



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMERICAS

Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Decanato de post grado

Trabajo de Grado para optar por el título de Magister en Psicología Clínica Y
Psicoterapia Integrativa

Informe de Práctica

**Terapia cognitiva - conductual para el desarrollo de la
inteligencia emocional en el ámbito laboral del personal técnico
del Centro Reintegra de Chitré, 2025.**

Presentado por:

Johann Edén Reyes Polo. Cédula: 8-791-796

Asesor:

Profesora Alma Lorena Rivera

Panamá, 2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre, Hipólita Polo Carrera, quien ha sido mi apoyo incondicional y mi fuente constante de inspiración con sus palabras de aliento: "tú puedes" y "siempre estoy aquí para apoyarte".

A mis hijos, Kristal Marie, Thiago Israel y Antonella Librada, con la esperanza de seguir disfrutando de cada uno de ellos y muy pronto sus logros académicos también. Estoy convencido de ser un ejemplo de perseverancia para ellos.

A mi compañera de vida, A mi compañera de vida, Tiffany Boniche, te agradezco por tu apoyo incondicional, tu comprensión y por cada momento y esfuerzo que hemos compartido para que pudiera cumplir con mis responsabilidades en esta maestría. Tu presencia en este proceso ha sido fundamental, muchas gracias. A mi padre, Q.E.D., aunque ya no esté físicamente conmigo, vive en mis recuerdos y en lo más profundo de mi sistema límbico. Y a toda mi familia, sé que estarán orgullosos de este nuevo paso en mi formación profesional.

Johann

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, por ser mi guía constante, por fortalecerme en los momentos de cansancio y darme la sabiduría necesaria para seguir adelante con Fe y determinación en todos mis emprendimientos.

Agradezco al personal del Centro REINTEGRA del Ministerio de Salud (MINSA) de Chitré, por abrirme las puertas para realizar mi práctica profesional en un espacio donde encontré mucho compromiso, vocación y trabajo en equipo. A todo el personal, gracias por su acompañamiento, disposición y por permitirme aprender los diferentes y muy importantes roles de las distintas profesiones y conocer de sus experiencias en el que hacer clínico interdisciplinario.

Agradezco a mis docentes y formadores, quienes en esta etapa me transmitieron conocimientos, técnicas y herramientas esenciales para actuar con ética y profesionalismo. En especial, mi gratitud a la profesora Alma Rivera, asesora de mi práctica, por su guía, exigencia académica y por todo lo aprendido en sus materias.

Quiero agradecer también a la profesora Mercedes Bernal, quien, en su rol de coordinadora, no solo llevó a cabo el proceso de manera excepcional, de igual manera supo motivarme a mí y a todo el grupo de forma continua para mantener viva la esperanza de lograr nuestra meta, que era graduarnos. Ahora, esta meta de convertirme en Psicólogo clínico ya es algo tangible para mí.

Finalmente, quiero expresar mi agradecimiento a la universidad UDELAS por brindarme la oportunidad de ser parte de su comunidad estudiantil, y con gran orgullo recibo este grado académico de tan reconocida institución de educación superior.

Muchas gracias.

Johann

CONTENIDO GENERAL

Página

INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Antecedentes	8
3. Descripción Institucional.....	18
4. Objetivos	21
4.1.Objetivo general.....	21
4.2.Objetivos específicos	21
5. Población beneficiaria.....	22
1.6 Cronograma de actividades.....	24
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL.....	27
2.1 Actividades realizadas	27
2.2 Portafolio de actividades	30
CAPÍTULO III: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	40
3.1 Analisis de Resultados iniciales del Test TMMS-24.....	40
3.2 Propuesta de Solución	67
3.2.1 Introducción.....	67
3.2.2 Marco de referencia.....	68
3.2.3 Justificación	76
3.2.4 Objetivos.....	76
3.2.5 Beneficiarios	77
3.2.6 Intervención	77
CONCLUSIONES	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
ANEXOS	92
ÍNDICE DE IMÁGENES	101
ÍNDICE DE GRÁFICAS	102
ÍNDICE DE TABLAS	103

INTRODUCCIÓN

En el ámbito laboral actual, las expectativas van mucho más allá de simplemente ser competente en habilidades técnicas o ser un especialista. Para los individuos y las organizaciones, es evidente que gestionar de manera adecuada y activa las emociones, fundamental para que la persona mantenga su equilibrio y para que las empresas operen de manera eficiente.

Por esta razón, la inteligencia emocional ha adquirido una relevancia creciente, convirtiéndose en un elemento clave para el bienestar tanto individual como colectivo. La manera respetuosa de relacionarse con los colegas, la creación de entornos laborales saludables, la habilidad para comprender, expresar y gestionar las propias emociones, así como la capacidad de interpretar las emociones ajenas con sensibilidad, contribuye a abordar los desafíos cotidianos de manera más adaptable. Esto es particularmente cierto en ocupaciones que son complejas y altamente demandantes.

En este contexto, la terapia cognitiva-conductual ha demostrado ser una herramienta efectiva para desarrollar la inteligencia emocional. Se enfoca en cambiar las formas de pensar que no sirven y en fomentar conductas más saludables y autorreguladas. Desde el punto de vista terapéutico, es muy útil identificar las creencias que limitan, trabajar en reinterpretar los momentos difíciles y aprender técnicas prácticas para manejar el estrés, mejorar la comunicación e impulsar una actitud más empática y resiliente.

Este informe se elabora en respuesta a las necesidades del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré. Dicha institución se dedica a ayudar a las personas a recuperar sus habilidades sociales y emocionales. Mediante una intervención fundamentada en la terapia cognitivo-conductual, se buscó apoyar a los participantes en su proceso de autoconocimiento emocional, identificar los pensamientos automáticos y adquirir herramientas para gestionar sus emociones

en entornos laborales muy exigentes. La experiencia permitió observar de manera directa los beneficios de este acompañamiento. Se centró tanto en el desarrollo emocional como en los desafíos de implementar este enfoque en una institución específica.

Este informe consta de tres capítulos. Cada uno de ellos nos ayuda a comprender de manera más profunda la intervención realizada y sus resultados. En el capítulo I se aborda el marco de referencia y la institución. Allí se exponen los antecedentes, las razones que motivaron el estudio y una breve descripción del centro. También se especifican los objetivos generales y específicos. Además, se detalla quiénes se beneficiarán de manera directa e indirecta. Finalmente, se presenta un cronograma de las actividades realizadas durante la intervención.

El capítulo II detalla la práctica profesional llevada a cabo. Incluye un análisis exhaustivo de cada actividad realizada en el lugar de la práctica. Se explican los procedimientos seguidos con el personal técnico involucrado. Además, se ofrece un portafolio de evidencias que respaldan cada una de las actividades realizadas durante el proceso terapéutico.

Por su parte, el capítulo III ofrece un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos. Se discute lo que se descubrió a raíz de la intervención, junto con una interpretación profunda y reflexiva de su impacto. Basándose en estos resultados, se presenta una propuesta para continuar y mejorar, la cual se fundamenta en la necesidad de fortalecer la dimensión emocional del equipo técnico.

El informe culmina con un análisis de los resultados que se obtuvieron, seguido de las referencias que se usaron y los anexos que documentan y enriquecen la experiencia de aprendizaje.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: MARCO DE REFERENCIA INSTITUCIONAL

1.1 Antecedentes

Antes de profundizar en el proceso de la intervención, es fundamental examinar estudios y trabajos previos. Esto nos permite apreciar la importancia de abordar la inteligencia emocional desde un enfoque cognitivo-conductual en el ámbito laboral. Esta revisión nos ayuda a comprender cómo ha evolucionado la aplicación de métodos para fortalecer el desarrollo emocional en las organizaciones. Además, nos revela cómo diversas investigaciones han demostrado que este enfoque es eficaz para mejorar el bienestar de las personas y optimizar su desempeño laboral. Con estos antecedentes se crea una base teórica para el diseño y la aplicación de los métodos que buscan mejorar el desarrollo emocional de cada persona que trabaja en el Centro Reintegra de Chitré.

Los investigadores Mehran Soleymani, Ramin Rahimi y Samira Vakili (2018), en Irán, realizaron un estudio para ver si la terapia cognitivo-conductual servía para desarrollar la inteligencia emocional en maestros de secundaria que atienden a alumnos con problemas de conducta. En el estudio participaron 30 varones adolescentes, divididos en dos grupos. Usaron dos pruebas para medir los trastornos de conducta y la inteligencia emocional. Los resultados mostraron que el grupo que recibió la terapia tuvo mejoras significativas en la inteligencia emocional general y en aspectos como el optimismo, cómo manejan sus emociones y sus habilidades sociales. Se concluyó que la terapia cognitivo-conductual es una estrategia efectiva que ayuda a los adolescentes con problemas de conducta a aprender a manejar sus emociones (Mehran Soleymani, 2018).

El investigador de la India Kahúr (2023) hizo un estudio descriptivo usando información que ya existía. Buscó analizar lo importante que es la inteligencia emocional en el trabajo.

La investigación se centró en cómo habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol y la gestión de relaciones impactan directamente en el desempeño profesional. A pesar de que las personas posean títulos técnicos o universitarios, se observó que el éxito laboral está fuertemente ligado al desarrollo emocional. Los hallazgos destacan que una inteligencia emocional fuerte ayuda mucho al rendimiento de cada persona y a la calidad de las interacciones con los demás. Se concluyó que es fundamental que las empresas promuevan talleres y estrategias de formación emocional para mejorar la efectividad de todos.

Džafić y Ilić (2023), en Bosnia y Herzegovina, hicieron un estudio con números. El objetivo fue analizar el impacto de las estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en maestros y alumnos de primaria. La muestra incluyó a 25 profesores con experiencia y 80 alumnos de unos 12 años. Usaron herramientas validadas para medir la inteligencia emocional y una prueba para comparar los resultados antes y después de la intervención. Los hallazgos mostraron mejoras significativas en el autocontrol, la empatía, la motivación para estudiar y las relaciones con los demás. Se concluyó que aplicar programas para mejorar la inteligencia emocional en las escuelas ayuda a potenciar el desarrollo completo y el rendimiento tanto de alumnos como de profesores.

Los investigadores Savostina y Soldatenkove (2023), en Rusia, hicieron una revisión de varios estudios para analizar qué tan efectivos son los métodos cognitivo-conductuales en la educación. Analizaron artículos y revisiones. Vieron cómo estas estrategias afectan a alumnos de diferentes niveles. La investigación mostró que aplicar estos métodos ayuda notablemente a la concentración, la automotivación, el autocontrol y reduce mucho el estrés y la ansiedad. Se concluyó que estas técnicas no solo hacen más fuerte el proceso educativo, sino que también ayudan al bienestar psicológico. Son útiles para maestros y psicólogos en escuelas, universidades y programas de formación continua.

El investigador Soto (2019), en Perú, desarrolló un estudio descriptivo-propositivo cuyo objetivo fue diseñar un programa cognitivo-conductual, orientado a fortalecer la inteligencia emocional en trabajadores de un centro de salud en Jayanca. La investigación se sustentó en la teoría de Bar-On, quien concibe la inteligencia emocional como la capacidad de comprender y regular las emociones en la vida cotidiana. La muestra estuvo compuesta por 40 colaboradores de distintas áreas de atención al usuario, aplicando el cuestionario EQ-I adaptado por Ugarriza (2000). Los hallazgos evidenciaron un nivel emocional promedio general, aunque con una proporción considerable de puntajes bajos. Ante esto, se concluyó que existía necesidad de intervención, por lo que se estructuró una propuesta titulada “Aprender a gestionar emociones para vivir de verdad”, con un total de 17 sesiones de una hora cada una.

En el caso del estudio de Cerna (2024), en Perú, llevó a cabo una investigación centrada en aplicar un programa cognitivo-conductual para potenciar la inteligencia emocional en el personal del Centro de Salud Magdalena. El estudio, de tipo aplicado, se desarrolló con una muestra de 20 trabajadores del área de salud. Como instrumento se empleó el cuestionario TMMS-24 de Salovey y Mayer, validado por tres especialistas y evaluado en su fiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en las competencias emocionales de cada uno de los participantes. Tras la intervención, se concluyó que el programa implementado contribuyó eficazmente en el fortalecimiento emocional del personal, lo que respalda su relevancia para contextos sanitarios en constante transformación.

Halim (2024), en Indonesia, hizo un estudio para ver los efectos de entrenar la inteligencia emocional (IE) en la relación maestro-alumno y en lo bien que les va en la escuela a los alumnos de nivel medio. La investigación tuvo a 60 maestros y 600 alumnos, divididos al azar en dos grupos. Usaron herramientas de números, como el test MSCEIT y el inventario TSRI, más evaluaciones de notas. También hicieron entrevistas y grupos de discusión.

Los resultados mostraron que los maestros mejoraron significativamente su inteligencia emocional, el vínculo con los alumnos se hizo más fuerte y el desempeño académico cambió para bien. Se concluyó que incluir programas de IE en la formación de los maestros ayuda al bienestar emocional y al éxito académico de los alumnos.

Mercado (2023), en México, hizo una revisión de textos para describir las habilidades de comunicación que deben tener los profesionales de la salud al terminar sus estudios. El estudio analizó que, a pesar de que los estudiantes de los últimos semestres o recién graduados dominan lo técnico, siguen teniendo problemas al hablar con los pacientes. Esto se debe a que les falta desarrollar habilidades como la comunicación paciente-especialista. Esta falta hace difíciles cosas importantes como crear el historial médico o que el paciente siga el tratamiento. La investigación subraya que estas habilidades se pueden desarrollar a propósito. Propone estrategias para hacerlas más fuertes. Esto busca mejorar la calidad del vínculo de ayuda y la atención, logrando un efecto positivo en la recuperación del paciente.

Los estudios que se analizaron dan una visión completa de lo efectiva que es la inteligencia emocional como una herramienta clave para mejorar el bienestar personal y cómo le va a la persona en distintos lugares, sobre todo en la escuela y en el trabajo. A partir de varios métodos (estudios con grupos, revisiones de textos y análisis de experiencias y números), es correcto concluir que las investigaciones señalan que la inteligencia emocional no es algo fijo, sino que se puede desarrollar con programas bien hechos, la mayoría basados en el enfoque cognitivo-conductual.

En el ámbito empresarial, se resalta la importancia de fortalecer habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol y la empatía, ya que impactan directamente en la mejora del ambiente laboral, en la efectividad de la comunicación y en la gestión del estrés. Estos desarrollos permiten a las personas enfrentar de manera más eficiente los desafíos de un trabajo altamente demandante. Resulta especialmente cierto en sectores como la salud, donde el contacto humano y tomar decisiones bajo presión son constantes. Por otro lado, en las escuelas, tanto maestros como alumnos se benefician de las estrategias que se enfocan en la educación emocional. Esto logra más motivación, relaciones interpersonales mejores y más saludables, y un rendimiento académico significativamente mayor.

Desde una perspectiva metodológica, las investigaciones demuestran la efectividad de herramientas validadas que permiten medir con exactitud los niveles de inteligencia emocional antes y después de las intervenciones, lo que proporciona un respaldo científico a los resultados obtenidos. Asimismo, los hallazgos evidencian una coherencia entre los datos cuantitativos y cualitativos, lo que fortalece la validez de las conclusiones. En resumen, las investigaciones revisadas subrayan la necesidad de integrar el desarrollo de la inteligencia emocional como parte de los programas formativos, tanto en el sistema educativo como en los espacios laborales, no solo como un recurso de mejor individual, sino también como una estrategia para transformar colectivamente los entornos humanos hacia una convivencia más empática, productiva y saludable.

En la actualidad, un análisis realizado en Latinoamérica entre 2014 y 2024 reveló una correlación relativamente alta ($r= 0.581$) entre la inteligencia emocional y el desempeño laboral, destacando mejoras en la productividad, liderazgo y satisfacción laboral (Placencia, 2024).

Con relación al ámbito educativo, según el informe de la UNESCO (2023) basado en el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019), que evalúa 80,000 estudiantes de sexto grado en 16 países de América Latina y el Caribe, se

destaca la importancia de integrar, explícitamente, las habilidades socioemocionales en los currículos escolares para fomentar entornos educativos más inclusivos y eficaces.

En España, un estudio de Educo y la fundación SM (2025) mostró que el 37% de los maestros se siente agotado. El 39% presenta síntomas de ansiedad o depresión. Además, el 40% de los alumnos ha tenido problemas de salud mental el último año. Esto subraya que es urgente ocuparse del bienestar emocional en las escuelas (Raffo, 2025).

En Panamá, una investigación del 2024 hecha en la Facultad de Ciencias de la Educación del Centro Regional Universitario de Coclé, midió la inteligencia emocional de los alumnos. El estudio destacó el papel clave de esta inteligencia en cómo se toman decisiones, se resuelven conflictos y se crean relaciones positivas con otras personas (Martínez, 2024).

Desde un punto de vista más reflexivo, los datos nos confirman que es muy urgente ver la Inteligencia Emocional (IE) como algo fundamental tanto en el trabajo como en la escuela. Está claro que desarrollar estas habilidades afecta directamente qué tanto se produce, cómo se siente la persona psicológicamente y la calidad de las relaciones con los demás. En la escuela, hacer más fuertes estas habilidades desde pequeños puede evitar problemas en el futuro, mejorar la convivencia y ayudar a un aprendizaje más completo. En las empresas, poner en marcha programas que fomenten el autocontrol, la empatía y el manejo de las emociones resulta en trabajos más humanos y eficientes. Por lo tanto, apostar por la inteligencia emocional es una inversión positiva en el equilibrio y la salud emocional de las personas en todos los aspectos de su vida.

2. Justificación

En los años recientes, la inteligencia emocional ha adquirido una relevancia creciente, considerándose fundamental para que las personas trabajen de manera efectiva. Su importancia trasciende las habilidades técnicas de los trabajadores. Está directamente relacionada con aspectos clave del comportamiento humano, como la gestión del estrés, la toma de decisiones adecuadas, la resolución de conflictos y la calidad de las relaciones interpersonales. Por todo lo anterior, esta práctica profesional se implementa como una respuesta a un problema observado en el personal técnico del Centro Reintegra de Chitré. Allí, al observar de manera directa y ante los constantes cambios de personal, se identificaron dificultades relacionadas con la gestión de las emociones en situaciones de alta exigencia, tensión o carga laboral. Estas son situaciones comunes en el trabajo de rehabilitación social que realizan.

Elegir una intervención basada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) se debe al respaldo teórico que tiene este modelo en la psicología, especialmente en lugares donde las emociones, los pensamientos y las conductas están muy conectadas. La TCC no solo permite identificar y cuestionar las creencias que no sirven y que alteran el bienestar emocional de la persona. También ofrece estrategias prácticas diseñadas para cambiar los pensamientos negativos por formas de interpretar la realidad que son mucho más efectivas. Por eso, aplicarla en el trabajo es una oportunidad valiosa para hacer más fuertes las habilidades emocionales de cada persona y fomentar un ambiente laboral más saludable, de colaboración y resiliente.

La práctica realizada en el Centro Reintegra de Chitré, se sustenta en la comprobación de que el personal técnico, aunque está altamente capacitado para realizar sus funciones operativas, no siempre dispone de los recursos internos necesarios para gestionar adecuadamente las demandas emocionales intrínsecas a su trabajo cotidiano; situaciones como la atención a poblaciones vulnerables, la

confrontación con conductas de riesgo, el manejo de usuarios en crisis o el abordaje de problemáticas sociales complejas, generan una presión constante que, si no se aprende a canalizar de la forma adecuada, pueden ocasionar un desgaste emocional importante, desmotivación o deterioro del clima laboral y situaciones insostenibles gracias al estrés generado y gestionado inadecuadamente. Estas condiciones, lejos de estar aisladas, forman parte de la realidad cotidiana de muchos profesionales e instituciones, como es el caso del Centro Reintegra, por lo que implementar herramientas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los individuos, no solo se justifica, sino que se vuelve urgente y necesaria.

Uno de los aspectos fundamentales que respalda esta práctica es la evidencia recopilada durante el diagnóstico inicial, donde se detectó que muchos de los colaboradores tienen dificultades para identificar claramente sus emociones, expresarlas de manera asertiva y regular sus reacciones en situaciones de tensión. Esta falta de competencias emocionales básicas se manifiesta en la comunicación entre compañeros, en la manera en que se manejan los conflictos internos y en la habilidad para establecer límites saludables con los usuarios del centro.

En este panorama la intervención que se propone actúa como un puente que permite acortar las distancias entre lo técnico y lo humano, otorgando al personal herramientas concretas y efectivas que favorecen el autoconocimiento, el equilibrio emocional y una convivencia más armónica.

Es importante destacar que el contexto institucional donde se ubica esta práctica demanda un abordaje integral del bienestar de sus trabajadores. El Centro Reintegra de Chitré, no solo cumple una función operativa, sino que actúa como un espacio para la reconstrucción de trayectorias personales, lo que implica que sus colaboradores están constantemente expuestos a relatos de vidas, complejas manifestaciones de sufrimiento psicológico, comportamientos agresivos y

diversas formas de vulnerabilidad social. Si bien este entorno es altamente significativo, desde el punto de vista del impacto social, también representa una fuente constante de desgaste emocional para quienes se encuentran directamente en contacto con las personas, es decir, están en la primera línea de atención.

En este sentido desarrollar la inteligencia emocional se convierte en una medida preventiva y de cuidado institucional que además de mitigar los efectos del estrés acumulado, también persigue cultivar las habilidades necesarias que permitan, a cada miembro del personal operativo, afrontar con mayor equilibrio y eficacia las exigencias de las labores cotidianas.

Desde una perspectiva prospectiva, la práctica profesional se justifica siempre que proporcione un modelo que pueda ser replicado y adaptado a otros entornos laborales dentro del sistema de atención social del país. La experiencia adquirida con el personal del Centro Reintegra actúa como un marco metodológico de referencia, que motivará e inspirará futuras intervenciones. En otras unidades técnicas donde se enfrenten problemáticas similares el diseño del programa, basado en sesiones estructuradas de corte cognitivo-conductual permite su reproducción en diferentes espacios que, con adaptaciones propias de las particularidades de cada grupo, puede aportar beneficios importantes para los participantes sin perder su esencia transformadora. Además, representa una contribución significativa al campo del desarrollo institucional.

A la luz de las estadísticas regionales e internacionales que advierten sobre el deterioro del bienestar emocional en los entornos laborales y su relación con el bajo rendimiento el ausentismo y la rotación de personal diversos organismos apoyan la pertinencia de esta intervención y se reafirma a sí misma, alertando sobre el impacto de la salud emocional en la productividad y cohesión de los equipos de trabajo resaltando la importancia de implementar políticas y estrategias que apunten al desarrollo de competencias emocionales desde edades tempranas. En este marco, la práctica profesional desarrollada, se alinea

con estas recomendaciones proporcionando una experiencia concreta de intervención como forma de responder proactivamente a una necesidad real y ampliamente conocida.

Durante el tiempo que duró la implementación de esta propuesta, se pudo ver un cambio gradual en los participantes. Empezaron a identificar sus emociones de forma más clara, a cuestionar los pensamientos negativos que les venían de forma automática y a usar estrategias para manejar sus emociones en el día a día. Este cambio inicial deja ver que las personas tienen la capacidad y la disposición de modificar sus formas de pensar y de actuar, siempre que se les dé la ayuda y las herramientas correctas. Estos avances afectan directamente la capacidad personal para identificar y manejar las propias emociones. A la vez, tienen un impacto directo en la calidad del servicio que da la institución, ya que promueven una atención más empática, consciente y que se enfoca en la dignidad del otro. Entender esto es fundamental para las interacciones entre las personas.

En la práctica, este enfoque no solo responde una necesidad observable, sino que se enmarca en un proceso de fortalecimiento institucional que reconoce a sus trabajadores como el recurso más valioso. Luego, invertir en el desarrollo emocional de los colaboradores de cualquier organización, se traduce en la construcción de un entorno laboral más sostenible, armónico y efectivo, donde las personas se sientan valoradas, comprendidas y capaces de afrontar los desafíos diarios de su rol como profesional y miembro de una comunidad colaborativa, con mayor integridad y seguridad. Esta apuesta por el crecimiento humano dentro de la organización no solo mejora el desempeño funcional, sino que también contribuye a incrementar el sentido de pertenencia, compromiso y cohesión.

La base fuerte de evidencias y la capacidad de adaptarse a diferentes personas hacen que el enfoque cognitivo-conductual sea una base metodológica excelente para esta práctica profesional. Usando estrategias como identificar los

pensamientos que distorsionan la realidad, cambiar los pensamientos que no sirven, entrenar las habilidades sociales y practicar técnicas para manejar las emociones, se logra una ayuda completa que atiende la mente y las emociones de la persona. Esto permite abordar los problemas vistos de forma más completa y hace que el cambio en los participantes sea más efectivo.

Esta práctica profesional se justifica totalmente por la necesidad urgente de hacer más fuertes las habilidades emocionales del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré, debido a los retos que tienen en su trabajo. La práctica propuesta se apoya en un diagnóstico claro, en una forma de trabajar que tiene respaldo científico y en los resultados que se vieron durante la intervención. Con ella, se fomenta no solo que los participantes se sientan bien, sino que la institución se fortalezca, que la calidad del servicio mejore y que se cree un modelo de intervención que se pueda usar en otros lugares. En resumen, esta experiencia confirma lo importante que es incluir la inteligencia emocional como un punto clave en la formación y el acompañamiento de los profesionales que, por su trabajo, cumplen funciones vitales en espacios de atención social. Esto reafirma el valor de una práctica profesional comprometida, con ética y que genera cambios.

3. Descripción Institucional

El Centro Reintegra de Chitré es una institución pública dedicada a la atención, el acompañamiento y la reintegración social de individuos en situación de vulnerabilidad; especialmente aquellos que han enfrentado conflictos con la ley o que están en procesos de realización y reinserción en la comunidad. Esta institución forma parte de una red nacional dedicada a coordinar esfuerzos interinstitucionales con el propósito de facilitar la inclusión de sus beneficiarios en la sociedad, promoviendo el respeto de los derechos humanos, la dignidad y la corresponsabilidad social (MINSA, 2025).

Situado en la ciudad de Chitré, en la provincia de Herrera, el centro se integra en el sistema de salud y colabora de manera coordinada con organismos judiciales, fuerzas policiales, servicios de salud mental, así como con entidades educativas

y laborales. Su enfoque integral lo establece como un espacio fundamental dentro del entramado institucional panameño, contribuyendo directamente al desarrollo de estrategias dirigidas a la transformación social, a través del acompañamiento psicosocial, la orientación laboral, la capacitación en habilidades para la vida y la intervención personalizada.

El equipo humano del Centro Reintegra, está compuesto por especialistas en diversas disciplinas, entre ellos psicólogos clínicos, trabajadores sociales, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, licenciados en estimulación temprana, terapeutas ocupacionales y personal administrativos. Cada uno de ellos desempeña una labor fundamental en la atención directa de los usuarios, quienes generalmente han experimentado algún tipo de proceso de exclusión, marginación, violencia y dificultades estructurales que afectan su acceso pleno a los derechos y oportunidades que merecen. La labor principal de la institución pasa por brindar un servicio basado en el compromiso ético, la empatía, el respeto mutuo y la construcción de vínculos de confianza, elementos esenciales en los procesos de cambio personal y de realización que allí se impulsan.

El perfil de los beneficiarios atendidos es variado. Comprende desde bebés recién nacidos hasta jóvenes adultos de hasta 22 años; una vez alcanzada esta edad, se les orienta y se les refiere a otras entidades para continuar con sus respectivas atenciones. Esta amplia variedad de perfiles exige del equipo técnico una intervención flexible, sensible al contexto y adaptada a las particularidades de cada caso. En este contexto, el centro no solo proporciona apoyo psicológico o asesoría legal, sino que implementa mecanismos que fomentan la prevención, la formación y el acompañamiento comunitario, de tal manera que se pueda responder de manera efectiva a las complejidades inherentes a los procesos de reinserción en la sociedad.

Uno de los fundamentos estratégicos del Centro Reintegra es la formación integral de sus beneficiarios. Para alcanzar este objetivo, la institución impulsa y lleva a cabo iniciativas como talleres, programas educativos, actividades recreativas,

asesoría vocacional, capacitaciones en oficios y acciones de sensibilización; todas orientadas a fortalecer la autoestima del individuo, fomentar el sentido de responsabilidad, promover la toma de decisiones conscientes y desarrollar la autonomía personal.

Cada una de estas iniciativas busca empoderar a los usuarios brindándoles herramientas concretas para reinsertarse activamente en la vida comunitaria, superar estigmas sociales y construir proyectos de vida sostenibles (MINSA, 2025).

El rol del personal técnico es esencial dentro del centro, debido a que son ellos quienes sostienen el vínculo directo con los participantes. Su porqué tiene una importancia fundamental dado que implica no solo el dominio técnico de sus funciones, también posee un alto nivel de compromiso emocional. Se resalta la importancia de fortalecer sus capacidades en aspectos vinculados a la gestión de sus emociones, el autocuidado, la comunicación efectiva y el abordaje de situaciones difíciles para prevenir el desgaste emocional y profesional y mejorar así, la calidad de atención. La dinámica de trabajo en el centro exige enfrentar situaciones cargadas emocionalmente, mantener la calma ante un conflicto y ofrecer respuestas orientadas al crecimiento de cada individuo, lo cual solo es posible si el profesional cuenta con recursos personales sólidos y acompañamiento institucional adecuado.

Es importante destacar que el Centro Reintegra de Chitré se encuentra en un proceso de fortalecimiento institucional que busca consolidar su modelo de intervención, optimizar sus procesos internos y ampliar su cobertura. Como parte de este proceso, la capacitación continua de su personal, la evaluación del impacto de sus programas y el establecimiento de alianzas estratégicas con otras instituciones del estado y con organismos internacionales representan elementos fundamentales para alcanzar los objetivos planteados.

En este sentido el centro se proyecta como una entidad en constante evolución, dispuesta a innovar y a incorporar prácticas basadas en evidencias que contribuyan a mejorar los resultados de su intervención.

Por todo lo expuesto, el Centro Reintegra de Chitré constituye un entorno adecuado para la implementación de prácticas profesionales enfocadas en el fortalecimiento de las competencias socioemocionales del personal técnico. La naturaleza de la institución, su misión centrada en la dignificación humana y su estructura operativa ofrecen un entorno rico en experiencias de aprendizaje y desafíos que favorecen el crecimiento tanto de los usuarios como del equipo profesional. La implementación de estrategias que integren la inteligencia emocional y el enfoque cognitivo-conductual dentro del quehacer diario de la institución no solo aporta bienestar a quienes trabajan en el centro, se refleja en la eficacia de sus intervenciones creando un efecto positivo y en cadena, que alcanza a las personas atendidas, sus familias y a la comunidad en general.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Fortalecer la inteligencia emocional del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré mediante la implementación de una intervención basada en el enfoque de la terapia cognitivo-conductual, con el fin de mejorar su bienestar emocional y desempeño en el entorno laboral.

4.2. Objetivos específicos

- Identificar las necesidades emocionales predominantes en el personal técnico a través de instrumentos diagnósticos (TMMS-24) que evalúen la percepción, comprensión y regulación emocional.
- Diseñar e implementar sesiones de intervención cognitivo-conductual orientadas a desarrollar habilidades de autoconocimiento, autorregulación y manejo del estrés en el contexto laboral.

- Evaluar los efectos de la intervención en el fortalecimiento de la inteligencia emocional y la mejora del clima laboral mediante el análisis de resultados pre y post intervención.

5. Población beneficiaria

La presente práctica profesional tiene como objetivo fortalecer las competencias emocionales en el entorno laboral del Centro Reintegra de Chitré. Por lo tanto, la población beneficiaria incluye a todos los actores que, de forma directa o indirecta, están involucrados o afectados por la intervención realizada. Identificar a los beneficiarios ayuda a definir el alcance de la propuesta, a reconocer los efectos esperados en diferentes niveles y a evaluar su importancia a nivel institucional, personal y comunitario.

5.1. Directa

La población directamente beneficiada está constituida por el personal técnico del Centro Reintegra de Chitré, quienes participan activamente en el proceso de intervención basado en los principios de la terapia cognitivo-conductual. Este grupo está conformado por psicólogos, trabajadores sociales, orientadores, educadores y otros profesionales que desempeñan funciones de atención, orientación y acompañamiento en los procesos de reinserción social de los usuarios del centro.

Debido a su continua exposición a situaciones emocionales de alta exigencia, cada uno de estos colaboradores fue elegido para participar en la intervención. Las funciones desempeñadas por el personal seleccionado incluyen la toma de decisiones en contextos de alta tensión emocional, la resolución de conflictos interpersonales, y el manejo de casos complejos que impactan tanto en la estabilidad emocional como en su rendimiento profesional.

Logrando fortalecer su inteligencia emocional les permitió desarrollar recursos personales más sólidos para afrontar el estrés laboral, mejorar la comunicación con sus compañeros y con los usuarios del centro y así generar una mayor conciencia de sus emociones y su impacto en el entorno de trabajo.

Mediante el desarrollo de sesiones estructuradas, ejercicios prácticos y espacio de reflexión los participantes tuvieron la oportunidad de fortalecer su autoconocimiento, regular sus respuestas emocionales y construir herramientas aplicables en su vida profesional y personal. Adicionalmente, el beneficio recibido se traduce en una mejora significativa de su bienestar psicológico y emocional, en su capacidad para gestionar situaciones laborales con mayor equilibrio y en la creación de un ambiente organizacional más saludable y colaborativo.

5.2. Indirecta

Al referirnos a los beneficiarios, se puede afirmar que, de forma indirecta, esta práctica profesional favoreció a varios actores vinculados al funcionamiento y al impacto social del Centro Reintegra. En primer lugar, los usuarios atendidos por el personal técnico notaron mejoras en la calidad de la atención recibida al interactuar con profesionales más conscientes, empáticos y emocionalmente equilibrados. La transformación en las habilidades socio emocionales del equipo técnico repercutió positivamente en una extensión más humanizada y respetuosa, centrada en la dignidad del ser humano lo cual ayuda a fortalecer los procesos de reinserción social, impulsados por la institución.

Asimismo, es relevante mencionar a los familiares de los usuarios, beneficiarios indirectos; quienes también se vieron impactados por el acompañamiento profesional ofrecido por el centro vivenciando una atención más sensible y emocionalmente regulada. Esto se traduce en el desarrollo de las dinámicas familiares propensas a fortalecer los vínculos de apoyo y favorecer la continuidad de los procesos de cambio más allá del ámbito institucional.

También forman parte de la población indirectamente beneficiada los equipos administrativos y de coordinación del Centro Reintegra, ya que la intervención contribuyó a reducir tensiones internas, mejorar el clima laboral, y fomentar una cultura de cuidado emocional colectivo.

Este efecto se proyecta a nivel organizacional, potenciando la sostenibilidad de los programas institucionales y generando un modelo replicable de fortalecimiento de competencias emocionales en otras unidades del sistema.

Por último, se incluye entre los beneficiarios indirectos a la comunidad en general, en tanto la mejora del funcionamiento interno del centro y la atención ofrecida a los usuarios repercute en procesos sociales más integradores, seguros y orientados a la transformación positiva de las trayectorias individuales. La inversión en el desarrollo emocional del recurso humano institucional contribuye, de forma indirecta, a la construcción de una sociedad más equitativa y empática.

1.6 Cronograma de actividades

- **Semana 1 (2–8 mayo)**
 - Observación institucional del entorno laboral

- **Semana 2 (9–15 mayo)**
 - Aplicación del test TMMS-24
 - Sistematización de resultados diagnósticos
 - Inicio de elaboración de carteleras educativas

- **Semana 3 (16–22 mayo)**
 - Primera ronda de clases magistrales sobre inteligencia emocional
 - Primera semana de intervención TCC (3 sesiones)

- **Semana 4 (23–29 mayo)**
 - Segunda ronda de clases magistrales
 - Segunda semana de sesiones TCC (3 sesiones)

- **Semana 5 (30 mayo–2 junio)**
 - Tercera semana de intervención TCC

- Actualización y cierre de murales educativos
- Evaluación final y cierre de la práctica

Imagen 1: Cronograma de actividades

	Semana 1 (2-8 mayo)	Semana 2 (9-15 mayo)	Semana 3 (16-22 mayo)	Semana 4 (23-29 mayo)	Semana 5 (30 mayo-2 junio)
Observación institucional del entorno laboral	1	0	0	0	0
Aplicación del test TMMS-24 al personal técnico	0	1	0	0	0
Análisis y sistematización de resultados diagnósticos	0	1	0	0	0
Primera ronda de clases magistrales sobre IE	0	0	1	0	0
Sesiones TCC (Semana 1)	0	0	1	0	0
Segunda ronda de clases magistrales sobre IE	0	0	0	1	0
Sesiones TCC (Semana 2)	0	0	0	1	0
Tercera semana de sesiones TCC	0	0	0	0	1
Elaboración de carteleras educativas (inicio)	0	1	0	0	0
Actualización y cierre de murales educativos	0	0	0	0	1
Evaluación final y cierre de la práctica	0	0	0	0	1

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: DESCRIPCION DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

2.1 Actividades realizadas

La práctica profesional desarrollada entre el 2 de mayo y el 2 de junio de 2025 en el Centro Reintegra de Chitré se estructuró en distintas fases, orientadas a fortalecer la inteligencia emocional del personal técnico mediante estrategias de observación institucional, diagnóstico emocional, intervención terapéutica breve, elaboración de materiales educativos y evaluación participativa. Todas las acciones se diseñaron en correspondencia con el enfoque cognitivo-conductual, ajustándose a los requerimientos del centro y a las características del equipo humano involucrado.

La primera semana de práctica (del 2 al 8 de mayo) estuvo dedicada a la observación del entorno institucional, con el objetivo de reconocer el funcionamiento operativo del centro, la dinámica entre los profesionales y las demandas emocionales propias del contexto laboral. Es decir, que esta etapa permitió identificar algunos signos de sobrecargas y a su vez conductas asociadas al desgaste emocional cambiando su estilo de comunicación donde dejaban en evidencia tensiones no verbalizadas. Asimismo, durante estos días se realizó el reconocimiento de espacios y la integración progresiva del practicante con el equipo técnico y el análisis informal de los perfiles profesionales.

De manera simultánea el día 2 de mayo se inició la aplicación del test TMMS-24, El cual fue el instrumento auto informado que permitió evaluar la percepción, comprensión y regulación emocional. La aplicación se realizó durante la segunda semana (9 al 15 mayo), permitiendo alcanzar una muestra representativa del personal. Los datos recogidos se analizaron cuidadosamente con el propósito de identificar patrones recurrentes en diferentes áreas emocionales frágiles y de necesidades formativas concretas.

En el transcurso de esa semana se realizó la elaboración de materiales educativos visuales, como carteleras y murales, con mensajes alusivos a la inteligencia emocional, el autocuidado, la empatía la gestión del estrés y el trabajo colaborativo. Este recurso se pensó como parte de una estrategia para el refuerzo informal y a su vez sensibilizar al personal sobre la importancia del manejo emocional consciente en el entorno institucional.

El 16 de mayo, con los resultados de los diagnósticos ya sistematizados comenzó la fase de intervención directa, el cual consistió en 3 sesiones por semana (una hora por sesión), distribuida durante la tercera semana (16 al 22 de mayo), cuarta (23 al 29 de mayo) y por último la quinta semana (30 de mayo al 2 de junio). Estas sesiones se diseñaron conforme el modelo de terapia cognitivo conductual, incorporando técnicas como la identificación de pensamientos automáticos, la reestructuración cognitiva, el control de impulso, el reconocimiento de emociones básicas, y el entrenamiento de habilidades para la autorregulación emocional.

Cada sesión tuvo un enfoque práctico y temático. En la primera semana de la intervención, se vieron los fundamentos de la inteligencia emocional, sus partes y cómo se relaciona con el bienestar en el trabajo. En la segunda semana se trabajó el manejo efectivo del estrés, la distorsión de pensamientos y las respuestas impulsivas. La tercera semana se enfocó en la empatía, la comunicación asertiva y cómo manejar los conflictos entre compañeros. Las sesiones fueron de mucha participación y se adaptaron a la realidad del personal técnico, lo que ayudó a que los asistentes se comprometieran más y fueran más abiertos.

Además de eso, entre el 20 y el 24 de mayo, se dieron dos conversatorios tipo clase. Se enfocaron en los temas: inteligencia emocional en trabajos muy exigentes y la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta en la vida profesional. A estas clases asistieron personas de varias áreas del centro. Las cuales sirvieron para juntar lo que se sabía en teoría con ejemplos prácticos sacados de lo que pasa en la institución.

Durante toda la práctica, los participantes tuvieron una actitud de acompañamiento y registro activo. El practicante ayudó a coordinar los horarios de los diferentes servicios. Esto facilitó que los pacientes fueran atendidos de forma completa. Este tipo de colaboración entre profesionales también mostró la alta carga emocional que tiene el personal técnico al tener que adaptarse a cambios frecuentes, poco tiempo y situaciones clínicas que exigen mucho emocionalmente. Todo esto confirmó que era muy necesario intervenir con un enfoque preventivo y formativo.

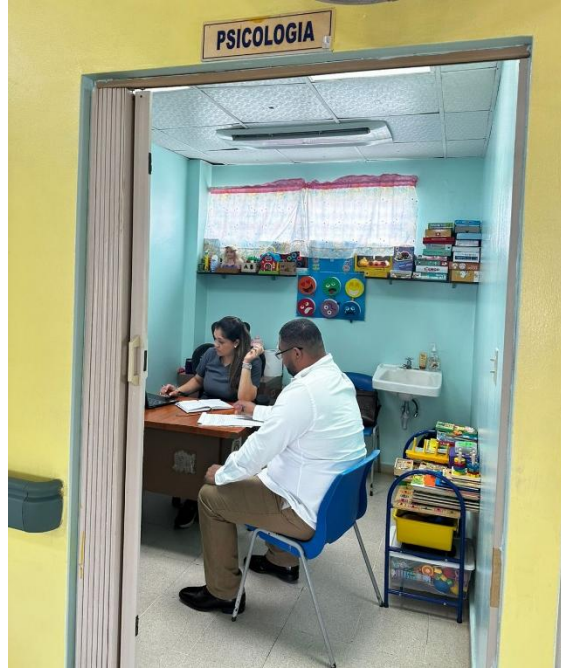
En relación con la semana final (30 de mayo al 2 de junio), se llevó a cabo la última ronda de intervención, además de una evaluación participativa, donde el personal compartió sus experiencias, sugerencias y aprendizajes para futuras intervenciones similares. Durante esos días también se dio el cierre de los murales educativos, los cuales permanecieron expuestos en las áreas comunes del centro, promoviendo mensajes de empatía, autoconocimiento, cohesión y autocuidado institucional.

Cada etapa de la práctica profesional se realizó de acuerdo con los plazos fijados en el cronograma y en alineación con el enfoque humanista y técnico del proyecto. Las actividades realizadas no sólo respondieron a una necesidad institucional detectada, también ofrecieron un modelo práctico accesible y replicable de fortalecimiento emocional para equipos que trabajan en contextos sensibles. El desarrollo de la práctica permitió articular teoría, observación, técnica y sensibilidad, consolidando una experiencia profesional significativa tanto para el practicante como para el entorno que lo acogió. Las actividades realizadas durante la práctica profesional permitieron establecer un proceso de intervención estructurado, pertinente y adaptado a las necesidades del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré. La implementación de estrategias basadas en la terapia cognitivo-conductual favoreció el desarrollo de habilidades emocionales clave para el manejo del estrés, la autorregulación y la comunicación asertiva.

2.2 Portafolio de actividades

Imagen 2: Aplicando test

La imagen en continuación de las acciones de la primera fase de institucional, semana del 2 al 8 donde el practicante profesional del área ella se evidencia coordinación y clínica, en la que se criterios técnicos



institucional respecto al abordaje emocional del personal del centro y al análisis de casos clínicos relacionados con usuarios del servicio.

presentada a corresponde a una ejecutadas durante observación realizada en la de mayo de 2025, se integró al equipo de Psicología. En una sesión de planificación intercambian con la psicóloga

También se afianzaron las relaciones de colaboración con los profesionales del centro, aspecto indispensable para el desarrollo efectivo del plan de acción. La presencia del practicante en este contexto institucional ayudó al fortalecimiento del vínculo con el entorno generando a su vez un acercamiento progresivo y ético que facilitó la implementación de actividades tales como la aplicación del TMMS-24, y realizar las sesiones de intervención cognitiva conductual y las clases magistrales dirigidas al fortalecimiento de la inteligencia emocional del grupo.

Imagen 3: Interacción con personal técnico



Este intercambio permitió revisar los listados de los colaboradores y a su vez coordinar los horarios disponibles para poder definir las estrategias de distribución para la aplicación de cuestionarios respetando la operatividad de su trabajo en cada unidad. La colaboración administrativa fue clave para garantizar que el proceso de evaluación se realizará de manera fluida sin interrumpir las funciones esenciales de su labor en el centro. La imagen también se relaciona con el componente de sistematización inicial de datos en la medida en que fueron registrados las respuestas recibidas posterior a su análisis.

Este tipo de acciones evidencian la importancia del trabajo en equipo y la comunicación efectiva, aspectos que están directamente vinculados con las habilidades de inteligencia emocional abordadas en la intervención. A su vez esta actividad forma parte del cumplimiento del cronograma relacionada a la fase de diagnóstico y que demuestra la iniciativa y participación con el fin de establecer redes de apoyo internas que facilitan el desarrollo de las etapas de la práctica, así como al final con charla formativa y las sesiones de intervenciones cognitiva conductual programadas para las semanas posteriores.

Imagen 4: Levantamiento de información



Se observa la acción de actividades desarrolladas durante la segunda semana de la práctica profesional (del 9 al 15 de mayo), correspondiente a la fase de observación y evaluación institucional, según en lo establecido el del cronograma del proyecto para la intervención en inteligencia emocional.

Hoy durante esta acción se intercambiaron datos sobre la dinámica de trabajo como los desafíos emocionales presentes en el desempeño diario del personal técnico y las estrategias que cada terapeuta implementa para gestionar la presión del entorno clínico. Esta actividad tuvo como finalidad obtener una comprensión integral del contexto organizacional y de las necesidades particulares que se presentaban en cada área funcional, incluyendo los niveles de carga emocional y las formas predominantes de afrontamiento. La información recolectada sirvió como base para ajustar el enfoque de las sesiones de intervención cognitivo conductual posteriores, facilitando así la elaboración de la propuesta formativa más contextualizada, empática y funcional.

Imagen 5: Intervención



Esta imagen corresponde a una de las sesiones de intervención realizadas en el marco de la práctica profesional específicamente durante la tercera semana del cronograma (16 al 22 de mayo). En ella se observa cómo el practicante está realizando un acompañamiento individual a una colaboradora técnica del centro, dentro del espacio clínico del área de psicología. Esta acción se encuentra enmarcada dentro de la fase de intervención psicoeducativa, y tuvo como propósito brindar herramientas cognitivas y emocionales que le permitirían al trabajador identificar regular y comprender sus emociones dentro del contexto laboral.

Esta intervención individual permitió adaptar los contenidos a las particularidades de cada participante, favoreciendo a un espacio seguro de diálogo, aprendizaje emocional y de reflexión. De igual manera se contribuyó al fortalecimiento de la inteligencia emocional desde una perspectiva humanizada, cercana y con ética, alineada con los objetivos propuestos en el cronograma. Esta actividad además fortaleció el vínculo profesional entre el practicante y el equipo técnico consolidando el progreso de intervención como una experiencia de crecimiento tanto personal como institucional.

Imagen 6: Preparación del muro informativo



La imagen evidencia una de las acciones contempladas en la fase de implementación de recursos visuales del cronograma de intervención, específicamente desarrollada durante la cuarta semana de práctica profesional (del 23 al 29 de mayo de 2025). En ella se observa al practicante instalando una cartelera informativa en el área de Psicología del Centro Reintegra de Chitré, con el propósito de establecer un espacio permanente para la difusión de contenidos relacionados con la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y el autocuidado laboral.

Esta acción forma parte del componente educativo y preventivo del programa, y tiene como objetivo principal reforzar, mediante recursos visuales accesibles, los mensajes claves trabajados durante las sesiones de intervención grupal. La cartelera funcionará como un punto de consulta y reflexión continua para el personal técnico, permitiendo visualizar frases motivacionales, técnicas breves de regulación emocional, orientaciones para el manejo del estrés y recordatorios sobre la importancia del equilibrio emocional en la vida laboral.

Imagen 7: implementación de recursos educativos visuales



La imagen evidencia una de las acciones contempladas en la última semana de intervención (del 30 de mayo al 2 de junio de 2025), dentro de la fase de implementación de recursos educativos visuales, según lo establecido en el cronograma del proyecto. En ella se observa al practicante instalando una cartelera mural dentro del espacio de Terapia de Lenguaje del Centro Reintegra de Chitré, como parte del cierre operativo de las estrategias didácticas desarrolladas. Esta cartelera funcionará también como un soporte visual permanente para promover la inteligencia emocional en el contexto institucional, a través de mensajes positivos e ilustraciones temáticas, incluyendo recomendaciones prácticas sobre la gestión del estrés, la autorregulación y la aplicación del pensamiento optimista. Su ubicación estratégica en el área de terapia infantil refuerza el valor del acompañamiento emocional tanto para el personal como para las familias que se encuentran en este espacio.

Esta acción corresponde al objetivo de dejar una huella institucional del proceso formativo integrando los contenidos abordados durante las sesiones en un formato visual accesible, atractivo y útil. También pretende dar continuidad al trabajo emocional a través de estímulos visuales que inviten a la reflexión y autocuidado diario, consolidando un ambiente psicoafectivo y saludable dentro del centro.

Imagen 8: Charla magistral sobre inteligencia emocional



La imagen corresponde a una de las actividades realizadas durante el último día de práctica como en ésta se documenta la ejecución de una clase magistral o charla formativa sobre el tema de inteligencia emocional en el entorno laboral dirigida al personal técnico del Centro Reintegra de Chitré.

Durante esta sesión se abordaron aspectos teórico prácticos relacionados con la comprensión, la percepción y la regulación emocional, haciendo énfasis de cómo estas habilidades contribuyen a una mejor convivencia, desempeño laboral y bienestar psicológicos dentro de los espacios clínicos y educativos. La exposición se apoyó con recursos visuales, material didáctico elaborado para facilitar la comprensión del contenido y a su vez Por medio de esquemas, frases y definiciones motivacionales. La actividad se realizó con la participación del público a través de preguntas, reflexiones y dinámicas breves, permitiendo así que el grupo lograra identificar sus propias experiencias emocionales y estrategias de afrontamiento. Esta acción dio respuesta a los objetivos del proyecto que buscan promover los espacios formativos accesibles y contextualizados que favorecieran el desarrollo de la inteligencia emocional desde una perspectiva cognitivo conductual. Además, fortaleció el sentido de la comunidad profesional propiciando así el diálogo entre la salud mental y un ambiente de trabajo seguro y colaborativo.

Imagen 9: Producto realizado y donado a la institución (1).



La imagen evidencia uno de los productos finales correspondientes a una de las actividades destacadas del proyecto, se realizó durante la quinta y última semana de la práctica profesional (30 de mayo al 2 de junio), enmarcada en la frase de implementación de recursos educativos visuales. En ellas se presentan dos carteleras temáticas tituladas “Inteligencia Emocional”, elaboradas y expuestas en espacios estratégicos del Centro Reintegra de Chitré (área de psicología y área común), como parte de la estrategia de sensibilización y permanencia del mensaje institucional.

Estas carteleras fueron diseñadas con tema visual y textual accesible, empleando colores, ilustraciones y frases significativas para facilitar la comprensión emocional y fomentar una cultura organizacional centrada en el autocuidado, la autorregulación emocional, la empatía y el trabajo colaborativo. Entre los mensajes claves se destacan: “Sentir es parte del camino”, “Debemos cuidarnos mientras cuidamos”, y orientaciones como “Estrategias para no llevarse el estrés a casa”, así como definiciones claras de los componentes de la inteligencia emocional, promoviendo el uso consciente de la autoconciencia y el equilibrio emocional en el entorno laboral.

Imagen 10: Producto creado y donado a la institución (2).



La imagen, es la prueba de una cartelera educativa que se hizo como parte de las acciones de la intervención durante la práctica profesional. Esta cartelera corresponde a la semana del 27 al 30 de mayo, según el cronograma. Esta actividad sirvió para reforzar los conceptos principales de la inteligencia emocional en el trabajo, especialmente en el personal técnico del centro.

Esta cartelera fue diseñada con el objetivo de fomentar la autoconciencia emocional, el equilibrio mental y la autorregulación, utilizando a su vez materiales visuales y frases motivadoras. Es importante señalar que se incluyeron secciones que explicaban la relevancia de discutir las emociones en el ámbito laboral, reconociendo que, aunque el personal se esfuerza por ofrecer lo mejor a los usuarios, también es fundamental cuidar su propio bienestar emocional. Asimismo, se enfatizaron estrategias prácticas para evitar llevar el estrés a casa, tales como la respiración consciente, la desconexión activa y el intercambio de emociones en un ambiente de confianza. Esto formó parte de las herramientas visuales de sensibilización empleadas en la intervención psicoeducativa, proporcionando un material tangible que recuerda la importancia del autocuidado emocional en los equipos de atención.

CAPÍTULO III

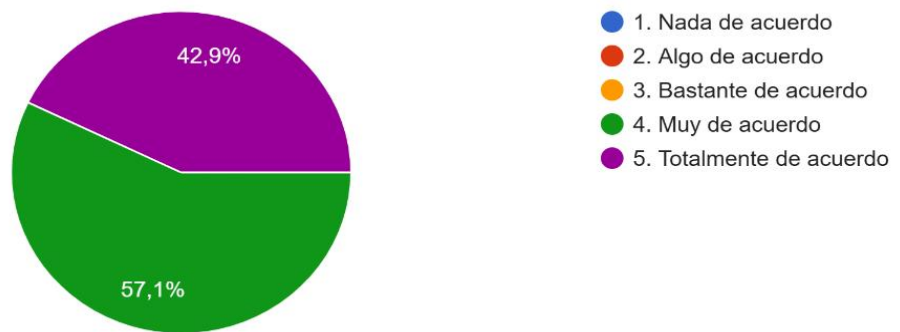
CAPÍTULO III: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis de Resultados iniciales del Test TMMS-24

Estos resultados muestran la aplicación de test a todo el personal técnico de la institución (7):

Gráfica 1: Presto atención a los sentimientos

7 respuestas

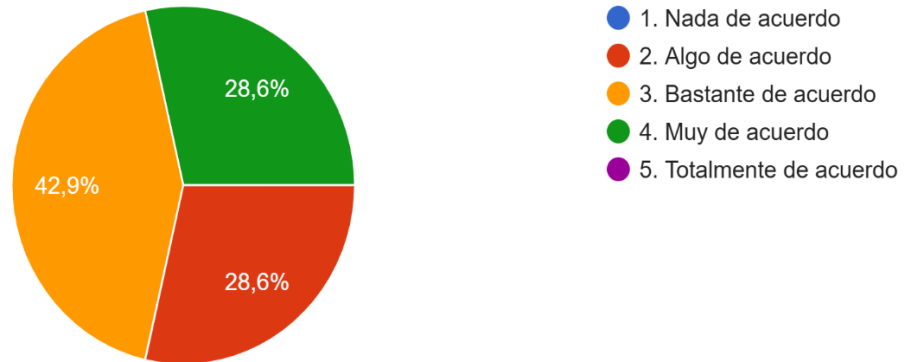


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la afirmación “Presto mucha atención a los sentimientos”, correspondiente al ítem 1 del Test TMMS-24, se obtuvieron un total de 7 respuestas. El análisis muestra que el 57.1% del personal técnico indicó estar “muy de acuerdo”, mientras que el 42.9% manifestó estar “totalmente de acuerdo”. Es fundamental señalar que estos resultados evidencian un alto grado de conciencia emocional en relación con la percepción de sus propios sentimientos, lo cual es un indicador favorable dentro de la dimensión de percepción emocional. Esta habilidad es esencial para el primer paso en el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional, ya que también facilita la identificación oportuna de las emociones y su gestión efectiva. La ausencia de respuestas en las categorías más bajas sugiere que los participantes ya cuentan con una disposición inicial favorable a la introspección emocional lo que presenta una base sólida para continuar fortaleciendo las habilidades de comprensión y regulación emocional a través de futuras intervenciones.

Gráfica 2: Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.

7 respuestas

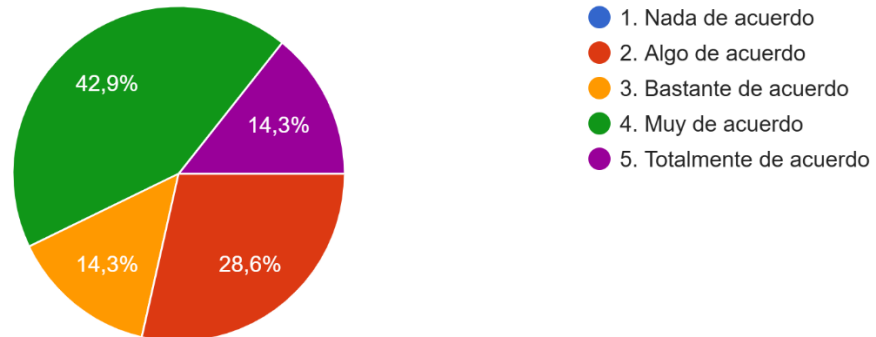


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

La gráfica 2 indica que la afirmación "Normalmente me preocupo mucho por lo que siento" muestra una distribución más equilibrada de las respuestas en tres niveles: el 42.9% se situó en "bastante de acuerdo", mientras que el 28.6% eligió "algo de acuerdo"; finalmente, se observó un 28.6% seleccionando "muy de acuerdo". Estos datos sugieren que, aunque una parte significativa del personal técnico demuestra un interés moderado por sus emociones, existe una variabilidad en el grado de atención emocional percibida. La presencia de respuestas en niveles intermedios podría reflejar una cierta dificultad o reserva en vincularse con lo que se siente, lo cual representa un área potencial de fortalecimiento en el componente de percepción emocional. Este aspecto resulta clave para la intervención, ya que una mayor preocupación por las emociones, en términos positivos, permite atender oportunamente señales internas y responder con mayor conciencia en contextos laborales exigentes.

Gráfica 3: Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.

7 respuestas

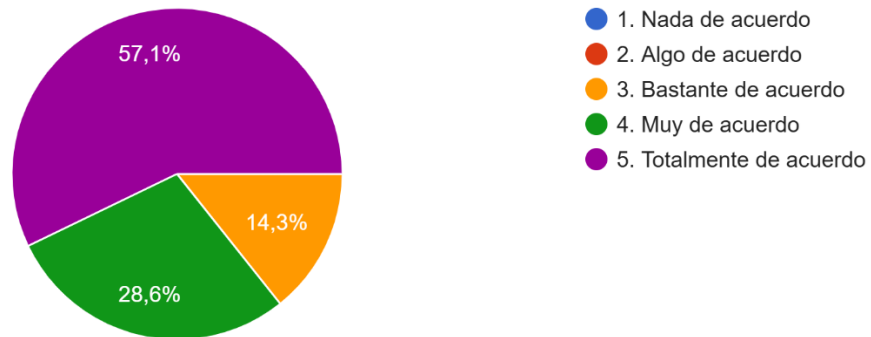


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la afirmación “Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones”, correspondiente al ítem 3 del Test TMMS-24, se observa que el 42.9% del personal técnico indicó estar “muy de acuerdo”, lo que sugiere una disposición favorable hacia la autorreflexión emocional. Un 28.6% señaló estar “algo de acuerdo”, mientras que un 14.3% eligió “bastante de acuerdo” y otro 14.3% marcó “totalmente de acuerdo”. Esta distribución muestra que la mayoría de los encuestados dedica, en alguna medida, tiempo a pensar en sus estados emocionales, aunque con distintos niveles de profundidad. Este resultado refuerza la idea de que existe una base adecuada para trabajar el componente de comprensión emocional, ya que el ejercicio de pensar en las emociones es esencial para reconocer patrones, identificar causas y establecer vínculos entre lo que se siente y cómo se actúa. La práctica de esta autorreflexión, si se fortalece, puede facilitar mejores procesos de autorregulación emocional en el ámbito laboral.

Gráfica 4: Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo.

7 respuestas

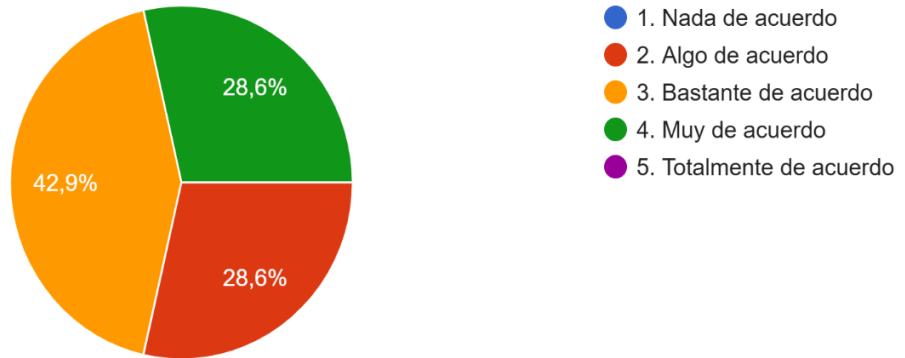


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el enunciado: “Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo”, correspondiente al ítem 4 del Test TMMS-24, se observa un alto nivel de valoración positiva por parte del personal técnico del Centro Reintegra. El 57.1% indicó estar “totalmente de acuerdo” y el 28.6% señaló estar “muy de acuerdo”, mientras que solo el 14.3% se ubicó en el nivel de “bastante de acuerdo”. Esta concentración de respuestas en los niveles superiores refleja una fuerte convicción sobre la importancia del autocuidado emocional y del reconocimiento del estado anímico como parte fundamental del equilibrio personal y profesional. El resultado indica una inclinación positiva hacia los procesos de formación emocional y la integración de prácticas reflexivas en el entorno laboral. En este contexto, este aspecto refuerza el diagnóstico sobre la dimensión de percepción emocional, al demostrar que los participantes no solo reconocen sus emociones, incluso aprecian su importancia en su vida diaria.

Gráfica 5: Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.

7 respuestas

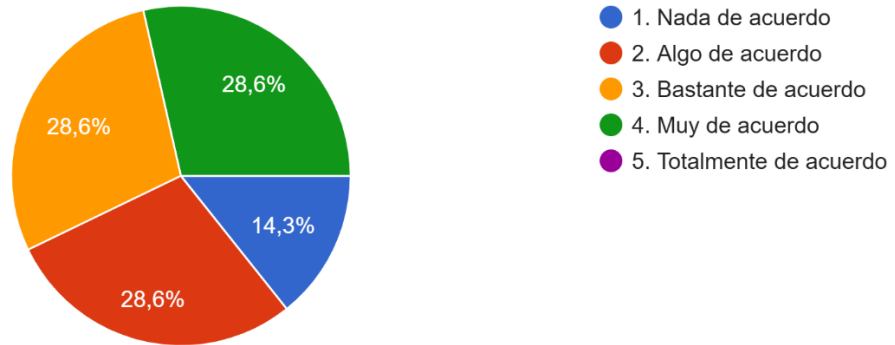


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En relación con la afirmación “Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos”, correspondiente al ítem 5 del Test TMMS-24, se observa una distribución interesante de respuestas que revela la interacción emocional-cognitiva en el personal técnico del Centro Reintegra. El 42.9% de los encuestados señaló estar “bastante de acuerdo”, mientras que un 28.6% indicó estar “algo de acuerdo” y otro 28.6% seleccionó “muy de acuerdo”. Esta tendencia sugiere que una parte importante del personal reconoce que sus emociones influyen de forma considerable en sus procesos de pensamiento, lo cual puede ser positivo si se gestiona adecuadamente, pero también representa un riesgo si la emoción interfiere en la toma de decisiones o en la resolución de conflictos. Este hallazgo se relaciona tanto con la comprensión emocional como con la necesidad de reforzar la regulación emocional, ya que pensar desde un estado emocional alterado puede comprometer la objetividad y el autocontrol en el contexto laboral.

Gráfica 6: Pienso en mi estado de ánimo constantemente.

7 respuestas

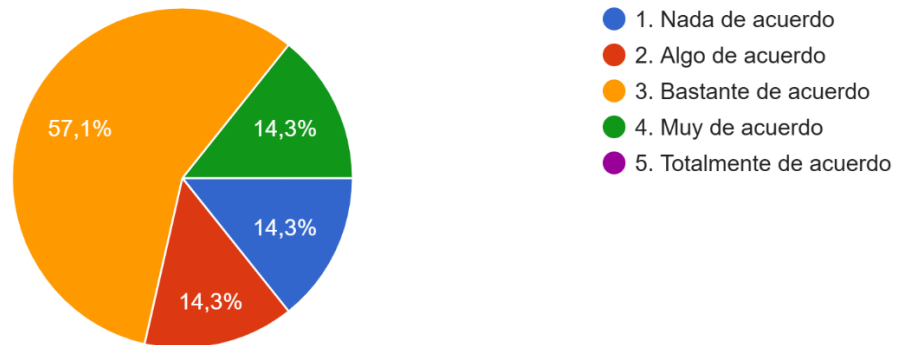


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la aseveración, “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”, correspondiente al ítem 6 del Test TMMS-24, las respuestas del personal técnico del Centro Reintegra se distribuyen de manera equitativa. El 28.6% manifestó estar “muy de acuerdo”, otro 28.6% se ubicó en “bastante de acuerdo” y un porcentaje igual indicó estar “algo de acuerdo”. Solo el 14.3% respondió “nada de acuerdo”. Esta diversidad en las respuestas indica que hay una conciencia emocional moderada entre los participantes, mostrando una tendencia hacia la observación habitual del estado emocional. Este tipo de autorreflexión continua puede ser beneficiosa para la toma de decisiones y la autorregulación, siempre que se mantenga dentro de límites funcionales. No obstante, también podría resultar en una sobrecarga emocional si no se dispone de estrategias adecuadas para el manejo emocional, lo que subraya la relevancia de trabajar de forma intencionada en los elementos de comprensión y regulación emocional.

Gráfica 7: A menudo pienso en mis sentimientos

7 respuestas

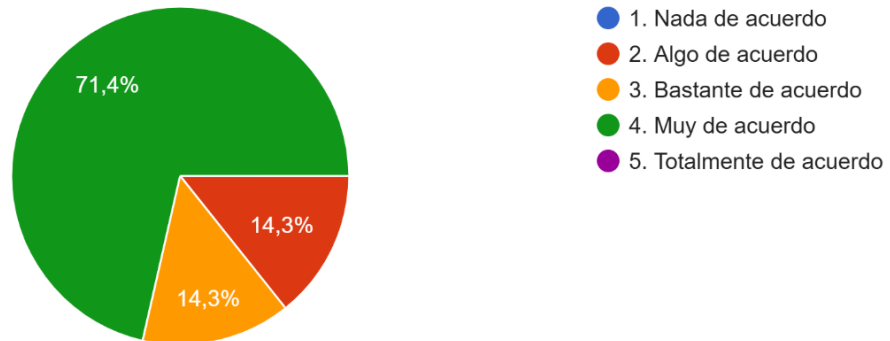


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “A menudo pienso en mis sentimientos”, correspondiente a la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, la mayoría del personal técnico (57.1%) respondió estar “bastante de acuerdo”, lo cual indica una tendencia significativa hacia la autorreflexión emocional. Sin embargo, también se observa una distribución dispersa en otras categorías: un 14.3% seleccionó “muy de acuerdo”, otro 14.3% “algo de acuerdo” y un 14.3% marcó “nada de acuerdo”. Esta variedad sugiere que, si bien la mayoría reflexiona frecuentemente sobre lo que siente, aún existen diferencias en la profundidad o frecuencia con la que algunos colaboradores se conectan con sus emociones. Estos resultados subrayan la importancia de continuar fortaleciendo esta habilidad, ya que pensar de forma regular en los sentimientos permite comprender sus causas, gestionar reacciones y construir mejores relaciones interpersonales en el entorno laboral.

Gráfica 8: Presto mucha atención a como me siento

7 respuestas

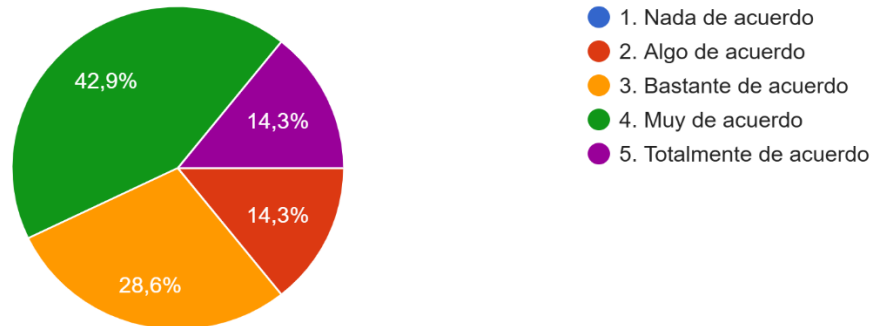


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Presto mucha atención a cómo me siento”, correspondiente a la dimensión de percepción emocional del Test TMMS-24, se evidencia una marcada inclinación positiva por parte del personal técnico del Centro Reintegra. El 71.4% manifestó estar “muy de acuerdo” con esta afirmación, mientras que un 14.3% seleccionó “bastante de acuerdo” y otro 14.3% indicó estar “algo de acuerdo”. Esta concentración en los niveles superiores muestra un alto grado de conexión emocional donde los individuos reconocen la importancia de estar atentos a sus estados internos. Esta capacidad de observación emocional es importante para el desarrollo de los procesos de empatía y autorregulación, facilita las relaciones laborales más conscientes y saludables. Con este resultado se sugiere que el equipo cuenta con una base sólida para continuar fortaleciendo su inteligencia emocional desde una introspección y la atención plena al propio sentir.

Gráfica 9: Tengo claro mis sentimientos

7 respuestas

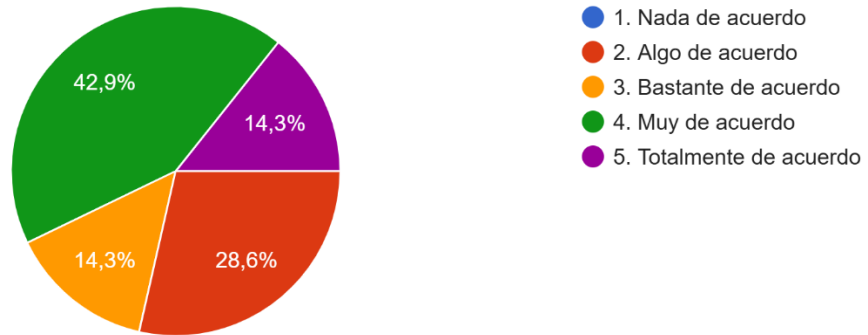


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

Según los datos de la gráfica 9, en el ítem "Tengo claras mis sentimientos", se relaciona con el mecanismo de comprensión emocional. El 42.9% del personal técnico manifestó estar "muy de acuerdo", lo que sugiere una buena habilidad para entender e identificar sus emociones. A continuación, un 28.6% se posicionó en el nivel de "bastante de acuerdo", y un 14.3% eligió tanto "algo de acuerdo" como "totalmente de acuerdo". Esta dispersión sugiere que, si bien la mayoría posee un nivel alto de claridad emocional, aún existe un segmento del equipo que podría beneficiarse de estrategias orientadas al fortalecimiento del autoconocimiento. La comprensión clara de los sentimientos es importante para el procesamiento emocional adecuado y para responder de una manera equilibrada en contextos laborales exigentes por lo que se recomienda reforzar continuamente estabilidad para futuras intervenciones formativas.

Gráfica 10: Frecuentemente puedo definir mis sentimientos

7 respuestas

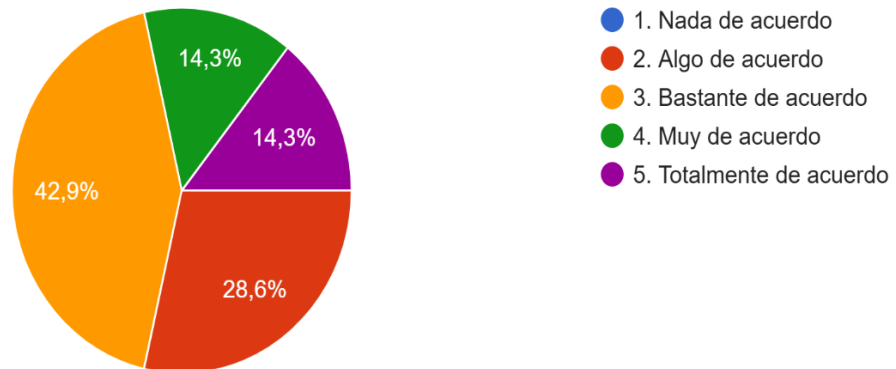


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Frecuentemente puedo definir mis sentimientos”, vinculado con la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, se observa que el 42.9% del personal técnico respondió estar “muy de acuerdo”, mientras que un 28.6% se posicionó en “algo de acuerdo”. Adicionalmente, un 14.3% eligió “bastante de acuerdo” y otro 14.3% “totalmente de acuerdo”. Esta tendencia indica que una parte importante del equipo cuenta con la habilidad de identificar y nombrar sus emociones con claridad, aunque también existe un grupo con niveles intermedios que puede requerir apoyo para fortalecer esta competencia. La habilidad de definir lo que se siente es esencial para prevenir respuestas impulsivas o confusas en situaciones laborales complejas y a su vez fortalecer una comunicación más auténtica y empática. Estos resultados respaldan la necesidad de continuar promoviendo espacios formativos para difundir la conciencia emocional y el desarrollo de un vocabulario efectivo dentro del entorno institucional.

Gráfica 11: Casi siempre sé cómo me siento

7 respuestas

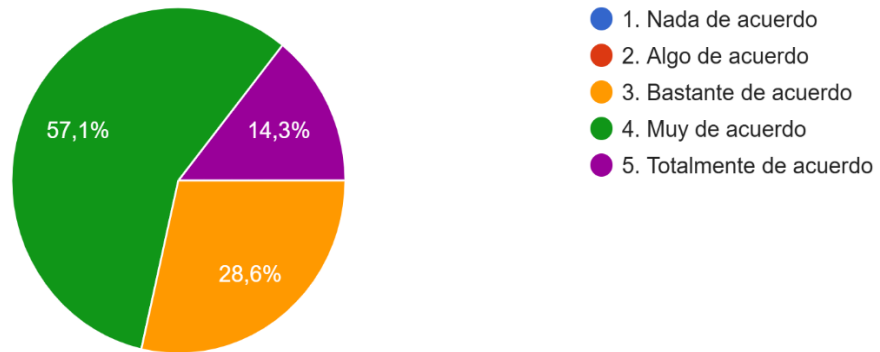


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem "Casi siempre sé cómo me siento", que corresponde a la dimensión de percepción emocional del Test TMMS-24, se observa que el 42.9% del personal técnico manifestó estar "bastante de acuerdo", seguido por un 28.6% que eligió "algo de acuerdo". Un 14.3% expresó estar "muy de acuerdo" y otro 14.3% "totalmente de acuerdo". Esta distribución indica que, aunque la mayoría de los participantes reconoce con cierta frecuencia sus estados emocionales, no todos logran hacerlo con seguridad o constancia. El hecho de que más de la mitad se ubique en niveles medios indica una oportunidad de mejora en el fortalecimiento de la conciencia emocional. Desarrollar esta capacidad puede traducirse en una mayor estabilidad emocional y en decisiones más conscientes en entornos laborales exigentes. Por tanto, estos datos validan la pertinencia de seguir trabajando en la identificación oportuna y clara de los sentimientos personales como base para una regulación emocional efectiva.

Gráfica 12: Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.

7 respuestas

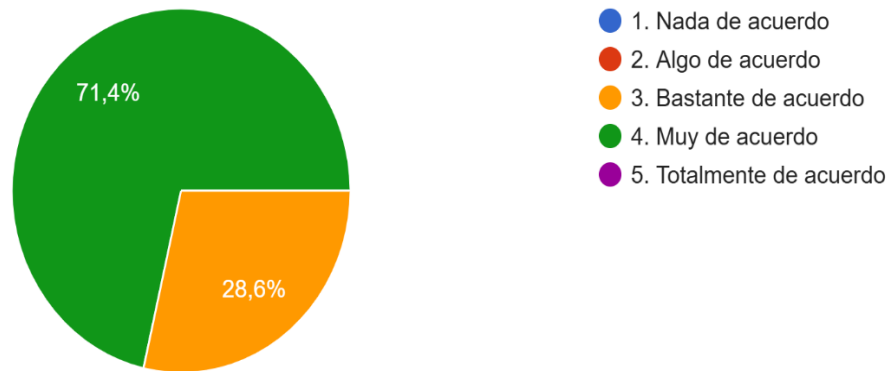


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas”, correspondiente a la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, los resultados evidencian una tendencia positiva en el personal técnico del Centro Reintegra. El 57.1% de los encuestados indicó estar “muy de acuerdo”, seguido por un 28.6% que marcó “bastante de acuerdo” y un 14.3% que seleccionó “totalmente de acuerdo”. Esta distribución muestra que la mayoría de los participantes tiene claridad sobre las emociones que experimenta en relación con los demás, lo cual es clave para establecer vínculos laborales saludables, prevenir malentendidos y gestionar adecuadamente las relaciones interpersonales. Esta habilidad es altamente importante en los entornos institucionales donde el trabajo en equipo y el trato es constante con personas que forman parte esencial de las funciones diarias. Los resultados respaldan el avance del grupo en términos de conciencia emocional aplicada al contexto actual.

Gráfica 13: A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones

7 respuestas

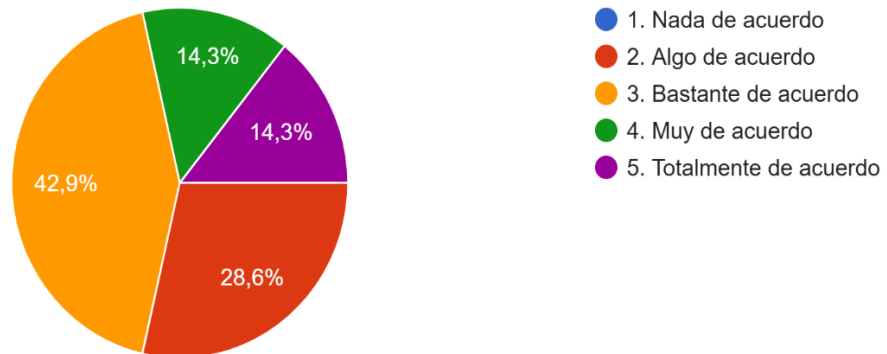


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la gráfica 13, específicamente en el punto que dice "A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones". Esto es de la parte de percepción emocional del Test TMMS-24. Se ve una respuesta muy positiva del personal técnico. El 71.4% dijo estar "muy de acuerdo" con la frase, mientras que el 28.6% indicó estar "bastante de acuerdo". Este acuerdo en los niveles altos sugiere que los participantes tienen una fuerte capacidad para reconocer sus emociones en distintas situaciones. Y es clave para manejar bien las reacciones, tomar decisiones y adaptarse a los cambios en el trabajo. En otras palabras, la conciencia de las emociones en el momento no solo hace más fuerte el bienestar personal, de igual modo ayuda a que el trabajo sea más empático y seguro. Por lo tanto, estos resultados muestran una fortaleza del equipo que se puede usar como base para avanzar hacia habilidades más complicadas, como manejar las emociones.

Gráfica 14: Siempre puedo decir cómo me siento

7 respuestas

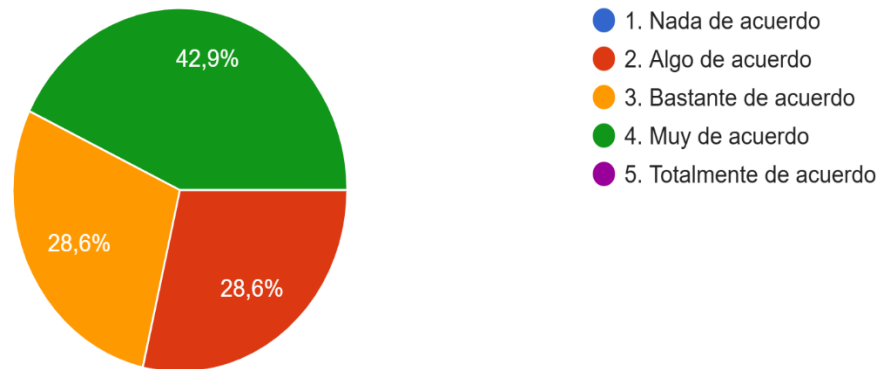


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la gráfica 14, en el ítem “Siempre puedo decir cómo me siento”, correspondiente a la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, se observa que el 42.9% del personal técnico se ubicó en “bastante de acuerdo”, seguido por un 28.6% en “algo de acuerdo”, y el 14.3% en “muy de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, respectivamente. Por lo tanto, esta distribución indica que, si bien la mayoría de los encuestados tiene una tendencia a expresar sus emociones, aún existen niveles intermedios que reflejan cierta dificultad o inseguridad para manifestar sus estados afectivos de forma clara y consistente. La habilidad de comunicar lo que se siente es crucial en contextos laborales, ya que permite prevenir malentendidos, resolver conflictos de forma asertiva y fortalecer el trabajo en equipo. Es decir, que estos resultados señalan una oportunidad para reforzar el desarrollo del lenguaje emocional dentro del grupo, promoviendo espacios de expresión emocional segura y consciente.

Gráfica 15: A veces puedo decir cuáles son mis emociones

7 respuestas

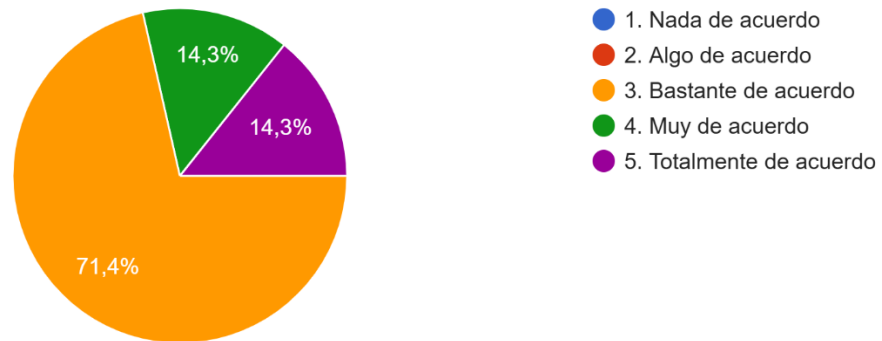


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En cuando a la gráfica 15, en la afirmación “A veces puedo decir cuáles son mis emociones”, concierne a la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, los resultados muestran un nivel intermedio en la capacidad del personal técnico para identificar y expresar sus emociones. El 42.9% de los participantes indicó estar “muy de acuerdo”, mientras que el 28.6% se posicionó tanto en “algo de acuerdo” como en “bastante de acuerdo”. Es decir, que esta distribución sugiere que, aunque una parte del grupo ha desarrollado una adecuada conciencia emocional, otra aún presenta dificultades para traducir en palabras lo que siente. Por lo tanto, esta habilidad es esencial para una comunicación emocional efectiva y para la toma de decisiones informadas. Por tanto, se recomienda continuar trabajando en actividades que fomenten el reconocimiento verbal de las emociones y el enriquecimiento del vocabulario afectivo, a fin de fortalecer la expresión emocional dentro del entorno laboral.

Gráfica 16: Puedo llegar a comprender mis sentimientos

7 respuestas

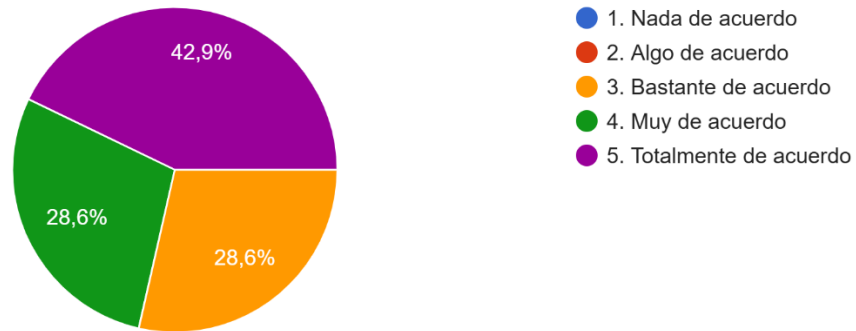


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En relación con la gráfica 16, específicamente en el ítem “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”, que corresponde a la dimensión de comprensión emocional del Test TMMS-24, se determina una tendencia altamente favorable entre el personal técnico del Centro Reintegra. El 71.4% de los encuestados manifestó estar “bastante de acuerdo”, mientras que un 14.3% se ubicó en “muy de acuerdo” y otro 14.3% en “totalmente de acuerdo”. Es decir, que este patrón indica que la mayoría de los participantes percibe que posee la capacidad de comprender lo que siente, lo cual es un componente clave para el manejo emocional efectivo. Lo que implica la comprensión de los sentimientos permite tomar decisiones más conscientes, reducir reacciones impulsivas y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. Estos resultados comprueban un punto fuerte dentro del grupo y consolidan la base para avanzar hacia procesos más profundos de autorregulación emocional.

Gráfica 17: Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista

7 respuestas

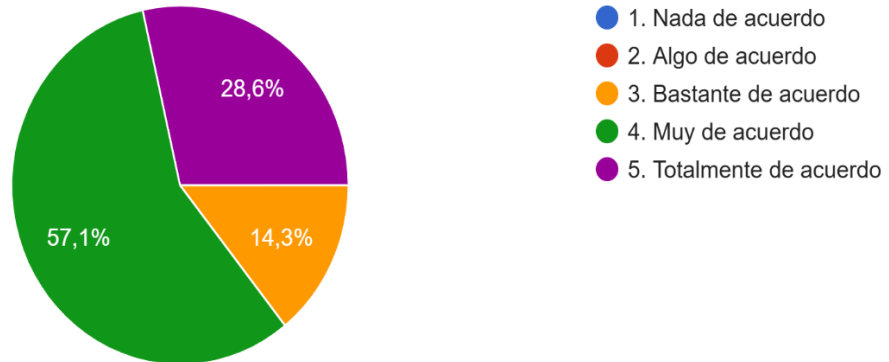


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En la gráfica 17, con respecto a la afirmación “Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista”, correspondiente al componente de regulación emocional, los resultados muestran una disposición emocional resiliente en el personal técnico. El 42.9% se ubicó en “totalmente de acuerdo”, mientras que un 28.6% indicó estar “muy de acuerdo” y otro 28.6% señaló “bastante de acuerdo”. Es decir que esta distribución evidencia que una parte significativa de los participantes posee una actitud positiva frente a las emociones negativas, lo cual es fundamental para mantener el equilibrio emocional y afrontar situaciones adversas en el entorno laboral, por lo tanto, esta capacidad de sostener una visión optimista, incluso en momentos de tristeza, refleja un nivel saludable de autorregulación emocional, asociado a mayores niveles de bienestar, motivación y rendimiento. Este resultado muestra una fortaleza que puede ser consolidada a través de espacios de acompañamiento emocional y prácticas de autocuidado institucional.

Gráfica 18: Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables

7 respuestas

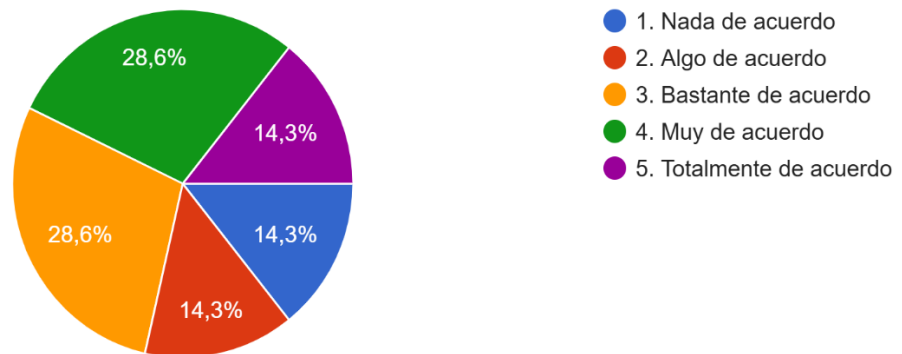


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables”, que forma parte de la dimensión de regulación emocional del Test TMMS-24, se observa una fuerte inclinación hacia estrategias positivas de afrontamiento emocional. El 57.1% del personal técnico indicó estar “muy de acuerdo”, seguido por un 28.6% que marcó “totalmente de acuerdo” y un 14.3% que seleccionó “bastante de acuerdo”. Esta distribución evidencia que la mayoría de los participantes cuenta con la capacidad de redirigir sus pensamientos hacia estímulos agradables aun cuando atraviesan emociones negativas, lo cual representa una herramienta clave para reducir el impacto del malestar emocional. Esta habilidad fortalece la resiliencia y favorece un entorno laboral más equilibrado, en el que es posible sostener el rendimiento sin descuidar el bienestar psicológico. Estos resultados sugieren que el grupo posee un recurso emocional valioso que puede seguir desarrollándose mediante prácticas reflexivas y de autocuidado institucional.

Gráfica 19: Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida

7 respuestas

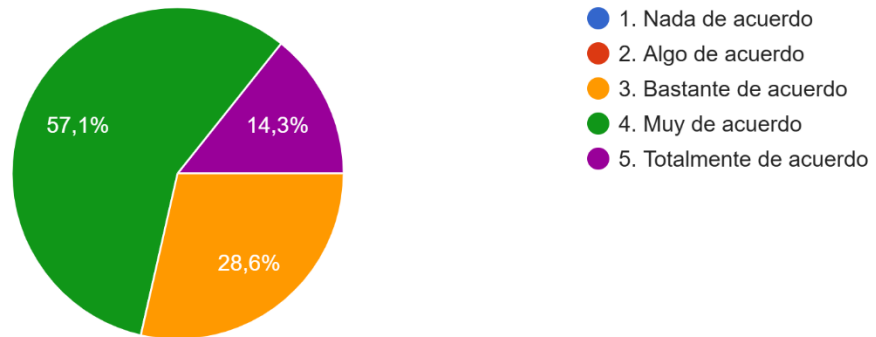


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida”, correspondiente a la dimensión de regulación emocional del Test TMMS-24, las respuestas del personal técnico reflejan una variedad de niveles en el uso de pensamientos positivos como estrategia para contrarrestar el malestar emocional. Un 28.6% marcó “muy de acuerdo” y otro 28.6% indicó estar “bastante de acuerdo”, mientras que el resto de las respuestas se distribuyó equitativamente entre “nada de acuerdo”, “algo de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, cada una con un 14.3%. Esta dispersión indica que, aunque una parte del grupo emplea mecanismos de enfoque positivo frente a la tristeza, otros no lo hacen de manera regular o efectiva. Promover la práctica consciente del pensamiento positivo podría ser una estrategia valiosa para fortalecer la resiliencia emocional en este equipo, permitiendo que las situaciones difíciles se enfrenten con un mayor equilibrio psicológico.

Gráfica 20: Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal

7 respuestas

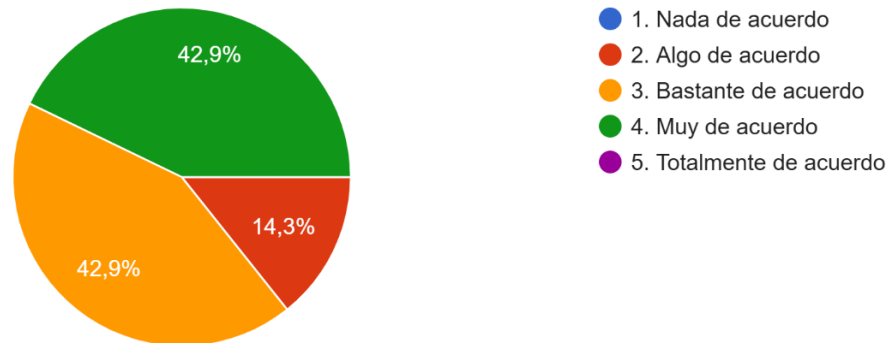


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal”, correspondiente a la capacidad de regulación emocional del Test TMMS-24, se observa una respuesta mayoritariamente favorable por parte del personal técnico. Un 57.1% manifestó estar “muy de acuerdo”, mientras que el 28.6% seleccionó “bastante de acuerdo” y el 14.3% restante indicó estar “totalmente de acuerdo”. Esta distribución revela una sólida tendencia hacia la implementación de estrategias cognitivas positivas para manejar el malestar emocional. La capacidad de generar pensamientos positivos en momentos difíciles es una señal de buena adaptación emocional y resiliencia, elementos esenciales en contextos laborales exigentes como el del Centro Reintegra. Este resultado confirma que el grupo posee recursos valiosos para sostener su bienestar emocional, los cuales pueden fortalecerse más a través de intervenciones que promuevan la autoconciencia y el autocuidado psicológico.

Gráfica 21: Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme

7 respuestas

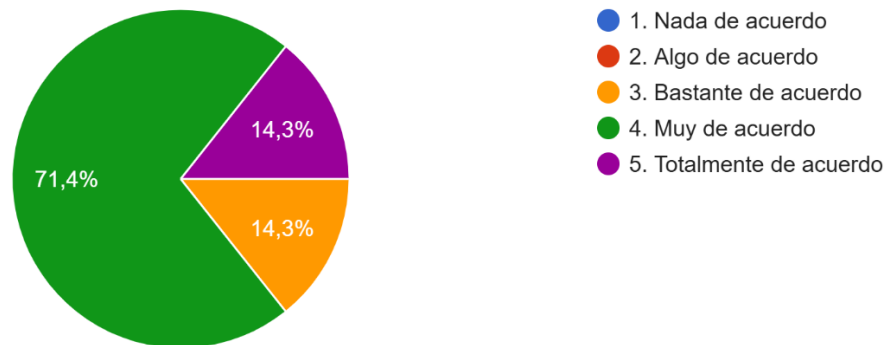


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme”, relacionado con la regulación emocional, se evidencia que el personal técnico del Centro Reintegra muestra un nivel moderadamente alto de manejo adecuado del pensamiento reflexivo. El 42.9% de los encuestados expresó estar “muy de acuerdo” con la afirmación, mientras que otro 42.9% se ubicó en “bastante de acuerdo”, y el 14.3% restante en “algo de acuerdo”. Esta distribución indica que, aunque algunos colaboradores reconocen que tienden a sobrepensar o complicar situaciones, también hacen esfuerzos conscientes por recuperar la calma. Este comportamiento revela una capacidad de autorregulación en desarrollo, que puede ser optimizada mediante estrategias estructuradas como técnicas de respiración, reestructuración cognitiva o mindfulness, fortaleciendo así el equilibrio emocional y la funcionalidad en el entorno laboral.

Gráfica 22: Me preocupo por tener un buen estado de ánimo

7 respuestas

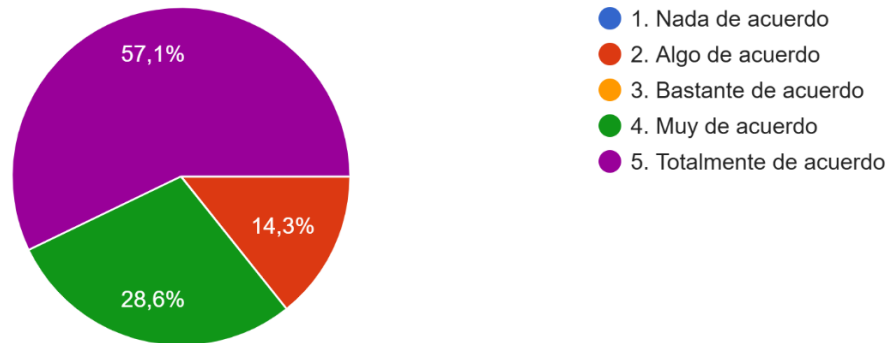


Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Me preocupo por tener un buen estado de ánimo”, correspondiente a la dimensión de regulación emocional del Test TMMS-24, el 71.4% del personal técnico del Centro Reintegra indicó estar “muy de acuerdo”, mientras que el 14.3% marcó “bastante de acuerdo” y otro 14.3% “totalmente de acuerdo”. Esta alta concentración en niveles superiores muestra una actitud proactiva hacia el autocuidado emocional, evidenciando que la mayoría de los participantes se esfuerza por mantener un equilibrio anímico positivo. Este tipo de preocupación consciente es un indicio de madurez emocional y de compromiso con el propio bienestar, el cual impacta favorablemente en el clima laboral y en la calidad de las relaciones interpersonales. Estos resultados afirman que la autorregulación emocional es una fortaleza dentro del grupo y representa una base sólida para sostener futuras intervenciones que fortalezcan la salud mental institucional.

Gráfica 23: Tengo mucha energía cuando me siento feliz

7 respuestas



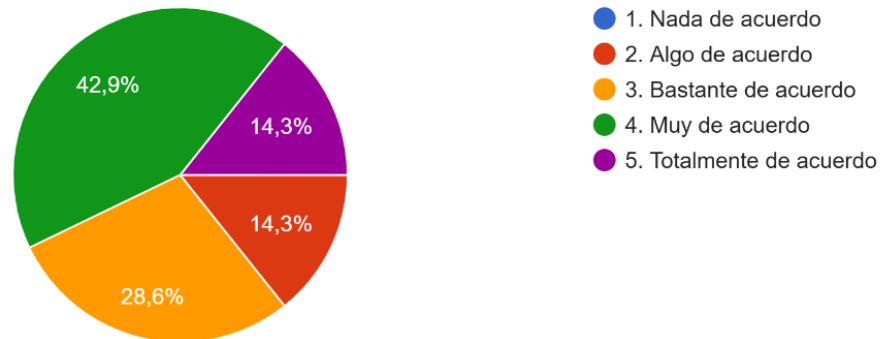
Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Tengo mucha energía cuando me siento feliz”, vinculado a la regulación emocional positiva, los resultados muestran una respuesta altamente favorable por parte del personal técnico del Centro Reintegra. El 57.1% indicó estar “totalmente de acuerdo”, seguido por un 28.6% en “muy de acuerdo” y un 14.3% en “algo de acuerdo”. Esta distribución muestra que, para la mayoría de los participantes, las emociones positivas están relacionadas con un incremento en la vitalidad y el dinamismo.

Identificar y aprovechar estos estados de ánimo como un motor para el rendimiento y el bienestar personal es una habilidad emocional valiosa, ya que permite dirigir la energía positiva hacia la productividad y la colaboración. Este patrón sugiere que el grupo no solo es consciente de sus emociones, puesto que se ve funcionalmente influenciado por ellas, lo que representa una fortaleza que puede ser aún más desarrollada mediante intervenciones centradas en el optimismo y la motivación intrínseca.

Gráfica 24: Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo

7 respuestas



Fuente: Test aplicado a trabajadores del Centro Reintegra (2025)

En el ítem “Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo”, correspondiente a la dimensión de regulación emocional del Test TMMS-24, los resultados reflejan una actitud positiva hacia el manejo del enojo en el personal técnico del Centro Reintegra. El 42.9% manifestó estar “muy de acuerdo”, seguido por un 28.6% que seleccionó “bastante de acuerdo” y un 14.3% en “algo de acuerdo” y otro 14.3% en “totalmente de acuerdo”. Esta distribución indica que la mayoría de los participantes se esfuerza activamente por modificar su estado emocional negativo cuando surge el enfado, lo cual es clave para preservar el equilibrio personal y las relaciones interpersonales en contextos laborales. La regulación de emociones intensas, como la ira, es un indicador tanto emocional como conductual, lo que indica que el grupo posee una base sólida que puede continuar fomentando la autorregulación emocional como parte de su rendimiento profesional.

Tabla 1: Resumen de los resultados iniciales del Test TMMS-24

Participante	Puntuación Promedio	Nivel	Comentario
P.S	2.85	Bajo	Poca atención a sus emociones y estado de ánimo. Necesita mejorar la conciencia emocional.
D.F	4.0	Alto	Buena atención a sus emociones y estado de ánimo. Mantiene una visión optimista.
M.B	3.75	Alto	Buena atención a sus emociones y estado de ánimo. Mantiene un buen equilibrio emocional.
L.B	4.5	Muy Alto	Excelente atención a sus emociones y estado de ánimo. Muy consciente de sus sentimientos.
R.B	3.85	Alto	Buena atención a sus emociones y estado de ánimo. Mantiene una visión optimista.
G.S	3.65	Alto	Buena atención a sus emociones y estado de ánimo. Mantiene una visión optimista.
M.M	3.5	Alto	Buena atención a sus emociones y estado de ánimo. Mantiene una visión optimista.

Descripción de los niveles

- **Bajo (1-2.5):** Poca atención y manejo de las emociones. Necesita mejorar la conciencia emocional.
- **Alto (2.6-4.0):** Buena atención y manejo de las emociones. Mantiene un buen equilibrio emocional.

- **Muy Alto (4.1-5):** Excelente atención y manejo de las emociones. Muy consciente de sus sentimientos y estado de ánimo.

Este cuadro resumen muestra una visión amplia y rápida de los resultados del test y el nivel de conciencia emocional de cada participante.

3.1.1 Análisis de resultados finales del Test TMMS-24

Resultados obtenidos de la participante P.S. luego de la intervención de Terapias Cognitivo Conductual

Tabla 2: Resultados finales luego de la intervención

Dimensión	Pregunta	Respuesta	Nivel
Atención a las emociones	Presto mucha atención a los sentimientos	2. Algo de acuerdo	Moderado
Atención a las emociones	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	2. Algo de acuerdo	Moderado
Atención a las emociones	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	4. Muy de acuerdo	Alto
Atención a las emociones	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	5. Totalmente de acuerdo	Alto
Atención a las emociones	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	2. Algo de acuerdo	Moderado
Atención a las emociones	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	2. Algo de acuerdo	Moderado
Atención a las emociones	A menudo pienso en mis sentimientos	4. Muy de acuerdo	Alto
Atención a las emociones	Presto mucha atención a cómo me siento	4. Muy de acuerdo	Alto
Claridad emocional	Tengo claras mis sentimientos	5. Totalmente de acuerdo	Alto

Claridad emocional	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	4. Muy de acuerdo	Alto
Claridad emocional	Casi siempre sé cómo me siento	4. Muy de acuerdo	Alto
Claridad emocional	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	4. Muy de acuerdo	Alto
Claridad emocional	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	4. Muy de acuerdo	Alto
Claridad emocional	Siempre puedo decir cómo me siento	5. Totalmente de acuerdo	Alto
Claridad emocional	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	5. Totalmente de acuerdo	Alto
Claridad emocional	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	5. Totalmente de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	4. Muy de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	4. Muy de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	5. Totalmente de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	4. Muy de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	4. Muy de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	4. Muy de acuerdo	Alto

Reparación emocional	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	4. Muy de acuerdo	Alto
Reparación emocional	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	4. Muy de acuerdo	Alto

Resultados finales

- Atención a las emociones: Moderado-Alto
- Claridad emocional: Alto
- Reparación emocional: Alto

El individuo muestra una alta capacidad en claridad y reparación emocional, lo que señala que hay una buena comprensión y gestión de sus emociones. La atención a las emociones es moderada, lo que apunta a que podría beneficiarse de una mayor conciencia sobre cómo sus sentimientos influyen en sus pensamientos.

3.2 Propuesta de solución

Intervención con Terapia cognitiva - conductual para el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito laboral del personal técnico del centro Reintegra de Chitré, 2025.

3.2.1 Introducción

Esta propuesta de solución nace como respuesta a lo que se vio que se necesitaba durante la práctica profesional en el Centro Reintegra de Chitré. Se hizo evidente que se debía hacer más fuertes las habilidades emocionales del personal técnico, ya que trabajan en un ambiente que puede ser muy exigente. Por eso, la inteligencia emocional se convierte en una herramienta clave para manejar el estrés, mejorar la comunicación entre compañeros, impulsar el trabajo en equipo y fomentar una cultura de autocuidado y bienestar en la institución.

La intervención que se diseñó se basa en los principios de la terapia cognitivo-conductual (TCC). Esta es una corriente psicológica conocida por su efectividad para cambiar las formas de pensar que no son saludables y para generar conductas más adaptativas. Esta propuesta tiene como meta acompañar al personal técnico con prácticas que les ayuden a identificar, manejar y entender sus emociones. También busca que enfrenten los retos del trabajo de forma saludable y proactiva.

El enfoque cognitivo-conductual aplicado a la inteligencia emocional se centra en desarrollar tres partes clave: la percepción emocional, la comprensión de las emociones y el manejo de las emociones. Por medio de sesiones educativas organizadas, acompañamiento individual y material visual, se espera generar cambios importantes tanto en lo personal como en la institución. Esto impactará de forma positiva en la calidad del servicio que se ofrece y en el ambiente de trabajo.

Esta propuesta no es solo una ayuda puntual, sino una invitación a crear lugares de trabajo donde la seguridad emocional sea lo principal. Se presenta como una solución que está dentro del contexto, es concreta y humana. Fortalece las habilidades que cuidan la salud mental en el trabajo y que contribuyen al crecimiento completo del equipo.

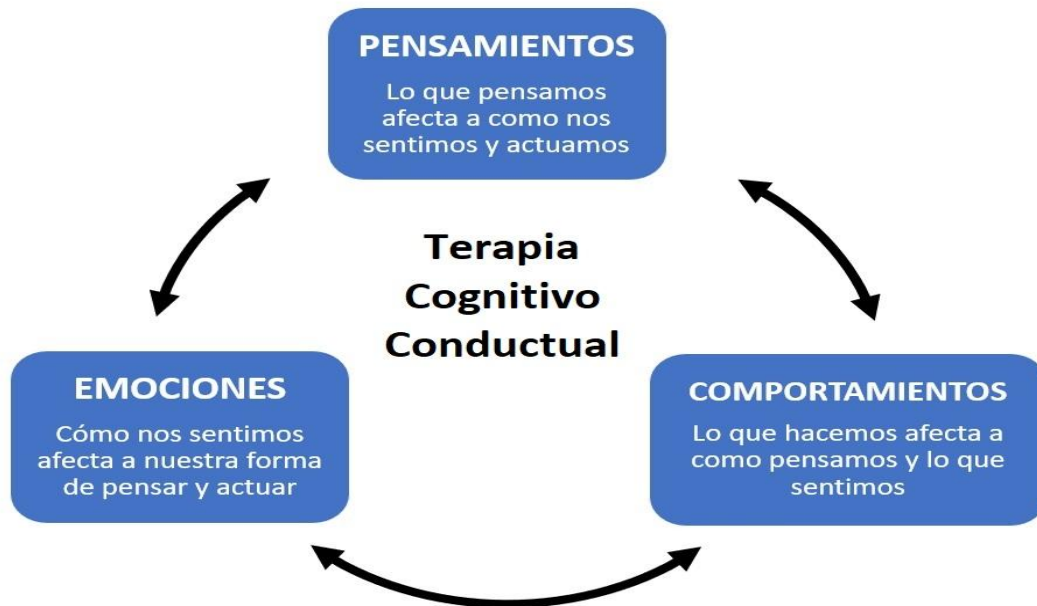
3.2.2 Marco de referencia

Terapias cognitivo conductual

La terapia cognitivo conductual se basa en la premisa de que los pensamientos inciden directamente en las emociones y comportamientos. En diferentes estudios sustanciales avalan su eficacia como tratamiento de primera fila para una amplia variedad de problemas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos del dolor crónico, con mejoras significativas en calidad de vida.

Su enfoque integral permite identificar patrones cognitivos y racionales, cuestionarlos y reemplazarlos por interpersonales más adaptativas (Buhman et. al 2023).

Imagen 11: Estructura de las terapias cognitivo conductual

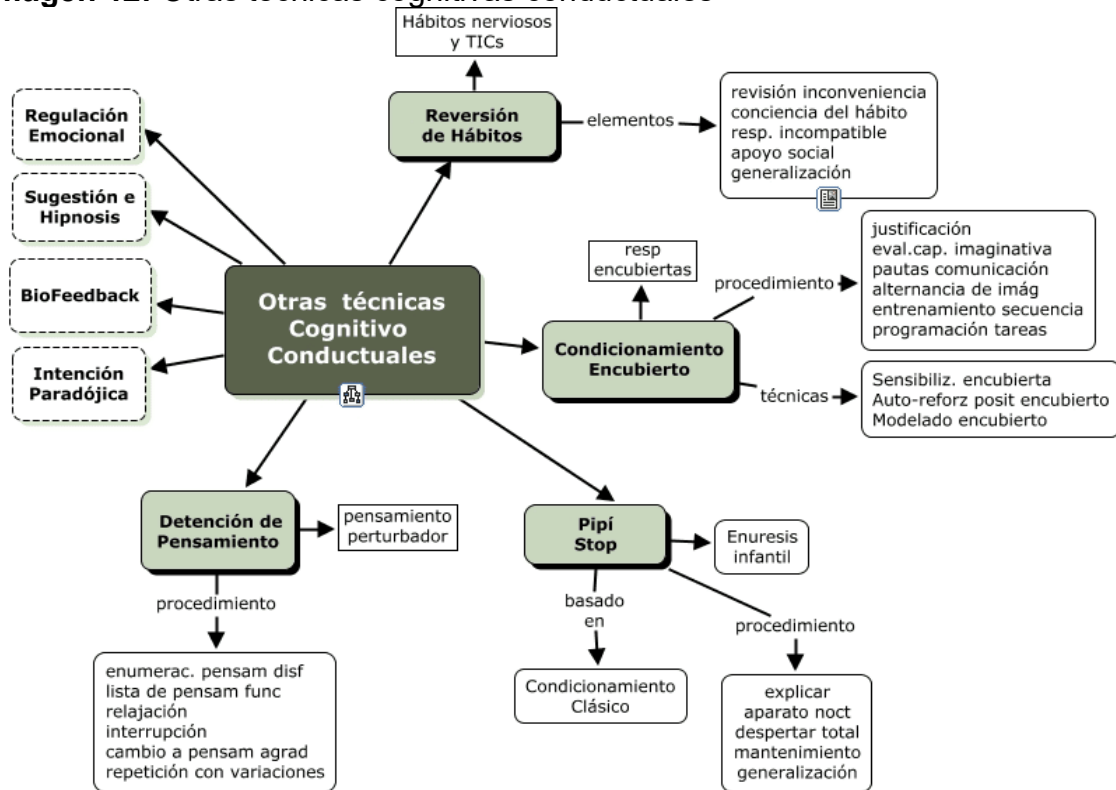


Fuente: <https://www.psicologiaespecializada.es/terapia-cognitivo-conductual/>

Técnicas de terapias cognitivo conductual

Dentro de las herramientas de las terapias conductuales se halla la reestructuración cognitiva, que enseña a identificar y modificar pensamientos automáticos distorsionados. La inducción de relajación o respiración profunda contribuye a disminuir la activación emocional. La exposición gradual facilita el enfrentamiento progresivo de las alteraciones temidas, lo que reduce el estrés asociado. Además, técnicas como preguntas socráticas, activación conductual biblioterapia y tareas para la casa que promuevan un análisis crítico y la práctica continua (Cambridge, 2020).

Imagen 12: Otras técnicas cognitivas conductuales



Fuente: <https://kibbutzpsicologia.com/otras-tecnicas-de-intervencion-en-terapia-cognitivo-conductual/>

En la imagen 11 se visualiza un mapa conceptual sobre las otras técnicas cognitivo-conductuales, utilizado en la psicoterapia para tratar diversos trastornos emocionales y conductuales. Este grupo de estrategias complementan los métodos tradicionales de la terapia cognitivo conductual (TCC) ampliando su alcance a una variedad de situaciones clínicas y educativas.

Una de las ramas destacadas es la reversión de hábitos, utilizada para intervenir en hábitos nerviosos y tics. Esta técnica requiere que el paciente tome conciencia de sus hábitos, que evalúe su inconveniencia, aprenda respuestas incompatibles, reciba apoyo social y generalice la respuesta aprendida en situaciones cotidianas

El condicionamiento encubierto es otra técnica distinguida que trabaja con respuestas internas e imaginadas. Se emplean programaciones como la justificación de conductas, la evaluación de la capacidad imaginativa, el uso de imágenes alternadas y pautas de comunicación.

Entre las técnicas más específicas se incluyen la sensibilización encubierta, el auto refuerzo positivo y el modelado encubierto, todas estas están diseñadas para modificar patrones de pensamiento a través de la imaginación guiada.

La técnica Pipí Stop, apoyada en el condicionamiento clásico, se emplea específicamente para tratar la enuresis infantil. El procedimiento contiene el uso de aparatos nocturnos para despertar al niño, la implementación de rutinas estrictas y estrategias de generalización para mantener los logros a largo plazo.

Otra técnica abordada es la detención de pensamiento, dirigida a interrumpir pensamientos perturbadores. Esta forma incluye la enumeración de pensamientos disfuncionales, elaborar una lista de pensamientos funcionales, practicar técnicas de relajación, interrumpir pensamientos negativos, sustituirlos por ideas agradables y repetir el proceso con variantes.

El mapa menciona técnicas complementarias como la regulación emocional, la sugerencia e hipnosis, el Biofeedback y la intención paradójica, las cuales aportan herramientas adicionales en el tratamiento de diversos trastornos y mejoran el control emocional, físico y conductual del paciente. Este grupo de técnicas refleja la diversidad y profundidad de la terapia cognitivo conductual (TCC) moderna, adaptada para abordar de manera integral tanto los procesos conscientes como inconscientes del comportamiento humano.

Como funciona la terapia cognitivo conductual

La TCC aplica a través de una interacción activa entre el terapeuta y paciente, conocida como “empirismo colaborativo”. En este proceso, se identifican y cuestionan creencias disfuncionales, utilizando evidencias objetivas para reformular pensamientos. Y la combinación de cambios cognitivos y ejercicios conductuales fomenta un aprendizaje experiencial real que se generaliza al diario vivir, fortaleciendo la autonomía emocional (Pim Cuijpers et al, 2017)

Tabla 3: Fases de la aplicación de la Terapia Cognitivo Conductual

<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Es la etapa inicial donde se recopila toda la información sobre la problemática del paciente.• Se utilizan preguntas guiadas, cuestionarios, pruebas y registros para entender el problema y cómo se mantiene a lo largo del tiempo.• La duración varía, generalmente de dos a cuatro sesiones.	<p>Explicación de hipótesis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se explica al paciente su problema, incluyendo los factores que influyen en su origen y mantenimiento.• Esta fase es crucial porque no solo proporciona una explicación, sino que también define los objetivos del tratamiento y las posibles técnicas a utilizar.• Usualmente dura una sesión.
<p>Tratamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se aplican técnicas adaptadas para que el paciente adquiera nuevos conocimientos, habilidades y formas de actuar, buscando resolver o manejar su conflicto.• Las nuevas estrategias buscan generar otras formas de pensamiento y acción.• Requiere un entrenamiento constante durante las sesiones para mejorar la comprensión de cómo la persona piensa, siente o actúa.• Las sesiones suelen ser semanales, quincenales o mensuales, ajustándose a la evolución del problema.• La duración de esta fase es variable, dependiendo del paciente, su ritmo de cambio y los objetivos; por lo general, se estima entre 3 y 8 meses.	<p>Seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inicia cuando el paciente ya cuenta con los recursos necesarios para manejar su situación por sí mismo.• El objetivo es que el paciente continúe aplicando lo aprendido de forma autónoma.• Se realizan intervenciones menos frecuentes (generalmente de 3 a 6 veces al año) para dar apoyo ante posibles recaídas o situaciones nuevas que requieran de un nuevo aprendizaje.

Beneficios de la terapia cognitivo conductual

La evidencia robusta demuestra que la TCC produce mejoras en la calidad de vida relacionada con la salud, en trastornos de ansiedad, dolor crónico y enfermedades físicas, además de generar efectos positivos sostenidos. Facilita el manejo de síntomas, refuerza habilidades de afrontamiento y contribuye a una mayor adaptación emocional, lo cual la convierte en un procedimiento altamente recomendado en entornos clínicos biopsicosociales (Buhman, et al. 2023).

Tabla 4: Beneficios de las Terapias Cognitivo-Conductuales

Ámbito de aplicación	Beneficios de la TCC
Salud mental (ansiedad y depresión)	Reduce síntomas depresivos y ansiosos; previene recaídas; mejora la percepción emocional y control de pensamientos negativos.
Dolor crónico	Disminuye el malestar físico y emocional; fortalece la aceptación del dolor y mejora la calidad de vida.
Ambiente laboral	Favorece el afrontamiento del estrés; mejora la toma de decisiones y el clima organizacional; promueve el bienestar psicológico.
Educación y rendimiento académico	Potencia el autocontrol emocional; disminuye la ansiedad ante exámenes; fortalece la atención y el pensamiento racional.
Desarrollo personal y emocional	Mejora la autoestima, la regulación emocional y la resiliencia; permite una mayor conciencia de las emociones y pensamientos disfuncionales.

Fuente: Elaboración propia

Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional comprende la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Según Goleman, incluye cinco habilidades clave: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

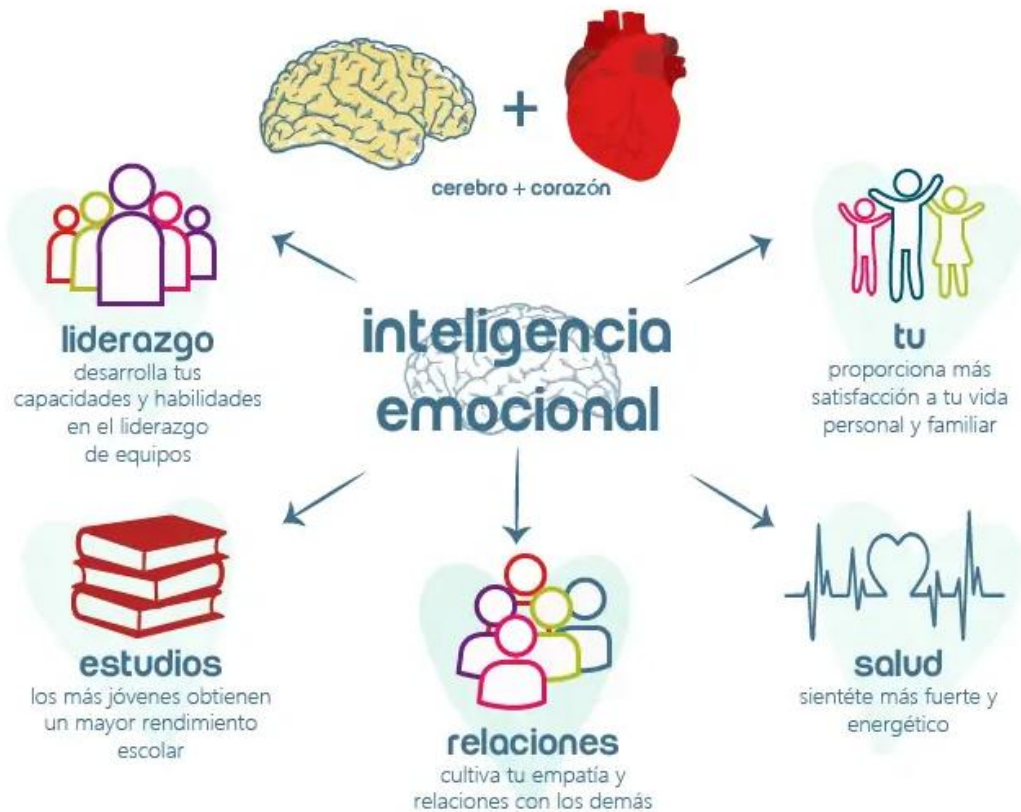
Componentes de la Inteligencia Emocional

La IE se estructura comúnmente en cinco componentes principales:

- Autoconciencia – reconocer los propios estados emocionales.
- Autorregulación – manejar adecuadamente dichas emociones.
- Motivación interna – impulsar metas y persistencia.

- Empatía – comprender los sentimientos ajenos.
- Habilidades sociales – interactuar efectivamente con otros (Smith y Jones, 2023).

Imagen 13: Inteligencia Emocional



Fuente: <https://pensamientoamplio.net/crecimiento/caracteristicas-clave-de-las-personas-con-inteligencia-emocional/>

La imagen 12, Muestra los beneficios claves del desarrollo de la inteligencia emocional, representado como una interacción entre el cerebro y el corazón. Este equilibrio simboliza la integración del pensamiento racional con la gestión emocional, resaltando como la competencia influye positivamente en diversos aspectos de la vida cotidiana y profesional. En el ámbito personal, la inteligencia emocional favorece en mayor satisfacción a la vida familiar y afectiva y a su vez promueve la autorreflexión, la empatía y el entendimiento mutuo.

En cuanto a nivel de relaciones interpersonales, potencia la capacidad de empatizar con los demás, fortalecer vínculos y mejorar la comunicación, lo cual repercute en un clima social más armonioso.

En relación con el entorno educativo, el desarrollo de esta habilidad en los jóvenes ayuda a mejorar el rendimiento escolar, dado que facilita la autorregulación emocional, reduce el estrés y optimiza el enfoque en las tareas. Por otro lado, en el ámbito laboral, la inteligencia emocional se vincula con el fortalecimiento del liderazgo, ya que permite manejar conflictos, motivar equipos y tomar decisiones asertivas.

En el aspecto de la salud, se indica que aquellos que gestionan adecuadamente sus emociones se sienten más fuertes y energéticos, lo cual está conjuntamente relacionado con una menor incidencia de trastornos psicosomáticos y un mejor bienestar general. En líneas generales esta imagen 13, evidencia cómo la inteligencia emocional impacta integralmente en la vida, promoviendo un desarrollo equilibrado y saludable en múltiples dimensiones.

Beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional

El fortalecimiento de la Inteligencia Emocional (IE) promueve a una mejor salud mental y física, reduce el estrés, mejora el clima laboral y escolar, y tiene un impacto positivo en el bienestar general. En el ámbito educativo, los estudiantes con mayor IE presentan mayor rendimiento académico, motivación intrínseca y habilidad para resolver problemas. Ahora bien, en el entorno laboral, un nivel elevado de IE se asocia con un estilo de liderazgo más eficiente, mejores relaciones interpersonales, mayor salario y satisfacción laboral (Wilson, 2023).

3.2.3 Justificación

Esta propuesta de intervención se fundamenta en los hallazgos del diagnóstico realizado al personal técnico donde se detectaron altos niveles de inteligencia emocional entre la mayoría de los colaboradores. Sin embargo, se identificó la necesidad de fortalecer estas competencias en áreas específicas, especialmente en lo que respecta a la autorregulación emocional y la gestión del estrés en situaciones laborales complejas.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se seleccionó como herramienta de intervención se basa en su eficacia comprobada para mejorar las habilidades emocionales, enfocándose en la reestructuración de pensamientos y comportamientos que no son adaptativos, aunque los resultados generales fueron positivos, se decidió llevar a cabo una intervención centrada en un solo participante, ya que esta persona mostraba indicadores que, aunque no eran desprovistos, sí necesitaba un seguimiento y apoyo profesional individual.

Esta intervención inicial grupal y luego individual permitió ofrecer una atención más profunda y personalizada, adaptada al ritmo, características y necesidades específicas del colaborador. Además, representa una acción preventiva destinada a evitar el desgaste emocional a largo plazo, consolidando las habilidades emocionales ya existentes y fomentando su aplicación efectiva en el entorno institucional.

3.2.4 Objetivos

Objetivo general:

Desarrollar un proceso de intervención individual fundamentado en la terapia cognitivo-conductual para potenciar las habilidades de inteligencia emocional en un integrante del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré.

Objetivos específicos:

- Identificar los patrones de pensamiento y comportamiento asociados al manejo emocional del participante.
- Aplicar estrategias cognitivas y conductuales para promover la autorregulación emocional y la resolución adaptativa de situaciones laborales.
- Evaluar los efectos de la intervención sobre el bienestar emocional y funcional del participante dentro del entorno de trabajo.

3.2.5 Beneficiarios

Beneficiario directo:

Un integrante del equipo técnico del Centro Reintegra de Chitré, elegido por mostrar valores bajos, pero con áreas de mejora en regulación emocional que justificaban una intervención de apoyo personalizada.

Beneficiarios indirectos:

El equipo técnico en general, al verse favorecido por el impacto positivo que la intervención genera en el clima laboral, y los usuarios del centro, quienes se benefician de una atención más empática, equilibrada y profesional.

3.2.6 Intervención

A continuación, se presenta un plan detallado de 7 sesiones de intervención utilizando la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para tratar y mejorar la inteligencia emocional. Cada sesión tiene un objetivo específico y actividades diseñadas para ayudar a los participantes a desarrollar una mayor conciencia y habilidades emocionales.

Plan de Intervención en 7 Sesiones**Sesión 1: Aplicación de entrevista clínica estructurada y Evaluación Inicial.**

Objetivo: Conocer a la participante. (contexto, datos bibliográficos, clínicos y de anamnesis, establecer objetivos de tratamiento y evaluar la inteligencia emocional actual.

Actividades:**1. Elaboración de Rapport:**

- Explicar el objetivo de la entrevista y de las futuras.
- Breve explicación sobre estructura de futuras sesiones

2. Evaluación Inicial:

- Realizar una entrevista para entender el contexto en las diferentes áreas de la vida de la participante.
- Hay que describir que es la inteligencia emocional.

3. Establecimiento de Objetivos:

- Psicoeducación sobre el trabajo terapéutico con el modelo TCC.
- Mejorar la autoexigencia.

Tarea en Casa: Llevar un registro de situaciones en la semana en la que haya sido significativa y emocional para ella.

1. ¿Qué paso?

2. ¿Cómo te sentiste?

3. ¿Cómo lo manejaste?

- Realizar un diario de emociones durante la semana, anotando sentimientos, situaciones y reacciones (Se le entregó un modelo de cómo llevar el diario con un ejemplo de guía).

Sesión 2: Evaluación Inicial y explicación del modelo de terapia a utilizar

Objetivo: Aplicar inventarios de Beck para ansiedad y depresión y evaluar la inteligencia emocional actual según perspectiva de la examinada y explicar cómo funciona el modelo de entrenamiento en TCC.

Actividades:**1. Presentación de estructura de la terapia y del Programa de sesiones:**

- Se explicó el objetivo de las sesiones cómo funciona la T.C.C.
- Se describió la importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.

2. Evaluación Inicial:

- Se hizo preguntas para entender el contexto emocional del participante, aclarar incógnitas y para obtener datos sobre intereses generales de la examinada.
- Se aplicó los inventarios de ansiedad y depresión de Beck.

3. Establecimiento de Objetivos:

- Identificar áreas para mejorar la inteligencia emocional y la autoexigencia.
- Definir objetivos específicos y alcanzables para las próximas sesiones.
- Realizar un diario de emociones durante la semana, anotando sentimientos, situaciones y reacciones.

Sesión 3: Conciencia emocional

Objetivo: Incrementar la conciencia acerca de las propias emociones y su forma de manifestarse.

Actividades:

1. Revisión del diario de emociones:

- Analizar las anotaciones del diario y discutir las emociones experimentadas.
- Identificar patrones y desencadenantes emocionales.
- Aprender sobre emociones básicas y emociones secundarias.

2. Ejercicio de identificación de emociones:

- Observar en qué parte del cuerpo se manifiestan las emociones.
- Practicar la descripción de emociones utilizando escalas de intensidad.
- Se practica la aceptación de la emoción.

3. Educación sobre Emociones:

- Explicar las diferentes emociones básicas y cómo se pueden combinar.
- Se explica la función adaptativa de las emociones (Se le explicó todas son necesarias para nuestra adaptación y toma de decisiones).
- Leer ruleta de las emociones.

Tarea en Casa:

- Se le recomendó continuar con el diario de emociones.
- Practicar ejercicios de mindfulness los 3 diariamente. (Ejercicio de observar 3 colores, escuchar 3 sonidos y tres sensaciones físicas. para conectar con el presente).

Sesión 4: Comprensión de las emociones

Objetivo: Profundizar en la comprensión de las emociones y su impacto en el comportamiento y pensamientos.

Actividades:**1. Análisis de casos prácticos:**

- Se abordaron situaciones hipotéticas basadas en sus experiencias y se analizó cómo las emociones pueden afectar su respuesta.
- Identificar pensamientos automáticos negativos asociados a emociones difíciles.

2. Ejercicio de mapa emocional:

- Se creó un mapa conceptual de cómo una emoción específica puede afectar el cuerpo, pensamientos y comportamiento.
- Se entrenó en la identificación de emociones en situaciones cotidianas.

3. Educación sobre el ciclo emocional:

- Se hizo psicoeducación para la comprensión de cómo las emociones pueden desencadenar un ciclo de pensamientos y comportamientos desadaptativos.
- Se discutió estrategias para interrumpir ciclos negativos respecto a la autoexigencia que presenta.

Tarea en Casa:

- Realizar un análisis de una situación específica donde una emoción tuvo un impacto significativo.

- Practicar la identificación de pensamientos automáticos o negativos y sustituirlos por pensamientos adaptativos o alternativos. (Técnica de juicio de pensamientos).

Ejemplo:

Elemento	Descripción
Fecha	2025-05-30
Situación	Mi jefe me criticó en una reunión por un error en un informe que presenté.
Emoción Principal	Vergüenza y Ansiedad
Intensidad de la Emoción (1-10)	8
Pensamientos Automáticos Negativos	"Soy un fracaso", "Nunca hago nada bien", "Todos deben pensar que soy incompetente".
Evidencia que Apoya el Pensamiento	El error en el informe fue visible y mi jefe lo señaló.
Evidencia en Contra del Pensamiento	He presentado informes exitosos en el pasado. Mi jefe también ha elogiado mi trabajo anteriormente.
Pensamiento Alternativo	"Cometí un error, pero eso no define mi capacidad. Puedo aprender de esto y mejorar."
Reacción Original	Me sentí abrumado y me costó concentrarme en el resto de la reunión.
Reacción Alternativa	Tomé nota de la crítica constructiva y me comprometí a corregir el error. Me dije que era una oportunidad de mejora.

Reflexión Final	Mis pensamientos negativos exageraron mi reacción. Aprendí que debo analizar la situación con más objetividad y no generalizar a partir de un solo error.
------------------------	--

Sesión 5: Regulación de las emociones

Objetivo: Adquirir habilidades para controlar y gestionar las emociones complicadas.

Actividades:

1. Ejercicio de regulación emocional:

- Se practicó técnicas de relajación como la respiración guiada 4 segundos - contener 7- exhalar 8 y la meditación guiada.
- Introducir estrategias de juicio de los pensamientos para confirmar su importancia y que vayan acorde a sus respuestas emocionales.

2. Plan de acción para emociones difíciles:

- Se enseñó el A.B.C. de Ellis
- Identificar recursos internos y externos para apoyarse en momentos de estrés emocional
- Se entrenó en el cuestionamiento socrático.

3. Ejercicio de Role-Playing:

- Simular situaciones difíciles, posibles alternativas de solución y que tan factible son. Seguir practicando el uso de técnicas de regulación emocional.

Tarea en Casa:

- Practicar técnicas de relajación (respiración y grounding) diariamente.
- Se le sugiere aplicar lo enseñado en situaciones reales y registrar los resultados.

Sesión 6: Comunicación Emocional

Objetivo: Mejorar la capacidad de expresar y comunicar emociones de manera efectiva y asertiva.

Actividades:

1. Ejercicio de expresión emocional:

- Se practicó la expresión de emociones utilizando técnicas de asertividad (escucha activa y empatía antes de responder).
- Se llevaron a cabo ejercicios de role-playing durante la sesión para potenciar la comunicación emocional (expresar sentimientos, reconocer sus propias emociones, las de los demás y responder de manera adecuada).

2. Estrategias de comunicación efectiva:

- Aprender a usar el "Yo me siento" para expresar emociones sin culpar al otro.
- Practicar la escucha activa y la empatía en la comunicación.

3. Análisis de comunicación en relaciones:

- Discutir cómo las emociones pueden afectar las relaciones interpersonales.
- Identificar patrones de comunicación ineficaz y cómo mejorarlos.

Tarea en casa:

- Practicar la comunicación asertiva en situaciones cotidianas.
- Realizar ejercicios de escucha activa con un amigo o familiar.

Sesión 7: Resolución de problemas y estrategias de afrontamiento

Objetivo: Se desarrollaron habilidades para abordar problemas y manejar situaciones estresantes de forma adaptativa.

Actividades:

1. Estrategias de resolución de problemas:

- Identificar problemas específicos y aplicar técnicas de resolución de problemas enseñadas paso a paso (lluvia de ideas y técnica del semáforo).

- Practicar la generación de soluciones alternativas y la evaluación de consecuencias.

2. Estrategias de afrontamiento:

- Llorar si es necesario, hablar con alguien, practicar técnicas de relajación y aceptar las emociones difíciles.
- Practicar la visualización de situaciones difíciles y posibles soluciones.

3. Plan de afrontamiento personalizado:

- Se creó un plan de afrontamiento personalizado para situaciones estresantes comunes.
- Se capacitó para identificar recursos tanto internos como externos que le ayuden en situaciones de estrés.

Tarea en casa:

- Aplicar técnicas de resolución de problemas en situaciones reales.
- Practicar estrategias de afrontamiento y registrar los resultados.

Ejemplo:

Elemento	Descripción
Fecha	2025-26-30
Situación	Tuve una discusión con una madre en el trabajo sobre la distribución de tareas en el hogar.
Problema Identificado	Diferencias en la percepción sobre quién debe hacer la tarea.
Técnicas de resolución de problemas aplicadas	- Discutir el problema de manera asertiva - Buscar soluciones conjuntas - Acordar un plan de acción claro

Estrategias de afrontamiento Implementadas	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración profunda antes de la conversación - Visualización de una resolución positiva - Pedir apoyo a un colega de confianza
Resultados obtenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La conversación fue más constructiva de lo esperado - Logramos un acuerdo sobre cómo distribuir las tareas en casa de su hijo. - Mejoró la relación con la madre en el trabajo
Reflexión y aprendizaje	<p>Aprendí que abordar los problemas de manera asertiva y con calma puede llevar a soluciones efectivas. En el futuro, debo prepararme mejor antes de enfrentar situaciones de conflicto.</p>

Sesión 8: Evaluación final y plan de mantenimiento

Objetivo: Se señaló los progresos realizados y se estableció un plan de mantenimiento y recomendaciones para continuar mejorando la inteligencia emocional y mejorar la autoexigencia.

Actividades:

1. Evaluación final:

- Se revisaron los objetivos establecidos en la primera sesión y se evaluó los progresos realizados.
- Se comparó el test de inteligencia emocional con el de antes de tomar las sesiones terapéuticas para identificar logros y mejorías.

2. Plan de Mantenimiento:

- Continuar practicando las habilidades aprendidas.
- Establecer metas adicionales practicado lo entrenado para seguir mejorando la inteligencia emocional.

3. Recursos y apoyo:

- Proporcionó recursos adicionales (Leer libro: 50 actividades para desarrollar I.E. de Lynn, Adele.
- Se hizo énfasis la importancia de la práctica continua de lo entrenado y lo importante de la autoevaluación para tener reacciones adaptativas.

Tarea en casa:

- Continuar con el diario de emociones para lograr más autoconocimiento y la práctica de técnicas aprendidas para crear pensamientos alternativos o adaptativos.
- Revisar el plan de mantenimiento semanalmente y ajustarlo según sea necesario.

CONCLUSIONES

La intervención basada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva en el fortalecimiento de la inteligencia emocional del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré. A través de las actividades diseñadas y las sesiones de intervención, se logró un incremento significativo en la percepción, comprensión y regulación emocional de los participantes. Esto también reflejó una mejora del bienestar emocional y en un clima laboral más positivo, lo que contribuyó a un mejor desempeño profesional es decir que los resultados obtenidos en la evaluación final confirman que la intervención cumplió con el objetivo general propuesto.

El uso del Test de Modos de Pensamiento Multidimensional (TMMS-24) permitió identificar de manera clara y precisa las necesidades emocionales predominantes en el personal técnico. Ahora en cuanto a los resultados iniciales del test revelaron áreas de oportunidad en la regulación emocional y en la gestión del estrés, a pesar de que la mayoría de los participantes presentaban un nivel alto de percepción y comprensión emocional. Esta información fue fundamental porque permitió diseñar una intervención personalizada y adaptada a las necesidades específicas del equipo, lo que aseguró la relevancia y efectividad de las actividades implementadas.

En cuanto a las sesiones de intervención cognitivo-conductual fueron diseñadas e implementadas de manera exitosa, ya que se abordó las áreas de autoconocimiento, autorregulación y manejo del estrés. Importante destacar que a través de técnicas como la reestructuración cognitiva, la inducción de relajación y el entrenamiento en habilidades sociales, los participantes pudieron desarrollar y fortalecer sus habilidades emocionales. Las actividades y los ejercicios prácticos de reflexión permitieron a los participantes aplicar lo aprendido en su entorno laboral, lo que resultó en una mejora tangible en su capacidad para manejar situaciones estresantes y en una mayor conciencia emocional.

En referencia a la evaluación de los efectos de la intervención dada por medio de la comparación de resultados pre y post intervención demostró una mejora significativa en los niveles de inteligencia emocional del personal técnico. En cuanto a los participantes mostraron un aumento en la percepción y comprensión de sus emociones, así como en la capacidad de regular sus estados afectivos. Además, se observó una mejora en el clima laboral, con una reducción en los niveles de estrés y una mayor satisfacción en el entorno de trabajo. Los resultados finales del test TMMS-24 ratificaron que la intervención tuvo una incidencia positiva en el bienestar emocional y en el desempeño profesional de los participantes.

La intervención fundamentada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha sido efectiva en fortalecer la inteligencia emocional del personal técnico del Centro Reintegra de Chitré. Por medio de la identificación precisa de las necesidades emocionales, el diseño de sesiones de intervención personalizadas y la evaluación rigurosa de los resultados, se logró mejorar de manera significativa el bienestar emocional y el desempeño en el entorno laboral. Los participantes mostraron un mayor autoconocimiento, autorregulación y capacidad para manejar el estrés, lo que contribuyó a un clima laboral más positivo y a una mejor calidad en la atención a los usuarios del centro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buhman, J. V. (2023). *A systematic review of cognitive behavioral therapy-based interventions for chronic pain and psychological distress*. *Frontiers in Psychology*. Obtenido de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200685>
- Cambridge, G. (2020). *The evidence for cognitive behavioural therapy in any condition*. *Psychological Medicine*. Obtenido de <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/evidence-for-cognitive-behavioural-therapy-in-any-condition-population-or-context-a-metareview-of-systematic-reviews-and-panoramic-metaanalysis/3BE55E078F21F06CFF90FFAD1ACEA5E0>
- Cerna, M. C. (2024). *Programa cognitivo conductual para fortalecer la inteligencia emocional en el personal del Centro de Salud Magdalena*. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/13658>
- Ilić, M. D. (2023). *La inteligencia emocional en la enseñanza y el aprendizaje*. Obtenido de <https://scispace.com/papers/emotional-intelligence-in-teaching-and-learning-7v7dr8ixw7>
- Martínez, C. y. (2024). *Nivel de inteligencia emocional, por género y edad de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Centro Regional Universitario de Coclé*. Obtenido de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/5805>
- Mehran Soleymani, R. R. (2018). *La eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en la mejora de la Inteligencia Emocional personal que trabaja con Trastornos de Conducta*. Obtenido de <https://scispace.com/papers/the-effectiveness-of-cognitive-behavioral-treatment-cbt-on-2f1ddoozuv>
- Mercado Morales, C. M. (2023). *ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN EL PERSONAL DE SALUD:*

ESCUCHA ACTIVA, ASERTIVIDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Obtenido de

<https://biblioteca.upal.edu.bo/htdocs/ojs/index.php/orbis/article/view/125>

MINSA. (2025). *CENTROS REINTEGRA.* Obtenido de

<https://www.minsa.gob.pa/cartera-salud/centros-reintegra>

Petrus Jacob Pattiasina, A. Z. (2024). *Exploring the Role of Emotional Intelligence Training in Enhancing Teacher-Student Relationships and Academic Performance.* Obtenido de <https://scispace.com/papers/exploring-the-role-of-emotional-intelligence-training-in-26s6y1uq5f>

Pim Cuijpers 1, M. B. (2017). *Un metaanálisis de la terapia cognitivo-conductual para la depresión en adultos, sola y en comparación con otros tratamientos.*

Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23870719/>

Placencia, G. A. (2024). *Meta-análisis sobre la relación entre inteligencia emocional y desempeño laboral en América Latina (2014–2024).* *Revista Latinoamericana de Psicología del Trabajo y Organizaciones.* Recuperado de.

Obtenido de

<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/3627/6650/7237>

Raffo, F. (2025). *El País. Aulas más complejas y profesores sobrecargados: un estudio indaga en el alarmante deterioro emocional en las escuelas. El País. Recuperado de.* Obtenido de <https://elpais.com/educacion/2025-03-20/aulas-mas-complejas-y-profesores-sobrecargados-un-estudio-indaga-en-el-alarmante-deterioro-emocional-en-las-escuelas.html>

Ramandeep Kaur. (2023). *Inteligencia emocional en el lugar de trabajo.* Obtenido de <https://scispace.com/papers/emotional-intelligence-at-the-workplace-4y3f3sjjd>

Smith, J. &. (2023). *Emotional intelligence and academic achievement among first-year students. Frontiers in Education.* Obtenido de

<https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1567418/full>

Soldatenkov, L. S. (2023). *El uso de métodos cognitivo-conductuales en psicología y educación*. Obtenido de <https://scispace.com/papers/the-use-of-cognitive-behavioral-methods-in-psychology-and-4x52y0lulc9l>

Soto, C. C. (2019). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar la inteligencia emocional en personal de un centro de salud de jayanca, 2017*. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/5759>

UNESCO. (2023). *La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en las salas de clase de América Latina y el Caribe. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clases-de-america>

Wilson, R. (2023). *Emotional intelligence, leadership, and work teams*. PMC. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10543214/>

ANEXOS

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1. Nada de acuerdo	2. Algo de acuerdo	3. Bastante de acuerdo	4. Muy de acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
--------------------	--------------------	------------------------	-------------------	--------------------------

Nº	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a los sentimientos.					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes y su definición.

Percepción Soy capaz de *sentir y expresar* los sentimientos de forma adecuada.

Comprensión *Comprendo* bien mis estados emocionales.

Regulación Soy capaz de *regular* los estados emocionales correctamente.

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Nivel	Hombres	Mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36
Comprensión	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35
Regulación	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Algunas referencias sobre la utilización de la escala:

- Carranque, G.A., Fernández-Berrocal, P., Baena, E., Bazán, R., Cárdenas, B., Herraiz, R., y Velasco, B. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. *Revista Española de Anestesiología y Reanimación*, 51, 75-79.
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., y Montalbán, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18, 158-164.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and healthrelated quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clinica y Salud*, 15, 117-137.

Informe psicológico

I. Datos Generales

Nombre de la paciente: P.S.

Edad: 49 años

Profesión: Fonoaudióloga

Centro: REINTEGRA – Chitré

Psicólogo tratante: Johann Reyes Polo (Estudiante en Práctica Profesional)

Duración del proceso: 8 sesiones (02/05/2025 al 02/06/2025)

Tipo de intervención: Psicoterapia individual breve – Enfoque Cognitivo Conductual (TCC)

II. Motivo de Consulta

La paciente fue derivada interna y voluntariamente tras los resultados de evaluación grupal de inteligencia emocional al equipo técnico de REINTEGRA, en la cual presentó puntuaciones bajas. Aceptó la intervención psicológica con el objetivo de mejorar la gestión emocional, especialmente en contextos relacionados con su hijo de 14 años (diagnosticado con parálisis cerebral), con quien experimentaba altos niveles de ansiedad cuando no colaboraba adecuadamente con tareas o deberes académicos. También por esta situación expresó frustración y tensión relacionadas con situaciones laborales.

III. Antecedentes

Durante la infancia, P.S. creció en un entorno familiar estructurado, con presencia de ambos padres. Refirió haber tenido una madre con un estilo de crianza muy exigente, que, a pesar de la discapacidad motora inferior que presentaba P.S., le demandaba el mismo rendimiento que a cualquier otra persona sin discapacidad. Esta vivencia dejó una huella significativa en su sistema de creencias, promoviendo una autoexigencia marcada y poco autocompasiva.

Actualmente vive con sus dos hijos adolescentes (ambos con diagnóstico de parálisis cerebral), una sobrina de 22 años y una cuidadora contratada. Describe su entorno familiar como funcional, aunque con desafíos diarios derivados del cuidado de sus hijos. Es una persona comprometida con su rol laboral y familiar, aunque reconoce que se sobrecarga y tiene dificultades para delegar funciones.

IV. Evaluaciones Aplicadas y hallazgos

- TMMS-24: Bajo nivel regulación emocional.
- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI): Nivel moderado de ansiedad (22 puntos).
- Inventario de Depresión de Beck (BDI-II): Sin síntomas clínicamente significativos.
- Inventario de Exploración Clínica de Vicente Caballo: Rasgos obsesivos (rumia, tendencia al control, excesiva autoexigencia) sin configuración de trastorno.

Hallazgos principales

- Ansiedad focalizada en situaciones donde la paciente percibe que no puede ejercer control total sobre sus hijos o sobre sus logros.
- Relación ambivalente con la discapacidad: niega sus propias limitaciones como excusa y proyecta esta expectativa en sus hijos.
- Alto nivel de autoexigencia y creencias disfuncionales del tipo: Si él me dijera sus tareas a tiempo, yo sería feliz”, “me gusta tener todo al día”, “Aunque tenga una discapacidad él puede igual o mejor que los demás”, “Yo tengo una discapacidad y hago todo igual”.
- Síntomas compatibles con agotamiento emocional leve y conflictos relacionales con su hijo.
- No se observa evitación conductual marcada, ni crisis de pánico, ni preocupaciones generalizadas propias de un TAG.

V. Observaciones clínicas y sintomatología actual

Durante las entrevistas la examinada se observó colaboradora, con buen nivel de introspección y disposición para el cambio. Refiere síntomas de ansiedad situacional, especialmente asociados al área familiar y profesional. Se identifican los siguientes síntomas:

- Cognitivos: Pensamientos repetitivos, dificultad para mantener la concentración, creencias inflexibles relacionadas con la responsabilidad y el control.
- Emocionales: Ansiedad, irritabilidad, preocupación constante, dificultad para expresar emociones libremente.
- Conductuales: Hiperresponsabilidad, necesidad de control, perfeccionismo, dificultad para delegar funciones, rigidez.
- Fisiológicos: Palpitaciones, sudoración, sensación de calor, tensión muscular, hiperventilación.

VI. Diagnóstico diferencial

F41.1 Trastorno de ansiedad generalizada: descartado porque no hay ansiedad en múltiples áreas de la vida de la examinada.

F43.2 Trastorno de adaptación con ansiedad: descartado porque el patrón es crónico y no reactivo a un solo evento activador.

F60.5 Trastorno de personalidad anancástica o (TOCP) descartado porque no cumple con más de 4 hechos descritos en los manuales y aunque presenta un patrón dominante por el orden, control y el perfeccionismo solo lo presenta exclusivamente en una situación específica.

VII. Impresión diagnóstica

F41.8 – Otros trastornos de ansiedad especificados (Reactiva al desempeño académico de su hijo con discapacidad.)

Z73.0 – Estado de agotamiento (burnout leve).

VII. Hipótesis Cognitivo-Conductual

La paciente presenta un patrón de pensamiento rígido, centrado en el control y la exigencia, internalizado desde la infancia debido a un modelo materno exigente. Esto ha sido replicado en su estilo de crianza y ha derivado en síntomas ansiosos cuando se enfrenta a situaciones que no puede controlar, como la autonomía académica de su hijo de 14 años. La autoexigencia y la Hiperresponsabilidad son reforzadas por creencias nucleares como: "Si él me dijera sus tareas a tiempo, yo sería feliz".

IX. Objetivos de la Intervención

1. Identificar y modificar pensamientos automáticos disfuncionales.
2. Mejorar la regulación emocional ante situaciones de frustración.
3. Establecer expectativas realistas respecto al área académica de su hijo.
4. Reducir los síntomas fisiológicos y conductuales de ansiedad.
5. Promover un estilo de comunicación asertiva y una crianza más flexible.

X. Técnicas Terapéuticas Utilizadas

- Psicoeducación sobre ansiedad y perfeccionismo.
- Registro de pensamientos disfuncionales y reestructuración cognitiva.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Entrenamiento en resolución de problemas.
- Tareas conductuales para flexibilizar rutinas de control.
- Trabajo con metáforas de aceptación (estilo ACT en combinación con TCC).
- Acompañamiento en la redefinición de éxito como madre y terapeuta.

XI. Resultados obtenidos

- Reducción significativa de los síntomas de ansiedad en las situaciones activadoras.
- Mejora en la regulación emocional percibida por la paciente.
- Aceptación, tolerancia a la frustración y flexibilidad ante situaciones no controlables.
- Mejora en el diálogo sobre temas académico con su hijo, aplicando estrategias asertivas.
- Aumento de conciencia sobre su estilo de crianza y compromiso con cambios sostenibles.

XII. Recomendaciones Finales

1. Continuar con técnicas de autorregulación emocional.
2. Aplicar estrategias de comunicación empática y no violenta.
3. Realizar una nueva evaluación de ansiedad y de inteligencia emocional en tres meses para seguimiento.
4. Mantener rutinas de autocuidado emocional fuera del rol laboral y parental.
5. Hable con su hijo sobre sus emociones. Dejarlo que el exprese sus sentimientos, escucharlo sin exigencias y con empatía.
6. Asuma una actitud positiva, enséñele a su hijo la importancia del estudio y ofrézcale su apoyo.
7. Reconocer los esfuerzos de las personas de su entorno por encima de los resultados
8. Considerar alguna actividad de ocio que considere placentera.
9. Pausas diarias de desconexión del rol de cuidadora.
10. En caso de recurrencia de síntomas, considerar derivación a un proceso terapéutico de mayor duración con Psicología.

XIII. Cierre del Proceso

Se concluye exitosamente el proceso psicoterapéutico breve con técnicas de TCC. La paciente mostró disposición al cambio, adherencia al tratamiento y apertura a entrenarse en nuevas formas de afrontamiento emocional. Se considera que se han logrado los objetivos terapéuticos propuestos.

Johann Reyes Polo

Psicólogo

ID. 7092

Ficha técnica de TMMS-24 (Escala de inteligencia emocional).

Elemento	Descripción
Nombre del Test	TMMS-24 Por sus siglas en inglés (Trait Meta-Mood Scale)
Autor (es)	Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
¿Cómo está construido?	Está construido por 24 ítems que mide 3 dimensiones: 1. Atención emocional 2. Claridad emocional 3. Reparación de las emociones
¿Qué evalúa?	Evalúa la inteligencia emocional interpersonal percibida.
¿Cuáles son las necesidades materiales?	- Cuestionario - Lápiz y borrador - Escala para interpretar
¿Qué aspectos debes tomar en cuenta para su aplicación?	- Datos generales - Un buen lugar para la aplicación

INDICE DE IMÁGENES

Imagen	Descripción	página
<u>Imagen 1:</u>	<u>Cronograma de actividades</u>	24
<u>Imagen 2:</u>	<u>Aplicando test</u>	29
<u>Imagen 3:</u>	<u>Interacción con personal técnico</u>	30
<u>Imagen 4:</u>	<u>Levantamiento de información</u>	31
<u>Imagen 5:</u>	<u>Intervención</u>	32
<u>Imagen 6:</u>	<u>Preparación del muro informativo</u>	33
<u>Imagen 7:</u>	<u>implementación de recursos educativos visuales</u>	34
<u>Imagen 8:</u>	<u>Charla magistral sobre inteligencia emocional</u>	35
<u>Imagen 9:</u>	<u>Producto realizado y donado a la institución</u>	36
<u>Imagen 10:</u>	<u>Estructura de las Terapias Cognitivo Conductual</u>	66
<u>Imagen 11:</u>	<u>Otras Técnicas Cognitivas Conductuales</u>	67
<u>Imagen 12:</u>	<u>Inteligencia Emocional</u>	71

NDICE DE GRÁFICAS

Gráfica	Descripción	página
Gráfica 1:	<u>Presto atención a los sentimientos</u>	38
Gráfica 2:	<u>Normalmente me preocupo mucho por lo que siento</u>	39
Gráfica 3:	<u>Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones</u>	40
Gráfica 4:	<u>Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo</u>	41
Gráfica 5:	<u>Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos</u>	42
Gráfica 6:	<u>Pienso en mi estado de ánimo constantemente</u>	43
Gráfica 7:	<u>A menudo pienso en mis sentimientos</u>	44
Gráfica 8:	<u>Presto mucha atención a como me siento</u>	45
Gráfica 9:	<u>Tengo claro mis sentimientos</u>	46
Gráfica 10:	<u>Frecuentemente puedo definir mis sentimientos</u>	47
Gráfica 11:	<u>Casi siempre sé cómo me siento</u>	48
Gráfica 12:	<u>Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas</u>	49
Gráfica 13:	<u>A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones</u>	50
Gráfica 14:	<u>Siempre puedo decir cómo me siento</u>	51
Gráfica 15:	<u>A veces puedo decir cuáles son mis emociones</u>	52
Gráfica 16:	<u>Puedo llegar a comprender mis sentimientos</u>	53
Gráfica 17:	<u>Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista</u> .	54
Gráfica 18:	<u>Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables</u>	55
Gráfica 19:	<u>Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida</u>	56
Gráfica 20:	<u>Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal</u>	57
Gráfica 21:	<u>Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme</u>	58
Gráfica 22:	<u>Me preocupo por tener un buen estado de ánimo</u>	59
Gráfica 23:	<u>Tengo mucha energía cuando me siento feliz</u>	60
Gráfica 24:	<u>Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo</u>	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla	Descripción	página
<u>Tabla 1:</u>	<u>Resumen de los resultados iniciales del Test TMMS-24</u>	62
<u>Tabla 2:</u>	<u>Resultados finales luego de la intervención</u>	63
<u>Tabla 3:</u>	<u>Fases de la aplicación de la Terapia cognitivo Conductual</u>	69
<u>Tabla 4:</u>	<u>Beneficios de las Terapias Cognitivo-Conductuales</u>	70