

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES Y SUS EFECTOS EMOCIONALES EN MUJERES CONSULTANTES DE LA CLÍNICA SALUD MATERNO INFANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR DURANTE MARZO A JULIO DEL 2023.”

PRESENTADO POR:

PAMELA NICOLE CONCEPCIÓN HERNÁNDEZ. (CH18008)

GABRIELA SOFÍA PEÑA SOSA. (PS18006)

TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

MSC. DANIEL EDGARDO MADRID.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

MSC. ISRAEL RIVAS.

CIUDAD UNIVERSITARIA “DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA” 23 DE OCTUBRE
DE 2023

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



RECTOR:

MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA

VICERRECTOR ACADÉMICO:

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

MSC. ROGER ARIAS

SECRETARIO GENERAL:

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

FISCAL GENERAL:

LIC. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA

DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS:

LICDA. ANA RUTH AVELAR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES



DECANO

MSC. JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

VICEDECANA

MSC. MARÍA BLAS CRUZ JURADO

SECRETARIO

MTRA. NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
AUTORIDADES



Departamento
de Psicología

JEFE DE DEPARTAMENTO

LIC. WILBER HERNÁNDEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO

MSC. ISRAEL RIVAS DOCENTE

ASESOR

MSC. DANIEL EDGARDO MADRID.

Agradecimientos.

El proceso de formación en la Universidad ha sido gratificante, a lo largo de los últimos años se ha logrado vivenciar cada etapa desde el inicio hasta la última fase, donde mi equipo de tesis ha sido un apoyo esencial para cumplir los objetivos planteados. Todo ello ha implicado un reto, a su vez ha permitido fortalecer habilidades con las que se contaban. Me enorgullece culminar nuestra investigación, así mismo haber creado una propuesta creativa como alternativa de intervención a la temática abordada, esperando que ésta trascienda y sea de utilidad para la población femenina a la que se ha dirigido.

De antemano agradezco a Dios, quien ha sido mediador del proceso permitiéndonos cumplir con cada requerimiento y ha guiado el camino hacia la meta.

A mi familia, por estar atenta en cada avance de tesis, especialmente a mi madre quien siempre me ha alentado a progresar y a perseguir los mejores resultados posibles, me siento agradecida por el apoyo recibido en los últimos años.

Finalmente, he sido afortunada de contar con una compañera y amiga quien ha sido mi apoyo durante toda la carrera, honro el trabajo que en conjunto hemos creado el documento que con esfuerzo, disciplina y dedicación hemos culminado, muchas gracias, Pamela Concepción por ser una excelente estudiante y mi mano derecha en nuestro proyecto.

Gabriela Sofía Peña Sosa.

Ha sido un trabajo arduo pero gratificante haber llegado a este punto de mi carrera académica y mirar hacia atrás me hace recordar que cada momento valió la pena, estoy agradecida con mi familia y con Dios por permitirme llegar a este punto de mi vida, y cumplir uno de mis mayores sueños.

Mi padre siempre me dijo que el mayor tesoro que él me podría dar era la educación no tengo dudas que estaba en lo correcto. Agradezco a mi madre por su apoyo incondicional, porque me alentó a continuar y alcanzar cada una de mis metas y objetivos, ha sido una bendición para mi haber tenido el respaldo de mis padres en cada logro que he obtenido, a ellos dedico gran parte del trabajo realizado, gracias por alentarme a ser mejor cada día.

A mis compañeros no tengo más que decir que gracias por sus consejos, amistad y conocimiento compartido, sobre todo a mi compañera de tesis Gabriela Sosa que estuvo conmigo desde el primer día de la universidad y que dicha decir que logramos culminar esta meta académica juntas, eres una persona excepcional, gracias por tu dedicación, persistencia y amistad.

Pamela Nicole Concepción Hernández.

Índice:

Resumen.....	9
Introducción.....	10
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Situación actual.....	12
1.2 Enunciado del problema de investigación.....	14
1.3 Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1 Objetivo General:.....	15
1.3.2 Objetivos específicos:.....	15
1.4 Justificación:.....	16
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	17
2.1 Antecedentes.....	17
2.2 Base teórica.....	22
2.2.1 Inicio de los métodos anticonceptivos hormonales.....	22
2.2.2 Historia de los métodos anticoncepción en El Salvador.....	24
2.2.3 Historia de la Clínica Salud Materno Infantil del Centro Regional de Salud Valencia.....	27
2.2.4 Los Métodos anticonceptivos hormonales y su incidencia en la salud mental en las mujeres.....	28
2.2.5 Marco Legal en relación con el uso de métodos anticonceptivos.....	31
2.2.6 Los derechos reproductivos y sexuales.....	34
2.2.7 Efectos secundarios generados por la utilización de métodos anticonceptivos.....	35
2.2.8 Mitos sobre anticonceptivos hormonales.....	36
2.2.9 Instituciones salvadoreñas que ofrecen el acceso a métodos anticonceptivos:.....	38
2.2.10 Conceptos asociados a la investigación.....	39
CAPÍTULO III. HIPOTESIS Y VARIABLES.....	43
3.1 Hipótesis:.....	43
General:.....	43
Nula:.....	43
3.2 Variables:.....	43
3.2.1 Variable Independiente (V.I): Métodos anticonceptivos hormonales.....	43

3.2.2 Variable dependiente (V.D): Efectos emocionales.....	44
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....	45
4.1 Tipo de investigación/estudio:.....	45
4.2 Población y muestra:.....	45
4.2.1 Población:.....	45
4.2.2 Muestra:.....	46
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
4.4 Procedimiento de recolección de datos.	48
4.4.1 Fase 1: Recopilación inicial de datos.....	48
4.4.2 Fase 2: Contacto y coordinación con usuarias.	48
4.4.3 Fase 3: Aplicación del instrumento de investigación.....	49
4.4.4 Fase 4: Recepción de datos + tabulación y análisis de la información obtenida.....	50
CAPÍTULO V. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	51
5.1 A. RESULTADOS DE CUESTIONARIO.....	51
5.2 B. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	72
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	78
6.1 Conclusiones:.....	78
6.2 Recomendaciones:	80
CRONOGRAMA:.....	81
REFERENCIAS:.....	82
ANEXOS. 90	
Anexo 1. Carta criterio jueces.....	90
Anexo 2. Documentos de aspectos éticos de las investigadoras.....	92
Anexo 3. Documento de consentimiento informado.....	94
Anexo 4. Carta de presentación de equipo de investigación.	96
Anexo 5. Cuestionario.....	98
Anexo 6. Reunión Virtual.....	104
Propuesta de intervención:.....	105

Resumen

El estudio aborda la relación entre los métodos anticonceptivos hormonales y los efectos emocionales en mujeres de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador. La situación actual muestra un aumento en el uso de anticonceptivos hormonales motivado por la planificación familiar y la accesibilidad, causando efectos colaterales tanto físicos y psicológicos, afectando la calidad de vida. Resaltando efectos emocionales como cambios de humor, ansiedad e irritabilidad, relacionados con las hormonas presentes en los anticonceptivos. El enfoque de la investigación es cuantitativo, utilizando un cuestionario estructurado en usuarias de 22 a 32 años, aplicado en una muestra de 83 mujeres que utilizan métodos anticonceptivos hormonales. La investigación demostró que el 35% de las mujeres reportaron cambios en su estado de ánimo con el uso de los mismos, siendo los más frecuentes la irritabilidad (20%), la tristeza (15%), y la disminución de la libido (10%). Los resultados finales destacan la prevalencia de síntomas emocionales como desánimo, irritabilidad y labilidad emocional, especialmente entre usuarias de pastillas anticonceptivas e implantes subdérmicos afectando su calidad de vida de manera moderada. Por consiguiente, se ha diseñado una propuesta de intervención primaria mediante un módulo autoformativo enfocado en los efectos emocionales con el fin de minimizarlos.

Palabras clave: métodos anticonceptivos hormonales, efectos emocionales, mujeres, salud mental, El Salvador.

Introducción.

La presente investigación aborda el impacto que genera el uso de métodos anticonceptivos hormonales en la salud mental de las mujeres, los cuales generan desavenencias en la vida diaria de ellas. Cabe destacar que la elección de la temática surge por la limitada información bibliográfica nacional existente relacionada con el vínculo entre el uso de métodos anticonceptivos hormonales y su impacto con el nivel emocional en la población femenina salvadoreña, encontrando únicamente datos estadísticos focalizados en la dotación de métodos de anticoncepción en los diferentes establecimientos prestadores de servicios de salud de El Salvador; tampoco se cuenta con una estrategia de atención primaria integral con una perspectiva psicológica, es decir un asesoramiento en salud sexual y reproductiva, que considere las posibles afectaciones emocionales a las que se puede ser proclive.

Es importante mencionar que el enfoque aplicado es cuantitativo, estableciendo la relación causa- efecto mediante el análisis estadístico de los datos recopilados a través de una estrategia metodológica exclusivamente diseñada para la población meta (usuarias de 22- 32 años que emplean métodos anticonceptivos hormonales de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de EL Salvador) implementando la técnica del cuestionario estructurado como instrumento de la presente investigación. incorporando los lineamientos y principios éticos que rigen el rol del psicólogo salvadoreño establecidos en el Código de Ética de la Profesión de psicología.

A partir de los elementos mencionados, es relevante la finalidad del trabajo de investigación el cual se centra en analizar los efectos emocionales del uso de los métodos anticonceptivos hormonales en mujeres consultantes de la Clínica de “Salud Materno Infantil en la Universidad de El Salvador” a través de la recopilación de datos y análisis de resultados de la presente investigación científica a fin de psicoeducar sobre la importancia de la salud integral de las mismas.

La investigación se encuentra seccionada en cuatro capítulos, los cuales se resumen a continuación:

En el Capítulo I, se describen los aspectos primordiales de la investigación como el objetivo general que guía el estudio y los objetivos específicos. Además, la justificación en la cual se sustenta la importancia de la investigación, retomando criterios como valor teórico, implicaciones prácticas y metodológicas.

El Capítulo II, se fundamenta el marco teórico, el cual explica las teorías que sustentan el objeto de estudio y la relación de las variables de investigación.

El Capítulo III, establece las hipótesis formuladas para la investigación correlacionadas con el objetivo de la misma, adicionalmente se definen las variables independiente y dependiente.

Culminando con el Capítulo IV en el que se describe la metodología utilizada en la investigación, las estrategias procedimentales creadas específicamente para la población de análisis, los lineamientos del tipo de estudio y la técnica e instrumento de recolección de datos.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Situación actual.

A lo largo del tiempo, la población femenina ha asumido un rol crucial en la sociedad, en el marco de los derechos sexuales y reproductivos se destaca el poder de decidir con total autonomía, libertad y responsabilidad en lo referido a la sexualidad de las mismas, sin que se ejerza discriminación o alguna manifestación de violencia, supuesto realmente valioso del cual parten muchas de las decisiones consensuadas e informadas que comparten mujeres alrededor del mundo y en particular mujeres salvadoreñas.

Partiendo de ello, las mujeres optan por la planificación familiar la cual ha tenido un gran auge en los últimos años, las jóvenes actualmente toman mayor responsabilidad al hecho de traer a la vida a un ser humano como también la importancia de seguir su plan de vida, no obstante, existen otras causas que impulsan su empleo, como: El control del número de hijos/as que se desean, tratamientos para el síndrome de ovario poliquístico, por mencionar algunas.

En ese sentido la utilización de métodos anticonceptivos hormonales se vuelve una opción atractiva para ellas, por lo que informar sobre métodos anticonceptivos reviste un papel determinante al momento de tomar la decisión de cuál es la mejor opción al elegir los métodos existentes en el mercado.

Por otra parte, la planificación familiar en El Salvador inicia desde 1968 cuando algunas instituciones comenzaron a brindar servicios e información, entre ellas la Universidad de El Salvador, donde se inauguró el consultorio de salud materna en el Departamento de Medicina preventiva de la Facultad de Medicina (Santiso-Gálvez, Bertrand y Ward, 2015, como se citó en Asociación Demográfica Salvadoreña, 2013).

Según datos del Ministerio de Salud de El Salvador (2021) en el mes de abril el número de usuarias de entre 15 y 45 años usan algún tipo de método anticonceptivo/planificación familiar, disponibles en el sistema de salud los cuales alcanzan las 287,891. Dicha información sugiere que muchas de las usuarias eligen el método anticonceptivo que se adapte a sus necesidades, presupuesto y de la

disposición en la red de salud pública; partiendo de lo anterior en la actualidad se ofrecen servicios accesibles en la Clínica Salud Materno infantil de la Universidad de El Salvador tales como: atención ginecológica, obstétrica, consejería en salud sexual y reproductiva, y atención infantil y adolescente.

A su vez Claudia Alvarado encargada de la Clínica Salud Materno infantil de la Universidad de El Salvador expresa que “a partir del uso de los métodos anticonceptivos de carácter hormonal, se desencadenan una serie de repercusiones a nivel físico, tales como: mareos, náuseas, dolores de cabeza, acné, sangrado intermenstrual; a nivel emocional se encuentran los cambios de humor repentinos, ansiedad e irritabilidad” (comunicación personal ,27 de marzo de 2023), las cuales son reflejadas en diferentes contextos, vinculadas a la acción de hormonas, impactando directamente en su salud mental y medio social tal como se describe a continuación:

Las hormonas como el estrógeno, progestágeno y levonorgestrel causan cierta inhibición que apacigua el centro hipotalámico el cual se encarga de regular las costumbres alimentarias, la temperatura corporal, las emociones del individuo, por lo que una función anormal en el campo hipotalámico puede causar trastornos como la depresión o trastornos del sueño. (Valderrama y Rodríguez, 2022, pp.32)

Al mismo tiempo Santiesteban (2022) menciona que “en los últimos años los métodos anticonceptivos han generado un gran impacto sobre todo en la población joven afectando en gran medida su estado de ánimo y su salud mental”, lo que puede significar que si las mujeres jóvenes continúan utilizando los métodos anticonceptivos continuarán mostrando alteraciones en su estado anímico, y si ello no es intervenido con estrategias de afrontamiento probablemente se generen repercusiones de mayor impacto a mediano o largo plazo pero ¿Cómo se podría prevenir dicha alteración?

Claro está que la información verídica acerca de métodos anticonceptivos hormonales juega un papel importante en estrategias de afrontamiento ante posibles afectaciones emocionales, por lo cual el diseño de una propuesta de un módulo psicoeducativo es una alternativa que puede implementarse como un recurso preventivo ante posibles afectaciones anímicas. Este posibilitará que las jóvenes participantes apliquen en su cotidianidad los conocimientos adquiridos de manera autodidacta.

1.2 Enunciado del problema de investigación.

¿Incidirá la utilización de métodos anticonceptivos hormonales en los efectos emocionales de las mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio de 2023?

1.3 Objetivos de la investigación.

1.3.1 Objetivo General:

Analizar el uso de los métodos anticonceptivos en mujeres consultantes de la Clínica “Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador” a través de la recopilación de datos y análisis de resultados de la presente investigación científica con el fin de identificar los efectos emocionales ocasionados por los mismos.

1.3.2 Objetivos específicos:

Identificar los principales métodos anticonceptivos que inciden en el bienestar de las consultantes mediante la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación, con el propósito de obtener datos que permitan fundamentar el impacto de los efectos emocionales en la población femenina.

Describir las causas asociadas a la utilización de métodos anticonceptivos hormonales en las consultantes a través de la recopilación y análisis de la información, a fin de respaldar el motivo que las impulsa a usarlos.

Operativizar una estrategia didáctica acerca de los efectos emocionales de los métodos anticonceptivos por medio de un módulo autoformativo, con el propósito de informar a las consultantes sobre herramientas prácticas aplicables en su cotidianidad.

1.4 Justificación:

La sexualidad como condición del ser humano ha sido delegada a la población femenina a lo largo del tiempo, misma que integra la totalidad del ser desde su concepción y evolución. Contar con una sexualidad responsable y saludable permite gozar de bienestar, por tanto surge la necesidad de analizar cómo los métodos anticonceptivos hormonales pueden incidir en la esfera emocional de las mujeres, asimismo a dicha población se le ha atribuido la responsabilidad de la salud sexual, según datos del (Ministerio de Salud de El Salvador, 2020, como se citó en el Observatorio de Derechos Sexuales y Reproductivos, 2021) desde 2018 a 2020 se destaca una tendencia de que el 99.93% de los métodos de planificación familiar fueron proporcionados exclusivamente a usuarias.

A raíz de la necesidad planteada se denota el rol de las mujeres y la importancia de informarlas de manera integral sobre los efectos emocionales que se desencadenan al utilizar dichos métodos hormonales, ya que usualmente al ser elegidos se carece de instrucciones acerca de su uso y sus posibles repercusiones en la salud mental de las mismas, reflejando un sesgo en los conocimientos sobre los mismos y su utilización.

Por consiguiente, se consideró diseñar una propuesta didáctica para su utilización en jóvenes mediante un módulo autoformativo que brindará una alternativa que permita un abordaje teórico-práctico. Además, se pretende dar a conocer más sobre el tema a las jóvenes usuarias por medio de una sustentación teórica, con el fin de promover una perspectiva emocional-consciente ante los efectos secundarios generados por los métodos anticonceptivos hormonales. A su vez, se espera que la investigación permita impulsar nuevas investigaciones ligadas al objeto de estudio.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1 Antecedentes.

El uso de los métodos anticonceptivos hormonales en El Salvador se ha incrementado en los últimos años, previniendo embarazos no deseados a temprana edad o tardíos, posibilitando el derecho de las mujeres salvadoreñas a decidir sobre el número de hijos/as que desea. Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2021 reveló que el 54% de las usuarias encuestadas con edades de 15-49 años ya sea casada o en unión libre (o sus parejas usan) un método anticonceptivo, el 19.6% de ellas utilizan inyectables ya sean mensuales, bimensuales y trimestrales, el segundo método hormonal más utilizado es la píldora anticonceptiva siendo un total de 4.6%, seguido el dispositivo intrauterino con un 2.8% y el menos utilizado el implante subdérmico con un 1.9%.¹

Es importante resaltar que el porcentaje de población que más utiliza métodos anticonceptivos es en el rango de edad de 20-24 años (59.60%), luego las edades de 30-34 años (59.20%) y en tercer lugar las edades de 25-29 años (57.80%). También es de destacar que en los últimos años el porcentaje de uso de métodos anticonceptivos modernos² en El Salvador ha aumentado considerablemente como se menciona en el Informe de Medición FP2030 (2022), la prevalencia de los métodos modernos en el 2012 era del 45.4% y en la última actualización en el 2022 ha alcanzado una prevalencia del 49.3%.

Con relación a lo anterior es necesario evaluar algunos efectos secundarios que pueden estar afectando a las usuarias, específicamente se denotó los que pueden afectar la salud mental de las mismas, como se menciona en el estudio de Holanda y Cavalcante (2012)³ en el cual se investigó la influencia de los métodos anticonceptivos en la salud mental de mujeres, su principal objetivo era realizar un análisis de la relación entre los anticonceptivos hormonales y el empeoramiento en la calidad de vida de la mujer, identificando los principales efectos secundarios de su uso.

¹ Encuesta Nacional de Salud, 2021.

² Los métodos anticonceptivos modernos comprenden anticonceptivos orales combinados como la píldora anticonceptiva, implantes, inyectables, parches, anillo vaginal, dispositivos intrauterinos, condones masculinos y femeninos, vasectomía, ligadura de trompas.

³ Los anticonceptivos hormonales y su influencia en la salud mental de las mujeres.

Igualmente, la población estudiada constó de 114 mujeres entre las edades de 15 hasta 45 años que estuviesen tomando anticonceptivos hormonales, la recolección de datos se realizó en clínicas particulares y públicas de distintos barrios de la ciudad de Buenos Aires, Capital Federal, Argentina; la población fue dividida en 4 grupos de edad: 15-19, 20-29, 30-39, 40-45 años. Para desarrollar el estudio se utilizó un cuestionario con 20 preguntas, incluyendo: preguntas básicas para identificar la población y preguntas específicas sobre el tema (relación entre los efectos secundarios y las alteraciones en la calidad de vida); siendo aplicada en forma de entrevista, teniendo cuidado para no inducir respuestas, asegurando los principios éticos y legales bajo anonimato a todas las encuestadas.

Como resultado de la recolección de datos se obtuvo que un 12% de todas las mujeres que participaron de las encuestas no presentaron efectos secundarios, relacionando el éxito con la elección de su anticonceptivo por su médico de cabecera, lo que demostró una asociación positiva entre la prescripción médica y la adaptación al método. También se observó que los efectos predominantes fueron: cefaleas, náuseas, alteraciones en el estado de ánimo y aumento de peso. Pero más de 20% manifestaron mayor irritabilidad, menor disposición y menor libido y solo un 11,4% presentaron signos de depresión relacionándolo con compuestos como Acetato de ciproterona 2 mg, + Etinilestradiol 0,035 mg y Drospirenona 3mg + Etinilestradiol 0,03 mg.

Concluyendo que la selección aleatoria de una de las formulaciones de métodos anticonceptivos hormonales sin atención médica, puede contribuir a una peor adaptación al mismo, por la falta de control de los indeseables efectos secundarios afectando considerablemente la calidad de vida de la mujer. En relación con la depresión, no fue observado un porcentaje significativo para obtener conclusiones seguras sobre la influencia de los anticonceptivos con base de hormonas en la génesis de esta enfermedad, pero se visualizó una correlación entre los anticonceptivos compuestos por Acetato de ciproterona 2, mg + Etinilestradiol 0,035 mg y Drospirenona 3 mg + Etinilestradiol 0,03 mg con una mayor influencia en los signos de depresión.

Por otra parte, es de resaltar la investigación de Niño, Ospina y Manrique (2012)⁴ la cual tenía como fin identificar la posible asociación entre el uso de anticonceptivos hormonales y la ocurrencia de episodios de ansiedad y depresión en estudiantes universitarias de Tunja. Así bien, las primeras observaciones clínicas reportan en general, que durante la vida reproductiva de una mujer los cambios del ciclo hormonal se correlacionan temporalmente de manera bastante significativa con manifestaciones de depresión, se observa un aumento en las tasas de depresión, asociadas a los cambios en los niveles de estrógenos; aunque esto no significa necesariamente que, si aumentan los niveles hormonales séricos, aumenta la tasa de depresión.

El tipo de estudio realizado fue con un esquema de corte transversal analítico, la población fueron las mujeres que asisten a la Facultad de Ciencias de la Salud y FESAD en la ciudad de Tunja, se estima que serían un total de 2890 estudiantes, que utilizan o no métodos de anticoncepción preparados hormonales, entre el periodo de junio a noviembre de 2012. Como criterio de estimación se tomó la prevalencia de depresión reportada para población general en Colombia en el estudio nacional de “Salud Mental 2003”, retomando una muestra de 538 mujeres, siendo las mismas mujeres en edad fértil, mayores de 18 años, sin antecedentes de afectación ginecológica o trastornos del ciclo menstrual, ni mental, que hubiese requerido intervención terapéutica.

Además, cada participante manifestó por escrito su asentimiento a participar, por un consentimiento informado, diseñado para el proyecto, por otra lado, el proceso de captura de datos fue por vía electrónica mediante un instrumento previamente colocado en la web al cual se accedía mediante un link que se envió por correo electrónico a las personas que aceptaron participar en el estudio; los instrumentos incluían variables de identificación y sociodemográficas (edad, método de planificación familiar, programa académico, consumo de alcohol, utilización de cigarrillo, entre otros...), y las siguientes pruebas psicométricas, como es el inventario de depresión de Beck (Beck Depression Inventory BDI) y La escala de valoración de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS).

⁴ Episodios de ansiedad y depresión en universitarias de Tunja (Colombia): probable asociación con uso de anticoncepción hormonal. 2012

Con referente a los resultados obtenidos del total de mujeres encuestadas, el 52,4% (282) utilizan métodos de planificación hormonal, mientras que el 47,6% (256) no usan métodos hormonales, demostrando la prevalencia de la depresión de la siguiente manera: el 62.6% (337) no presento depresión, el 18.4% (99) tuvo una leve perturbación en el estado de ánimo, el 11.2% (60) manifestó depresión moderada, 5.2% (28) depresión intermitente y el 2.6% (14) depresión grave/extrema. Con relación a la prevalencia de la ansiedad se muestra a continuación: el 48.1% (258) no presento ansiedad, por su parte el 42% (226) mostró ansiedad leve y el 9.9% (54) manifestó ansiedad moderada/grave.

En resumen, de los resultados obtenido de la investigación se logró concluir que los hallazgos reportados mostraron asociación positiva entre la anticoncepción hormonal, la depresión y la ansiedad, que sugiere la necesidad que los proveedores de salud consideren el estado mental de las jóvenes universitarias al momento de prescribir el uso de preparados hormonales, como método de anticoncepción, Así pues la estimación de probable asociación entre uso de métodos hormonales y ansiedad demostró una asociación estadísticamente significativa y se encontró también asociación entre las manifestaciones de depresión y edad (superior a los 20 años).

Por otro lado, se destaca la investigación para optar por el proceso de grado de Valderrama y Rodríguez (2022), con el título: Afectación Emocional y Comportamental que Causan Los Métodos Anticonceptivos en la Mujer, puesto que se enfatizan elementos de carácter psicológico y emocional evidenciándose de manera empírica, para lo cual es necesario mencionar que las mujeres cotidianamente no tienen conocimiento de cuál es la cantidad hormonal que están utilizando de acuerdo con su método de planificación y naturalizan los cambios emocionales, estos derivan algunos indicios de depresión, ansiedad, cambio de peso o cambios de humor.

Se analizaron hallazgos del anterior estudio con base a la revisión de la literatura de este, explicando que los métodos anticonceptivos hormonales causan los siguientes efectos adversos a nivel emocional y comportamental: alta disminución de la libido, presentan fuertes dolores de cabeza, náuseas, vómitos, el acné es excesivo,

a nivel emocional; presentan constante irritabilidad, cuadros de depresión y ansiedad, los cambios de humor suelen ser repentinos.

La investigación se realizó con una población de mujeres de 22 a 34 años, de la carrera de psicología que se encontraban en sexto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia Campus norte de Bogotá, y hacían uso de la planificación familiar, seleccionando una muestra de 23 mujeres. Para ello se aplicó la técnica de encuesta para determinar el conocimiento de los métodos anticonceptivos y los efectos secundarios que se pueden evidenciar en las participantes.

Además, se encontró que las hormonas usadas en los anticonceptivos hormonales (estrógeno, progestágeno y levonorgestrel) causan cierta inhibición que apacigua el centro hipotalámico el cual es el encargado de regular las costumbres alimentarias, la temperatura corporal, las emociones del individuo, una función anormal en el campo hipotalámico puede causar trastornos como la depresión y trastornos del sueño. Y se determinó que el 54% de la muestra presentan menstruación irregular, según el método anticonceptivo utilizado puede conllevar a unas mujeres a sufrir problemas como la obesidad e hipertensión arterial.

Por otra parte a nivel centroamericano se indagó acerca de estudios ejecutados en función de las variables de la investigación, no obstante se mencionan aquellos que en alguna medida exploran elementos relacionados a la temática, ya que en su mayoría no profundizan en su totalidad en los efectos secundarios a nivel emocional a causa de la utilización de métodos anticonceptivos hormonales, dentro de ellos se matiza una tesis de grado de origen guatemalteca con la autoría de Solórzano(2018) titulada “Conocimiento y actitudes sobre efectos secundarios en usuarias de anticonceptivos hormonales” la cual revela las principales repercusiones del uso de dichos métodos en contraste con las actitudes y experiencias con el empleo de las mismas.

En línea con las investigaciones en Centroamérica, se retoma el trabajo de grado de Nicaragua de carácter analítico de cohorte histórico (se selecciona un grupo de individuos que comparten un factor de exposición y se compara con otro grupo de individuos que no son expuestos a ese, a fin de analizar si la exposición influye en la

aparición de efectos vasculares y nutricionales) , el cual resalta la correlación en la utilización de un método en específico y su incidencia en la salud física, el cual se denomina “Relación entre anticonceptivo inyectable mensual y efectos vasculares y nutricionales en mujeres de 18-40 años Municipio el Sauce II semestre 2019” Arróliga y Morazán (2020).

También en EL Salvador se ha analizado temas relacionados, a pesar de no estudiarse a profundidad el objeto de estudio, sí se cuenta con estudios de valor asociados al trabajo de grado, tal como: “Conocimiento sobre métodos anticonceptivos hormonales que poseen las adolescentes de 15 a 19 años, inscritas en el Programa de Planificación Familiar de la Unidad de Salud de Mejicanos Dr. Hugo Morán Quijada, de enero a abril de 2010” Bonilla y Valencia (2010). Otro que cabe mencionar es “La influencia del uso de anticonceptivos hormonales en el aumento de riesgo de obesidad en la población adolescente y adulta joven de 10 a 25 años de la población de San Jacinto Coatepeque Santa Ana en el periodo comprendido de enero a diciembre del 2014.” (Pineda, Quinteros y Rodríguez, 2015).

Y finalmente se ejecutó en el Centro Regional Valencia en la Clínica en Salud Materno Infantil el trabajo de grado que se nombra a continuación: “Expectativas y percepciones sobre la atención en anticoncepción de las usuarias de la clínica en salud materno infantil del Centro Regional de Salud Valencia, octubre de 2021 a febrero de 2022.” (Pérez y Sánchez 2022) en el cual se evaluaron aspectos claves para determinar la calidad de los servicios ofrecidos por la instancia de salud.

2.2 Base teórica.

2.2.1 Inicio de los métodos anticonceptivos hormonales.

Al abordar la temática de la historia de los métodos anticonceptivos se remonta a la antigüedad, cuando se utilizaban plantas y otros métodos naturales para prevenir el embarazo. Así también según Mayans, (2022, como se citó en National Geographics, 2018) los antiguos egipcios utilizaban una mezcla de estiércol de cocodrilo y miel como método anticonceptivo, mientras que los antiguos griegos utilizaban un tampón de lana empapado en aceite de oliva y extracto de corteza de acacia para evitar el embarazo.

Sin embargo, la primera forma de anticoncepción hormonal no se descubrió hasta la década de 1920, cuando el científico alemán Ludwig Haberlandt descubrió que la progesterona, una hormona producida por los ovarios, inhibía la ovulación en animales. Posterior a ello, Haberlandt realizó una serie de experimentos en conejos y perros, en los que demostró que la administración de progesterona suprimía la ovulación.

Durante las décadas de 1940 y 1950, varios investigadores continuaron trabajando en el desarrollo de anticonceptivos hormonales para mujeres. Donde uno de los avances más importantes ocurrió en 1951 según BBC News Mundo (2017), cuando los investigadores estadounidenses Gregory Pincus y John Rock desarrollaron la primera píldora anticonceptiva hormonal. Esta píldora contenía altas dosis de estrógeno y progesterona, y se demostró que era altamente efectiva en la evitar el embarazo.

No obstante, la píldora original generaba algunos efectos secundarios graves, como náuseas, mareos y coágulos de sangre, lo que llevó a que la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration) de Estados Unidos la rechazara en un principio. Pero después de varios ensayos clínicos exitosos, la FDA aprobó la píldora anticonceptiva en 1960 como lo explica Rodríguez (2010).

Dicha aprobación fue un hito importante en la historia de la planificación familiar, ya que proporcionó a las mujeres un método seguro y efectivo para controlar su fertilidad.

A lo largo de las décadas siguientes, se han desarrollado muchos otros métodos anticonceptivos hormonales para mujeres, incluyendo parches anticonceptivos, anillos vaginales, dispositivos intrauterinos hormonales (DIU) u otros. Estos métodos han mejorado en gran medida desde su génesis, y se han vuelto más efectivos con el tiempo. Los avances en la tecnología y la investigación han permitido la creación de

métodos anticonceptivos hormonales de baja dosis, que tienen menos efectos secundarios y son más convenientes para las mujeres.

En sí, los métodos anticonceptivos hormonales se han convertido en una parte sustancial de la planificación familiar moderna, y han tenido un impacto significativo en la vida de muchas mujeres alrededor del mundo, ya que además de ser parte de una estrategia que pueda ayudar a contrarrestar problemas menstruales, como el síndrome premenstrual, la dismenorrea, acné, síndrome de ovario poliquístico entre otros.

A su vez cabe destacar que, en los últimos años, se ha trabajado en el desarrollo de métodos anticonceptivos hormonales más seguros y efectivos, con una mayor facilidad de uso. Además, se ha promovido la accesibilidad y la educación sobre los mismos, como una forma de promover la salud y el bienestar de las mujeres.

2.2.2 Historia de los métodos anticoncepción en El Salvador.

En el marco histórico en El Salvador, se ha denotado el empleo de métodos de anticoncepción tal como se refleja en la encuesta nacional de Salud (2021) acerca del uso apropiado de los mismos es importante para la salud de las mujeres, para prevenir embarazos tempranos o tardíos, extender el período entre nacimientos y poder decidir el número de hijos e hijas que se desean.

Al igual que en otros países de la región, el movimiento de planificación familiar (PF) comenzó en El Salvador a iniciativa de un grupo de profesionales salvadoreños preocupados por el rápido crecimiento de la población y el alto índice de abortos clandestino⁵. Fue así como se fundó la ADS⁶ (Asociación Demográfica Salvadoreña) en 1962. Esta asociación se enfocó en sus inicios a sensibilizar y motivar a la sociedad salvadoreña sobre el impacto de un acelerado crecimiento poblacional en el desarrollo, y la necesidad de ofrecer información y servicios de PF en este densamente poblado país, en el cual el gobierno no mostraba mayor interés por la temática.

5 Armijo R. 27, aborto en América Latina en: Memorias de la Octava Conferencia Internacional de la Federación Internacional de Planificación Familiar, Santiago, Chile, 9-15 abril, 1967. Londres, Reino Unido: Fundación Internacional de Planificación Familiar; 1967:154.

6 La Asociación Demográfica Salvadoreña (ADS) también se conoce como PROFAMILIA, pero en este documento se refiere a ella únicamente como ADS.

Entre los miembros fundadores existían importantes nexos con la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de El Salvador y el ISSS (Instituto Salvadoreño del Seguro Social), con lo que se logró convencer a las autoridades de gobierno a abrir, en 1964, el primer consultorio de salud materna en el Departamento de Medicina Preventiva de dicha Facultad, en esta clínica se comenzó a ofrecer información y métodos anticonceptivos como parte de un esfuerzo por mejorar la salud materno-infantil.

A finales de la década de los años 70, la tasa de prevalencia de anticonceptivos entre mujeres casadas o en unión libre en edad reproductiva era 34.4% para todos los métodos⁷, y El Salvador tenía un programa de planificación familiar que empezaba a consolidarse con la participación activa del Ministerio de Salud (MINSAL), el ISSS y ADS, USAID (U.S. Agency for International Development) este último proporcionó apoyo técnico y financiero, como también lo hizo el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

Posteriormente, de acuerdo con la Resolución Ministerial 2299 del Ministerio de Salud Pública publicada en septiembre de 2004, y con el apoyo de USAID, se estableció en El Salvador un convenio entre el MINSAL y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) como agente de compras a terceros para aprovechar las economías de escala y garantizar la calidad de los productos, tanto de marca como genéricos.⁸

En 2005 se obtuvo un ahorro financiero cercano a los \$2 millones de dólares, igualmente a partir de 2008 se suscribió un convenio entre el MINSAL y el ISSS, para que este último pueda acceder al mecanismo de compras del UNFPA. Este convenio estipula que cuando se considere necesario, ambas instituciones podrán realizar

⁷ Asociación Demográfica Salvadoreña (ADS). El Salvador Encuesta Nacional de Fecundidad, Planificación Familiar y Comunicación Masiva FESAL-78. San Salvador, El Salvador: ADS; 1979

⁸ Olson N, Sánchez A, Reynoso A. La Adquisición de Anticonceptivos en América Latina y El Caribe-Un Análisis de Opciones Actuales y Futuras en Ocho Países. Arlington, VA: USAID| Proyecto DELIVER; 2010.

compras conjuntas de medicamentos bajo el convenio existente entre las instituciones.

Luego, en el año 2009 el MINSAL garantizaba el abastecimiento del 100% de los insumos del Listado Básico de Medicamentos (LBM) que incluye los anticonceptivos hormonales (inyectables y orales), lo cual se logró a partir del año 2010.

En los años siguientes se han visibilizado diferentes ópticas al analizar los métodos de planificación familiar como por ejemplo según (Segovia, 2023, como se citó en Observatorio de derechos sexuales y reproductivos 2022) especialista en derechos sexuales y reproductivos, para la sociedad es más fácil controlar la sexualidad de las mujeres que la sexualidad de los hombres.

En consecuencia, en El Salvador existen limitantes para el abordaje de la anticoncepción, sobre todo en la población adolescente y joven, pero también en las mujeres adultas. Aunque hay permisividad determinada por la edad para el uso de los métodos, esta se ve restringida por la calidad de servicios que ofrece el MINSAL y a la poca disponibilidad de oferta de métodos anticonceptivos de larga duración.

Con relación a lo anterior, en mayo de 2022, la especialista Mirian Segovia, percibió un cambio en la estrategia de cómo se acercan los servicios de salud sexual y reproductiva a la población en zonas rurales, esto puede ser debido “al retroceso en la reforma a la salud, la cual tenía por principal visión acercar tales servicios a las poblaciones más necesitadas en las comunidades”, es decir, tener un sistema primario de salud más efectivo, pero la pandemia vino a centralizar los servicios de salud a nivel hospitalario en segundo o tercer nivel. El sistema primario ha tenido un recorte significativo, lo que podría volver más difícil el acceso a la salud en esas zonas más vulnerables.

Por tanto, es relevante, analizar la evolución que ha conllevado la implementación en la población salvadoreña de métodos de anticoncepción con retos tanto para el

personal de salud como para las usuarias que deciden optar por la utilización del método que mejor se adapte al estilo de vida y a los recursos que se tengan disponibles.

2.2.3 Historia de la Clínica Salud Materno Infantil del Centro Regional de Salud Valencia.

El Centro Regional de Salud Valencia de la Universidad de El Salvador fue inaugurado el 9 de febrero de 2010, con el fin de brindar servicios de atención visual y auditiva a la población infantil, formación académica y reforzar la investigación. Posteriormente en abril del año 2011 el Consejo Superior de Salud Pública (CSSP) autorizó la licencia de apertura y funcionamiento de nuevos servicios como oftalmología, otorrinolaringología, optometría, nutrición, salud materno infantil, fisioterapia y educación para la salud.

Asimismo, desde ese año tanto docentes como estudiantes han realizados prácticas asistenciales dentro de las instalaciones del Centro, reforzando así los conocimientos de los/as estudiantes de lo teórico a lo práctico como una base para una atención de calidad en su vida profesional, contribuyendo a la formación de profesionales de la salud a las necesidades de la población salvadoreña.

Por otro lado, la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador ofrece diferentes servicios a precios accesibles, siendo su misión formar a profesionales de la salud altamente competentes para brindar una atención integral y de calidad a mujeres, niños/as y adolescentes, con énfasis en la salud sexual y reproductiva, trabajando de la mano con un equipo multidisciplinario, enfocándose en los derechos humanos.

Con relación en lo anterior algunos de los servicios que la clínica ofrece son: atención ginecológica, obstétrica, infantil, adolescente, y consejería en salud sexual y reproductiva. Los precios rondan desde \$5 USD, a \$15 USD, cabe resaltar que la atención ofertada es para población estudiantil de la Universidad de El Salvador, como también personas externas a la misma. En relación con los ingresos generados por los servicios el 10% de dichos fondos son para el mantenimiento del Centro Regional

Valencia y el 90% restante es para el desarrollo académico de la Carrera de Licenciatura en Salud Materno Infantil.

2.2.4 Los Métodos anticonceptivos hormonales y su incidencia en la salud mental en las mujeres.

Contar con salud mental es fundamental para el bienestar (físico, mental y social) de las mujeres. Por ello un factor relevante es el funcionamiento a nivel neuronal donde las hormonas gonadales, tienen la función de modular los fenómenos de neurotransmisión cerebral y participan en la regulación de los estados de ánimo en diferentes situaciones que involucran los síntomas depresivos. Es decir que utilizar anticonceptivos hormonales, pueden generar impacto en el nivel natural de las hormonas del cuerpo y posiblemente incidir en la salud mental.

A raíz de ello algunos de los efectos secundarios de carácter emocional se presentan progresivamente e inician con emociones como la tristeza la cual se intensifica poco a poco y se manifiesta en diferentes contextos, para las mujeres resulta complejo identificar ciertas emociones y el origen de las mismas, sin embargo surgen riesgos a nivel psicológico tales como: Irritabilidad y tendencia a discutir, ansiedad e inquietud por problemas que se sobredimensionan, tristeza, episodios de llanto y pensamientos derrotistas o incluso suicidas, cambios de humor y labilidad emocional en las relaciones interpersonales.

También se ha evidenciado en estudios muy antiguos que un factor contribuyente a la depresión ha sido el uso de anticonceptivos orales, en una proporción que osciló entre 30% y 50% de las usuarias. Se estimó que los efectos psiquiátricos secundarios representaron aproximadamente el 40% de los casos en que se ha necesitado suspender el uso de los anticonceptivos (Hamilton, 1988).

En suma, experiencias como la descrita a continuación, reflejan la incidencia de los métodos de anticoncepción hormonales en la salud mental: Una chica de 26 años inició a utilizar pastillas anticonceptivas al conocer a su pareja, luego presentó signos alarmantes tal como lo expresa en el siguiente párrafo:

“Estaban todos los efectos psicológicos. Estaba de mala hostia siempre y de repente me entraba el agobio y me ponía a llorar por tonterías. Todo me agobiaba, todo me ponía triste y todo era un problema que se magnificaba; pasé dos meses sin pastillas y el cambio fue brutal. Es que me parece muy bestia, pero llegué a tener ideas suicidas, de querer quitarme del medio y pensar que no merecía la pena vivir, y desaparecieron cuando dejé de tomar la píldora”. (Yasss. 2019).

Retomando la experiencia descrita anteriormente, se visibiliza la importancia de detectar la intensidad y frecuencia en la que se presentan los efectos secundarios de carácter psicológico o emocional, ya que pueden llegar a convertirse en riesgos de mayor magnitud en mujeres que emplean métodos anticonceptivos hormonales.

Así también, para cada tipo de anticonceptivo hormonal se pueden generar efectos específicos, tal como se menciona a continuación:

- **Implante subdérmico.** Un estudio masivo según (Lindberg et al., 2012) reveló que las personas con el implante de etonogestrel, especialmente durante la adolescencia, tienen una mayor propensión a recibir una prescripción de antidepresivos. El mismo estudio muestra un aumento en el riesgo de recibir una prescripción de antidepresivos entre las personas que usan métodos de solo levonorgestrel, los cuales incluyen el DIU hormonal y el implante.
- **DIU Hormonal.** Es un método que contiene solo progestina (levonorgestrel). Un estudio danés reveló que las personas que tienen un DIU hormonal son más propensas a recibir un diagnóstico de depresión y tratamiento con antidepresivos por primera vez que las personas que no lo tienen (1). El riesgo de recibir un diagnóstico y tratamiento por depresión fue más alto para las personas adolescentes que tenían un DIU hormonal que para las personas adultas que participaron en el estudio. (Skovlund et al., 2016, como se citó en Clue ,2022.)
- **Inyección.** Una investigación (Civic et al., 2000 citado en Clue, 2022) de 183 participantes que usaron la inyección hasta por tres años reveló que estas personas son más propensas a reportar síntomas depresivos en comparación

con las personas que usan otros métodos anticonceptivos o ninguno. Las personas que dejaron de ponerse la inyección en el transcurso del estudio reportaron las tasas más altas de síntomas depresivos, los cuales mejoraron después de dejar de usar la inyección. Sin embargo, cabe destacar que las personas que usaron la inyección en este estudio también reportaron síntomas depresivos antes de comenzar a usar este método anticonceptivo

- **Píldoras (Anticonceptivos orales combinados).** Los anticonceptivos orales combinados (AOC) son píldoras que contienen un estrógeno sintético (por lo general en la forma de etinilestradiol) y una progestina. Una investigación sueca reveló que es más probable que las personas entre 16 y 31 años reciban una prescripción de antidepresivos cuando toman píldoras anticonceptivas que contienen las combinaciones etinilestradiol/linestrenol y etinilestradiol/drospirenona. Las personas que toman píldoras que contienen las combinaciones etinilestradiol/noretindrona, etinilestradiol/levonorgestrel y etinilestradiol/desogestrel son menos propensas a recibir una prescripción de antidepresivos. (Lindberg et al., 2012).

Tomando en consideración el nivel de incidencia de los métodos de anticoncepción en la población femenina, además la serie de efectos que se desencadenan e incluso es posible llegar a generar sintomatología depresiva u otros signos que afecten directamente la salud mental y la cotidianidad de las mujeres. Por lo tanto, cabe resaltar que algunos de los cambios del estado de ánimo que se observan en las distintas etapas de la vida reproductiva de una mujer, infieren en la relación entre las transformaciones hormonales y las alteraciones del estado de ánimo, en particular la depresión.

La menopausia con todos los cambios hormonales que conlleva representa una etapa propicia para desarrollar depresión y esta una serie de eventos que alteran no solo la vida personal de la mujer; también implica alteración significativa en la vida familiar y social.

Tras la utilización de hormonas que se encuentran presentes en los métodos anticonceptivos, es importante describir cómo funcionan en el organismo, tal como se explica a continuación según López et al. (2011) los estrógenos regulan, particularmente en el cerebro de las mujeres algunas actividades cerebrales importantes como aprendizaje, memoria, comportamiento y vida afectiva. Por ejemplo, la expresión verbal más desarrollada en las mujeres se ha encontrado asociada a los niveles de estrógeno circulante. Los estrógenos también inducen la liberación de Dopamina y Oxitocina y juegan un papel importante en expresiones del comportamiento, ligadas a los estados anímicos a nivel del sistema límbico.

Con relación a la disminución de los niveles circulantes de estrógenos, se describe que hasta el 70% de las mujeres tienen episodios recurrentes de alteraciones somáticas y psicológicas, principalmente dificultades para la concentración, inestabilidad afectiva, agresividad, irritabilidad, trastorno del sueño, del humor, crisis de llanto y desánimo, conjunto sindromático definido como disforia premenstrual.

2.2.5 Marco Legal en relación con el uso de métodos anticonceptivos.

El Salvador cuenta con diversas leyes y reglamentos que regulan el acceso a métodos anticonceptivos. Sin embargo, es importante recordar que la legislación por sí sola no garantiza el pleno acceso a los métodos anticonceptivos, sino que también requiere una implementación efectiva, educación y conciencia social para garantizar que las personas puedan ejercer plena y libremente sus derechos reproductivos. Por otro lado, algunas de las leyes más importantes que aseguran el acceso a los anticonceptivos en El Salvador son las siguientes:

Constitución de la República de El Salvador.

En el Art. 65. describe que la salud de los/as habitantes de El Salvador constituye un bien público.

En el Art. 68. Menciona que el Consejo Superior de Salud Pública velará por la salud del pueblo.

Código de Salud.

Se hace mención en el Art. 33.- que será obligación de los profesionales, técnicos, auxiliares, higienistas y asistentes, relacionados con la salud, las siguientes:

a) Atender en la mejor forma a toda persona que solicitare sus servicios profesionales, ateniéndose siempre a su condición humana, sin distinciones de nacionalidad, religión, raza, credo político ni clase social;

Como también en el Art. 42. Señala que el MINSAL por medio de la Dirección General de Salud como Organismo Técnico, será el encargado de ejecutar las acciones de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de los habitantes, así como las complementarias pertinentes en todo el territorio de la República, a través de sus dependencias regionales y locales de acuerdo a las disposiciones de este código y reglamentos sobre la materia.

Ley Especial Integral para una la Vida libre de Violencia para las Mujeres:

La ley establece que las mujeres tienen derecho a acceder a servicios integrales de salud, estableciendo que El Salvador debe implementar medidas para prevenir y tratar la violencia de género, incluida la prevención del embarazo forzado.

Norma técnica para la atención y cuidados en salud a la mujer adulta:

Esta norma, emitida por el MINSAL, definen los procedimientos y reglas para la atención de la salud sexual integral, incluyendo la provisión de métodos anticonceptivos en la atención de la salud, tanto en el ámbito público como privado.

Ley de Igualdad, Justicia y Eliminación de la Discriminación contra la Mujer:

El objetivo de esta ley es prevenir y eliminar la discriminación de género en todas sus formas, incluida la discriminación en el acceso a métodos anticonceptivos. Establece la obligación del Estado salvadoreño de garantizar el acceso a servicios de salud, incluida la planificación familiar, en condiciones de igualdad y sin discriminación, garantizando su disponibilidad, accesibilidad, calidad y confidencialidad.

Código de ética y deontología médica:

Este código delimita las normas éticas que deben seguir los profesionales de la salud en El Salvador, incluyendo el respeto a la autonomía del paciente y la obligación de brindar información y acceso a métodos anticonceptivos de manera objetiva y sin discriminación.

Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva:

Esta política, implementada por el MINSAL, promueve el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la salud sexual y reproductiva, e incluso sus determinantes en el ciclo de vida, para garantizar el acceso a los servicios, incluyendo la disponibilidad y accesibilidad de métodos anticonceptivos en los establecimientos de salud del país.

Política Nacional de las Mujeres:

Vela por fortalecer los programas de educación en salud, prevención y atención en las redes integrales de salud, con criterios y metodologías de género. Promueve la creación y el fortalecimiento de un programa nacional de atención integral en servicios de salud sexual y salud reproductiva específicos para mujeres, hombres, adolescentes y jóvenes, para la prevención del embarazo y prácticas sexuales de riesgo en zonas urbanas y rurales. Esta política también se basa en los derechos reproductivos de la declaración del Cairo incorporando los derechos que se refieren a la calidad de atención en anticoncepción, por mencionar algunos:

- Recibir información completa sobre la anticoncepción.
- Acceso a servicios de calidad en anticoncepción.
- Decidir de manera libre e informada, si se desea un embarazo o no.
- Escoger el método anticonceptivo y cuando usarlo.
- Derecho a una anticoncepción eficaz y segura.
- Derecho a la privacidad discutiendo las necesidades y preocupaciones sin ser juzgados, en un ambiente de confianza.

- Derecho a la confidencialidad, asegurarle a la persona usuaria que cualquier información que se le proporcione o los detalles de los servicios que recibe no serán comunicados a terceros sin su consentimiento.
- Derecho a la continuidad, recibiendo los servicios e insumos anticonceptivos durante el tiempo que ella o él lo solicite.
- Derecho a opinar, expresar comentarios e inquietudes sobre los servicios de anticoncepción que recibe.

2.2.6 Los derechos reproductivos y sexuales

Los derechos reproductivos y sexuales son un conjunto de derechos humanos que se refieren a la autonomía, dignidad y libertad humana en relación con su salud sexual y reproductiva. Estos derechos son esenciales para garantizar que las personas puedan tomar decisiones informadas, seguras y autónomas sobre su sexualidad y reproducción, sin discriminación, coerción o violencia.

Los derechos reproductivos incluyen el derecho de las personas a decidir si quieren tener hijos, cuántos hijos desea, cuándo quieren tenerlos y con quién quieren tenerlos. Lo que significa el acceso a información sobre salud integral y servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo anticonceptivos, atención prenatal y postnatal de calidad, servicios de aborto seguro, atención obstétrica y neonatal adecuada.

Los derechos sexuales, por su parte, se refieren a la capacidad de las personas para vivir su sexualidad de manera plena, saludable y segura, sin discriminación y/o violencia. Incluyendo el derecho a la educación sexual integral, el derecho a la igualdad de género y a la no discriminación por orientación sexual o identidad de género, el derecho a decidir sobre la propia orientación sexual y el derecho a vivir una vida sexual libre de violencia, abuso o acoso.

Los derechos reproductivos y sexuales son reconocidos internacionalmente como derechos humanos, incluso en instrumentos internacionales como la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, y la

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, entre otros.

La garantía de estos derechos es esencial para promover la salud y el bienestar de las personas, así como para avanzar en la igualdad de género, la justicia social y el desarrollo sostenible. Los gobiernos, organizaciones internacionales, profesionales de la salud y la sociedad en general tienen la responsabilidad de respetar, proteger y cumplir los derechos reproductivos y sexuales de todas las personas, sin importar su sexo, orientación sexual, identidad de género, raza, religión o cualquier otra característica personal.

2.2.7 Efectos secundarios generados por la utilización de métodos anticonceptivos.

Los métodos anticonceptivos hormonales, como las píldoras anticonceptivas, los parches anticonceptivos, los anillos vaginales, los implantes subdérmicos y las inyecciones, contienen hormonas sintéticas que interfieren con el funcionamiento normal del sistema reproductor femenino para prevenir el embarazo, pero también pueden tener efectos emocionales y físicos en algunas personas. Algunos de los posibles efectos secundarios de los métodos anticonceptivos hormonales incluyen:

Cambios en el estado de ánimo: Se pueden experimentar fluctuaciones en el estado de ánimo. Esto puede incluir cambios en la irritabilidad, la ansiedad, la tristeza o la depresión, debido a las hormonas sintéticas que interfieren con los niveles normales de hormonas en el cuerpo.

Cambios en la libido: Algunas personas presentan una disminución o aumento en su libido (deseo sexual). Lo que podría estar relacionado con los cambios hormonales que afectan la respuesta sexual y la atracción física.

Cambios en la sensibilidad emocional: Existe la posibilidad en la forma en la que se gestionan las emociones mientras usan anticonceptivos hormonales, incluyendo cambios en la capacidad para manejar el estrés, la ansiedad o la tristeza.

Cambios en el peso: Los métodos anticonceptivos hormonales pueden causar retención de líquidos o cambios en el apetito, lo que puede resultar en aumento o

disminución de peso en algunas personas. Estos cambios en el peso también pueden afectar la imagen corporal y tener un impacto emocional.

Cambios en la autoestima: Los cambios físicos y emocionales asociados con el uso de anticonceptivos hormonales pueden afectar la autoestima de algunas/os.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas experimentan efectos emocionales negativos con el uso de anticonceptivos hormonales, y que los efectos pueden variar de un individuo a otro. Además, los efectos emocionales pueden ser temporales y desaparecer después de un período de ajuste del cuerpo a los cambios hormonales.

2.2.8 Mitos sobre anticonceptivos hormonales

Alrededor de los métodos anticonceptivos hormonales se han creado mitos a lo largo de los años, sin embargo, muchos de ellos son falsos y los mismos son efectivos para prevenir embarazos no deseados y utilizarlos para combatir ciertos padecimientos como ovarios poliquísticos. Contrariamente a algunas creencias erróneas, estos métodos han evolucionado con el tiempo y las preparaciones actuales son mucho más seguras y eficaces. A continuación, se mencionarán algunos mitos sobre los métodos anticonceptivos:

“Si se toma la píldora anticonceptiva, hace falta hacer descansos cada 3, 6 o 12 meses”. Se ha demostrado que no es necesario hacer descansos al tomar la píldora anticonceptiva, a menos que esté indicado por causas médicas. Con las preparaciones actuales, la eficacia de la píldora se mantiene sin necesidad de descansos, lo que la hace más conveniente y fácil de usar.

“Los métodos hormonales hacen a las mujeres menos atractivas, las engordan y les producen acné”. Los efectos secundarios asociados con los métodos hormonales, como el aumento de peso, acné y disminución de la atracción física son extraordinariamente raros con las dosificaciones actuales y preparados de baja dosis. De hecho, muchos anticonceptivos hormonales pueden tener efectos beneficiosos en la piel y solo se puede producir una ligera retención de líquidos como efecto secundario.

“Los métodos hormonales pueden producir cáncer”. En cuanto a los riesgos de cáncer, los estudios han demostrado que las mujeres que usan anticonceptivos orales tienen menos riesgo de cáncer de ovarios, endometrio y colon. Aunque algunos estudios sugieren un ligero aumento en el riesgo de cáncer de mama, especialmente en mujeres jóvenes, la evidencia científica no es concluyente y se recomienda cuidado en el uso de anticonceptivos hormonales cuando hay una carga genética importante de cáncer de mama.

Por otro lado, ha sido reportado que el uso de anticonceptivos orales hormonales por más de cinco años es un cofactor que incrementa el riesgo de padecer cáncer de cérvix en mujeres con infección por los virus del papiloma humano, los cuales causan prácticamente todos los cánceres de cuello uterino.

“Los métodos hormonales provocan infertilidad”. Es importante destacar que los anticonceptivos hormonales son totalmente reversibles y no provocan infertilidad a largo plazo. Después de suspender su uso, la posibilidad de quedar embarazada se recupera rápidamente, aunque en algunos casos puede tomar un tiempo restablecer la fecundidad.

“Los anticonceptivos hormonales no están indicados en mujeres muy jóvenes”. Los anticonceptivos hormonales pueden ser indicados en mujeres jóvenes desde la primera menstruación hasta el climaterio, siempre que se elijan en forma adecuada.

“Los hormonales inyectados y por vía oral disminuyen el deseo sexual en la mujer”. Es cierto que algunos anticonceptivos orales pueden tener efectos en el deseo sexual en algunas mujeres, pero estos efectos son limitados en comparación con otros factores y medicamentos que pueden afectar la libido. Es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y puede experimentar efectos secundarios de manera individualizada.

“La píldora de emergencia es abortiva”. No es abortiva ya que su acción principal es prevenir la ovulación o la fecundación del óvulo, y no afecta el proceso de implantación si ya hay un embarazo establecido.

“La píldora produce que las mujeres se vuelvan más agresivas”. No existe evidencia científica que respalde la afirmación de que las mujeres se vuelven más agresivas debido al uso de anticonceptivos hormonales. Aunque ciertos métodos anticonceptivos en algunas mujeres pueden afectar el estado de ánimo.

2.2.9 Instituciones salvadoreñas que ofrecen el acceso a métodos anticonceptivos:

En El Salvador, existen diferentes instituciones y organizaciones que ofrecen métodos anticonceptivos para la planificación familiar. A continuación, se mencionarán algunas de ellas:

Ministerio de Salud de El Salvador (MINSAL): Cuentan programas de salud sexual y reproductiva que ofrecen servicios de planificación familiar, incluyendo la provisión de métodos anticonceptivos gratuitos o a precios accesibles en los centros de salud a nivel nacional.

Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS): Es una entidad autónoma que ofrece servicios de salud a los empleados del sector privado, público y a sus familias en El Salvador. Este cuenta con programas de planificación familiar que incluyen la provisión de métodos anticonceptivos a sus afiliados.

Organizaciones no gubernamentales (ONG's): Existen varias ONG's en El Salvador que se dedican a la promoción de la salud sexual y reproductiva, y ofrecen servicios de planificación familiar, incluyendo la provisión de métodos anticonceptivos. Algunas de ellas son: Asociación Demográfica Salvadoreña (ADS), Asociación Bienestar de la Familia Salvadoreña (PROFAMILIA), Acción Ciudadana para la Prevención del SIDA (ACSI), Úsala Bien, Red Segura, Centro Regional de Salud Valencia, entre otras.

Clínicas y centros de salud privados: En estos establecimientos ofrecen servicios de planificación familiar y la provisión de métodos anticonceptivos, aunque estos servicios suelen tener un costo.

Es importante tener en cuenta que la disponibilidad y acceso a los métodos anticonceptivos en El Salvador puede verse influenciada por diversos factores, incluyendo la ubicación geográfica, la situación socioeconómica y la disponibilidad de

recursos en las instituciones y organizaciones. Es recomendable consultar con un profesional de la salud para obtener información actualizada y precisa sobre los servicios de planificación familiar y métodos anticonceptivos disponibles.

2.2.10 Conceptos asociados a la investigación.

Métodos anticonceptivos hormonales: Son los métodos temporales de anticoncepción que contienen estrógenos y progestinas (combinados) o sólo progestina, se usan por vía oral, intramuscular, transdérmico, transvaginal o subdérmica, con el objetivo de prevenir el embarazo. Estos métodos no protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni del VIH. Existen de dos tipos: combinados y solo de progestina. (Ministerio de Salud, 2016)

Métodos anticonceptivos modernos: Comprende anticonceptivos orales combinados ("la píldora"), anticonceptivos con progesterona sola ("la mini-píldora"), implantes, inyectables, parches, anillo vaginal, dispositivos intrauterinos, condones masculinos y femeninos, vasectomía, ligadura de trompas, método de amenorrea de lactancia, píldoras de anticoncepción de emergencia, método de días estándar, método de temperatura corporal basal, método de dos días y método sintotérmico

Métodos anticonceptivos tradicionales: Se consideran el método del calendario o del ritmo y el método de retiro o el coito interrumpido

Anticonceptivos hormonales combinados: Contienen estrógenos y progestina y su vía de administración puede ser oral, inyectable mensual, transdérmico (parche) y transvaginal (anillo).

Estrógenos: Promueven las características sexuales secundarias, estimulan el crecimiento del endometrio, del útero y del tejido mamario, regulan el ciclo menstrual, aceleran el crecimiento del cuerpo, disminuyen la masa muscular, aumentan el metabolismo de las grasas, intervienen en el mantenimiento de los vasos sanguíneos y en el de la piel, favorecen el crecimiento del vello y de las uñas, disminuyen la resorción del hueso y aumentan su formación. Medellín Gobierno Local. (s.f.)

Progesterona: Es una hormona esteroidea derivada de la pregnenolona producida a lo largo del ciclo hormonal femenino en el ovario y en las glándulas suprarrenales. Velázquez-Mendoza (2020).

Anticonceptivos orales combinados (AOC): Son píldoras que contienen dosis bajas de dos hormonas, un progestágeno y un estrógeno, como las hormonas naturales (progesterona y estrógenos) presentes en el cuerpo de la mujer. Se clasifican en:

1. Sobre o paquete con 21 pastillas que contienen hormonas.
2. Sobre o paquete con 28 pastillas: 21 pastillas que contienen hormonas y 7 pastillas sin contenido hormonal.
3. Sobre o paquete con 28 pastillas: 24 que contienen hormonas y cuatro sin contenido hormonal.

Anticonceptivos inyectables combinados (AIC): Los anticonceptivos inyectables combinados son compuestos de estrógenos sintéticos, que se metabolizan a nivel hepático y liberan un estrógeno natural; y progestinas sintéticas, que se usan por vía intramuscular con el objetivo de prevenir temporalmente el embarazo.

Anticonceptivos hormonales solo de progestina: Son métodos hormonales que no contienen estrógeno y su vía de administración puede ser oral, inyectable o subdérmica (implantes).

Anticonceptivos inyectables sólo de progestina: Los anticonceptivos hormonales inyectables son métodos que contienen solamente una progestina sintética (no contienen estrógeno). Son de larga duración, que se aplican cada dos o tres meses, según el tipo de inyectable.

Anticonceptivos subdérmicos solo de progestina: Es un método anticonceptivo temporal, de acción prolongada, de aplicación subdérmica y que contiene una progestina sintética (no contiene estrógeno) la cual es liberada a dosis diarias muy pequeñas en forma controlada para alcanzar el efecto anticonceptivo deseado.

Dispositivos Intrauterinos: de cobre y hormonales (DIU): Es un método temporal de planificación familiar que consiste en insertar un dispositivo dentro de la cavidad uterina. El DIU es una buena alternativa para las usuarias que no desean un embarazo y no quieren usar un método permanente.

Salud mental: se entiende como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente. (Colegio de profesionales en psicología de Costa Rica, 2018).

Salud sexual y reproductiva: Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales. (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Libido:

Deseo sexual, considerado por algunos autores como impulso y raíz de las más variadas manifestaciones de la actividad psíquica. (Real Academia Española, s.f.)

Infertilidad: es una enfermedad del sistema reproductivo masculino o femenino definida por la imposibilidad de lograr un embarazo después de 12 meses o más de relaciones sexuales regulares sin protección. (World Health Organization, 2018)

Fertilidad: Capacidad fisiológica de una mujer, de un hombre o de una pareja para producir un hijo o una hija vivo/a. (GreenFacts, s. f.)

Efectos secundarios emocionales: constituyen un parámetro distinto del resultado primario que se deriva de la acción farmacológica de un medicamento, o sea, aquella que produce su efecto terapéutico. (Ministerio de Salud Pública, 2006).

Cambios de humor: Según Betancur (2022) son fluctuaciones del estado de ánimo rápidas y acusadas en intensidad; así, podemos pasar de un estado emocional gobernado por la alegría a otro gobernado por la rabia, la tristeza o el miedo. Las consecuencias se pueden notar a nivel personal, con la pareja, laboral, familiar o social. Los estudios sugieren que los anticonceptivos orales pueden afectar el estado de ánimo de quien los tome y aumentar el riesgo de depresión u otros cambios emocionales. Cualquier persona que experimente cambio de humor durante el uso de la píldora debe contactar a su proveedor médico (Smith, 2019).

Depresión: Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Hay investigaciones que sugieren que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos desempeñan una función en la depresión. La depresión puede ocurrir conjuntamente con otros trastornos mentales. (National Institute of Mental Health 2022).

Labilidad emocional: El Instituto Europeo de Psicología Positiva lo describe (2023) como el descontrol de los estados emocionales, esto es, la persona lábil no los expresa de manera correcta, lo hace de forma exagerada o fuera de lugar. De la misma manera que le pasa a la inestabilidad emocional, no se trata de una enfermedad, ni de un trastorno mental.

Ansiedad: Proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988).

Autoestima: Según Méndez (2007) es un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

CAPÍTULO III. HIPOTESIS Y VARIABLES.

3.1 Hipótesis:

General: Las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador que utilizan los métodos anticonceptivos experimentan efectos secundarios emocionales.

Nula: Las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador que utilizan los métodos anticonceptivos no experimentan efectos secundarios emocionales.

3.2 Variables:

3.2.1 Variable Independiente (V.I): Métodos anticonceptivos hormonales.

Definición conceptual: Son los métodos temporales de anticoncepción que contienen estrógenos y progestinas (combinados) o sólo progestina, que se utilizan ya sea vía oral, intramuscular, transdérmico, transvaginal o subdérmica, con el objetivo de prevenir el embarazo.

Definición operacional: Identificando el tipo de método anticonceptivo hormonal que la usuaria esté utilizando (Pastillas, inyecciones, implante subdérmico)

Indicadores:

- Tipos de métodos anticonceptivos hormonales.
 - Pastillas anticonceptivas.
 - Implante subdérmico.
 - Inyecciones.

3.2.2 Variable dependiente (V.D): Efectos emocionales.

Definición conceptual: Alteraciones psicológicas en emociones, sentimientos, estados de ánimo y motivación que pueden causar trastornos del estado de ánimo como también de ansiedad, teniendo un bajo desempeño en sus actividades diarias y su relación con su medio social.

Definición operacional: Identificando la ausencia o presencia de efectos emocionales, intensidad y frecuencia de los mismos.

Indicadores:

- Desánimo.
- Bajo Rendimiento físico y académico.
- Labilidad emocional.
- Estrés y fatiga.
- Irritabilidad.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación/estudio:

El enfoque de la presente investigación es “cuantitativo”, ya que este se utiliza con el fin de comprender frecuencias, patrones, promedios y correlaciones establecer relaciones causa/efecto, hacer generalizaciones y probar o confirmar teorías, hipótesis mediante un análisis estadístico expresando así los resultados en números y gráficos, con el fin de psicoeducar sobre la importancia de la salud integral a las usuarias de la clínica.

Igualmente, el diseño de la investigación se define como “no experimental” con una profundidad de tipo “transversal”, siendo la recolección de datos en un único momento, es decir, un periodo de tiempo definido, describiendo variables y analizando su interrelación.⁹

Por otro lado, su alcance es de carácter “correlacional” el cual tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. La correlación puede ser positiva o negativa. Además, la investigación correlacional posee un valor explicativo, aunque parcial, ya que el hecho de saber que dos conceptos o variables se relacionan aporta cierta información explicativa.

4.2 Población y muestra:

4.2.1 Población:

La población meta con la que se trabaja son mujeres consultantes en edades comprendidas entre los 22 a 32 años de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador ubicada en sede central (final 25 avenida norte, San

⁹ Sampieri, Metodología de la investigación pág. (154), Sexta Edición.

Salvador); quienes emplean métodos anticonceptivos hormonales tales como: Inyecciones anticonceptivas, implante subdérmico y pastillas anticonceptivas. Se posee una población de 106 usuarias contabilizadas desde febrero del 2022 a marzo del 2023, dicho dato obtenido a través del censo empleado por la Clínica.

4.2.2 Muestra:

Se cuenta una muestra de **83** mujeres, la cual se obtuvo a través de la siguiente fórmula como parte del proceso:

$$n = \frac{Z^2 P(1 - P)N}{E^2(N - 1) + Z^2 P(1 - P)}$$

En la fórmula anterior se reflejan y sustituyen los datos por los valores reales de la investigación, reflejando en ella los siguientes elementos: **Z** se obtiene a partir del nivel de confianza; el valor de **P** se sugiere ser asumido con 0.5 (genera la máxima variabilidad); el valor de **N** representa al tamaño de la población de estudio y el valor de **E** al error de estimación.

Los datos sustituidos se muestran a continuación, dicho proceso estadístico fue desarrollado en Microsoft Excel para obtener el dato requerido:

N=106

P= 0.5

E= 0.05

Z= 1.96

Luego del procedimiento y sustitución de los datos se obtuvo el resultado siendo 83 el número de muestra para el estudio.

El muestreo, y la técnica empleada es el muestreo probabilístico, de carácter estratificado el cual se utiliza cuando en la población se pueden distinguir subgrupos o subpoblaciones claramente identificables. Considerando que las participantes se seleccionaron con base al tipo de método anticonceptivo hormonales, es decir que los estratos o subgrupos de interés con base a los tipos de métodos de anticoncepción.

Para el tipo de muestreo seleccionado se dividieron en tres estratos los cuales son: métodos anticonceptivos orales, métodos anticonceptivos inyectables y métodos anticonceptivos de implante subdérmico, siendo estos los de mayor demanda en la Clínica Salud Materno Infantil en la tabla presentada se detallan los datos de cada una de las categorías, posterior a ello el porcentaje calculado para cada una de las mismas y finalmente las unidades que se utilizarán de cada estrato. (Ver tabla 1).

Tabla1. Estratos de investigación.

Método	Suma Métodos AC	Porcentaje	Unidades por Estrato
Orales combinados	14	13.21%	11
Inyectables	19	17.92%	15
Implante subdérmico	73	68.87%	57
Total	106		

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como principal técnica de investigación se empleó la encuesta a fin de determinar las variables de estudio.

- Encuesta:** Es un método de recolección de información, que, por medio de un cuestionario, recoge las actitudes, opiniones u otros datos de una población, tratando diversos temas de interés. Las encuestas son aplicadas a una muestra de la población objeto de estudio, con el fin de inferir y concluir con respecto a la población completa. Es una herramienta que cuando es elaborada, diseñada y aplicada científica y rigurosamente permite obtener información relevante sobre qué está pasando con la población. Las encuestas equivalen a una entrevista con el electorado donde podemos aprender qué cosas está pensando la opinión pública y cómo van evolucionando dichas opiniones. Una encuesta es para los científicos sociales el equivalente a lo que una radiografía o un examen de sangre es para los médicos. Bien utilizada, puede entregar información muy importante para saber lo que pasa en la sociedad.

Asimismo, se diseñó el instrumento de investigación a través de un cuestionario, con la autoría del equipo investigador, el cual tiene como objetivo explorar las variables de estudio. Dicho instrumento se secciona en áreas específicas y 16 preguntas estructuradas y de opción múltiple las cuales se plasmarán en un formulario de Google para aplicarse de manera virtual.

Adicionalmente, se validó el instrumento de investigación a través del criterio de jueces para ello se solicitó al equipo de especialistas de la Clínica Salud Materno Infantil mediante una carta estructurada y dirigida a las representantes de la institución (**Ver anexo 1 y 5**) con el propósito de validar el contenido específico del cuestionario con expertos/as del tema de abordaje y brindar el respaldo necesario al estudio; además a raíz de las sugerencias emitidas por las profesionales del área de la salud se incorporó y enriqueció el instrumento de investigación.

4.4 Procedimiento de recolección de datos.

4.4.1 Fase 1: Recopilación inicial de datos.

Se procedió a solicitar a la persona encargada de la Clínica Salud Materno Infantil (cumpliendo con las normas éticas pertinentes) datos personales tales como: números de contacto, correos electrónicos y nombre de usuarias activas en la clínica. Con el fin de resguardarlos en la base de datos del equipo investigador, luego se presentó a las responsables de la clínica un documento en el cual se reflejarán los principios éticos que se aplicaron al manipular datos de las mujeres consultantes (**ver anexo 2**). Al contar con la información necesaria de la población meta se continuó con la presentación del consentimiento informado (**ver anexo 3**), para su validación por parte de la institución, con el fin de oficializarlo y adjuntarlo al instrumento de investigación que fue aplicado a las participantes.

4.4.2 Fase 2: Contacto y coordinación con usuarias.

Prosiguiendo con el proceso, se inició con un primer contacto en el que el equipo de investigación se presentó con las mujeres consultantes a través de llamada

telefónica con el propósito de crear un acercamiento con las mismas. Seguido a ello se elaboró un comunicado (que fue enviado a través de correo o WhatsApp) en el cual se requirió la participación a un grupo de WhatsApp en el cual se dio un seguimiento de las novedades del proceso de recolección de datos, seguidamente se agregó a todas las participantes. Una vez el grupo fue creado se envió en éste una carta de presentación en la cual las integrantes del equipo se presentaron a sí mismas y detallaron generalidades de la investigación. (**Ver anexo 4**)

Al contar con fechas específicas para la ejecución de sesiones virtuales de aplicación de instrumentos de investigación, se agendaron los días y horarios en los que los estratos de la muestra se presentarían para completar los datos necesarios que permitían fundamentar el estudio. Todo ello se comunicó con 1 semana de anticipación, y con 2 días previos se requirió la confirmación de la asistencia a la sesión.

4.4.3 Fase 3: Aplicación del instrumento de investigación.

Posterior al contacto de cada una de las usuarias mencionado en la fase anterior, se les solicitó su participación en una reunión informativa acerca de la investigación compartiendo los detalles y pormenores éticos que fueron de sumo rigor en todo el proceso de la aplicación y recolección de datos en toda la investigación; realizándose por medio de una videoconferencia en una plataforma previamente establecida (Google Meet) por las investigadoras, en dicha reunión se les presentó una diapositiva la cual fue un apoyo visual para la explicación del instrumento de recolección de datos (cuestionario) y su aplicación.

Con relación a lo anterior, el cuestionario se diseñó y fue creado por medio de Google Forms (**Ver Anexo 5**), siendo el mismo compartido en la reunión mediante un link de acceso, este se dividió en dos apartados, siendo el primero un consentimiento informado que las usuarias debieron firmar para así confirmar su participación en la investigación, luego el segundo apartado el formulario donde cada una de ellas respondió diversas preguntas relacionadas al tema una vez culminado el mismo, cada respuesta se enviará automáticamente a las investigadoras.

Cabe mencionar que todo el proceso fue supervisado por las investigadoras, resolviendo cada una de las consultas, dudas o comentarios por parte de las participantes, si por alguna razón alguna de ellas no pudo realizar el cuestionario en el transcurso de la jornada, se les solicitó que lo mencionaran para darle el seguimiento correspondiente y solicitarle la realización posterior a la reunión; culminando la sesión se finalizó con un grato agradecimiento por su colaboración en el proceso de grado y su disposición. **(Ver Anexo 6)**

4.4.4 Fase 4: Recepción de datos + tabulación y análisis de la información obtenida.

Después de la recolección de datos, se realizó la tabulación de los datos obtenidos por parte de las respuestas de cada una de las participantes, utilizándose la herramienta de Microsoft Excel. Por otro lado, una vez fue validada toda la información se llevó a cabo el análisis de cada pregunta, acompañado por gráficos que respalden dicha interpretación.

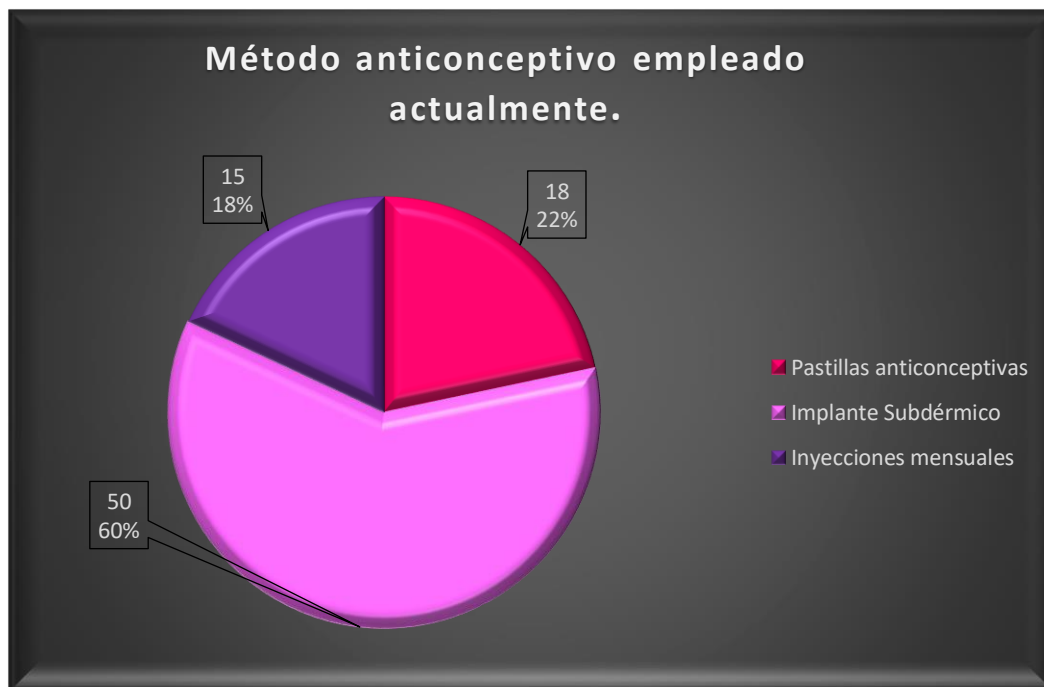
CAPÍTULO V. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.

5.1 A. RESULTADOS DE CUESTIONARIO.

Tabla N ° 1

Por favor, seleccione el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente.	
Respuestas	N.
Pastillas anticonceptivas	18
Implante Subdérmico	50
Inyecciones mensuales	15

Figura N ° 1



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

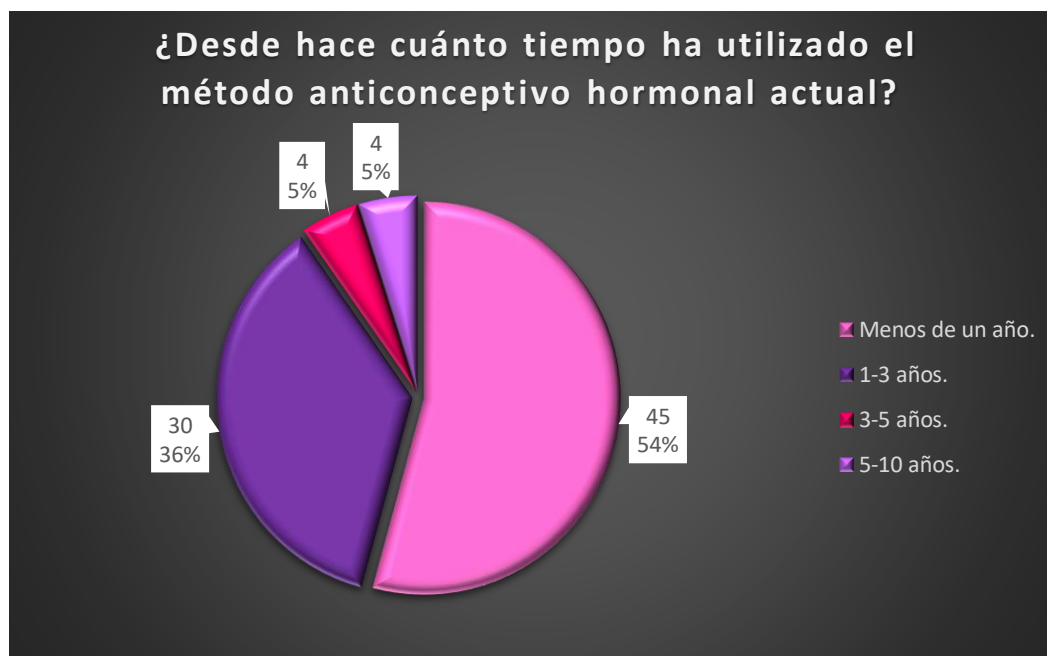
Interpretación:

Con base a los resultados obtenidos y en relación con el método anticonceptivo empleado actualmente por las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil se refleja un mayor porcentaje de mujeres que seleccionan el Implante subdérmico denotando un 60% de las usuarias encuestadas, por su parte el 22% de la muestra opta por el método de pastillas anticonceptivas, las cuales se abastecen en la clínica. Además, se denota un menor porcentaje representado en un 18% que utilizan las inyecciones mensuales.

Tabla N°2

Podría mencionar por favor ¿Desde hace cuánto tiempo ha utilizado el método anticonceptivo hormonal actual?	
Respuestas	N°
Menos de un año.	45
1-3 años.	30
3-5 años.	4
5-10 años.	4

Figura N°2



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

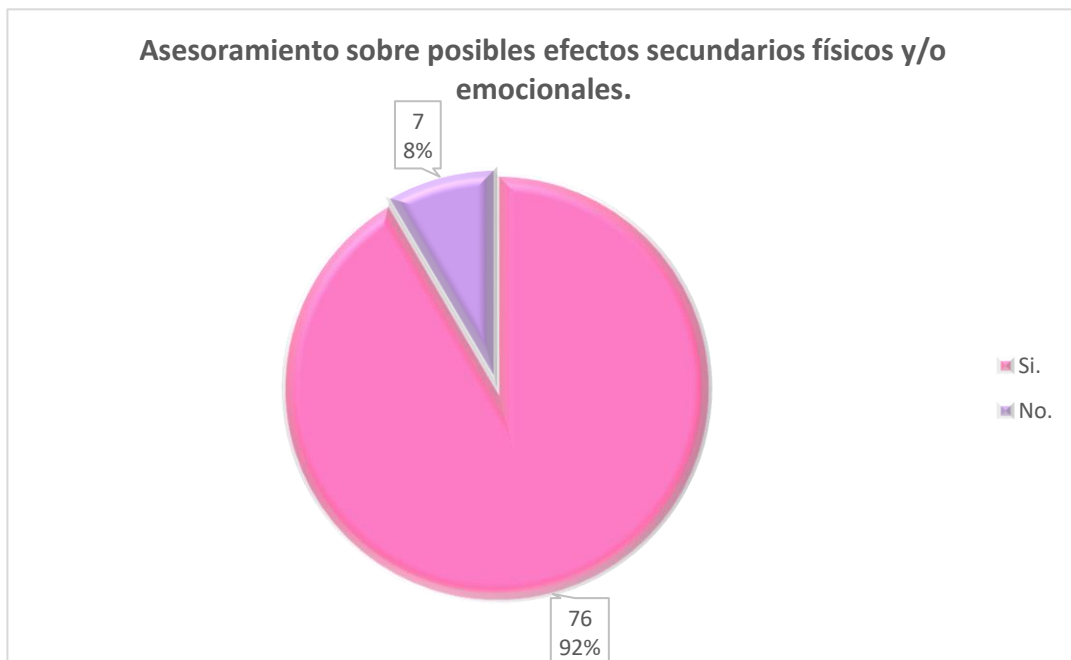
Interpretación:

A raíz de los resultados obtenidos a través de las respuestas indicadas por las usuarias de la clínica en relación a la temporalidad del uso anticonceptivos empleados actualmente , se refleja que un 54% de ellas ha utilizado el métodos anticonceptivo hormonal hace menos de un año, en contraste el 36% de la muestra expresa que cuentan con un periodo de 1 – 3 años de , mientras que un 5% de mujeres cuentan con 3- 5 años de estar empleándolos y otro 5% de mujeres utilizan hace 5 – 10 años en método de anticoncepción de su preferencia.

Tabla N° 3

¿Antes de la elección de su método anticonceptivo hormonal se le asesoró sobre los posibles efectos secundarios (físicos y/o emocionales)?	
Respuestas	N°
Si.	76
No.	7

Figura N° 3



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

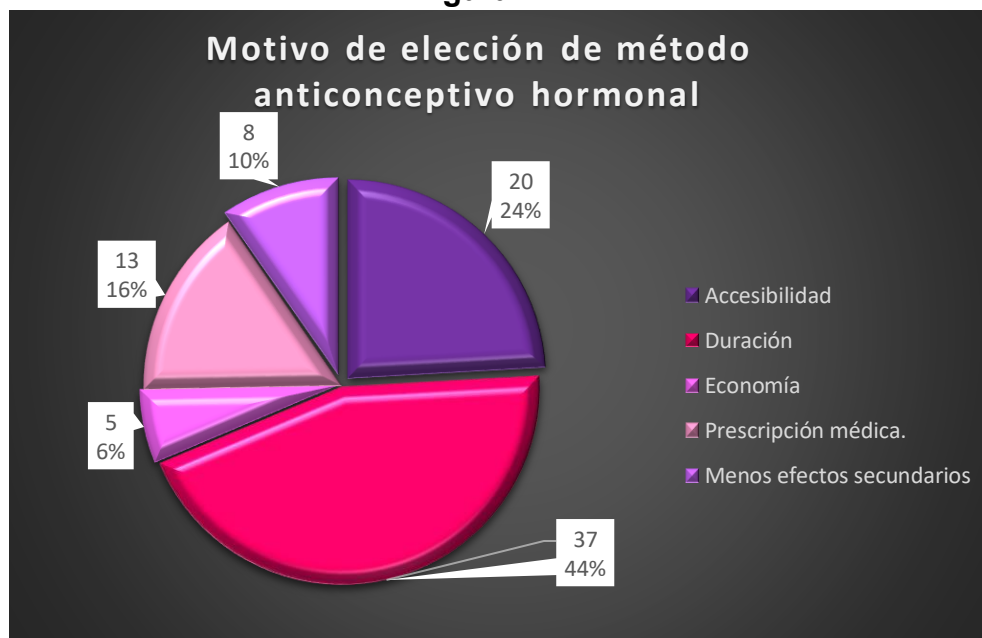
Interpretación:

A partir de los resultados obtenidos relacionados al asesoramiento recibido por la Clínica en cuanto a los posibles efectos secundarios (emocionales o físicos) experimentados por el uso de métodos anticonceptivos hormonales, la mayoría de la muestra ha indicado que Sí se expresaron o explicaron los efectos que podrían generar en ellas, denotando el 92% de la muestra siendo un porcentaje considerable, mientras que sólo el 8% de las mujeres señalaron que No recibieron asesoramiento alguno.

Tabla N°4

¿Cuál fue el motivo de la elección de su actual método anticonceptivo hormonal?	
Respuestas	N°
Accesibilidad	20
Duración	37
Economía	5
Prescripción médica.	13
Menos efectos secundarios	8

Figura N°4



Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

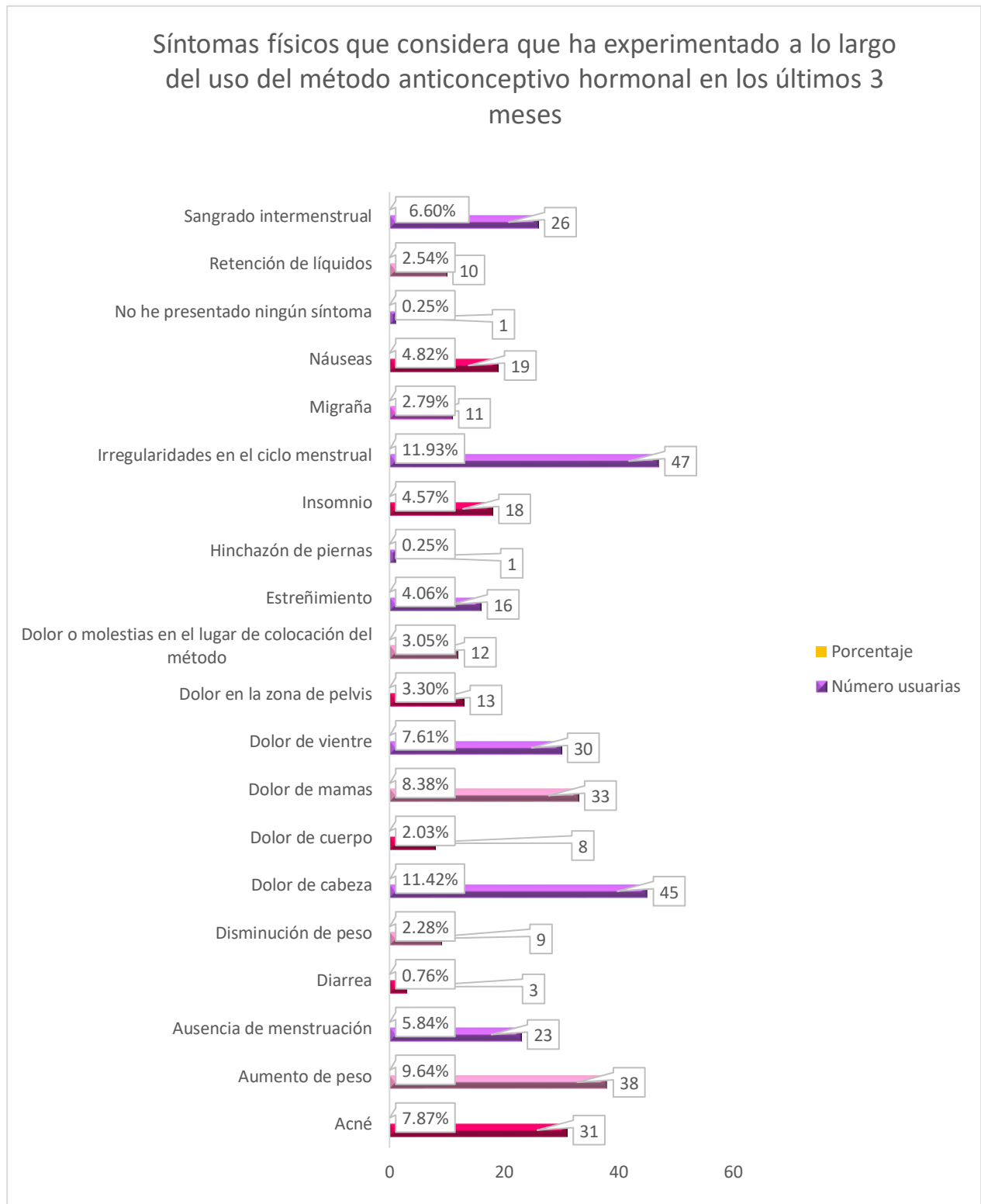
Según los datos alcanzados con relación a los motivos por los cuales las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil seleccionan el método anticonceptivo hormonal empleado, se destaca que el mayor porcentaje se representa en un 44% de la muestra, la cual indica que la duración es la razón principal por la que eligen el método de anticoncepción hormonal actual, por otra parte, el 24% de las mujeres consideran que por la accesibilidad debido a la practicidad que significa para ellas ya que les resulta factible optar por ellos. Asimismo, el 16% de la muestra expresa que la razón de utilizarlos es por prescripción médica, ya sea por el padecimiento en específico o como alternativa de tratamiento por parte del médico especialista, mientras que el 10% decide seleccionar el método actual ya que presentan con menor intensidad efectos secundarios. Y el 6% de las usuarias determinan que por razones enfocadas en su economía les es más viable utilizar el método anticonceptivo actual.

Tabla N° 5

¿Cuáles de los siguientes signos/síntomas físicos que considera que ha experimentado a lo largo del uso del método anticonceptivo hormonal en los últimos 3 meses? (Puede elegir más de una opción)

Respuestas	Nº
Acné	31
Aumento de peso	38
Ausencia de menstruación	23
Diarrea	3
Disminución de peso	9
Dolor de cabeza	45
Dolor de cuerpo	8
Dolor de mamas	33
Dolor de vientre	30
Dolor en la zona de pelvis	13
Dolor o molestias en el lugar de colocación del método	12
Estreñimiento	16
Hinchazón de piernas	1
Insomnio	18
Irregularidades en el ciclo menstrual	47
Migraña	11
Náuseas	19
No he presentado ningún síntoma	1
Retención de líquidos	10
Sangrado intermenstrual	26

Figura N°5



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

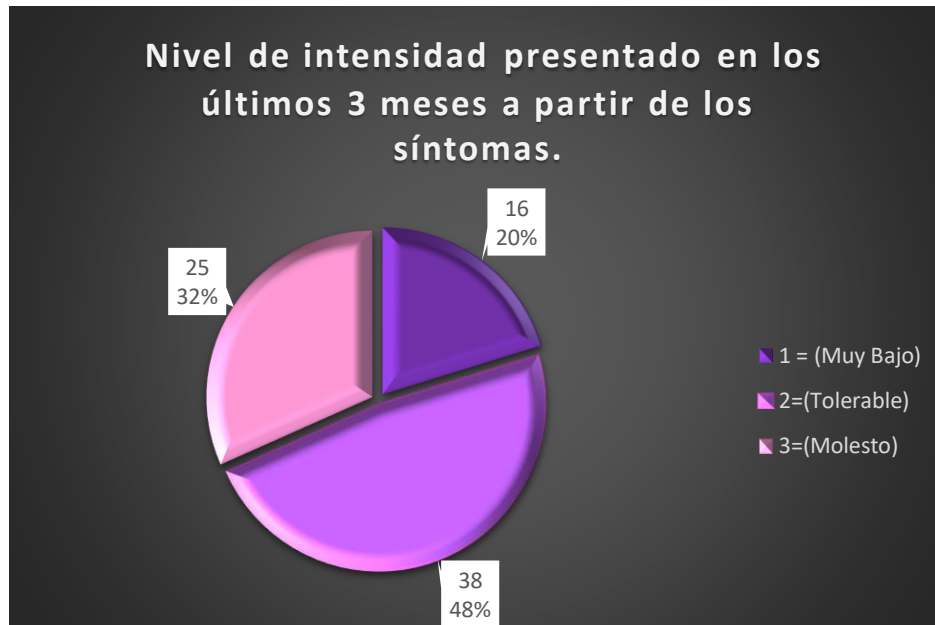
A partir de los resultados reflejados por las usuarias y en relación con la experimentación de los síntomas físicos generados por el empleo de métodos anticonceptivos hormonales en los últimos 3 meses, se destaca que existe una presencia de sintomatología específica, las irregularidades en el ciclo menstrual es el más resaltado por las mujeres siendo con un 11.93%, seguidamente el 11.42% expresa que el dolor de cabeza ha presentado un efecto significativo en las usuarias. Por su parte el aumento de peso representa el 9.64% de la muestra, otro de los valores significativos es la aparición de acné con un 7.87% del total de las mujeres, además otro de los datos resalta que el dolor de mamas representa el 8.38% de chicas que vivencian dichos síntomas. También, el dolor de vientre es experimentado por ellas siendo un 7.61% el valor presentado; por otro lado, el sangrado intermenstrual está afectando a las participantes, siendo 6.60% de ellas que indican la presencia del síntoma. En cuanto a la ausencia de menstruación se indica que 5.84% de ellas lo han vivenciado, además las náuseas han sido percibidas por las mismas, asimismo en un 4.82%, otro de los síntomas seleccionados por las usuarias en el insomnio, reflejando un 4.57% de la muestra total de señoritas. A su vez, el estreñimiento denota un 4.06% de presencia del síntoma, por su parte las usuarias manifiestan que el dolor en la zona de pelvis, reflejando un 3.30% de muestra femenina. Relacionado al dolor o molestias en el lugar de colocación del método elegido se presenta 3.05% de la presencia de este. Luego, la migraña se ha manifestado en las mujeres representando 2.79% y la retención de líquidos muestra el 2.54% de la muestra de usuarias. Asimismo, la disminución de peso refleja un porcentaje de 2.28%. La sintomatología que ha presentado menor presencia ha sido: la diarrea con 0.76%, la hinchazón de piernas con un valor de 0.25% y finalmente el 0.25% expresa que no se ha evidenciado ningún síntoma a nivel físico.

Tabla N° 6

¿Qué nivel de intensidad ha presentado en los últimos 3 meses a partir de los síntomas señalados en la respuesta anterior? En la escala del 1 al 4 (siendo 1 Muy bajo, 2 Tolerable, 3 Molesto y 4 Dañino).

Respuestas	N°
1 = (Muy Bajo)	16
2=(Tolerable)	38
3=(Molesto)	25

Figura N° 6



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

Según los datos recabados a través del instrumento de investigación, con base a la intensidad presentada por las usuarias de la clínica y síntomas físicos experimentados en los últimos 3 meses se destaca que el 48% de las usuarias vivencian un nivel de intensidad denominado tolerable lo cual representa la presencia de los efectos secundarios físicos lo que podría incidir en el desempeño en las actividades cotidianas, por otra parte el 32% de las mujeres indican que la presencia de los signos presentados es considerada como molesta y el 20% de la muestra refleja es muy bajo el nivel con que han experimentado los efectos físicos seleccionados.

Tabla N°7

Según su respuesta anterior, ¿con qué nivel de frecuencia ha experimentado los síntomas, elegidos en la pregunta 6?	
Respuestas	N°
Diariamente	13
Mensualmente	41
Semanalmente	20
Cada 3 meses	7

Figura N°7



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

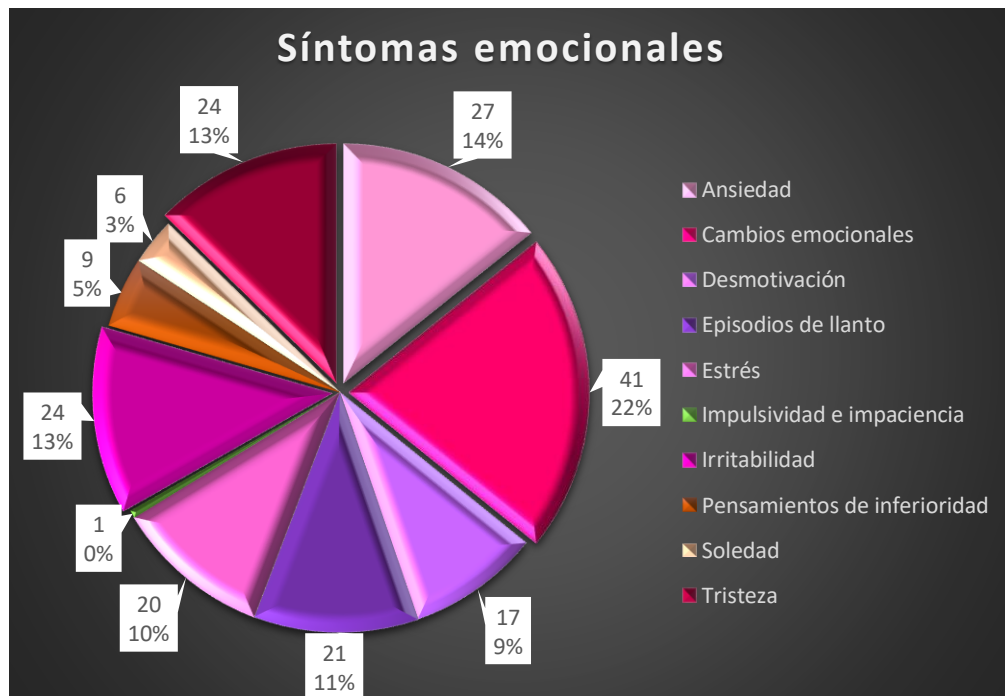
Interpretación:

En cuanto a los resultados obtenidos mediante el instrumento de investigación y relacionados directamente al nivel de frecuencia con la que se vivencian los síntomas físicos generado por la utilización de métodos anticonceptivos, se evidencia que 50% de las mujeres presentan la sintomatología mensualmente, mientras que el 25% de las usuarias de la clínica denotan que semanalmente experimentan los síntomas expresados; por su parte el 16% de las mismas presentan signos físicos diariamente. Y el 9% de la muestra refleja que cada 3 meses son afectadas por los efectos secundarios físicos.

Tabla N°8

¿A raíz del tiempo de utilización de su método anticonceptivo hormonal ha sentido algunos de los siguientes síntomas emocionales? (Puede elegir más de una opción).	
Respuestas	N°
Ansiedad	27
Cambios emocionales	41
Desmotivación	17
Episodios de llanto	21
Estrés	20
Impulsividad e impaciencia	1
Irritabilidad	24
Pensamientos de inferioridad	9
Soledad	6
Tristeza	24

Figura N°8



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

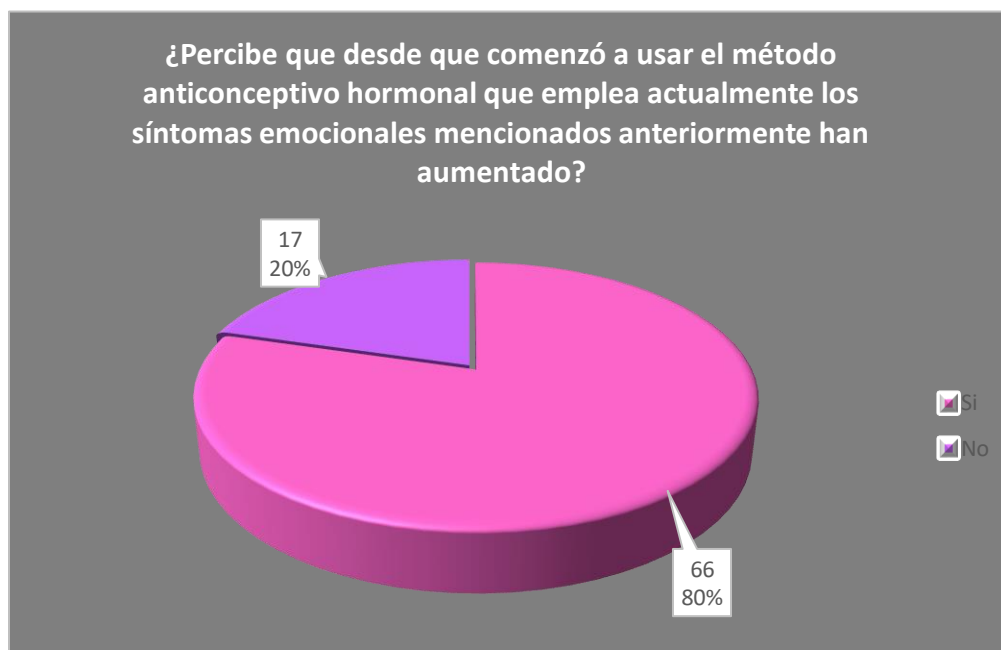
Interpretación:

Con base a los resultados reflejados por las mujeres, en cuanto a la presencia de los síntomas emocionales por la utilización de métodos anticonceptivos hormonales, se refleja que sí existe presencia de cambios a nivel emocional representado por un 22%, seguidamente otro de los valores de mayor prevalencia es la ansiedad presentada en ellas con un 14% de la muestra de usuarias, además de la irritabilidad y tristeza que fueron seleccionada por las participantes, por ello se muestra una similitud en ambos síntomas con un 13%. En relación con el signo de episodios de llanto denotan un 11% de las mujeres, además del estrés se encuentra presente en las participantes, destacando un 10%. Por su parte el signo de desmotivación representa el 9% de ellas, asimismo los pensamientos de inferioridad son parte de la serie de síntomas seleccionados por las usuarias, mostrando un 5%. Los valores elegidos con menor frecuencia son: la soledad reflejando un 3% del total de la muestra de participantes.

Tabla N°9

¿Percibe que desde que comenzó a usar el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente los síntomas emocionales mencionados anteriormente han aumentado?	
Respuestas	N°
Si	66
No	17

Figura N°9



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

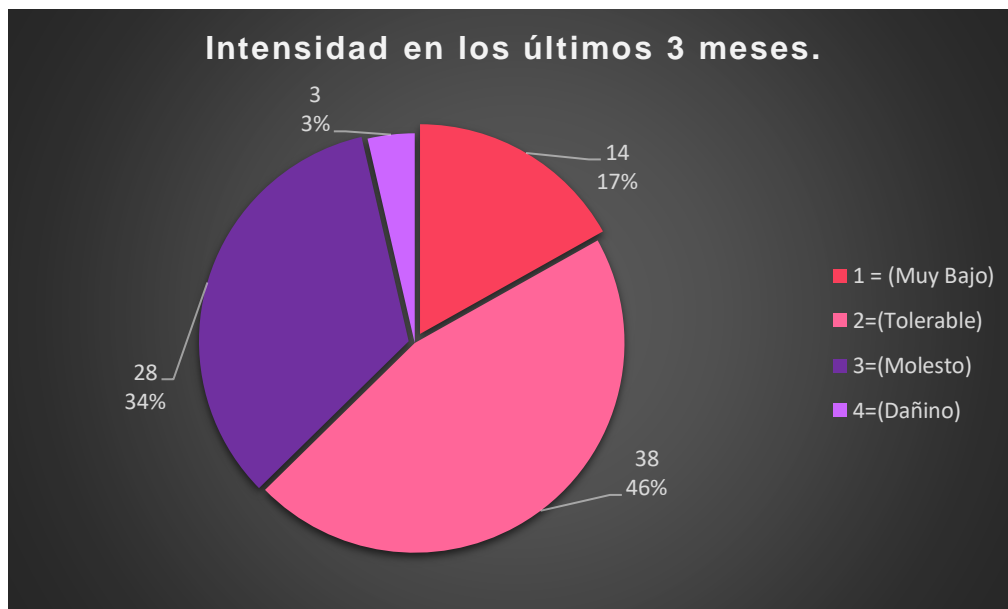
Con respecto a los resultados alcanzados, según la percepción de las usuarias de la clínica indican que desde comenzaron a emplear el métodos anticonceptivo actual han aumentado los síntomas emocionales experimentados, por ello la mayor parte de mujeres Sí han presentado un incremento en los síntomas específicos seleccionados, representando un 80% de la muestra, en contraparte sólo el 20% de ellas indican que No han vivenciado cambio o aumento alguno en los síntomas emocionales generados por el uso de métodos anticonceptivos hormonales.

Tabla N° 10

¿Qué nivel de intensidad ha presentado en los últimos 3 meses a partir de los síntomas emocionales señalados en la pregunta 9? En la escala del 1 al 4 (siendo 1 Muy bajo, 2 Tolerable, 3 Molesto y 4 Dañino)

Respuestas	N°
1 = (Muy Bajo)	14
2=(Tolerable)	38
3=(Molesto)	28
4=(Dañino)	3

Figura N° 10



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

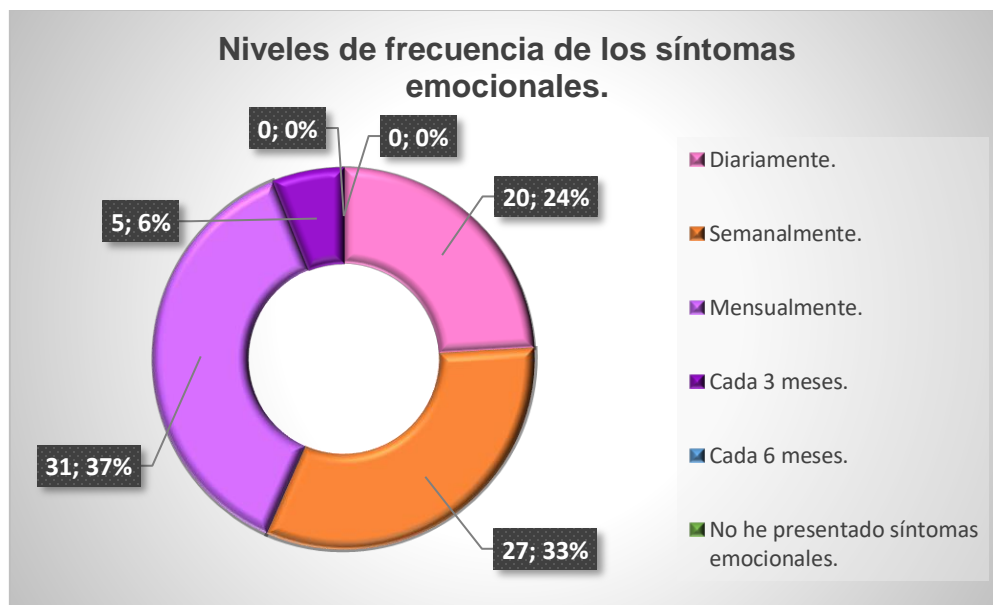
Interpretación:

La intensidad de los síntomas emocionales presentados por las consultantes en los últimos 3 meses en su mayoría ha sido tolerable según un 46% de la muestra (38 respuestas), sin embargo, es de recalcar que un porcentaje del 34% (28 respuestas) denotan que los síntomas son molestos lo que puede estar causando algunas variaciones en diversas áreas de su vida como por ejemplo a nivel profesional, escolar, familiar, entre otras.

Tabla N° 11.

Según su respuesta anterior, ¿con qué nivel de frecuencia ha experimentado los síntomas emocionales, elegidos en la pregunta 9?	
Respuestas	N°
Diariamente.	20
Semanalmente.	27
Mensualmente.	31
Cada 3 meses.	5
Cada 6 meses.	0
No he presentado síntomas emocionales.	0

Figura N° 11



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

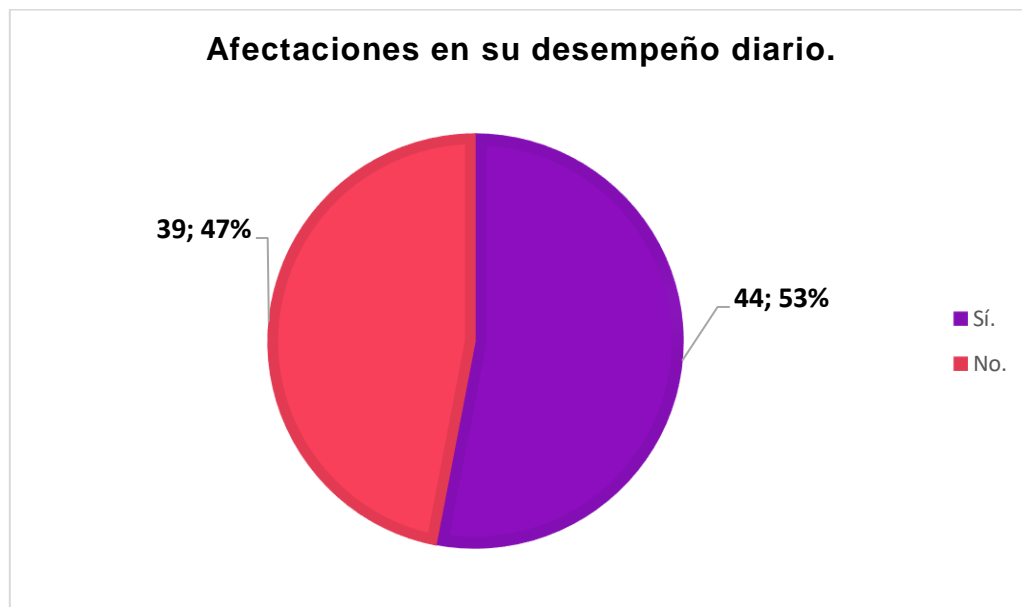
Interpretación:

Retomando la pregunta anterior las consultantes demuestran que los síntomas no son tan recurrentes ya que un 37% (31 respuestas) menciona que lo manifiestan mensualmente, no obstante, los índices de frecuencia semanalmente representan un 33% (27 respuestas) y diariamente siendo un 24% (20 respuestas) lo cual sustentan la teoría anterior en la pregunta 10, que es muy posible que la frecuencia de los síntomas emocionales esté causando alteraciones sus relaciones inter e intrapersonales.

Tabla N° 12.

¿Considera que los síntomas emocionales le han afectado en su desempeño diario?	
Respuestas	N°
Sí.	44
No.	39

Figura N° 12.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

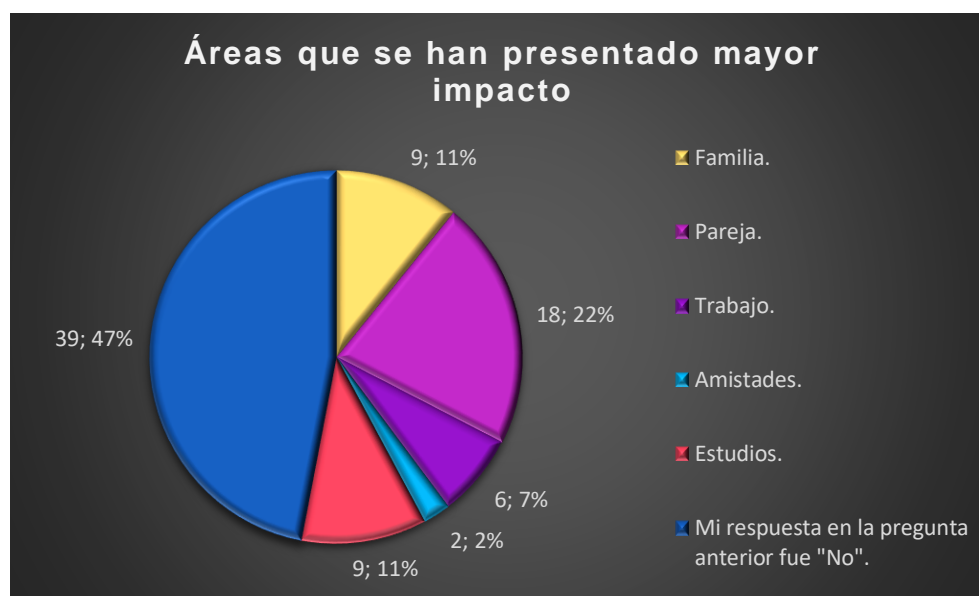
El 53% (44 respuestas) de las consultantes mencionan que los síntomas emocionales si han afectado su desempeño diario, pero en paralelo se observa que el 47% (39 respuestas) restante de las mismas comparte que no han experimentado afectaciones en su desempeño diario, pero es de resaltar que puede que no afecte su rendimiento diario, aunque puede que si este afectando de manera semanal o mensual como se expresó en la pregunta anterior.

Tabla N° 13.

13. Si su respuesta fue "Si" en la pregunta anterior ¿en qué área cree que se ha presentado mayor impacto?

Respuestas	N°
Familia.	9
Pareja.	18
Trabajo.	6
Amistades.	2
Estudios.	9
Mi respuesta en la pregunta anterior fue "No".	39

Figura N° 13.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

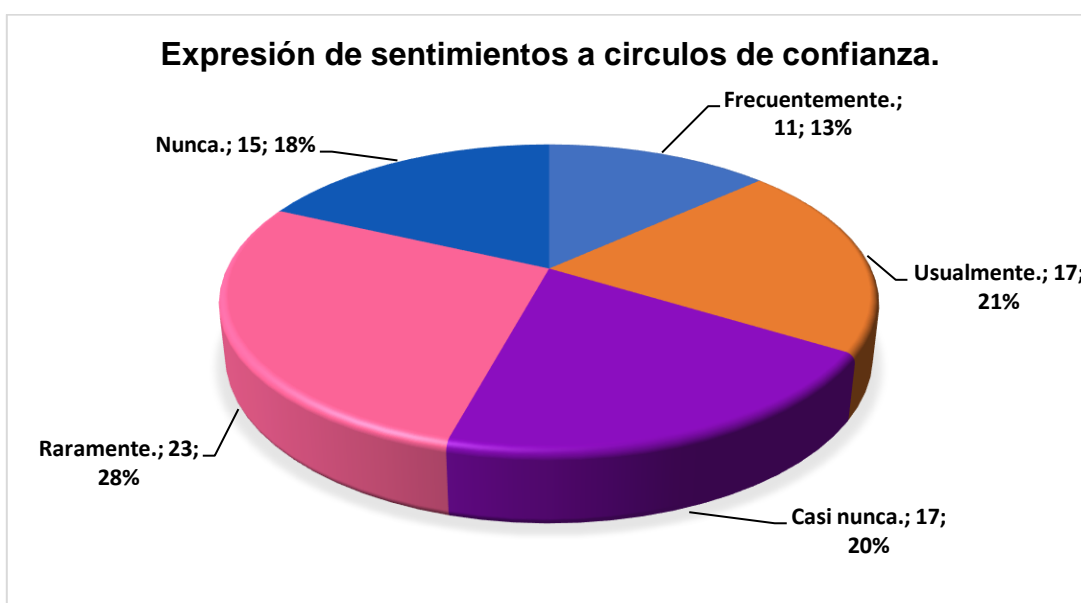
Es pertinente mencionar que en esta pregunta el mayor porcentaje 47% (39 respuestas) su respuesta en la pregunta anterior fue un “no” por lo cual no se retomará como un porcentaje de análisis. Retomando los mayores porcentajes de esta interrogante se observa que las áreas más afectadas o con mayor impacto en su desempeño son: la pareja con un 22% (18 respuestas), seguidas la familia y el área académica con un 11% (9 respuestas cada ítem), luego el trabajo con un 7% (6 respuestas), finalizando con un 2% (2 respuestas) en las amistades de las consultantes; por tanto, es fundamental que sus círculos sociales y sus allegados sepan que en ocasiones los efectos emocionales causados por los métodos anticonceptivos pueden llegar a afectar su mesosistema de manera significativa.

Tabla N° 14.

¿Usted comenta la forma en la que se siente con su círculo de confianza más cercano a causa del uso de métodos anticonceptivos hormonales? (Red de apoyo)

Respuestas	N°
Frecuentemente.	11
Usualmente.	17
Casi nunca.	17
Raramente.	23
Nunca.	15

Figura N° 14.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

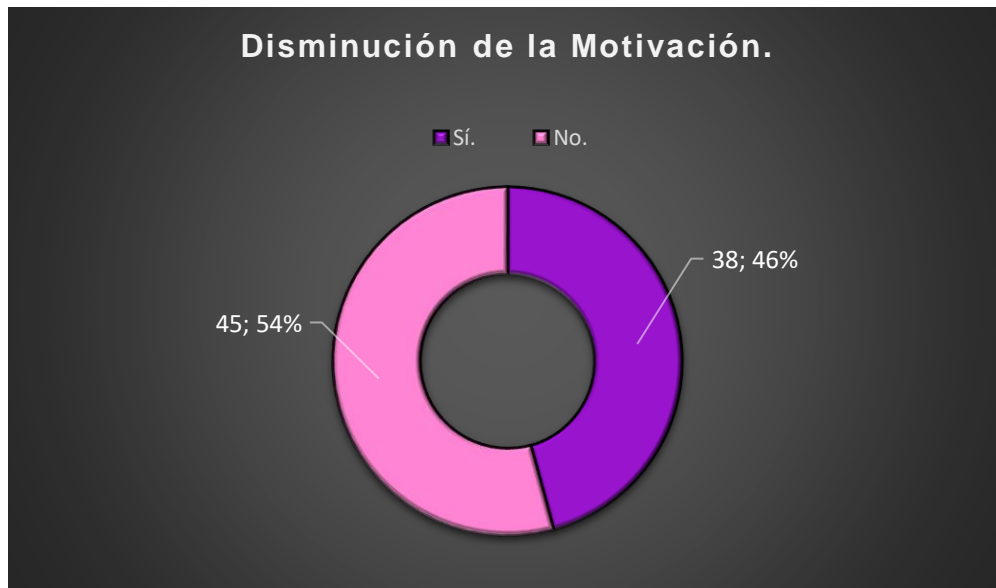
Interpretación:

Esta pregunta es clave para comprender si las consultantes expresan a su red de apoyo como se han sentido desde el uso de los métodos anticonceptivos hormonales, lo que llega a ser hasta cierto punto preocupante ya que vemos que el 28% (23 respuestas) lo hacen raramente, el 20% y 21% (17 respuestas cada ítem) lo realizan usualmente o casi nunca, el 18% (15 respuestas) no se lo han comentado nunca a sus pares y solo el 13% (11 respuestas) lo hacen frecuentemente, por lo que puede estar causando que las consultantes no gestionen de la mejor manera sus sentimientos y emocionales, reprimiendo los mismos lo que puede estar provocando mayor irritabilidad, ansiedad, pensamientos de inferioridad y episodios de llanto.

Tabla N° 15.

¿Ha identificado una disminución en la motivación con que ejecuta sus actividades diarias desde que inició a utilizar su método anticonceptivo hormonal?	
Respuestas	N°
Sí.	38
No.	45

Figura N° 15.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

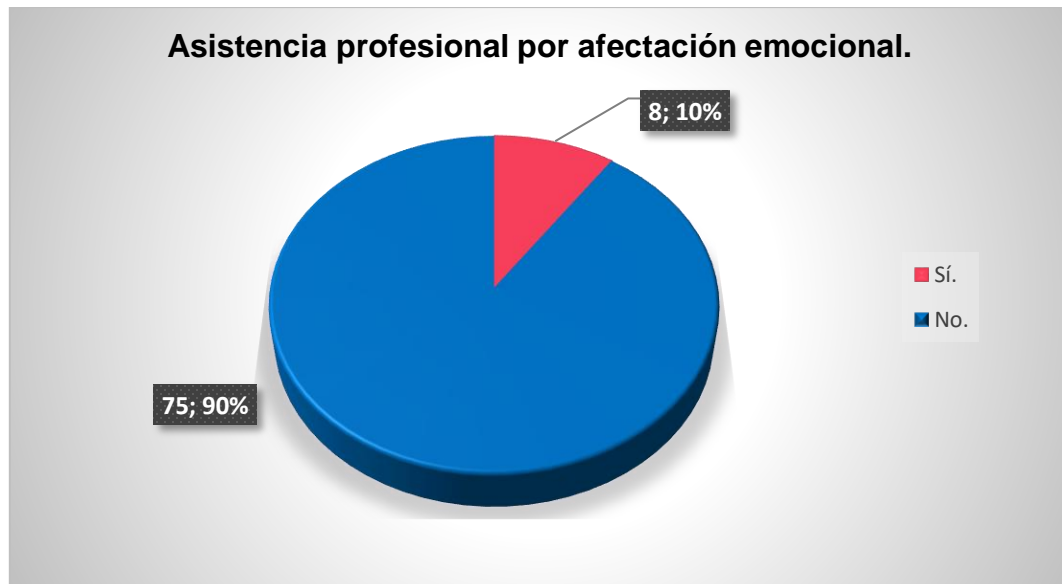
Interpretación:

El 54% (45 respuestas) de las consultantes no han notado cambios en su motivación a la hora de la ejecución de sus actividades diarias, y el 46% (38 respuestas) si han denotado una desmotivación en su jornada, cabe resaltar que al igual que en la pregunta #12 esto puede variar debido a que la desmotivación puede darse una vez en la semana o una vez en el mes y es importante ya que el margen de consultantes que ha notado un cambio en su motivación es alto siendo más del 50% de las usuarias.

Tabla N° 16.

¿En los últimos meses ha solicitado asistencia profesional a raíz de la afectación emocional por el uso del método anticonceptivo hormonal?	
Respuestas	N°
Sí.	8
No.	75

Figura N° 16.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

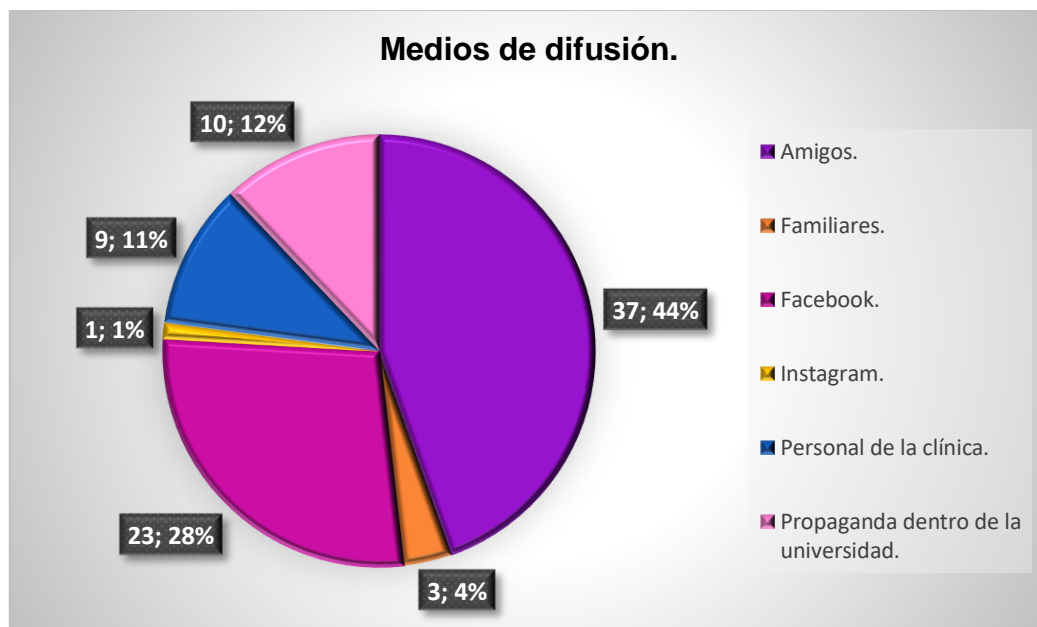
Interpretación:

El 90% (75 respuestas) de las consultantes no ha solicitado apoyo psicológico en los últimos meses y solo el 10% (8 respuestas) si ha recibido ayuda psicológica debido a la afectación emocional que los métodos anticonceptivos han causado en ellas. Aunque es importante mencionar que la decisión de ir a terapia psicológica también puede deberse a factores externos propios de las participantes.

Tabla N° 17.

Mencione ¿Cuál fue el medio por el cual se enteró acerca de los servicio de anticoncepción ofrecidos en la Clínica Salud Materno Infantil?	
Respuestas	N°
Amigos.	37
Familiares.	3
Facebook.	23
Instagram.	1
Personal de la clínica.	9
Propaganda dentro de la universidad.	10

Figura N° 17.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

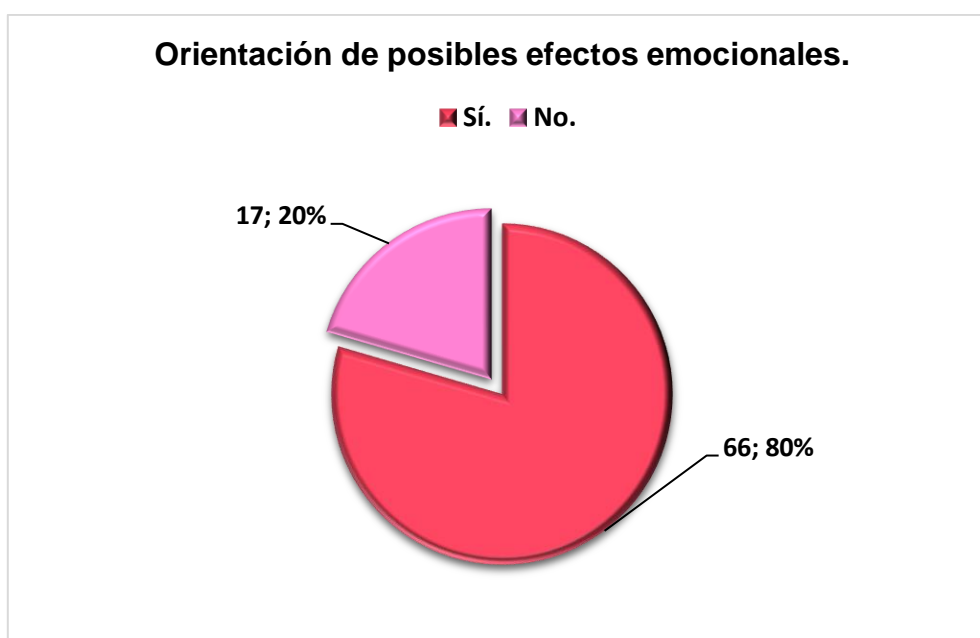
Interpretación:

El 44% (37 respuestas) de las consultantes conocieron a cerca de los servicios de la clínica por medio de amistades que les recomendaron la misma, seguidamente un 28% (23 respuestas) por la red social Facebook, también un 12% (10 respuestas) por propaganda dentro de la universidad, después un 11% (9 respuestas) por personal de la clínica, luego un 4% (3) por familiares y solo un 1% (1 respuesta) por la red social Instagram. Los diferentes medios de difusión empleados por la clínica han creado una muy buena red de referidos a nivel de la universidad nacional, privadas e institutos públicos.

Tabla N° 18.

¿El personal de la Clínica de Salud Materno Infantil le orientó sobre los posibles efectos emocionales a causa del uso de los métodos anticonceptivos hormonales?	
Respuestas	N°
Sí.	66
No.	17

Figura N° 18.



Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Interpretación:

El 80% (66 respuestas) de la muestra indicó que, si fue asesorada al momento de la elección de su método anticonceptivo hormonal sobre los posibles efectos emocionales que estos podrían causarles, y solo un 20% (17 respuestas) expresó que no fue orientada sobre los posibles malestares emocionales que podrían afrontar por el uso de los métodos. Por tanto, se confirma que la Clínica de Salud Materno Infantil brinda un asesoramiento oportuno en el área, dándoles la mayor cantidad posible de información para que cada una de ellas decida con base a sus preferencias y posibles efectos adversos su método anticonceptivo hormonal.

Tabla N ° 18. Matriz de doble entrada.

Indicadores de la variable independiente	Indicadores de la variable dependiente				
	Desánimo.	Bajo Rendimiento físico y académico.	Labilidad emocional.	Estrés y fatiga.	Irritabilidad.
Pastillas anticonceptivas.	11	12	14	8	14
Implante subdérmico.	19	22	41	20	24
Inyecciones.	8	10	14	6	9
Total	38	44	69	34	47

Nota: Cuestionario sobre Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

5.2 B. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Interpretación Global:

Las respuestas obtenidas por parte de las consultantes de la Clínica Materno Infantil, se muestran en una matriz de doble entrada la cual está compuesta por la variables de la investigación (independiente y dependiente). Cabe resaltar que los totales pueden variar por la modalidad de las opciones de respuestas de las interrogantes claves establecidas en el instrumento aplicado a las usuarias.

Las preguntas retomadas para su principal análisis en este cuadro de contingencia son: #1 (Por favor, seleccione el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente), #8 (¿A raíz del tiempo de utilización de su método anticonceptivo hormonal ha sentido algunos de los siguientes síntomas emocionales?), #12 (¿Considera que los síntomas emocionales le han afectado en su desempeño diario?) y #15 (¿Ha identificado una disminución en la motivación con que ejecuta sus actividades diarias desde que inició a utilizar su método anticonceptivo hormonal?), pero es de mencionar que el análisis presentado a continuación será global retomando todo el instrumento de recopilación de datos.

En lo relativo a el consumo de pastillas anticonceptivas se representa con un total de 18 consultantes, es decir, un 22% de la muestra, ha experimentado desánimo, contrastando este porcentaje con datos del marco teórico en el cual se expresa que las personas que consumen este método anticonceptivo presentan mayor probabilidad de que se le asigne una prescripción de antidepresivos a causa de la sintomatología experimentada por los compuestos hormonales combinados de los mismos.

Con respecto a la irritabilidad y labilidad emocional se refleja en ambos indicadores una similitud en los resultados, con un total de 14 consultantes en cada uno de los indicadores, esto puede ser causado por el desequilibrio hormonal provocado por los compuestos de las pastillas (Estrógenos y progestina) generando como reacción alteraciones en el estado anímico lo cual se relaciona directamente con los cambios emocionales bruscos que pueden vivenciar.

También en el desempeño de actividades las consultantes han notado un bajo rendimiento tanto físico como académico, nueve de las dieciocho usuarias indicaron un impacto significativo en las siguientes áreas: Familia, trabajo y estudios. Lo que puede estar relacionado al estrés y fatiga ya que ocho de las mujeres seleccionaron que han sentido un aumento en los síntomas anteriormente mencionados con una intensidad molesta, por lo cual es posible que interfiera en su cotidianidad y en los vínculos con sus familiares, compañeros de trabajo o estudio y/o pareja.

Por otro lado, el 60% de las usuarias encuestadas utilizan el implante subdérmico siendo un total de 50 mujeres; los motivos de la elección del mismo es la duración ya que puede contar con una permanencia de 3-5 años sin necesidad de replicación, del mismo modo la segunda razón es la accesibilidad para adquirir el método y también que solo se necesita una aplicación, y como última opción es la economía puesto que la Clínica de Salud Materno infantil ofrece sus servicios con un costo menor en comparación al precio de otros centros asistenciales.

Retomando los indicadores de la variable dependiente se denota que la labilidad emocional cuenta con una mayor incidencia en las consultantes con 41 respuestas de 50 en total, siendo una muestra significativa, 5 de las mismas mencionan que la intensidad de los síntomas es muy baja y que la frecuencia en su mayoría es mensual. Seguidamente un total de 20 consultantes expresan que la intensidad es tolerable y que suele presentarse de manera semanal o mensual. Igualmente 15 participantes comentan que la intensidad del signo es molesta y se experimenta diariamente y para finalizar solo una de ellas denotó que su intensidad es dañina y que le afecta diariamente.

Con base en lo anterior, la mayoría de la muestra se orienta por este método, aunque las mujeres en su cotidianidad no cuentan con el conocimiento de la cantidad de hormonas que está utilizando y naturalizan hasta cierto punto los cambios emocionales y la irritabilidad que puede derivar algunos síntomas asociados a la depresión y/o ansiedad. Además, si no se cuenta con una red de apoyo estable se pueden intensificar los síntomas y comportamientos poco saludables de la persona desarrollando de manera acelerada el trastorno. Por lo que las estrategias de afrontamiento que la persona aprenda o sean transmitidas se convierten en elementos claves para contrarrestar la sintomatología y lograr una mejoría en la calidad de vida de las mismas.

Asimismo, otra categoría a tener en consideración es el estrés y la fatiga, que se relaciona con el estado anímico que muchas de las mujeres presentan cuando emplean métodos anticonceptivos hormonales, ya que algunos estímulos se experimentan con mayor intensidad generando un constante desequilibrio en la forma de percibir situaciones específicas, lo cual genera niveles de estrés o fatiga que prevalecen con el tiempo del uso del método.

A su vez los métodos anticonceptivos hormonales, particularmente el implante subdérmico, ostentan la capacidad de generar un impacto sustancial en el desenvolvimiento y la motivación femenina. Estos procedimientos tienen el potencial de influir en el equilibrio hormonal del organismo, lo cual, a su vez, podría manifestarse en modificaciones emocionales y psicológicas. Determinadas mujeres podrían enfrentar alteraciones en su estado afectivo, libido y vitalidad; aspectos que en potencia podrían repercutir en la motivación, abarcando diversas esferas de la vida, incluyendo la esfera sexual y el desempeño global. Reviste una importancia cardinal abordar estas repercusiones de manera holística, tomando en consideración los factores de índole biológica, psicológica y social, a fin de propiciar un enfoque comprensivo en lo concerniente a la salud sexual y emocional de las mujeres que adoptan métodos anticonceptivos hormonales.

Por otra parte, como tercer indicador se refleja incidencia de las inyecciones las cuales simbolizan el 18% de la muestra seleccionada, en otras palabras, con un total

de 15 respuestas, dicha elección por parte de ellas se vincula a la accesibilidad del método, es decir, la practicidad que consideran adaptable a sus necesidades; otro factor aunado a su uso se debe a que las participantes expresen la presencia un menor impacto en efectos secundarios.

En relación con los resultados obtenidos enfocados en la presencia de la labilidad emocional, se muestra que 14 de 18 usuarias han identificado cambios en su estado de ánimo, a consecuencia de la reacción de las hormonas (estrógeno, progestágeno y levonorgestrel) debido a que pueden generar cierta inhibición que apacigua el centro hipotalámico, el cual se encarga de la regulación emocional de la persona. Con base a lo anterior se retoma la irritabilidad que presentan las mujeres en su cotidianidad, ello se fundamenta con los niveles de estrógeno lo cual se relaciona con síntomas depresivos o irritables por lo que algunas mujeres tienden a percibir mayor sensibilidad que otras por la misma interacción de las hormonas.

Con respecto al desánimo, bajo rendimiento físico y académico, estos se relacionan directamente con la disminución de los niveles circulantes de estrógenos. Por lo tanto, se señala que hasta el 70% de las mujeres evidencian episodios recurrentes de alteraciones somáticas y psicológicas, lo que propicia principalmente dificultades de concentración y desánimo.

La influencia de los métodos de anticoncepción en particular las inyecciones hormonales, pueden impactar en la experiencia emocional de las mujeres. Las variaciones hormonales inducidas por estos métodos pueden desencadenar respuestas psicológicas como el estrés y la fatiga. Existen indicios de que estas fluctuaciones hormonales influyen en sistemas neuroquímicos vinculados al estado de ánimo y la energía. En otras palabras, dicha interacción entre hormonas y neurotransmisores podría contribuir a una mayor sensación de estrés y a la disminución de la vitalidad en mujeres que utilizan anticonceptivos hormonales.

El estudio de investigación exploró tanto la salud mental como la física, encontrando una relación bidireccional entre ambos, lo que subraya la importancia de un enfoque integral en la atención médica.; retomando los antecedentes previamente mencionados en el capítulo II “Fundamentación teórica” los autores se centraron

principalmente en la ansiedad y la depresión como trastornos predominantes que inciden notablemente en la calidad de vida de quienes los experimentan.

Sin embargo, a diferencia de los antecedentes y con base a los resultados obtenidos la presente investigación enfatiza sobre los efectos emocionales y sociales de las consultantes, evidenciando cambios significativos en el estado de ánimo, labilidad emocional, fatiga, estrés e irritabilidad, aspectos que no han sido plenamente abordados exhaustivamente en investigaciones previas. Estos hallazgos sugieren la necesidad de una comprensión más completa de los impactos emocionales de los trastornos de salud mental y resaltan la importancia de considerar estos aspectos en los enfoques de tratamiento y prevención.

Por ejemplo, en la investigación de Holanda y Cavalcante (2012), se enfatizaron más los efectos físicos que los psicológicos, solo se retomaban alteraciones en el estado de ánimo, mayor irritabilidad, menor disposición y signos de depresión. En contraste, Niño, Ospina y Manrique (2012) pusieron mayor énfasis en la ansiedad y la depresión, descuidando el ámbito emocional y centrándose únicamente en síntomas y signos clínicos, así como en los niveles de intensidad de los mismos. Mostrando una asociación positiva entre la anticoncepción hormonal, la depresión y la ansiedad, sin profundizar en los aspectos emocionales subyacentes.

En síntesis, se ha destacado la importancia de considerar los efectos emocionales de los métodos anticonceptivos en el asesoramiento a las consultantes. Los resultados subrayan la necesidad de una comprensión más amplia y completa de los impactos emocionales, teniendo en cuenta diversos contextos y su influencia en la calidad de vida. Promoviendo una mejor atención y promoción del bienestar integral.

En línea con el planteamiento de la hipótesis de trabajo, se comprueba la presencia de indicadores que representan la sintomatología emocional derivada del uso de métodos anticonceptivos hormonales. Por lo tanto, se acepta la hipótesis que establece que las usuarias de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador que utilizan métodos anticonceptivos experimentan efectos secundarios emocionales. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula.

Los datos obtenidos revelan que existe una influencia directa en la esfera psicológica de la población femenina, evidenciada en la intensidad y frecuencia con la que las mujeres experimentan estos efectos. Esto se traduce en un desequilibrio que se manifiesta principalmente en la interacción con la pareja o el círculo familiar más cercano, entornos donde se afronta la irritabilidad o la labilidad emocional. En consecuencia, un abordaje completo de la salud sexual debe considerar tanto los aspectos biológicos como los psicológicos, asegurando una elección informada y equilibrada de métodos.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1 Conclusiones:

1. Los métodos anticonceptivos hormonales han incidido en la salud de las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil, a un nivel de intensidad tolerable, ocasionando efectos colaterales tanto físico como mentales, a raíz de los componentes de los mismos; representando para las mujeres salvadoreñas afectaciones progresivas en su calidad de vida.

2. Se deduce, con base a los datos previamente analizados que los métodos anticonceptivos hormales utilizados en la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador (implante subdérmico, pastillas anticonceptivas e inyecciones) presentan un denominar común en la presencia de sintomatología emocional siendo los más frecuentes la labilidad emocional y la irritabilidad. Lo señalado valida la hipótesis planteada por el equipo investigador ya que se comprueba la existencia de los efectos secundarios a nivel emocional afectando de manera moderada la calidad de vida de las usuarias.

3. Se afirma que a través de la metodología utilizada (instrumento de recolección de datos) se identifican los motivos por los cuales las participantes deciden emplear un método anticonceptivo hormonal, lo cual se encuentra aunado a diferentes factores como la economía, prescripción médica, menos efectos secundarios u otros, sin embargo las mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil expresaron que las causas se vinculan principalmente a la accesibilidad a los métodos de planificación modernos, en otras palabras, la practicidad que consideran adaptable a sus necesidades y sus estilos de vida puesto que para ellas es más factible una sola aplicación que varias. También existe una tendencia significativa en cuanto a la elección por la duración que posee, ya que para ellas implica una inversión para su salud sexual y reproductiva, con base a ello se espera un método que perdure en un periodo prolongado (mediano-largo plazo) a precios justos cumpliendo con la efectividad y calidad que se requiere.

4. A raíz de las respuestas recopiladas y retomando elementos de la situación actual de la investigación surge la necesidad de la creación de un módulo autoformativo enfocado en la prevención primaria de las usuarias, ya que las

consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador reflejan que la afectación a nivel emocional sí incide en su estado anímico y calidad de vida tal como se comprueba con la hipótesis del estudio, por ello se surge la alternativa planteada con el propósito de que la clínica cuente con una herramienta didáctica que permita ofrecer estrategias de afrontamiento e información enriquecedora que abone al abordaje de los efectos secundarios originados por el consumo de métodos de anticoncepción hormonales.

6.2 Recomendaciones:

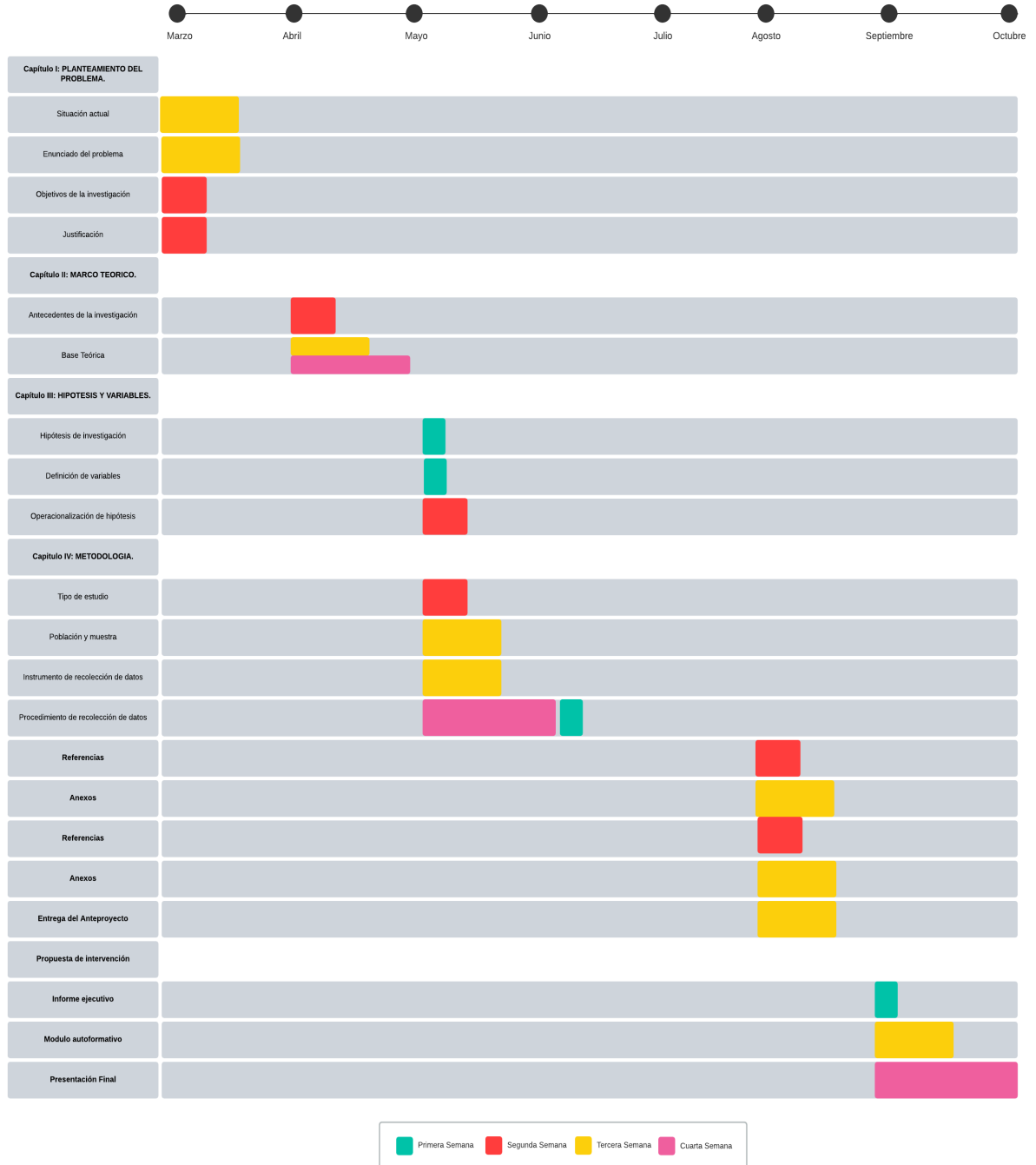
1. Se sugiere a futuros investigadores/as a realizar un análisis más exhaustivo para propiciar nuevas perspectivas de estudio al analizar los métodos anticonceptivos hormonales y los efectos emocionales causados en las mujeres. Por lo que se insta a la creación de políticas y/o programas de salud, con el propósito de mejorar la calidad de vida de las mismas.

2. Se aconseja que en la orientación inicial que brinda la Clínica Salud Materno Infantil retomar tanto los efectos emocionales como los físicos al momento de la elección de un método anticonceptivos hormonal, promoviendo la concientización sobre el impacto que podrían experimentar en su salud mental.

3. En aras de mejorar la rigurosidad de futuras investigaciones sobre los métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en la población femenina salvadoreñas, se propone la utilización de otra técnica e instrumentos de recolección de datos enfocados en explorar exhaustivamente las causas que motivan a las consultantes a usarlos y adquirirlos.

4. Retomando como modelo la propuesta didáctica del módulo autoformativo se sugiere promover la prevención primaria por medio de programas de intervención psicoemocional, de manera que la presente investigación sea un punto de partida para nuevas propuestas, y se generen pautas para el seguimiento del tópico ofreciendo herramientas innovadoras e inclusivas.

CRONOGRAMA:



REFERENCIAS:

- Amssac asociación. (2014). Lo que todo clínico debe saber de Sexología (1.a ed.) [PDF]. Eusebio Rubio Auriolles. <http://www.amssac.org/wp-content/uploads/2015/05/Libro-Sexolog%C3%ADa-2015.pdf#page=232>
- Arróliga, A. y Morazán, J. (2020). Relación entre anticonceptivo inyectable mensual y efectos vasculares y nutricionales en mujeres de 18-40 años Municipio el Sauce II semestre 2019. (Tesis pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León, Nicaragua- Recuperado de <https://repositoriosidca.csuca.org/Record/RepoUNANL8079>
- Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- BBC News Mundo. (2017, 10 de diciembre). La pastilla anticonceptiva cumple 60 años: así ha cambiado la vida sexual de las mujeres desde entonces. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42274170>
- Betancur, M. (s.f.). ¿Por qué tengo cambios de humor y cómo controlarlos? Recuperado el 15 de abril de 2023, de <https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-tengo-cambios-humor-como-controlarlos/>
- Bonilla, A. y Valencia. R. (2010). Conocimiento sobre métodos anticonceptivos hormonales que poseen las adolescentes de 15 a 19 años de edad, inscritas en el Programa de Planificación Familiar de la Unidad de Salud de Mejicanos Dr. Hugo Morán Quijada, de enero a abril de 2010. (Tesis pregrado). Universidad de El Salvador. Recuperado de <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/52/?fbclid=IwAR3iSpWCNIiWDybv7YYrZEHsxwiHRgmVofMWAilcznbQJMLR4rvRbboTJQ>
- Bottini, Z., Garcia, D., Goodall, C., & Perrioux, J. (2018). Métodos anticonceptivos.: Información para conocer, discernir y decidir. (1.a ed.) [PDF]. EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11470/1/metodos-anticonceptivos-informacion.pdf>

Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos [PROMSEX]. (2011). MITOS Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS (1.a ed.) [PDF]. <https://promsex.org/wp-content/uploads/2011/04/mitosymetodosanticonceptivos.pdf>

Civic, D., Scholes, D., Ichikawa, L., LaCroix, A. Z., Yoshida, C. K., Ott, S. M., et al. (2000). Depressive symptoms in users and non-users of depot medroxyprogesterone acetate. *Contraception*, 61(6), 385-390. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10958882/>

Clue. (2022, 18 de enero). Cómo los diferentes tipos de métodos anticonceptivos hormonales afectan tu salud mental. Recuperado el 16 de abril de 2023, de <https://helloclue.com/es/articulos/hormonal-birth-control/como-los-diferentes-tipos-de-metodos-anticonceptivos-hormonales-afectan-tu-salud-mental>

Código de ética y deontología médica. 23 de octubre de 2001.

Código de Salud de El Salvador, Art. 33 y 42. 11 de mayo de 1988 (El Salvador).

Colegio de profesionales en psicología de Costa Rica. (2018.). Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. Recuperado el 14 de abril de 2023, de <https://psicologiacr.com/politica-nacional-de-salud-mental-2012-2021/>

Constitución de la República de El Salvador Art. 65 y 68. 20 de diciembre de 1983 (El Salvador).

De Gauw, J. H., & Cavalcante Santos, M. L. (2012). Los anticonceptivos hormonales y su influencia en la salud mental de las mujeres. *Los anticonceptivos hormonales y su influencia en la salud mental de las mujeres*, 14(4), 302-307. https://alcmeon.com.ar/17/68/03_holanda.pdf

Fondo de población de las naciones unidas (UNFPA). (s. f.). Derechos sexuales y reproductivos. https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/infografia_hojas_dsdr.pdf

- Galdos Silva, S. (2013, julio). La conferencia de El Cairo y la afirmación de los derechos sexuales y reproductivos, como base para la salud sexual y reproductiva. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342013000300014
- GreenFacts. (s. f.). Fertilidad. Recuperado el 19 de abril de 2023, de <https://www.greenfacts.org/es/glosario/def/fertilidad.htm>
- Hamilton, J. A. (1988). The menstrual cycle in content I: Affective syndromes associated with reproductive hormonal changes. *J Clin Psychiatry*, 49 (12): 474-480.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la investigación (6.a ed.) [PDF]. INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Europeo de Psicología Positivo. (2023). Labilidad emocional. IEPP. Recuperado el 19 de abril de 2023, de <https://www.iepp.es/labilidad-emocional/>
- ISDEMU. Política Nacional de las Mujeres. San Salvador, ISDEMU, 2011.
- Ley de Igualdad, Equidad y Erradicación de la Discriminación contra las Mujeres (LIE). 8 de abril de 2011. D.O.No. 391.
- Ley especial integral para una vida libre de violencia para las mujeres. 1 de enero del 2012. D.O. No. 390.
- Lindberg, M., Foldemo, A., Josefsson, A., & Wiréhn, A. B. (2012). Differences in prescription rates and odds ratios of antidepressant drugs in relation to individual hormonal contraceptives: A nationwide population-based study with age-specific analyses. *European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 17(2), 106-118. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13625187.2012.658925>
- López, N. et al. (2011). Estrógenos y desarrollo del cerebro femenino en la adolescencia: anticoncepción de emergencia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/875/87519895004.pdf>

Mayans, O. (2022). *Los métodos anticonceptivos en el antiguo Egipto*. National Geographic. Recuperado de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/metodos-anticonceptivos-antiguos-egipcios_17136

MEASURE Evaluation. (2015). Planificación Familiar en El Salvador. Logros de 50 años, 2015. Recuperado de https://www.measureevaluation.org/resources/publications/sr-15118ces/at_download/document#:~:text=Hab%C3%ADa%20en%20el%20pa%C3%ADs%20un,m%C3%A9todos%20modernos%2C%2061.7%20por%20ciento.

Medellín Gobierno Local. (s.f.). Anticonceptivos orales combinados. Recuperado el 16 de abril de 2023, de https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-de-salud/prevencion-de-embarazo-adolescente/metodos-de-planificacion/anticonceptivos-orales-combinados/?fbclid=IwAR3VIK7cQFLIleuVlo_vlJL2DBj8m2zkyi3_nLZO0nJZEIvWGfkdTo-e3w

Méndez, M. J. (2007). Autoestima. Universidad de Guanajuato. Recuperado el 19 de abril de 2023, de <http://www.dcne.ugto.mx/respaldo1/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

Ministerio de Salud de El Salvador. (2019). Lineamientos técnicos para la provisión de servicios de anticoncepción [Archivo PDF]. Recuperado el 14 de abril de 2023, de http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/lineamientos/Lineamientos_tecnicos_para_la_provision_de_servicios_de_anticoncepcion.pdf

Ministerio de Salud Pública. (2006). Centro para el desarrollo de la Farmacoepidemiología. Formulario Nacional de Medicamentos. 2 ed. La Habana Editorial Ciencias Médicas; p. 534.

National Geographic España. (2018, marzo 15). Los sorprendentes métodos anticonceptivos de los antiguos egipcios. National Geographic. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/metodos-anticonceptivos-antiguos-egipcios_17136

- National Institute of Mental Health .(2022). Depresión [Archivo PDF]. Recuperado de <https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-02/depresi%C3%B3n.pdf> (Consultado el 15 de abril de 2023).
- Niño, C. A., Ospina, J. M., & Manrique, F. G. (2014, julio). Episodios de ansiedad y depresión en universitarias de Tunja (Colombia): probable asociación con uso de anticoncepción hormonal. 2012. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462014000200006
- Norma técnica para la atención y cuidados en salud a la mujer adulta. 25 de enero de 2023. D.O. No. 438.
- Observatorio de derechos sexuales y derechos reproductivos. (2021). Disminuye distribución de anticonceptivos en 2020. <https://observadsdr.org/wp-content/uploads/2021/02/Observatorio-DSDR-No.-4-octubre-diciembre-2020.pdf>
- Observatorio de derechos sexuales y derechos reproductivos. (2023, 16 febrero). Métodos anticonceptivos son clave para el empoderamiento de las mujeres. <https://observadsdr.org/metodos-anticonceptivos-son-clave-para-el-empoderamiento-de-las-mujeres/>
- Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva El Salvador. (2022, 21 marzo). Métodos anticonceptivos son clave para el empoderamiento de las mujeres. Recuperado el 16 de abril de 2023, de <https://observadsdr.org/metodos-anticonceptivos-son-clave-para-el-empoderamiento-de-las-mujeres/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Pérez, A. y Sánchez, E. (2022). Expectativas y percepciones sobre la atención en anticoncepción de las usuarias de la clínica en salud materno infantil del centro regional de salud Valencia octubre de 2021 a febrero de 2022. (Tesis pregrado). Universidad de El Salvador. Recuperado de <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/30402/>

- Pineda, F., Quinteros, J. y Rodríguez, Y. (2015). La influencia del uso de anticonceptivos hormonales en el aumento de riesgo de obesidad en la población adolescente y adulta joven de 10 a 25 años de la población de San Jacinto Coatepeque Santa Ana en el periodo comprendido de enero a diciembre del 2014. (Tesis pregrado). Universidad de El Salvador. Recuperado de <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/13877/>
- Política De Salud Sexual Y Reproductiva. 15 de agosto de 2012. D.O. No. 396.
- Ray, L. (2020, 8 abril). Cómo los diferentes tipos de métodos anticonceptivos hormonales afectan tu salud mental. <https://helloclue.com/es/articulos/hormonal-birth-control/como-los-diferentes-tipos-de-metodos-anticonceptivos-hormonales-afectan-tu-salud-mental>
- Real Academia Española. (s. f.). Libido. Diccionario de la lengua española. Recuperado el 19 de abril de 2023, de <https://dle.rae.es/libido>
- Resumen de indicadores FP2030: Informe de Medición 2022. (2023). Observatorio de derechos sexuales y derechos reproductivos. <https://observadsdr.org/wp-content/uploads/2023/02/El-Salvador-2022-Summary-Brief-and-Handout-ES.pdf>
- Rodríguez-Morales, S. (2010). 50 años de la píldora anticonceptiva. *Revista Chilena de obstetricia y ginecología*, 27(4), 278-280. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262010000400001
- Skovlund, C. W., Mørch, L. S., Kessing, L. V., & Lidegaard, Ø. (2016). Association of hormonal contraception with depression. *JAMA psychiatry*, 73(11), 1154-1162. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27680324/>
- Santiesteban, A. (2022). Impacto de los métodos anticonceptivos en la salud mental de las mujeres jóvenes. *Revista de Psicología y Salud*, 12(2), 123-135
- Santiso-Gálvez, R., Ward, V. M., & Bertrand, J. T. (2015). *Planificación familiar en El Salvador: Logros de 50 años*. Chapel Hill, NC: MEASURE Evaluation.

- Segovia, M. (2022). [Cita sobre el cambio en la estrategia de los servicios de salud sexual y reproductiva en zonas rurales]. En *Informe sobre el estado de los derechos sexuales y reproductivos en América Latina y el Caribe 2021* (pp. XX-XX). Observatorio Regional de Salud Sexual y Reproductiva, ORMUSA. Recuperado de <https://ormusa.org/wp-content/uploads/2023/05/Informe-DSDR-2021-Final-vf.pdf>
- Solorzano, C. (2018). Conocimiento y actitudes sobre efectos secundarios en usuarias de anticonceptivos hormonales. (Tesis pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Solorzano-Cindy.pdf>
- Valderrama, L. y Rodríguez, M. (2022). Afectación Emocional y Comportamental Que Causan Los Métodos Anticonceptivos en la Mujer. (Tesis pregrado). Universidad cooperativa de Colombia, Bogotá. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/46987/1/2022_afectacion_emocional_mujeres.pdf
- Velázquez-Mendoza, J. (2020). Detección oportuna del cáncer de ovario. *Ginecología y Obstetricia de México*, 88(1), 51-57. Recuperado el 17 de abril de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2020/goms201h.pdf>
- World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Recuperado de <https://icd.who.int/en>
- Yasss. (2019, 2 julio). ¿Cuáles son los efectos psicológicos de la píldora anticonceptiva? Recuperado el 16 de abril de 2023, de https://www.yasss.es/psicologia/efectos-psicologicos-pildora-anticonceptiva_18_3137670181.html?fbclid=IwAR2RT2IvNXDjl9BKOt3Pojfh-5MyNuflB67f64BUTGgy4UBPAG7cZmYNYxY

ANEXOS



ANEXOS.

Anexo 1. Carta criterio jueces.

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



Departamento
de Psicología

Ciudad Universitaria, 25 de mayo de 2023

Licda. Rocío Elena Linares de Trujillo
Coordinadora de la Carrera en Salud Materno Infantil
Facultad de Medicina

Presente.

Reciba un cordial saludo de **Pamela Nicole Concepción Hernández CH18008** y **Gabriela Sofía Peña Sosa PS18006** ambas egresadas del **Departamento de Psicología, de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador**, así como también deseamos nuestros mejores deseos de éxito en tan importante institución.

De la manera más atenta les solicitamos a ustedes Licda. Rocío Linares y Licda. Claudia Alvarado ambas encargadas de la Clínica de Salud Materno Infantil en la Universidad de El Salvador su criterio de jueces mediante observaciones necesarias que como equipo investigador requerimos con el fin de brindar un trabajo de calidad en nuestro instrumento de recolección de datos de nuestro proceso de grado realizado actualmente en la misma denominado: **“Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio del 2023”** ya que consideramos que su validación enriquecería nuestra investigación gracias a su amplia experiencia en la clínica como también su profesionalismo especializado en la temática, anexamos el cuestionario posterior a esta carta.

Esperando su pronta respuesta, nos despedimos de usted y quedamos atentas ante cualquier comentario que pudiera surgir.

“HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA”

Atentamente:

Pamela Nicole Concepción Hernández

Gabriela Sofía Peña Sosa



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA SALUD MATERNO INFANTIL



LSMI-REF.161-2023.-

Ciudad Universitaria 2 de junio 2023.-

Br. Pamela Nicoles Concepción Hernández

Br. Gabriela Sofía Peña Sosa

Departamento de Psicología

Facultad de Ciencias y Humanidades

Presente

Estimadas Bachilleres:

Saludando muy cordialmente por este medio y en respuesta a correspondencia con fecha 25 de mayo 2023 **solicitando obtener criterio de jueces mediante observaciones de calidad en instrumento de recolección de datos** a utilizar en el proceso de recolección de datos del estudio: "Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio del 2023".

Sirva la presente para confirmar nuestra disposición para participar según vuestra solicitud en la fase de validación del instrumento antes mencionado.

Atentamente,

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"

Msc. Rocío Elena Linares de Trujillo
Directora de Carrera Salud Materno Infantil
Universidad de El Salvador



cc. Archivo

Final Avenida "Mártires Estudiantes del 30 de julio", San Salvador, El Salvador, C.A.
Tel.2511-2000 ext. 6017, correo: maternoinfantil.medicina@ues.edu.sv

Anexo 2. Documentos de aspectos éticos de las investigadoras.



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador.

Presente.

Nosotras, estudiantes egresadas de la Licenciatura en Psicología y equipo investigador: *Pamela Nicole Concepción Hernández* y *Gabriela Sofía Peña Sosa* con DUE **CH18008** y **PS18006** en el marco de la realización del trabajo de investigación como parte del proceso de grado, basamos el estudio en la aplicación **de** las normas éticas elementales, así mismo cumpliendo con el **Código de ética para el ejercicio de la profesión de psicología en El Salvador**, por lo que se destacan los siguientes incisos:

2.7 Como investigador/a:

2.7.1 Con humanos.

- e. Informar a los sujetos de la investigación todas las características y procedimientos, y explicar otros aspectos que pregunten, excepto aquellas situaciones que puedan alterar los resultados.
- f. Asegurar que el sujeto de la investigación comprende los motivos que exige retener información cuando los requerimientos metodológicos de un estudio lo justifican.
- g. Respetar la libre aceptación, declinación o retiro de los sujetos de la investigación; esta libertad es vigilada constantemente en el proceso de investigación.
- i. Proteger la confidencialidad de los sujetos sobre datos obtenidos durante la investigación y cuando exista la posibilidad de que terceros tengan acceso a esa información.
- m. Dirigir la investigación de acuerdo con el protocolo propuesto y aceptado por la institución u organización que lo apoya y autoriza para realizarla.

2.8 Propiedad intelectual.

- e. Reconocer las contribuciones profesionales menores en los trabajos de investigación, en citas específicas, en referencias o en declaración introductoria.

I. Citar la procedencia de la información y de los recursos que han favorecido sus teorías e investigaciones, y reconocer a los especialistas que le precedieron o que participaron en su trabajo.

2. 11 Relación institucional.

a. Cumplir las normas de la institución con la que trabaja y no utilizar su cargo para fines personales.

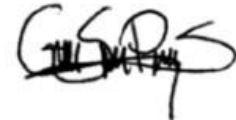
b. Evitar comentarios desfavorables de las instituciones con las que ha tenido o tiene relaciones profesionales, y no atribuirles características o misiones que no le corresponden.

d. Ejercer con honestidad su trabajo institucional no permitiendo prácticas que dañen la dignidad de las personas o que violen sus derechos individuales.



F.

Pamela Nicole Concepción Hernández



F.

Gabriela Sofía Peña Sosa

Anexo 3. Documento de consentimiento informado.



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de psicología



CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Participante

Presente.

Un cordial saludo estimada usuaria, esperando que todas sus actividades marchen muy bien es un placer presentarnos como equipo investigador, egresadas de la Licenciatura en psicología el cual se conforma por: **Pamela Nicole Concepción Hernández** con DUE:CH18008 Y **Gabriela Sofía Peña Sosa**, con DUE: PS18006. Nos dirigimos a usted para solicitar su valiosa participación en nuestro estudio para optar por el proceso de grado titulado: *“Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio del 2023.”*

Dicha investigación cuenta con el propósito de analizar los efectos emocionales del uso de los métodos anticonceptivos hormonales en mujeres consultantes de la Clínica de “Salud Materno Infantil en la Universidad de El Salvador” a través de la recopilación de datos y análisis de resultados de la investigación científica a fin de psicoeducar sobre la importancia de la salud integral de las mismas.

Para la ejecución del presente estudio, se aplicarán principios éticos, los cuales se mencionan a continuación: la confidencialidad como eje rector del proceso, con el propósito de asegurar la manipulación de información de las participantes resguardando la privacidad de las mismas en la que se aclarará que los fines de la investigación serán puramente académicos; a su vez se promoverá el respeto hacia la integridad de las usuarias manteniendo la honestidad antes, durante y después de las diferentes fases de la investigación. Asimismo, la justicia que permitirá ejercer equidad

en la interacción con las participantes y se asegurará la protección de los derechos humanos de cada una de ellas. Y finalmente no se pretende causar daños adversos, no se realizarán procedimientos abrasivos puesto que no se lleva a cabo un ensayo clínico por ello no se producirán efectos secundarios o riesgos en la salud de las mujeres.

Por lo que se solicita su autorización si desea participar en la presente investigación, completando los siguientes campos:

Yo: _____ autorizo y acepto los términos descritos para participar en la investigación **“Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio del 2023.”**

Por tanto, comprendo los fines por los cuales se me solicitará información o datos por formar parte de la población de usuarias que emplean servicios de anticoncepción hormonal en la Clínica Salud Materno Infantil del Centro Regional Valencia.

Siendo mi participación totalmente privada, voluntaria, confidencial, no remunerada y no se recibirá incentivos por parte del equipo investigador. Además, me encuentro conocedora de poder consultar a través de preguntas relacionadas al estudio.

He leído la información proporcionada. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que afecte en ninguna manera bienestar.

Nombre del Participante:

Fecha (Día/Mes/Año):

Agradeciendo por su participación y ante dudas existente relacionadas al objeto de estudio, puede comunicarse con las investigadoras a través de la información de contacto facilitada.

Pamela Hernández. Tel. 75042238


Gabriela Peña. Tel.72288567

Anexo 4. Carta de presentación de equipo de investigación.



Gabriela Sosa y Pamela Concepción

INVESTIGADORAS DEL PROCESO DE GRADO

 7504-2238 y 7228 8567

CONOCE SOBRE NOSOTRAS

¡Hola!

Es un placer saludarle, mi nombre es Gabriela Peña (aunque puede llamarme Gaby) actualmente he egresado de la licenciatura en psicología en la Universidad de El Salvador, le comento un poco sobre mí: me considero una persona muy creativa, me encanta realizar actividades nuevas, visitar lugares en los que pueda conectar con la naturaleza y disfrutar con mis seres queridos. Junto con mi compañera y colega Pamela Nicole conformamos nuestro equipo de investigación para optar por el proceso de grado, me emociona poder trabajar con usted en este trayecto de mi carrera.

Muchas gracias por el esfuerzo y compromiso.

¡Hola te saluda Pame!

Un placer saludarte, soy egresada de la licenciatura en psicología, me considero una persona carismática y servicial así que no dudes en consultarme lo que gustes a cerca de la investigación, ¡toda pregunta es válida!, para mí la sexualidad humana es fundamental en la historia y la relación humana en general, por lo cuál considero que el tema de investigación de nuestro proceso de grado es un área que justo se apega a mi personalidad y sobre todo resaltar la importancia sobre investigaciones enfocada hacia mujeres por mujeres, dejar los tabús de lado y hablar claramente de los efectos secundarios emocionales que muchas veces presentamos por la ingesta de métodos anticonceptivos hormonales que no ha sido visualizado en investigaciones salvadoreñas anteriormente, es nuestro momento de marcar la diferencia y promover alternativas de afrontamiento.

Te agradezco por tu participación en la investigación de antemano.



Gabriela Sosa y Pamela Concepción

INVESTIGADORAS DEL PROCESO DE GRADO

 7504-2238 y 7228 8567

EL PROPOSITO DE NUESTRA INVESTIGACIÓN

Ahora le comentamos un poco sobre nuestro estudio titulado como "Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante marzo a julio del 2023.", por lo que se ha seleccionado dicho abordaje puesto que en nuestro país no ha sido una temática profundizada, aislando un poco la sexualidad femenina creando tabús alrededor de la misma.

Por lo cuál el propósito de nuestro proceso de grado es resaltar la importancia de hablar de las repercusiones que muchas mujeres salvadoreñas actualmente abordan y que no es visualizado en su totalidad ya que no se le reconoce como "fundamental", pero que ocasiona diversos afectaciones en sus actividades diarias de manera directa o indirecta, como investigadoras nuestro fin es realizar una alternativa didáctica que será proporcionada a la institución para que las usuarias cuenten con una orientación más personalizada y enfocada en los posibles efectos emocionales que pueden surgir al momento de tomar los métodos anticonceptivos hormonales, y proporcionarles estrategias de afrontamiento.

Ya que posee con los datos elementales, como investigadoras le invitamos a formar parte de nuestro equipo, será protagonista y elemento clave en esta etapa del proceso ¿Acepta el reto? Si su respuesta es afirmativa, desde este momento bienvenida y agradecemos por su auténtica participación, no dude en externar sus comentarios o preguntas estamos a la orden.

Pamela Concepción

Gabriela Sosa

Anexo 5. Cuestionario.



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y
Humanidades
Departamento de Psicología



Cuestionario de métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Objetivo: Identificar los principales elementos de análisis de la investigación a través de la recopilación de información de las usuarias de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador a fin de sustentar el estudio con los datos obtenidos mediante el presente cuestionario

Indicaciones: A continuación, se le presentarán 2 apartados, el primero de ellos es un consentimiento informado del cual le solicitamos su previa aprobación colocando “Estoy de acuerdo” para continuar con la segunda sección que será un cuestionario donde su participación será con fines académicos, por lo que le pedimos responder con sinceridad a cada una de las interrogantes, le agradecemos por su interés en dicha investigación.

1. Por favor, seleccione el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente.
 - Pastillas anticonceptivas.
 - Implante Subdérmico.
 - Inyecciones mensuales.

2. Podría mencionar por favor ¿Desde hace cuánto tiempo ha utilizado el método anticonceptivo hormonal actual?
 - Menos de un año.
 - 1-3 años.
 - 3-5 años.
 - 5-10 años.

3. ¿Antes de la elección de su método anticonceptivo hormonal se le asesoró sobre los posibles efectos secundarios (físicos y/o emocionales)?

- Sí.
- No.

4. ¿Cuál fue el motivo de la elección de su actual método anticonceptivo hormonal?

- Economía.
- Menos efectos secundarios.
- Duración.
- Accesibilidad.
- Prescripción médica.

5. ¿Cuáles de los siguientes signos/síntomas físicos que considera que ha experimentado a lo largo del uso del método anticonceptivo hormonal en los últimos 3 meses? (Puede elegir más de una opción)

- Dolor de cabeza.
- Migraña.
- Insomnio.
- Dolor de cuerpo.
- Dolor en la zona de pelvis.
- Dolor de mamas.
- Hinchazón de piernas.
- Retención de líquidos.
- Estreñimiento.
- Dolor de vientre.
- Sangrado intermenstrual.
- Irregularidades en el ciclo menstrual.
- Acné.
- Náuseas.
- Diarrea.
- Ausencia de menstruación.

- Aumento de peso.
- Disminución de peso.
- Dolor o molestias en el lugar de colocación del método.
- No he presentado ningún síntoma.

6. ¿Qué nivel de intensidad ha presentado en los últimos 3 meses a partir de los síntomas señalados en la respuesta anterior? En la escala del 1 al 4 (siendo 1 Muy bajo, 2 Tolerable, 3 Molesto y 4 Dañino)

- 1 = (Muy Bajo)
- 2=(Tolerable)
- 3=(Molesto)
- 4=(Dañino)
- Ninguno

7. Según su respuesta anterior, ¿con qué nivel de frecuencia ha experimentado los síntomas, elegidos en la pregunta 6?

- Diariamente.
- Semanalmente.
- Mensualmente.
- Cada 3 meses.
- Cada 6 meses.
- No he presentado síntomas.

8. ¿A raíz del tiempo de utilización de su método anticonceptivo hormonal ha sentido algunos de los siguientes síntomas emocionales? (Puede elegir más de una opción)

- Irritabilidad.
- Cambios emocionales.
- Desmotivación.
- Tristeza.
- Episodios de llanto.
- Pensamientos de inferioridad.

- Ansiedad.
- Soledad.
- Estrés.
- Otra: _____

9. ¿Percibe que desde que comenzó a usar el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente los síntomas emocionales mencionados anteriormente han aumentado?

- Sí.
- No.

10. ¿Qué nivel de intensidad ha presentado en los últimos 3 meses a partir de los síntomas emocionales señalados en la pregunta 9? En la escala del 1 al 4 (siendo 1 Muy bajo, 2 Tolerable, 3 Molesto y 4 Dañino)

- 1 = (Muy Bajo)
- 2=(Tolerable)
- 3=(Molesto)
- 4=(Dañino)

11. Según su respuesta anterior, ¿con qué nivel de frecuencia ha experimentado los síntomas emocionales, elegidos en la pregunta 9?

- Diariamente.
- Semanalmente.
- Mensualmente.
- Cada 3 meses.
- Cada 6 meses.
- No he presentado síntomas emocionales.

12. ¿Considera que los síntomas emocionales le han afectado en su desempeño diario?

- Sí.
- No.

13. Si su respuesta fue "Si" en la pregunta anterior ¿en qué área cree que se ha presentado mayor impacto?

- Familia.
- Pareja.
- Trabajo.
- Amistades.
- Estudios.
- Mi respuesta en la pregunta anterior fue "No".

14. ¿Usted comenta la forma en la que se siente con su círculo de confianza más cercano a causa del uso de métodos anticonceptivos hormonales? (Red de apoyo)

- Frecuentemente.
- Usualmente.
- Casi nunca.
- Raramente.
- Nunca.

15. ¿Ha identificado una disminución en la motivación con que ejecuta sus actividades diarias desde que inició a utilizar su método anticonceptivo hormonal?

- Sí.
- No.

16. ¿En los últimos meses ha solicitado asistencia profesional a raíz de la afectación emocional por el uso del método anticonceptivo hormonal?

- Sí.
- No.

17. Mencione ¿Cuál fue el medio por el cual se enteró acerca de los servicios de anticoncepción ofrecidos/ofrecidos en la Clínica Salud Materno Infantil?

- Amigos.
- Familiares.
- Facebook.

- Instagram.
- Personal de la clínica.
- Propaganda dentro de la universidad.

18. ¿El personal de la Clínica de Salud Materno Infantil le oriento sobre los posibles efectos emocionales a causa del uso de los métodos anticonceptivos hormonales?

- Sí.
- No.

MUCHAS GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN.

Formato Digital en Google Forms:

Métodos anticonceptivos hormonales y sus efectos emocionales en mujeres consultantes de la Clínica de Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador durante los meses de marzo a julio del 2023.

Objetivo: Identificar los principales elementos de análisis de la investigación a través de la recopilación de información de las usuarias de la Clínica Salud Materno infantil de la Universidad de El Salvador a fin de sustentar el estudio con los datos obtenidos mediante el presente cuestionario.

Indicaciones: A continuación, se le presentarán 2 apartados, el primero de ellos es un consentimiento informado del cual le solicitamos su previa aprobación colocando "Tu nombre y apellido" para continuar con la segunda sección que será un cuestionario donde su participación será con fines académicos, por lo que le pedimos responder con sinceridad a cada una de las interrogantes, le agradecemos por su interés en dicha investigación.

Primera I: En este apartado deberá de subir el documento que se le compartió por medio de WhatsApp donde llenarás el apartado señalado con tu nombre y apellido, este procedimiento es con fines éticos y no se compartirá la información personal, únicamente es con fines académicos y totalmente anónimo.

pamela.hernandez.014@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

Se registrarán la foto y el nombre asociados con tu Cuenta de Google cuando subas archivos y envíes este formulario. Tu correo electrónico no forma parte de tu respuesta.

* Indica que la pregunta es obligatoria

Consentimiento informado firmado *

[Agregar archivo](#)

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Cuestionario

Parte II. En este apartado se deberán de responder las interrogante solicitadas estas son con fines académicos, por lo que le pedimos responder con sinceridad a cada una de las interrogantes, le agradecemos por su interés en dicha investigación.

1. Por favor, seleccione el método anticonceptivo hormonal que emplea actualmente. *

- Pastillas anticonceptivas.
- Implante Subdérmico.
- Inyecciones mensuales.

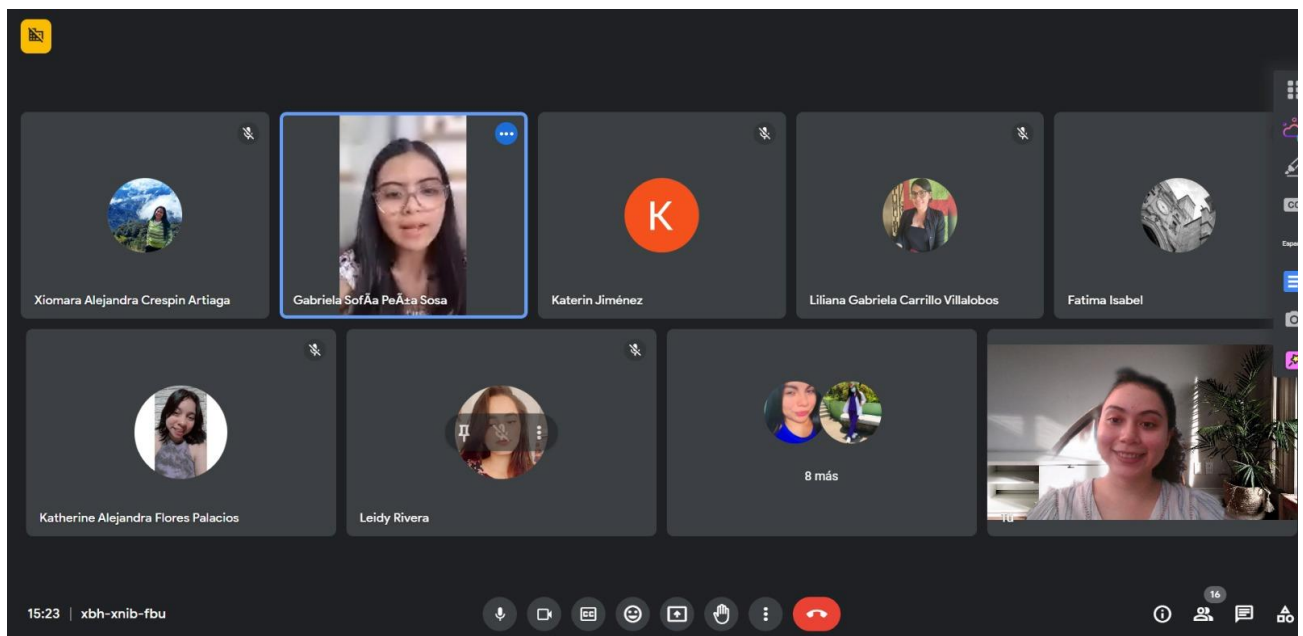
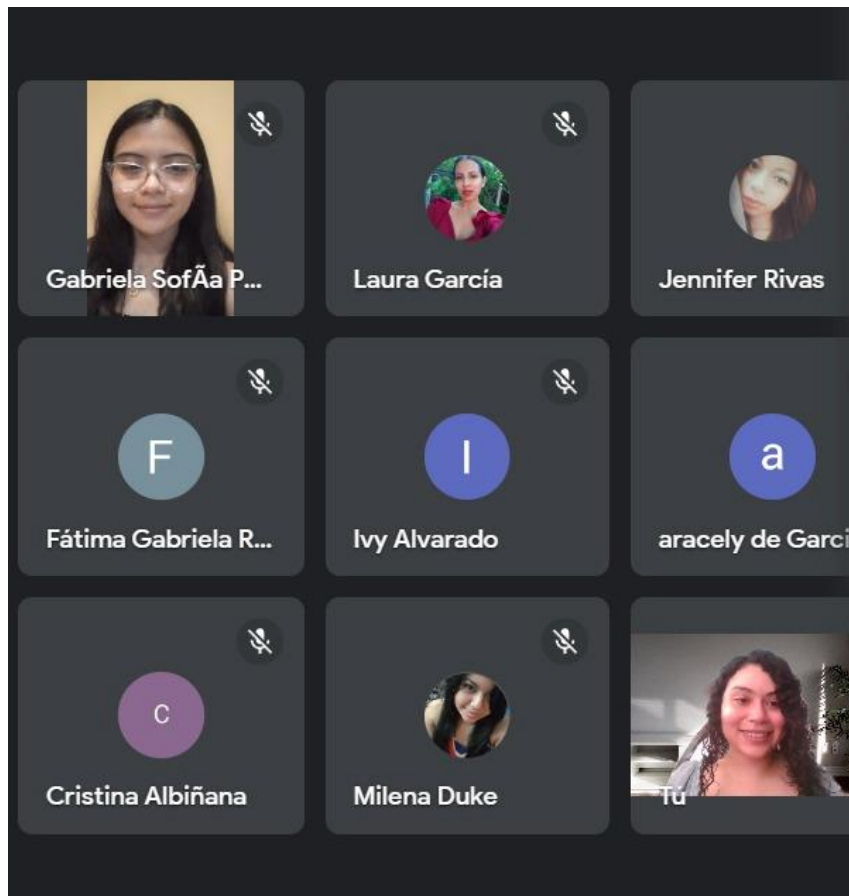
2. Podría mencionar por favor ¿Desde hace cuánto tiempo ha utilizado el método anticonceptivo hormonal actual? *

- Menos de un año.
- 1-3 años.
- 3-5 años.
- 5-10 años.

3. ¿Antes de la elección de su método anticonceptivo hormonal se le asesoró sobre los posibles efectos secundarios (físicos y/o emocionales)? *

- Si.
- No.

Anexo 6. Reunión Virtual.



Propuesta de intervención:

Objetivo general:

- Proporcionar una serie de estrategias de afrontamiento centradas en los resultados obtenidos de la investigación mediante un módulo autoformativo diseñado con el propósito de psicoeducar y reducir los efectos emocionales por el uso de métodos anticonceptivos hormonales.

Objetivos específicos:

- Exponer los cambios físicos y emocionales por medio de la psicoeducación con el fin de que las usuarias comprendan los posibles efectos secundarios provocados por los métodos anticonceptivos hormonales.
- Brindar estrategias de afrontamiento mediante técnicas interactivas con el fin de disminuir los efectos secundarios emocionales provocados por los métodos anticonceptivos hormonales.
- Crear un espacio enriquecedor por medio de estrategias de afrontamiento emocional a través del arte y música con el propósito de fortalecer la salud emocional de las mujeres.

Presentación:

El módulo autoformativo "Tu espacio" surge a raíz del objeto de estudio del trabajo de grado enfocado en los efectos secundarios generados por el consumo de métodos anticonceptivos hormonales en mujeres jóvenes, por lo que como equipo investigador se decidió diseñar un material didáctico el cual se orienta a la usuaria a crear un equilibrio entre su salud física y mental.

La propuesta subyace de los resultados obtenidos, por lo que se le brindará un material de facilitación que será un acompañamiento para las consultantes de la Clínica Salud Materno Infantil de la Universidad de El Salvador, desde la primera etapa de asesoramiento donde se les proporcione el método hormonal de su interés, contribuyendo a que las usuarias que han experimentado o se aproximen a vivenciar posibles efectos emocionales y/o físicos estén prevenidas y cuenten con las herramientas de afrontamiento para contrarrestar los mismos.

Por otro lado, el propósito del módulo autoformativo es contribuir a la identificación y abordaje de los cambios emocionales que afecten su calidad de vida, además de potenciar cualidades y/o habilidades que la mujer posea por medio de estrategias que serán compartidas, fomentando de esta manera el constructivismo a través de la creatividad, resolución de ejercicios, autonomía, reconocimiento, entre otras.

Cabe mencionar que el módulo se encuentra estructurado en 3 unidades de aprendizaje, cada una se secciona en subtemas específicos acompañadas de ejercicios alusivos a cada tópico, las unidades en las cuales se divide el contenido son los siguientes: *Unidad 1: ¿Qué experimenta mi cuerpo?* En la cual se describen los diferentes cambios físicos y/o emocionales que se experimentan por el empleo de métodos anticonceptivos hormonales; *Unidad 2: Mente - Corazón*, se centra en las estrategias que se pueden practicar para minimizar los efectos secundarios generados por los métodos de anticoncepción y *Unidad 3: Mi espacio*, se enfoca en promover un

espacio seguro en el cual las usuarias empleen la mejor estrategia para expresar sus emociones utilizando el pensamiento creativo.

En síntesis, el módulo autoformativo "Tu espacio" emerge como un compromiso hacia el bienestar integral de las mujeres jóvenes con el fin de que este se convierta en un recurso valioso y enriquecedor que las empodere en su búsqueda de una vida saludable y equilibrada.

Recomendaciones:

Se recomienda en el módulo autoformativo "Tu espacio", tomar en cuenta algunas sugerencias para aprender a través de la herramienta didáctica creada las cuales se detallan a continuación:

- Importante recordar que el módulo se encuentra diseñado para su autoaplicación, por lo tanto, las usuarias deberán leer atentamente las indicaciones que se detallan en cada espacio para lograr un aprendizaje significativo, además que la información compartida permitirá analizar los datos descritos en cada unidad de trabajo mediante los diferentes ejercicios para aplicar lo aprendido.
- A su vez, se ha asignado un tiempo estimado para que se desarrollen los contenidos contemplados en cada unidad, por lo cual se recomienda retomarlo como un reto para así organizarse y aprovechar al máximo el recurso que se facilita.
- En los diferentes espacios del Módulo "Tu espacio" se encuentran elementos que guiarán a la usuaria en el recorrido de su autoaprendizaje, por ello es de suma importancia tomar en cuenta los íconos ubicados en puntos clave.
- Asimismo, al finalizar cada unidad se pondrá a prueba el conocimiento adquirido mediante las autoevaluaciones interactivas se resolverán en el espacio oportuno, para corroborar las respuestas en las últimas páginas donde se encontrarán las hojas resueltas de cada una de las evaluaciones. Además, uno de los fines de la autoevaluación es motivar a la usuaria a completar cada

prueba con el máximo esfuerzo y mínimo error, de manera que se avance a medida se aprueben los desafíos creados para retar y continuar adquiriendo más aprendizajes. Y en el caso de equivocarse, se sugiere retroalimentar dichos puntos de manera autodidacta.

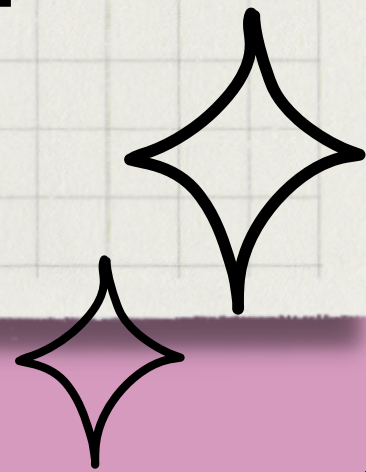
- Procurar desarrollar el contenido de cada unidad en un espacio que posea las condiciones necesarias para promover un nivel de concentración óptimo y a su vez que se propicie una mejor calidad en el aprendizaje. Por ello es necesario reservar un tiempo prudente para lograr completar cada una de las actividades plasmadas en las diferentes secciones del módulo autoformativo.



**MÓDULO
AUTOFORMATIVO:
TU ESPACIO**

**AUTORAS: GABRIELA SOFÍA PEÑA SOSA Y
PAMELA NICOLE CONCEPCIÓN
HERNÁNDEZ**

Este módulo le pertenece a:



Índice

Organización de las unidades	1
Presentación	4
Instrucciones	5
Unidad 1	
-Cambios físicos	7
-Cambios emocionales	12
-Equilibrio mente-cuerpo	14
Unidad 2	
-El propósito de las emociones	20
-Estrategias de gestión emocional	22
-Autorregistro emocional	24
-Técnicas de afrontamiento emocional.	27



Índice

Unidad 3

- ¿Cómo influye la música en mi estado emocional? **33**
- Explorando mis emociones a través del arte **38**
- Escribiendo y sintiendo **43**
- Kit emocional **47**

ANEXOS

- Respuestas **50**
- Referencias **54**



Organización de las unidades:

Unidad I: ¿Qué experimenta mi cuerpo?

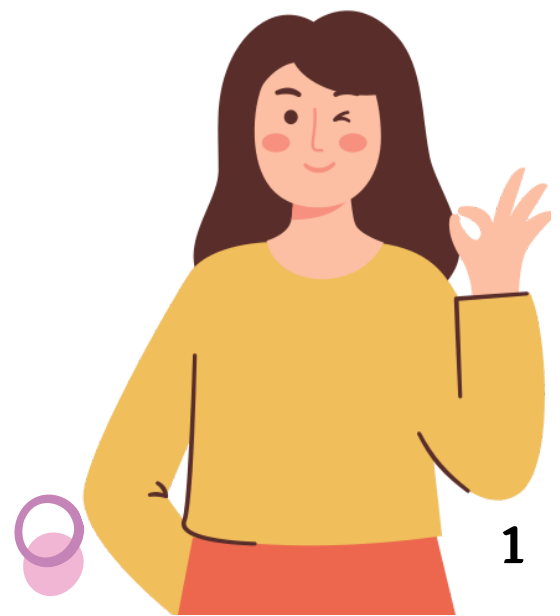
Objetivo: Conocerás en esta unidad los cambios físicos y emocionales que generalmente podrías experimentar con el fin de que se te facilite gestionarlos y minimizar los efectos secundarios para mejorar tu calidad de vida.

1.1 Cambios físicos.

1.2 Cambios emocionales.

1.3 Equilibrio mente-cuerpo.

Autoevaluación.



Organización de las unidades:

Unidad II : Mente - Corazón

Objetivo: Brindar estrategias de afrontamiento emocional mediante técnicas interactivas con el fin que puedas disminuir y controlar algunos de los efectos secundarios provocados por los métodos anticonceptivos hormonales.

2.1 El propósito de las emociones.

2.2 Estrategias de gestión emocional.

2.3 Autorregistro emocional

2.4 Técnicas de afrontamiento emocional

Autoevaluación.



Organización de las unidades:

Unidad III : Mi espacio

Objetivo: Encontrar un espacio en el cual a través del arte, música y creatividad lograr expresarte plenamente con el propósito de enriquecer la salud mental.

3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?

3.2 Explorando mis emociones a través del arte.

3.3 Escribiendo y sintiendo.

3.4. Kit emocional

Autoevaluación.



Presentación

Bienvenida a tu espacio, espero estés teniendo un excelente día y lista para aprender más acerca de cómo influyen los métodos anticonceptivos hormonales en tu cuerpo + mente, así que lista para enriquecer tus conocimientos y adquirir nuevas estrategias que te permitirán vivir con plenitud tu día a día ¿Estás preparada? En este módulo tú serás tu propia guía en la ruta de aprendizaje, hemos detallado todas las herramientas que necesitas para recorrer cada una de las actividades.

Así que esperamos que te guste y logres interiorizar la información plasmada en cada unidad de trabajo y poner en práctica los recursos que te compartimos. Es un placer facilitarte el conocimiento para que lo conviertas en propio💜💖.

Tu módulo se divide en 3 unidades con los siguientes nombres: **1. ¿Qué experimenta mi cuerpo?, 2. Mente - corazón y 3. Mi espacio**, en ellas encontrarás muchas sorpresas y ejercicios prácticos que serán de tu interés.

Instrucciones

♥ Necesitarás materiales: como lapiceros o marcadores para destacar las ideas más importantes de la información que se brindará.

♥ No olvides dedicar el tiempo indicado en cada unidad, puedes buscar un lugar que permita concentrarte y evitar agentes distractores.

♥ Al finalizar cada unidad encontrarás una autoevaluación en la cual seleccionarás la mejor respuesta y al culminar verificarás tus respuestas.

♥ Te presentamos los íconos que apreciarás en los diferentes espacios de las unidades que explorarás, a continuación te explicaremos el significado de los mismos



Unidad I

¿Qué experimenta
mi cuerpo?

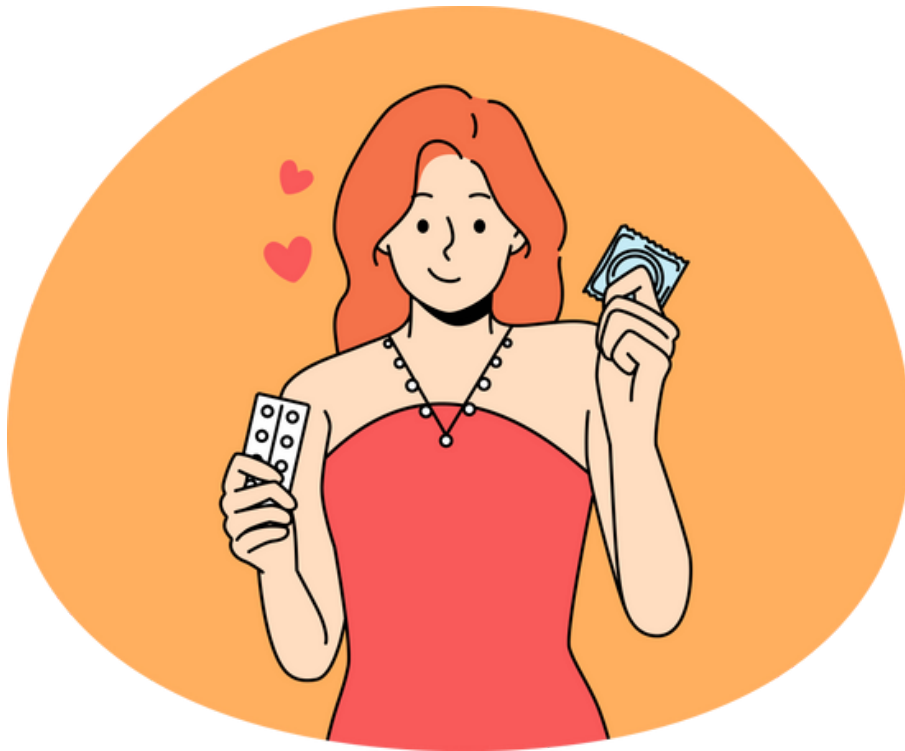


1.1 Cambios Físicos

¿Te has enfrentado con efectos secundarios fastidiosos después de comenzar a tomar la píldora anticonceptiva? ¡No te preocupes!, eres más normal de lo que crees!

Esos efectos molestos suelen desvanecerse normalmente después de 2 ó 3 meses. Si recién empiezas y esos efectos secundarios te están jugando una mala pasada, dale un poco de tiempo a tu cuerpo. Puede que sólo necesite acostumbrarse a las hormonas. 🕒💊 Pero, **¿y si después de meses todavía no te sientes a gusto con las pastillas? ¡Relájate, tienes opciones!**

Habla con tu doctor/a. Ellos/as son los/as expertos en la salud y podrían recomendarte otra marca de píldoras anticonceptivas o un método diferente. 🙋🏻 Recuerda, encontrar el anticonceptivo a veces lleva un poco de ensayo y error. ¡No te rindas! 💪🔍



1.1 Cambios Físicos

¿Qué efectos secundarios puedo esperar de la pastilla anticonceptiva?

¿Te has preguntado qué efectos secundarios puedes esperar de la pastilla anticonceptiva? Aquí está la primicia sobre ese pequeño cóctel de hormonas. 🟡 Después de empezar con la pastilla, algunas chicas pueden experimentar una fiesta de efectos secundarios, **¡pero no entres en pánico!** No le sucede a todas las usuarias, y muchas lo usan sin problemas.❤️

Sin embargo algunas pueden presentar:

- Dolores de cabeza 🤕
- Náuseas 🤢
- Senos súper sensibles 🍏🍏
- Tu período haciendo de las suyas (adelantándose, retrasándose o desapareciendo por completo) 🩸🧑
- Manchados misteriosos (sangrado entre periodos o flujo color café) 🧑🩸
- Distensión abdominal.
- Retención de líquidos 💧💧
- Migrañas 🤕🤕
- Un inoportuno brote de acné 🌋
- Libido disminuida 📉📈
- Cambios en el flujo vaginal 🌸
- Diarrea 🤮
- Y un posible cambio en tu peso (disminución o aumento) 🧑

¡Uff, eso es un montón! 😅 Pero recuerda, todas somos diferentes, y lo que puede pasarle a tu amiga no necesariamente te sucederá a ti.

1.1 Cambios Físicos

Una cosa importante a tener en cuenta ⚠️: si decides despedirte de tu método anticonceptivo hormonal y no usas otro ¡El riesgo de un embarazo sorpresa aumenta inmediatamente! 🚫

¿La pastilla anticonceptiva tiene efectos secundarios positivos?

Hablemos sobre esos efectos secundarios de la pastilla anticonceptiva, ¡porque no todos son malos!

¿Sabías que pueden hacer maravillas con tus períodos? 🧚‍♀️

- Dolorosos ➡ Menos dolorosos 😊
- Irregulares ➡ Más regulares 📅
- Abundantes ➡ Más ligeros 🌸
- Adiós cólicos menstruales y SPM (Síndrome Pre Menstrual) 🩸 😊

¡Y eso no es todo! Algunas pastillas anticonceptivas pueden ayudarte con otros asuntos importantes:

- Controlar el acné 🧪
- Evitar la deficiencia de hierro (anemia) 💪
- Mantener a raya los quistes en los senos (pechos) y en los ovarios 🍏 🔍
- Y hasta prevenir ciertos tipos de cáncer 🧡

¡Quién lo diría, las pastillas son como un súper equipo de hormonas a tu servicio en ocasiones! 🦱 💊

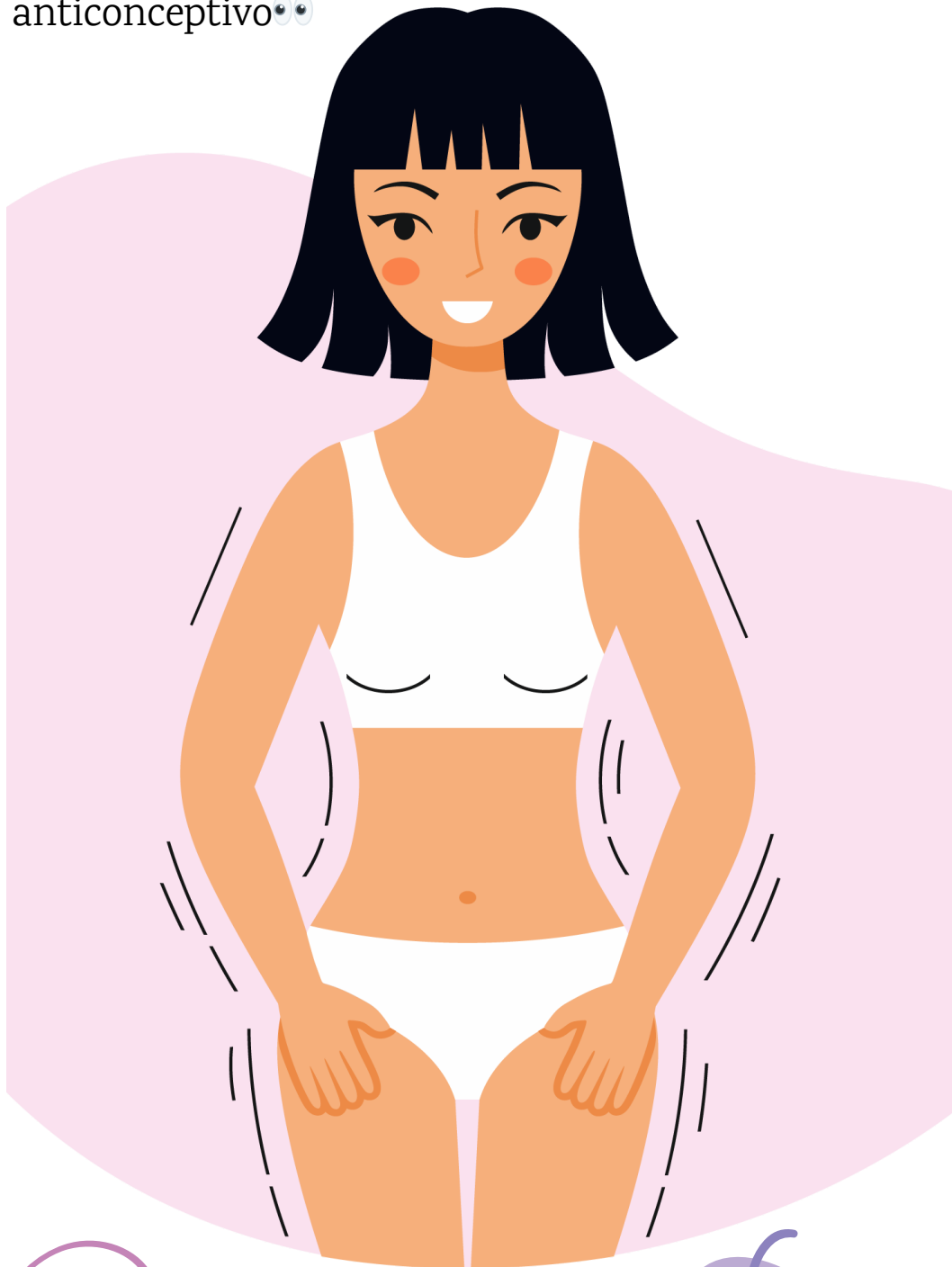
🔴 Pero, ¡alto ahí! Si decides despedirte de ellas, también podría haber algunos efectos secundarios temporales. 🔴 Cada cuerpo es un mundo, y cuando se trata de hormonas, todo puede pasar. Puede que sientas algunos cambios, pero normalmente desaparecen después de un par de meses. 😊 ⌚

1.1 Cambios Físicos

Ejercicio 1



¡Es hora de expresarte! A continuación se te presentará una ilustración del cuerpo de una chica, identifica, escribe y señala en qué áreas de tu cuerpo has notado cambios físicos, así cuando visites o consultes a tu ginecólogo/a de confianza le podrás platicar de ellos y podrán visualizarlos, así juntos evaluarán si se podría cambiar el método anticonceptivo👁️👁️



1.2 Cambios Emocionales

Primero y ante todo, dejemos claro un punto: los estudios científicos no señalan a las pastillas anticonceptivas como la causante detrás de los trastornos afectivos como la depresión y la ansiedad. La verdad es que sí, existe una conexión, esto significa que las mujeres pueden presentar depresión, ansiedad y cambios en el estado de ánimo mientras toman pastillas anticonceptivas, pero también pueden presentarse sin tomarlas, porque hay muchas causas y factores relacionados.

Lo que sí sabemos es que los niveles de hormonas sexuales (estrógeno y progesterona) pueden ocurrir algunos cambios de estado de ánimo temporales. ¡Es como una montaña rusa emocional! 📈☁️

Estos efectos suelen estar en su punto máximo durante los primeros 2 o 3 meses de usar el método, ¡y luego se van esfumando como una nube! Las pastillas anticonceptivas son como una variedad de cócteles de hormonas, y a veces, una mezcla simplemente no es la adecuada para ti. 🍸🤔



1.2 Cambios Emocionales

Así que, si alguna vez probaste una y no fue tu favorita habla con tu ginecóloga/o, podría sugerirte otras con diferentes dosis de estrógeno y progesterona. La clave es que tú tienes el poder de decidir qué funciona mejor para ti, ¡y eso es algo increíble! 💪🌈

Vamos a explorar los posibles síntomas emocionales que podrían aparecer, ¡porque el conocimiento es poder! 🧠💪

Algunos son:

- **Ansiedad:** ¡A veces hace acto de presencia, pero no le demos demasiada importancia! 😬
- **Cambios de humor:** Un día eres una súper heroína, al siguiente, una villana del drama. 😊😡
- **Desmotivación:** Como si tu motivación se tomara unas vacaciones no planeadas. 🏖️🧑
- **Episodios de llanto:** A veces las lágrimas llegan sin previo aviso, ¡y está bien llorar! 😭
- **Estrés:** La vida moderna puede ser como una montaña rusa 🎢
- **Impulsividad e impaciencia:** Quieres que todo suceda ¡ahora mismo! 🚀😡
- **Irritabilidad:** Esos pequeños detalles pueden volverse gigantes, ¡y eso está bien! 😞
- **Pensamientos de inferioridad:** A veces, sientes que no eres lo suficientemente genial. 😞📉
- **Soledad:** A veces, hasta en medio de la multitud, podemos sentirnos solas. 😞

1.2 Cambios Emocionales

- **Tristeza:** Como una nube gris que sigue tus pasos. ☁️😞

Recuerda, chica, estas emociones son como invitadas sorpresa en tu fiesta emocional, ¡y eso es normal! 🎉

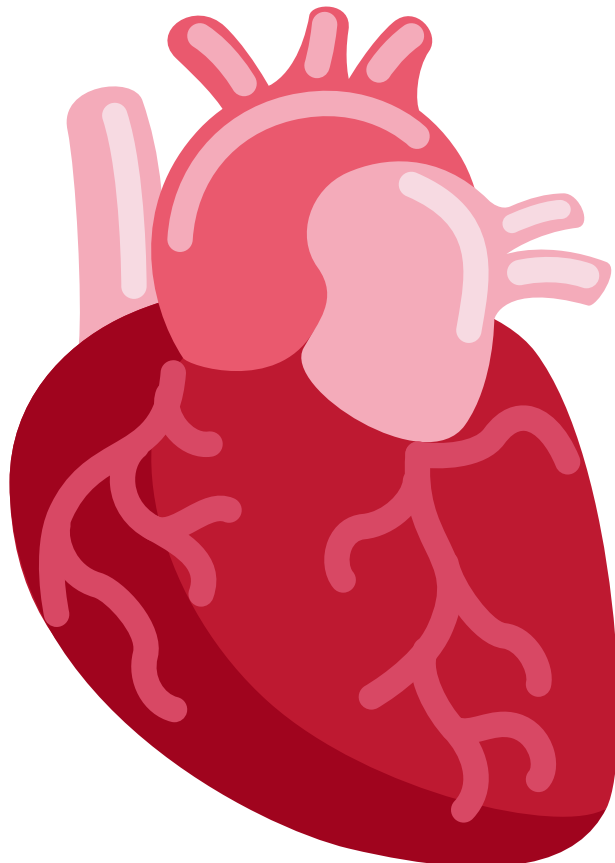
La clave es conocerte a ti misma, escuchar a tu cuerpo y mente, y hablar con alguien de confianza si necesitas apoyo.



Ejercicio 2



¡Ahora es tu turno! En el siguiente ejercicio identifica y escribe aquellas emociones o síntomas emocionales que presentas con mayor frecuencia, lo que te ayudará a gestionar mejor tus emociones si fuera necesario y/o también compartirlas a tus seres queridos cómo te has sentido últimamente para que ellos/as conozcan también sobre tu estado anímico. No tenemos dudas que serán una buena red de apoyo para ti. ❤️

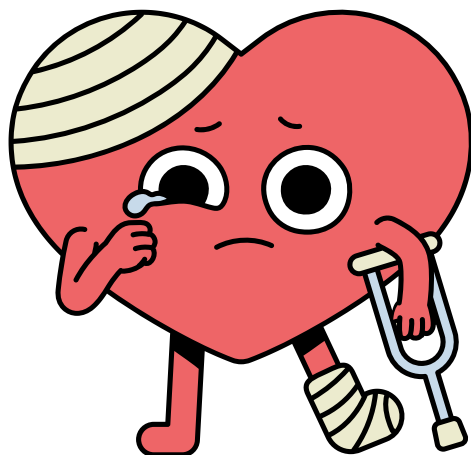


1.3 Equilibrio mente y cuerpo:

Primero, conozcamos el concepto de Salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el bienestar que una persona siente cuando funcionan bien los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, para poder convivir adecuadamente en el trabajo y la vida personal.

Ahora, sabemos que cuidarse es la clave para una vida larga y llena de vitalidad. Pero atención, no solo nos referimos al cuidado físico, isino también al cuidado de la mente! 🧠💪

Los pensamientos negativos, o las situaciones estresantes que se alargan en el tiempo, provocan lesiones en las neuronas responsables del aprendizaje. 🤯🔌 Además, el cuerpo sufre alteraciones hormonales que pueden repercutir en los diferentes órganos del cuerpo, provocando ciertos síntomas físicos que no corresponden a ninguna explicación médica. Estos síntomas **se llaman somatizaciones**, los más comunes suelen ser: dolores de cabeza y de cuello, trastornos digestivos, dificultad para respirar, palpitaciones, cansancio o dificultad para dormir. Lo que puede debilitar el sistema inmunológico y provoca que el cuerpo sea propenso a padecer más enfermedades.



1.3 Equilibrio mente y cuerpo:

Consejos para conseguir el equilibrio entre cuerpo y mente

Hablemos de cómo mantener ese equilibrio entre cuerpo y mente, pero de una manera divertida y fácil de seguir. ¿Listas? ¡Vamos allá! 🙌🧠

Consejo 1: Expresar tus sentimientos a lo grande 💬

¡No te guardes esos sentimientos explosivos! Es muy importante comunicarnos adecuadamente con las personas de nuestro entorno, no es bueno guardarlas para nosotros/as, sino expresarlas de manera adecuada. De esta forma intentamos solucionar nuestros conflictos internos y sentirnos mejor. Y no olvidemos que guardar emociones puede causar síntomas físicos como dolor de estómago o presión en el pecho! 😞💢

Consejo 2: Un Sueño de 7-8 Horas 🛌

¡Necesitamos nuestro descanso de belleza! Duerme al menos 7 u 8 horas al día, antes de acostarse, dile "adiós" al café y a los dispositivos electrónicos como celulares y tablets durante al menos media hora. ¡Tus sueños te lo agradecerán! 🌙🍵

Consejo 3: Ponte en Movimiento 🏃

No necesitas ser una atleta, ¡solo muévete! Caminar 30 minutos al día, subir escaleras o encontrar deportes que te hagan sonreír. Si no sabes por dónde empezar, ¡YouTube tiene una oferta infinita de clases divertidas! Desde danza hasta aeróbicos, hay algo para todas. Y si tienes espacio al aire libre, camina o trota. ¡Elige tu propia aventura! 🏃🏃

1.3 Equilibrio mente y cuerpo:

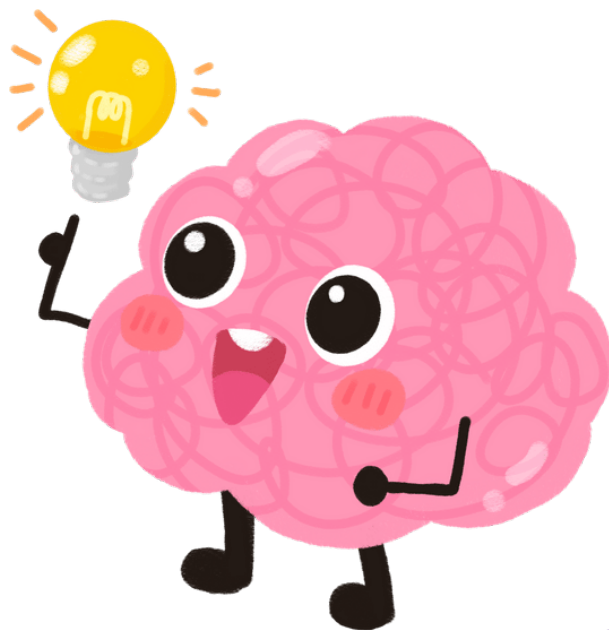
Consejos para conseguir el equilibrio entre cuerpo y mente

Consejo 4: Come con Amor 🍏🥦

No se trata de dietas extremas, incluye frutas, verduras y frutos secos en tu menú. Mantente alejada de alimentos procesados en la medida de lo posible, así como aquellos que contengan muchas grasas y azúcares. ¡Y bebe agua! Entre 2 y 3 litros por día. 🥗

Consejo 5: Aliméntate de Conocimiento 📖

Mantener tu mente despierta es como abrir un cofre lleno de creatividad. Aprende un nuevo idioma, lee, escribe, mira documentales o sumérgete en un curso sobre algo que te apasione. Las opciones son infinitas y hoy en día existen tutoriales y clases virtuales para aprender sin moverte de tu casa, la creatividad está esperando a que la liberes. ¡Y no te preocupes, todo está a solo un clic de distancia! 📖✍️



1.3 Equilibrio mente y cuerpo:

Ejercicio 3



A continuación compartimos algunos ejercicios que puedes realizar en tu día a día que son beneficiosos para tu mente y tu cuerpo, ¡y no te quitarán mucho tiempo! 🕒 Puedes practicarlos de 2-3 veces por semana.

Ejercicio de Memoria: Haz una línea de tiempo mental de tu día. Recuerda cómo comenzó, con quiénes hablaste, que comiste, etc. **Pero aquí está la trampa: recuerda esos momentos sin emociones**, solo los detalles. No queremos que tu mente haga un drama, solo que repase. 😊

Ejercicio 2: Juego de Equilibrio 🧘:

Hora de poner a prueba tus habilidades. ¿Puedes caminar unos minutos con los zapatos al revés? ¿O realizar alguna actividad usando la mano menos hábil? Intenta lanzar una pelota contra la pared y atraparla con tu mano menos hábil. ¡Verás que es un reto divertido! 🎯💪 ¡Desafíen a su cerebro a pensar de manera diferente! Y quién sabe, quizás descubran un nuevo superpoder.

Gym para la mente y el cuerpo 🧘:

Vamos a darle amor a esos músculos. 🧘 Cierra los puños, flexiona los brazos y tensa manos, antebrazos, bíceps y tríceps al mismo tiempo. ¡Suelta y regresa a la posición original! Luego, inclina la cabeza hacia el pecho, cierra los ojos con fuerza y forja una sonrisa. Nota la tensión en toda la cara y el cuello, ¡y luego relaja! Arquea el torso como si fueras una supermodelo en la pasarela, ¡y luego suelta! Contrae los músculos desde la punta los pies hacia la cabeza, ¡y luego relaja!

Estos ejercicios son como masajes mentales rápidos. La idea es relajarse activamente, no convertirlo en una competencia olímpica. ¡Y combinen esto con hábitos de alimentación saludable y un buen sueño! Tu mente y cuerpo te lo agradecerán con una sensación de equilibrio y bienestar. 🌈🧘

Autoevaluación



Es momento de evaluar los conocimientos adquiridos en esta unidad. A continuación se te brindarán una lista de efectos secundarios y deberás de colocar si son los llamados “Efectos positivos” o si son “Efectos colaterales” ¡Manos a la obra! 😊

Cambios de humor:

Desmotivación:

Estrés:

Menos cólicos menstruales:

Irritabilidad:

Náuseas:

Controlar el acné:

Sangrado intermenstrual:

Menstruaciones regulares:

Distensión abdominal:

Previene la anemia:

Libido disminuida:

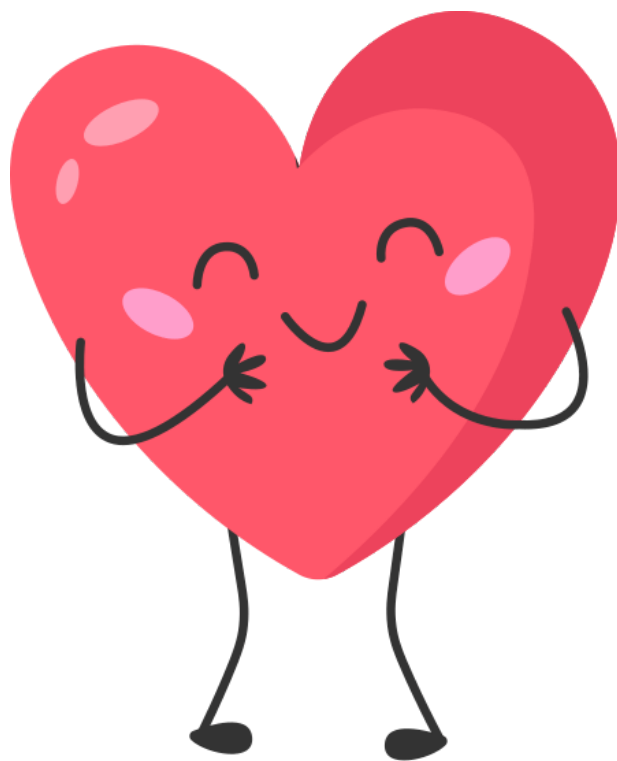
Previene ciertos tipos de cáncer:





Unidad II

Mente-corazón



2.1 Propósito de las emociones:

Ahora nos embarcaremos en un fascinante viaje hacia el mundo de las emociones, un territorio complejo y apasionante que influye en todos los aspectos de nuestras vidas. ¿Alguna vez te has preguntado por qué experimentamos algunas emociones? Descubramos juntas el propósito detrás de nuestras emociones y cómo pueden enriquecer nuestra existencia de una manera profunda y significativa. Este será un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. 🌟🚀

Miedo 😬

Nos motiva a actuar para evitar consecuencias.

Enojo 😡

Nos motiva a luchar contra los errores y poner límites.

Sorpresa 😲

Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.

Tristeza 😞

Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los/as demás.

Alegría 😊

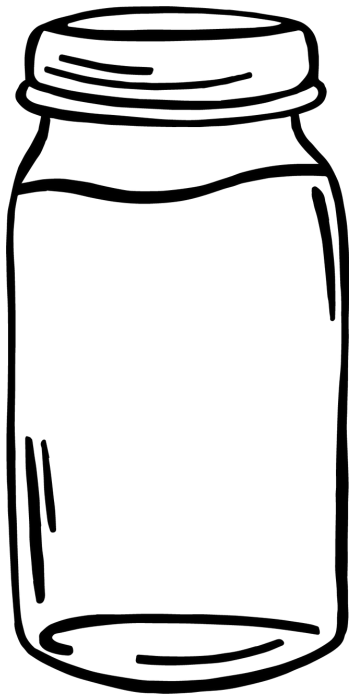
Nos motiva a reproducir los acontecimientos positivos.

2.1 Propósito de las emociones:

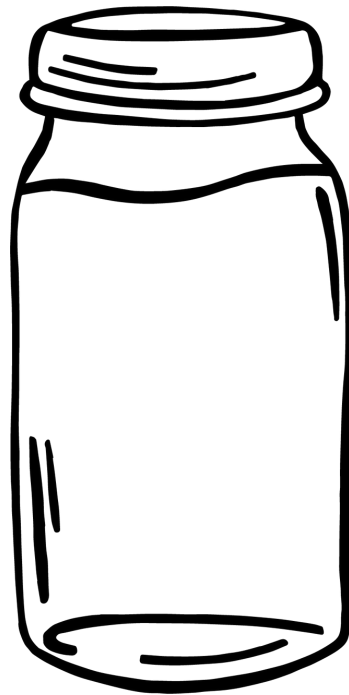
Ejercicio 4

Ahora que ya conoces el propósito de las emociones, te invitamos a que coloques en estos frascos aquellas situaciones, acciones y objetos que te transmiten los siguientes estados de ánimo.

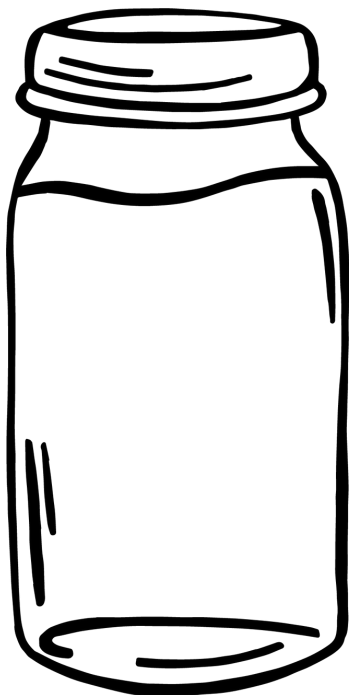
¿Qué te hace sentir alegre? 😊



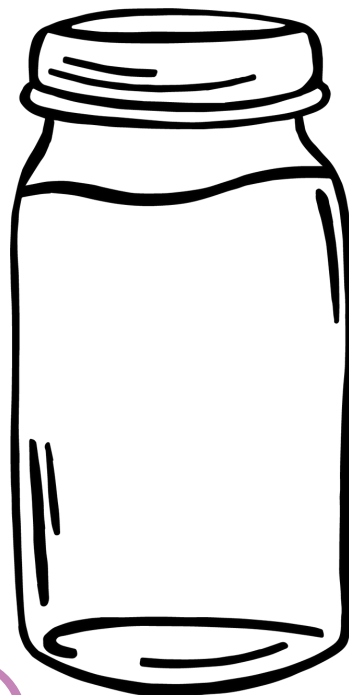
¿Qué te hace sentir tristeza? 😞



¿Qué te hace sentir sorpresa? 😲



¿Qué te hace sentir enojo? 😡



2.2 Estrategias para la gestión emocional

En esta exploración descubrirás herramientas y enfoques prácticos para navegar con sabiduría y equilibrio a través de nuestras emociones. Esta travesía te llevará a comprender cómo gestionar tus emociones de manera efectiva. ¡Comencemos! 🌟🚀

Cuando te encuentres atrapada en una montaña rusa emocional, aquí tienes un plan de acción que puedes seguir. 📈💪 Estas son las etapas clave:

- 1. PAUSA:** Detén todo. 🛑 Respira profundamente. 🧘 Tómate tu tiempo para procesar la emoción sin juicios. Recuerda, las emociones son naturales, ninguna es buena ni mala, solo son parte de la experiencia humana. 🌈
- 2. COMPRENDE:** Sintoniza con tu cuerpo. 🧠👤 Identifica las sensaciones físicas que acompañan a la emoción. Establece una conexión entre tus sentimientos y tus pensamientos. ¿Qué emoción estás experimentando en este momento? 🤔❤️



2.2 Estrategias para la gestión emocional

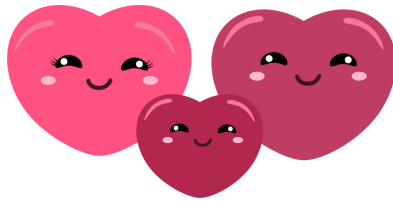
3. REFLEXIONA: Ahora, profundiza. 🕵️ Analiza e investiga la situación o el pensamiento que desencadenó esta emoción. ¿Qué provocó esta respuesta emocional? 🔍💭

4. DECIDE: Es hora de la estrategia 💡 recuerda las herramientas que has utilizado en el pasado para manejar tus emociones. Evalúa si esas estrategias aún son efectivas. Decide cuál es la mejor manera de gestionar esta emoción específica y reflexiona sobre cómo puedes aplicar este conocimiento en el futuro. 💪

Las emociones son una parte hermosa y compleja de la vida, y esta es tu guía para navegar por ellas con gracia y sabiduría. 💪



2.3 Autoregistro emocional



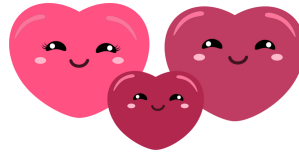
Como seres humanos, tenemos una tendencia a funcionar en piloto automático en cuanto al ciclo pensamiento-sentimiento-acción. 🖋️ 📅 🗂️

El autoregistro lo podemos entender como anotar un pensamiento, sentimiento o acción cuando éste se produce (o al poco de producirse) es una herramienta 🛠️ 📁 flexible que podemos utilizar de manera muy amplia.

Te preguntarás ¿Cuándo utilizar un autoregistro emocional? Puede ser con diversos objetivos, a continuación te mencionamos algunos. sin embargo dependerá de las necesidad en un momento específico. 👤 👤 👤


- Eliminar un hábito negativo.
- Cambiar la manera de pensar.
- Resaltar lo positivo. Entre otros.


2.3 Autoregistro emocional



¿Qué necesitas para iniciar a crear tu propio autoregistro?



Necesitarás papel, puede ser tu libreta de productividad o un simple folio doblado que te cabe en cualquier parte. En ella puedes dibujar una tabla con varias columnas y tantas filas como entradas vayas introduciendo en tu autoregistro. 

Ya que cuentas con las herramientas , puedes iniciar a realizarlo, te proporcionaremos un ejemplo para que tengas ideas de cómo puedes crearlo.

Acontecimiento	Nombre de la emoción	Positiva/negativa/ambigua	Síntomas	Reacción
Conduciendo por la carretera se ha cruzado inesperadamente una moto	Susto (miedo) y enfado (ira)	Negativa	Ante el susto se me ha acelerado el corazón y en el enfado he enrojecido y me he puesto tenso	Anote aquí: ¿Cómo reaccionaría? ¿Qué haría o pensaría?





Ejercicio. Ahora creamos tu propio autoregistro. Selecciona un acontecimiento reciente y completa lo solicitado

Acontecimiento	Nombre de la emoción	Positiva/negativa/ambigua	Síntomas	Reacción

Con base a lo anterior, puedes responderlo escribiendo en una hoja aparte o en tu celular, en lo que prefieras y como te sientas más cómoda. 🧑 luego de ir registrando 1 situación en específico puedes escribir otras situaciones para ir conociendo un poco más de como funciona tu mundo emocional.

2.4 Técnicas de afrontamiento emocional.

Iniciaremos conociendo un poco, lo propuesto por Lazarus y Folkman (1985) propusieron 8 tácticas de afrontamiento las dos primeras tácticas centradas en la solución de problemas, es decir, resultan más instrumentales dado que varían el problema haciéndolo menos estresante; las siguientes cinco tácticas se centran en la emoción, ya que asientan a la regulación de la emoción y la última táctica se focaliza en ambas áreas:

- 1.Confrontación:** Conforman los intentos de un individuo para alterar el caso. Sugiere además cierto nivel de hostilidad y peligro para él.
- 2. Planificación** 🗓️: Asienta a resolver el problema. Se da a lo largo de la evaluación del caso.
- 3. Distancia** 🏠: Involucra los esfuerzos que ejecuta el individuo por apartarse de la dificultad, evitando que éste le perjudique.
- 4. Autocontrol** 🧘‍♀️🧘‍♂️: Se estima como un modo de afrontamiento activo en tanto sugiere los intentos que el individuo hace por regular y mantener el control de sus propios sentimientos, actividades y respuestas emocionales.

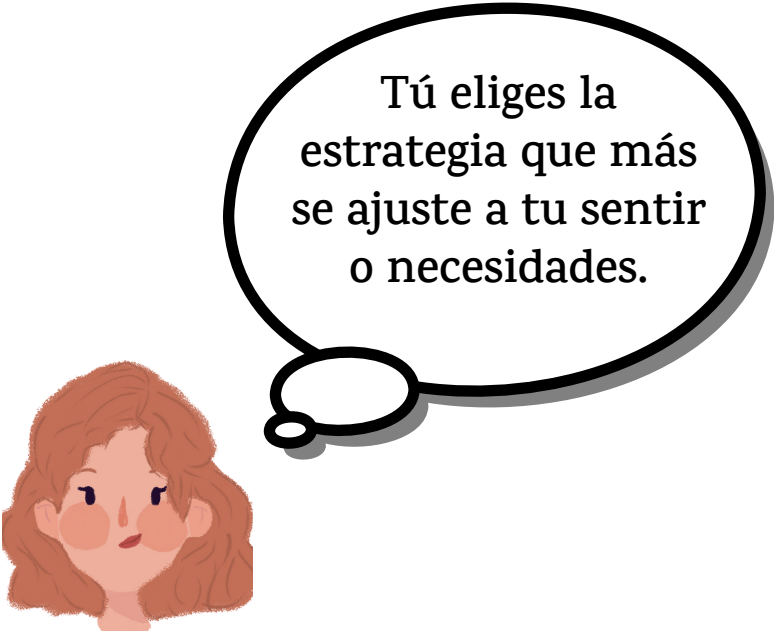


2.4 Técnicas de afrontamiento emocional.

5. **Aceptación de responsabilidad:** Sugiere el reconocimiento del papel que juega el propio individuo en los principios y/o mantenimiento de la dificultad. Usualmente se apunta como “hacerse cargo”.

7. **Reevaluación positiva** 🗣️ + : Implica notar los probables puntos positivos que tiene una situación estresante.

8. **Búsqueda de apoyo social:** Implica los esfuerzos que el individuo ejecuta para resolver el problema acudiendo al apoyo de terceros, con el objeto de buscar consejo, orientación, ayuda, información o comprensión y apoyo moral.



Tú eliges la estrategia que más se ajuste a tu sentir o necesidades.

2.4 Técnicas de afrontamiento emocional.

Practicaremos un poco cómo te sientes ahora, a través de un ejercicio práctico 📖 🧠 y rápido para evaluar tu salud emocional, veamos a continuación un **Check in emocional**:

CHECK IN EMOCIONAL

1 2 3 5 6 7 8 9 10

NO ME SIENTO BIEN. BIEN, ESTOY OK. ¡MUY BIEN!

SI ESTÁS ENTRE EL 1 Y EL 5. ¿Qué podría ayudarte a moverte un punto? ¿Qué te ha funcionado antes?	SI ESTÁS ENTRE EL 6 Y EL 10. ¿Qué estás haciendo para lograr estar ahí? ¿Qué de esto podrías replicar?
--	---

PREGUNTA DE ESCALA DE BEYEBACH

1 MINUTO DE PSICOLOGÍA

Imagen retomada de Adály López Sierra (cuenta de instagram: @1minutodepsicologia.)

Con base a lo anterior, puedes responderlo escribiendo en una hoja aparte o en tu celular, en lo que quieras y como te sientas más cómoda. 🧑

2.4 Técnicas de afrontamiento emocional.



Ahora que ya conoces como te sientes ya que utilizaste el Check in, otro recurso que puedes emplear es el siguiente, el cual está basado en un chequeo de tu sentir o de tu salud mental 🧑🏻🧠

* **Fecha** 📅:

😊 😮 😐

¿Cómo te sientes este día?

Reflexiona sobre por qué te sientes así y cómo puedes mejorar hoy

Hoy agradezco por: *

Mi meta para hoy es:

Mi logro de hoy fue:

★

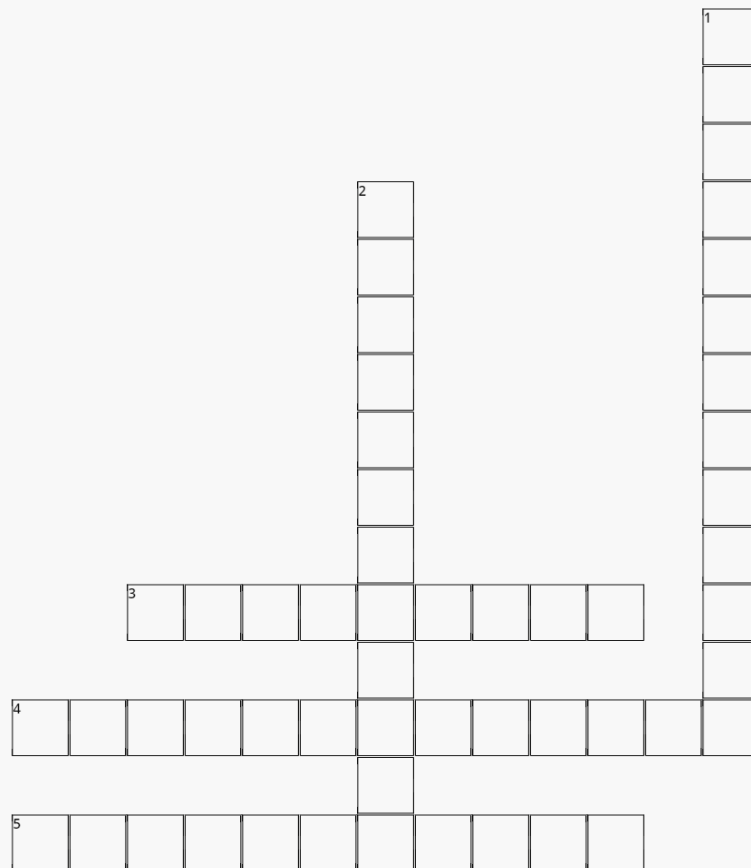
30

Autoevaluación



¡Es momento de evaluar tus conocimientos adquiridos! 🧐 ✨, Se te presenta a continuación un crucigrama el cuál deberás de llenar tomando en cuenta la propuesta de Lazarus y Folkman (1985) sobre las técnicas de afrontamiento las cuales fueron compartidas en esta unidad. **¡No dudamos que harás tu mayor esfuerzo, éxitos!** 😊 📖

Técnicas de afrontamiento.



Horizontales

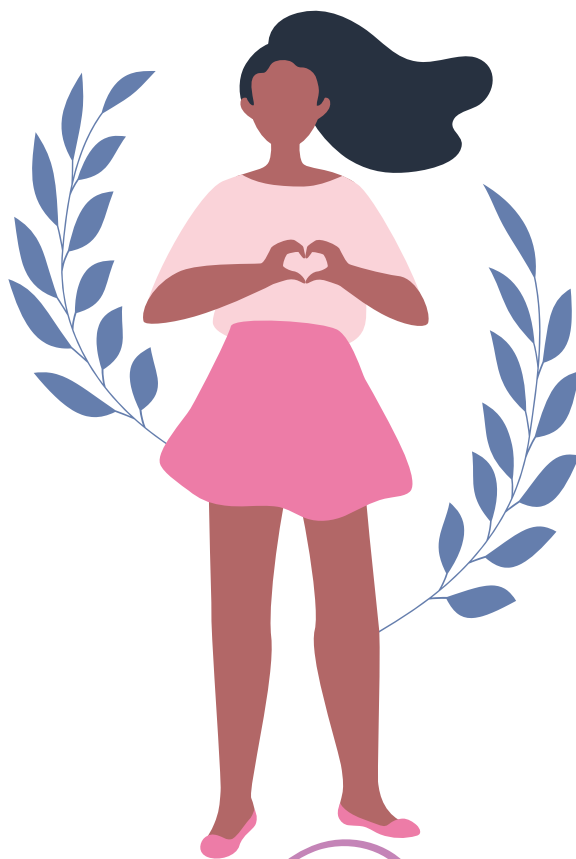
3. Involucra los esfuerzos que ejecuta el individuo por apartarse de la dificultad, evitando que éste le perjudique.
4. Asienta a resolver el problema. Se da a lo largo de la evaluación del caso.
5. Se estima como un modo de afrontamiento activo en tanto sugiere los intentos que el individuo hace por regular y mantener el control de sus propios sentimientos, actividades y respuestas emocionales.

Verticales

1. Conforman los intentos de un individuo para alterar el caso. Sugiere además cierto nivel de hostilidad y peligro para él.
2. Implica notar los probables puntos positivos que tiene una situación estresante.

Unidad III

Mi Espacio



3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?



La música 🎵 tiene mucha importancia en el ser humano puesto que actúa en diversas instancias, incluso se ha documentado su utilidad como medicina puesto que, en algunas personas puede ser empleada como estrategia terapéutica en procesos de recuperación física y mental (Betes de Toro, 2000; Lacárcel, 2003).

Así es cómo toma relevancia la música que escuchas 🤝 en tu día a día, tú decides de qué manera en la que te sientes, además puede causar influencias en el cuerpo, mente y emociones, pero para comprender más a fondo las implicaciones de este efecto es necesario revisar brevemente lo que ocurre en nuestra mente.

En el cerebro 🧠 —exactamente en el tallo cerebral y el tronco encefálico— se experimenta un primer acercamiento del ser humano hacia la música. Además diferentes zonas del cerebro son estimuladas por diversos tipos de emociones,



3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?

El término biomúsica que se refiere cuando las personas reaccionan ante el estímulo de la música experimentan en su cuerpo diferentes sensaciones, ello dado que la música produce un cambio tanto fisiológico como psicológico. 🎵

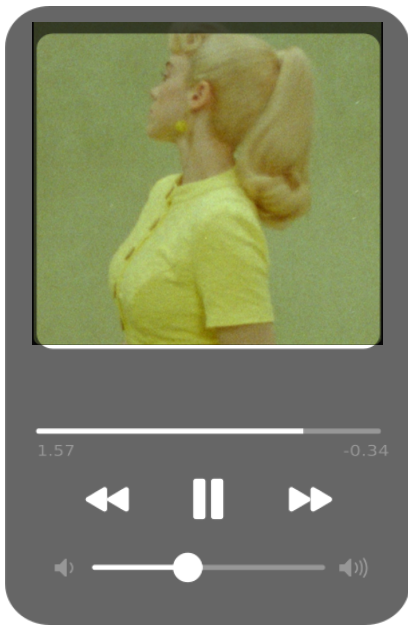
Asimismo, al momento que escuchas tu playlist favorita 🎵, se pueden activar sustancias químicas en el Sistema Nervioso Central, estimulándose la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina, experimentándose un estado que favorece la alegría y optimismo. 🎵

Ahora que ya conoces acerca de la importancia de la música en cómo experimentamos las emociones, te compartimos un poco de las canciones del equipo investigador, cuéntanos ¿Cuál de ellas conocías o te gustaría escuchar? 🎵

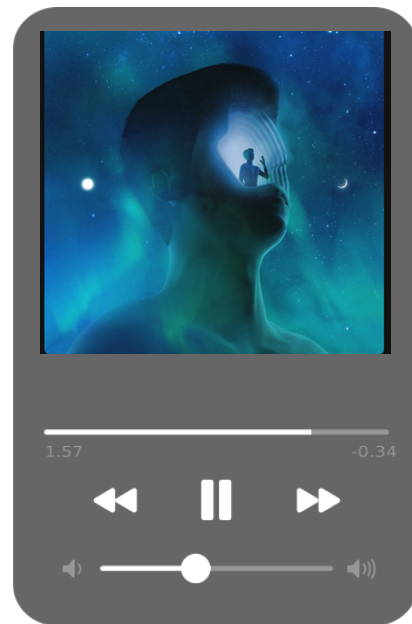


3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?

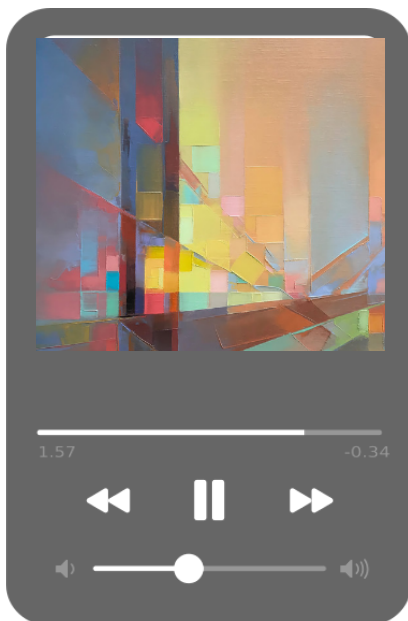
Te mostramos algunas canciones que nos ayudan en nuestros momentos de poca tranquilidad.



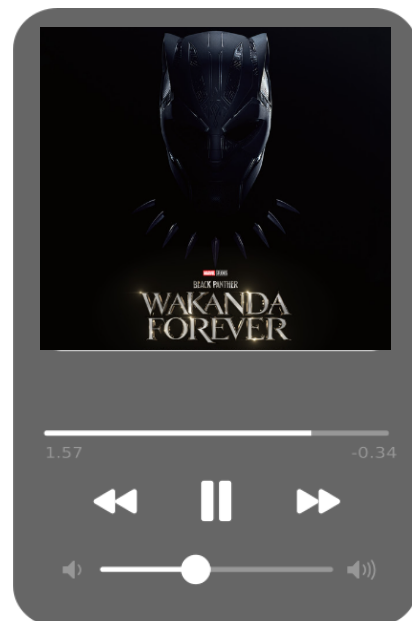
What Was I Made For -
Billie Eilish



Sunset Lover-
Petit Biscuit



Everithing I Wanted - Billie
Eilish

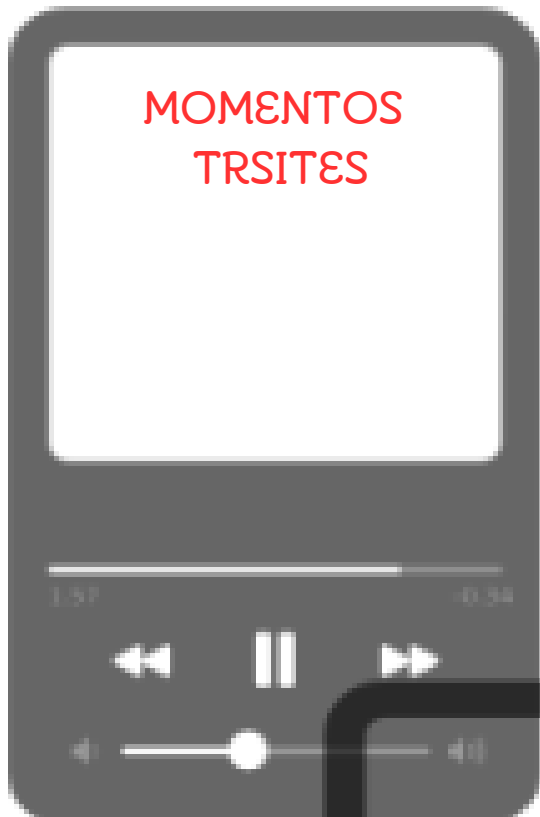
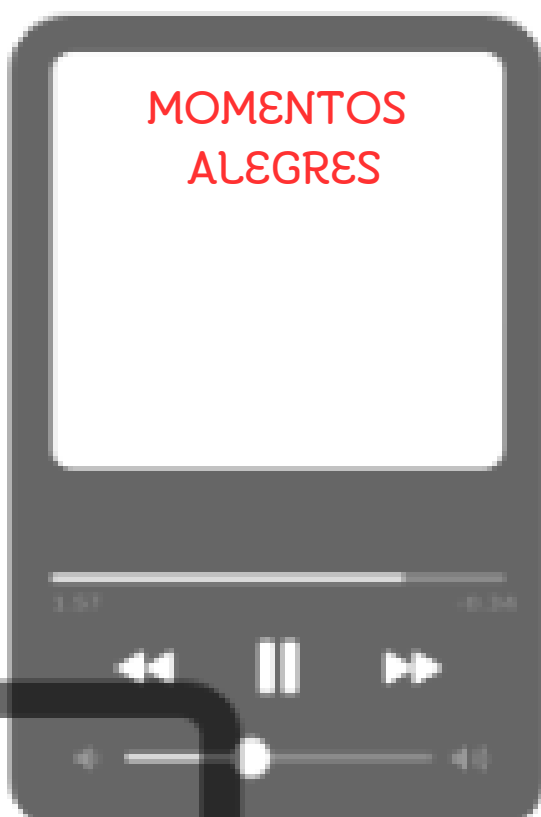
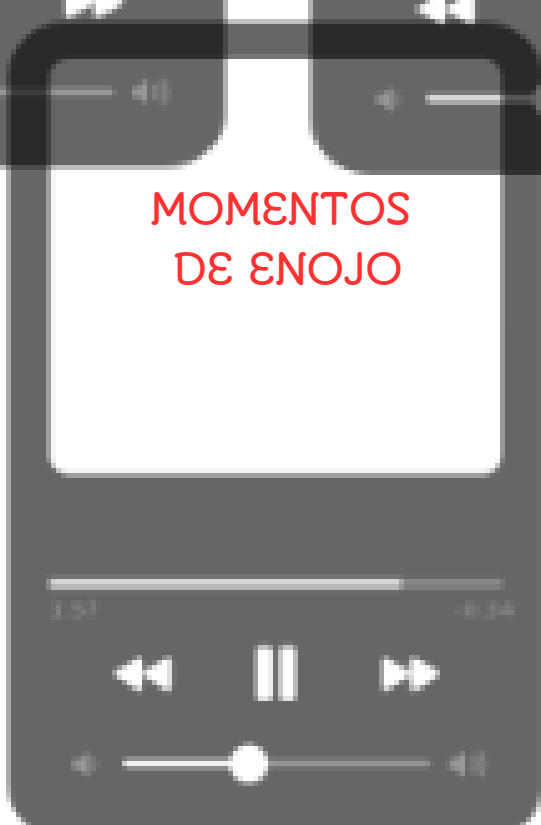


Con la brisa - Foudeqush 35

3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?



Ejercicio: Ahora ¿nos puedes compartir las canciones que consideres que te ayuden en momentos específicos?
Escribe en el espacio en blanco las canciones

<p>MOMENTOS TRISTES</p> 	<p>MOMENTOS ALEGRES</p> 
<p>MOMENTOS DE ENOJO</p> 	

3.1 ¿Cómo influye la música en mi estado emocional?



A continuación reflexionemos sobre cómo influye la música en nuestro sentir. Escribe en las burbujas con base a las interrogantes.

¿Cómo te sientes al escuchar tu música favorita en momentos sensibles?

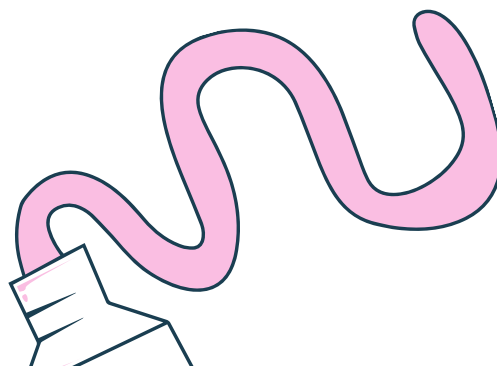
¿Con cuál canción te identificas en este momento?

3.2 Explorando mis emociones a través del arte



Las emociones son vitales para todas las disciplinas artísticas, desde la pintura hasta la escultura, la música, el cine, el teatro y demás artes... Todos podemos aprender a utilizar nuestras emociones como apoyo en el proceso creativo” (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, & Botín, 2014, p.18). El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones. Permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones.

Prepárate, vamos a explorar el arte a continuación a través de ejercicios sencillos, que te gustarán

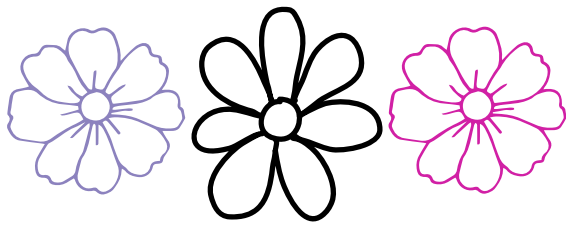


3.2 Explorando mis emociones a través del arte

Te agregamos algunas opciones de arte terapia que puedes aplicar cuando desees.

ARTE TERAPIA

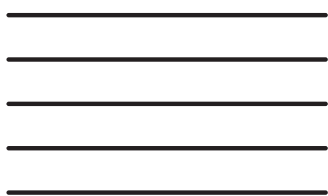
Herramientas fáciles para generar o salir de trabas mentales.



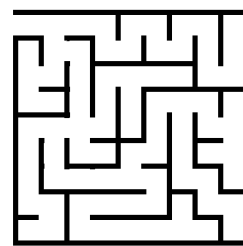
Si tienes cansancio, dibuja flores



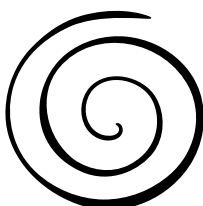
Cuando estés triste dibuja arcoíris.



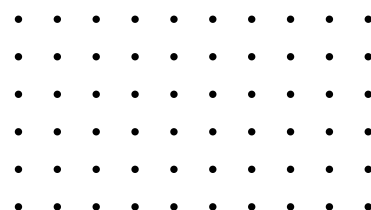
Si tienes enojo, dibuja líneas.



Si necesitas recordar, dibuja laberintos.



Si te encuentras bloqueado, dibuja espirales.



Para concentrarte, dibuja puntos.

3.2 Explorando mis emociones a través del arte

Ejercicio: Formas de tranquilidad.



Prepárate, vamos a expresarnos mediante ejercicios sencillos, que te gustarán, pero antes observa el vídeo con atención: o ingresa al enlace:

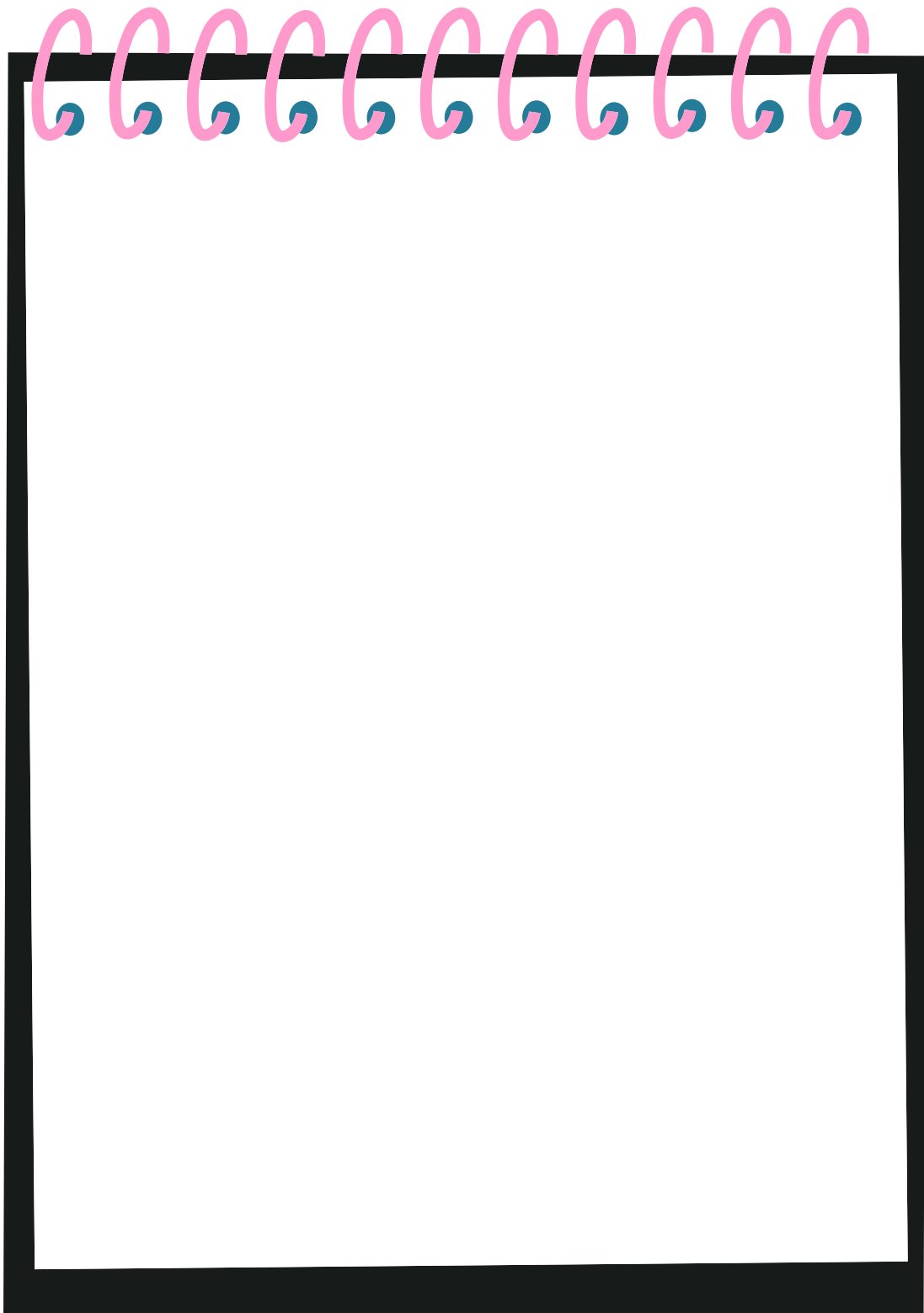
<https://vm.tiktok.com/ZMjfVC6tJ/>

Escanéame (con tu celular desde tu cámara)



3.2 Explorando mis emociones a través del arte




¡Es tu turno! Ahora que ya lograste ver el vídeo anterior manos a la obra 🎨✍️



3.2 Explorando mis emociones a través del arte



Ejercicio: Colorea al revés

Retomando el ejercicio previo    vamos a realizar un segundo intento. Ahora crearás tu propia obra, encontrarás colores pero tú dibujarás lo que imagines con los colores que se presentan en la imagen. Escanea el siguiente código en tu celular para ver un ejemplo de cómo pintar al revés.



Escanéame (con tu celular desde tu cámara)



3.3 Escribiendo y sintiendo



La escritura es una verdadera herramienta terapéutica. Nos permite pautar decisiones y eliminar pensamientos nocivos. 📝✍️ ¿Ya has intentado escribir acerca de cómo te sientes?

El psicólogo estadounidense James Pennebaker, profesor de la Universidad de Texas, ha realizado un profundo y exhaustivo estudio acerca de la escritura terapéutica. Según él, escribir para liberar emociones es una clave perfecta para abrir ese complejo mundo interior del que todos disponemos. 🌐🧠🚩

La escritura personal ✍️ puede llegar a ser un proceso psicoterapéutico y de autoayuda perfecto, ahí donde no necesitamos la intervención psicológica de un profesional. Si lo hacemos bien, si somos logramos reconocer problemas pautando medidas de acción, **seremos dueños de nuestra vida al ser capaces de tomar el control en beneficio propio.**

¡Hola! ¿te animas a explorar tu interior e iniciar a escribir?



3.3 Escribiendo y sintiendo

Ya se explicaba un poco sobre la influencia positiva para escribir y expresar las emociones que se pueden experimentar. Así que existen estrategias que ayudan a empezar a crear el hábito de la escritura, como es la técnica de **Journaling** 🖋️✍️

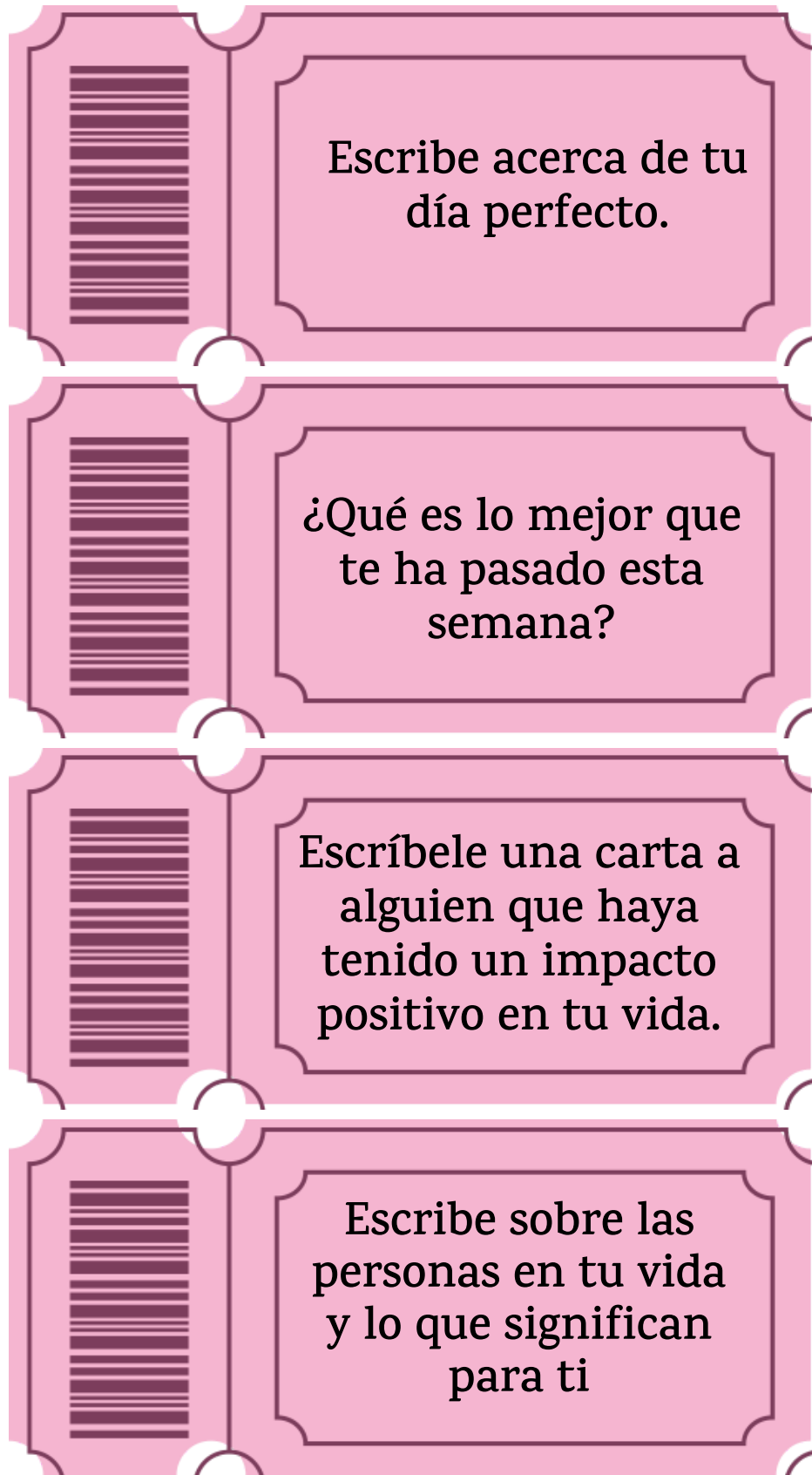
¿Ya conocías acerca de este término? El Journaling terapéutico no es más que llevar un diario personal para escribir sobre los eventos que provocan enojo, dolor, estrés, ansiedad o alegría y que ocurren en la vida diaria. También se puede usar de manera más terapéutica para lidiar con eventos específicos de la vida que son perturbadores, estresantes o traumáticos.

Si aún no sabes cómo iniciar a escribir o practicar el journaling te compartiremos algunas ideas que puedes intentar 📝



3.3 Escribiendo y sintiendo

Toma el ticket que más te interese



Escribe acerca de tu día perfecto.

¿Qué es lo mejor que te ha pasado esta semana?

Escríbele una carta a alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida.

Escribe sobre las personas en tu vida y lo que significan para ti

3.3 Escribiendo y sintiendo



Ejercicio . Iniciando mi espacio con journaling.

Puedes iniciar a escribir, con las ideas anteriores u otras que desees, eres libre de hacerlo

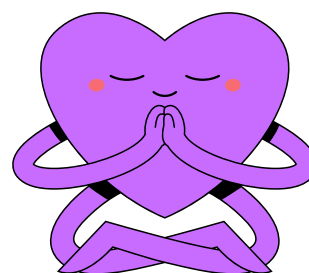
3.4 Kit emocional

Ahora compartimos una idea de kit que puedes utilizar, cuando no te encuentres al cien con tus emociones, donde encontrarás recursos de los cuales te puedes apoyar❤️

Escucha tu podcast favorito(te agregamos 1 recomendación) o lista de música favorita



Intenta meditar o respirar profundamente



Come tus dulces o snacks favoritos



Ten un espacio seguro donde puedas dibujar o pintar sobre cómo te sientes.



Ten un directorio de las personas que puedes contactar.



Luce tu atuendo favorito para sentirte mejor.



3.4 Kit emocional



Ejercicio. Ahora que te compartimos una idea de kit, es momento que puedas crear tus indispensables para cuando no te sientas al cien con tus emociones y recurras a tus propios recursos para hacerte sentir plena ✨

Autoevaluación



Lo aprendido

Ha llegado tu momento para evaluar lo que has aprendido en esta unidad 🖋️✍️ a continuación selecciona verdadero o falso según corresponda. Rodea la opción que consideres correcta ✖️ si es falso y ✔️ si es verdadero.

1-El journaling sólo es una técnica terapéutica 🖋️ que puedes utilizar en forma de diario personal.



2. Si no somos competentes reconociendo problemas y pautando medidas de acción, seremos dueños de nuestra vida al ser capaces de tomar el control en beneficio propio.



3. El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones



4. ¿Te compartieron ideas para iniciar a escribir y practicar journaling?



5. La música que escuchas 🎵 en tu día a día, tú no decides de qué manera influirá en la que te sientes,



Respuestas



1. Autoevaluación



Cambios de humor: **Efectos colaterales.**

Desmotivación: **Efectos colaterales.**

Estrés: **Efectos colaterales.**

Menos cólicos menstruales: **Efectos positivos.**

Irritabilidad: **Efectos colaterales.**

Náuseas: **Efectos colaterales.**

Controlar el acné: **Efectos positivos.**

Sangrado intermenstrual: **Efectos colaterales.**

Menstruaciones regulares: **Efectos positivos.**

Distensión abdominal: **Efectos colaterales.**

Previene la anemia: **Efectos positivos.**

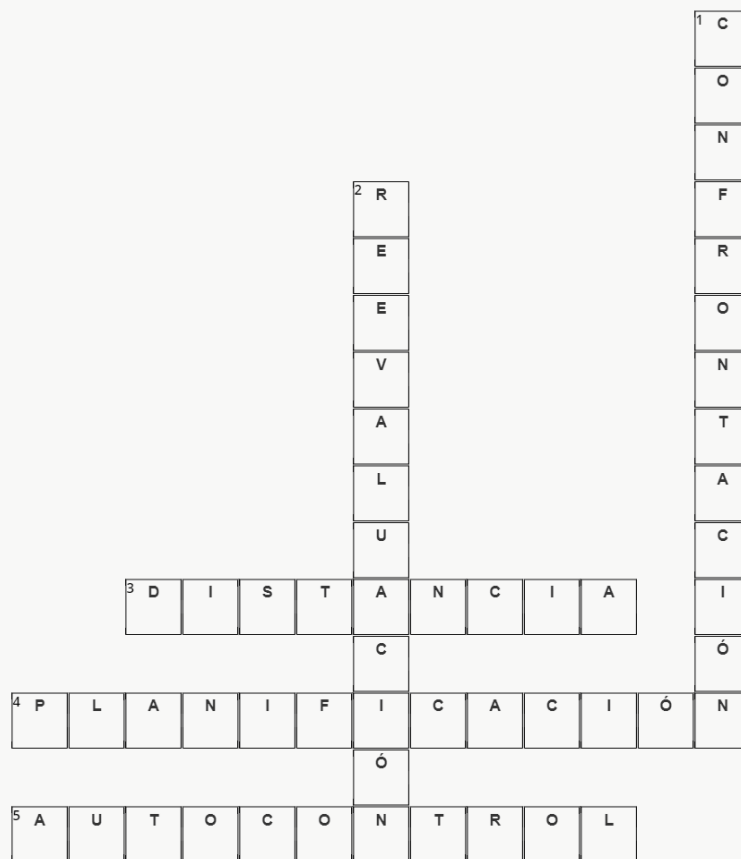
Libido disminuida: **Efectos colaterales.**

Previene ciertos tipos de cáncer: **Efectos positivos.**

2. Autoevaluación



Técnicas de afrontamiento.



Horizontales

3. Involucra los esfuerzos que ejecuta el individuo por apartarse de la dificultad, evitando que éste le perjudique.
4. Asienta a resolver el problema. Se da a lo largo de la evaluación del caso.
5. Se estima como un modo de afrontamiento activo en tanto sugiere los intentos que el individuo hace por regular y mantener el control de sus propios sentimientos, actividades y respuestas emocionales.

Verticales

1. Conforman los intentos de un individuo para alterar el caso. Sugiere además cierto nivel de hostilidad y peligro para él.
2. Implica notar los probables puntos positivos que tiene una situación estresante.

3. Autoevaluación



1-El journaling sólo es una técnica terapéutica que puedes utilizar en forma de diario personal.



2. Si no somos competentes reconociendo problemas y pautando medidas de acción, seremos dueños de nuestra vida al ser capaces de tomar el control en beneficio propio.



3. El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones



4. ¿Te compartieron ideas para iniciar a escribir y practicar journaling?



5. La música que escuchas en tu día a día, tú no decides de qué manera influirá en la que te sientes,



Referencias



¿Tomar pastillas anticonceptivas afecta mi estado de ánimo? - Ginecología CDMX y México - Plenna. (s. f.). <https://www.soyplenna.com/blog-publicaciones/tomar-pastillas-anticonceptivas-afecta-mi-estado-de-animo>

Efectos secundarios de las pastillas anticonceptivas I planned parenthood. (s. f.). Planned Parenthood. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/pastilla-anticonceptiva/la-pastilla-anticonceptiva-tiene-efectos-secundarios>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Mente, cuerpo y espíritu: ¿Cómo lograr el equilibrio? (s. f.). La Caja de Ahorro y Seguro. <https://seguros.lacaja.com.ar/blog/mente-cuerpo-y-espiritu-como-lograr-el-equilibrio>

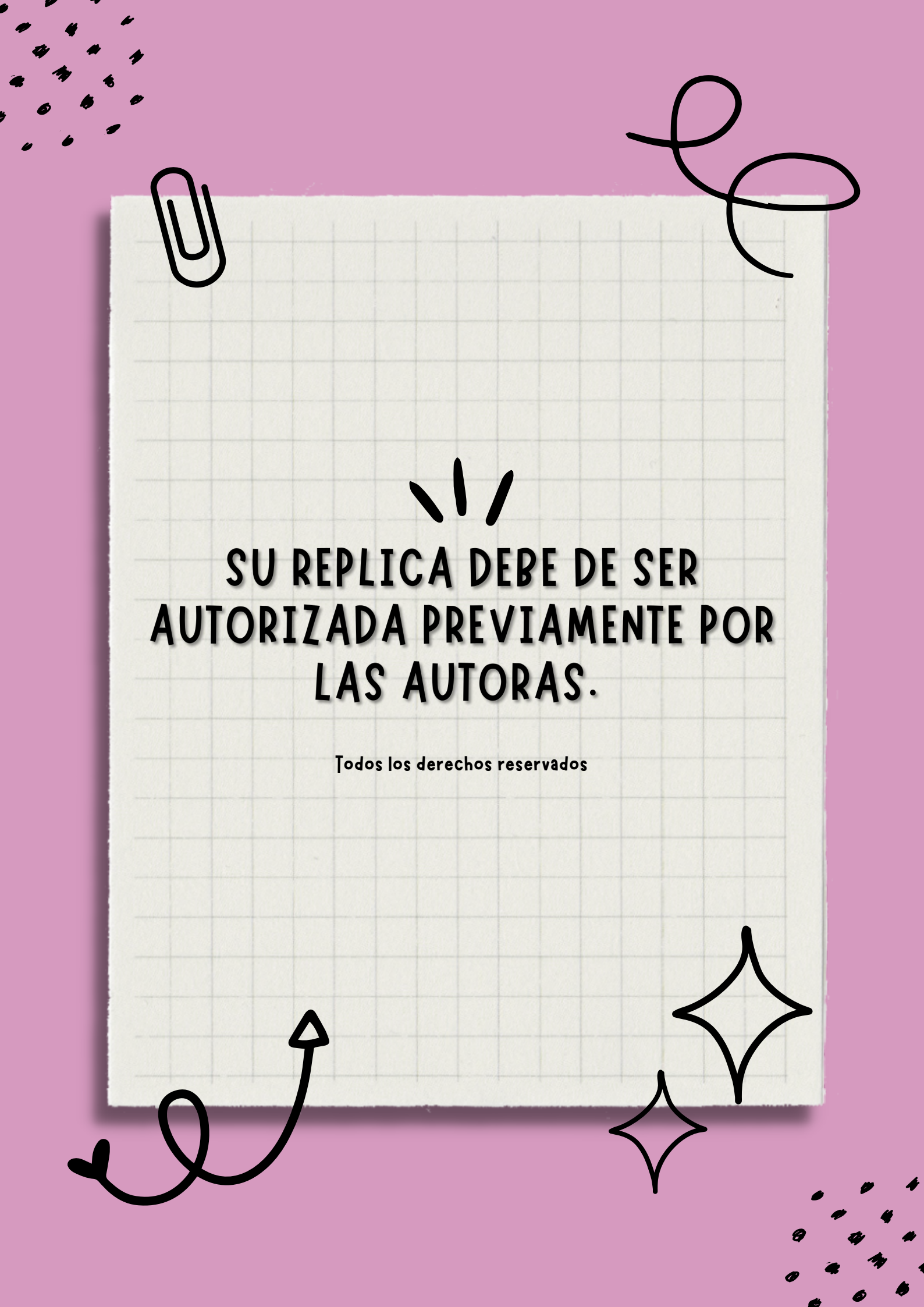
Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2), 34-38. [https://Dialnet-InfluenciaDeLaMusicaEnLasEmocionesUnaBreveRevision-4766791%20\(2\).pdf](https://Dialnet-InfluenciaDeLaMusicaEnLasEmocionesUnaBreveRevision-4766791%20(2).pdf)

Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009). Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales. Wolters Kluwer.http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Actividades_de_autoaplicacion_para_la_me.pdf

Psicología Integral Panamá.(2022, 30 de de mayo).20 Journaling Prompts para iniciar.<https://psicologiaintegralpma.com/blog/blog/20-journaling-prompts-para-iniciar/>

Rosete, D. S. (2023, 23 febrero). 3 ejercicios para mantener el equilibrio entre mente y cuerpo. Universidad UNITEC. <https://blogs.unitec.mx/salud/ejercicios-para-lograr-el-equilibrio-entre-mente-y-cuerpo/>

Sabater. v.(2023, 6 de Agosto).Escribir para liberar emociones.La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/escribir-para-liberar-emociones/>



**SU REPLICA DEBE DE SER
AUTORIZADA PREVIAMENTE POR
LAS AUTORAS.**

Todos los derechos reservados