



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

**“GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA LOS PSICÓLOGOS DE LA FUNDACIÓN  
VALÓRATE CON TÉCNICAS DE MINDFULNESS”**

Informe de la Práctica Profesional Dirigida presentado como requisito para optar por el  
título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá

Nombre del participante:

Andrea Corina Ferrer Miranda

8-944-1650

Profesor asesor:

Ibeth Vergara

Panamá, República de Panamá

2024

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi pilar, mi ayuda y mi guía desde el inicio de mi carrera.

A mis padres, por apoyarme en todo momento, por guardar la fe y esperanza de que este momento llegaría. A lo más valioso que tengo en mi vida que son mis hijos Alejandro y Matías, por apoyarme, brindarme su amor y en ocasiones ceder su tiempo para que “mamá estudie”, para permitir así llevar adelante un proyecto que pasó de ser una meta personal a otro logro más en familia.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la profesora Ibeth Vergara por toda su dedicación, orientación y apoyo durante el proceso de elaboración de mi tesina. Su paciencia, sabiduría y entusiasmo fueron piezas fundamentales para culminar este proyecto con éxito.

También agradezco a la Fundación Valórate, por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de reforzar los conocimientos adquiridos durante la carrera.

Gracias a todos los que estuvieron a mi lado, cada uno de ustedes me ha dado las fuerzas para seguir adelante y esforzarme para ser cada vez mejor persona; por levantarme, porque cuando mi mente me decía “no puedo más”, ustedes me daban el aliento y apoyo necesario para continuar.

## DEDICATORIA

Este trabajo y toda mi formación como profesional, se lo dedico a mi padres y mis hijos Alejandro y Matías, ya que, gracias a ellos tuve la oportunidad de emprender este camino de aprendizajes. A pesar de los obstáculos, siempre creyeron en mí y en la gran profesional que me convertiría algún día.

Gracias por todo su amor, paciencia, comprensión y sacrificio, ustedes son clave fundamental en mi crecimiento y desempeño como madre, hija, estudiante y profesional.

¡Gracias, los amo!

## DECLARACIÓN JURADA

ANEXO 3  
Declaración Jurada

## UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Andrea Corina Ferrer Miranda con cédula de identidad personal número, 8-944-1650 estudiante graduando del programa/carrera de licenciatura en Psicología

declaro bajo la gravedad del juramento que el material que aparece en este trabajo de graduación, en la opción: pasantía.

(Tesis, proyecto final, pasantía, otro), es de mi producción intelectual, en razón de lo cual exonero a la Universidad Latina de Panamá de cualquier responsabilidad relacionada con este aspecto.

Como constancia, firmo la presente declaración el día 23 del mes de 8 del año 2024.

Firma del estudiante: Andrea Ferrer M.

Cédula: 8-944-1650

	v
ÍNDICE GENERAL	
AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iii
DECLARACIÓN JURADA	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
ÍNDICE DE ANEXOS	x
INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
CAPÍTULO No.1 ASPECTOS GENERALES DE LA ORGANIZACIÓN	4
1.1 Antecedentes	5
1.2 Estructura Organizativa	6
1.3 Objetivos	6-8
1.4 Participación En El Mercado	8-10
1.5 Marco De Acción	10
CAPÍTULO No. 2 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL	11
2.1 Departamento o área asignada	12
2.1.1. Objetivos del Departamento	12

2.2 Funciones o tareas	12
2.2.1 Descripción de las funciones desarrolladas en la práctica	13-16
2.2.2. Desarrollo autónomo y grupal del trabajo	16,17
2.2.3. Adaptación	17,18
2.2.4. Tolerancia al trabajo bajo presión	19
2.2.5. Capacidad para asumir nuevas responsabilidades	20
<b>CAPÍTULO No. 3 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL</b>	<b>21</b>
3.1 Alcance del Desempeño	22
3.2 Restricciones o Limitaciones de la Práctica	24,25
3.2.1. Expectativas vs Realidad Laboral	25
3.3 Beneficios	26
3.3.1. Laboral	26
3.3.2. Social- Cultural	26
<b>CAPÍTULO No. 4 PROPUESTA A LA EMPRESA O INSTITUCIÓN</b>	<b>27</b>
4.1 Referencias generales de la propuesta	28,29
4.2 Planteamiento del problema	29,30
4.3 Objetivo	30
4.3.1 Objetivo general	30
4.3.2 Objetivos específicos	30
4.4 Delimitación, alcance y cobertura	31

4.5 Marco teórico	31
4.5.1 El Autocuidado	31
4.5.1.1 Beneficios del Autocuidado	33
4.5.1.2 Tipos de Autocuidado	34
4.5.2 Mindfulness	39
4.5.2.1 Técnicas Mindfulness	39-42
4.6 Propuesta general	42
4.6.1 Metas	42
4.6.2 Instrumentación	42
4.6.3 Muestra	42
4.6.3.1 Resultados	44
4.6.4 Diseño de la propuesta	44-84
4.7 Mecanismos para la Implementación	85
4.8 Costos vs. Beneficios	85,86
Conclusiones	87
Recomendaciones	89
Bibliografía	91
Anexos	93
ÍNDICE DE TABLA	
Tabla 1: Funciones o tareas asignadas	12

Tabla 2: Porcentaje de cumplimiento obtenido para cada uno de los objetivos planteados para las prácticas.	20
--	----

Tabla 3: Costos del material lúdico para la implementación de la Guía	41
---	----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: La estructura organizativa	6
--------------------------------------	---

Figura 2: Señalización de la ubicación exacta de la Fundación Valórate.	10
---	----

Figura 3: Entrevista realizada a los psicólogos de la Fundación Valórate, a través de Focus Group	44
---	----

Figura 4: Guía de autocuidado	45
-------------------------------	----

Figura 5: Índice de la guía	46
-----------------------------	----

Figura 6: Introducción I	47
--------------------------	----

Figura 7: Introducción II	48
---------------------------	----

Figura 8: Entendiendo el estrés	49
---------------------------------	----

Figura 9: Entendiendo el estrés II	50
------------------------------------	----

Figura 10: Factores de estrés común	51
-------------------------------------	----

Figura 11: Síntomas de estrés	52
-------------------------------	----

Figura 12: Autocuidado	53
------------------------	----

Figura 13: El autocuidado	54
---------------------------	----

Figura 14: Autocuidado para psicólogos	55
Figura 15: Fundamentos Mindfulness I	56
Figura 16: Fundamentos Mindfulness II	57
Figura 17: Fundamento Mindfulness III	58
Figura 18: Recordemos que	59
Figura 19: Técnicas de respiración	60
Figura 20: Técnicas de respiración consciente	61
Figura 21: Respiración Diafragmática	62
Figura 22: ¿Cómo practicar la respiración diafragmática I?	63
Figura 23: ¿Cómo practicar la respiración diafragmática II?	64
Figura 24: Respiración completa	65
Figura 25: Practicar la respiración completa I	66
Figura 26: Practicar la respiración completa II	67
Figura 27: Respiración cuadrada	68
Figura 28: Practicar respiración cuadrada	69
Figura 29: Mindfulness	70
Figura 30: Técnicas Mindfulness	71

Figura 31: Escaneo corporal	72
Figura 32: Meditación guiada	73
Figura 33: Diario de Mindfulness	74
Figura 34: Anexos	75
Figura 35: Autoevaluación del estrés	76
Figura 36: Autoevaluación de la salud mental	77
Figura 37: Autoevaluación del Mindfulness	78
Figura 38: Diario Mindfulness I	79
Figura 39: Diario Mindfulness II	80
Figura 40: Diario Mindfulness III	81
Figura 41: Diario Mindfulness IV	82
Figura 42: Diario Mindfulness V	83
Figura 43: Diario Mindfulness VI	84
INDICE DE ANEXO	
Anexo A: Carta de aprobación de práctica	94
Anexo B. Carta de culminación de práctica	96
Anexo C: Carta de culminación de horas	98-102
Anexo D: Revisión del profesor de español	104,105



## INTRODUCCIÓN

La práctica profesional dirigida, materia orientadora en el proceso de creación de proyecto final de graduación presentado como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá, representa una etapa determinante en la formación de los estudiantes de dicha universidad. El docente Gordon (1989) afirma que “son experiencias de trabajo supervisado, de corta duración, ofrecidas como parte del currículum y realizadas durante la secuencia académica. Las prácticas permiten al alumno desarrollar nuevas habilidades, así como aprender a actuar en una cultura organizacional diferente”.

Realizar la práctica profesional tiene como objetivo que el estudiante pueda demostrar sus habilidades y destrezas dentro de un entorno laboral para que, de esta manera, las pueda potenciar y darse a conocer en el ámbito laboral.

Practicar en la Fundación Valórate permite aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante la carrera en un entorno profesional real, facilitando la transición del ámbito académico al profesional. Esta experiencia puede mejorar las habilidades y competencias, además de tener un impacto social significativo.

Durante la práctica, se adopta una metodología que combina la observación directa, la participación en los proyectos de la Fundación y la realización de tareas asignadas bajo la supervisión de profesionales. Esta combinación permite adquirir una comprensión integral de las necesidades y desafíos enfrentados por los niños y adolescentes con TDA/H, y desarrollar estrategias efectivas para apoyarlos en su

desarrollo emocional y académico. La observación directa proporcionó una visión detallada de cómo se implementan las intervenciones en un entorno real, mientras que la participación en los proyectos facilitó la aplicación y adaptación de conocimientos a situaciones concretas. La supervisión de profesionales experimentados fue fundamental para guiar el aprendizaje y asegurar que las contribuciones fueran relevantes y efectivas.

En el informe, observamos en secuencia capitular todo lo relacionado a la práctica dirigida. El primer capítulo presenta los aspectos generales de la práctica profesional, incluyendo una descripción detallada de la Fundación Valórate, su misión, visión y los servicios que ofrece. El segundo capítulo se centra en el desarrollo de la práctica profesional, detallando las actividades y tareas específicas realizadas en la Fundación, destacando las intervenciones psicológicas, los talleres y capacitaciones impartidos, y cómo estas actividades contribuyeron al bienestar de los niños y adolescentes atendidos. El tercer capítulo explora el desarrollo autónomo y grupal del trabajo, destacando la colaboración con otros profesionales y estudiantes en la Fundación. Se describen los proyectos en equipo en los que se participó, los roles asumidos, y cómo estas experiencias contribuyeron al desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y liderazgo. El cuarto capítulo ofrece un análisis de la experiencia de la práctica profesional, reflexionando sobre los impactos a nivel personal, profesional y social. También se presenta un proyecto propuesto a la Fundación Valórate, que consiste en una guía de autocuidado para psicólogos, desarrollada con el objetivo de proporcionar herramientas para gestionar el estrés y mantener un rendimiento óptimo.

## JUSTIFICACIÓN

La importancia de la práctica profesional se debe a que, promueve aprendizajes a través de una participación, ofrece tiempos estructurados para la reflexión del estudiante, también la oportunidad de utilizar habilidades y conocimientos en situaciones de la vida real y extiende el aprendizaje más allá del aula o campus. (Scielo, 2016).

Los estudiantes al obtener esta experiencia desarrollan nuevas habilidades que les serán útiles dentro del ámbito laboral, ya que, les ayuda a “pulirse” como profesionales.

Las universidades son beneficiadas con la práctica dirigida debido a que, los estudiantes al demostrar sus habilidades en el campo laboral, los dueños de las empresas o fundaciones pueden evaluar la calidad de plan educativo y esto puede resultar en colaboraciones con empresas u organizaciones para futuros proyectos.

Las empresas también se ven beneficiadas de esta dinámica, debido a que pueden observar potenciales candidatos. Además, de mantenerse al tanto de los cambios que existen en la capacitación del alumnado lo cual puede servir de retroalimentación para el resto del personal. (EDUCATION, 2024).

## **CAPÍTULO No. 1**

### **ASPECTOS GENERALES DE LA ORGANIZACIÓN**

## 1.1 Antecedentes

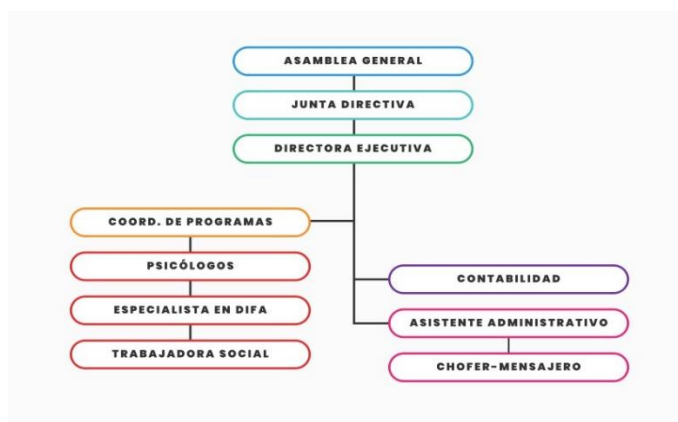
Inicia en el año 2005, inspirada en los valores de amor, respeto, solidaridad y perseverancia, considerando que una de las necesidades de la población panameña es la educación. Se enfoca en tres objetivos básicos: evitar el fracaso, la deserción escolar y la desvalorización personal. Esto se logra a través de programas educativos y familiares que brinden oportunidades a los niños para alcanzar el desarrollo integral, a niños entre 6 y 14 años. (Reyna, 2020).

Los inicios fueron plenos de trabajo y esperanza, pasos pequeños al principio, que se fueron multiplicando, con gente dispuesta a aportar. Lo que empezó siendo un sueño, hoy en día es una sólida realidad que cuenta con 4 Centros: Panamá, Aguadulce, Colón y Penonomé.

## 1.2 Estructura Organizativa

### *Figura 1*

*La estructura organizativa:*



*Nota:* Adaptado de *Fundación Valórate (2009)*.

([Transparencia | Metas y Logros \(fundacionvalorate.org\)](https://fundacionvalorate.org)).

## 1.3 Objetivos

(Reyna, 2020), afirma que los objetivos de la Fundación Valórate son los siguientes:

- Brindar atención psicológica a 234 niños y adolescentes con TDA/H.
- Impactar a 1.000 padres a través de nuestros talleres educativos, actividades y diferentes recursos.
- Educar a 600 docentes a través de actividades y recursos de La Fundación a lo largo del año.

- Certificar a 75 docentes del MEDUCA, a través de seminarios sobre el TDA/H.
- Impactar a 300 participantes con el Congreso.
- Realizar un estudio de prevalencia de TDA/H en Panamá 2024 2025.

La misión de la Fundación Valórate es apoyar a los niños con Trastorno Déficit de Atención con o sin Hiperactividad TDA-H. Para evitar el fracaso, la deserción escolar y la desvaloración personal, con el fin de que logren su desarrollo integral. (Reyna, 2020).

La visión de la Fundación Valórate es Ser reconocidos como el centro especializado para niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, TDA-H.

Según (Reyna, 2020), los valores de la Fundación Valórate son:

- Respeto: Reconocemos y valoramos la diversidad, fomentando un entorno donde cada individuo es apreciado.
- Compromiso: Emprendemos acciones apasionadas, comprometiéndonos con la excelencia y el impacto positivo.
- Perseverancia: Afrontamos los desafíos con tenacidad, adaptándonos y avanzando hacia el futuro.

- Honestidad: Cultivamos confianza y transparencia en cada una de nuestras acciones, construyendo relaciones duraderas basadas en la verdad y la integridad.

#### 1.4 Participación en el mercado

La Fundación Valórate ocupa una posición destacada en su sector, siendo uno de los principales referentes en la atención a niños con TDA/H en Panamá.

La Fundación Valórate ofrece variedad de servicios, entre los que se incluyen:

- Atención psicológica semanal: El niño con TDA/H recibirá apoyo en la adaptación, autorregulación y fortalecimiento de las habilidades atencionales, sociales y emocionales.
- Talleres grupales mensuales: Sesión grupal con otros niños que forman parte del programa. Fortalecerán las habilidades sociales, académicas y emocionales de los niños con TDA/H.
- Material: Todo el material de apoyo para las terapias individuales y grupales. Atención psicopedagógica: Además del seguimiento y apoyo en la escuela, el niño también recibirá apoyo pedagógico en caso de que presente dificultades de aprendizaje.
- Apoyo familiar: Los padres de los niños beneficiados con esta beca recibirán orientación a través de intervenciones grupales y de nuestros recursos educativos; para el desarrollo emocional y educativo de sus hijos con TDA/H.

La Fundación colabora con diversas empresas y entidades para ampliar su impacto. Entre sus aliados se encuentra Varela Hermanos, una empresa que ha unido esfuerzos con la Fundación Valórate para promover la inclusión social y educativa de niños con necesidades especiales.

Por otra parte, la Fundación Valórate no solo beneficia a los niños con TDA/H, sino también a sus familias y los profesionales que trabajan con ellos. Los padres reciben orientación y apoyo educativo, mientras que los docentes se benefician de capacitaciones que mejoran su capacidad para manejar estos casos en el aula. Además, la fundación organiza talleres mensuales y congresos anuales que fortalecen la comunidad de apoyo en torno al TDA/H. La competencia directa incluye otras fundaciones y organizaciones en Panamá que también se dedican a la educación especial y apoyo a niños con TDA/H. Indirectamente, compite con instituciones educativas tradicionales y servicios de salud mental que ofrecen programas similares.

Fundación Valórate contribuye significativamente al país al mejorar la calidad de vida de los niños con TDA/H y sus familias, fomentando una educación más inclusiva y capacitando a profesionales en el manejo de este trastorno.

Esto ayuda a construir una sociedad más comprensiva y preparada para atender a personas con necesidades educativas especiales. La Fundación cuenta con una amplia red de empresas asociadas que apoyan sus iniciativas mediante donaciones y programas de responsabilidad social empresarial. Este apoyo es crucial para la sostenibilidad y expansión de sus programas y servicios.

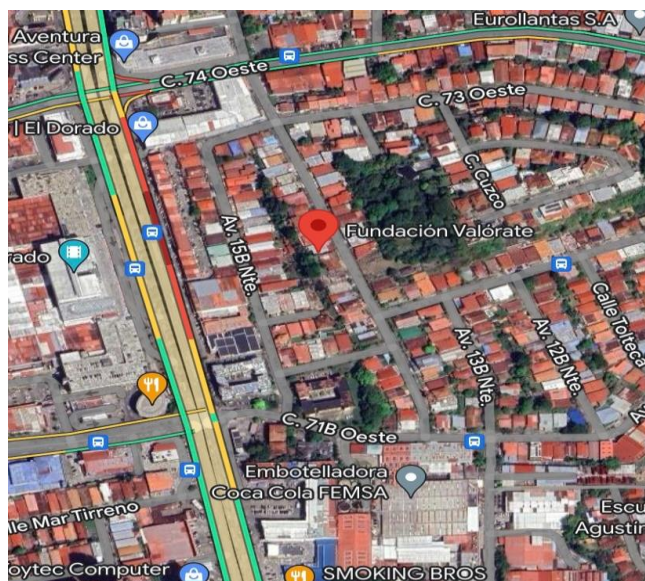
Algunas empresas aliadas son: The Bridge Center, Fundación Felipe Motta, Bahia Motors, Lotería Nacional de beneficencia. (Valórate, 2009).

### 1.5 Marco de Acción

Actualmente tienen dos sedes: El Dorado, Avenida 14B Norte, Casa 18 A. El Dorado, Betania. Referencia: subiendo por la loma del Momi.

#### *Figura 2*

*Señalización de la ubicación exacta de la Fundación Valórate.*



*Nota: Adaptado de Google maps*

La segunda sede en Provincia de Colón, corregimiento de Cristóbal Este, Residencial Los Lagos (La Feria), dentro del Instituto Santa María Belén. (No hay imagen en google maps).

**CAPITULO No.2**

**DESARROLLO DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL**

## 2.1 Departamento o área asignada

El área asignada fue el Departamento de Psicología Clínica, bajo la supervisión del Lcdo. Pedro Poveda.

2

### .1.1 Objetivos del Departamento

Como objetivo del departamento de psicología está:

- Ayudar a los niños con dificultad de atención y aprendizaje a través de atenciones psicológicas y talleres grupales.

## 2.2 Funciones o tareas

2.1 Describa en detalle las funciones desarrolladas durante su práctica, indicando el alcance de dicha función y los resultados derivados de la ejecución de las funciones asignadas, de acuerdo con el siguiente cuadro:

**Tabla 1:***Funciones o tareas asignadas*

<b>FUNCIONES</b>	<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	<b>RECURSOS EMPLEADOS</b>	<b>IMPACTO/ RESULTADOS</b>
<b>Intervención terapéutica individualizada y grupal</b>	Tres meses	Materiales, juegos, internet.	La practicante ha logrado aliviar la carga de trabajo a los psicólogos, permitiéndoles concentrarse en tareas más especializadas y complejas.
<b>Dirección y ejecución de dinámicas grupales a docentes en la capacitación dictada a docentes (OCA).</b>	Tres meses	Diapositivas, juegos	El apoyo de la practicante con las dinámicas brinda a la Fundación una imagen fresca y actualizada, ya que

			implementa nuevas técnicas de trabajo.
<b>Dirección de talleres grupales a los niños.</b>	Tres meses	Televisor, hojas blancas, lápices	Además de hacer ligera la carga para los psicólogos en los talleres, su presencia proporciona un recurso fundamental para mejorar la comunicación interna, la coordinación de actividades y el seguimiento de los avances de los niños con TDAH.
<b>Para el programa ATENXIA:</b>			El apoyo de la practicante proporcionó un soporte emocional, educativo y
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verificar el cumplimiento de los criterios</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Celular</li> </ul>	

<p><b>para la admisión al programa.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contactar a los padres de los niños seleccionados y agendar la cita para entrevista y aplicación de pruebas.</b></li> <li>• <b>Orientar a los padres sobre el programa.</b></li> <li>• <b>Entrevistar y aplicar las pruebas psicológicas a padres y niños.</b></li> <li>• <b>Calificar y corregir las</b></li> </ul>	<p>Tres meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libreta</b></li> </ul>	<p>motivacional adicional tanto a los psicólogos como a los niños y sus familias, fortaleciendo la relación terapéutica y fomentando un ambiente de trabajo colaborativo y positivo</p>
--	-------------------	--	---

<b>pruebas psicológicas.</b>			
<b>Organización de la Ludoteca</b>	15 días	Acceso a internet	Su aporte en esta función generó un mejor control de organización para los psicólogos.

### 2.2.2 Desarrollo autónomo y grupal del trabajo

Durante la experiencia en la Fundación Valórate, se realizaron diversas actividades que enriquecieron significativamente la formación profesional. De forma individual, se llevaron a cabo intervenciones psicológicas con niños, proporcionando apoyo y orientación personalizadas. Además, se redactaron informes psicológicos detallados para evaluar el progreso y las necesidades de los pacientes.

En relación con el programa Atenxia, un programa de intervención digital que se está implementando en la Fundación para trabajar con niños que se encuentran en la lista de espera, se participó en múltiples etapas del proceso. Atenxia tiene como objetivo brindar atención psicológica a aquellos niños que,

debido a la alta demanda, han tenido que esperar para recibir servicios directos. Estas actividades incluyeron la coordinación y confirmación de citas mediante llamadas telefónicas, la revisión y gestión de la lista de espera de participantes, y la selección de la población adecuada para el programa. Se realizaron entrevistas tanto con los padres como con los niños, permitiendo obtener una visión integral de las necesidades y contextos de cada familia. Además, se aplicaron y calificaron diversas pruebas psicológicas, y se ofreció docencia a los padres de familia para ayudarlos a comprender y apoyar mejor a sus hijos.

El trabajo en equipo fue fundamental en esta experiencia. Junto a otros practicantes y psicólogos de la Fundación, se colaboró en todas las fases del programa Atenxia. La distribución de tareas permitió manejar eficientemente el volumen de trabajo y asegurar una atención de calidad a cada participante. Esta colaboración fue esencial para el éxito del programa y fortaleció las habilidades de trabajo en equipo y coordinación.

### 2.2.3 Adaptación

El proceso de adaptación a la Fundación Valórate resultó muy positivo, especialmente debido a la familiaridad con el entorno y el mecanismo de trabajo, ya que se trató de la segunda práctica en la institución. Esta familiaridad inicial facilitó una integración rápida y permitió comenzar a contribuir de manera efectiva desde el principio.

A pesar de este conocimiento previo, se tuvieron que ajustar ciertos patrones de comportamiento para alinearse completamente con las normas y expectativas de la organización. Por ejemplo, fue necesario mejorar la gestión del tiempo para cumplir con todas las tareas asignadas, aprendiendo a priorizar y organizar las responsabilidades de manera más eficiente, lo cual resultó crucial para manejar la carga de trabajo.

Además, se realizó un ajuste importante en la comunicación y coordinación con los colaboradores de la Fundación. Aunque ya se conocía al equipo, se trabajó en fortalecer las habilidades de comunicación para asegurar que todos estuvieran siempre informados y sincronizados.

Adaptarse a una gestión del tiempo más estricta requirió un esfuerzo considerable, ya que se debía equilibrar múltiples responsabilidades sin comprometer la calidad del trabajo. Aunque esto generó cierto estrés inicialmente, con el tiempo se desarrollaron mejores estrategias de organización y planificación. La mejora en la comunicación también fue beneficiosa, permitiendo encontrar el equilibrio entre ser asertivo y mantener una comunicación directa y respetuosa.

#### 2.2.4 Tolerancia al trabajo bajo presión

El manejo del trabajo bajo presión se realizó con habilidad, disfrutando de la posibilidad de asumir múltiples tareas y responsabilidades simultáneamente, lo cual mantenía la actividad y el enfoque. La dinámica de un entorno de trabajo con alta demanda motivaba e impulsaba a dar lo mejor de sí mismo.

Para gestionar efectivamente este ritmo de trabajo, se desarrollaron varias estrategias fundamentales. En primer lugar, la organización fue clave, con una planificación clara y detallada de las tareas diarias y semanales. Esto incluía priorizar actividades según su urgencia e importancia, permitiendo abordar primero las tareas críticas y luego aquellas con plazos más largos.

Tener un lugar visible para registrar todos los pendientes también resultó de gran ayuda, utilizando una combinación de herramientas digitales y físicas, como aplicaciones de gestión de tareas y cuadernos o agendas, donde se registraban cada una de las obligaciones.

Además, la planificación anticipada fue otra estrategia que facilitó el trabajo. Se dedicó tiempo a revisar y actualizar la agenda regularmente, lo que permitió anticipar posibles imprevistos y ajustar los planes en consecuencia.

### 2.2.5 Capacidad para asumir nuevas responsabilidades

Las nuevas responsabilidades se abordaron con un alto nivel de interés, compromiso y eficiencia. Al recibir nuevas asignaciones, se mantuvo una actitud proactiva y abierta, lo que facilitó una rápida adaptación a las nuevas funciones.

Se priorizó la organización y la planificación para manejar eficazmente las nuevas actividades, asegurando que se cumplieran con los estándares de calidad establecidos. El compromiso con el desarrollo de las nuevas tareas se reflejó en la dedicación al aprendizaje de nuevos procesos y en la implementación de estrategias para cumplir con las expectativas y objetivos asignados. La eficiencia en la ejecución de estas responsabilidades se evidenció en la capacidad para integrar de manera efectiva las nuevas actividades en la carga de trabajo existente, contribuyendo al logro de resultados positivos y al éxito en el entorno laboral.

**CAPÍTULO NO. 3**

**ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA**

**PROFESIONAL.**

### 3.1 Alcance del Desempeño

El desempeño en la Fundación Valórate se consideró apropiado, cumpliendo con el alto nivel de exigencia impuesto por la institución debido al volumen de pacientes y al tiempo limitado disponible para atender a cada uno. Además, se logró equilibrar estas responsabilidades con las múltiples funciones adicionales requeridas.

Uno de los logros más significativos durante este tiempo en la Fundación fue la creación del hábito de la puntualidad, que permitió manejar el tiempo de manera eficiente y rendir de forma satisfactoria en todas las responsabilidades. Ser puntual facilitó iniciar cada jornada laboral con una mentalidad organizada y proactiva, demostrando compromiso y profesionalismo ante los supervisores.

**Tabla 2:**

*Porcentaje de cumplimiento obtenido para cada uno de los objetivos planteados para las prácticas.*

LOGROS ALCANZADOS	
OBJETIVOS PLANTEADOS	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO
Intervención terapéutica individualizada y grupal.	100%
Dirección y ejecución de dinámicas grupales a docentes en la capacitación dictada a docentes (OCA).	100%
Dirección de talleres grupales a los niños.	100%
Para el programa ATENXIA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar el cumplimiento de los criterios para la admisión al programa.</li> <li>• Contactar a los padres de los niños seleccionados y agendar la cita para entrevista y aplicación de pruebas.</li> <li>• Orientar a los padres sobre el programa.</li> </ul>	100%

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevistar y aplicar las pruebas psicológicas a padres y niños.</li> <li>• Calificar y corregir las pruebas psicológicas.</li> </ul>	
Organización de la Ludoteca	100%

### 3.2 Restricciones o Limitaciones de la Práctica

Aunque la Fundación cuenta con divisiones y consultorios bien definidos, los espacios son limitados en relación con la cantidad de personas que trabajan allí y la dinámica diaria de actividades. Esta limitación espacial se hace evidente especialmente durante los momentos de mayor movimiento y actividad, como las horas pico de atención y las reuniones de equipo.

Además, la limitación de espacio impacta en la disponibilidad de recursos y áreas para realizar ciertas actividades. Por ejemplo, puede ser complicado encontrar un lugar tranquilo y adecuado para realizar evaluaciones psicológicas o intervenciones individuales cuando todos los consultorios están ocupados. Para atenuar estas dificultades, se ha aprendido a ser más proactivo en la planificación de la agenda, reservando espacios con anticipación y coordinando estrechamente con los compañeros para evitar confusiones. También se ha desarrollado la habilidad de ser más eficiente en el uso del espacio,

aprovechando al máximo cada área disponible y adaptándose rápidamente a los cambios de entorno.

A pesar de estas limitaciones, estas experiencias han fortalecido las habilidades de adaptación y gestión del entorno. Se ha aprendido a trabajar de manera más colaborativa, comunicándose de manera efectiva con los compañeros para coordinar el uso del espacio y los recursos. Estas habilidades son esenciales en cualquier entorno profesional y han preparado para manejar situaciones similares en el futuro.

### 3.2.1. Expectativas vs Realidad Laboral

Durante la práctica profesional, se esperaba llegar a un lugar donde se pudiera aprender y aplicar los conocimientos adquiridos en la licenciatura. Sin embargo, se observó que, aunque la licenciatura ofrece una sólida base teórica, la realidad del trabajo es completamente diferente. Diferenciar la vida laboral de la personal resultó ser un desafío, especialmente en casos donde un niño está en riesgo o donde la dinámica familiar afecta significativamente su bienestar. Esta situación genera frustración al ver que, a pesar de los esfuerzos realizados, solo se puede hacer lo que está dentro del alcance profesional.

Con el tiempo, se experimentó un ambiente tenso, causado por el constante estrés y presión derivados de la gran cantidad de responsabilidades. No se trata solo de atender a 26 niños semanales, sino también de gestionar múltiples tareas y demandas, lo que contribuye a un entorno de trabajo cargado y desafiante.

### 3.3 Beneficios:

#### 3.3.1. Laboral

La experiencia laboral resultó ser sumamente enriquecedora, pues a lo largo del proceso se aprendió a desenvolverse de manera más efectiva en el entorno profesional. Se logró potenciar habilidades sociales, lo que facilitó la interacción y comunicación con los colegas y pacientes. Además, se practicaron y perfeccionaron mejores maneras de establecer rapport con los niños, lo que permitió crear un ambiente de confianza y comodidad durante las sesiones de intervención. Esta experiencia no solo fortaleció las competencias profesionales, sino que también contribuyó al crecimiento personal y a la capacidad de adaptación en un entorno exigente.

#### 3.3.2. Social- Cultural

La experiencia sirvió para mejorar la proyección hacia la comunidad al permitir una mayor comprensión y apreciación de la diversidad cultural presente tanto en la empresa como entre los clientes y colaboradores. A través de la interacción diaria con personas de diferentes trasfondos culturales, se adquirió una perspectiva más inclusiva y abierta, lo que facilitó el desarrollo de estrategias y enfoques más adaptados a las necesidades y expectativas de una comunidad diversa. Esta apertura no solo enriqueció las relaciones interpersonales dentro del entorno laboral, sino que también fortaleció la capacidad de ofrecer un servicio más empático y efectivo a la comunidad en general.

## **CAPÍTULO NO.4**

### **PROPUESTA A LA EMPRESA O INSTITUCIÓN**

#### 4.1 REFERENCIAS GENERALES DE LA PROPUESTA

Durante la práctica profesional, se pudo constatar que la actividad que se desempeña en la Fundación, al igual que cualquier otro tipo de actividades pedagógicas y terapéuticas, genera situaciones estresantes en el personal que ejecuta la acción, las cuales influyen en la dinámica e incluso pueden llevar al profesional a un estado de burnout.

En la Fundación hay nueve psicólogos que se encargan de atender a 25 niños semanales cada uno, además de otras responsabilidades como impartir charlas sobre TDA/H a padres de familia, talleres grupales mensuales a los niños, capacitaciones a docentes y profesionales de la salud. También tienen la tarea de crear contenido para la promoción de la Fundación, realizar entrevistas y, para agilizar y disminuir la lista de espera de los niños, están trabajando en la implementación de un programa de intervención digital.

Participando en estas actividades, pude observar que, aunque leer sobre estas tareas puede parecer fácil, ejecutarlas no lo es. Obviamente, ellos han desarrollado estrategias de organización que les facilitan su labor; sin embargo, la presión es bastante fuerte. Inicialmente, se quiso hacer un programa de mindfulness para los niños, pero lo que realmente me llevó a proponer la guía de autocuidado para profesionales de la salud fue darme cuenta de que, a pesar de la carga mental que tienen los psicólogos, no existe un programa ni una guía de autocuidado que les ayude a autorregularse en momentos de estrés. Además de observarlo, se conversó con

algunos de ellos y manifestaron su insatisfacción y su necesidad de tener en la Fundación algún material que les ayudara a lidiar con el estrés.

#### 4.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la Fundación Valórate, trabajan nueve psicólogos que, además de atender a sus pacientes con TDAH, tienen muchas otras responsabilidades. La mayoría de los niños atendidos en la Fundación presentan trastornos comórbidos, lo que requiere una atención más individualizada. Esto implica que el terapeuta debe adaptarse a cada niño y, en muchas ocasiones, enfrentar dificultades con los padres, quienes a veces hacen caso omiso a las recomendaciones. Esta situación ralentiza la evolución del niño y desgasta al especialista.

El intenso trabajo y el alto nivel de exigencia han llevado a situaciones en las que los psicólogos no se sienten en óptimas condiciones para atender a sus pacientes. Se enferman con frecuencia, prefieren que sus pacientes sean atendidos por otros profesionales o simplemente cancelan la sesión. En una reunión, los psicólogos manifestaron que en la Fundación no existe ningún programa de apoyo para su autocuidado.

Por esta razón, se decidió crear una guía para ofrecerles herramientas y técnicas de fácil acceso que proporcionen resultados desde la primera realización con efectos rápidos. Esta guía tiene la ventaja de proporcionar a los especialistas las herramientas necesarias para los momentos en los que se sientan muy estresados, y también pueden

utilizar estas técnicas de forma preventiva. De este modo, podrán ejecutar sus labores de manera más efectiva, siempre buscando el bienestar y la atención óptima para sus pacientes. Además, la Fundación podrá seguir ofreciendo sus servicios de manera eficiente, ya que sus colaboradores sabrán autorregularse.

### 4.3. OBJETIVO

Un objetivo es una meta específica que se desea alcanzar en un período de tiempo determinado. Es lo que se busca lograr a través de un proceso, un proyecto o una iniciativa. (Etecé, 2021).

#### 4.3.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un guía de autocuidado para los psicólogos de la Fundación Valórate con técnicas de Mindfulness buscando mejorar su bienestar emocional, reducir el estrés laboral y aumentar su eficacia en la atención a los pacientes.

#### 4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar a los psicólogos herramientas para autorregularse en momentos de estrés y prevenir el colapso emocional.
- Promover el uso continuo de la guía de autocuidado para garantizar el bienestar a largo plazo de los profesionales de la salud mental en la Fundación Valórate.

#### 4.4. DELIMITACIÓN, ALCANCE Y COBERTURA

La propuesta diseñada se delimita al departamento de psicología de la Fundación Valórate, abarcando sus dos sedes ubicadas en Panamá: El Dorado y Colón, con un total de nueve psicólogos.

#### 4.5. MARCO TEÓRICO

##### 4.5.1 El Autocuidado

El autocuidado se define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud mental, prevenir enfermedades, mantener la salud física y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (OMS, 2022).

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables. (Reyna, 2020).

El autocuidado es una opción, solo la persona decidir cómo cuidarse a sí mismo, porque nadie puede hacerlo, ya que, depender de alguien para promover el cuidado de uno mismo no es una opción saludable, en esto

consiste el autocuidado, en responsabilizarte de sí mismo, hacerse cargo de tu salud mental y física, de tus emociones, de tus ideas y de tus proyectos.

Esto no quiere decir que excluiremos a los demás, podemos sentirnos inspirados o influenciados por quienes nos rodean, las personas que seguimos en redes sociales, las revistas, familiares, profesionales y demás. Pero solo nosotros podemos ir un paso más allá y comenzar a cuidar de uno mismo.

El autocuidado es cuestión de balance, cualquiera que sea la forma en que nos cuidemos, debemos tener muy claro que menos, es más. Para encontrar equilibrio no necesitamos exagerar o hacer demasiadas cosas. Por esto, lo ideal sería encontrar ese lugar indicado entre el aguacero y la sequía. Porque en el primero corremos el peligro de ahogarnos y en el segundo podríamos desfallecer por la sed.

Tomarse el tiempo para meditar es bueno para nuestra alma, pero si pasamos todo el tiempo libre meditando, ¿Cuándo veremos a nuestros amigos o familiares? Igualmente, tener una dieta saludable es bueno para nuestro cuerpo, pero privarnos del placer del chocolate o un helado ocasional puede ser frustrante.

#### 4.5.1.1 Beneficios del autocuidado

Según (EDUCATION, 2024), estos son algunos beneficios del autocuidado:

- **Mejorar mi productividad:** Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Si quieres dedicar el tiempo justo a los compromisos y tener más tiempo para las pasiones, entonces te recomiendo la lectura de nuestro artículo sobre autocuidado en el trabajo.
- **Mejorar mi autoestima:** Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.
- **Conocerme mejor:** Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos, descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, para entendernos mejor.
- **Tener más para dar:** Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás.

#### 4.5.1.2 Tipos de autocuidado

Una de las principales excusas que decimos para no persistir en el autocuidado es: simplemente no hay tiempo. Afortunadamente hay un gran número de cosas que podemos hacer por nosotros y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación, el truco es encontrar algo que realmente disfrutemos y que se ajuste a nuestra vida y valores. (GrupoGeard, 2022).

Según (GrupoGeard, 2022), estos son los principales tipos de autocuidado:

1. Autocuidado Emocional: Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarse de que estamos conectados completamente con nuestras emociones. Recordemos que las emociones no son buenas o malas. No somos culpables por las emociones que sentimos; solo reaccionamos frente a ellas.

Existen algunas ideas de autocuidado emocional:

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un terapeuta o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.

- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.

2. Autocuidado físico: El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo, aquí nos encargamos de la salud puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, que además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés.

Algunas de las actividades que podemos realizar:

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga. Incluso si nunca lo has probado, hay posturas que son perfectas para los principiantes.
- Unirse a una clase y practicar un nuevo deporte.
- ¡Ir a correr con tu perro (o el de un amigo)!
- Dar una simple caminata.

**3. Autocuidado intelectual:** El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad, a través de acciones como:

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo novedoso y de interés para ti.

4. Autocuidado espiritual: El autocuidado espiritual consiste en conectar con los valores y lo que realmente nos importa. Se relaciona con quienes somos en el interior, por medio de:

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.

5. Autocuidado social: La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad; esta nos ayuda a entender que no estamos solos y que el contexto social también contribuye a nuestro bienestar.

Podemos realizar las siguientes actividades:

- Hacer una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- Escribir un correo electrónico a alguien que viva lejos, pero a quien extrañas.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.

- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- Llamar a un amigo.
- Salir solo para estar alrededor de la gente. ¡La energía puede ser contagiosa!

El autocuidado es un aspecto fundamental en la vida de los psicólogos, ya que les permite mantener un equilibrio saludable entre su trabajo y su bienestar personal. A menudo, los profesionales de la psicología dedican gran parte de su tiempo y energía a ayudar a los demás, dejando de lado sus propias necesidades. Sin embargo, es crucial comprender que cuidar de uno mismo no solo beneficia al psicólogo, sino también a sus pacientes y a la calidad de la atención que pueden brindar. (Psicólogos, s.f.).

Según Barnett et al. (2007), el autocuidado permite a los psicólogos mantener un equilibrio emocional y evitar el agotamiento profesional, también conocido como burnout, que puede afectar su capacidad para proporcionar un cuidado de calidad a sus pacientes.

## 4.5.2 Mindfulness

El mindfulness es una práctica que nos enseña a vivir en el presente y a percibir el mundo de manera nueva. Es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. (Kabat-Zinn, 1994).

El objetivo del mindfulness es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Buscamos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. (Labrandero, 2024).

### 4.5.2.1 Técnicas Mindfulness

El mindfulness nos ayuda a reconocer y liberar los juicios sobre nuestras experiencias, permitiéndonos observar sin etiquetar lo que es bueno o malo. Esto fomenta una mayor claridad mental y calma interna. (Barrios, 2023).

Existen varios tipos de técnicas de mindfulness, en el cual podemos enfocarnos para lograr una relajación interna:

#### **Técnicas de respiración consciente**

Son prácticas específicas que nos ayudan a dirigir nuestra atención y cultivar la conciencia plena en el acto de respirar. Pueden ser un aliado a la hora de reducir el estrés y promover el bienestar mental y emocional.

Estas técnicas involucran una tensión consciente a diferentes procesos que están involucrados cuando respiramos: como el ritmo la profundidad y la ubicación del aire dentro del cuerpo. (Barrios, 2023).

Entre las técnicas de respiración consciente que enfocan la mente, estas son las más comunes:

1. Respiración abdominal o diafragmática: Es una técnica sencilla pero poderosa que puede ofrecer múltiples beneficios para la salud mental y física. Algunos de sus principales beneficios:

- Disminución de la ansiedad: Esta técnica ayuda a reducir los niveles de ansiedad, promoviendo una sensación de calma y relajación.
- Genera una sensación de control: Practicar la respiración abdominal genera una sensación de control sobre nuestra respiración y, en consecuencia, sobre nuestras emociones y pensamientos.
- Reducción del estrés: La respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés al promover una sensación general de relajación.
- Regulación del tránsito intestinal: Estimula el movimiento del diafragma, lo cual puede ayudar a regular el tránsito intestinal.

2. Respiración completa: La técnica de respiración completa activa todos los músculos involucrados en la respiración, optimizando la capacidad pulmonar. Al practicarla, el abdomen, el costillar y el pecho se expanden gradualmente, permitiendo una entrada amplia de oxígeno. Esta técnica

conlleva una serie de beneficios para nuestra salud y bienestar entre ellos destacan:

- Mejora la vitalidad y la capacidad de concentración
- Asegura una distribución óptima de oxígeno en todo el organismo
- Promueve la relajación y reduce la presión arterial
- Promueve una mejor circulación sanguínea
- Facilita la distribución de nutrientes y la eliminación de toxinas
- Ayuda a estabilizar el estado de ánimo y reduce la ansiedad.

3. Respiración cuadrada: La respiración cuadrada también conocida como respiración de cuadrilátero, es una técnica simple pero efectiva con resultados casi inmediatos. La esencia de esta técnica radica en establecer un ritmo respiratorio constante, donde cada fase de la respiración (inhalación, retención del aire, exhalación y pausa) tiene la misma duración. Tiene algunos beneficios como:

- Promueve la relajación y reduce la presión arterial
- Promueve una mejor circulación sanguínea
- Facilita la distribución de nutrientes y la eliminación de toxinas

- Ayuda a estabilizar el estado de ánimo y reduce la ansiedad.

(Barrios, 2023).

### **Técnicas de Mindfulness**

Las técnicas mindfulness son ejercicios mentales indicados para reducir el estrés y combatir las numerosas actividades que caracterizan nuestro día a día. Por eso, este tipo de meditación resulta clave para paliar aquellos malestares mentales que ocupan nuestra cabeza. (Labrandero, (2024).

Entre las técnicas más comunes, podemos encontrar:

1. Escaneo corporal: Te permite reconectarte con tu cuerpo detectando cualquier tensión o incomodidad física que pueda acumularse a lo largo de tus sesiones. Es ideal para liberar el estrés acumulado durante el día.

2. Meditación guiada: Es perfecta si encuentras difícil concentrarte debido a la carga mental del trabajo. Al seguir la voz de un guía puedes relajarte y liberar el estrés acumulado tras una jornada intensa.

3. Diario de mindfulness: Escribir en un diario con mindfulness te ayuda a procesar tus emociones y pensamientos después de las sesiones con los pacientes promoviendo el autoconocimiento y la gestión del estrés.

## 4.6 Propuesta General

### 4.6.1 Metas

- Lograr que los psicólogos de la Fundación Valórate puedan utilizar la guía de autocuidado con técnicas de mindfulness para manejar el estrés, la ansiedad y el desgaste emocional que pueden experimentar en su trabajo a diario.
- Lograr que los psicólogos de la Fundación Valórate brinden un mejor servicio a sus pacientes con TDA/H, sin experimentar altos niveles de estrés, ansiedad o desgaste emocional debido al trabajo.

### 4.6.2 Instrumentación

Se realizó una encuesta con los psicólogos de la Fundación Valórate, a través de “Focus group”.

Focus Group es un método de investigación cualitativa que reúne participantes de una entrevista, en la cual se exponen opiniones sobre productos o servicios. (Lisboa, 2019).

### 4.6.3 Muestra

- La muestra se delimita a los psicólogos de la Fundación Valórate, del departamento de psicología clínica.

#### 4.6.3.1 Resultados

##### **Figura 3.**

*Entrevista realizada a los psicólogos de la Fundación Valórate, través de Focus group.*

### **Entrevista- Focus Group**


1. ¿Considera usted importante la implementación de una guía de autocuidado para psicólogos en la Fundación Valórate?
2. ¿Cree que la práctica de técnicas de mindfulness en su día a día como psicólogo le ayudaría a manejar mejor el estrés y la carga emocional de su trabajo?
3. ¿Qué beneficios cree que podría aportarle a su trabajo la incorporación de técnicas de mindfulness en su rutina diaria como psicólogo?
4. En una escala del 1 al 10, ¿Qué importancia le daría usted a la creación de una guía de autocuidado con técnicas de mindfulness para psicólogos en la Fundación Valórate?
5. ¿Estaría usted dispuesto a participar activamente en la creación y difusión de esta guía de autocuidado para psicólogos en la Fundación Valórate?

#### 4.6.4 Diseño de la propuesta

**Figura 4.**


*Guía de autocuidado*



**Figura 5.***Índice de la guía*


## Índice

Introducción	1
Entendiendo el estrés	3
• Factores de estrés común	5
• Síntomas de estrés	6
Autocuidado	7
• Importancia del Autocuidado	9
Fundamentos del Mindfulness	10
Técnicas de respiración consciente	14
• Respiración diafragmática	16
• Respiración completa	19
• Respiración cuadrada	22
Técnicas de Mindfulness	24
• Escaneo corporal	26
• Meditación guiada	27
• Diario mindfulness	28
Anexos	29
• Autoevaluaciones	30
• Diario Mindfulness	33

**Figura 6.***Introducción I*

## Introducción

En el ámbito de la salud mental, los profesionales a menudo enfrentan altos niveles de estrés y demanda emocional, lo que puede llevar al agotamiento y afectar tanto su bienestar personal como la calidad de atención que brindan a sus pacientes. Esta guía está dirigida a los psicólogos, trabajadores sociales y psicopedagogos de la Fundación Valórate buscando ofrecer un recurso integral que promueva el bienestar y la resiliencia en su vida profesional y personal.

El autocuidado es fundamental para mantener la salud física, emocional y mental de estos profesionales, ya que el estrés constante y la exposición a las dificultades emocionales de los pacientes pueden llevar al desgaste profesional conocido como burnout. Este síndrome no solo afecta al profesional, sino que también puede impactar negativamente en la relación terapéutica y en los resultados del tratamiento de los pacientes.

1

**Figura 7.***Introducción II***Introducción**

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que implica prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Numerosos estudios han demostrado que el mindfulness puede reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y aumentar la capacidad de los individuos para manejar situaciones desafiantes. Para los profesionales de la salud mental, la práctica regular del mindfulness puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia de sus propias respuestas emocionales, mejorar su capacidad de concentración y promover una actitud de compasión y empatía tanto hacia sí mismos como hacia sus pacientes.

En esta guía exploraremos diversas técnicas de mindfulness que pueden ser fácilmente integradas en la vida diaria y en el entorno de trabajo de los profesionales de la salud mental, ofreciendo un enfoque holístico para el autocuidado y la promoción del bienestar.




**Figura 8.**

*Entendiendo el estrés I*




**Figura 9.**

*Entendiendo el estrés II*

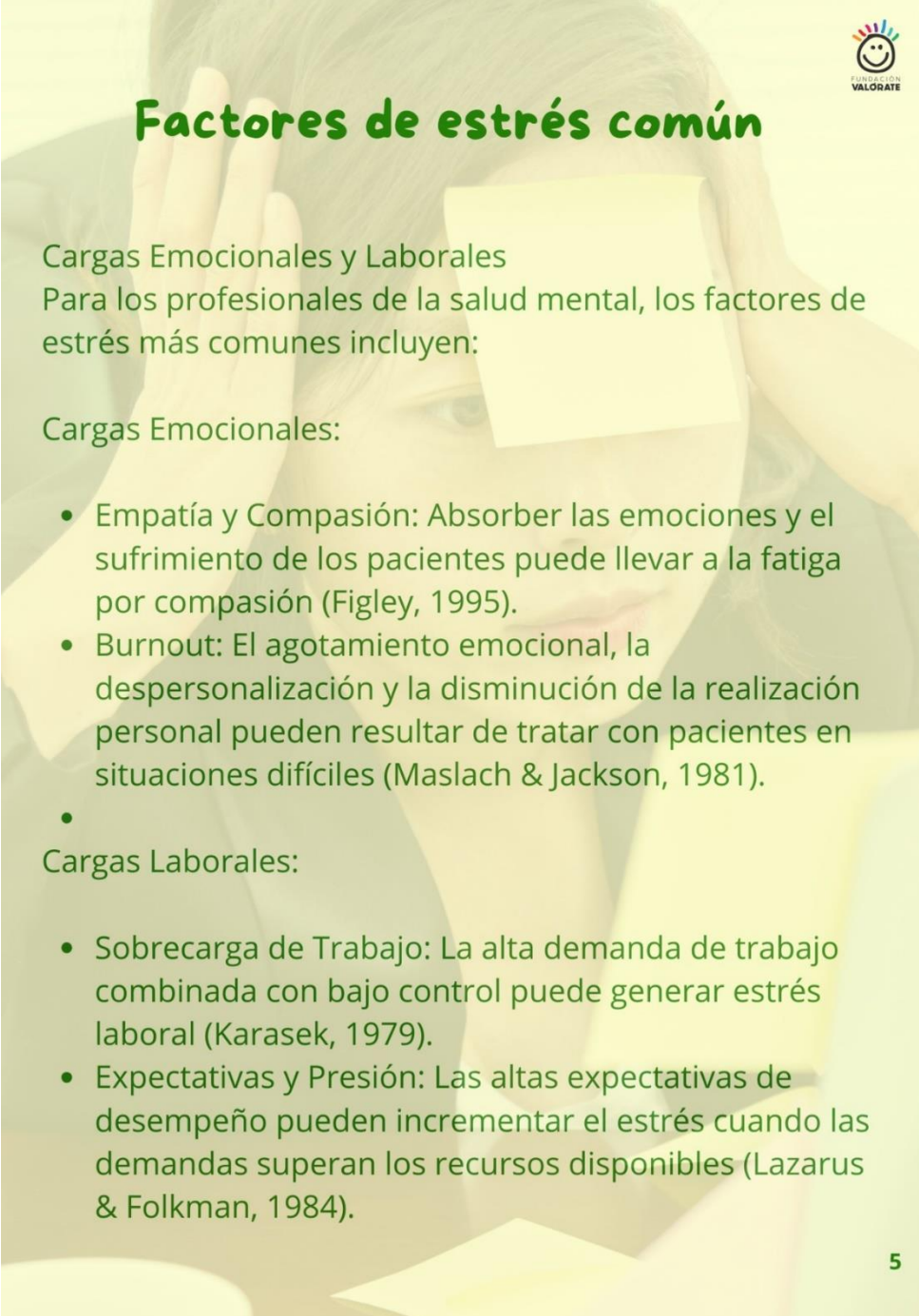
  
FUNDACIÓN  
VALORATE

## Entendiendo el estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Hans Selye, uno de los pioneros en el estudio del estrés, lo define como "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda de cambio" (Selye, 1976). Esta reacción puede afectar tanto a nivel físico como emocional y mental, y es crucial que los profesionales de la salud mental comprendan sus mecanismos para poder manejarlo eficazmente.



4

**Figura 10.***Factores de estrés común*

**Factores de estrés común**

Cargas Emocionales y Laborales  
Para los profesionales de la salud mental, los factores de estrés más comunes incluyen:


Cargas Emocionales:

- Empatía y Compasión: Absorber las emociones y el sufrimiento de los pacientes puede llevar a la fatiga por compasión (Figley, 1995).
- Burnout: El agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal pueden resultar de tratar con pacientes en situaciones difíciles (Maslach & Jackson, 1981).
- 

Cargas Laborales:

- Sobrecarga de Trabajo: La alta demanda de trabajo combinada con bajo control puede generar estrés laboral (Karasek, 1979).
- Expectativas y Presión: Las altas expectativas de desempeño pueden incrementar el estrés cuando las demandas superan los recursos disponibles (Lazarus & Folkman, 1984).

5

**Figura 11.***Síntomas de estrés*

## Síntomas de estrés

El estrés puede manifestarse de diversas maneras, afectando nuestro estado físico, emocional y conductual. Identificar estos síntomas es esencial para manejarlos eficazmente.

**Síntomas Físicos:**


- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos
- Dolores musculares
- Problemas de sueño
- Fatiga constante

**Síntomas Emocionales:**

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Tristeza o depresión
- Sensación de sobrecarga

**Síntomas Conductuales:**

- Cambios en el apetito
- Consumo de sustancias
- Aislamiento social
- Procrastinación.



6


**Figura 12.**

*Autocuidado*



**Figura 13.**

*El autocuidado*




## Autocuidado

El autocuidado se refiere al conjunto de acciones y prácticas que una persona realiza de manera intencional para mantener y mejorar su salud física, mental y emocional. Según Orem (2001), el autocuidado es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para mantener la vida, la salud y el bienestar personal.

Estas prácticas pueden incluir actividades como una alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso adecuado, actividades recreativas y estrategias para manejar el estrés (Prochaska & Norcross, 2018). El autocuidado también abarca el establecimiento de límites personales, el mantenimiento de relaciones saludables y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario (Norcross & Guy, 2007).

En esencia, el autocuidado es una forma de responsabilizarse de uno mismo, reconociendo las propias necesidades y tomando medidas para satisfacerlas.




8

**Figura 14.***Autocuidado para psicólogos*

## Importancia del Autocuidado para Psicólogos

Para los psicólogos, el autocuidado es esencial debido a la naturaleza exigente de su trabajo, que implica escuchar y manejar las dificultades emocionales y psicológicas de otras personas de manera regular. Según Barnett et al. (2007), el autocuidado permite a los psicólogos mantener un equilibrio emocional y evitar el agotamiento profesional, también conocido como burnout, que puede afectar su capacidad para proporcionar un cuidado de calidad a sus pacientes (Maslach, 2003).



Los psicólogos que practican el autocuidado pueden ofrecer una atención más efectiva, ya que están más capacitados para manejar el estrés y las demandas de su trabajo (Figley, 2002). Además, al modelar prácticas de autocuidado, los psicólogos también pueden influir positivamente en sus pacientes, promoviendo la importancia de estas prácticas en la vida diaria (Norcross & Guy, 2007).

9


**Figura 15.**

*Fundamentos Mindfulness I*




**Figura 16.**

*Fundamentos Mindfulness II*



## Fundamentos del Mindfulness

El mindfulness nos ayuda a calmar nuestra mente, permitiendo que surjan claridad y serenidad.



¿Qué es el mindfulness? Es una práctica que nos enseña a vivir en el presente y a percibir el mundo de manera nueva. Jon Kabat-Zinn lo define como “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1994).

11

**Figura 17.**

*Fundamento mindfulness III*

**Fundamentos del Mindfulness**



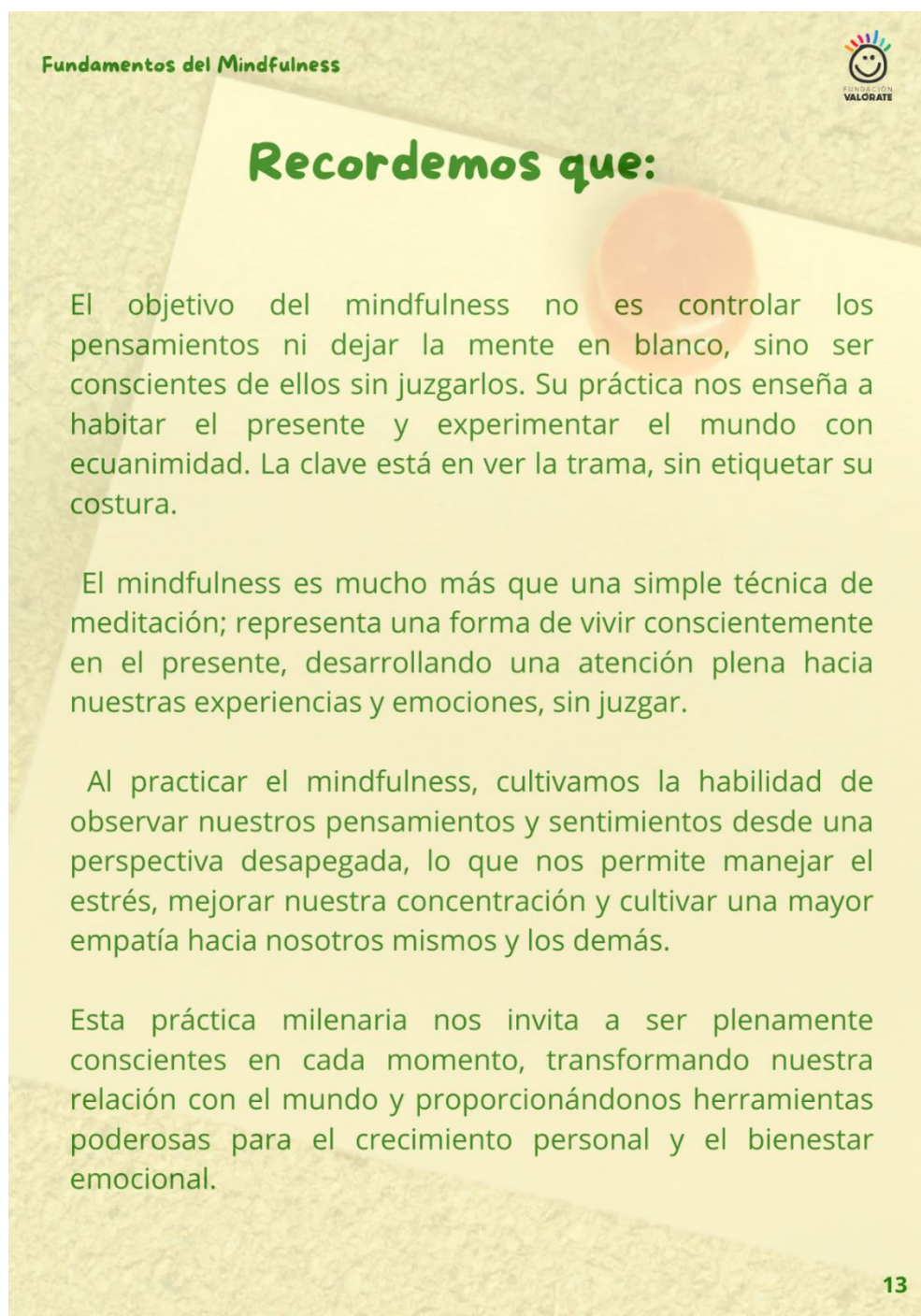
**Atención plena:** Es una forma de enfocar nuestra mente en el presente, observando pensamientos y emociones sin distracciones ni juicios. Imagina un pintor que observa detalladamente un modelo; así, el mindfulness nos invita a experimentar nuestra vida con total presencia.



**Juicios de valor:** El mindfulness nos ayuda a reconocer y liberar los juicios sobre nuestras experiencias, permitiéndonos observar sin etiquetar lo que es bueno o malo. Esto fomenta una mayor claridad mental y calma interna. Por ejemplo, al lavar platos, en lugar de pensar “qué aburrido”, observamos esos pensamientos sin juzgarlos.

**Figura 18.**

*Recordemos que*



**Fundamentos del Mindfulness**

**Recordemos que:**

El objetivo del mindfulness no es controlar los pensamientos ni dejar la mente en blanco, sino ser conscientes de ellos sin juzgarlos. Su práctica nos enseña a habitar el presente y experimentar el mundo con ecuanimidad. La clave está en ver la trama, sin etiquetar su costura.

El mindfulness es mucho más que una simple técnica de meditación; representa una forma de vivir conscientemente en el presente, desarrollando una atención plena hacia nuestras experiencias y emociones, sin juzgar.

Al practicar el mindfulness, cultivamos la habilidad de observar nuestros pensamientos y sentimientos desde una perspectiva desapegada, lo que nos permite manejar el estrés, mejorar nuestra concentración y cultivar una mayor empatía hacia nosotros mismos y los demás.

Esta práctica milenaria nos invita a ser plenamente conscientes en cada momento, transformando nuestra relación con el mundo y proporcionándonos herramientas poderosas para el crecimiento personal y el bienestar emocional.

13


**Figura 19.**

*Técnicas de respiración*



**Figura 20.**

*Técnicas de respiración consciente*



## Técnicas de respiración consciente aplicables en la rutina diaria

Las técnicas de respiración consciente son prácticas específicas que nos ayudan a dirigir nuestra atención y cultivar la conciencia plena en el acto de respirar. Pueden ser un aliado a la hora de reducir el estrés y promover el bienestar mental y emocional.

Estas técnicas involucran una atención consciente a diferentes procesos que están involucrados cuando respiramos: como el ritmo, la profundidad y la ubicación del aire dentro del cuerpo.

La respiración, como función vital, se convierte en un recurso al que podemos acudir durante nuestras sesiones de mindfulness. Puedes imaginarla como un ancla que nos reconecta con el presente. Entre las técnicas de respiración consciente que enfocan la mente, estas son las más comunes:

- Respiración abdominal o diafragmática.
- Respiración completa.
- Respiración cuadrada.

15

**Figura 21.***Respiración Diafrágica*

## Respiración diafrágica

La respiración abdominal o diafrágica es una técnica sencilla pero poderosa que puede ofrecer múltiples beneficios para la salud mental y física. A continuación, queremos destacar algunos de los principales beneficios:

**Disminución de la Ansiedad**

Esta técnica ayuda a reducir los niveles de ansiedad, promoviendo una sensación de calma y relajación.



**Genera una Sensación de Control**

Practicar la respiración abdominal genera una sensación de control sobre nuestra respiración y, en consecuencia, sobre nuestras emociones y pensamientos.



**Reducción del Estrés**

La respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés al promover una sensación general de relajación.



**Regulación del Tránsito Intestinal**


Estimula el movimiento del diafragma, lo cual puede ayudar a regular el tránsito intestinal.



16

**Figura 22.**


*¿Cómo practicar la respiración diafragmática I?*



## ¿Cómo Practicar la Respiración Abdominal o Diafragmática?


### Paso 1: Preparación

Antes de comenzar, coloca una mano en tu abdomen, justo debajo de las costillas. Esto te ayudará a sentir el movimiento de tu abdomen mientras respiras.



### Paso 2: Inhalación

Respira de manera lenta y profunda por la nariz, permitiendo que el aire llene tu abdomen y se expanda hacia afuera. Dirige tu atención al movimiento de tu abdomen. Si lo deseas, puedes colocar un libro sobre tu abdomen para aumentar tu conciencia del movimiento. Observa cómo el libro se eleva durante la inhalación.



17

**Figura 23.**

*¿Cómo practicar la respiración diafragmática II?*



## ¿Cómo Practicar la Respiración Abdominal o Diafragmática?

### Paso 3: Exhalación

A medida que exhalas, percibe cómo el libro descende y tu abdomen se contrae. Exhala lentamente, permitiendo que el aire salga de tus pulmones de manera controlada.




### Paso 4: Práctica Regular

Practica esta técnica durante unos minutos al día, aumentando gradualmente la duración de la inhalación y la exhalación a medida que te sientas más cómodo.



18

**Figura 24.***Respiración completa*

## Respiración completa


La técnica de respiración completa activa todos los músculos involucrados en la respiración, optimizando la capacidad pulmonar. Al practicarla, el abdomen, el costillar y el pecho se expanden gradualmente, permitiendo una entrada amplia de oxígeno. Esta técnica conlleva una serie de beneficios para nuestra salud y bienestar, entre ellos destacan:

- **Mejora la vitalidad y la capacidad de concentración**
- **Asegura una distribución óptima de oxígeno en todo el organismo**
- **Promueve la relajación y reduce la presión arterial**
- **Promueve una mejor circulación sanguínea**
- **Facilita la distribución de nutrientes y la eliminación de toxinas**
- **Ayuda a estabilizar el estado de ánimo y reduce la ansiedad.**

19

**Figura 25.**


*Practicar la respiración completa I*



## ¿Cómo practicar la respiración completa?


### Paso 1: Preparación

- Coloca una mano en tu abdomen, justo debajo de las costillas, y la otra en tu pecho.
- Suelta todo el aire de tus pulmones.



### Paso 2: Inhalación


Inhala lenta y profundamente por la nariz, permitiendo que el aire llegue primero a tu abdomen, luego a tu tórax y finalmente a la parte clavicular, elevando suavemente los hombros.



20

**Figura 26.**


*Practicar la respiración completa II*



## ¿Cómo practicar la respiración completa?


### Paso 3: Exhalación

Exhala por la boca de manera inversa: suelta el aire desde la parte clavicular, luego el tórax y, por último, el abdomen




### Paso 4: Repetición

Repite el ejercicio las veces que consideres necesarias, manteniendo un ritmo pausado y consciente.







21

**Figura 27.***Respiración cuadrada*

## Respiración cuadrada

La respiración cuadrada, también conocida como "respiración de cuadrilátero", es una técnica simple pero efectiva con resultados casi inmediatos. En el ámbito clínico, se utiliza para el manejo de trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, insomnio y dolor crónico. La esencia de esta técnica radica en establecer un ritmo respiratorio constante, donde cada fase de la respiración (inhalación, retención del aire, exhalación y pausa) tiene la misma duración.

-  **Promueve la relajación y reduce la presión arterial**
-  **Promueve una mejor circulación sanguínea**
-  **Facilita la distribución de nutrientes y la eliminación de toxinas**
-  **Ayuda a estabilizar el estado de ánimo y reduce la ansiedad.**

22

**Figura 28.**

*Practicar respiración cuadrada*



**¿Cómo practicar la respiración completa?**

**Paso 1: Preparación**

Respira lenta y profundamente por la nariz durante 4 segundos.

**Paso 2: Inhalación**

Inhala lenta y profundamente por la nariz, permitiendo que el aire llegue primero a tu abdomen, luego a tu tórax y finalmente a la parte clavicular, elevando suavemente los hombros.

**Paso 3: Exhalación**

Exhala suavemente por la boca durante 4 segundos.

**Paso 4: Pausa**

Sostén la exhalación durante 4 segundos

FUNDACIÓN VALORATE

23


**Figura 29.**

*Mindfulness*



**Figura 30.**

*Técnicas de Mindfulness*



## Técnicas de Mindfulness


Como especialista, tu bienestar es fundamental para poder ofrecer el mejor apoyo a tus pacientes. El autocuidado mediante prácticas de mindfulness puede ayudarte a reducir el estrés, prevenir el burnout y mantener tu equilibrio emocional y profesional. A continuación, te presentamos una serie de técnicas de mindfulness que puedes integrar en tu rutina diaria.



25

**Figura 31.**


*Escaneo corporal*



## Escaneo corporal

El escaneo corporal te permite reconectarte con tu cuerpo, detectando cualquier tensión o incomodidad física que pueda acumularse a lo largo de tus sesiones. Es ideal para liberar el estrés acumulado durante el día.

**¿Cómo practicarlo?**




- Acuéstate en una superficie cómoda
- Cierra los ojos y lleva tu atención a los dedos de tus pies
- Nota cualquier sensación sin intentar cambiarla
- Mueve tu atención hacia arriba por todo tu cuerpo
- Respira profundamente y relaja cualquier tensión
- Dedicar entre 5 y 15 minutos a esta práctica

26

**Figura 32.**


*Meditación guiada*



## Meditación Guiada


La meditación guiada es perfecta si encuentras difícil concentrarte debido a la carga mental del trabajo. Al seguir la voz de un guía, puedes relajarte y liberar el estrés acumulado tras una jornada intensa.

**¿Cómo practicarla?**




- Escucha una grabación de meditación guiada que te guste
- Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo
- Usa auriculares y cierra los ojos
- Sigue las indicaciones del guía, permitiendo que tu mente se enfoque en la narrativa
- Al finalizar, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes.

27

**Figura 33.***Diario de Mindfulness*

## Diario de Mindfulness

Escribir en un diario con mindfulness te ayuda a procesar tus emociones y pensamientos después de las sesiones con tus pacientes, promoviendo el autoconocimiento y la gestión del estrés.



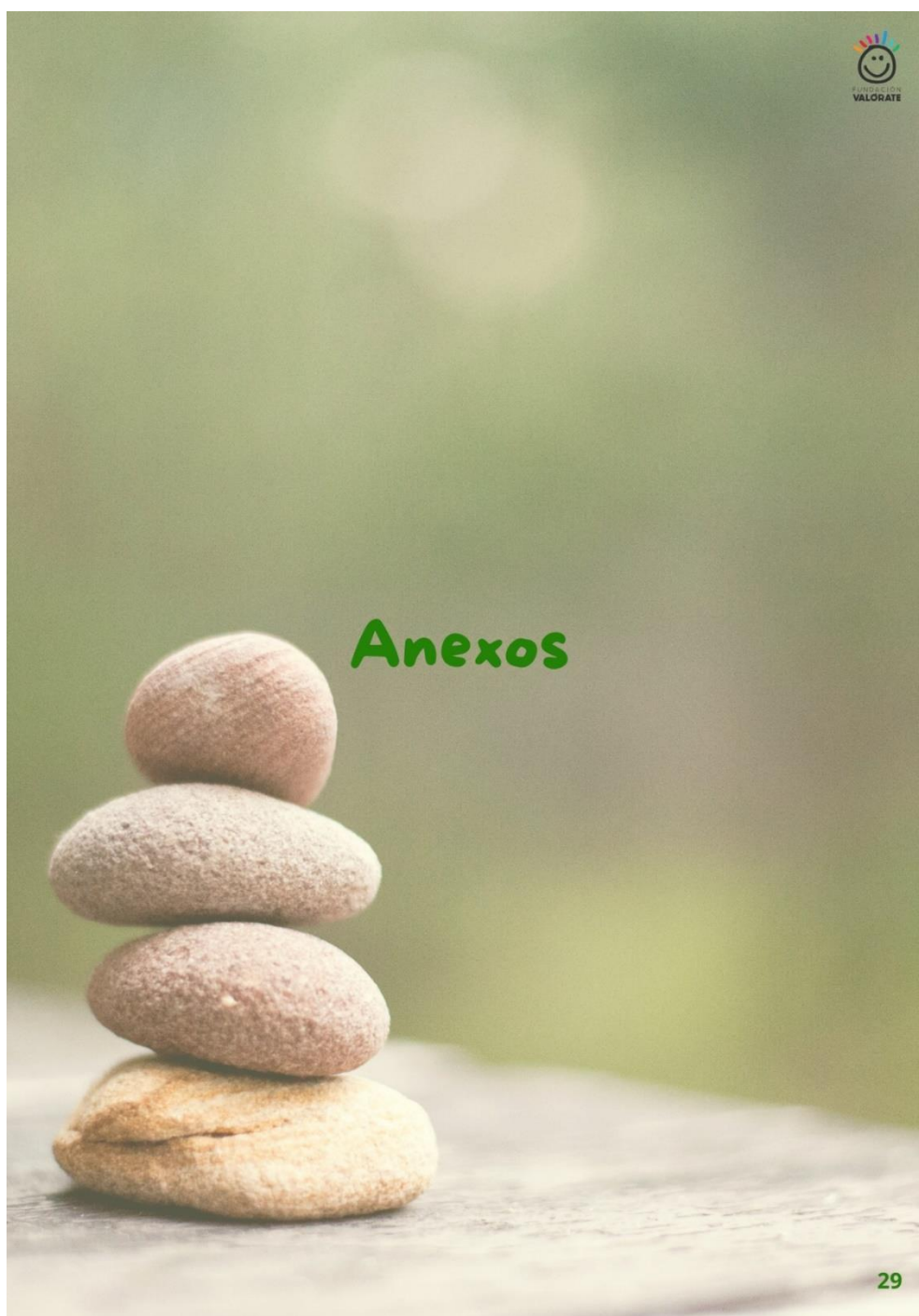
### ¿Cómo practicarlo?

- Dedicar 10 minutos al día para escribir en un lugar tranquilo
- Comienza escribiendo sobre cómo te sientes en el momento presente
- Refleja en cualquier situación o pensamiento que te haya causado estrés durante el día
- Sin juzgar, escribe sobre tus emociones y posibles soluciones
- Finaliza con tres cosas por las que estés agradecido hoy

28


**Figura 34.**

*Anexos*



**Figura 35.**

*Autoevaluación del estrés*



## Autoevaluación del estrés

Responde a cada pregunta con sinceridad

**Usa la siguiente escala: 0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.**


Preguntas	0	1	2	3	4
Me siento abrumado/a por mis responsabilidades					
Tengo dificultades para concentrarme en mis tareas					
Siento que tengo demasiado trabajo y no puedo cumplir con todo.					
Me siento físicamente agotado/a al final del día					
Tengo problemas para dormir debido a preocupaciones laborales					

**Interpretación de Resultados**  
 0-5: Bajo nivel de estrés  
 6-10: Moderado nivel de estrés  
 11-15: Alto nivel de estrés  
 16-20: Nivel de estrés muy alto

**30**

**Figura 36.**

*Autoevaluación de la salud mental*




## Autoevaluación de la Salud Mental

Responde a cada pregunta con sinceridad

**Usa la siguiente escala: 0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.**

Preguntas	0	1	2	3	4
Me siento ansioso/a o preocupado/a					
Me siento triste o deprimido/a					
Pierdo interés en actividades que antes disfrutaba					
Tengo dificultades para gestionar mis emociones					
Me siento solo/a o aislado/a					

**Interpretación de Resultados**  
**0-5: Buen estado de salud mental**  
**6-10: Moderado malestar emocional**  
**11-15: Alto malestar emocional**  
**16-20: Muy alto malestar emocional**

**Figura 37.***Autoevaluación del Mindfulness*


## Autoevaluación del Mindfulness

Responde a cada pregunta con sinceridad

**Usa la siguiente escala: 0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.**

Preguntas	0	1	2	3	4
Soy consciente de mis emociones sin intentar cambiarlas					
Presto atención a mi respiración y a cómo mi cuerpo se siente					
Me doy cuenta de cuando mi mente divaga a pensamientos sobre el pasado o el futuro					
Soy capaz de traer mi atención de vuelta al presente cuando me distraigo					
Acepto mis experiencias sin juzgarlas como buenas o malas					

**Interpretación de Resultados**  
 0-5: Bajo nivel de mindfulness  
 6-10: Moderado nivel de mindfulness  
 11-15: Buen nivel de mindfulness  
 16-20: Alto nivel de mindfulness













#### 4.7 Mecanismos para la implementación

- Se creará una guía de autocuidado con técnicas de mindfulness para los psicólogos de la Fundación Valórate

#### 4.8 Costos vs. Beneficios

- Se van a imprimir 2 copias de la guía de autocuidado con técnicas de mindfulness para los psicólogos de la Fundación Valórate de ambas sedes. El Dorado y Colón.

**Tabla 3**

*Costos del material lúdico para la implementación de la Guía*

<b>Material lúdico</b>	<b>Costos</b>
<b>Hojas blancas</b>	Desde \$5 a \$10 por paquete dependiendo de la cantidad y tamaño de las hojas.
<b>Acceso a internet o red inalámbrica</b>	Gratis (tengo acceso en casa y en la Fundación).
<b>Tablet o Laptop</b>	Gratis (Tengo equipo en casa)
<b>Impresora</b>	Centro de copiado (1.25 por página).

## Beneficios

- La creación de esta guía será de gran ayuda para los psicólogos de la Fundación Valórate, ya que les proporcionará herramientas prácticas para manejar el estrés, la ansiedad y el desgaste emocional que pueden experimentar en su trabajo a diario.
- El mindfulness puede ayudar a los psicólogos a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y pensamientos, los que les permitirá gestionarlos de manera más saludable y constructiva.

## **CONCLUSIONES**

## Conclusiones

- Realizar práctica profesional en el campo de la psicología puede llegar a ser una gran experiencia para el estudiante, la cual impacta de forma positiva en su carrera. En el proceso de la práctica se tiene la oportunidad de trabajar directamente con los pacientes, desarrollar habilidades y poner en práctica todo lo aprendido en la carrera. También es una valiosa oportunidad de adquirir nuevos conocimientos y una comprensión más profunda de cómo abarcar una sesión psicológica y cómo es el manejo real de los psicólogos en las instituciones o empresas.

- Implementar una guía de autocuidado con técnicas de mindfulness para psicólogos de en la Fundación Valórate puede ser una estrategia efectiva para promover su bienestar emocional, reducir el estrés y el desgaste laboral, mejorar su enfoque y claridad mental, y fortalecer su resiliencia emocional. Al proporcionarles estas herramientas prácticas y recursos para el autocuidado, la fundación está invirtiendo en el cuidado de sus profesionales, lo que no solo beneficia a los psicólogos en su trabajo diario, sino que también impacta positivamente en la calidad de los servicios que brindan a nuestro país. Por lo tanto, podemos determinar que el autocuidado y la atención plena son aspectos fundamentales para el bienestar integral de los psicólogos y para el éxito de su labor en la fundación.

## **RECOMENDACIONES**

## Recomendaciones

- Se recomienda que la Fundación Valórate pueda realizar más talleres o actividades de integración grupal entre los psicólogos para mejorar la calidad de comunicación.
- Se recomienda a la Universidad Latina, brinde la oportunidad a los estudiantes de psicología que realizarán sus prácticas en el futuro, de integrarse a la Fundación Valórate. Esto es una iniciativa que puede ayudarles a adquirir conocimientos y experiencia con respecto al TDA/H, que serán valiosos en su futuro como profesionales de la salud mental.
- Se sugiere a la Universidad Latina, profundizar sobre el tema de TDA/H porque permitirá que los estudiantes de psicología estén mejor preparados para enfrentar los retos que presente dicho trastorno en su práctica profesional y como futuros profesionales.

## **BIBLIOGRAFÍA**

## Bibliografía

- Barrios, M. (2023). *Eutin Academy*. Obtenido de Curso de mindfulness: [https://app.edutin.com/classroom?course\\_id=5112&source\\_id=0](https://app.edutin.com/classroom?course_id=5112&source_id=0)
- EDUCATION, E. I. (2024). *Importancia de la practica profesional*. Obtenido de <https://www.euroinnova.edu.es/blog/importancia-de-la-practica-profesional#cual-es-la-importancia-de-la-practica-profesional>
- Etecé, E. (5 de agosto de 2021). *Concepto*. Obtenido de Objetivo: <https://concepto.de/objetivo/>
- GrupoGeard. (15 de octubre de 2022). *GrupoGeard*. Obtenido de ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?: <https://grupoguard.com/blog/autocuidado-importancia/>
- Lisboa, R. (6 de diciembre de 2019). *rockcontent*. Obtenido de Focus Group: ¿qué es esta metodología y cómo aplicarla a tu estrategia de marketing?: <https://rockcontent.com/es/blog/focus-group/>
- Psicólogos, M. P. (s.f.). *Marketing Para Psicólogos*. Obtenido de La importancia del autocuidado para psicólogos: Estrategias prácticas para evitar el agotamiento: <https://marketingparapsicologos.es/la-importancia-del-autocuidado-para-los-psicologos-estrategias-practicas-para-evitar-el-agotamiento/>
- Reyna, O. (4 de marzo de 2020). *Los40*. Obtenido de Conoce a la Fundación Valórate: [https://los40.com.pa/los40/2020/03/04/yaparate/1583341048\\_373298.html](https://los40.com.pa/los40/2020/03/04/yaparate/1583341048_373298.html)
- Valórate, F. (2009). *Fundación Valórate*. Obtenido de <https://fundacionvalorate.org/>

## **ANEXOS**

**ANEXO A.**

CARTA DE APROBACIÓN DE PRÁCTICA.



Panamá, 21 de agosto de 2024

Magister  
Augusto Méndez  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Educación y Desarrollo Humano  
**UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ**  
Ciudad.-

Respetado Magister Méndez;

Fundación Valórate es una organización sin fines de lucro, *cuya misión es: Empoderar a los niños con el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH), para que logren su desarrollo y éxito personal.*

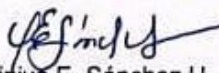
Por este medio, certificamos que la joven **Andrea Ferrer** con cédula de identidad personal **8-944-1650**, estudiante de **Licenciatura en Psicología**, realizó su **Práctica Profesional Dirigida** en Fundación Valórate, desde el 4 de junio al 21 de agosto del 2024, bajo la supervisión del licenciado Pedro Poveda, Coordinador de Programas de Fundación Valórate, Idoneidad #6429.

Durante este tiempo la estudiante Andrea Ferrer llevó a cabo las siguientes responsabilidades:

- Aplicación y evaluación de pruebas psicométricas
- Búsqueda de material e información para sesiones, talleres y capacitaciones
- Participación y dirección de sesiones psicológicas.
- Apoyo dentro de las diversas funciones del equipo técnico de la fundación.

Sin más que agregar, agradecemos a la estudiante Andrea Ferrer por todo el apoyo a nuestro equipo de trabajo. Auguramos éxitos en su carrera.

Atentamente,  
**FUNDACIÓN VALÓRATE**

  
Yiriva E. Sánchez H.  
Directora Ejecutiva



**ANEXO B.**

**CARTA DE CULMINACIÓN DE PRÁCTICA**



Panamá, 30 de mayo de 2024.

Magister  
Augusto Méndez  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Educación y Desarrollo Humano  
**UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ**  
Ciudad.-

Respetado Magister Méndez:

Fundación Valórate es una organización sin fines de lucro, *cuya misión es: Empoderar a los niños con el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH), para que logren su desarrollo y éxito personal.*

Por medio de la presente se acepta a la estudiante **Andrea Ferrer** identificada con el documento **8-944-1650**, estudiante de **Licenciatura en Psicología**, a realizar las 450 horas de Práctica Profesional Dirigida en Fundación Valórate, de manera presencial entre los meses de junio-agosto del 2024, bajo la supervisión del licenciado Pedro Poveda, Coordinador de Programas de Fundación Valórate, Idoneidad #6429.

Esperamos que el tiempo que se desempeñe como parte de nuestro equipo sea de provecho y beneficio para culminar su formación profesional.

Sin más que agregar, le damos la bienvenida a nuestro equipo de trabajo.

Atentamente,  
**FUNDACIÓN VALÓRATE**

  
Yirivá E. Sánchez H.  
Directora Ejecutiva



**ANEXO C.**

**CARTA DE CULMINACIÓN DE HORAS**

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA  
 FACULTAD DE EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO  
 LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
 PRACTICA PROFESIONAL DIRIGIDA



**FORMATO REGISTRO ASISTENCIA A SITIO DE PRÁCTICAS**

LUGAR DE PRÁCTICA: Fundación Valdrate CUATRIMESTRE: 12 SEDE: Central ESTUDIANTE: Andrea C. Ferrer M.

No	FECHA	HORA INICIO	HORA FIN	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	NOVEDADES	FIRMA DEL SUPERVISOR
1	4 de junio	8:30am	5:00pm	Educación, cooperativista.		<i>[Signature]</i>
2	5 de junio	8:30	5:00	Atender niños (con separación)		<i>[Signature]</i>
3	6 de junio	8:30	5:00	Atender niños en sus xxv individual		<i>[Signature]</i>
4	7 de junio	8:30	5:00	Atender niños (con separación)		<i>[Signature]</i>
5	10 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
6	11 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
7	12 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
8	13 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
9	14 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
10	17 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>
11	18 de junio	8:30	5:00	Trabajo en el OEA (talleres o debates)		<i>[Signature]</i>

PEDRO POVEDA  
 Psicólogo  
 Reg. 6429

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA  
 FACULTAD DE EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO  
 LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
 PRACTICA PROFESIONAL DIRIGIDA

12	19 de junio	8:30	5:00	Entrevista a padres y evaluacion Atorxia			
13	20 de junio	8:30	5:00	Entrevista a padre (Atorxia)			
14	21 de junio	8:30	5:00	Atencion psicológica (Atorxia)			
15	24 de junio	8:30	5:00	Entrevista a padres de familia y evaluacion a niños. Atenciones y apoyo en talleres grupales			
16	25 de junio	8:30	5:00	Apoyo en talleres grupales			
17	26 de junio	8:30	5:00	Una entrevista a padres y la evaluacion a niños. Atencion a pacientes.			
18	27 de junio	8:30	5:00	Una entrevista a padres de familia y dos evaluaciones a niños. Atencion a pacientes.			
19	28 de junio	8:30	5:00	DOS entrevistas a padres y una evaluacion a niño (Atorxia)			
20	1 de julio	8:30	5:00	Desde casa, temas y organizacion de otras partes. Entrevista del programa. Atencion.			
21	2 de julio	8:30	5:00	Atencion de Atorxia evaluacion de Atorxia			
22	3 de julio	8:30	5:00	Para un tema de evaluacion de Atorxia.			
23	4 de julio	8:30	5:00	Atencion a los niños. Entrevistas de Atorxia.			
24	5 de julio	8:30	5:00	Entrevista (Atorxia) Evaluacion (Atorxia)			
25	8 de julio	8:30	5:00	Entrevista (Atorxia) Evaluacion (Atorxia)			
26	9 de julio	8:30	5:00	Evaluacion (Atorxia)			
27	10 de julio	8:30	5:00	Atencion y apoyo.			
28	11 de julio	-	-	Un capacitada por gastroenteristas.			

PEDRO PAVEDA  
 Psicólogo  
 Reg. 6429

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA  
 FACULTAD DE EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO  
 LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
 PRACTICA PROFESIONAL DIRIGIDA

29	12 de julio	8:30	5:00	Educación (Atención)		
30	15 de julio	8:30	5:00	Evaluación (Atención) Entrevista		
31	16 de julio	8:30	5:00	Entrevista (Atención) Entrevista psicológica		
32	17 de julio	8:30	5:00	Entrevista psicológica		
33	18 de julio	8:30	5:00	Entrevista psicológica		
34	19 de julio	8:30	5:00	Reducción de síntomas (atención de prueba)		
35	22 de julio	8:30	5:00	Taller grupal para (intención)		
36	23 de julio	8:30	5:00	Taller a nivel de 2do grado sobre emociones		
37	24 de julio	8:30	5:00	Capacitación sobre caso estudio grado por Taller grupal (intención)		
38	25 de julio	8:30	5:00	Taller grupal (intención)		
39	26 de julio	8:30	5:00	Taller grupal (intención)		
40	29 de julio	8:30	5:00	Entrevista psicológica		
41	30 de julio	8:30	5:00	Entrevista psicológica		
42	31 de julio	8:30	5:00	Organización de congreso		
43	1 de agosto	8:30	5:00	Organización del congreso		
44	2 de agosto	7:00	4:00	congreso		
45	3 de agosto	7:00	4:00	congreso		

PEDRO POVEDA  
 Psicólogo  
 Reg. 6429

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMA  
 FACULTAD DE EDUCACION Y DESARROLLO HUMANO  
 LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
 PRACTICA PROFESIONAL DIRIGIDA

46	5 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis por parte (Atención)		
47	6 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
48	7 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
49	8 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
50	9 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
51	12 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
52	13 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
53	14 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
54	15 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
55	16 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
56	19 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
57	20 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
58	21 de Agosto	8:30	5:00	Elaboración de tesis y redacción de		
59						
60						

PEDRO POVEDA  
 Psicólogo  
 Reg. 6129

**ANEXO D.**

REVISIÓN DEL PROFESOR DE ESPAÑOL

Panamá, 21 de agosto de 2024

Señores  
**UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ**  
E.S.D.

**Estimados Señores:**

Quien suscribe, **Jeimy Lizmell Díaz Cedeño**, con cédula de identidad personal número **8-734-1625**, Correctora de Textos de la Comunicación Oral y Escrita en Español, Facultad de Humanidades, Universidad de Panamá y docente en ejercicio, en pleno uso de mis facultades notifico haber revisado por solicitud de la estudiante, **Andrea Corina Ferrer Miranda**, con cédula de identidad personal número **8-944-1650**, el Proyecto Final de Graduación, Informe de Práctica Profesional Titulado: **“Guía de Autocuidado para los Psicólogos de la Fundación Valórate con Técnicas de Mindfulness”**; a su vez doy fe que el trabajo cumple satisfactoriamente con todos los requisitos formales de ortografía y redacción exigidos por el idioma español.

Atentamente,



Correctora de Texto y Docente en ejercicio

**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
**TRIBUNAL ELECTORAL**

**Jeimy Lizmell**  
**Diaz Cedeño**

NOMBRE USUAL:  
FECHA DE NACIMIENTO: **19-FEB-1980**  
LUGAR DE NACIMIENTO: **PANAMÁ, PANAMÁ**  
SEXO: **F** DONANTE TIPO DE SANGRE:  
EXPEDIDA: **31-MAR-2016** EXPIRA: **31-MAR-2026**

**8-734-1625**





**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
LA FACULTAD DE  
**Humanidades**

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO,  
HACE CONSTAR QUE

**Jeimy Lizmell Diaz Cedeño**

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS  
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TÍTULO DE

**Técnica en Corrección de Estilo  
de la Comunicación Oral y Escrita**

Y EN CONSECUENCIA, SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS,  
HONORES Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS, EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE  
ESTE DIPLOMA EN LA CIUDAD DE PANAMÁ, A LOS **dieciocho**  
DÍAS DEL MES DE **septiembre** DEL AÑO **dos mil cuatro**.

Jeimy Lizmell Diaz Cedeño  
Diploma 800259  
Identificación personal 8-734-1625



Justo García Díaz





