



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, DINÁMICA DE
GRUPOS, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y TERAPIA DE PAREJA EN EL
INSTITUTO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL RIQCHARIY

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología con mención en psicología clínica

Autor

Chinga Flores, Marco Arturo

Asesor

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000-0001-5748-6126

Jurado

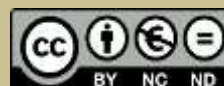
Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo

Zegarra Martínez, Vilma Bartola

Carbonel Paredes, Elsa Artemia

Lima - Perú

2025



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, DINÁMICA DE GRUPOS, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y TERAPIA DE PAREJA EN EL INSTITUTO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL RIQCHARIY

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	6 %	0 %	2 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	guillermoorozco.com Fuente de Internet	2 %
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	www.coursehero.com Fuente de Internet	1 %
4	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
5	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
6	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %
9	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO,
DINÁMICA DE GRUPOS, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y TERAPIA
DE PAREJA EN EL INSTITUTO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL
RIQCHARIY**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en

Psicología con mención en psicología clínica

Autor:

Chinga Flores, Marco Arturo

Asesor:

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000-0001-5748-6126

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo

Zegarra Martínez, Vilma Bartola

Carbonel Paredes, Elsa Artemia

Lima – Perú

2025

Índice

Resumen.....	v
Abstract.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Trayectoria del autor.....	13
1.2 Descripción de la empresa.....	16
1.2.1 Razón social.....	16
1.2.2 Tipo de institución.....	16
1.2.3 Reseña histórica y descripción de la organización.....	16
1.3 Organigrama de la empresa.....	21
1.4 Áreas y funciones desempeñadas.....	22
1.4.1 Descripción en estrés postraumático.....	22
1.4.2 Desempeño en dinámica de grupos.....	24
1.4.3 Desempeño en orientación vocacional.....	25
1.4.4 Desempeño en terapia de pareja.....	26
II. DESCRIPCIÓN DE UNA ACTIVIDAD ESPECÍFICA.....	28
2.1 Instituto de Psicología Integral Riqchariy.....	28
2.2 Ejecución de Programas.....	29
2.2.1 Programa: Estrés postraumático.....	30
2.2.2 Programa: Dinámica de grupos.....	34
2.2.3 Programa: Orientación vocacional.....	37
2.2.4 Programa: Terapia de pareja.....	39

III.	APORTES MÁS DESTACABLES A LA EMPRESA.....	43
IV.	CONCLUSIONES.....	45
V.	RECOMENDACIONES.....	46
VI.	REFERENCIAS.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la organización.....	21
---	----

Resumen

El Informe de Suficiencia Profesional que presente es el resultado de la labor que vengo desempeñando en el Instituto de Psicología Integral Riqchariy que ayuda a las personas a conocerse, qué es lo que desean alcanzar y por dónde no deben caminar, en la medida que encuentren soluciones a sus problemas se evitarán respuestas de ansiedad; es así que cuando la persona, con la debida orientación e intervención de un profesional psicólogo, se da cuenta que puede superar las dificultades empieza a valorarse como persona, se convierte en resiliente. Se presta importancia a la educación desde la infancia, en la medida que educamos bien a los niños estaremos desarrollando su sistema neuronal, el mismo que va madurando. Los padres que son capaces de ayudar a sus hijos a comportarse mejor, a esperar, ayudándoles a que comprendan que todo tiene su tiempo, a que piensen bien antes de actuar, conseguirán que sus hijos se adapten mejor a las normas, cuando llegue el momento que tomen decisiones lo harán muy bien. Por otro lado, si el mundo estructural del niño no está bien estructurado desde pequeño no logrará desarrollarse plenamente y hasta podría crecer en un hogar disfuncional.

Palabras Clave: dinámica de grupos, estrés postraumático, orientación vocacional, terapia de pareja.

Abstract

The Professional Competence Report I present is the result of the work I have been doing at the Riqcharyi Integral Psychology Institute, which helps people understand themselves, what they want to achieve, and where they shouldn't go. To the extent that they find solutions to their problems, anxiety responses will be avoided. Thus, when a person, with the proper guidance and intervention of a professional psychologist, realizes they can overcome difficulties, they begin to value themselves as individuals and become resilient. Education is important from childhood onward. To the extent that we educate children well, we develop their neuronal systems, which mature as they do. Parents who are able to help their children behave better, to wait, helping them understand that everything has its time, and to think carefully before acting, will ensure that their children adapt better to the rules. When the time comes for them to make decisions, they will do very well. On the other hand, if a child's structural world is not well-structured from an early age, they will not be able to fully develop and may even grow up in a dysfunctional home.

Keywords: group dynamics, post-traumatic stress, vocational guidance, couples therapy

I. INTRODUCCIÓN

El ser humano siempre ha estado interesado en conocerse, qué es lo que queremos y por dónde no debemos caminar, a veces esto genera incertidumbre al extremo que genera preocupación y si no se encuentran respuestas produce ansiedad que tal vez hasta lo pueda hacer sentir que no es capaz de superar los problemas, sobre todo cuando a veces, por no resolverlos en su momento, se acumulan y cree que no va a poder salir adelante, sin pensar que hay momentos en la vida que el ser humano cree que no le será posible superar, pero también es preciso darse cuenta que todos hemos pasado por momentos difíciles que tal vez nos preguntemos que no debimos haber nacido; es así que cuando la persona, con la debida orientación e intervención de un profesional psicólogo, se da cuenta que puede superar las dificultades empieza a valorarse como persona, se convierte en resiliente. A partir de aquí, cuando se superan los problemas, el ser humano descubre que ha estado equivocado en su manera de vivir la vida, que ha estado atrapado en muchas cosas, principalmente en lo material, otras veces porque no le encuentra sentido a su vida, no puede ser capaz de servir a los demás. A partir de aquí el ser humano, para cambiar, empezará a buscar cuál es el propósito por el cual él está en esta vida, qué es lo que va a dejar, cuál será su legado para los que vengan después, de qué manera puedo apoyar a los demás, para qué sirvo.

Como sabemos, los seis primeros años son los más importantes en el desarrollo del ser humano, a través de los años vamos recibiendo información del medio en el que nos desarrollamos, la persona se puede sentir segura o insegura, dependiendo de la manera como la tratamos. Podemos decir que el niño que se desarrolla bien, que tiene un desarrollo cerebral pleno, cuando llega a convertirse en adulto es capaz de que sus pensamientos, sus emociones y sus acciones lo van a hacer sentir fortalecido, se sentirá seguro, lo van a saber comprender si comete un error, no lo van

a educar con gritos ni amenazas, tendrá entusiasmo por la vida y por el mundo intelectual, de esta manera se estará previniendo la aparición de muchas conductas que después habría que lamentar, pues cumplirá con las normas que se indican, principalmente si se le educa con el ejemplo, en la medida que educamos bien a los niños estaremos desarrollando su sistema neuronal, el mismo que va madurando. Los padres que son capaces de ayudar a sus hijos a comportarse mejor, a esperar, ayudándoles a que comprendan que todo tiene su tiempo, a que piensen bien antes de actuar, conseguirán que sus hijos se adapten mejor a las normas, cuando llegue el momento que tomen decisiones lo harán muy bien. Por otro lado, si el mundo estructural del niño no está bien estructurado desde pequeño no logrará desarrollarse plenamente y hasta podría crecer en un hogar disfuncional. Los padres que mucho sobreprotegen a los niños, que deciden por ellos, cuando sean mayores y deban estar en el momento que tomen decisiones por sí solos no lo podrán hacer porque han estado siendo dirigidos hasta una edad que ya ellos podrían empezar a tomar determinaciones por sí mismos.

De manera paralela, es importante el ejercicio físico en los niños porque el juego ayuda a procesar los procesos de aprendizaje; pero no solo deben jugar los menores, también lo deben hacer padres y profesores, pues el juego es la manera natural que tiene nuestro cerebro para aprender, recordemos que el juego tiene sus reglas, sus normas, si las respetamos desde pequeños también se las respetará cuando se es adulto, también se aprenden interacciones, psicomotricidad, también ayuda a pensar, a razonar y de sentirse en un nivel superior al que su propia edad le permite, pues a veces se imagina que es determinado personaje y hasta le da vida a los objetos inanimados, permite liberar las emociones, los libera, los desinhibe, permite disfrutar. Como vemos, en todo momento de nuestra vida estamos aprendiendo, es a partir de aquí desde donde nuestra familia, y el entorno, contribuye con el proceso de socialización del niños, si el niño está

bien formado, se adaptará rápidamente al ambiente social donde le toque desenvolverse, pero si ocurre lo contrario no tendrá un buen ajuste y empezarán los problemas al extremo que no sabrá qué hacer en determinadas circunstancias, será ahí donde vendrán los problemas le generará malestar en su vida futura y que, indudablemente, afectará a la familia que pueda formar más adelante.

Martínez (2020) dice que todos sentimos, en algún momento, un impulso interno hacia algo más grande, a obtener mayores logros, soñamos que lo tenemos todo; sin embargo, si no tenemos las cosas claras ni los objetivos bien establecidos podemos caminar sin rumbo inclusive a veces, pudiendo hacerlo, posponemos lo que puede ser posible, apareciendo la procrastinación que más adelante le va a generar sentimiento de culpa a la persona, de ahí se sienten frustrados porque tal vez se sientan inútiles, no puede entender sus emociones, tampoco las reconoce, por eso le resultará más difícil entender las emociones de los demás, por lo que tendrá problemas al momento de relacionarse por falta de habilidades sociales que le impiden adaptarse a su comunidad. Si a esto le sumamos que en las últimas décadas hay modificaciones en el estilo de vida, altos niveles de estrés, la falta de sueño, mala alimentación debido a la falta de tiempo para comer lo recomendable, el sedentarismo, la falta de tiempo para todo, etc., ha elevado el número de personas que padecen de ciertas enfermedades, sobresaliendo la hipertensión arterial, infartos agudos al miocardio, algunas enfermedades dermatológicas (vitíligo, psoriasis, acné), trastornos digestivos, gastritis, aparición de trastornos mentales, los aspectos traumáticos a los que la persona ha estado expuesta a lo largo de su vida, hogares disfuncionales, malas relaciones en el centro académico o en el laboral, exceso de trabajo contribuyen a desorganizar muchas veces a la persona. Esto permite que se vea al organismo como un sistema integrado. Esto es así porque el ser humano es biopsicosocial, de tal manera que estas tres variables se están interrelacionado. Tampoco podemos olvidar los

estilos de crianza, la cultura. Por tal motivo, se hace necesario realizar programas de intervención para atender a las personas que necesitan superar problemas que con el tiempo han hecho que el ser humano desencadene en conductas inadecuadas. De esta manera se brindará propuestas para que las personas tengan un mejor estilo de vida saludable.

En el trabajo que se presenta se abordan varios temas que vengo trabajando en el instituto, como son: psicología integral, la intervención psicológica de esta disciplina al campo del estrés postraumático, a las dinámicas de grupo, a la orientación vocacional y a la psicoterapia de parejas. En lo referente a la psicología integral, está de acuerdo a la manera cómo la persona ha sido criada, el amor que le han dado sus padres y familia, principalmente. Más adelante influirá la forma como su entorno más próximo lo estimulará, que puede ser la escuela, amigos y sociedad en general. Todo esto influye para que el ser humano se realice y se sienta realizado, seguro de sus decisiones desde donde será una persona exitosa hasta llegar a la felicidad y tener buena calidad de vida. El problema se inicia cuando hay mucha sobreprotección, los adultos toman decisiones por sus hijos y no los ayudan a ser personas seguras de tal modo que cuando están sin sus padres, o adultos sobreprotectores, no sabrán qué hacer.

La sociedad influye en todos los seres humanos, estimula el pensamiento, creencias, emociones, influye en todo el aparato psíquico; cuando algo no marcha bien le sobreviene al ser humano alteraciones en el afecto o en cambios que paulatinamente lo van haciendo sentir mal por lo que deberá consultar a un profesional. La psicología integral ayuda a dar soporte al ser humano para contribuir con el crecimiento personal y la superación de los estados emocionales que molestan a la persona. Cuando el psicoterapeuta ayuda a la persona a percibir el mundo de otra manera, valorándose, mejorando la autoestima, ser resiliente, a conseguir sus objetivos, teniendo en cuenta que el profesional de la salud; al paciente se le informará que nosotros no le vamos a dar

la solución, vamos a asesorarlo, pero no a darle las soluciones porque él las debe encontrar. Es preciso informarles que lo pasado ya fue y el futuro no ha llegado todavía. Se les orienta de esta manera porque a veces se quedan fijadas en el sufrimiento que han tenido desde niño y no le permiten disfrutar de lo que hay a su alrededor, lo que le impide madurar, se siente culpable, no es capaz de disfrutar la vida porque siempre está pesimista.

Gutiérrez (2022), reporta que la psicología integra se interesa por lo que le ocurre al ser humano de forma personal, de cómo el ambiente influye en su conducta, en sus necesidades, pero de manera individual, estudia el impacto de las influencias de su entorno, de sus experiencias anteriores, así como de la manera cómo sus vivencias han afectado el aspecto biológico y psicológico. La interrelación de estas tres variables, a biológica, psicológica y social, están interactuando a la vez, cada una afecta a la otra, de esta manera, más adelante se irá formando su personalidad y la forma como afectará en sus relaciones consigo mismo y con los demás; será parte de su forma de ser. Si se ha visto afectado, tanto positiva como negativamente, el resultado será una persona que tenga problemas conductuales que lo harán sentirse feliz, infeliz, realizado, frustrado, exitoso, etc. Si su ambiente ha sido agradable, encontraremos a una persona que tiene equilibrio emocional, bienestar integral, realizado, con autoestima adecuada, resiliente. En caso contrario, obtendremos a una persona con marcados problemas psicológicos, tales como depresión, estrés, resentimiento, angustia, estrés, baja autoestima, incapaz de hacer frente a las adversidades. Son personas que culpan su fracaso al pasado que han tenido.

Sobre el estrés postraumático, Araujo y Ramírez (2021), refieren que es una condición que se puede presentar en cualquier persona que ha pasado por un momento sumamente desagradable, violento, abusivo, no deseado y que le ha dejado una huella en nuestra mente que difícilmente se puede borrar. También se puede presentar cuando estos acontecimientos indeseados les han

ocurrido a un familiar o persona a quien nosotros estimamos, y del cual hemos sido testigos y que han marcado de manera impactante en la persona, quien puede tener respuestas emocionales. Estos estados emocionales provocan respuestas en el organismo como consecuencia de una situación amenazante, las mismas que pueden ser de enfrentar al momento desagradable, así como huida o parálisis; estas respuestas sirven para proteger a la persona de cualquier peligro. Casi todas las personas que pasan por situaciones traumáticas tienen alguna dificultad temporal para adaptarse y hacer frente, algunas veces mejoran con el paso de los días; sin embargo, si la persona sigue teniendo problemas a pesar del paso del tiempo, que pueden ser meses o años, significa que puede estar pasando por un trastorno de estrés postraumático.

Como vemos, todos estamos expuestos a sufrir este tipo de trastorno a cualquier edad, sobre todo en aquellos que han sido víctimas de violación y agresiones sexuales, personas que han sufrido accidentes, catástrofes o atentados contra su persona. También es habitual que personas que han sufrido maltrato físico o psicológico presenten síntomas de este trastorno y puede ser que algunos eventos menos impactantes que lo que pasaron, como la muerte repentina de un ser querido, así como un hecho frustrante, pueden desencadenar en el estrés postraumático, el mismo que se puede manifestar a través de recuerdos intrusivos, evasión, cambios en el pensamiento y en el estado de ánimo, y cambios en las reacciones físicas y emocionales; estas manifestaciones ocasionan problemas considerables en situaciones laborales, sociales y personales, suelen variar con el paso del tiempo o según la historia anterior de cada persona. Es frecuente observar que el problema interfiere en la capacidad de desempeñar las actividades diarias.

Entre los síntomas de estos recuerdos intrusivos podemos destacar: recuerdos recurrentes e involuntarios y angustiantes del evento traumático, angustias y reacciones físicas intensas a las cosas que recuerdan al suceso traumático, reviven el momento del hecho traumático como si

estuviera sucediendo de nuevo, se acompañan de pesadillas, sueños perturbadores sobre el hecho sufrido; la persona quiere evitar pensar o hablar acerca del suceso, evitar lugares o actividades o personas que recuerdan al suceso traumático. Los síntomas en el pensamiento y en el estado de ánimo más habituales son: pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre otras personas o sobre el mundo en general, problemas de memoria, no recordar aspectos importantes de los sucesos o de los días y meses, dificultad en iniciar o mantener relaciones cercanas, distanciamientos de familiares y amigos, dificultad para identificar la raíz del problema o de emociones en general, falta de interés o desmotivación con actividades que antes se disfrutaban y también una desesperanza acerca del futuro.

Ortiz (2023) ha encontrado que entre los síntomas en reacciones físicas y emocionales están los sentimientos de vergüenza o culpa, estar siempre alerta ante posibles peligros, facilidad para sobresaltarse, problemas con el sueño, comportamientos autodestructivos (beber en exceso, conducir demasiado rápido), problemas de concentración, irritabilidad, arrebatos de ira o comportamientos agresivos. En el caso que los síntomas duren más de un mes y que afecten la capacidad de la persona para superar los problemas del día a día, es muy probable que esté sufriendo de trastornos de estrés postraumático, este desorden puede manifestar durante varios meses, o años más tarde, y viene acompañado con ansiedad o estado de ánimo depresivo. Recuerda que no todas las personas que pasan por algún hecho frustrante van a pasar por un trastorno del estrés postraumático; muchos se recuperan muy rápidamente sin necesidad de una intervención. Lo cierto es que el trastorno es causado por un conjunto de experiencias estresantes, riesgo de problemas mentales y características de la personalidad de cada persona. A estas experiencias anteriores se pueden sumar, para el desencadenamiento del trastorno, trabajos que tiene la persona como, por ejemplo, policías, militares, bomberos, haber sufrido un trauma intenso de larga

duración, tener problemas de abuso de sustancias, haber sufrido maltrato infantil, pasar por problemas psicológicos que le producen depresión o ansiedad, carecer de soporte social o familiar, tener antecedentes de familiares cercanos con problemas mentales. La autora recomienda que se tenga el apoyo psicológico para superar el problema.

Puchol (2001) recomienda utilizar la técnica cognitivo conductual para el tratamiento en este trastorno porque ayuda al paciente a reconocer los síntomas y a identificar los factores que contribuyen a su desencadenamiento, así como aprender habilidades para manejarlo, en donde se incluye psicoeducación sobre el trauma porque es de vital importancia para la persona que lo sufre porque condicionará su vida para siempre; a veces la persona intenta olvidar los momentos traumáticos por los que pasó, pero al hacerlo con desesperación terminará en momentos peores y no se podrá olvidar. El objetivo es entender lo que pasó, saber cómo ha afectado a la persona y a partir de ahí empezar a superarlo, para lo cual se necesita el apoyo psicológico. También recomienda el uso de la reestructuración cognitiva para que la persona de un significado realista a sus propios sentimientos.

En cuanto a la dinámica de grupos, se trata de tener en cuenta que cuando hay un grupo de personas, sea grande o pequeño, se establece entre sus integrantes una serie de fuerzas que están interactuando entre todos, pueden ser fuerzas de atracción, rechazo, poder, sometimiento, liderazgo, seducción, fastidio, etc., es preciso tener en cuenta que nuestra presencia genera en las demás personas un sentimiento de aceptación o rechazo, todo esto va a depender de lo que hagamos ante los demás, si somos personas que siempre estamos estimulando, reforzando, hablando bien de los demás, entonces nuestra presencia será de aceptación, pero si ocurre todo lo contrario, entonces nuestra presencia será de rechazo. La dinámica de grupos consiste en analizar esas fuerzas para cambiarlas, pero partiendo de conocerme y saber cómo funciona esa persona dentro de un

grupo, de modo que debemos descubrir qué fuerzas hacen funcionar a una persona hacia una determinada dirección. Para que la dinámica de grupo tenga éxito es importante que haya mucha motivación, de esta manera la persona que asiste a las dinámicas logrará saber qué piensan los demás de ella, así como conocer el impacto que la persona tiene hacia los demás, con qué personas se conecta más y con quién menos, qué dicen los otros de ella, cómo la perciben.

Torres y Ramos (2017) afirman que la dinámica de grupo es un medio que se utiliza para lograr las metas establecidas por el terapeuta. Cada grupo tiene sus propios objetivos, no se trata de reunir a personas para hacerles siempre los mismos ejercicios, se trata de encontrar las técnicas adecuadas para cada grupo, siempre dependiendo del diagnóstico con el que se está trabajando, por ejemplo, hay grupos con los que se necesita desarrollar habilidades comunicativas, empatía, resolución de conflictos, afrontamiento al estrés, fortalecimiento de la autoestima, etc., por lo tanto para cada grupo se elegirán técnicas que les permita auto conocerse y autoevaluarse; es así que es preciso saber la problemática del grupo para evitar resistencia de parte de sus integrantes porque se puede sentir invadido en su vida personal lo que puede generar rechazo a la ejecución de las técnicas y a no tener confianza en el terapeuta por lo que pueden terminar desertando de las sesiones terapéuticas. También es preciso tener en cuenta la edad de los integrantes, el sexo, a veces los grupos son mixtos; puede ocurrir que existan integrantes que vayan de vez en cuando o que alguno de ellos se haya incorporado después de varias sesiones, todo esto afectará a la privacidad de sus miembros. Otro dato importante a tener en cuenta es el tamaño del grupo, no es lo mismo trabajar con grupos menor a diez personas que con otros superior a ese número, pues cuando los grupos son muy numerosos a veces se producen sub grupos que hasta se pueden enfrentar unos a otros por lo que es preciso mantenerlos unidos desde el principio y explicarles de eso va a depender del éxito de las dinámicas.

Otro aspecto importante es tener en cuenta el tamaño del espacio donde se van a hacer las dinámicas porque hay técnicas donde se necesita un espacio más amplio que otro; tampoco debemos descuidar el mobiliario que se encuentra dentro del espacio donde se trabajará con los grupos, cuando menor cantidad de muebles exista habrá mayor movilidad por el espacio que se tiene, recordemos que no es lo mismo trabajar en un auditorio donde hay sillas o en un lugar donde se puedan hacer movimientos con mayor libertad. Otra variable a controlar es el medio externo debido a que se prefiere trabajar cuando hay poca interferencia de ruidos. Por otro lado, se debe tener en cuenta la selección de las técnicas porque no todas se adaptan a la misma problemática de los pacientes, por eso las técnicas se seleccionan de acuerdo a las características del grupo, pues cada una de ellas debe estar orientada a los objetivos que se persiguen, hay técnicas especialices para niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, aunque algunas de ellas se puede usar para todas las edades se debe tener en cuenta saber adaptarlas a la realidad del grupo con el que se está trabajando.

Como podemos ver, un grupo es un todo integrado que tiene sus leyes, normas, principios, cultura, costumbres; si se quiere tener éxito en la aplicación de las dinámicas es preciso tener en cuenta que estamos trabajando con personas que pueden tener problemas comunes o no, pero que es preciso conocerlo porque tiene vida y hasta puede desaparecer si no se tiene en cuenta los principios que tiene; el psicólogo deberá organizarlos de tal manera que estén integrados, que haya interdependencia entre todos, el comportamiento de cada miembro influirá en los demás, se deberá lograr calidez entre todos, cargados de emociones, solidaridad entre ellos. En el presente trabajo conceptualizamos a la dinámica de grupo como la utilización de técnicas cuyo objetivo es descubrir la problemática de las personas que afectan la conducta, en todo momento es importante la comunicación que debe haber entre ellos y el terapeuta.

Con referencia a la orientación vocacional, podemos informar que está referida al llamado interior que tenemos cada uno de nosotros cuando estamos interesados a seguir determinada carrera que nos permita ser personas siempre al servicio de todos, esto es así porque en este proceso interviene no solo la decisión de la persona sino la familia, la pareja y hasta los amigos, lo cual va a generar dudas al momento de tomar decisiones debido a que el ser humano, desde que es estudiante, los padres de familia tienen expectativas de cuál será el futuro de sus hijos. Estas expectativas se convierten en deseos que quisieran se consoliden, no es extraño saber que los mayores sueñan que sus hijos deben tener determinada profesión por lo que se esfuerzan en asegurarles los estudios para que sean exitosos y tengan una profesión que les permita generar buenos ingresos, sobre todo que estudien una profesión rentable y que los diferencie con sus amigos, más no desearían que sigan una profesión que no les permita tener un estatus social, más bien que tengan prestigio a la vez que haga sentir orgullosos de lo que sus hijos están estudiando. El problema está cuando los hijos optan por una profesión que los adultos consideran irrelevante, llegando al extremo de llevarlos al psicólogo para que los convenza de lo que deban estudiar.

De ahí la importancia de realizar una buena orientación vocacional porque contribuye a que la persona se conozca mejor para poder identificar lo que desea lograr; es así que implica llevar a cabo la entrevista, aplicación de instrumentos, ayudar a pensar y descubrir su visión y misión, qué es lo que le gusta hacer. Recordemos que tomar esta decisión va a ser decisiva para el futuro de la persona teniendo en cuenta que se han visto muchos casos en que el joven ha estudiado una profesión solo por presión de algún miembro de la familia, por lo general el padre, y más adelante no se ejerce y empiezan a estudiar lo que en realidad le agrada. De ahí que ayudar a una persona a elegir su vocación es una situación de mucha responsabilidad porque se va a decidir el futuro de la persona que acude al servicio.

Escobedo (2023) reporta que no es fácil tomar la decisión de lo que se desea estudiar, aún más difícil tener clara la visión y misión de cada uno, situación que se agrava cuando alguno de los familiares, amigos o pareja interfieren en las decisiones y presionan para que sigan una carrera diferente a la que el joven está pensando, de ahí que es necesario orientar debidamente a la persona teniendo en cuenta cuáles son los intereses que se tiene, cuáles son las actividades que le gusta realizar, qué es lo que lo atrae y motiva. Otro dato importante es informar a los interesados las profesiones que le interesan, no es lo mismo que el pasatiempo, el cual se podría utilizar como un estímulo reforzador; así, conseguir literatura sobre el tema o profesión que interesa es importante, también sería conveniente visitar lugares donde se practique la profesión que le interesa porque le permitirá observar cómo es lo que le interesa en la práctica misma. Finalmente, es bueno investigar sobre la profesión que se desea seguir, ver el campo de acción, en qué lugares se podría desempeñar mejor, averiguarse con algún amigo o conocido que ha estudiado esa profesión, y la lleva a la práctica, para que le informe dónde será el campo de acción. Otro dato importante es asistir a ferias vocacionales para recabar información sobre la carrera.

Sobre la terapia de pareja, consiste en ayudar a aquellas parejas, o personas que se relacionan entre sí, a tener una mejor comunicación, solucionar sus conflictos, cambiar patrones comportamentales que hacen daño a la pareja o entre sí; se trata de llegar a acuerdos y negociación donde los dos integrantes de la pareja puedan sentirse felices, aceptados, amados y puedan tener una vida en pareja muy satisfactoria. No es necesario acudir a terapia de pareja solo cuando se esté pasando por problemas, también es importante prevenirlos, para lo cual se recomienda asistir a grupos de encuentro, retiros, reuniones con otros padres de familia. Es necesario que cada una de las parejas vea que no somos iguales, cada uno viene de familias diferentes, han sido formados por culturas que no se parecen, esto puede generar conflictos por mucho que se quieran y se amen, por

lo tanto, es preciso respetar las ideas de cada uno, siempre con el respeto y poniéndose de acuerdo, esto se logra con la buena comunicación para que los dos queden satisfechos y puedan tener una buena relación de pareja. Se ha encontrado que el problema más frecuente en las parejas es la infidelidad, lo que es consecuencia al desencuentro en una relación de pareja, cuando por parte de una de ellas no hay manera de ceder ante determinada problemática porque quiere que se acepte lo que a ella le parece sin tener en cuenta el criterio de la otra.

Otro problema de la mala relación de parejas es cuando alguno de ellos se siente muy superior a la otra, tal vez por posición económica, laboral, social, profesional, lo que genera que una de ellas se sienta superior. Cuando la otra no acepta es donde vienen los problemas, sobre todo cuando se trata que no alcanza el dinero para cubrir gastos básicos, así como la salud. Los conflictos se deben resolver a medida que vayan apareciendo, otras veces se pueden prevenir, no se debe tener temor a que aparezcan, más bien deben ser bienvenidos porque nos está indicando que algo no está bien y es preciso resolverlo, en la medida que se vayan resolviendo la pareja se irá fortaleciendo hasta convertirse en resiliente, poco a poco se irán superando las adversidades, quienes se benefician serán los hijos porque están siendo testigos que sus padres tienen la suficiente madurez para solucionar problemas, así, cuando los hijos tengan su pareja, también buscarán la manera de solucionar los problemas Wilber (2010).

1.1. Trayectoria del autor

Datos personales

DNI: 45459883

Fecha de nacimiento: 31 de octubre de 1988

Domicilio: Calle Amatistas N° 22 Dpto 202, Urb. Rosario del Norte, San Martín de Porres,
Lima - Perú.

Correo Electrónico: marco.chinga.flores@gmail.com

Estudios superiores

2009 – 2015: Universidad Nacional Federico Villarreal - Bachiller en Psicología Clínica.

Logros profesionales:

- 2024: Diseñé e implementé un programa de psicoterapia integral dirigido a familias cuyos hijos acudían a terapia, promoviendo una intervención sistémica que fortaleció los vínculos y mejoró la dinámica familiar
- 2023: Fortalecí el abordaje terapéutico familiar incorporando herramientas de crianza positiva y estrategias sistémicas, con impacto positivo en la dinámica familiar.
- 2023: Implementé un protocolo de intervención en estrés postraumático basado en terapia Gestalt, hipnosis y terapia centrada en soluciones, con resultados positivos en los pacientes atendidos.
- 2018: Diseñé un programa de orientación vocacional personalizado, logrando mayor claridad vocacional en adolescentes y facilitando procesos de decisión en etapa escolar.

Prácticas Preprofesionales e Internado

Fecha: enero 2015 – diciembre 2015

Empresa: Instituto de psicología integral Riqchariy

RUC: 20602540970

Área: Psicoterapia

Condición: Practicante Pre - Profesional de psicoterapia individual, pareja y familia

Funciones

- Brindé orientación vocacional a adolescentes de entre 14 y 16 años, mediante entrevistas clínicas, aplicación de pruebas psicométricas e identificación de intereses, habilidades y proyecciones personales.
- Colaboré como co-terapeuta en talleres grupales enfocados en el fortalecimiento emocional, la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales.
- Participé como co-terapeuta en procesos de psicoterapia de pareja, brindando soporte en la identificación de patrones relacionales y estrategias de resolución de conflictos.
- Realicé evaluaciones psicológicas a pacientes adultos utilizando pruebas psicométricas y proyectivas con fines diagnósticos y de orientación terapéutica.
- Coordiné y ejecuté campañas de promoción de la salud mental en articulación con municipalidades, brindando charlas psicoeducativas y orientación psicológica

Experiencia Profesional y laboral

Fecha: enero 2016 – a la actualidad

Empresa: Instituto de psicología integral Riqchariy EIRL.

RUC: 20602540970

Área: Atención psicológica

Cargo: Terapeuta individual, parejas y familias.

Funciones

- Diseñé e implementé intervenciones psicológicas para el tratamiento del estrés postraumático, aplicando estrategias desde la terapia Gestalt, hipnosis y terapia centrada en soluciones.

- Facilitaba dinámicas de grupo con objetivos de mejorar la autoestima, habilidades sociales, manejo de estrés, adecuando las técnicas de acuerdo las necesidades de grupo de cada.
- Realicé orientación vocacional personalizados a adolescentes de 14 a 16 años, integrando entrevistas clínicas, pruebas psicométricas y análisis del contexto familiar.
- Desarrollé estrategias de intervención familiar con enfoque en crianza positiva, fortalecimiento del vínculos saludables y prevención de comunicación disfuncional.
- Acompañé procesos de terapia de pareja, promoviendo la resolución de conflictos, la mejora de la comunicación y el fortalecimiento del vínculo de pareja.
- Realicé sesiones de psicoeducación en instituciones educativas, enfocadas en la comprensión de emociones, autoestima, resiliencia y vínculos saludables.
- Evalué y apliqué instrumentos psicológicos para el diagnóstico y seguimiento clínico de pacientes en diversas etapas del ciclo vital.

1.2. Descripción de la empresa

1.2.1. Razón social: Instituto de psicología integral Riqchariy

1.2.2. Tipo de institución: Empresa Individual de Responsabilidad Limitada

1.2.3. Reseña histórica y descripción de la organización

El Instituto de Psicología Integral Riqchariy se fundó formalmente en el año 2010 en Lima, pero su historia empezó un poco antes, en 2007, cuando un grupo de estudiantes de Psicología, movidos por el deseo de ayudar, comenzaron a organizar viajes solidarios a comunidades alejadas como Huancayo, Huancavelica y Ayacucho. “Queríamos poner en práctica lo que aprendíamos,

pero también devolverle algo a la sociedad”, recuerdan algunos de los primeros voluntarios. Así nació, sin nombre aún, lo que más adelante se convertiría en una institución con propósito.

Con el tiempo, la iniciativa fue tomando forma bajo la dirección de la psicóloga Irma Reginaldo. El nombre IPIR Riqchariy —que en quechua significa "despierta"— reflejaba no solo una identidad cultural, sino también una visión de trabajo centrada en acompañar procesos de transformación emocional y personal.

En sus primeros años, IPIR ofrecía atención psicológica individual, talleres gratuitos grupales con el objetivo de mejorar la autoestima de las personas y psicoterapia de niños. Se trabajaba con pocos recursos, pero con mucha entrega. La gente acudía por recomendación, y muchos encontraban en el equipo no solo apoyo profesional, sino también un espacio donde ser escuchados sin juicio.

En 2020, la pandemia marcó un punto importante. Fue entonces cuando IPIR decidió adaptarse a las nuevas circunstancias lanzando servicios virtuales de atención psicológica y capacitación a profesionales, con especial énfasis en temas como el duelo, la ansiedad y el trauma. Esa decisión no solo permitió continuar la labor, sino que expandió su alcance más allá de Lima. Pronto, comenzaron a recibir participantes de distintas regiones del país e incluso del extranjero.

Actualmente, el instituto cuenta con una sede en Lima y un equipo de 12 profesionales. Ofrece psicoterapia individual, de pareja y familiar tanto de forma presencial como online, y lo hace con un enfoque ecléctico, combinando herramientas de distintas corrientes como la terapia Gestalt, la cognitivo-conductual, la terapia centrada en soluciones, el trabajo con trauma y también enfoques complementarios como las constelaciones familiares.

Aunque han pasado los años, la esencia de IPIR no ha cambiado. El equipo sigue comprometido con brindar una atención cercana, ética y profesional. La visión de futuro es clara:

convertirse en un referente en salud mental y formación profesional, sin perder nunca de vista la humanidad que les dio origen.

Hoy, cuando alguien llega por primera vez a IPIR, encuentra más que un servicio: encuentra una comunidad de personas que creen que sanar es posible, que aprender transforma, y que acompañar con respeto puede cambiar una vida.

A. Misión. Transformar vidas mediante la educación virtual y presencial, optimizando la salud mental en Perú. Contamos con expertos que garantizan una formación integral innovadora. Respondemos a las necesidades sociales, acompañándolos de manera humana en su desarrollo personal.

B. Visión. Ser líder nacional e internacional en la formación profesional, destacándose por su independencia, interés social y trascendencia. Buscamos ser un referente de confianza y excelencia académica.

C. Valores. Nos caracterizamos por los siguientes:

Respeto: Tenemos el compromiso de integrar y respetar las diferencias, a través del diálogo tanto entre los colaboradores y nuestros clientes.

Lealtad: Implica brindar apoyo a la empresa en momentos difíciles, en reconocimiento y gratitud por el vínculo establecido dentro de la institución. Además, ofrecemos eventos gratuitos y descuentos a nuestros clientes como una forma de agradecer su confianza y lealtad.

Armonía: Buscamos que la armonía prevalezca en todos nuestros procesos, promoviendo el equilibrio entre todos los miembros de la organización, siempre enfocados en encontrar soluciones y mantener la paz en nuestras relaciones como colaboradores y clientes.

Organización: Tenemos una estructura organizada que aporta claridad y soporte continuo.

Confianza: Mantenemos una comunicación constante y fluida con nuestros clientes manteniendo así la confianza en nuestros servicios.

Tolerancia: Promovemos un ambiente inclusivo y respetuoso, donde se valora la diversidad de ideas y personas, fomentando una cultura de entendimiento y aceptación mutua.

Amor: Cultivamos relaciones basadas en el respeto y la empatía, actuando con cariño y cuidado en cada interacción para crear un entorno de apoyo y bienestar para todos.

Sabiduría: Fomentamos el aprendizaje continuo y la reflexión profunda, buscando siempre soluciones inteligentes y bien fundamentadas que beneficien a nuestros clientes, colaboradores y la sociedad.

Prosperidad: Nos comprometemos al éxito sostenible y al crecimiento tanto personal como colectivo, creando oportunidades que favorezcan el desarrollo económico y social a largo plazo.

Gratitud: Valoramos y reconocemos el esfuerzo de nuestros colaboradores y clientes, expresando nuestra gratitud con acciones y palabras que reflejan el aprecio por su confianza y apoyo.

Responsabilidad: Asumimos nuestras acciones y decisiones con integridad, siendo conscientes de su impacto en nuestra comunidad, el medio ambiente y el futuro, cumpliendo con nuestras obligaciones de manera ética y profesional.

D. Principios éticos. Se señalan a continuación:

Comprometidos con el bienestar. – Nacimos del deseo genuino de ayudar. Mantenemos vivo ese propósito en cada acción, acompañando a las personas desde el respeto, la escucha activa y la calidez humana.

Actuar con responsabilidad. – Asumimos cada decisión con seriedad, conscientes de su impacto en las personas, la sociedad y el entorno. Lo que hacemos, lo hacemos con integridad.

Mirada sistémica, acción coherente. – Entendemos que todo ser humano es parte de múltiples contextos. Nuestra ética incluye ver el todo, no solo la parte, y actuar en consecuencia.

Respetamos la diversidad. – Valoramos las diferencias culturales, personales y profesionales. Cada historia tiene valor, cada voz merece ser escuchada.

La confianza es la base. – Nos ganamos la confianza con cada palabra y cada acto. Hablamos claro, cumplimos lo que prometemos y mantenemos la confidencialidad como principio sagrado.

Presencia cercana, trato humano. – Escuchar sin juicio, acompañar con empatía, acoger con respeto. Esta es nuestra manera de estar al servicio de los demás.

Inclusivos y abiertos. – Promovemos espacios seguros, libres de discriminación. Aceptamos las ideas y trayectorias diversas porque creemos que enriquecen nuestro trabajo.

Gratitud que se traduce en acciones. – Agradecemos con hechos, no solo con palabras.

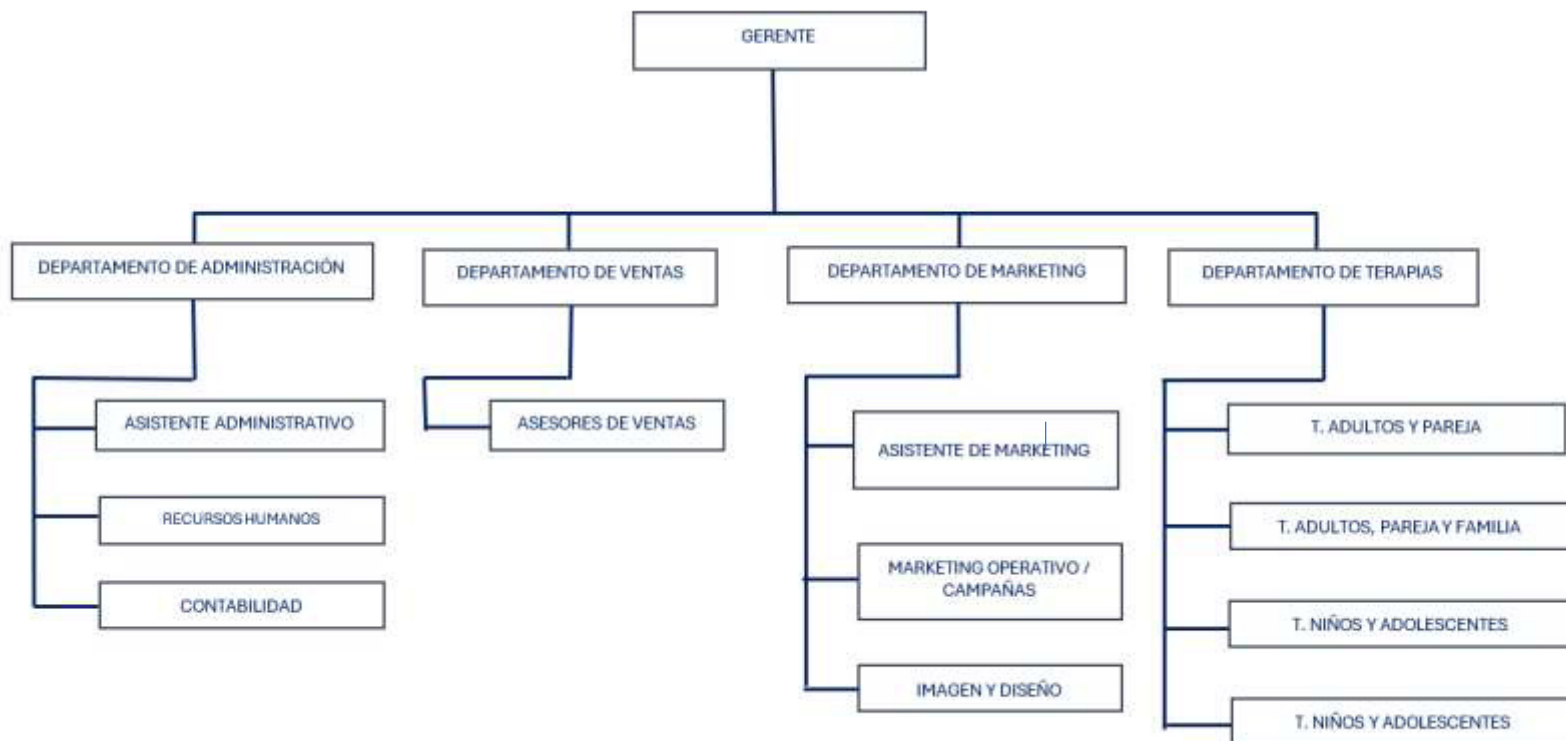
Reconocemos el esfuerzo, la fidelidad y la entrega de nuestros clientes, alumnos y colaboradores.

Proyectamos futuro con esperanza. – No solo actuamos por hoy, sino por lo que vendrá. Queremos contribuir a un Perú más consciente, más saludable y más humano.

1.3. Organigrama de la empresa

Figura 1

Organigrama del Instituto de Psicología Integral Riqchariy



1.4. Áreas y funciones desempeñadas

1.4.1. Desempeño en estrés postraumático

El estrés postraumático se presenta, lamentablemente, con mucha frecuencia, sin embargo, los reportes estadísticos no reflejan los reales porcentajes, pues con frecuencia no son reportados por temor de las personas que son víctimas porque son amenazados o porque son menores de edad que temen denunciar por temor a represalias, sin embargo las consecuencias están ahí, cuyas secuelas se van a ver más adelante, las mismas que alteran el normal comportamiento de las personas debido a que les producen angustia, ansiedad y hasta pueden ser causa de alteraciones mentales y hasta de la esquizofrenia. Una de las formas de ayudar a las personas que padecen este problema es empezar a identificar el problema, desde donde se está originando y descubrir en qué momento de la vida esa persona vivió un momento en donde se sintió extremadamente en algún tipo de peligro, ese peligro debió haber sido percibido como una amenaza para su bienestar físico, emocional o psíquico. Cuando la persona experimenta una situación que la pone en peligro, como, por ejemplo, ser rechazado, lastimado, abusado, y que se siente sin los recursos necesarios para enfrentar y resolver esa amenaza es ahí donde se genera el trauma. Por lo tanto, un trauma es generado cuando en algún momento la situación lo rebaza y que persona no fue capaz de resolver el momento; también puede haber sido de tal intensidad que no se pudo resolver en su momento debido a que ha sido intensamente impactante como para solucionarlo.

Zegarra-Valdivia y Chino-Vilca (2019) indican que haber vivido una relación de mucho tiempo sometido a abusos, tener padres agresivos debido a muchos factores por ejemplo consumo de alcohol, o que se separó de la pareja de manera imprevista. Estos antecedentes, así como haber sido testigo de un hecho impactante es probable que genere el estrés postraumático. Son las consecuencias que se viven en la actualidad a consecuencia de un hecho traumático en el pasado.

En la medida que sepamos reconocer qué situaciones fueron traumáticas es que empezaremos a resolver los problemas. De aquí surge la pregunta: ¿Cómo me doy cuenta que estoy sufriendo un estrés postraumático? Un aspecto se puede deber a un acontecimiento reciente, como, por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, haber sido testigo de un accidente, un fuerte temblor, o algo parecido. La primera reacción son los trastornos del sueño, recuerdos de esa situación, dificultad para respirar, latidos cardiacos acelerados, temblores en el cuerpo. A esto se acompañan remordimientos, sentimientos de culpa, obsesión con el hecho desagradable.

Cuando el hecho se ha generado en etapas anteriores, como en la infancia o una adolescencia traumatizada por la infidelidad de la pareja, haber sido rechazado por los amigos. Esto lleva a la falta de capacidad de resolver las cosas, para decidir, no asumir responsabilidades, para esto es necesario aplicar técnicas de relajación y otras cognitivo conductuales que ayudará a superar el problema; es preciso enfrentar la situación, sin evadirla.

En el Instituto se cumplen las siguientes funciones:

- Identificar los momentos por los cuales la persona se ha enfrentado ante una situación traumática que no ha podido superar para ir, paulatinamente, hacer frente a la situación y a partir de ahí hacerle frente aplicando las técnicas de acuerdo al problema de la persona.
- Aplicar instrumentos de evaluación y la entrevista psicológica para llegar a explicar el problema, así como identificar cuáles son los trastornos que se presentan.
- Hacer tomar conciencia a la persona que tiene el problema para que lo reconozca y pueda superarlo.

- Es preciso hacer el seguimiento constante a la persona porque muchas veces la situación puede empeorar, por lo que se genera frustración e incapacidad para superar los problemas.

1.4.2. Desempeño en dinámica de grupos

Las dinámicas grupo son procedimientos que tienen la ventaja de llevarse a cabo en todos los ámbitos donde se desempeña el ser humano, desde el área educativa, social, clínica, organizacional, etc. es efectiva en todos los campos. Se selecciona a un determinado grupo de personas, de preferencia que tengan problemas comunes, y se les plantea un caso por lo general muy complicado de resolver, también puede ser un tema que todos, o la mayoría de los presentes, se encuentren pasando. Si este problema se plantea de manera individual llevaría mucho tiempo al psicólogo, sin embargo, en estos casos todos los participantes aportan lo suyo, se aconsejan entre ellos, comprenden mejor a los demás, se identifican con cada uno de ellos, hay armonía y lo que se pueda decir queda dentro cada uno. Con frecuencia ocurren hechos de catarsis porque cada uno se identifica con los demás, los integrantes del grupo proyectan sus problemas en esos momentos, lo que ayudará mucho al psicólogo a conocer a cada uno y sacar sus propias conclusiones.

Beltrán et al. (2018) indican que en las dinámicas de grupo se pueden observar cosas que a veces no se ven en una entrevista, como, por ejemplo, ver cómo una persona se relaciona con las demás, a veces la persona es callada y en la dinámica sí interviene; otro detalle importante es si la persona es proactiva, trabaja en equipo, sabe escuchar, aconsejar, resolver problemas, liderazgo. El psicólogo, durante la dinámica, no resuelve los problemas, ayuda que entre todos se haga. También estos autores recomiendan que se debe tener paciencia porque al inicio el grupo estará callado, por lo que es preciso tener la técnica para romper el hielo y poco a poco vayan expresando sus sentimientos. Otro dato importante es saber interpretar los gestos y el silencio de alguno de sus

integrantes, es bueno recopilar todo lo que exprese el grupo para ir sacando conclusiones para ayudar a resolver los problemas, cuando hay opiniones encontradas también se debe tener en cuenta para aclarar conceptos.

Para que las dinámicas de grupo sean efectivas se tiene en cuenta lo siguiente:

- Tener paciencia al inicio de las dinámicas porque al ser personas que entre ellas no se conocen es frecuente que aún no tengan la suficiente confianza para expresar sus problemas, es a partir de aquí cuando se debe saber romper el hielo, así como proponer temas de discusión que sean afines entre ellos.
- Interpretar las intervenciones, así como los silencios o gestos, cada expresión tiene su interpretación, lo que ayudará a tomar decisiones.
- Los problemas del grupo no los va a resolver el psicólogo, quien será el guía, el orientador, el moderador, pero es el grupo quien tiene la última palabra.

1.4.3. Desempeño en orientación vocacional

Para realizar una orientación vocacional es preciso evaluar en los estudiantes su desempeño académico, capacidades cognitivas, estilos de aprendizaje, cultura general, competencias, distinguir lo que se es capaz de hacer, personalidad, pues dependiendo de las características de cada uno se le podrá orientar a que elija determinada profesión. Al fin, para elegir una carrera es preciso conocer los intereses vocacionales que se refieren por la inclinación y atracción de realizar ciertas actividades, depende de los intereses para medir el grado de satisfacción que tengamos en el desempeño profesional o laboral, son las inclinaciones o algún gusto por algún tema o actividad ocupacional de impacto social que se considere importante. El gusto por realizar una actividad se refleja en la atracción que se siente hacia ella, el placer que se siente al pensar que se desea llegar

a consolidarse en el momento que se realice la culminación de llegar a titularse de lo que se desea. En el ámbito vocacional se puede identificar fácilmente los intereses del joven. Es preciso conocer que todos tenemos algo que nos encanta que posiblemente hemos tenido desde pequeños y lo seguimos desarrollando hasta la actualidad. Los intereses los podemos expresar en tres niveles: primero cuando deseamos hacer algo y lo dejamos para última hora; segundo, son aquellos que luego de incursionar en ellos y realizarlos no va más allá, no le dedican el tiempo suficiente. Finalmente, están los altos intereses, que es lo que inspira y genera concentración, es decir, nada distrae; esto ayuda a marcar un punto de partida para explorar las oportunidades laborales que más encajan con las propias inquietudes.

En el instituto se establecen lo siguiente:

- Llevar a cabo una entrevista minuciosa aplicando instrumentos de evaluación que ayuden a los jóvenes a identificar la carrera, o técnica, que desean seguir para elegir la mejor opción y se pueda culminar en el tiempo necesario y luego empezar a ejercer su profesión con éxito.
- Conversar con la familia cuando no desean que sus hijos elijan una profesión con la que ellos no están de acuerdo y explicarles que respeten la decisión de su hijo, sobre todo cuando los jóvenes desean seguir una carrera técnica y no una profesión.
- Motivar a los jóvenes a que continúen con lo que han decidido, le dediquen tiempo, esfuerzo e interés para prepararse bien.

1.4.4. Desempeño en terapia de pareja

Todas las parejas tienen problemas, algunas con más frecuencia que en otras, en la medida que no se resuelvan los problemas habrá mayor probabilidad que se rompa el vínculo que tan

emocionados lo habían iniciado desde cuando se decidieron unirse, tal vez para siempre; es función del psicólogo identificar cuáles son los aspectos que están influyendo a que se deteriore el vínculo y a partir de ahí se podrá identificar en qué se puede trabajar o que termine esa relación en forma tranquila y saludable, entre los factores más importantes a evaluar están la comunicación, la expresión del afecto, la sexualidad, los intereses de cada uno, las diferencias que existen entre ellos, y todo lo que pueda contribuir a identificar las causas del problema que se pueda estar iniciando. Ocurre que por lo general la pareja acude al servicio de psicología cuando ya prácticamente no hay marcha atrás, solo para decidir con quiénes se van a quedar los hijos, la forma de mantenerlos, la repartición de los bienes, así como otros detalles. También se encuentra que por lo general uno de ellos es quien desea mantener la relación, donde con frecuencia es la esposa porque no desea que su familia o amigos vean que ha fracasado en el matrimonio, otras veces porque ella no trabaja o es dependiente de manera excesiva del esposo, también puede ser que existan celos y no desea perder a la pareja.

Otro detalle es cuando intervienen familiares en esa relación, ocurre que a veces se interponen y desean que una de las parejas se porte de una determinada manera, de ahí que el terapeuta sepa desarrollar habilidades en cada una de las personas para que superen los problemas que se puedan presentar, así conocer a profundidad las necesidades de la otra persona y así mejorar el vínculo con el objetivo que la relación sea más saludable. Un dato importante es que el terapeuta en todo momento debe salvar la relación, aunque si la pareja desea no mantenerla, ese vínculo debe terminarse de la mejor manera principalmente cuando hay hijos de por medio. Es así que el terapeuta debe conocer con amplitud cuál es el motivo por el cual la pareja llega a consulta y a partir de ahí empezar a preparar las alternativas para el tratamiento.

II. DESCRIPCIÓN DE UNA ACTIVIDAD ESPECÍFICA

2.1. Instituto de Psicología Integral Riqchariy

El Instituto de Psicología Integral Riqchariy es reconocido como una organización que ayuda a descubrir en cada una de las personas que confía en nuestros servicios sus potencialidades para que las aprovechen y las sepan utilizar en todos los momentos de su vida, nuestra preocupación es que todos ingresen a su propio mundo y vayan explorando sus fortalezas para que los ayudarán a asumir actitudes resilientes para que lleguen a liderar desde el lugar donde están para ser personas exitosas hasta llegar a la felicidad, beneficiándose no solo ellos sino también las personas con las que interactúa; se trata de promover el cambio. En el Instituto contamos con profesionales que están formados en las diferentes áreas de la psicología, de tal modo que cada uno de nuestros participantes se sienta apoyado y seguro que logrará resolver sus problemas, lo que contribuye a que el abordaje que se realiza es especializado. La gran variedad de Talleres que se llevan a cabo siempre cuenta con la aceptación de los beneficiarios, los mismos que más adelante llegan a tener el éxito que esperan de sí mismos.

Nos caracterizamos por ofrecer cursos que contribuyen a desarrollar la personalidad de quienes acuden a nosotros, con todas las comodidades que cada uno requiere, también ofrecemos formación online para las personas que tienen alguna dificultad para asistir de manera presencial, a quienes concluyen su formación se les extiende su certificación, que está respaldada por instituciones académicas de prestigio, así cumplimos con nuestro compromiso de la realización de las personas para tener buena salud mental. Al comprender que el ser humano es biopsicosocial, los formamos de acuerdo a las necesidades actuales; es así que pensamos no solo en la persona sino también la manera como se relaciona con su entorno, pues la influencia del ambiente influye en la conducta individual así como nuestra conducta influye en los demás, es por eso que los cursos

formativos que desarrollamos están dirigidos a las necesidades de la problemática de la población, así como a las solicitudes que nos hacen llegar para organizar temas del interés de las mayorías; es a partir de aquí que somos reconocidos porque contamos con profesionales capacitados y especializados para la satisfacción de quienes confían en nosotros, eso nos caracteriza y nos hace confiables hacia los demás, los resultados están ahí, las personas están satisfechas porque su crecimiento personal es de su entera satisfacción.

Un dato complementario es el interés por el desarrollo cultural de nuestros usuarios; es decir, no solo estamos centrados en la parte académica, es preciso que se complemente con la importancia de ser formados de acuerdo a la cultura general porque consideramos que es muy importante que no solo nos desarrollemos como personas sino que debemos ser personas cultas para que cuando nuestros usuarios estén ante los demás tengan tema de conversación, estén enterados de la situación actual que vive el país y de las cosas que ocurren en el mundo, porque todo esto está influyendo en la conducta de todos. Un dato importante es que una de las formas de diferenciarnos de los demás es el interés por la cultura general, pues ella contribuye a que estemos interesados en lo que nos rodea. También contribuye a la formación en valores, muy importantes porque nos hace diferentes de los demás debido a que nos caracterizamos por el cultivo de ciertos valores y de esa manera nos respetan y valoran.

2.2. Ejecución de Programas

El instituto de psicología integral, además de formar a las personas para el desarrollo de su personalidad, así como lograr el bienestar de sus usuarios, está preocupada por contribuir a la formación académica de los profesionales de la psicología para complementar su formación de acuerdo al avance del conocimiento de nuestra ciencia, es por eso que estamos investigando el

desarrollo actual de la psicología para que las personas interesadas sepan lo que está ocurriendo en la actualidad en la ciencia de la conducta y así completar sus estudios para que a la vez contribuyan a la formación de quinees, a la vez, los necesitan. Es por eso que nuestro compromiso, a la vez de formar a personas, también fomentamos el interés de las personas interesadas en el aspecto académico, siempre dando mucha importancia a la comunicación por ser esta de suma importancia para que se produzca un buen entendimiento entre todas las personas.

2.2.1 Programa: Estrés postraumático

El significado del término indica que es un trastorno que se produce después de haber ocurrido un trauma, que es un evento o situación que amenaza la sensación de seguridad y control de una persona. Existen muchas causas que generan este trauma, entre las más conocidas es la agresión sexual o haber sido víctimas de cualquier tipo de maltrato, otras causas son haber presenciado el maltrato, haber sido testigo de la muerte intempestiva de alguien, haberse salvado de un accidente inminente o un terremoto, haber sobrevivido a enfermedades graves, haber estado en la guerra o amenazado de muerte. La reacción va a depender de la manera como la persona ha sido criada o educada o si tiene una actitud resiliente, en otros casos nuestra mente y cuerpo pueden verse afectados que no funcionan correctamente, que se refleja en cambios en el cerebro el cuerpo de una persona como reacción al trauma. Sabemos que todas las personas, cuando estamos frente a algo que puede ser peligroso, nuestros cuerpos tienen mecanismos listos para evitar o escapar tan pronto como podamos, es así que nuestro cerebro envía señales para que reaccionemos, es así que a medida que el cerebro aprenda a reaccionar más rápidamente a las imágenes i sonidos que le rodean, puede interpretar las señales como más peligrosas de lo que son, entonces este mecanismo del cerebro para mantenerse alerta en momentos de peligro se convierte en algo

perjudicial cuando reacciona de forma exagerada a estímulos cotidianos que generan el problema. Los síntomas se presentan en cualquier momento después de haberse producido el trauma, para confirmar el diagnóstico estos síntomas deben estar presente por lo menos cuatro semanas.

Hay varias formas de responder ante situaciones traumáticas; entre ellas se encuentran, en primer lugar, la reexperimentación que se caracteriza en que la persona recuerde o reviva el hecho que le generó el problema, llegando a tener problemas de todo tipo, incluyendo a los del sueño donde existen pesadillas que se presentan con las imágenes traumáticas, así como los pensamientos durante cualquier momento del día que le hacen recordar al evento no deseado. La segunda forma de responder es la evitación que se caracterizan por evitar los recordatorios físicos y no físicos, como el pensamiento, consistente en que la persona evita frecuentar los lugares que le generaron el problema, así como tratar de distraerse con otras personas para que el pensamiento problemático no le genere malestar y así estar tranquila. La tercera reacción son los cambios en el humor y en el pensamiento, pues con frecuencia se presentan cambios en el estado de ánimo, incluyendo un aumento de la irritabilidad, un sentimiento de culpa o tener problemas para recordar detalles sobre el evento. Finalmente, la cuarta reacción es la reactividad que se caracteriza en las personas con estrés postraumático pueden estar nerviosas cuando están en un momento, o situación que los haga parecer al momento traumático que hace tiempo ocurrió pero que le trae recuerdos de lo vivido haciendo que la persona se ponga nerviosa y se asuste.

Los niños pequeños que han adquirido este problema pueden recrear el trauma cuando están jugando o en situaciones parecidas al hecho desagradable. Con frecuencia vemos a niños que se han perdido por algunas horas o días o haber estado internados en un hospital por alguna enfermedad o accidente donde han tenido la sensación que se podrían morir; sabido es que también pueden ser abusados o maltratados por sus mayores, principalmente cuando tienen problemas

académicos, de conducta, de aprendizaje, por el tipo de sexo o hasta por ser mal parecido o tener algún tipo de defecto físico o mental, siempre teniendo en cuenta que son muy sensibles que pueden creer lo que les dicen, los asustan o cuentan historias de terror que les puede producir trastornos del sueño, dilatación de los esfínteres. En otros momentos pueden abusar de ellos quitándoles sus cosas porque tal vez por ser pequeños no se pueden defender, lo que se acompaña con castigo, burlas o hacerlo quedar mal. Como vemos, los niños son los más vulnerables y están expuestos a que sufran estos traumas siempre y cuando no tengan el soporte familiar o de sus compañeros Delgado et al. (2023).

Contreras et al. (2021), por su parte, reporta que los adolescentes, ante situaciones de estrés postraumático, pueden tener comportamientos de alto riesgo, como por ejemplo, hacerse daño, tener pensamientos suicidas, intento de suicidio, tener problemas de salud mental como ansiedad, depresión y hasta el consumo de sustancias prohibidas, otras veces abandonan sus estudios, contraen matrimonio como un mecanismo de defensa, evitan salir de sus hogares, tienen mucha inseguridad al momento de tomar decisiones.

A. Generalidades. En casos como el presente trastorno, es importante establecer las causas del problema, teniendo siempre en cuenta los factores de riesgo, recordemos que no todas las personas reaccionan igual ante un mismo estímulo desagradable, a algunos les afecta más y a otros menos, es así que todos nosotros tenemos diferentes factores de riesgo, así como de resiliencia. Los primeros predisponen a la persona al desencadenamiento del trauma y los segundos, más bien, contribuyen a hacer resistente a la persona ante la situación desagradable. En todo momento es preciso tener en cuenta que va a depender mucho de la manera como la persona ha sido educada, en la medida que haya tenido mayor estímulo agradable la probabilidad de desencadenar en traumas será menor, y viceversa.

B. Objetivos. Siempre se debe tener en cuenta que el trastorno tiene causas y consecuencias, por lo que es preciso tenerlo en cuenta; además se debe investigar cuáles son las fortalezas con las que cuenta la persona, con quiénes cuenta, así como identificar sus debilidades y amenazas, de esta manera la intervención tendrá éxito, para esto debemos tener en cuenta los objetivos que a continuación indicamos:

- Identificar las fortalezas que tiene la persona para que nos sirvan como estímulos reforzadores a medida que se va progresando en la intervención.
- Identificar con qué personas se puede contar para que contribuyan a tener éxito en la intervención, teniendo en cuenta que serán ellos los que son su soporte y le den el apoyo para superar el problema.
- Disminuir los factores de riesgo que tienen las personas, en calidad de prevención, para evitar que desencadenen en el problema.
- Aumentar los factores de resiliencia para que más adelante sepan enfrentar las adversidades y evitar que el problema se presente.
- Entrenar a las personas en técnicas de relajación y otras técnicas cognitivo conductuales para que paulatinamente vayan enfrentando el problema para superar el estrés postraumático.

C. Procedimiento. El procedimiento a seguir en los casos que tenemos sobre el trastorno es el siguiente:

- Aplicación de las técnicas cognitivo conductuales porque se ha demostrado que son muy efectivas para este tipo de trastornos, entre las más conocidas tenemos: la relajación, sensibilización, psicoeducación, bloque del pensamiento, reforzamiento, moldeamiento,

extinción. Estas técnicas se aplicarán de acuerdo a la historia previa, historia psicológica, que ha tenido el paciente para que sean muy efectivas, se evita aplicar las técnicas de forma indiscriminada, más bien se está de acuerdo con la intensidad que se presenta el problema.

- A medida que el paciente progresa se irá reforzando las conductas para que se incrementen. La comunicación entre paciente y terapeuta debe ser siempre fluida y responder a cada una de las consultas que se hace.
- Se recomienda, siempre, realizar ejercicios físicos porque contribuirán a un mejor éxito de la intervención porque el paciente se encuentra angustiado por el problema que padece y hasta a veces cree que va a morir, se desespera.
- Es útil la ludoterapia en todas las edades, principalmente en los niños. Otro detalle importante es controlar el sueño, para lo cual es importante escuchar música de relajación porque ayudará a que la persona se sienta mejor.
- Darle seguridad a la persona porque a veces se siente indefensa, aislada, cree que nadie la comprende, pero teniendo siempre cuidado que se produzca dependencia hacia el terapeuta.

2.2.2. Programa: Dinámica de grupos

En el Instituto integral entendemos por dinámica de grupos al estudio de las fuerzas internas del grupo con el que estamos trabajando, para hacer las dinámicas seleccionamos de manera adecuada a los grupos con los que vamos a trabajar, de preferencia se eligen a personas que tengan problemas parecido para que se puedan compartir las experiencias que cada uno tiene. Esas fuerzas internas de cada grupo lo hacen funcionar y que se activan a partir de la interacción entre sus miembros de las actividades que realiza el grupo dependiendo de las diferentes técnicas

que se utilizan en ese momento. Con cada una de las dinámicas lo que se pretende es que cada grupo aprenda de manera teórica pero también de forma práctica a partir de la propia experiencia. En todo momento se utilizan métodos y técnicas para una mejor interacción. Nosotros tenemos en cuenta que son muchos los conflictos por los que pasan las personas y que nos impiden ser asertivos o comunicarnos de manera directa. Así, las dinámicas de grupo ayudan a liberar a las personas de esos momentos que dificultan la comunicación y así permitir que se establezca una comunicación más profunda y más libre.

A. Generalidades. En el Instituto partimos del principio de todas las conductas son aprendidas, pero el aprendizaje no se limita a la adquisición de un conjunto de conocimientos académicos, sino que las conductas en general también se aprenden, por lo tanto, en la dinámica de grupos pretendemos desarrollar competencias (Londoño, 2005). Es decir, saber qué hacer con lo que el grupo expresa; a partir de aquí los grupos empiezan a interactuar dinámicamente. Como cada uno de sus miembros expresa su problemática y experiencia, cada uno de sus integrantes empieza a aprender a partir de las experiencias de cada uno de ellos. Un dato importante es que las dinámicas tienen carácter lúdico, por lo que es a través del juego en que cada uno de sus miembros expresa lo que siente en ese momento. Es a partir de aquí que las dinámicas son un medio para conseguir algo, por eso siempre debemos tener presente qué es lo que queremos conseguir y a partir de ahí diseñar las dinámicas que deseamos llevar a cabo.

B. Objetivos. Tenemos en cuenta los siguientes objetivos:

- Identificar la problemática de cada uno de los integrantes del grupo que se ha seleccionado con la misma problemática.
- Seleccionar a los integrantes de cada grupo de acuerdo al problema por el cual se encuentran pasando.

- Lograr los momentos catárticos de cada uno de sus integrantes.
- Identificarse con cada uno de sus miembros para orientarlos a la solución de problemas.

C. Procedimiento. Para que el proceso de selección de personal sea efectivo es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Se selecciona a los miembros del grupo que tengan problemática parecida, se lleva a cabo esta etapa porque entre ellos se van apoyando, aconsejando, cuentan la manera cómo han enfrentado su problema; es así que a través del juego se va buscando las alternativas de solución de las dificultades que tienen. Las dinámicas grupales son un medio para llegar a comprender los problemas y para conseguir, más adelante, la solución de los mismos. Siempre, cuando se forman los grupos, se empieza la etapa de la presentación de cada uno de sus integrantes.
- Programar los objetivos que se desea conseguir y a partir de ahí diseñar el procedimiento a seguir para empezar la intervención. Se programan de acuerdo a lo que requiere el grupo, por ejemplo, puede haber dinámicas para adquirir confianza, para controlar las emociones, para mejorar la autoestima, de cohesión y colaboración, de habilidades sociales, de resolución de conflictos, de creatividad. En fin, se programan de acuerdo a la problemática del grupo.
- Las dinámicas se construyen con técnicas, dependiendo de lo que queramos conseguir se emplearán los diferentes tipos de técnicas. Se toma algún caso de uno de sus integrantes y se empiezan a buscar soluciones, otras veces se analiza a todo el grupo con el que se trabaja porque se trata de coincidir la problemática de cada uno; así es más cómodo trabajar porque cada uno de sus miembros se identifica con el tema general que se está tratando. Entre las

técnicas más utilizadas tenemos el Psicodrama de Jacobo Moreno en donde los pacientes se convierten en actores que representan diversas situaciones más o menos reales. Otra técnica es la Kurt Lewin, con sus Grupos T.

2.2.3. Programa: Orientación vocacional

Los jóvenes, cuando están próximos a terminar sus estudios, conversan con sus familiares, tutores y amigos sobre la profesión que van a seguir, algunos ya tienen definida su elección, otros están en duda y algunos están esperando qué opinan los amigos o cuáles son las demandas del mercado. Es la familia la que más influye al momento de la elección, inclusive hay familias enteras que, a través de generaciones, siguen determinada profesión; otras veces motivan a sus hijos a elegir una carrera rentable porque así podrían tener buenos ingresos económicos y asegurar su futura. Hay carreras que están de moda, otras que permanecen importantes, otras que ya están muy saturadas y les recomiendan no seguir porque hay demasiada competencia. En fin, hay muchas variables que influyen para la selección de lo que se desea estudiar, se han llegado a observar casos que los padres conversan con el psicólogo, o tutores, para que convengan a sus hijos a optar por determinado programa.

Verdugo et al., (1999) manifiestan que para realizar una buena orientación educativa es necesario, primero, realizar un diálogo muy serio con el interesado en donde se le indique es preciso saber adaptarse al ambiente social y laboral, además del familiar; se buscará identificar las habilidades sociales y los intereses personas, así como la motivación que lo están impulsando a seleccionar determinado programa, también es preciso tener un autoconocimiento para evaluar las posibilidades de tener éxito en su carrera. Es preciso conversar con la familia para que respeten la decisión de sus hijos; algunas veces los hijos siguen el consejo de sus padres, pero más adelante terminan estudiando lo que siempre les ha gustado. Se ha encontrado casos que los padres dicen a

sus hijos que no les darán dinero ni los apoyarán hasta que estudien lo que les proponen, en todo caso que siga una profesión alterna, más no una supuestamente insignificante. Cuando el estudiante que está terminando la secundaria se encuentra confundido le puede generar angustia o inseguridad por no saber qué camino tomar para que su futuro no se vea afectado; por eso, el orientador debe saber llegar al joven para que su futuro no se vea afectado porque de lo que se trata es que llegue al éxito a un largo plazo. Es preciso dialogar el tiempo necesario con la persona para identificar cuáles son sus pasiones, sus intereses, qué es lo que más les gusta para llegar a una buena elección. Se descubren los talentos, habilidades. Se debe conocer cuál es la oferta y la demanda del mercado porque eso les interesa mucho a los jóvenes.

Erazo y Rosero (2021) informan que ser orientador vocacional, en este caso trabajando directamente con jóvenes, es una labor de mucha responsabilidad porque se está jugando el futuro de las personas, por eso también es preciso identificar las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades de cada uno. Otro aspecto importante es el autoconocimiento, autoeficacia, autoestima. Agregan que la vocación se inicia desde la infancia, cuando empezamos a jugar imitando a alguna persona con quien nos identificamos, más adelante lo hacemos con un determinado profesor que nos impacta.

A. Lineamientos. Elegir la carrera que encaja con los intereses de una persona puede ser rápida sobre todo cuando el joven ya ha decidido; otras veces lleva tiempo, no se trata de elegir la carrera que da más dinero, ni la está de moda, tampoco la que los padres pretenden imponer. Es a partir de la elección de la carrera cuando la persona empieza a elaborar su plan de vida, ver cuál es su propósito, así como haber identificado cuáles son sus talentos.

B. Objetivos. Son los siguientes:

- Ayudar a los jóvenes a elegir su vocación para que se sientan realizados y elaboren bien su proyecto de vida.
- Identificar las habilidades e intereses de los jóvenes para que estén seguros de lo que van a decidir.
- Mostrar a los estudiantes posibilidades de selección de las profesiones para que puedan tener alternativas de selección.
- Informar a la familia sobre los resultados de la selección vocacional de sus hijos y que respeten lo que han decidido.

C. Procedimiento. Se tuvo en cuenta lo siguiente:

- Se aplican pruebas de orientación vocacional para una buena selección de la carrera, teniendo en cuenta la conversación con los interesados y padres de familia, quienes deberá respetar las decisiones.
- No solo se orienta vocacionalmente, sino que también se ayuda a hacer el proyecto de vida, establecer la visión y misión de cada persona que requiere nuestros servicios.
- Se identifican fortalezas y debilidades para que sepan qué rumbo van a tomar.

2.2.4. Programa: Terapia de pareja

Con frecuencia, después de tanto discutir y casi a diario, las parejas se preguntan cómo hago para solucionar el problema, tal vez conversando, acudir a un especialista, separándose, buscar culpables para justificar la mala relación; en fin, a veces no se encuentran las respuestas y la relación poco a poco se va deteriorando hasta llegar, lamentablemente, a los insultos, maltrato psicológico y físico. Cuando hay este tipo de consultas, en el Instituto tenemos la política que todos

los problemas tienen solución. En estos casos buscamos los problemas desde que se originaron, es preciso tener en cuenta por qué se ha llegado a la situación en la que se encuentran, qué es lo que los ha llevado a esta situación que puede dar la impresión que no hay solución, al extremo que puede llevar a agresiones de varios tipos, hasta denuncias a la policía. Se trata de mirar al futuro, para lo cuál es necesario empezar a buscar soluciones desde el presente. Desde aquí se buscará tomar la decisión de para qué se desea seguir unidos. Será a partir de aquí que ya no se busquen culpables sino soluciones. Es importante informar a la pareja que serán ellos los que den la solución a los problemas que tienen, que el psicólogo es un orientador, los va a ayudar a encontrar la solución a los problemas por los que se encuentran pasando. Otro dato consiste en que se debe evitar la dependencia hacia el psicólogo, más bien se trata que poco a poco vayan tomando decisiones entre ellos y que éstas sean respetadas, buscar siempre un punto de referencia que a los dos los lleve a sentirse bien; a cada uno de ellos se le recomienda que a medida que progresan en la solución de problemas vayan estimulando a la pareja para que se mantenga ese bienestar emocional que los ayudará a tener éxito en la vida tanto como personas, parejas y con los hijos para formar un buen clima del hogar.

A. Lineamientos. Se llegan a acuerdos donde debe primar la comunicación, sin estar diciendo que no se ven resultados, pues al inicio no se observará el cambio de tantos años de malestar y discusiones; a partir de aquí se toman decisiones, el psicólogo ayudará más será la pareja quien decide, pero esta decisión deberá ser bien pensada porque estará de por medio el futuro no solo de la pareja sino también de la familia. Entre los problemas más comunes está la mala comunicación porque muchas veces a una de las personas no le gusta que le pregunten demasiado, tal vez es poco comunicativa, lo que no significa que esté aburrida. Otro de los problemas es la infidelidad, lo que lleva a la desconfianza que muy pocas veces se recupera porque

difícilmente se olvidará, esta desconfianza es causa que la pareja víctima dude y a la más mínima discusión le reclama lo que ha hecho, a pesar que la infidelidad ya no se presenta. Otras veces la causa del problema está relacionada al área sexual. Con frecuencia las discusiones se originan porque una de ella se siente muy superior a la otra que hasta la llega a desvalorizar, principalmente cuando no trabaja Castrillón (2008).

B. Objetivos. A continuación, se presentan los objetivos:

- Mejorar la comunicación para que la relación entre las personas mejore, se renueve la confianza que se haya perdido, lo que contribuirá a mejorar el clima familiar donde todos se sentirán beneficiados.
- Evaluar la problemática de la pareja ofreciendo alternativas para mejorar la relación.
- Contribuir al cambio y paulatinamente ir involucrando a los hijos porque se deben haber visto afectados por las constantes discusiones.

C. Procedimiento. Cada pareja debe tomar las decisiones que mejor les parezca, siempre con la supervisión del psicólogo, a medida que progresan se les irá diciendo lo bien que están actuando. Al momento de tomar la decisión es, al inicio, solo para una de las personas, solo para ella, sin autoengañarse, así se podrá tomar la mejor decisión. Cada uno de ellos debe saber que pensar en futuro de cada uno no es malo, siempre se debe decidir cosas buenas, es preciso querernos a nosotros mismos, valorarnos, es decir, es preciso tomar la mejor decisión y a partir de aquí pensar en el bienestar de la pareja. El trabajo terapéutico se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Construir la confianza en la pareja implica ponerse de acuerdo en buscar, amigablemente, la solución que los beneficie a los dos, de esa manera se darán cuenta que haber tomado la mejor decisión no solo beneficia a uno de ellos sino también a los dos y a la familia.
- Las decisiones se deberán tomar pensando en los dos, primero, una vez resueltos los problemas se incluirán a los hijos porque ellos también son parte del problema porque han sido testigos de las discusiones y tras agresiones que ha habido entre la pareja; es así que sus opiniones sí importan, más los hijos no son los que deciden la manera cómo será la relación en adelante.
- A los hijos es necesario darles seguridad, que tengan la convicción que, en el hogar, por la decisión de los padres habrá paz y tranquilidad donde habrá algo nuevo y diferente; los ayudará en la vida futura porque serán capaces, de acuerdo al modelo de los padres, formar más adelante familias que estén tranquilas, porque ya se han sabido resolver los problemas que anteriormente existían.

III. APORTES MÁS DESTACABLES A LA EMPRESA

El Instituto de Psicología Integral, pensando en las necesidades de la población, y de los intereses de los profesionales de la salud, está siempre capacitando a los interesados, así como difunde el bienestar emocional de quienes solicitan de nuestros servicios, ofrecemos atención de calidad, contamos con profesionales especializados, con sensibilidad social, además que nuestros costos están al alcance de todos, cuando las personas están necesitadas se les atiende con generosidad y comprendiendo la situación por la que nos encontramos. Entre los servicios que ofrecemos están la difusión de los cursos Terapia de Duelo, proyectado desde el enfoque integral que permite acompañar a la solución del duelo de los afectados debido a que no han podido la pérdida que han tenido debido a las diferentes circunstancias y, tal vez, porque la pérdida de algún familiar ha sido de manera intempestiva; los interesados aprenden a comprender el proceso de duelo y puedan vivir una vida con tranquilidad y que no les genere ansiedad por no ser capaz de aceptar ya no estar al lado de la persona que han amado cuando estaba en vida.

El entrenamiento en técnicas de relajación contribuye a superar problemas de ansiedad y estrés, pensando siempre en integrar mente-cuerpo, se ha comprobado que la práctica de esta técnica también ayuda a superar problemas psicológicos y cuando la persona deba tomar decisiones de mucha responsabilidad porque le van a dar la tranquilidad necesaria para hacerlo. De manera complementaria se lleva a cabo la terapia sistémica en donde los participantes puedan integrarse con la familia o con la comunidad donde se desenvuelven, pues contribuirá a estar siempre integrados, mejora la comunicación, genera empatía, permite una pronta solución de problemas porque propone que la conducta de una persona influye sobre las demás y viceversa, genera tranquilidad en todo el entorno.

Tampoco descuidamos aspectos importantes como, por ejemplo, la terapia del perdón, que nos permite estar dispuestos a reconciliarnos, a esto debemos agregar que no solo es perdonar sino también pedir perdón cuando ofendemos o nos equivocamos. Aquí es preciso, primero, reconocer nuestros errores, luego pedir perdón, y si alguien nos ofendió debemos perdonar; se tiene en cuenta que cuando ocurre esto, las conductas inadecuadas no deben repetirse. Para ejecutar esta técnica también se utiliza la Gestalt, las constelaciones familiares y la neuropsicología. Hemos encontrado que cuando termina este proceso a la persona se le observa totalmente cambiada porque reconciliarse implica estar en paz consigo mismo y con los demás, se curan heridas, se empieza a mejorar la comunicación con todos y hay liberación interna.

Entre los principales aportes que he realizado, destacan:

- Utilizar diferentes enfoques para ayudar a solucionar los problemas de las personas que acuden al instituto, habiendo observado satisfacción por parte de los beneficiarios, lo que va a ayudar a su bienestar personal y al entorno en donde se desempeñan.
- Utilizar metodología teórica-práctica que contribuye a una mejor adquisición de conductas adecuadas y a disminuir las inadecuadas.
- Contribuir en el desarrollo y capacitación de los trabajadores para que brinden servicios de calidad y así mejorar la calidad de vida de nuestros usuarios.
- Contribuir a la formación profesional donde prima el respeto, la armonía y la confianza, donde prima el diálogo, la buena comunicación para llegar a la armonía tanto del hogar como del entorno.

IV. CONCLUSIONES

- 4.1 El estrés postraumático es una respuesta del organismo causada por haber sido víctima de algún tipo de abuso que haya impactado en la persona, o por haber presenciado algo parecido en otra persona de su entorno; dicha respuesta produce ansiedad, trastornos del sueño y sentimiento de muerte por no poder superar el problema.
- 4.2 La comunicación contribuye a que los grupos tengan una buena comprensión de los problemas porque genera confianza al interior de ellos, contribuyendo a una mejor toma de decisiones.
- 4.3 La orientación vocacional contribuye a consolidar el futuro académico de la persona, identifica sus habilidades y competencias para el desempeño de su profesión, a la vez que permite conocerse a sí mismo.
- 4.4 La terapia de la pareja permite renovar la confianza para que la relación sea duradera debido a la solución de conflictos que se pudiera haber presentado en un lapso de tiempo, los mismos que no fueron resueltos en su momento.

V. RECOMENDACIONES

- 5.1 Aplicar psicoterapia individual para los pacientes con estrés postraumático porque contribuyen al bienestar de la persona que lo padece, siendo efectiva la desensibilización sistemática y la relajación.
- 5.2 Ejecutar programas de inversión para la intervención en las dinámicas de grupo con el objetivo de integrar a sus miembros que tienen problemas comunes y se puedan ayudar mutuamente.
- 5.3 Ayudar a los jóvenes a buscar información sobre la carrera que desean seguir, siendo la comunicación una herramienta importante porque va a generar confianza para que se puedan expresar los sentimientos hacia determinada profesión.
- 5.4 Orientar a las parejas a tomar las mejores decisiones para mantener su relación, así como enseñarles a solucionar los problemas a medida que se vayan presentando.

VI. REFERENCIAS

- Araujo, K.P. y Ramírez, A.E. (2021). *Influencia del estrés postraumático en el bienestar psicológico en usuarios externos del centro de salud mental comunitarios Vitaliza Ica, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1428/1/Katlyn%20Patricia%20Araujo%20Meza.pdf>
- Beltrán, G., Martínez, Y., Portela, L. y Ortiz, M. (2018). Dinámica de grupos como estrategia pedagógica apoyada en las tecnologías de la información y comunicación para fortalecer los valores. *Cultura, Educación y Sociedad*. 9(3), 91-98. <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.0>
- Castrillón, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a los procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 187-197. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420015>
- Contreras-Rodríguez, J., Quintana-Cadillo, A., Yachi-Sarmiento, A. y Saavedra-Castillo, J. (2021). Aspectos clínicos y factores asociados al estrés postraumático en pacientes adultos de tres ciudades de la sierra peruana. *Revista de Neuropsiquiatría*, 85(3), 206-223. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i3.4330>
- Delgado, N.J., Cerda, L.C. y Castillo, J.C. (2023). Afrontamiento al estrés como predictor del Crecimiento Postraumático en una población peruana durante la Covid-19. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 61-76. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24484>
- Escobedo, D.R. (2023). *Orientación vocacional y profesional en entornos virtuales*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.

- https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14195/Orientacion_EscobedoArce_Danae.pdf?sequence=1
- Erazo, X.F. y Rosero, E.R. (2021). Orientación vocacional y su influencia en la deserción universitaria. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 5(1), 591-606.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v5n18/2616-7964-hrce-5-18-591.pdf>
- Gutiérrez, L. (4 de octubre de 2022). *Psicología integral: ¿En qué consiste?* Psicología.
<https://clicandpost.com/psicologia/psicologia-integral-en-que-consiste/>
- Martínez, E.A. (2020). Aprendizaje y educación durante y después de la pandemia global. *Revista interdisciplinaria de Estudios Latinoamericanos*, 4(2), 31-36.
<https://es.scribd.com/document/475341193/Martinez-2020-Aprendizaje-y-educacion-durante-y-despues-de-la-pandemia-global>
- Ortiz, R.M. (2023). *Afrontamiento, sintomatología de estrés y crecimiento postraumático en población en población adulta durante el periodo covid-19*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1573ca33-5a1f-43ba-8ca6-db32531a93e5/content>
- Puchol, D. (9 de noviembre de 2001). Estrés postraumático, estrategias de intervención. *Revista Psicología Científica.com*, 3(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-postraumatico-estrategias-intervencion/>
- Torres, A. y Ramos, R. (2017). *Dinámica de grupo*. [Trabajo de investigación para optar el grado de bachiller, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional UCP.
<http://repositorio.ucp.edu.pe:8080/server/api/core/bitstreams/8ceef048-e5c7-4bcc-b439-3597caa5dfffb/content>

Verdugo, M., Gonzáles, D., Irigoyen, J.J. y Maytorena, M.A. (1999). Factores Asociados a la Indecisión a la Orientación Vocacional en Bachilleres. *Revista Sonorense de Psicología*, 13(2), 70-78. <https://1library.co/document/q5mvp72r-factores-asociados-a-la-indecisi%C3%B3n-vocacional-en-bachilleres.html>

Wilber, K. (2010). *Psicología integral*. Kairós

Zegarra-Valdivia, J.A. y Chino-Vilca, B.N. (2019). Neurobiología del trastorno del estrés postraumático. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 21-28. <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000023>