

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN PSICOLOGÍA.**



INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN.

CURSO DE PRE-ESPECIALIZACIÓN: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

TÍTULO DEL INFORME FINAL

SALUD MENTAL EN LA GESTACIÓN: UN ESTUDIO SOBRE ANSIEDAD,
DEPRESIÓN Y ESTRÉS.

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

PRESENTADO POR:

BRENDA ELIZABETH ARGUETA AMAYA (N° DE CARNET AA20087)
JOSELYN YESENIA MENDOZA CARPINTERO (N° DE CARNET MC18070)
PAULA IVETTE CHÁVEZ SOLANO (N° DE CARNET CS20027)

DOCENTE ASESOR:

MSC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.

**NOVIEMBRE DE 2025
SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES**



**MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA
RECTOR**

**DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN
VICERRECTORA ACADÉMICA**

**MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

**LIC. PEDRO ROSALIO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL**

**LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES**



**MSC. CARLOS IVAN HERNÁNDEZ FRANCO
DECANO**

**DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA
VICEDECANA**

**LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ
SECRETARIO**

**VO. BO. LICDA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA
JEFA DE DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**MSC. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA
COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO DEL DEPARTAMENTO DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**MSC. LUIS ROBERTO GRANADOS
DOCENTE ASESOR DE PRE- ESPECIALIZACIÓN.**

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi madre, que con sus sacrificios y enseñanzas me mostró el valor del esfuerzo y la perseverancia. Este logro no es solo mío, sino también tuyo, porque sin tu amor y dedicación, este sueño no habría sido posible. Te amo y te agradezco con todo mi corazón. Gracias por tu constante apoyo, comprensión y amor incondicional. Gracias por haberme brindado todas las herramientas necesarias para enseñarme a soñar en grande y a nunca rendirme. Tu fe en mí ha sido el motor que me impulsó a llegar hasta aquí. Para alcanzar mis metas académicas.

También a ti, mi amado hijo, dedico este logro con todo mi corazón. Eres mi mayor inspiración, la razón por la que cada esfuerzo ha valido la pena. Tus sonrisas iluminaron mis días más oscuros y tu amor me dio la fuerza para seguir adelante. Este trabajo es para ti, como un recordatorio de que los sueños se alcanzan con dedicación y perseverancia. Te amo más de lo que las palabras pueden expresar.

[JOSELYN YESENIA MENDOZA CARPINTERO]

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón mi trabajo a mis padres, Mirian Amaya y Celso Majano, por ser el apoyo e inspiración constante de fortaleza y amor incondicional en mi vida, sus enseñanzas, consejos y esfuerzo a diario. A lo largo de mi vida me protegen y me llevan por el camino del bien.

[BRENDA ELIZABETH ARGUETA AMAYA]

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo con todo mi cariño y gratitud a mi abuela Ana Dolores Solano y María Paula Ventura, por ser la inspiración constante de fortaleza y amor incondicional en mi vida. A mis padres por siempre creer en mí, Ivette Solano y Ventura Chávez, lo hemos logrado, gracias por su apoyo eterno y su ejemplo de perseverancia. A mis hermanos, Gerardo y José Chávez, por su compañía y por ser mi refugio en los momentos difíciles. Y a toda mi familia, que con su cariño y aliento han hecho posible que este sueño se convierta en realidad.

Este logro es tan mío como el de ustedes.

[PAULA IVETTE CHÁVEZ SOLANO]

AGRADECIMIENTOS.

Primeramente, quiero agradecer a Dios porque sin él no soy nada. Por guiarme a lo largo de mi carrera, por cuidarme bajo su manto, por la sabiduría que me ha regalado a lo largo de estos años, por bendecirme con mi familia. ¡GRACIAS, MI DIOS!

Agradezco de manera especial a mi pareja LUIS ÁNGEL VILLATORO, gracias por siempre motivarme a seguir con mis estudios y ayudar a terminar mi carrera profesional, por su comprensión, paciencia y por estar a mi lado en todo momento, gracias por creer en mí y apoyarme incondicionalmente durante este proceso. Te estaré eternamente agradecida, ANA XENIA CARPINTERO, por ser la primera en confiar en mí desde el primer día. por siempre motivarme a seguir esforzándome para ser una profesional. por cada uno de tus sacrificios porque a pesar de todo nunca me abandonaste.

A ti, hijo, porque eres la luz de mis días y mi motivación diaria para seguir adelante, por ti seguiré siendo una mejor persona y profesional para que te sientas orgulloso de tu madre. También quiero agradecer a mi asesor y docente licdo. Luis Roberto Granados quien me ayudó en este proceso académico para poder culminar mi carrera. Para finalizar, mi eterno agradecimiento a mis amigos y seres queridos, quienes estuvieron a mi lado durante esta aventura académica, brindándome su apoyo emocional, distracciones necesarias y palabras de aliento que me mantuvieron enfocado en mi objetivo.

[JOSELYN YESENIA MENDOZA CARPINTERO]

AGRADECIMIENTOS.

Estoy profundamente agradecida con mis padres, quienes me enseñaron valores y responsabilidades de la vida, quienes con mucho esfuerzo me ayudaron a salir adelante, aconsejándome y guiando cada paso que di hasta este momento.

Doy gracias a Dios por todas las bendiciones y sabiduría que me dio para poder cumplir esta meta, así como valoro el esfuerzo, mi gratitud hacia ustedes, es imposible expresar completamente este trabajo. Es un triunfo del cual, así como yo estoy orgullosa de haber logrado mis metas, espero que igual lo estén de mí.

A mis hermanos, Marisol Abigail Argueta y Esteban Enoc Argueta por apoyarme y creer en mis capacidades, mis logros también son suyos y hoy por hoy los comparto con mucha satisfacción. A una persona especial en mi vida, Carlos Israel Argueta, por su apoyo incondicional; por acompañarme en cada paso, confiar en mí y celebrar siempre mis triunfos, los cuales son de ambos.

A mis amigas Joselyn Yesenia Carpintero y Paula Ivette Chávez por ser mis compañeras en este camino, lleno de mucho aprendizaje, por su apoyo y su amistad, por creer en mí e impulsarme a salir adelante.

A mi docente asesor Lcdo. Luis Roberto Granados, por estar acompañándome con sus asesorías y confiar en mí para poder salir adelante.

[BRENDA ELIZABETH ARGUETA AMAYA]

AGRADECIMIENTOS.

Hoy es un día de alegría, de logros, pero también de profunda gratitud. Este paso que hoy doy no lo he dado sola. Ha sido construido con amor, esfuerzo y el apoyo incondicional de personas que han marcado mi vida de manera significativa.

Primeramente, darle gracias a Dios Todopoderoso por darme sabiduría, confianza y fe, sin él no soy nada. Quiero agradecer con todo mi corazón a Ivette Margarita Solano y Ana Dolores Solano. Gracias por creer en mí, por animarme cuando las fuerzas flaqueaban, y por enseñarme con su ejemplo que el trabajo duro, la paciencia y el cariño todo lo pueden. Cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo, cada sacrificio que hicieron por mí, hoy florece en este momento. Sus palabras de aliento, su fortaleza y la confianza que siempre depositaron en mí han sido una fuente inagotable de motivación. Este logro no solo representa un éxito académico, sino también el fruto del esfuerzo compartido, del respaldo familiar y del amor que siempre me han brindado. Con profunda emoción, quiero rendir homenaje a la memoria de María Paula Ventura de Chávez, quien partió de este mundo terrenal. Su recuerdo vive en mí, en sus enseñanzas, en su amor y en el legado que dejó en todos los que la amamos. Un profundo amor a mis amigas de infancia Gaby Castillo y Faby Núñez por siempre estar ahí conmigo en las buenas, malas y peores, las amo por todo lo que siguen haciendo junto a mí. Por supuesto, a mis amigas y compañeras de trabajo Brenda y Yesenia, este camino ha sido largo, pero qué bueno contar con ustedes, mis colegas.

[PAULA IVETTE CHÁVEZ SOLANO]

Contenido

| | |
|------------------------------------|----|
| I. RESUMEN..... | 11 |
| 1.1. ABSTRACT..... | 12 |
| II. INTRODUCCIÓN..... | 13 |
| OBJETIVO GENERAL: | 13 |
| V. METODOLOGÍA..... | 16 |
| IV. RESULTADOS..... | 17 |
| 2.1 Estrés..... | 17 |
| 2.2 Niveles de depresión..... | 19 |
| 2.3. Niveles de ansiedad..... | 20 |
| 2.4. Resultados generales. | 21 |
| VII. DISCUSIÓN. | 22 |
| VIII. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. | 23 |
| VIII. CONCLUSIÓN..... | 26 |
| IX. REFERENCIAS..... | 27 |
| XI. ANEXOS | 29 |

I. RESUMEN.

El artículo "Salud Mental en la Gestación: un estudio sobre ansiedad, depresión y estrés" analiza el bienestar psicológico de las mujeres embarazadas. El estudio propone un programa de atención psicoeducativo dirigido a mujeres embarazadas, con el fin de fortalecer su bienestar físico y mental. Su objetivo es: crear un programa psicoeducativo que reduzca la ansiedad, el estrés y la depresión durante el embarazo. La metodología es de tipo participativo, enfocado en identificar y describir los problemas psicológicos más comunes en la gestación. Se diseñó un plan de 12 sesiones dirigidas a las gestantes con la finalidad de disminuir el estrés, ansiedad y depresión. Según la OMS, la salud mental durante la gestación implica un equilibrio físico, mental y social que permite a la mujer afrontar el estrés del embarazo y desarrollarse plenamente. Se estima que alrededor del 66% de las gestantes experimentan estrés prenatal, y un porcentaje menor presenta trastornos mentales más severos.

Palabras clave: gestación, ansiedad, estrés, depresión, psicoeducación.

1.1. ABSTRACT.

The article “Mental Health During Pregnancy: A Study on Anxiety, Depression, and Stress” analyzes the psychological well-being of pregnant women. The study proposes a psychoeducational care program aimed at pregnant women to strengthen their physical and mental well-being. Its objective is to create a psychoeducational program that reduces anxiety, stress, and depression during pregnancy.

The methodology is participatory in nature, focusing on identifying and describing the most common psychological problems during pregnancy. A 12-session plan was designed for expectant mothers to reduce stress, anxiety, and depression. According to the WHO, mental health during pregnancy involves a physical, mental, and social balance that allows women to cope with the stress of pregnancy and achieve full personal development. It is estimated that around 66% of pregnant women experience prenatal stress, and a smaller percentage present more severe mental disorder.

Keywords: Pregnancy, anxiety, stress, depression, psychoeducation

II. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación por nombre Salud Mental en la gestación, un estudio sobre la ansiedad, depresión y estrés. Es un tema de gran importancia debido a las posibles consecuencias que puede tener en la salud materno-fetal. La ansiedad, el estrés y la depresión son problemas comunes durante el embarazo que pueden afectar significativamente la calidad de vida de las mujeres gestantes. Con el objetivo de investigar y abordar esta problemática, se realizó un estudio con 15 mujeres en estado de gestación que asistían a la clínica de San Miguel Centro.

A través de entrevistas y la aplicación de test estandarizados, como el Test de Estrés Percibido, el Test de Depresión de Edimburgo y el Test de Ansiedad de Hamilton, se evaluó el nivel de estrés, ansiedad y depresión en estas mujeres. Los resultados obtenidos permitieron identificar las necesidades y problemáticas específicas de este grupo, lo que llevó al diseño e implementación de un programa de psicoeducación de 12 sesiones. En este programa, se abordaron temas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión, y se proporcionaron técnicas de relajación y afrontamiento para mejorar la salud mental de las participantes.

A continuación, se presentan los resultados, el artículo y conclusiones de esta investigación, así como el programa de intervención implementado

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el estado de la salud mental en mujeres gestantes, identificando los niveles de estrés, depresión y ansiedad, así como los factores asociados que influyen en su aparición durante el periodo de gestación, con el fin de aportar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción y prevención en la salud mental materna.

IV. INTRODUCCIÓN.

El presente artículo lleva por nombre Salud Mental en la gestación, un estudio sobre ansiedad, depresión y estrés. se llevó a cabo en la Unidad de Salud de San Miguel Centro, la investigación se realizó para proponer un programa de psicoeducación, en donde uno de los objetivos es identificar causas de la ansiedad, depresión y estrés en las mujeres para que éstas conozcan más acerca del tema, en el aspecto físico y mental; el diseño de estudio fue de tipo participativo, se ejecutarán técnicas relacionadas a la gestación prenatal.

También se diseñaron 12 sesiones; cada sesión combina los siguientes elementos: psicoeducación: presentación de información clara y accesible sobre temas relevantes para la salud mental prenatal. La ansiedad, el estrés y la depresión en embarazadas en El Salvador son una realidad que impacta el bienestar materno-fetal, afectando el embarazo y al futuro bebé. Estos problemas de salud mental son influenciados por factores biológicos, psicológicos y sociales, y a menudo no se abordan debido al tabú social que existe en torno al tema, minimizando la existencia de estos trastornos en la gestación.

La identificación temprana y el manejo adecuado de estas condiciones son cruciales para prevenir complicaciones en la madre y en el desarrollo del niño. No solo se habla de cambios físicos sino también psicológicos, recordemos que dentro del vientre de la mujer se está desarrollando una nueva vida, el feto, también tenemos que entender que transcurren por diferentes síntomas emocionales, físicos y cambios dentro del comportamiento. Esto no solo afecta a la madre, sino que afecta al bebé.

Debemos saber que los diferentes trastornos. Dentro del embarazo causan significativos cambios en el área de Salud Mental. Se ha dedicado en los últimos

años a la especial atención a las mujeres porque en observaciones las mujeres son propensas a ciertos trastornos como ansiedad depresión y estrés con mayor frecuencia dentro del estado de gestación

V. METODOLOGÍA.

Diseño del estudio:

El diseño de estudio fue de tipo participativo. Se considera participativo porque se toma en cuenta toda la población asistente, técnicas relacionadas a la gestación prenatal, los problemas o trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y estrés, además, correlacional porque se relaciona la gestación prenatal y las evaluaciones para determinar cuáles son los problemas más comunes en esta etapa de gestación.

Área del Estudio:

Este trabajo se realizó en el Departamento de San Miguel, Distrito de San Miguel Centro, Barrio El Centro

Muestra:

La muestra es aleatoria, por lo cual está conformado por embarazadas que asisten a la unidad de salud, Haciendo un total de 15 embarazadas de sexo femenino de edades conformadas de 18 a 45 años

Instrumentos de Medición:

Se utilizaron tres instrumentos los cuales fueron un cuestionario de depresión posnatal, escala de ansiedad de Hamilton y la escala de estrés percibido, el cual permite medir los diferentes grados de bienestar psicológico de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en los distintos ámbitos de la vida y durante el proceso de pre natalidad.

Dentro de nuestra metodología de investigación como grupo utilizamos los instrumentos de escalas y cuestionarios, ya que nos permite obtener porcentajes más concretos acerca del comportamiento de las mujeres en estado de embarazo de esta forma podemos analizar cuáles son las partes a tratar dentro de nuestro tema de investigación

Dentro de la metodología cuantitativa esta se define en procesar y analizar datos numéricos para probar una hipótesis y explicar el fenómeno mediante cálculos matemáticos.

IV. RESULTADOS

2.1 Estrés.

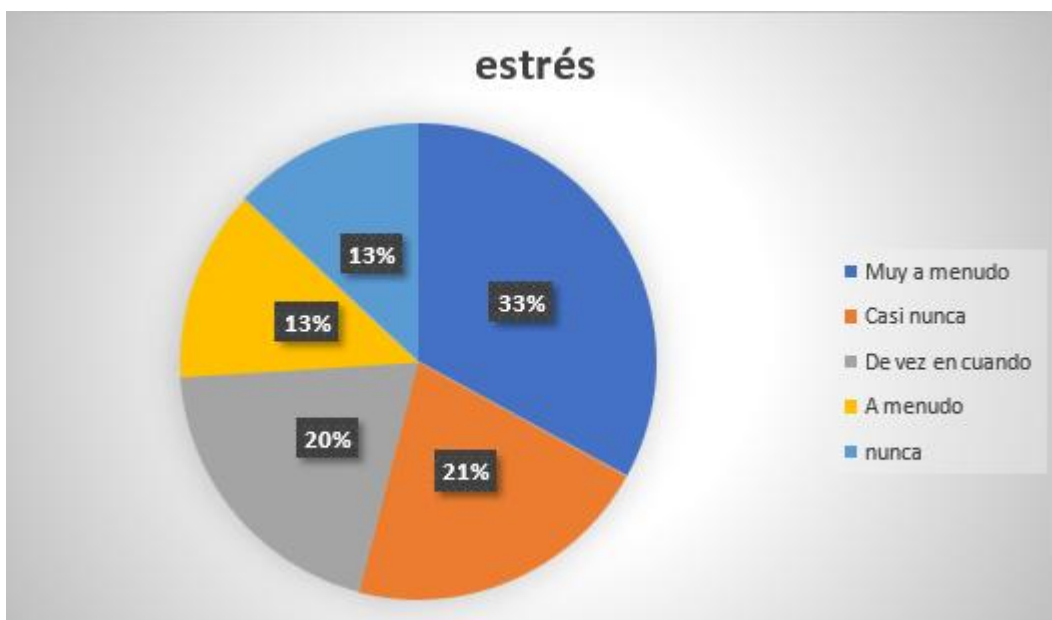
Tabla 1 Niveles de estrés

| Nivel | S | Porcentaje |
|------------------|----|------------|
| Nunca | 2 | 13% |
| Casi nunca | 3 | 21% |
| De vez en cuando | 3 | 20% |
| A menudo | 2 | 13% |
| Muy a menudo | 5 | 33% |
| Total | 15 | 100% |

Fuente: Escala de estrés percibido.

Explicación: Se observa según datos de la tabla 1 que en el estrés percibido un 33% corresponde al nivel (Muy a menudo), un 21% en el nivel casi nunca, un 20% en el nivel de vez en cuando y en los niveles casi nunca y a menudo comparte un 13%.

Grafica 1.



Explicación: Se observa en la gráfica 1 de la escala de estrés percibido un 33% corresponde al nivel muy a menudo, un 21% en el nivel casi nunca, un 20% en

el nivel de vez en cuando y en los niveles casi nunca y a menudo comparte un2.2

2.2 Niveles de depresión

Tabla 2

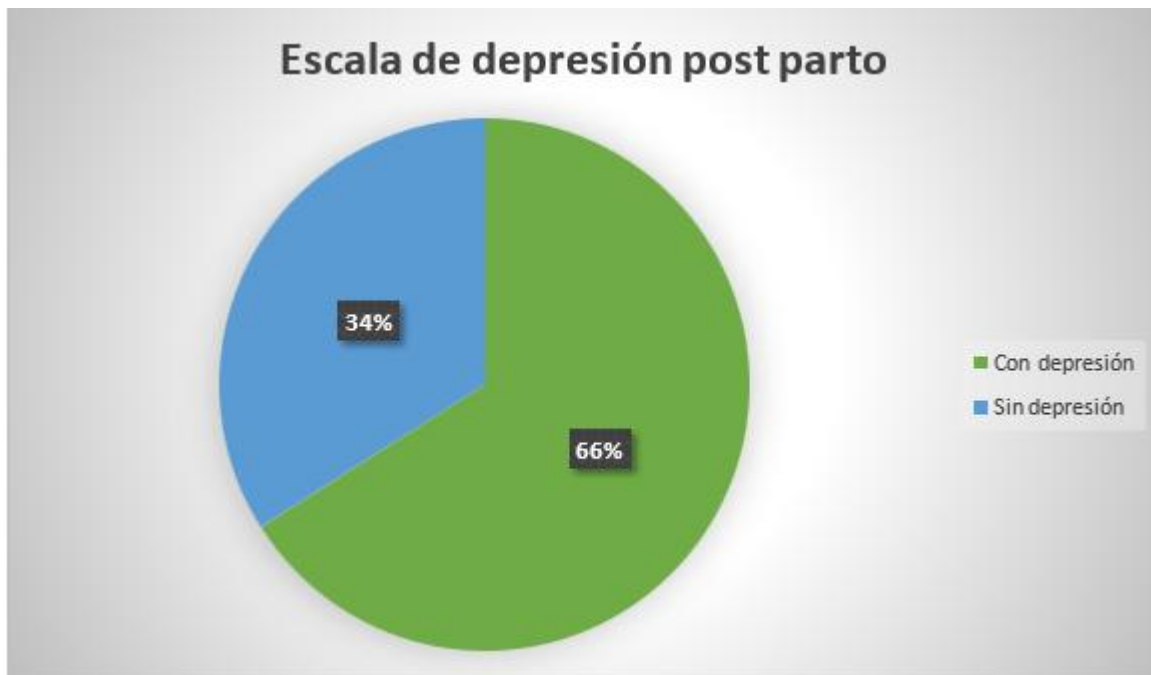
Escala de depresión postparto de EDINBURGH.

| Nivel | S | Porcentaje |
|---------------|----|------------|
| Con depresión | 10 | 66 |
| Sin depresión | 5 | 34 |
| Total | 15 | 100% |

Fuente: Escala de depresión postparto de EDINBURGH

Explicación: Se percibe según datos de la tabla 2 de la escala de depresión que un 66% corresponde al nivel con depresión y un 34% en el nivel sin depresión.

GRAFICA 2



Fuente: Escala de depresión postparto de EDINBURGH.

Explicación: Se percibe según la gráfica 2 de la escala de depresión un 66% corresponde al nivel con depresión y un 34% en el nivel sin depresión

2.3. Niveles de ansiedad.

Tabla 3.

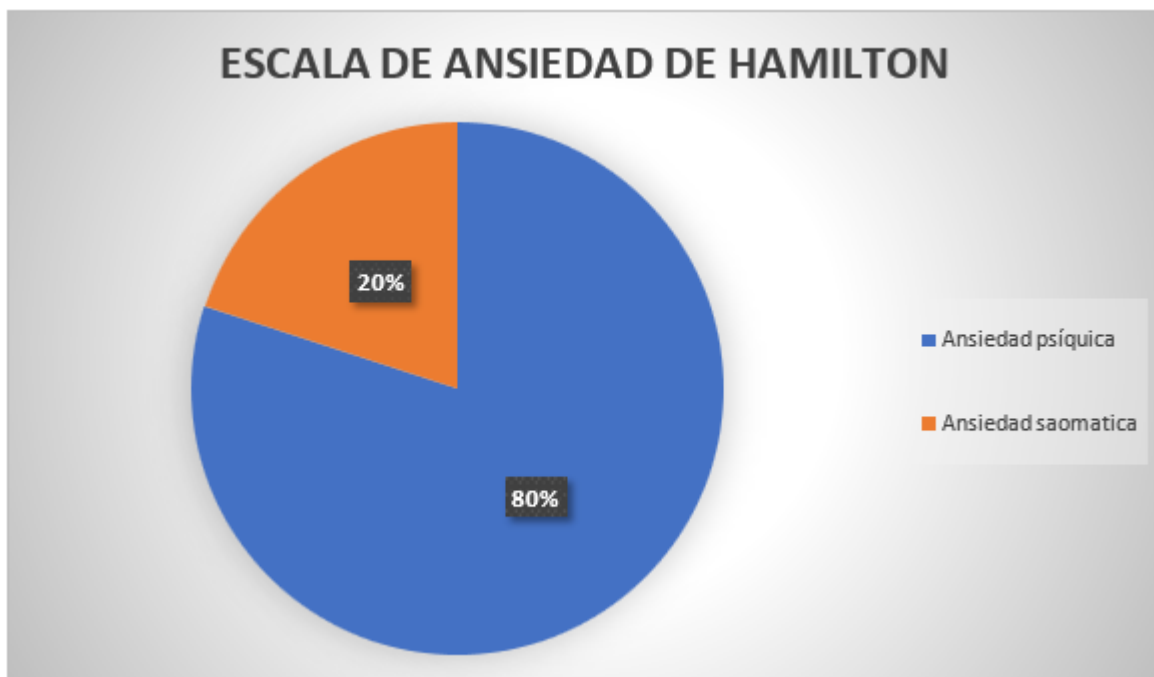
Escala de ansiedad de Hamilton.

| Nivel | S | Porcentaje |
|--------------------|----|------------|
| Ansiedad psíquica | 12 | 80 |
| Ansiedad asomática | 3 | 20 |
| Total | 15 | 100% |

Fuente: Escala de ansiedad de Hamilton.

Explicación: Se obtuvo según datos de la tabla 3 de la escala de ansiedad 80% corresponde al nivel de ansiedad psíquica y un 20% en el nivel de ansiedad asmático.

Gráfica 3.



Explicación: Se obtuvo según la gráfica 3 de la escala de ansiedad, 80% corresponde al nivel de ansiedad psíquica y un 20% en el nivel de ansiedad asomática. Fuente: Escala de ansiedad de Hamilton.

2.4. Resultados generales.

| Sujeto | Edad | Estrés | Ansiedad | Depresión |
|--------|------|--------|----------|-----------|
| 1 | 18 | N | AP | SD |
| 2 | 18 | N | AP | CD |
| 3 | 19 | AM | AP | CD |
| 4 | 20 | MA | AP | SD |
| 5 | 21 | CN | AP | CD |
| 6 | 23 | MA | AS | CD |
| 7 | 24 | CN | AP | SD |
| 8 | 25 | DC | AP | CD |
| 9 | 25 | MA | AP | CD |
| 10 | 25 | AM | AP | CD |
| 11 | 28 | DC | AS | SD |
| 12 | 30 | MA | AP | CD |
| 13 | 35 | CN | AS | CD |
| 14 | 40 | MA | AP | SD |
| 15 | 44 | DC | AP | CD |

VII. DISCUSIÓN.

Explicación de la tabla 1: Se observa, según los datos de la tabla 1, que, en el estrés percibido, un 33% corresponde al nivel (Muy a menudo), un 21% al nivel (casi nunca), un 20% al nivel (vez en cuando) y en los niveles casi nunca y a menudo comparte un 13%.

Explicación de la tabla 2: Según los datos de la tabla 2 de la escala de depresión, el 66% corresponde al nivel con depresión y el 34% al nivel sin depresión.

Explicación tabla 3: Se obtuvo según datos de la tabla 3 de la escala de ansiedad, 80% corresponde al nivel de ansiedad psíquica y un 20% en el nivel de ansiedad asomática.

VIII. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

El embarazo es un proceso complejo, incluye cambios psicobiológicos y es susceptible a influencias sociales; impacta significativamente la vida de la mujer y contribuye con la percepción de bienestar. La fatiga o cansancio, las micciones frecuentes, los episodios repetidos de sudoración, el dolor dorsolumbar, las dificultades posturales, la labilidad emocional causada por las hormonas placentarias, el miedo a los síntomas o a las complicaciones del embarazo o del parto, la salud e integridad fetal y neonatal, así como las responsabilidades de la maternidad, suelen ser consideradas causas de estrés en el embarazo. Los anteriores se suman a estresores generales como: la historia de vida, la situación familiar, la edad, las dificultades económicas, la relación de pareja, la violencia doméstica, el racismo, la discriminación, la madurez personal, etc.

El estrés en el embarazo se relaciona con aborto espontáneo, inquietud fetal, parto pretérmino, bajo peso al nacer, hipertensión arterial, corioamnionitis y mayor llanto en los primeros meses de vida. También con alteraciones neuroendocrinas o del neurodesarrollo del infante, con problemas de atención escolar, bajas puntuaciones en la capacidad intelectual, trastornos de conducta y con patologías psiquiátricas, como la esquizofrenia. Lo anterior es explicado por cuatro posibles mecanismos. Primero, reducción del flujo sanguíneo fetal, hipoperfusión placentaria y restricción de nutrientes, relacionado con la liberación de catecolaminas durante el episodio de estrés materno. Segundo, mayor transporte transplacentario de hormonas corticosteroides u opiáceos maternos, que incrementan la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas. Tercero, excesiva

síntesis de hormona liberadora de corticotropina placentaria. Cuarto, mayor grado de reactividad neuromuscular y aumento en la secreción de oxitocina

El estrés ha sido estudiado en embarazadas, con distintas herramientas. Engidaw et al., indican que la frecuencia está entre 5,5 a 78,0%. Se ha señalado que el estrés, la depresión y la ansiedad, afectan entre el 15-20% de las gestantes, sin embargo, menos del 20% reciben la suficiente atención y menos del 20% de los profesionales que adelantan cuidado prenatal, se interesan por la salud mental. En gestantes colombianas y latinoamericanas, es necesario visibilizar más ampliamente los aspectos referentes al estrés. El objetivo fue estimar la frecuencia de estrés psicológico percibido (EPP) e identificar factores asociados en gestantes

La ansiedad en el embarazo es normal debido a los cambios hormonales y preocupaciones, pero puede volverse un problema si interfiere con la vida diaria. Los síntomas incluyen nerviosismo, problemas para dormir, irritabilidad, palpitaciones o dolores de cabeza. Es importante buscar ayuda profesional si la ansiedad es intensa y duradera, ya que puede ser manejada con terapias, técnicas de relajación, y un estilo de vida saludable.

Síntomas comunes

Mentales y emocionales:

Preocupación constante, nerviosismo, irritabilidad, insomnio, pesadillas, pensamientos catastrofistas.

Físicos:

Palpitaciones, dificultad para respirar, presión en el pecho, dolores de cabeza, náuseas, mareos, sudoración o debilidad.

Comportamentales:

Evitación de situaciones, bloqueo para tomar decisiones o necesidad constante de validación.

Causas

Cambios hormonales: Las fluctuaciones hormonales pueden afectar el estado de ánimo.

Preocupaciones: Miedo por la salud del bebé, el parto, cómo afectará el embarazo a las relaciones, o la carga financiera de un nuevo miembro en la familia.

Estilo de vida: Cambios en el estilo de vida, disminución del descanso y la responsabilidad de cuidar a otros.

VIII. CONCLUSIÓN.

La salud mental durante la gestación constituye un aspecto fundamental del bienestar materno e infantil, que a menudo es subestimado frente a los cuidados físicos del embarazo. Los resultados del estudio evidencian que la ansiedad, la depresión y el estrés son trastornos frecuentes en esta etapa, influenciados por factores biológicos, psicológicos y sociales. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de la gestante, sino que también pueden tener repercusiones negativas en el desarrollo fetal, el vínculo afectivo y el posparto.

Por ello, se reafirma la importancia de implementar programas de detección temprana, acompañamiento psicológico y apoyo social durante el embarazo. Promover la educación emocional, fortalecer las redes de apoyo y capacitar al personal de salud en el abordaje integral de la salud mental perinatal son acciones clave para prevenir y reducir los impactos de estos trastornos. En definitiva, cuidar la salud mental en la gestación es una inversión esencial para el bienestar de la madre, del niño y de la familia en su conjunto.

CONSTANCIA DE REVISION DE ARTICULO**CONSTANCIA DE REVISIÓN DE ARTICULO**

San Miguel, jueves 30 de octubre de 2025

Asunto: Constancia de revisión del Artículo Salud mental en la Gestación; un estudio sobre ansiedad, depresión y estrés.

Licenciado. Luis Roberto Granados Gómez

Por la presente, se hace constar que el plan de intervención psicoeducación titulado: **ARTÍCULO SALUD MENTAL EN LA GESTACIÓN: UN ESTUDIO SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS**, presentado por los estudiantes: Brenda Elizabeth Argueta Amaya, Yoselyn Yesenia Mendoza Carpintero, Paula Ivette Chávez Solano, ha sido aprobado por mi persona, Luis Roberto Granados

El artículo ha sido evaluado en base a los criterios previamente establecidos y se ha considerado que cumple con los requisitos necesarios para su ejecución. La aprobación fue otorgada el 30 de octubre de 2025, después de una revisión a detalle para el proceso de grado.

A través de esta carta, se certifica que **ARTÍCULO SALUD MENTAL EN LA GESTACIÓN: UN ESTUDIO SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS**, tiene mi aprobación para llevarse a cabo conforme a las directrices, dentro del marco de los objetivos y metodologías propuestas.

Firma. _____



Sello. _____



XI. ANEXOS

9.1 PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN A MUJERES GESTANTES ENTRE LOS 18 y 45 AÑOS.

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN PSICOLOGÍA**



CURSO DE PRE ESPECIALIZACIÓN: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

**PROGRAMA DE PSICOEDUCACION A MUJERES GESTANTES ENTRE LOS 18 y
45 AÑOS.**

TÍTULO DEL PROGRAMA:

**ATENCIÓN PSICOEDUCACION A MUJERES GESTANTES ENTRE LOS 18 Y 45
AÑOS**

PRESENTADO POR:

Brenda Elizabeth Argueta Amaya. (Nº DE CARNET AA20087)
Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero (Nº DE CARNET MC 18070)
Paula Ivette Chávez Solano (Nº DE CARNET CS20027)

DOCENTE ASESOR:

MSC. LUIS ROBERTO GRANADOS

CIUDAD UNIVERSITARIA, 20 DE AGOSTO DE 2025

INDICE.

| | |
|-----------------------------------|----|
| GENERALIDADES DE PROGRAMA | 32 |
| INTRODUCCIÓN | 33 |
| BASE TEÓRICA | 33 |
| DIAGNOSTICO SITUACIONAL | 39 |
| OBJETIVOS. | 42 |
| JUSTIFICACIÓN | 43 |
| METODOLOGÍA..... | 44 |
| DESCRIPCIÓN | 44 |
| AUTORES | 46 |
| ASESORES | 46 |
| PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES..... | 47 |
| BIBLIOGRAFÍA DEL PROGRAMA..... | 81 |
| ANEXOS | 82 |

GENERALIDADES DE PROGRAMA

Nombre del programa: Programa de psicoeducación a mujeres en gestantes entre los 18 y 45 años.

Autores de la investigación:

Brenda Elizabeth Argueta Amaya----AA20087

Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero---MC8070

Paula Ivette Chávez Solano-----CS20027

Número de sesiones: 12 sesiones

Duración: 1 hora y 10 minutos

Cupo: 15 personas

Lugar de implementación: Unidad de Salud de San Miguel Centro, Distrito de San Miguel

Modalidad: presencial – Grupal

Población meta: Mujeres en estado de Gestación

Edad: 18 a 45 años

Facilitador: profesional de salud mental

Costo total del programa: \$100

INTRODUCCIÓN

El presente programa lleva por nombre atención psicoeducación dirigido a mujeres gestantes entre los 18 y 45 años, se llevó a cabo en la Unidad de Salud de San Miguel Centro, la investigación se realizó para proponer un programa de psicoeducación, en donde uno de los objetivos es identificar causas de la ansiedad, depresión y estrés en las mujeres para que éstas conozcan más acerca del tema, en el aspecto físico y mental; el diseño de estudio fue de tipo participativo, porque se ejecutarán técnicas relacionadas a la gestación prenatal. También se diseñaron 12 sesiones en las que se llevarán a cabo diferentes actividades en las que serán de mucha ayuda y participación en las usuarias.

La gestación es una etapa de profunda transformación biológica, psicológica y social para la mujer, si bien es un proceso natural, también conlleva una serie de demandas y desafíos emocionales significativos que pueden afectar tanto a la madre como al desarrollo del bebe. Por ello la atención psicoeducativa emerge como una herramienta fundamental para promover un embarazo saludable y preparar a la futura madre para la crianza. Se ha dedicado en los últimos años a la especial atención a las mujeres porque en observaciones las mujeres son propensas a ciertos trastornos como ansiedad depresión y estrés con mayor frecuencia dentro del estado de gestación.

Esta unidad de salud, es una institución de gobierno de atención primaria en donde ofrecen diferentes servicios como consulta general, odontología, pediatría, ginecología, control de embarazadas y emergencias. así también realizando el índice que refleja de forma detallada la estructura de la memoria, generalidades de un programa, un desarrollo en el cual se encuentra información sobre el tema, diagnostico situacional, objetivos, justificación, metodología, descripción del programa, base teórica, autores, asesores, planificación de actividades con su respectivas bibliografía y anexos.

BASE TEÓRICA

Importancia del estado psicológico materno durante la gestación.

El estado emocional, cognitivo y psicosocial de la embarazada influye tanto en su propio bienestar como en el desarrollo fetal y los resultados al nacer. Por ejemplo, un artículo señala que la salud mental de la mujer durante el embarazo “tiene importantes implicaciones no sólo

para el bienestar de la madre, sino también para el desarrollo, la salud y el bienestar de su hijo no nacido”. [Cambridge University Press & Assessment+1](#)

Otro estudio encontró que mayores niveles de “afecto positivo” en la madre (es decir, emociones positivas) estaban asociados con una mayor duración de la gestación y menor riesgo de parto prematuro, independientemente del nivel de estrés percibido. [PubMed](#)
 Esto sugiere que no sólo el estrés importa, sino también la promoción de emociones positivas y recursos psicológicos.

Factores de riesgo psicológicos durante la gestación

Algunos de los principales factores psicológicos que han sido identificados como riesgos durante la gestación incluyen:

- Estrés psicosocial elevado (problemas económicos, familiares, laborales, etc.). Un estudio de más de 78,000 embarazos encontró que “life stress” (estrés de vida) y síntomas emocionales predijeron una **duración más corta de la gestación**. [PubMed](#)
- Ansiedad relacionada con el embarazo: Un estudio con mujeres latinas y no latinas halló que la **ansiedad del embarazo** predice una gestación más corta, mediada por la hormona CRH placentaria. [digitalcommons.chapman.edu](#)
- Apoyo social insuficiente y malestar emocional: Por ejemplo, en un pequeño estudio en España, el 62% de las mujeres tenía síntomas de malestar emocional y el 81% no estaba satisfecha con el apoyo social, lo cual incrementó el riesgo de menor peso al nacer y menor edad gestacional. [PubMed](#)
- En embarazos de alto riesgo (por ejemplo, por enfermedad materna o fetal), las experiencias emocionales pueden ser especialmente intensas: miedo, incertidumbre, aislamiento, lo que agrava la experiencia psicológica. [BioMed Central](#)

- Factores biológicos asociados a estados psicológicos, por ejemplo, ansiedad materna elevada + cortisol elevado estaban vinculados a complicaciones fetales. [PubMed](#)

Mecanismos psicológicos / psicobiológicos

¿Cómo puede el estado psicológico materno “incidir” en la gestación o en el feto? Algunos mecanismos incluyen:

- La activación del eje estrés-cortisol / hormona liberadora de corticotropina (CRH) en la placenta. Por ejemplo, se encontró que la ansiedad materna predice niveles elevados de CRH, lo que a su vez se asoció con una menor duración de la gestación. [digitalcommons.chapman.edu+1](#)

Modulación de procesos de crecimiento fetal: Un estudio español halló que variables psicológicas maternas (como la resiliencia, la satisfacción vital, la depresión) se asociaron con el peso al nacer. [mdpi.com](#)

- Programación fetal/neurológica: exposición prenatal al estrés tiene efectos documentados en el desarrollo neurológico del bebé, incluso persistentes en la infancia (por ejemplo menor volumen cerebral en áreas de memoria y aprendizaje). [pmc.ncbi.nlm.nih.gov+1](#)
- El vínculo madre-feto (“maternal-fetal bonding”) puede actuar como factor protector: un estudio reciente mostró que cuando el vínculo es más fuerte, el impacto negativo del estrés percibido en el bienestar psicológico de la gestante se atenúa. [PubMed](#)

Consecuencias para la madre y para el bebé

Para la madre

- Malestar psicológico: ansiedad, depresión, estrés elevado durante el embarazo.
- Riesgo aumentado de complicaciones obstétricas cuando los factores psicológicos interactúan con variables biológicas. Por ejemplo, ansiedad + equilibrio vida-trabajo

+ cortisol elevado se asociaron con mayor riesgo de complicaciones fetales. [PubMed](#)

- Calidad de vida reducida: estudios indican que el estrés y la falta de apoyo afectan la percepción de bienestar psicológico en la gestante. [PubMed+1](#)

Para el bebé / recién nacido

- Mayor probabilidad de parto prematuro o gestación más corta. Ejemplo: la “life stress” materna se asoció con una menor duración de la gestación. [PubMed+1](#)
- Peso al nacer: algunas investigaciones indican un menor peso o tamaño del recién nacido si la gestante experimentó malestar psicológico o estrés elevado. Por ejemplo, un estudio de 5,721 mujeres encontró tendencia a mayor riesgo de bajo peso al nacer con estrés elevado, antes del ajuste estadístico. [PubMed](#)
- Desarrollo neurológico, cognitivo y conductual: Se documentó que el estrés prenatal se asocia con alteraciones en memoria, aprendizaje, comportamiento y otras funciones durante la infancia. [mdpi.com](#)

Factores protectores y recomendaciones psicológicas

Algunas estrategias y factores que parecen mitigar los riesgos:

- Promover el afecto positivo, bienestar psicológico, y fortalecer recursos personales (resiliencia, optimismo). Por ejemplo, el aumento del afecto positivo materno se asoció con mejor duración de la gestación. [PubMed](#)
- Mejorar el vínculo madre-feto: estudios muestran que un buen “maternal-fetal

bonding” actúa como amortiguador del impacto del estrés. [PubMed](#)

- Apoyo social: asegurar que la gestante cuenta con soporte emocional, familiar y social.
- Intervenciones psicológicas: Por ejemplo, un estudio encontró que en mujeres con antecedentes de aborto espontáneo, la intervención psicológica ayudó a mejorar el apego prenatal. [europeanproceedings.com](#)
- Evaluación y atención temprana de síntomas de ansiedad o depresión durante el embarazo.
- Integrar enfoques biopsicosociales en la atención obstétrica: considerando no solo el estado físico, sino también el psicológico, social y emocional.

Algunas limitaciones y aspectos a considerar

- Aunque la evidencia es sólida en muchos aspectos, hay que reconocer que muchas asociaciones son *pequeñas* en tamaño del efecto y que existen muchos mediadores (biológicos, sociales, genéticos) que modulan los resultados. Por ejemplo, en el estudio de “life stress” materna sobre gestación los efectos fueron “bastante pequeños”. [PubMed](#)
- La mayoría de los estudios son observacionales, por lo que, si bien hay asociaciones consistentes, la causalidad directa es más difícil de establecer.

- Factores culturales, socioeconómicos y contextuales (país, acceso a atención médica, nivel educativo, etc.) influyen mucho y los resultados pueden variar entre poblaciones.
- Es importante evitar generar culpabilidad excesiva en la gestante (como “mi estrés va a dañar al bebé”) — lo relevante es que las condiciones de apoyo, cuidado psico prevención estezn presentes.

DIAGNOSTICO SITUACIONAL

TABULACIÓN DE DATOS.

2.2 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

| NIVEL | | PUNTAJE |
|------------------|----|---------|
| NUNCA | 2 | 13 |
| CASI NUNCA | 3 | 20 |
| DE VEZ EN CUANDO | 3 | 20 |
| A MENUDO | 2 | 13 |
| MUY A MENUDO | 5 | 33 |
| TOTAL | 15 | 99% |

ESCALA DE DEPRESIÓN DE POST-PARTO DE EDINBURGH

| NIVEL | | PUNTAJE |
|---------------|----|---------|
| CON DEPRESIÓN | 10 | 66 |
| SIN DEPRESIÓN | 5 | 33 |

| | | |
|-------|----|-----|
| TOTAL | 15 | 99% |
|-------|----|-----|

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

| NIVEL | | PUNTAJE |
|-------------------|----|---------|
| ANSIEDAD PSÍQUICA | 12 | 80 |
| ANSIEDAD SOMÁTICA | 3 | 20 |
| TOTAL | 15 | 100% |

CUADRO GENERAL

| SUJETO | ESTRÉS | DEPRESIÓN | ANSIEDAD |
|--------|--------|---------------|----------|
| | LEVE | SIN DEPRESIÓN | PSÍQUICA |
| 1 | 6 | 6 | 3 |
| 2 | 5 | 5 | 5 |

| | | | |
|--------|-----|----|----|
| 3 | 4 | 4 | 7 |
| 4 | 7 | 3 | 5 |
| 5 | 10 | 3 | 2 |
| 6 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | 6 | 5 | 4 |
| 8 | 7 | 3 | 5 |
| 9 | 11 | 2 | 2 |
| 10 | 12 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 4 | 7 |
| 12 | 10 | 2 | 3 |
| 13 | 2 | 3 | 10 |
| 14 | 9 | 2 | 4 |
| 15 | 8 | 3 | 3 |
| TOTAL: | 106 | 52 | 66 |

OBJETIVOS.

GENERAL:

Desarrollar e implementar un programa de psicoeducación dirigido a mujeres gestantes entre los 18 y 45 años, con el propósito de evaluar y reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante el proceso de gestación.

ESPECIFICO:

1. Identificar los niveles iniciales de estrés, ansiedad y depresión en mujeres gestantes, mediante la aplicación de instrumentos psicológicos validados.
2. Aplicar un programa de psicoeducación enfocado en el manejo emocional, estrategias de afrontamiento y fortalecimiento del bienestar psicológico, evaluando su impacto en la disminución de síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta se justifica por la necesidad de abordar los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan las mujeres durante el embarazo, un periodo con alta prevalencia de ansiedad y estrés que puede afectar el bienestar materno y fetal. Los programas psicoeducativos han demostrado ser una herramienta eficaz para mejorar la salud mental materna, reducir la depresión y fortalecer el vínculo con el bebé. Este programa ofrece apoyo en el manejo de emociones, técnicas de relajación y estrategias para afrontar los cambios, lo que se traduce en un embarazo más saludable y una mejor preparación para la maternidad. Adicionalmente, empodera a las madres para identificar signos de alarma y buscar ayuda oportuna, apoyando así la prevención de trastornos de salud mental en el posparto y promoviendo el bienestar familiar a largo plazo. Es muy común observar a las gestantes con problemas de trastornos psicológicos como la ansiedad, el estrés y depresión dentro de la mayoría de municipios existen pequeños grupos de mujeres que asisten a centros de unidades de salud en donde brindan charlas sobre llevar un buen control el manejo de la buena salud mental dentro de este proceso de gestación prenatal hemos decidido contribuir con un apoyo extra dentro de la unidad de salud, San Miguel Centro, para brindar psicoeducación a las mujeres que se enfrentan dificultades durante su etapa de gestación.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio:

El diseño de estudio fue de tipo participativo. Se considera participativo porque se toma en cuenta toda la población asistente, técnicas relacionadas a la gestación prenatal, los problemas o trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y estrés, además correlacional porque se relaciona la gestación prenatal y las evaluaciones para determinar cuáles son los problemas más comunes en esta etapa de gestación.

Área del Estudio:

Este trabajo se realizó en el Departamento de San Miguel, Distrito de San Miguel Centro, Barrio El Centro

Muestra:

La muestra es aleatoria, por lo cual está conformado por embarazadas que asisten a la unidad de salud, Haciendo un total de 15 embarazadas de sexo femenino de edades conformadas de 18 a 45 años

Instrumentos de Medición:

Se utilizaron tres instrumentos los cuales fueron un cuestionario de depresión posnatal, escala de ansiedad de Hamilton y la escala de estrés percibido, el cual permite medir los diferentes grados de bienestar psicológico de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en los distintos ámbitos de la vida y durante el proceso de pre natalidad.

DESCRIPCIÓN

El siguiente programa llamado, psicoeducación para mujeres en estado de gestación, se enfoca en informar, acompañar y preparar psicológicamente para los cambios y desafíos del embarazo, parto y posparto, proporcionándoles estrategias cognitivo-conductuales prácticas para gestionar los desafíos emocionales y psicológicos del embarazo.

Este programa va dirigido a mujeres en cualquier trimestre de su embarazo que deseen: aprender a manejar la ansiedad, el estrés, prevenir o reducir los síntomas de depresión perinatal, mejorar su estado de ánimo y su bienestar emocional en general fortalecer su autoconfianza y autoeficacia en su nuevo rol.

El programa se imparte en un formato de grupo, lo que permite el intercambio de experiencias y el apoyo entre las participantes, se implementa en sesiones semanales, con una duración estimada de 12 sesiones, cada sesión combina los siguientes elementos:

Psicoeducación: presentación de información clara y accesible sobre temas relevantes para la salud mental perinatal.

Ejercicios prácticos: implementación de ejercicios cognitivos y conductuales en el grupo, como el registro de pensamientos, la práctica de relajación y planificación de actividades placenteras.

Discusión grupal: espacio para compartir experiencias, resolver dudas y recibir retroalimentación constructiva en un entorno seguro y confidencial.

Evaluación: se recomienda utilizar cuestionarios estandarizados (como la escala de depresión posnatal de Edimburgo- EPDS)

Autores del programa, Brenda Elizabeth Argueta Amaya, Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero, Paula Ivette Chávez Solano, en el programa se presentan 12 sesiones, las cuales serán encargadas de dar a conocer temas conocidos o nunca antes escuchados, llevando con ellos objetivos y metodologías diferentes; pero con la misma finalidad de dar a conocer la importancia de cada una de las temáticas como lo son: salud mental en la gestación, cuidando mi mente, respira y sigue: estrés bajo control, cuidando mi cuerpo, tú paz importa: aprendiendo a vivir sin estrés, Tiempo para mí: manejo del estrés femenino, cuando la mente no para: entendiendo la ansiedad, respira hondo: aprendiendo a calmarme, Estrategias para manejar la ansiedad gestacional, Mi bienestar emocional importa, pequeños pasos hacia días más felices, volver a brillar: recuperando mi ánimo, no estás sola: hablemos de lo que sentimos. La aplicación del programa se realizará de forma grupal y presencial, utilizando una vez cada sesión.

AUTORES

Brenda Elizabeth Argueta Amaya

Paula Ivette Chávez Solano

Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero

ASESORES

LCDO. LUIS ROBERTO GRANADOS.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES.

Sesión 1: “Salud mental en la gestación”

Objetivo: Conocer la importancia de la salud mental en la gestación, y también brindar herramientas que ayuden a las usuarias.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---|--|------------------------------|---|
| 8 minutos | Saludo Bienvenida Apertura al plan. | Se dará la bienvenida y explicaremos en qué consiste el plan. | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 30 minutos | Tema: ¿Qué es salud mental en la gestación? | Abordaremos el tema, que es la salud mental en la gestación Cuál es la importancia de cuidarla, como cuidarla y como se daña. | | Cartel |
| 15 minutos | Dinámica de reflexión (pensamiento y acción) | Consistirá en dividir el grupo en dos, un subgrupo defiende la necesidad de tomar rápidamente, la vía de la acción y el otro argumenta la necesidad de reflexionar antes de actuar, de cada subgrupo se selecciona un expositor de su punto de vista quien, durante un | | Espacio libre Papel Lápiz |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | minuto, presenta sus observaciones, cinco a diez intervenciones son suficientes para que el grupo aclare sus ideas. | | |
|--|--|---|--|--|

https://www.google.com/search?q=salud+mental+en+la+gestacion+prenatal&rlz=1C1WNOO_esSV1052SV1052&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggBEEUYOzIGCAAQRrg5MgYIARBFgDsyDAgCEAAyFBiHAhiABDIMCAMQABhDGIAEGIoFMgcIBBAAGIAEMgcIBRAAGIAEMgcIBhAAGIAEMgcIBxAAGIAEMgcICBAAGIAEMgcICRAAGIAE0gEINTc0NWowajeoAgIwAgHxBVe23pbqxT6g&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Sesión 2: "Cuidando mi mente, cuidando mi cuerpo"

Objetivo: Identificar el impacto del estrés en la salud física y emocional en el embarazo

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsable | Recursos |
|---------------|--|-----------------------|------------------------------|---|
| 5 minutos | Saludo y Bienvenida. | Retroalimentación. | Facilitadora de salud mental | Sillas mesas folletos |
| 15 minutos | Tema: Cuidando mi mente, cuidando mi cuerpo. | Se impartirá el tema. | Facilitadora de Salud Mental | Sillas Cartel Lápiz Papel cinta adhesiva pizarra |

| | | | | |
|------------|---|--|------------------------------|---|
| 15 minutos | Dinámica (verdaderamente libre) | La actividad consiste en base a las situaciones anteriores expresar grupalmente cuáles han sido la situación o momentos en los cuales se ha sentido frustrado. | facilitadora de salud mental | Espacio Libre Sillas paginas de papel bond lapicero |
| 15 minutos | Estrés en el embarazo ¿cómo manejar el estrés para que no afecte a mi bebe? | En este video se observa cómo el estrés en el embarazo puede llegar afectar al bebe en su desarrollo. | facilitadora de salud mental | Tv video sillas mesas proyector |

| | | | | |
|------------|--|--|------------------------------|--|
| 10 minutos | Retroalimentación acerca del tema impartido en la sesión | Se abrirá un espacio para que las participantes compartan sobre los conocimientos adquiridos en la sesión. | facilitadora de salud mental | Sillas mesas pizarra plumones páginas de colores |
|------------|--|--|------------------------------|--|

<https://youtu.be/5BqaufB6UHM?si=dcmn1qr4myh6jH8g>

Sesión 3:"Respira y sigue: Estrés bajo control"

Objetivo: Reconocer los síntomas del estrés en la vida diaria.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|--|----------------------|---------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Sillas y al plan de trabajo mesas pizarra carteles cinta adhesiva |
| 20 minutos | Tema: Respira y sigue: Estrés bajo control" | Abordaremos el tema. | facilitadora de salud mental | Cartel o diapositivas cinta adhesiva plumones páginas de papel bond |

| | | | | |
|------------|--|--|------------------------------|--|
| 15 minutos | Técnica de relajación yoga prenatal | Consistirá en sentarse en un área limpia y luego hacer un círculo realizar actividades que ayuden a la mujer a fomentar un embarazo feliz y conexión con él bebe | facilitadora de salud mental | Pelotas inflables Espacio libre alfombras toallas |
| | | | | |
| 10 minutos | Conversatorio sobre las actividades educativas | Para la siguiente actividad se les pedirá a las integrantes del grupo pensar o investigar en actividades que puedan realizar en las que les ayude a manejar una buena técnica. | facilitadora de salud mental | Lápiz Papel cartel cinta adhesiva sillas |
| 5 minutos | Retroalimentación y Despedida | abriremos un pequeño espacio para que las | facilitadora de salud mental | Sillas |

Sesión 4:"Tu paz importa: aprendiendo a vivir sin estrés"

Objetivo: Explorar causas comunes de estrés en la vida cotidiana.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|--|----------------------|------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida. | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 20 minutos | Tema: "Tu paz importa: aprendiendo a vivir sin estrés" | Abordaremos el tema. | facilitadora de salud mental | Cartel o dispositivos. cinta adhesiva proyector sillas mesas |
| 15 minutos | Técnica | Consiste | facilitadora de salud mental | Espacio libre y sillas |

| | | | | |
|-----------|--|---|-------------------------------------|--------------------------|
| 5 minutos | Conversatorio sobre las actividades educativas | Para la siguiente actividad se les pedirá | facilitadora de salud mental | Papel lápiz sillas |
|-----------|--|---|-------------------------------------|--------------------------|

Sesión 5: “Tiempo para mí: manejo del estrés femenino”

Objetivo: Proponer estrategias prácticas de autocuidado diario

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|--|----------------------|------------------------------------|---|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida. | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 20 minutos | Tema: Tiempo para mí: manejo del estrés femenino" | Abordaremos el tema. | facilitadora de salud mental | Cartel o dispositivos. cinta adhesiva proyector sillas mesas |

| | | | | |
|------------|-------------------|--|------------------------------|----------------------|
| 15 minutos | “Mi caja de calma | <p>La facilitadora introduce el tema:</p> <p>“Como mujeres solemos cuidar de todos, pero olvidamos cuidar de nosotras. Este espacio es para reconectar con nuestro bienestar y crear un recurso personal para los momentos de estrés.”</p> <p>Se conversa brevemente sobre qué situaciones generan estrés (trabajo, maternidad, relaciones, cansancio, etc.) y cómo reacciona el cuerpo (tensión, insomnio, irritabilidad).</p> <p>Identificación del estrés</p> <p>Cada participante anota en un papel:</p> <p>Tres cosas que le generan más estrés.</p> <p>Tres cosas que la hacen sentir calma o alegría.</p> <p>Se comparte voluntariamente en grupo.</p> <p>La facilitadora valida las emociones y normaliza el estrés como</p> | facilitadora de salud mental | Espacio libre sillas |
|------------|-------------------|--|------------------------------|----------------------|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>respuesta humana.</p> <p>Creación de la “Caja de calma”.</p> <p>Las participantes decoran su caja o bolsa y colocan dentro:</p> <p>Mensajes positivos o frases de ánimo (ej. “Esto también pasará”, “Soy capaz”).</p> <p>Pequeños recordatorios de autocuidado (ej. “Tomar agua”, “Caminar 5 minutos”, “Escuchar música”).</p> <p>Imágenes o símbolos que les den paz (fotos, recortes, dibujos)</p> <p>Una lista de personas de apoyo o contactos con quienes hablar cuando sientan sobrecarga emocional.</p> <p>Reflexión final (10 min)</p> <p>Cada participante comparte una frase o idea que se lleva del taller.</p> <p>Se refuerza la importancia de reservar tiempo personal sin culpa.</p> <p>Cierre con respiración guiada de 2 minutos o una afirmación</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|-----------|---|---|---|--|
| | | <p>positiva grupal:</p> <p>“Hoy me elijo a mí misma. Mi bienestar también importa.</p> <p>Reconocer las señales físicas y emocionales del estrés.</p> <p>Identificar los pensamientos y creencias que aumentan la tensión (“tengo que hacerlo todo”, “no puedo descansar.</p> <p>Fomentar la práctica del autocuidado sin culpa.</p> <p>Desarrollar recursos personales de relajación y bienestar</p> | | |
| 10minutos | <p>Conversatorio sobre las actividades educativas</p> | | <p>facilitadora de salud me,qaasntal</p> | <p>Una caja o bolsa pequeña (puede ser decorada por cada participante)</p> <p>Papeles de colores, marcadores, revistas, tijeras,</p> |

| | | | | |
|-----------|-----------|---|---|---|
| | | | | pegamento. Música relajante opcional. |
| 2 minutos | Despedida | Daremos las gracias por la asistencia y haremos la invitación para la próxima sesión. | facilitadora de salud mental | Sillas lista de asistencia |

. <https://terapianagual.com/meditacion-con-mantras/>

Sesión 6: "Cuando la mente no para: entendiendo la ansiedad."

Objetivos: Reconocer los síntomas físicos, emocionales y mentales de la ansiedad.

Diferenciar ansiedad normal de ansiedad problemática.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|--|---|-------------------------------------|---|
| 5 minutos | Saludo y bienvenida. | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo paginas de papel bond |
| 20 minutos | Tema: Cuando la mente no para: entiendo la ansiedad. | Abordaremos el tema.. | facilitadora de salud mental | Cartel o diapositivas. proyector cinta adhesiva |
| 15 minutos | Técnica hablar de tus sentimientos. | Consistirá en sentarse y luego hacer un círculo en donde cada usuaria | facilitadora de salud mental | Espacio libre |

| | | | | |
|------------|--|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| | | de forma voluntaria hablara sobres sus sentimientos con la experiencia de su embarazado. | | sillas cuaderno lapicero |
| 10 minutos | Conversatorio sobre las actividades educativas | Para la siguiente actividad se les pedirá a las usuarias que hablen con sus familiares o amigos de sus sentimientos para evitar sentimientos de soledad. | facilitadora de salud mental | Papel Lápiz cuaderno |
| 2 minutos | Despedida | Daremos las gracias por la asistencia y haremos la invitación para la próxima sesión. Se pedirá que para la próxima sesión lleven | facilitadora de salud mental | Sillas |

| | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | ropa flexible para hacer ejercicios. | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|

<https://www.ihealthcare.es/la-importancia-de-la-salud-mental-durante-el-embarazo/18305>

Sesión 7: Respira hondo: aprendiendo a calmarme"

Objetivos: Fortalecer el autocuidado como herramienta para prevenir crisis.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|--|--|------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación | Facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 15 minutos | Tema: Respira hondo: aprendiendo a calmarme. | Abordaremos el tema. | Facilitadora de salud mental | Cartel o diapositivas. sillas mesas cinta adhesiva proyector |
| 15 minutos | Técnica Ejercicio físico. | Consistirá en que las usuarias harán una rutina de ejercicio adecuada a su estado. | facilitadora de salud mental | Espacio libre |

| | | | | |
|------------|--|--|------------------------------|-----------------------------------|
| | | Pueden hacer filas o un círculo. | | |
| 10 minutos | Conversatorio sobre las actividades educativas | Para la siguiente actividad se les pedirá a las usuarias que continúen con una rutina de ejercicio recomendada para su estado. | facilitadora de salud mental | Papel Lápiz sillas mesas |
| 5 minutos | Retroalimentación y Despedida | Abriremos un pequeño espacio para que las participantes aporten sobre los conocimientos adquiridos en la sesión, y daremos las gracias por la asistencia y se hará la invitación para la próxima sesión. | facilitadora de salud mental | Sillas |

[https://embarazos.org/blog/como-hablar-de-tus-emociones-con-tu-pareja- durante-el-embarazo](https://embarazos.org/blog/como-hablar-de-tus-emociones-con-tu-pareja-durante-el-embarazo)

Sesión 8: Estrategias para manejar la ansiedad gestacional.

Objetivo: Brindar estrategias sencillas para el manejo de la ansiedad.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---|--|------------------------------|---|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida Apertura al plan. | Retroalimentación | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 15 minutos | Tema: Estrategias para manejar la ansiedad gestacional. : | Abordaremos el tema, Estrategias para manejar la ansiedad gestacional. | facilitadora de salud mental | Sillas Cartel o diapositivas. paginas de papel bond cinta adhesiva |
| 15 minutos | Técnica Cuatro, siete, ocho. | Consistirá en que las usuarias se recostaron en un lugar cómodo (su | facilitadora de salud mental | Espacio libre sillas |

| | | | | |
|--|--------|--|--|--|
| | 4-7-8. | silla) Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, sintiendo cómo se eleva la mano del abdomen (la del pecho apenas debe moverse). Retén el aire un segundo. Exhala por la boca lentamente. Repite el ciclo por unos minutos, observando con calma cada | | |
|--|--------|--|--|--|

| | | | | |
|------------|--|--|------------------------------|--------------------------|
| | | movimiento. | | |
| 10 minutos | Conversatorio sobre las actividades educativas | Para la siguiente actividad se les pedirá a las usuarias que continúen con la técnica presentada en la sesión. | facilitadora de salud mental | Papel Lápiz sillas |
| 2 minutos | Despedida | Daremos las gracias por la asistencia y haremos la invitación para la próxima sesión. | facilitadora de salud mental | Sillas |

<https://emdrpsicologos.com/ansiedad-en-el-embarazo/>

Sesión 9: "Mi bienestar emocional importa"

Objetivo: Reconocer las señales tempranas de la depresión.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---------------------------------------|--|------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Espacio adecuado, sillas y nuestro plan a tratar. |
| 15 minutos | Tema: Mi bienestar emocional importa. | Se hablara del tema. | facilitadora de salud mental | sillas Se ocupará cartel o diapositivas. cinta adhesiva plumones proyector |
| 10 minutos | Técnica De respiración | Esta técnica consiste que la persona esté en completo espacio seguro | facilitadora de salud mental | Espacio seguro y sin ruido. |

| | | | | |
|------------|--------------------|--|------------------------------|--|
| | profunda. | y sin ruido, cerrar los ojos e inhalar profundamente mantener el oxígeno unos 2 minutos y luego exhalar despacio, hacerlo mínimo 4 veces, esto ayudará a que comience a tranquilizarse, y pueda entrar en confianza, para las siguientes técnicas. | | |
| 15 minutos | Arte y manualidad. | Dentro de esta actividad, nos ayudará al manejo de la concentración ya se pintar en un libro o una página de papel bond. | facilitadora de salud mental | Papel bond, libro de colorear y colores. |

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5d59be7792cacb1f82de08750becb8a291b0fb0b001f76cec75e065d51b68695JmltdHM9MTc1NzgwODAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2b3ef824-9dcf-6945-1046->

Sesión 10: Pequeños pasos hacia días más felices''

Objetivos: Fomentar hábitos saludables que ayuden a mejorar el estado de ánimo.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---|---|------------------------------|-----------------------------|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación | facilitadora de salud mental | Sillas y plan de trabajo |
| 15 minutos | Tema: Pequeños pasos hacia días más felices. | Se hablará acerca del tema. | facilitadora de salud mental | Cartel o diapositivas. |
| 15 minutos | Muévete y disfruta. | Consiste en poner música, esto ayudará a la embarazada a tener actividad física siempre tomando precaución en los movimientos | facilitadora de salud mental | Espacio libre y una bocina. |

| | | | | |
|------------|------------------|---|------------------------------|----------------|
| 10 minutos | ¿Qué aprendimos? | Para esta actividad daremos una página de papel bond y que nos expliquen con sus propias palabras sobre el tema que se dio. | facilitadora de salud mental | Papel Lápiz |
| 2 minutos | Despedida | Daremos las gracias por la asistencia y se dará la invitación para la siguiente sesión. | facilitadora de salud mental | Sillas |

[ea1c9ccb68e7&u=a1L3ZpZGVvcy9yaXZlcnZpZXcvcmVsYXRIZHZpZGVvP3E9cnV0aW5hcYtkZStlamVyY2ljaW9zK3BhcmErZW1iYXJhemFkYXMmbWlkPUM4MjRFOTY4NzkxREUyODY0N0lxQzgyNEU5Njg3OTFERTI4NjQ3QjEmRk9STT1WSVJF](#)

Sesión 11: Volver a brillar: recuperando mi ánimo"

Objetivos: Promover la búsqueda de apoyo y estrategias para recuperar la motivación

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---|---|------------------------------|------------------------|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Sillas y el programa. |
| 15 minutos | Tema: Volver a brillar; recuperando mi ánimo. | Se dará el tema | facilitadora de salud mental | Cartel o diapositivas. |
| 15 minutos | Concentrar y acertar | Para el manejo de nuestra concentración, se utilizará rompecabezas. | facilitadora de salud mental | sillas |

| | | | | |
|------------|-----------------------|--|------------------------------|--------------------------|
| | | Esto ayudará a controlar la desesperación. | | mesas |
| 10 minutos | Conversar y preguntar | En este punto se tomará el tiempo que las embarazadas puedan preguntarnos más acerca del tema y que es lo que ellas han aprendido. | facilitadora de salud mental | Espacio libre sillas |
| 2 minutos | Despedida | Agradecimientos por la oportunidad brindada tanto a las instalaciones, como a las mujeres en gestación. | facilitadora de salud mental | Espacio libre. sillas |

<https://emdrpsicologos.com/ansiedad-en-el-embarazo/>

Sesión 12: No estás sola: hablemos de lo que sentimos"

Objetivos: Reducir el estigma sobre la depresión en mujeres.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Responsables | Recursos |
|---------------|---|--------------------|------------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo Bienvenida | Retroalimentación. | facilitadora de salud mental | Cartas o tarjetas con emociones (tristeza, alegría, miedo, esperanza, culpa, amor, ansiedad, etc.) Música suave o ambiente tranquilo Una vela o flor (símbolo del “turno de palabra”) |
| 15 minutos | Tema: No estás sola: hablemos de lo que sentimos" | Se dará el tema | facilitadora de salud mental | sillas carteles o diapositivas |

| | | | | |
|------------|--|---|------------------------------|--|
| 15 minutos | Técnica del Círculo de la Palabra Emocional | <p>La facilitadora explica que el objetivo no es juzgar ni aconsejar, sino escuchar y compartir</p> <p>Se establece la regla: <i>“habla desde el corazón, escucha con respeto y no interrumpas”</i>.</p> <p>Dinámica de apertura</p> <p>Cada participante elige una tarjeta de emoción que refleje cómo se ha sentido últimamente. La comparte brevemente (“Me sentí triste porque...”). La facilitadora valida cada emoción con frases de apoyo (“Es válido sentirse así”, “Gracias por compartirlo”).</p> <p>Círculo de palabra emocional</p> <p>Con una vela o flor en la mano, una persona comparte libremente lo que siente. El grupo escucha sin interrumpir. Cuando termina, pasa el objeto a otra compañera. La facilitadora puede hacer breves reflejos empáticos: “Lo que compartes muestra mucha fortaleza...” “Parece que ha sido un tiempo difícil para ti.</p> | facilitadora de salud mental | |
| 10 | Conversar y | En este punto se tomará el tiempo que las embarazadas | facilitadora | |

| | | | | |
|-----------|-----------|---|------------------------------|--|
| minutos | preguntar | puedan preguntarnos más acerca del tema y que es lo que ellas han aprendido. | de salud mental | |
| 2 minutos | Despedida | Agradecimientos por la oportunidad brindada tanto a las instalaciones, como a las mujeres en gestación. | facilitadora de salud mental | |

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007215.htm#:~:text=S%C3%ADnto>

[mas&text=Los%20sentimientos%20de%20ansiedad%2C%20irritaci%C3%B3n,Dificulta](#)

[d%20para%20dormir](#)

BIBLIOGRAFÍA DEL PROGRAMA

https://www.google.com/search?q=Importancia+del+estado+psicol%C3%B3gico+materno+durante+la+gestaci%C3%B3n.&rlz=1C1WNOO_esSV1052SV1052&oq=Importancia+de+l+estado+psicol%C3%B3gico+materno+durante+la+gestaci%C3%B3n.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDExODhqMGo3qAIIsAIB8QUpLygfb7eRsA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

CONSENTIMIENTO

YO _____

Después de haber sido informada sobre el procedimiento de evaluación psicológica, y estando de acuerdo, doy consentimiento para realizar las sesiones psicológicas en relación a la gestación y el manejo de estrés, ansiedad y depresión, así también a realizar técnicas y la aplicación de pruebas o instrumentos psicológicos.

El programa ha sido asesorado y corregido por la Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza, psicólogo con especialización en Psicología Jurídica y Forense, ha sido uno de los principales asesores en la revisión y corrección de este programa, aportando su profundo conocimiento y vasta experiencia en el campo de la salud mental.

Formado académicamente en Universidad de Oriente UNIVO, la Licda. Osorio ha destacado por su sólida base teórica y práctica como psicóloga clínica en Clínica Psicológica Bienestar

| | |
|---|--|
| <p>Nombre: Yeslin Rosibeth Osorio Barraza</p> | <p>No. J.V.P.P: 12214</p> |
| <p>CARRERA: Licenciatura En Psicología</p> | <p> cursos o diplomados realizados por la profesional</p> <ul style="list-style-type: none"> · CURSO DE TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO ACT: FUNDAMENTOS Y APLICACIONES TÉCNICAS Universidad Autónoma del Noroeste – 21 de agosto 2025 · DIALOGOS POR LA PRIMERA INFANCIA CRECIENDO EN FAMILIA EL SALVADOR 2025 Instituto Crecer Juntos – Diálogos en San Salvador – 24 de junio 2025 · CURSO BASICO SOBRE ASPECTOS LEGALES Y DEONTOLOGICOS DEL EJERCICIO PROFESIONAL DE LA PSICOLOGIA EN EL SALVADOR Consejo Superior De Salud Pública – Junta De Vigilancia De La Profesión De Psicología – enero 2025 · DIPLOMADO |

**CRIMINOLOGÍA DEL
FEMINICIDIO**

Centro De Estudios Especializados En Psicología Y Ciencias Forense,
México – 19 de enero 2025

DIPLOMADO

**EVALUACIÓN DE POBLACIONES
VULNERABLES**

3er Congreso de Psicología y Desarrollo Humano En Ciudad de Guadalajara, México – Psic. Lorena
Amezcuca, Hotel Aránzazu
– 25 de octubre 2024

**· DIPLOMADO BASES TERAPEUTICAS PARA ENSEÑAR A LOS
PACIENTES A MANEJAR SU ENOJO SANAMENTE**

3er Congreso de Psicología y Desarrollo Humano En Ciudad de Guadalajara, México, Aránzazu – Psic.
Alejandra Molina – 25 de
octubre 2024

**· 3ER CONGRESO DE PSICOLOGÍA Y
DESARROLLO HUMANO**

Ciudad de Guadalajara, México, Hotel Aránzazu – 23 al 25 de
octubre 2024

· DIPLOMADO DE SALUD MENTAL

PSICOES Y PSICOIT – 07 al 12 de octubre 2024 San Salvador, El Salvador.
DIPLOMADO ABC VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA LAS MUJERES
ISDEMU, San Salvador 14 de junio

2024

· CURSO SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL:

MANEJO CLÍNICO DE LA VULNERABLES

3er Congreso de Psicología y Desarrollo Humano En Ciudad de Guadalajara, México – Psic. Lorena Amezcuca, Hotel Aránzazu
– 25 de octubre 2024

**· DIPLOMADO BASES TERAPEUTICAS PARA ENSEÑAR A LOS
PACIENTES A MANEJAR SU ENOJO SANAMENTE**

3er Congreso de Psicología y Desarrollo Humano En Ciudad de Guadalajara, México, Aránzazu – Psic. Alejandra Molina – 25 de octubre 2024

**· 3ER CONGRESO DE PSICOLOGÍA Y
DESARROLLO HUMANO**

Ciudad de Guadalajara, México, Hotel Aránzazu – 23 al 25 de octubre 2024

DIPLOMADO DE SALUD MENTAL

PSICOES Y PSICOIT – 07 al 12 de octubre 2024 San Salvador, El Salvador.

DIPLOMA

DO ABC VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA LAS MUJERES

ISDEMU, San Salvador 14 de junio

2024

**· CURSO SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL:
MANEJO CLÍNICO DE LA VIOLACIÓN Y LA
VIOLENCIA DE PAREJA EN ENTORNOS
HUMANITARIOS.**

Organización Mundial de la Salud

– 11 marzo 2024

· CURSO INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL Y EL APOYO PSICOSOCIAL

| | |
|--|--|
| | <p style="text-align: center;">(SMAPS) EN SITUACIONES DE EMERGENCIA Organización Mundial de la Salud</p> <p>– 11 marzo 2024</p> <p style="text-align: center;">SEMINARIO VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES: ENFOQUES, REDES Y PLANES DE INTERVENCIÓN</p> <p style="text-align: center;">Academia Digital de Psicología y Aprendizaje (ADIPA) – 17 de abril 2024</p> <p style="text-align: center;">· JORNADA PSICOLÓGICA, “ABORDAJE PSICOTERAPÉUTICO PARA ADICCIONES EN ADOLESCENCIA Y ADULTEZ”</p> <p style="text-align: center;">Universidad de Oriente, San Miguel – 18 de noviembre 2023</p> <p style="text-align: center;">· DIPLOMADO TERAPIA EMDR (REPROCESAMIENTO Y DESENSIBILIZACION A TRAVES DEL MOVIMIENTO OCULAR)</p> <p style="text-align: center;">Universidad de Oriente, San Miguel – enero a julio 2023</p> <p style="text-align: center;">· LEY CRECER JUNTOS</p> |
|--|--|

Despacho De La Primera Dama De La República, San Salvador – 29 de mayo 2023

DIAGNÓSTICO Y

ABORDAJE

**PSICOTERAPÉUTICO EN ABUSO SEXUAL DE LA
NIÑEZ Y LA**

ADOLESCENCIA

Universidad de Oriente, San

Miguel – 20 de octubre 2022

· CURSO VIRTUAL LIDER DE APRENDIZAJE

Universidad de Harvard – 05 de junio 2022

· DIPLOMADO INTELIGENCIA

EMOCIONAL PARA EL

LIDERAZGO EFECTIVO Y COLABORACIÓN

Universidad Anáhuac, México – 30 de octubre 2021

**CURSO VIRTUAL FUNDAMENTOS DEL TRASTORNO DEL
ESPECTRO AUTISTA**

Fundación Carlos Flim Ciudad de México 15 de octubre 2021

· CURSO DE INGLES

BASICO

Academia Europea, San Miguel –

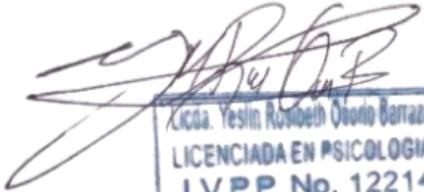
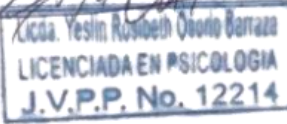
26 de mayo 2019 especificar nombre del curso institución responsable de brindarlo fecha de participación

SECTORES DE EXPERIENCIA:

- Experiencia en el ámbito psicosocial y clínico, desarrollando procesos de atención psicológica, y consultorías orientadas al bienestar emocional y la salud mental

AÑOS DE EXPERIENCIA: 3 años

FORMACIÓN: Universidad de
Oriente UNIVO

Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 12214

Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza

Psicóloga

Clínica Psicológica Bienestar

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA**

Ciudad Universitaria Oriental, 25 de septiembre de 2025.

Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza Psicóloga
de Clínica Psicológica Bienestar
Presente.
Estimada licenciada.

Reciba un cordial saludo deseándole éxito en sus labores diarias.

El motivo de la presente es solicitar su colaboración revisando y avalando el trabajo que tiene por título, **SALUD MENTAL EN LA GESTACIÓN, UN ESTUDIO SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS**, elaborado por: Brenda Elizabeth Argueta Amaya AA20087, Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero MC18070, Paula Ivette Chávez Solano CS20027; estudiantes de la Preespecialización en Evaluación Psicológica de la carrera Licenciatura en Psicología UES-FMO, como parte de su trabajo de Proceso de Grado.

Esperando una respuesta a la presente, me suscribo.

Atentamente:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

Ciudad Universitaria Oriental 25 de septiembre de 2025.

Licda. Metzie Alejandra Trejo Bernal.

Glasswing Internacional a través del programa Sanamente Presente.

Estimada licenciada.

Reciba un cordial saludo deseándole éxito en sus labores diarias.

El motivo de la presente es solicitar su colaboración revisando y avalando el trabajo que tiene por título, **SALUD MENTAL EN LA GESTACIÓN, UN ESTUDIO SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS**, elaborado por: Brenda Elizabeth Argueta Amaya AA20087, Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero MC18070, Paula Ivette Chávez Solano CS20027; estudiantes de la Preespecialización en Evaluación Psicológica de la carrera Licenciatura en Psicología UES-FMO, como parte de su trabajo de Proceso de Grado. Esperando una respuesta a la presente, me suscribo.

Atentamente:

Lic. Luis Roberto Granados

Docente responsable del curso de la Pre-especialización.



| |
|---|
| Licda. Metzi Alejandra Trejo Bernal LICENCIADA EN PSICOLOGIA J.V.P.P. No. 10318 |
|---|

Licda. Metzie Alejandra Trejo Bernal.

Ciudad de San Miguel, 21 de octubre de 2025.

Lic. Luis Roberto Granados

Docente responsable del curso de la Preespecialización Presente.

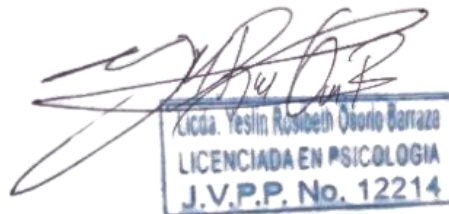
Reciba un cordial saludo.

Agradezco la confianza al solicitar mi colaboración para la revisión y aval del trabajo titulado “Salud mental en la gestación: un estudio sobre ansiedad, depresión y estrés”, elaborado por las estudiantes Brenda Elizabeth Argueta Amaya, Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero y Paula Ivette Chávez Solano.

Con gusto aceptaré apoyar en la revisión del documento, con el compromiso de brindar observaciones y sugerencias que contribuyan al fortalecimiento académico y metodológico del estudio. Quedo atenta a recibir el material correspondiente y a las indicaciones pertinentes para proceder con el proceso de aval.

Sin más por el momento, me suscribo con estima y respeto.

Atentamente,



Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 12214

Licda. Yeslin Rosibeth Osorio Barraza

Psicóloga

Clínica Psicológica Bienestar

CONSTANCIA REVISIÓN DE PROGRAMA

Yo, Luis Roberto Granados, Docente de la Universidad de El Salvador, hago constar que he revisado, a través, de los criterios detallados en la parte de abajo, el plan de intervención psicoterapeuta titulado: **PROGRAMA DE PSICOEDUCACION A MUJERES GESTANTES ENTRE LOS 18 Y 45 AÑOS**

- A. Redacción
- B. Coherencia de las temáticas con los objetivos de cada temática
- C. Ortografía
- D. Diseño estético

Doy por aprobado el plan de intervención psicoterapéutico titulado: **PROGRAMA DE PSICOEDUCACION A MUJERES GESTANTES ENTRE LOS 18 Y 45 AÑOS**, presentado por los estudiantes: Brenda Elizabeth Argueta Amaya, Joselyn Yesenia Mendoza Carpintero y Paula Ivette Chávez Solano.

Se extiende, firma y sella, la presente constancia en la ciudad de San Miguel, a los 30 días del mes de octubre de dos mil veinticinco, para ser presenta en el informe final de la **Pre Especialización en Evaluación Psicológica, de la carrera Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.**

Firma.



Sello.

