



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL
AUTOESTIMA Y EMOCIONES EN UN GRUPO DE PERSONAS AFROPERUANAS
ATENDIDAS EN EL CENTRO DE DESARROLLO DE LA MUJER NEGRA
PERUANA, “CEDEMUNEP” – 2022

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGIA

AUTOR

Bachiller: Olivares Zuta, Eresvita.

ASESOR:

Dra. Delgado Castillo, Gisella Yanire.

Lima, 28 de noviembre 2023

INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL AUTOESTIMA Y EMOCIONES EN UN GRUPO DE PERSONAS AFROPERUANAS ATENDIDAS EN EL CENTRO DE DESARROLLO DE LA MUJER NEGRA PERUANA, "CEDEMUNEP" – 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 repositorio.uigv.edu.pe 1%
Fuente de Internet

2 revistas.apl.org.pe 1%
Fuente de Internet

3 repositorio.unica.edu.pe 1%
Fuente de Internet

4 repositorio.autonoma.edu.pe 1%
Fuente de Internet

5 tesis.pucp.edu.pe 1%
Fuente de Internet

6 americanae.aecid.es 1%
Fuente de Internet

7 revistas.ugca.edu.co 1%
Fuente de Internet



DEDICATORIA

Con todo mi amor, para mi familia.

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento en primer lugar a DIOS, por otorgarme el divino regalo de la vida, su refuerzo permanente que me predispone a esforzarme para lograr mis objetivos profesionales día a día.

Agradezco a mis docentes a lo largo del aprendizaje académico, así como a mi docente tutora en el presente trabajo de investigación, que permitieron concluir con este primer logro, para ellos mi respeto, gratitud y admiración.

Agradezco infinitamente a mis dos grandes amores, mis dos hijos, quienes son mi fuente de inspiración, mi apoyo constante, por permitirme tomar parte del tiempo que era de ellos.

Mi sincero agradecimiento a la Dra. Cecilia Ramírez Rivas - Directora Ejecutiva de “CEDEMUNEP”, por el apoyo constante para alcanzar los objetivos dentro de la Institución.

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional tiene como finalidad fundamental realizar una intervención para el fortalecimiento de la autoestima y emociones en un grupo de personas afroperuanas atendidas en el centro de desarrollo de la mujer negra peruana, “CEDEMUNEP” 2022.

Se revisaron los modelos para elaborar un programa que se fundamentan en la psicología clínica, psicología humanista y psicología social.


Los participantes en el programa fueron en su totalidad 25 personas a quienes inicialmente se les evaluó con la prueba de autoestima de Cooper Smith y de la expresión de las emociones de Camus, de acuerdo con sus características evaluadas participaron en el programa mediante actividades de dinámicas de acción y participación.

En los resultados después del programa de intervención, se observó en los participantes una adecuada predisposición y compromiso en la participación y comprensión de cada una de las temáticas desarrolladas en el taller.

Han experimentado una mejor percepción en el manejo de cada uno de los componentes de su autoestima y modificación de sus emociones negativas.

Recomendándose a los profesionales psicólogos a proponer estudios exploratorios y de investigación en el área social comunitaria a fin de generar programas de intervención en beneficio de las personas vulnerables.

Palabras claves: autoestima, control emocional, discriminación, fortalecimiento emocional, psicología social comunitaria.



PSYCHOLOGIST INTERVENTION FOR THE STRENGTHENING OF SELF-ESTEEM
AND EMOTIONS IN A GROUP OF AFRO-PERUVIAN INDIVIDUALS ATTENDED
AT THE CENTER FOR THE DEVELOPMENT OF AFRO-PERUVIAN WOMEN,
"CEDEMUNEP" – 2022

ABSTRACT

The purpose of this professional sufficiency work is to develop an intervention in the reinforcement of self-esteem and emotions in an Afro-Peruvian group “CEDEMUNEP” – 2022 (Development Center of the Afro-Peruvian women).

The models reviewed to develop the program are based in Clinic Psychology, Humanistic Psychology and Social Psychology.

The participants in the program were a total of 25 people who were initially evaluated with Cooper Smith's self-esteem Test and Camus's expression of emotions Test according to their evaluated characteristics, they participated in the program through activities of dynamics of action and participation.

After the intervention program was observed in the participants of the program an adequate predisposition and commitment in the participation and understanding of the topics developed in the workshop.

They have experienced a better perception in the management of each of the components of their self-esteem and modification of their negative emotions.

The recommendation for psychological professionals is to propose exploratory and research studies in the community social area to generate intervention programs for vulnerable people.

Keywords: self-esteem, emotional control, discrimination, emotional reinforcement social community psychology.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	4
ABSTRACT AND KEYWORDS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	9
ÍNDICE DE TABLAS	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I.....	12
ASPECTOS GENERALES	12
1.1 Descripción general de la Institución CEDEMUNEP	12
1.1.1 Historia	12
1.1.2 Ubicación Geográfica.....	17
1.1.3 Actividad general	18
1.1.4 Misión y Visión.....	19
1.1.5 Principios	19
1.1.6 Valores	20
1.1.7 Organigrama general	20
CAPITULO II: DESCRIPCION GENERAL DE LA EXPERIENCIA... ..	21
2.1 Marco teórico de Psicología	21

2.1.1 Teorías.....	23
2.1.2 Áreas de intervención en general.....	29
2.1.3 Áreas de intervención del ejercicio profesional.....	30
2.1.4 Función general.....	31
2.1.5 funciones específicas	31
2.2 MARCO TEÓRICO DE VARIABLES	33
2.2.1 Autoestima	33
2.2.2 Emociones	34
CAPITULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	37
3.1.1 Teoría y la práctica en el desempeño profesional	37
3.1.2. Antecedentes Internacionales.....	39
3.1.3. Antecedentes Nacionales	42
3.1.4 Acciones, Metodologías y Procedimientos	46
3.1.5. Programas y/o planes desarrollados en el ejercicio profesional	50
CAPITULO IV	69
4.1. Logros obtenidos.....	69
4.2. Conclusiones.....	69
4.3. Recomendaciones	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Fig. N° 1 Ubicación geográfica y contexto general del CEDEMUNEP 17

Tabla N° 1 Cronograma de actividades en el CEDEMUNEP 55

Tabla N° 2 Cronograma de actividades del programa de intervención..... 56



INTRODUCCIÓN

En la historia se ha observado muchas reacciones de estigmatización a una parte de la población por el color de su piel y características afroperuana, específicamente generando reacciones de una disminución en su autoestima, así como reacciones emocionales especialmente de ansiedad, esta actitud discriminatoria ha sido abordado conceptualmente de diferentes maneras, lo que hace ver las variadas formas que se generan estas actitudes a muchas personas, a través de las burlas, acciones violentas y atentando contra las emociones y dignidad de las personas. Ante esta situación se generan varias opciones de agresividad verbal o gestual como respuesta a un proceso de violencia histórica, que generen una posibilidad de comprensión y bienestar adaptándose a los diferentes contextos donde se encuentran los diferentes grupos de pobladores, entre ellas las actividades desarrolladas en CEDEMUNEP.

El reconocer de los derechos de las personas afrodescendientes en varios contextos del país implica avanzar en la percepción de sus problemáticas. Esto a su vez, significa para el caso peruano una toma de conciencia y la posibilidad de investigar y cuantificar la problemática que permitan diferenciar los factores determinantes de su estatus social y económico, así como determinar pautas para políticas de inclusión social que respondan a su realidad más humanizadas.

Nuestro trabajo va a permitir una intervención que genere una revalorización como ser humano y fortalecer los aspectos psicológicos que le han generado vulnerabilidad, como es su autoestima y sus respuestas emocionales. Podemos decir que las conclusiones del desarrollo de la intervención permitan una reflexión y reivindicación de sus derechos y lograr una mejor comprensión como ser humano.

El presente trabajo en su primera parte expone las características de la institución, en el segundo capítulo desarrollamos los tópicos significativos de nuestro trabajo aplicativo al grupo, en la tercera parte hace referencia a la fundamentación del tema elegido, finalmente se describen los logros, conclusiones y recomendaciones.



CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INSTITUCION CEDEMUNEP.

CEDEMUNEP, es una organización al servicio de la comunidad cuya oficina se encuentra ubicado en jirón Mantaro N°416 Dpto. 302 distrito de Breña - Lima-Perú, el mismo que se sitúa en el tercer piso, es de material noble con un área de 80m², cuenta con los siguientes ambientes:

(01) Sala de Dirección Ejecutiva.

(01) Área de Psicología y Trabajo Social.

(01) Área de Derechos Humanos.

(01) Área de Juventud y Comunicaciones.

(01) Área de Desarrollo Comunitario

(01) SS. HH.

1.1.1 HISTORIA

CEDEMUNEP (Centro de atención para las personas de color), en principio nace a partir de tres mujeres que veían que no había una organización de mujeres afroperuanas que hablaran principalmente en esos tiempos sobre la discriminación y el racismo, que de manera particular afectaban a las mujeres afroperuanas, sobre todo en torno de sus vivencias del día a día, de cómo sus hijos retornaban de la escuela y les manifestaban que habían sido víctimas de discriminación racial, que los habían insultado, diciéndoles negros o negras con otros adjetivos calificativos negativos, peyorativos además.

A veces entre ellas no encontraban alguna respuesta para darles a sus hijos con respecto a cómo se deberían sentir o de sentirse orgullosos del grupo étnico al que pertenecían, fue así que nace la necesidad primero de ellas mismas, analizando la problemática y ver cuáles eran las respuestas que le darían a sus hijos, pero por otro lado también fueron motivadas a convocar a otras mujeres para buscar diálogos, análisis y establecer de forma conjunta como es que podían ayudarse mutuamente, sobre todo con el tema de la discriminación y de cómo ésta afectaba a cada una de ellas cuando eran niñas y aun ahora siendo adultas, el racismo y la discriminación las habían afectado de manera permanente en las calles, la escuela, los vecinos, siempre había alguien que las hacían sentir mal, creando en ellas y sus familias, baja autoestima, tristeza, ansiedad e incluso, causándoles reacciones emocionales negativas, debido a la discriminación.

Estaban conscientes que en esos tiempos no solo los afro sufrían de discriminación étnico racial, pero en ese entonces analizaron sus propias situaciones de vida, por otro lado en esos tiempos se pusieron a analizar, que es lo que podían hacer ante esa situación y fue así que nace la necesidad de crear al Centro de atención para las personas de color (CEDEMUNEP), en ese entonces Mujer Negra Peruana, porque en el movimiento y en el activismo era el tema de auto identificación étnica para ellas.

Entonces fue así como consideraron necesario crear este espacio de análisis, de reflexión, además de hermanamiento entre otras mujeres afroperuanas que venían pasando por lo mismo, esto las conllevó a realizar trabajos en barrios, inicialmente empezaron conversaciones con otras mujeres. La Dra. Cecilia Ramírez Rivas – Directora Ejecutiva de CEDEMUNEP, recuerda que la primera reunión que sostuvieron con un grupo de mujeres y posteriormente también con jóvenes, fue en San Miguel, en la avenida la Paz, cuadra 7 para ser exactos, la zona era bastante peligrosa y decidieron ir por esas zonas, primero,

porque existían personas afroperuanas y segundo porque creían en la necesidad de ir justamente a esos espacios donde nadie quería ir, por el tema de la peligrosidad que había en el lugar y fue allí donde vieron por conveniente iniciar talleres por lo que las llevó no solo tener que reunirse con mujeres, sino también hacer talleres para adolescentes, talleres para niños, todo estaba en entorno del fortalecimiento, de la identidad y del autoestima, que aún hoy en día después de 27 años siguen siendo una línea transversal en la organización, porque para ellas es importante que las mujeres afroperuanas y no afroperuanos se sientan orgullosos del grupo étnico al que pertenecen, pero además que se auto identifiquen y valoren, por ende que se valoren como mujeres.

Es así como iniciaron con CEDEMUNEP, posteriormente en este análisis profundo que hacían, se reunían 3 veces por semana y luego fueron viendo otras maneras de reunirse, asistían a algunos barrios, después fueron a la Victoria, luego a San Martín de Porres, Breña y poco a poco fueron extendiendo su radio de acción y es así como se dan cuenta que hacían falta otras cosas y era el cómo se podría hacer para que el estado pueda también mirar a ese grupo de mujeres, se sabía que habían otras organizaciones de mujeres, alguna de ellas habían formado parte de algunas organizaciones.

Cabe mencionar que CEDEMUNEP, es la primera organización de mujeres afroperuanas que se forma en el país, en ese marco y en ese ínterin iniciaron un proceso de incidencia a nivel nacional con una propuesta latinoamericana que se llamó Afro América 21, entonces CEDEMUNEP, también formó parte de esta gran estrategia política internacional, con el mismo objetivo, el de visibilizar ante los organismos internacionales la demanda de los pueblos afrodescendientes y en particular de las mujeres afrodescendientes, es así que poco a poco fueron creciendo, aprendiendo y generando sus propias metodologías de incidencia para con las mujeres en los barrios, en las localidades, pero también de

incidencia para con los gobiernos locales, regional y nacional, después de haber hecho algunas actividades a nivel de Lima, decidieron expandir el trabajo a nivel de Chincha que era su referente inmediato porque los recursos se los permitían, cuando dicen sus recursos, era porque trabajaban con sus propios recursos, luego la organización MATCH INTERNATIONAL supo del trabajo de CEDEMUNEP y fueron ellos quienes financiaron su primer proyecto para poder hacer un trabajo más continuo.

Entonces como resumen CEDEMUNEP, nace por la necesidad de generar espacio de análisis de reflexión, de demanda de las mujeres afroperuanas frente al racismo y a la discriminación étnico racial, pero también frente a la ausencia del estado para generar acciones o políticas que contribuían a mejorar sus condiciones de vida, lo otro que también me parece importante mencionar, es que con el crecimiento fueron creando su propia estructura como institución, realizaron su inscripción en los registros públicos, hoy por hoy tienen un equipo multidisciplinario de profesionales, cuentan con cinco áreas muy bien definidas, una de ellas es la de Derechos Humanos, Desarrollo Comunitario, Educación y Comunicaciones, Departamento de Psicología, entre otros.

Iniciaron actividades en el marco por el día de la madre, hacían actividades en alguna localidad de extrema pobreza compartiendo el almuerzo con las mujeres de esa localidad, lo que también hacían, era la navidad del niño cada año, esa fue una de las actividades que hacían y era el ir a lugares con presencia afroperuana, además de preparar la chocolatada donde involucraban también a las mujeres del sector, repartían juguetes, todo esto a través de cartas que fueron enviadas a diversas instituciones y empresas solicitando donaciones, solían enviar 100 cartas y de todas ellas recibían 3 o 4 donaciones de las 100 cartas que habían sido enviadas, pues para ellas era importante. Después comenzaron a hacer campañas para recolectar cosas útiles que estén en desuso, ropas, utensilios para

posteriormente poderlas donar dentro de las actividades que se realizaban por la navidad del niño.

Posterior a todo esto anhelaban muchas cosas en diferentes ámbitos, hicieron incidencia en muchos aspectos, por ejemplo actualmente se cuenta con el Día Nacional de la Mujer Negra Peruana, esto fue impulsado a través del (CEDEMUNEP) para que esta ley se diera, tuvieron que promover y motivaron a otras organizaciones de mujeres para buscar alternativas antes sesgadas, actualmente tienen participación activa a nivel internacional porque son la red de personas de color a nivel de América latina, también hacen parte de la red Uniendo Manos Perú, que es una red principalmente ecuménica en donde la única organización afroperuana somos nosotros, CEDEMUNEP también forma parte de las acciones de atención para las mujeres de color en la dependencia de atención a las mujeres, donde se establecen diálogos permanentes donde se trata de incluir el tema de las demandas de las mujeres Afroperuanas dentro de la política nacional, en el ámbito de nuestro país, como en el ámbito mundial y lo importante de todo esto, radica en que se han fortalecido las capacidades y las habilidades de mujeres Afroperuanas con las cuales se viene participando en estos 27 años, CEDEMUNEP nace un 30 de agosto del año 1996.

Han trabajado en diversos proyectos con diversas fundaciones como MATCH INTERNATIONAL que fue la primera organización quienes las apoyaron, luego THE GLOBAL MINISTRIES que es una organización de iglesias que también las apoyó, FUNDACIÓN KELOR, FORD FOUNDATION y otras organizaciones más, que han sido parte del acompañamiento.

En CEDEMUNEP cuentan con un Departamento de Salud Mental, en la cual en tiempos de pandemia hicimos varias actividades para apoyar principalmente a las familias Afroperuanas, como la distribución de ayuda medicinal, mascarillas, entre otros y en la

salud mental se brindó apoyo y soporte emocional, charlas, de forma virtual para poder sobrellevar el triste momento por el que se estaba atravesando, muchos de nuestros hermanos cayeron en depresión por la pérdida de familiares y por el aislamiento que conllevó la pandemia a nivel mundial.

1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO GENERAL

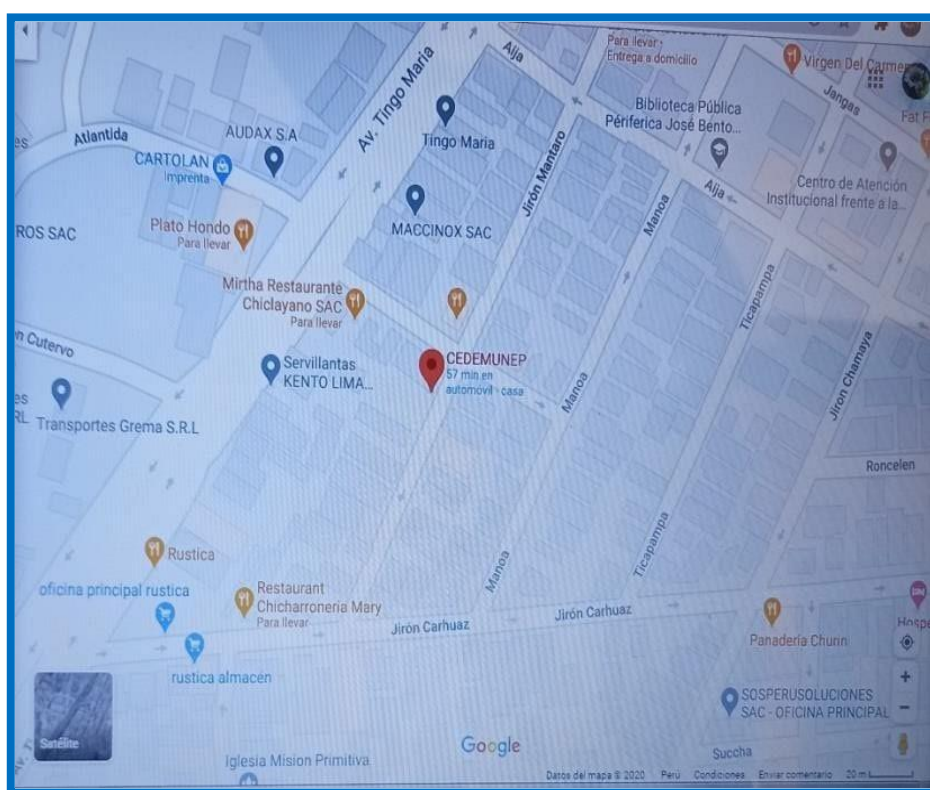


Fig. 1 Ubicación geográfica y contexto general

CEDEMUNEP, es una institución de ayuda a las mujeres sin importar su idiosincracia cuya oficina se encuentra ubicado en Jr. Mantaro 416 Dpto. 302 Breña - Lima-Perú, el mismo que se sitúa en el tercer piso, es de material noble con un área de 80m².

1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL

La actividad general en CEDEMUNEP, es brindar a todos sus integrantes lo siguiente:

- Alcanzar una forma de auto conocerse, acorde con el bienestar social.
- Fortalecer el criterio de autopercepción y raciocinio consciente.
- Desarrollar un proceso de comunicación, basado en la capacidad y seguridad de cada persona.
- Perfeccionar y reforzar la autoestima, empoderamiento, conocer sus características de interactuar en su grupo, sobre todo una fortaleza individual, personal, su emocionalidad, sus valores que permita alcanzar sus metas personales y profesionales para conseguir su autorrealización en el ámbito personal, familiar y profesional teniendo en cuenta su contexto de manera dinámica y permeable a los cambios.
- Promover actividades para potenciar su desarrollo de manera socialmente adaptable con una economía que beneficien a las mujeres de color en particular y a la población en general, incrementando así la participación e integración de la mujer afroperuana en procesos sociales.
- Visibilizar los liderazgos, fortalecer el proceso de organizarse y desarrollarse de las personas afroperuanas, fortaleciendo sus capacidades y habilidades para que sean personas con propensión a la adaptación a los cambios y protagónicas de sus demandas.
- Luchar contra el racismo estructural y sistémico, todo tipo de marginación especialmente racial y la violencia en todas sus formas.

- Establecer lazos de unidad, hermandad y solidaridad con otros grupos de personas de color en el contexto de nuestro territorio. Como a de contextos extranjeros.

1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN

MISIÓN:

Pretendemos ser una organización que atiende a mujeres Afroperuanas que busca las condiciones igualitarias, de género, el fortalecimiento de la identidad y autoestima, el emprendimiento, combatiendo el discriminación estructural y sistémico, la marginación de raza y la violencia contra las mujeres, capacitándolas y empoderándolas en su liderazgo y procesos organizativos.

VISIÓN:

Somos una organización confiable y referente en la defensa y promocionando de manera efectiva sus valores y aspectos legales como ciudadanos, que promueve y genera cambios en la vida de las mujeres Afroperuanas y Afrodescendientes.

1.1.5 PRINCIPIOS

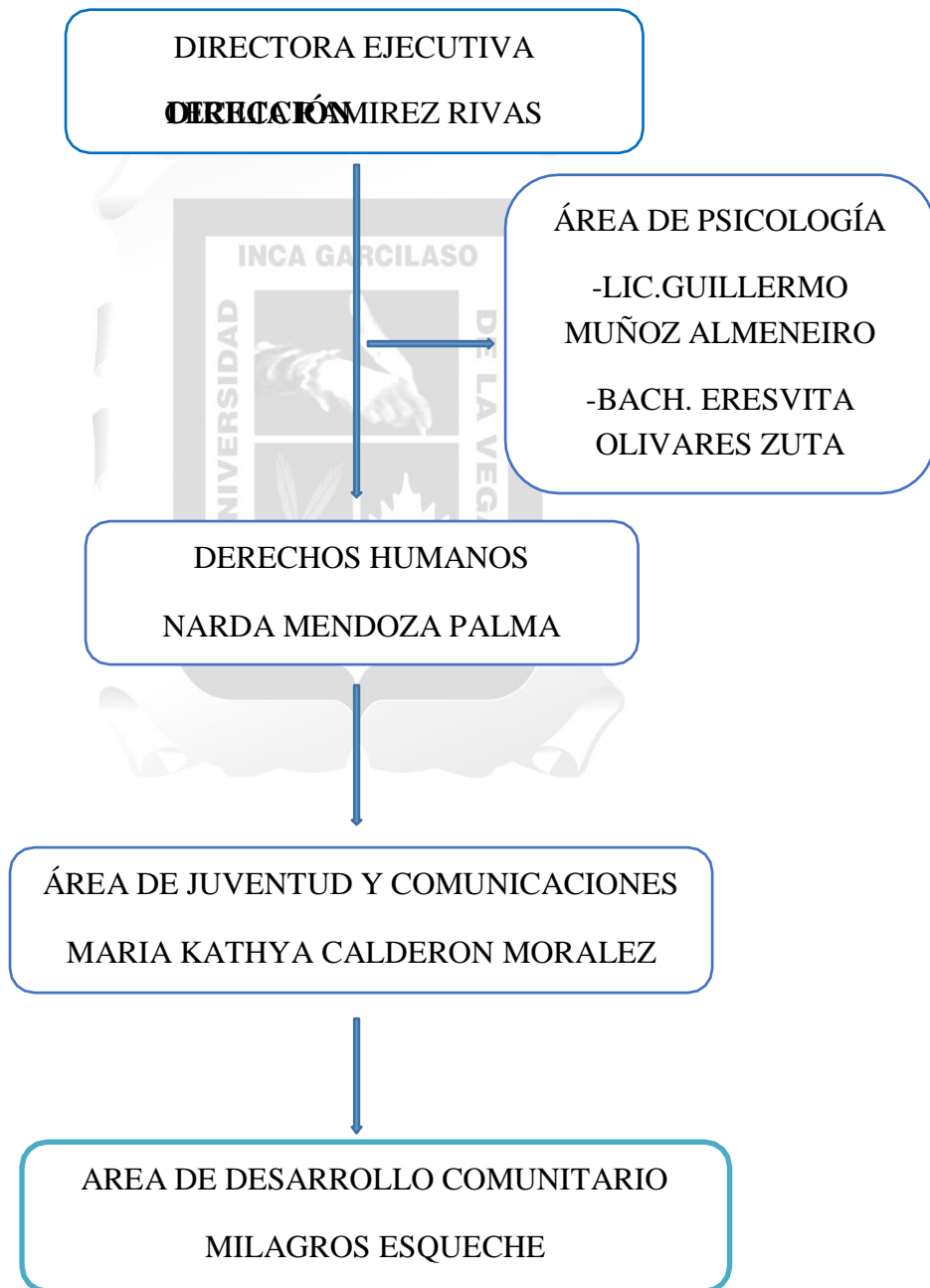
Igualdad, todo ser humano merece ser aceptado y respetado, sin importar la raza, color, condición social.

1.1.6 VALORES

Respeto, ayuda humanitaria, compañerismo, compromiso, tolerancia, cooperación, confianza, empatía, solidaridad, honestidad y responsabilidad.

1.1.7. ORGANIGRAMA GENERAL Y ORGANIGRAMA UBICACIÓN DEL PSICOLOGO.

ORGANIGRAMA CEDEMUNEP



Capítulo II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA:

2.1. Marco Teórico de psicología

El tema sobre la agresión y ofensa social por color de piel, condición sexual, religioso o estereotipos de género bien puede parecerse obsoleto en los tiempos actuales de acuerdo con los diferentes lugares de nuestra sociedad actual. A pesar de ello, continua de manera persistente esta tendencia a la discriminación que se relaciona directamente con el actuar social, alimentando la percepción de tomar de decisiones de algunas problemáticas respecto de las personas que interactúan de manera regular en los estudios, en el trabajo, en el ambiente educativo, de relaciones interpersonales y de pareja.

La presencia de los estereotipos tiende a afectar de manera significativa el accionar en su vida pública.

“Los humanos, en situaciones sociales, tendemos a hacerlo categorizar, utilizar generalizaciones que permitan conocer las interacciones en su contexto para una comprensión más adecuada del mismo”.

En eventos de interacción social existe la tendencia a etiquetar y asignar características a otro grupo que finalmente aceptamos y creemos que cada miembro pertenece en lugar de caer en esta categoría. Según (González, 1999, citado por Burga 2021)

Los estereotipos, teorizados durante mucho tiempo en la percepción social y las humanidades, constituyen ideas elaboradas por una sociedad en la que el actuar de las personas y su autopercepción de determinados colectivos está caricaturizada por diversos factores que las causan (Restrepo, 2008). En este sentido, constituye uno de

los primeros eslabones hacia la representatividad y por tanto tienen un protagonismo en la comprensión psicológica en la categorización social (Araya Umaña, 2002). Por esta razón se consideran un problema ya que nos formamos una conceptualización sobre los seres humanos, sus aspectos culturales y su desarrollado globalizado, pues se generan como una posibilidad de simplificar su realidad (Gonzales, 2018). Para el contexto, (Pickering,2001 citado en Benavides, 2022)) opina:

“Que las conductas estereotipadas son una codificación y un proceso necesarios para entender un mundo muy complejo”

Estos códigos suponen una amenaza en su valía como persona y además, es peligroso porque aumenta en el inconsciente, ideas, pensamientos que le confunden y se van naturalizando (Haney López citado en Benavides 2022).

La discriminación la entendemos como un comportamiento hacia miembros de una categoría que produce ciertos resultados y que está dirigido contra personas específicas, no por ningún perdón o reciprocidad en particular, sino simplemente porque resultan ser miembros de esa categoría de acuerdo a sus características.

El tema de la discriminación en personas afroperuanas en diversos contextos locales y mundiales, es una problemática que afecta la salud psicológica de las personas, generando consecuencias como una percepción de sí mismos disminuidas, respuestas de ansiedad al afrontar tales maltratos, reacciones emocionales de miedo, ira temor y también de una autopercepción disminuida.

2.1.1. Teorías

Psicología Clínica

Esta área de la psicología es una especialización psicológica relacionada con los procesos y problemas psicológicos asociados e involucrados en el proceso de salud humana. Su finalidad es desarrollar, aplicar y contrastar empíricamente los fundamentos teóricos, su metodología, los aspectos procedimentales e instrumentos para la observación, predicción, explicación, para la prevención y tratamiento los trastornos mentales y de las enfermedades, así como problemática, los cambios y trastornos emocionales, cognitivos, de comportamiento, personalidad y adaptación a la situación de los problemas de la vida, incluidas las enfermedades somáticas y el tratamiento.

El contexto donde se desarrolla esta área incluye los procesos de la investigación, sus explicaciones, su comprensión, procesos de prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación psicológica, así como problemas y procesos psicológicos de comportamiento que afectan la salud física y emocional de la población. Es una forma de concebir la problemática de la salud y enfermedad humana integral determinada por múltiples factores, para todo ello se utiliza procedimientos de investigación científicos contrastantes.

“Esta disciplina tiende a actuar en el sector de la salud psicológica público y privado en el entorno de salud y en el proceso de desarrollo humano en los diferentes estadios, actuando a nivel personal, en parejas, familias, agrupaciones determinadas, así como instituciones, organizaciones, comunidades y en el entorno público y personal”

Esto contribuye a mejorar y/o restaurar los aspectos físicos y mental de las personas, la calidad de los reforzadores y los servicios públicos y personales relacionados con la salud psicológica y física, tanto en el campo de la atención en un primer nivel de salud. Hospital Universitari Vall d'Hebron (2023)

Deben imitar prácticas avanzadas por lo que también es necesario, como lo hicieron los psicólogos sociales, los psicólogos clínicos cubren sus actividades en los que podemos, primero, ampliar nuestra comprensión del racismo como un fenómeno y luego ayudar a nutrir esta área con teorías e investigaciones y procesos que nos permitan decir que la psicología clínica está presente y atiende a los problemas étnicos. Que el psicólogo clínico puede reconocer que el racismo puede generar, dolor, enfermedad y es necesario librarlos de sus situaciones extremas, proponiendo acciones de lucha contra el racismo.

Teoría Psicodinámica

Parte de los procesos interaccionales de las diferentes partes del aparato psíquico abarca el final de la década treinta y cuarenta. Es una etapa que enfatiza el análisis e interpretación de los primeros postulados teóricos que explicaban el origen que tenían los diversos síntomas de carácter emocional, según las cuales el origen del problema reside en los procesos psicológicos internos de los pacientes.

“Los mecanismos que permite resolver las situaciones conflictivas, las personas utilizan formas diversas, denominadas procesos defensivos. (por ejemplo, las proyecciones) que se relacionan de manera directa con los diversos síntomas”.

La problemática estudiada en esta fase, consistieron en estudios de investigación clínica a través de diseños correlacionales donde se han explorado los mecanismos intrapsíquicos que movilizan la conducta de calificar de manera negativa o mal intencionada a los demás, especialmente las personas de color. Montes (2008)

Teoría humanista

Si hoy hablamos de humanismo, siempre debemos hablar del desarrollo del humanismo, lo más importante es recuperar y restaurar la condición humana. Por ello debemos tener una claridad en las conceptualizaciones sobre el significado de la persona y su valoración como tal, si en alguna vez discrepamos sobre las diversas posiciones explicativas acerca del humanismo, debemos realizarlo de una manera adecuada tomando en cuenta las diversas circunstancias que pueden afectar la percepción de las personas y sus problemas cotidianos. Se trata de la recuperar la condición humana, dándole importancia a su vida.

Nos enfrentamos en la actualidad a una percepción deshumanizada de los humanos esta tendencia repercute en el valor real de cada una de las personas. Esta concepción deshumanizante está en constante interacción que afecta la calidad de vida de las personas.

El compromiso de la comunidad o grupos poblacionales para la comprensión de la persona en su real dimensión integradora debe partir de un adecuado análisis, ya que a través de las diversas etapas del desarrollo humano y sus postulados a través de sus representantes incluyendo lo sobrenatural, en todos ellos se debe ir unificando los criterios para poder tener una postura consolidada que rescate la esencia humana de las personas, propugnando su estabilidad y bienestar.

Las diversas disciplinas que perciben al hombre como un ser supremo para el hombre y en consecuencia, en la categórica necesidad de destruir todas las relaciones en las que el hombre es una criatura humillada, sojuzgada, abandonada y despreciable.

Sin embargo, esa esta postura es una fase de la concepción humana, en la época moderna actual resultaría inconsistente que la significación del ser humanos se reduzca a tal postura. Teniendo en cuenta una diversidad de acontecimientos, inclusive los bélicos, surgen nuevas apreciaciones a través de la comprensión de la persona en sus contextos diversos, así como su idiosincrasia y aspectos culturales dando una nueva concepción y aceptación de la persona.

“Mediante la intervención humanitaria se generaron en muchos lugares cambios significativos que anteriormente no respetaban los derechos de las personas. En muchos otros lugares no ha sido posible lograr cambios significativos manteniendo una postura rígida con respecto a la condición humana”.

La intervención humanitaria es una guerra total, donde no hay límites para que los humanos cometan violencia, lo mismo se aplica a la constitución de una sociedad totalitaria. Sólo en nombre de la restauración de la humanidad se puede legitimar su naturaleza totalitaria. Lo mismo se aplica también a la totalización actual de los mercados a través de estrategias de globalización dominantes: no pueden renunciar a convertir todas las atrocidades cometidas a través de una postura ideológica de la mano invisible perjudicando a una gran cantidad de seres humanos. Hinkelammert (2007)

Martha Nussbaum, citado en Silva y Beltrán (2015) desarrolla un enfoque de capacidades consistente con ser persona, en busca de superación personal, dentro de protección de ser una persona digna, valorativa y plenitud de los derechos fundamentales, como tanto del individuo como en relación con otro, para lo cual la educación articula como área fundamental de la sociedad, las políticas públicas y su relación y una constitución basada en su condición igualitaria y su equidad social, este enfoque conduce a considerar el humanismo. En el mundo moderno es una tarea que requiere hacer esto obvio, especialmente desde la racionalidad crítica que lleva al redescubrimiento del sentimiento de una persona, una persona concreta que no quiere ser reconocido como un elemento del capitalismo, del mercantilismo, pero sí como una persona que siente, que sufre, que tiene algo que decir y hacer en el contexto en el que se encuentra.

Dentro de este enfoque se cree que el rol de género implica la resignificación de la persona, debido a la inmersión de las rápidas transformaciones en el medio social. El mundo globalizado da y no da cabida al cuidado de las personas de la realidad misma, la imaginación del capitalismo, usar a otro para beneficio personal y en casos raros, una persona piensa en su propia promoción. Silva y Beltrán (2015)

Psicología Social

Hay dos temas principales en la investigación de la psicología social sobre el prejuicio y el racismo. En primer lugar, los planteamientos propuestos por Allport The Nature of Prejudice en 1954. Quien centra en investigaciones que formulan conceptualizaciones teóricas, así como las teorías de los prejuicios que intentan explicar el fenómeno de la discriminación.

En una segunda fase que se inicia alrededor de los años 80 con las ideas florecientes en una nueva percepción sobre la discriminación, que actualmente genera la atención de los psicólogos en el campo social. En general, (Kinder y Sears, 1981 y McConahay, 1986, citado por Pascale, 2010) señalan que existe un claro rechazo a las creencias racistas en la sociedad norteamericana, lo que resulta en una disminución en el nivel de situaciones prejuiciosas y discriminatorias. Sin embargo, la discriminación racial no disminuye, sino que está atribuida a rasgos específicos de la personalidad, volviéndose en acciones más sutiles, a veces ocultas y con mayor dificultad para identificarlas y medirlas, (Dovidio y Fazio, 1992; Pettigrew, 1998 citado por Pascale, 2010).

El primer avance en la investigación psicológica sobre este tema lo realizó Allport, 1954 citado por Pascale, 2010)), quien menciona:

“La comprensión del prejuicio como una expresión individual, es la comprensión de los prejuicios como una situación de interrelación grupal”

Esta situación puede ser analizada en las personas que actúan como integrantes de un grupo, es objeto de estudio y competencia de la psicología social comunitaria.

De manera muy resumida, se puede afirmar que la disciplina de la psicología social comunitaria es una disciplina que estudia la interacción entre las personas y sus grupos de pertenencia (Tajfel y Fraser, 1978 citado por Pascale, 2010).). Si se quiere, como señaló Munne, 1986) citado por Pascale, (2010), el comportamiento interpersonal involucra formalmente relaciones que, desde una perspectiva conductual, ocurren como interacciones, generando respuestas consistentes en su interacción social o lo que es lo mismo, la intervención de la psicología social

comunitaria que es el estudio de las personas en constante dinamismo interactivo con sus pares y las respuestas que se generen en ese contexto.

2.1.2. Áreas de intervención en general.

La intervención de la psicología social comunitaria tiene como objetivo principal el estudiar los factores psicológicos y sociales que participan en el desarrollo y bienestar de las personas en contextos sociales y en la interacción entre: persona-grupos sociales-medioambiente. En el contexto donde se desarrolla el actuar de CEDEMUNEP se brinda a los usuarios la atención psicológica en sus diversas problemáticas emocionales y percepción de sí mismos, asociada a la variable de estudio, también se atiende la problemática social, se realiza visitas de campo a los diversos grupos y comunidades, con quienes se planifican actividades participativas como talleres y dinámicas grupales.

Psicología Clínica

De acuerdo con su marco teórico referencial y a sus principios, técnicas y procedimientos, desarrolla acciones conducentes para generar estrategias que las personas puedan aplicar para solucionar su problemática, y disminuir su repercusión personal o familiar con estrategias y procedimientos específicos de su marco psicoterapéutico con el objetivo de lograr un bienestar. Las diversas técnicas psicológicas se desarrollan con la finalidad de ayudar a las personas a comprender sus problemas, minimizar su impacto y que puedan lograr superar su problemática con la finalidad de lograr una mejora en su salud psicológica y bienestar personal familiar.

Además, la psicología clínica realiza intervención en acciones de prevención primaria, para las personas potencialmente vulnerables, intervención secundaria para el grupo de personas afectadas por actitudes discriminatorias e intervención terciaria para que las personas se consoliden en su recuperación y evitar las recaídas ya que siempre van a estar expuestos a algún tipo de calificativo, en relación a sus características raciales.

2.1.3. Área de intervención del ejercicio profesional

El área clínica muestra científicidad y mucho profesionalismo, con una identificación propia. Su actuar general está asociado a la promoción y la prevención, cuyo abordaje se realiza a través de diversas actividades como la observación, la entrevista, evaluación y diagnóstico psicológicos, así como la intervención psicoterapéutica, intervención social comunitaria participativa e investigaciones en el campo de la problemática de la salud psicológica y socioemocional.

En CEDEMUNEP, donde desarrollo mi actividad profesional como psicóloga, tiene como actividad principal, propugnar una atención a las personas que acuden por situaciones asociadas a su discriminación por su raza y color de piel a través de una atención presencial y de esta manera incentivar la confianza en sí mismo y reforzar su autoestima, así como intervenir en la modificación de sus reacciones ansiosas y del estado de ánimo, logrando una mejor percepción y confianza de sí mismo.

En mi actividad profesional tengo las funciones y la responsabilidad de realizar entrevistas y evaluaciones psicológicas para identificar las diversas dificultades en

cada uno de los pacientes y poder brindar la atención, orientación y asesoría psicológica de acuerdo con cada caso en particular y grupos de personas.

2.1.4. Función General:

En CEDEMUNEP, donde desarrollo mi actividad profesional como psicóloga, tiene como principal actividad, propugnar una atención a las personas que acuden por diversas situaciones asociados a su discriminación, baja autoestima, ansiedad, tristeza, brindo atención presencial y de esta manera ayudar a reforzar su autoestima, así como también intervenir en la modificación de sus reacciones ansiosas y del estado de ánimo, logrando una mejor percepción y confianza de sí mismo.

En mi actividad profesional tengo la función y responsabilidad de realizar la recepción de cada paciente o caso, observación y registro, adjuntando toda información al coordinador del área a donde pertenezco, después de ser evaluado por el jefe del área de psicología para identificar las diversas dificultades en cada paciente, me es derivado para poder brindar la atención, orientación y asesoría psicológica de acuerdo con cada caso de manera individual y también grupal.

2.1.5. Funciones Específicas:

De acuerdo con el desarrollo de la función de psicóloga dentro del centro, se realiza el abordaje de los usuarios que asisten al centro a nivel individual para la consejería psicológica, así también para la atención psicológica grupal a través de los talleres

brindados, tanto en la sede y fuera de ella, atención presencial en algunos casos, incluso visita domiciliaria por caso de ayuda psicológica social.

De acuerdo con la línea jerárquica del centro se cumplen con las directivas y coordinaciones del coordinador, quien realiza un monitoreo, supervisión y las instrucciones específicas de acuerdo al flujograma del centro, como la recepción de pacientes, seguimiento de cada caso, el coordinador o supervisor sugiere como tener en cuenta los candidatos para su participación en las dinámicas grupales y atenciones individuales dentro y fuera, pero todo relacionado en el contexto de CEDEMUNEP

El psicólogo especialista en CEDEMUNEP, es un profesional con competencias para realizar y cumplir las siguientes funciones en estas áreas: en el campo de la asistencia psicológica para la promoción, la prevención, la evaluación, el psicodiagnóstico e intervención psicológica:

- Reconocer y medir las situaciones de riesgo psicosociales para la salud mental y psicológica.
- Explorar la problemática psicológica, así como otros factores, enfermedades o disfunciones que repercutan en sus condiciones físicas y psicológicas de las personas.
- Hacer un reconocimiento de sus problemas psicológicos, de acuerdo con los criterios diagnósticos, a través de la evaluación psicológica y los procedimientos de diagnóstico correspondientes y suficientemente contrastados.
- Establecer pronósticos con respecto a su problemática identificada y los factores asociados, así como su capacidad de resolución y cambio.

- Elaborar programas de acción participación para las acciones de prevención y la promoción del servicio necesaria para la restauración o si es necesario, una mejorar la salud psicológica.
- Desarrollar y aplicar programas específicos de intervención psicológica y social comunitaria utilizando métodos y procedimientos apropiados.
- Realiza asesoramiento e interacción con otros profesionales de la salud para un abordaje integral de las personas.
- Planificar y desarrollar intervención psicológica, en relaciones a las funciones CEDEMUNEP, en los diversos problemas psicológicos.
- Delimitar e intervenir en contextos problemáticos a nivel individual, familiar y comunitario.

2.2. Marco teórico de variables

2.2.1. Autoestima

El autoestima, en su dimensión positiva influye directa en el autoaprendizaje, generando un desarrollo de sentimientos de poder, de amor propio, se sienten útiles, por ello la persona con autoestima elevada se predispone para afrontar las adversidades de la vida diaria, permitiéndole desarrollar un contexto social saludable, generar un bienestar y en armonía personal y en la interacción con sus pares.

Rosenberg (1973) Menciona diferentes niveles de autoestima, permitiéndole a la persona reaccionar de forma distinta en situaciones semejantes. Clasifica a la autoestima como alta, media y baja.

Los que perciben una autoestima alta se caracterizan por ser personas espontáneas, con capacidad de expresar sus ideas, tienen confianza en ellos mismos, mayor creatividad y siempre buscan dar lo mejor de sí mismo.

Las personas que poseen autoestima media están al pendiente que su entorno los acepte, también buscan el lado positivo de la vida, en la dimensión personal considera que toda persona que tiene una buena percepción de sí mismo, es capaz de atreverse a realizar diferentes actividades en favor de sí mismo y de los demás.

Las personas con autoestima baja muestran problemas para aceptar elogios o críticas, tienen muchas preocupaciones y sensibilidad frente a las opiniones de otras personas sobre él o ellos. Especialmente cuando perciben opiniones negativas, ridiculización de otros, parece verse muy afectado por la influencia negativa de sus semejantes, pueden desarrollar actitudes y comportamientos como negativos en la interacción en un contexto determinado.

Rosenberg (1973), señala que la percepción de sí mismo puede ser una evaluación afirmativa o negativa, la cual está relacionada con los componentes afectivos y cognitivos de la persona.

2.2.2. El fortalecimiento de emociones:

Emociones

Las emociones son la respuesta fisiológica de nuestro cuerpo o la reacción fisiológica a los cambios o estímulos que surgen en nuestro entorno y dentro de nosotros mismos.

La emoción es una reacción que se produce cuando el organismo reconoce algunas situaciones como, peligros, amenazas o desequilibrios para iniciar recursos para tu extensión, y poder controlar las situaciones peligrosas. Las reacciones emocionales son situaciones que nos ayudan a responder rápidamente y estar frente a eventos inesperados que funcionan automáticamente activando los impulsos.

Cada emoción predispone el organismo para un tipo de reacción; Por ejemplo, el miedo conduce a un aumento en los latidos del corazón, esto permite que más sangre alcance los músculos que favorecen la reacción de evitación. Fernández-Bascal y Palmero, (1999).

Todos experimentan emociones de cierta manera, dependiendo de su experiencia previa, su aprendizaje y situaciones específicas. Un número de reacciones y comportamientos fisiológicos que desencadenan las emociones son innatos, mientras que otros se pueden obtener a través del aprendizaje basado en la experiencia directamente, como el temor o la agresión, pero la mayoría de las veces se aprende a través de la observación de modelos en torno a nuestro contexto, entonces es de vital importancia que los padres y maestros sean modelos adecuados para sus hijos y estudiantes. Fernández-Bascal y Palmero, (1999).

Las emociones son típicas de los humanos. Se clasifican como positivas y negativas de acuerdo con lo que pueden generar disforia o satisfacción, cumpliendo funciones importantes para la vida. Asociación Española Contra el Cáncer (2015)

- Todas las emociones son válidas, no hay buenos o malos sentimientos, se constituyen como carga energética negativa o energía reprimida, por esta razón es

necesario descargar las emociones, ya que puede desencadenar problemas importantes.

- No podemos separar o evitar las emociones. Cualquier intento de reprimirlos puede darse a través del consumo de sustancias tóxicas, creando dificultades importantes a largo plazo. Es importante poder aprender a lidiar con nuestras condiciones emocionales. Asociación Española Contra el Cáncer (2015).



CAPITULO: III FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1.1 TEORIA Y LA PRACTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Cuando las personas perciben críticas sobre sí mismo por diversos aspectos, especialmente por el color de su piel, experimentan una serie de consecuencias asociadas a esta, como ideas negativas, reacciones corporales en ocasiones intensas, como sudoración, sensaciones corporales molestosas y cambios emocionales diversos. En la interacción constante con el grupo de personas de CEDEMUNEP, se ha observado frecuentemente, disminución de una autopercepción, sentimientos negativos, reacciones emocionales diversas, que afectan su control o su ajuste psicológico en su forma de actuar cotidianamente, donde muchos de ellos no tienen las estrategias adecuadas para un afronte en condiciones saludables, generando un estado de infelicidad, pensamientos negativos de sí mismo y menor autoestima.

En este sentido la motivación principal de acuerdo a las conducta y comportamientos de los usuarios en CEDEMUNEP, me llevó a pensar en ver las formas más adecuadas de ayudarlos en la posibilidad de poder comprender sus reacciones cognitivas, afectivas y sentimentales, frente a su situación crítica que viven en el día a día y poder ayudarlos desde la óptica psicológica a modificar y dar solución a sus preocupaciones, a aprender una automotivación y a realizar un afrontamiento de manera eficaz ante las críticas discriminatorias y de esta manera puedan lograr tener una dosis de felicidad en su vida familiar, social y en sus interacciones con sus semejantes.

Estos estados emocionales saludables y su fortaleza psicológica que permita un adecuado ajuste a su contexto se van a lograr a través de formar grupos de personas para participar en los talleres grupales conducentes a mejorar la problemática a

través de dinámicas participativas, de acuerdo con la evaluación de las variables que les estén afectando para poder planificar los talleres con objetivos precisos como ejemplo, la mejora de su autoestima y de sus emociones.

Función General:

La función general del psicólogo en el proceso de abordaje de la problemática de las personas que asisten a CEDEMUNEP, es contribuir al bienestar psicológico a través de las técnicas psicológicas apropiadas para tal fin, como actividades de promoción y prevención de la problemática referida a la salud psicológica, asociada a las críticas y discriminación.

Funciones Específicas:

En el campo de la asistencia psicológica de los usuarios que asisten a CEDEMUNEP, son:

- Examinar y medir las situaciones de riesgo psicosocial que afecten su salud psicológica.
- Determinar los problemas psicológicos y sociales que afecten sus pensamientos relacionados así mismo y sus emociones.
- Realizar un abordaje inicial a través de un tamizaje para posteriormente realizar una atención integral adecuada.
- Establecer de acuerdo con el flujograma de CEDEMUNEP, su atención psicológica y la incorporación a los talleres participativos a nivel grupal.

-Realizar la planificación metodológica de la programación de talleres a través de la acción, participación de cada uno de ellos, con la finalidad de realizar una promoción o prevención de sus problemas.

-Desarrollar y aplicar programas específicos de intervención de acuerdo a los objetivos propuestos.

-Realice asesoramiento, interconsultas e interacción con otros profesionales de la salud para una atención integral.

-Llevar un registro de las actividades planificadas para la casuística de los problemas psicológicos de los usuarios.

-Delimitar e intervenir en contextos críticos a nivel personal, de familia y comunitario de acuerdo con la jurisdicción de CEDEMUNEP.

3.1.2. Antecedentes Internacionales

Armenta (2020) En su estudio titulado Igualdad y no discriminación de los inmigrantes en Colombia: análisis desde el aspecto laboral. Destaca las normas constitucionales y garantiza el derecho igualitario y el principio de no discriminación. Este estudio se propone en conformidad con los estándares internacionales de derechos humanos, el Estado de Colombia obtiene un compromiso internacional para respetar, garantizar y proteger los derechos humanos de los inmigrantes, a través de la suscripción de acuerdos y/o convenios internacionales que reconocen el derecho a la igualdad y al principio de no discriminación; y luego concluye que los aspectos políticos migratorios de Colombia en materia de derechos humanos debe tener una base axiológica,

garantizando el derecho de igualdad y el principio de no discriminación, excepto cuando se trate de diferenciación según el principio de equidad. La metodología utilizada es descriptiva, porque discute y desarrolla desde un enfoque conceptual, estándares internacionales de derechos humanos que en materia migratoria forman parte del bloque de constitucionalidad para el caso colombiano; Por lo tanto, como se mencionó, se aborda desde un enfoque teórico descriptivo, que establece estándares internacionales para la protección de los derechos humanos de las poblaciones inmigrantes y la obligatoriedad del estado colombiano con base en el bloque de constitucionalidad.

González (2020) En su estudio sobre la discriminación en la percepción del estudiante indígena, en la Universidad Veracruzana, cuyo objetivo se propone realizar un estudio acerca de la discriminación en la percepción de los estudiantes indígenas, de las áreas académicas de humanidades y económicas administrativas de la Universidad Veracruzana, modalidad escolarizada. De enfoque cuantitativo. Los resultados más importantes que conocemos les permiten representar a los estudiantes indígenas, asociados a la palabra “cultura”; por lo tanto, también se siente la asociación de varios elementos como el idioma, la vestimenta, las costumbres y los prejuicios discriminativos. A través del análisis de los datos recopilados, se puede decir que los estudiantes consideran que la generación joven indígena que accede a la educación terciaria tiende a completar sus estudios, particularmente en el campo de las áreas científicas agrícolas, porque lo consideran como un campo. un entorno que les resulta familiar y que les interesa. Los estudiantes construyen su representación a partir de estereotipos, porque les resulta imposible imaginar a la juventud indígena en un ambiente relacionado con el desarrollo del conocimiento, como lo es en el campo de las ciencias puras, la

expresión artística en el campo del arte. ; y el entorno económico administrativo. Asimismo, a través de esta investigación se puede observar que la mayoría de los participantes piensa que los estudiantes del medio rural no se encuentran en desventaja en cuanto al acceso a la educación superior, situación que dista de la realidad porque enfrentan dificultades directamente relacionadas con la vida. sus verdaderas identidades y los procesos de desigualdad en los que están involucrados.

Urzúa, Ferrer, Olivares, Rojas y Ramírez (2019) En su estudio el efecto de la discriminación por la raza y étnica sobre la autoestima individual y colectiva según el fenotipo auto reportado en migrantes colombianos en Chile. Mediante un diseño no experimental, analítico y transversal, se analizó las repercusiones de la discriminación racial y étnica en la autoestima personal y grupal, según el fenotipo reportado. Para ello se entrevistó a 481 migrantes colombianos (54% mujeres y 46% hombres) con edades entre 18 y 65 años, con una edad promedio de 35 años. Se aplicaron la escala AI de Rosenberg, la escala de discriminación percibida de Krieger et al. y la adaptación de Basabe de la escala AC de Lyutanen. Se han observado varios efectos de la discriminación étnica y/o racial en lo personal y grupal. Para las personas que se identifican y se denominan “blancas”, las percepciones de discriminación racial están relacionadas leve y positivamente con la IA; Para aquellos que se identifican como “mestizos o nativos americanos”, la discriminación racial tiene un efecto positivo moderado en la SA; Para quienes se identifican como Afrostream, ambas discriminaciones tienen un pequeño efecto positivo en lo personal, mientras que la discriminación racial puede causar un daño moderado a lo personal; y finalmente, para quienes se identifican como “mulatos”, ambas discriminaciones tendrán efectos positivos de débiles a moderados en los dos

tipos de autoestima. Estos resultados sugieren una influencia del fenotipo en la relación que se establece entre acto discriminatorio y autoestima.

3.1.3. Antecedentes Nacionales

Benavides (2022) Percepción de mujeres afroperuanas sobre su representatividad discursivas discriminatorias en dos comerciales de Negrita. Lima. El Perú es visto como un país multicultural; donde, el racismo y la discriminación racial se han normalizado a través de los medios de comunicación y la publicidad. El estudio logra identificar y percibir la representación social, laboral y sexual en dos comerciales de la marca de chicha morada Negrita, a partir del análisis del tipo del lenguaje por parte de once ejecutivos afroperuanos que participaron en esta investigación. La publicidad comercial, titulados “Pica, pica” (2010) y “Degustar saber lo que te gusta” (2011), fueron transmitidos principalmente en televisión nacional y actualmente se pueden encontrar en plataformas de libre acceso como YouTube. Un análisis en el marco de la lingüística racial concluye que la percepción en la representación de las mujeres afroperuanas en estos comerciales tiende a perpetuar los estereotipos clásicos en los que sólo son concebidas en el espacio familiar y subordinadas a los deseos de los demás. Finalmente, este artículo quiere hacer una contribución a la lucha contra la discriminación racial y por lo tanto a normalizar dicha tendencia.

Vega (2021) Percepción de discriminación por los universitarios de la especialidad de medicina humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. Tuvo como objetivo determinar la percepción discriminativa entre los universitarios, a través de una investigación descriptiva transversal no

experimental, se aplicó la encuesta para cuantificar las percepciones y preocupación por la discriminación, la muestra estuvo conformada por 234 universitarios. Los estadísticos para encontrar la significación estadística fueron el alfa de Cronbach y chi-cuadrado. Las percepciones de discriminación se cuantificaron mostrando una asociación significativa entre la variable “ciclo” y las variables “trato menos agradable en un restaurante” ($p = 0,000$), “nombrado por característica racial” ($p = 0,000$) y “discriminación”. “Se encontró que la característica fue utilizada en tono burlón” ($p=.000$) y “trato degradante por parte de la autoridad” ($p=.000$). También se encontró una relación significativa entre la variable “etnia” y la variable “llamado así por características relacionadas con la piel” ($p = 0,000$). También se encontró una relación significativa al vincular la variable “etnia” con el “trato despectivo observado por parte de las autoridades” ($p=.000$). Al relacionar las variables “ciclo”, “género”, “etnia” y “edad” con la variable “atención médica diferente”, no se pudo encontrar ninguna relación significativa en ninguno de los casos ($p= .112$, $p = .560$). $p= .603$ y $p= .424$ respectivamente). Concluye: Existe una percepción de discriminación entre los universitarios que varía según el lugar en el que ocurren las prácticas discriminatorias y el tipo de expresión verbal con el que se relacionan.

Quevedo (2020) En un estudio contemporáneo acerca del movimiento Negro Francisco Congo y la Teoría del Proceso Político. Lima. Este movimiento se constituye en una de las primeras organizaciones políticas afroperuanas en activar en diversos lugares de la costa, propiciando una intensa adherencia significativa entre afiliados y personas empáticas que persiste hasta la actualidad. Existe poca información sobre su futuro y relevancia de los antecedentes afroperuana contemporánea, así como su importancia como caso que ilustra el impacto de los

cambios institucionales en la participación de la política en el Perú. Al plantearse la pregunta, ¿qué situaciones provocaron el surgimiento de las MNFC y qué contribuyó a su desaparición. Se desarrollaron dos objetivos para investigar. Primero se reconstruye la historia del MNFC a lo largo de sus quince años de funcionamiento dinámico: desde su fundación, en 1986, hasta su declive en el contexto de la Conferencia Mundial de las Naciones Unidas contra la discriminación, 2001 en Sudáfrica. Con base a esa información, analizamos su futuro aplicando la teoría de los aspectos políticos, que nos permite centrar las ideas del impacto de los procesos socioeconómicos en la dinámica de las organizaciones. Los resultados más significativos en relación a las modificaciones políticas y sociales relacionados a la interacción constante de las agrupaciones generaron una serie de oportunidades políticas a las que accedió el MNFC, influyendo en su fortaleza organizacional y la creación de valor de sus miembros. La situación significativa está relacionada con las interacciones que el MNFC tiene en diferentes momentos de su trayectoria, se consolidó con actores externos como los partidos políticos, que alentaron las dinámicas de participación social y con agentes de la cooperación internacional, que alentaron la creación de ONG para fortalecer las relaciones tecnocráticas en la representación de la población vulnerable como los afroperuanos.

Huamán (2019) en su estudio titulado sobre la discriminación moderna y actitud hacia los inmigrantes en adultos comerciantes de una cooperativa del distrito de San Juan de Miraflores. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la discriminación y las actitudes antiinmigrantes de la cooperativa que se enfoca específicamente en comerciantes adultos. La muestra estuvo compuesta por 350 comerciantes adultos cuyas edades oscilan entre 20 y 64 años.

El diseño de la investigación es correlacional y no experimental de corte transversal. Las pruebas psicológicas utilizadas para la recolección de datos fueron la Escala para evaluar la discriminación de McConahay, Hardee y Batts (1981) y la Escala de Actitud hacia los Inmigrantes de León, Mira y Gómez (2007). De acuerdo al procesamiento de información la muestra estudiada tiene un nivel medio de discriminación y una actitud media hacia el inmigrante. También se encontró una relación muy significativa y negativa entre la discriminación y las actitudes hacia los inmigrantes. Al comparar las variables sociodemográficas con las variables de estudio no se encontraron diferencias significativas entre discriminación y actitudes hacia los miembros de la cooperativa.

Vargas (2019) Negra. Universidad de Lima. Documental que menciona que no es fácil ser parte de un grupo étnico que ha sido históricamente esclavizado, rechazado y marginado durante muchos años. Se hace difícil asumir un rol que lo identifica que no ocupe un contexto privilegiado en esta sociedad y lo más importante no es fácil nacer y ser mujer negra en el Perú. El poema de Victoria Santa Cruz, escrito hace más de cuarenta años, es una inspiración para darnos cuenta de que la discriminación aún existe y con esta investigación documentada se demuestra que se unen a través de muchas generaciones. El tema de la discriminación en nuestro país es muy amplio, puedes elegir entre varias opciones buena elección por discriminación por ideología de género, sexo, etc. Decidí centrarlo en la doble discriminación, que ahora creo que todavía ocurre. Existe contra las mujeres afroperuanas, tanto por ser mujeres como por el color de su piel.

3.1.4 Acciones, Metodologías y Procedimientos

Con respecto a las acciones realizadas han sido de manera personal en la atención a los usuarios y de manera grupal a través de la incorporación de los programas de intervención (variable independiente) sobre la evaluación de su percepción de su autoestima y de características emocionales de los usuarios (variable dependiente)

Las acciones desarrolladas en el abordaje y desarrollo del programa han sido la observación, entrevista, evaluación e intervención psicológica a través del programa de reforzamiento.

La observación

El proceso observacional es una actividad sistemática que permite a la persona reconocer algo, permitiendo reconocer especificaciones en relación a una actividad o situaciones específicas. Es una actividad primordial con fines investigativos, favoreciendo el trabajo de las personas que desempeñe funciones diversas de manera directiva, supervisiones, ya que permite elaborar una opinión del desempeño en sus actividades desde una posición independiente y detallada de las características de la conducta de los sujetos observados. Navarro (2013)

Entrevista

Se conceptualiza como un abordaje, fundamentado en la comunicación interpersonal donde interviene un entrevistador y el sujeto o los sujetos en una actividad específica, con el objetivo de plantear preguntas y obtener respuestas de carácter verbal en relación con una problemática específica. Siendo una característica poder explicar el objetivo del abordaje y propiciar una respuesta de acuerdo con el fin de investigación. Ávila (2020)

Específicamente se ha utilizado entrevistas no estructuradas ya que se elaboran de manera anticipada o las pautas o guiones que abarca la entrevista, pero su forma de aplicación puede variarse de acuerdo a los objetivos de explorar conducta en un sujeto que se está entrevistando. En este sentido el investigador plantea una serie de preguntas (generalmente abiertas al principio). Este tipo de entrevistas que determinan las áreas a investigar, pero usted es libre de profundizar en cualquier idea eso podría ser significativo, haciendo nuevas preguntas. Como modelo de entrevista mixta estructurado y abierto o profundo, presentando alternancia de fases directivas y no directivas siguiendo una instrucción. Ávila (2020)

La evaluación psicológica

Es una de las herramientas que se utiliza para corroborar las hipótesis observacionales o datos de la entrevista que permita comprender cual es la dinámica de los síntomas, en una variedad de contextos, desde la consulta en el medio hospitalario hasta el medio escolar, en lo laboral y las organizaciones, y en otras áreas aplicadas. Las tareas de evaluación también tienen diferente naturaleza: describir la conducta, diagnosticarla, predecirla o incluso cambiarla y controlarla mediante la intervención y la evaluación. A todo esto, es común el proceso de evaluación mediante el cual el psicólogo responde a las necesidades de los usuarios y/o sujeto formulando preguntas técnicas, que intenta verificar mediante pruebas y otros procedimientos de recopilación de información. Ballesteros (2004).

Metodología

El método resume una serie de actividades por la cual se desarrolla un proceso está estrechamente ligado a los aspectos tecnológicos ya que ambas actividades tienen

como objetivo el mismo objetivo: resolver problemas de forma racional. En este sentido hace referencia a una serie de acciones y medios formales para lograr un objetivo, mientras que el propósito de la técnica es encontrar o crear la solución real, objetiva, concreta y óptima. Es tarea de la política, las empresas y las profesiones, por ejemplo, utilizar el conocimiento disponible y otros recursos para resolver estos problemas.

Respecto a la metodología científica existen tres clases de métodos: a) Heurísticas que tiene por finalidad explorar y adquirir conocimientos; b) lo sistemático que permite organizar el conocimiento; y c) la causal que se utilizan para explicar los fenómenos en estudio. Esta forma de clasificación es muy significativa, aunque existen investigadores que relacionan la metodología para la solución de problemas cognitivos o científicos, lo que representa una visión muy disminuida de esta ciencia. La metodología es una categoría “intermedia” entre teoría y técnicas, lo que poco racional, ya que presupone la existencia de una relación de clasificación o continuidad entre tres conceptos de naturaleza diferente (Teoría, método y tecnología). Morales (2002).

Aplicación de la prueba

Se aplicó al grupo de usuarias en una totalidad de 25 personas, el inventario de autoestima de Cooper Smith que es un cuestionario de 50 reactivos afirmativos en relación a los indicadores de la variable “autoestima” y que tuvo como objetivo la medición de la autoestima cognitiva 20 preguntas, afectiva 15 preguntas y conductual 15 preguntas, que determinó los niveles de autoestima. Es un instrumento que fue validado en Perú por el experto psicólogo Zevallos G.

Los resultados permitieron conocer que, de la totalidad de la muestra, 18 de las participantes obtuvieron resultados de una autoestima baja y 7 de ellas obtuvieron un nivel de autoestima moderada.

Para la Exploración de las emociones se aplicó el cuestionario Trait Meta-Mood Scale 24. Adaptado por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Que evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad y reparación emocionales) La autopercepción de emociones es la capacidad para visualizar las reacciones emocionales personales o de extraños. En relación con las emociones personales, la autopercepción se relaciona con una mayor consciencia emocional.

PROCEDIMIENTO

De acuerdo con la evaluación realizada se han conformado grupos de personas usuarias de CEDEMUNEP, para ser incorporadas al programa denominado: "Fortalecimiento emocional" con la finalidad de ofrecerles una alternativa de solución a su problemática presentada en los usuarios. Se realiza una inscripción al programa en una totalidad de 25 personas por grupo, los participantes han mostrado problemas en su autopercepción de su autoestima y en sus emociones. El programa de fortalecimiento emocional está diseñado de tal manera que incorpora actividades psicoeducativas, análisis de los pensamientos, técnicas de relajación, manejo de emociones, mindfulness y técnicas de visualización.

El programa de fortalecimiento tiene una duración de 12 sesiones, desarrollado de forma semanal, con un tiempo de sesión de 50 minutos, con un aprendizaje

netamente práctico y técnicas dinámicas participativas, con el objetivo principal de mejorar la autoestima y las emociones.

El programa de fortalecimiento va a contribuir al beneficio de los usuarios en su condición de padres de familia, así como a los componentes del núcleo familiar, como son los hijos que se encuentran en pleno crecimiento y son muy influenciados por las críticas de los demás. Asimismo, beneficia a la institución como institución de servicio, que propende a dar atención y acogida a las personas que sufren alguna forma de discriminación en relación a su color.

Finalmente, el programa de intervención tiene como finalidad científica, contribuir al conocimiento en esta área que es abordada con muy poco conocimiento y frecuencia.

3.1.5. Programa desarrollado:

Nombre del plan/programa

Taller de fortalecimiento del autoestima y emociones en un grupo de personas afroperuanas atendidos en el centro de desarrollo de la mujer negra peruana, CEDEMUNEP.

Justificación

El interés de este programa es llamar a la reflexión y análisis de las variables psicológicas estrechamente direccionadas con el bienestar de las personas, como es la autoestima y la percepción emocional en sus relaciones sociales de un grupo de usuarios del CEDEMUNEP, que experimentan situaciones difíciles en su relación con otras personas, especialmente críticas y rechazo asociados con su color.

Estas personas suelen tener dificultades para desarrollar una autoimagen especialmente en relación con sus facciones físicas y de color, relacionadas a su autopercepción de sí mismos, se sienten inseguridad en sí mismos y frente a las personas; suelen utilizar muchas reacciones inadecuadas cuando se trata de interrelacionar con los demás experimentando miedo; y suelen utilizar un estilo evitativo, en relación con su interacción con los demás.

Sobre esta base podemos señalar el propósito de nuestro trabajo es intentar fortalecer la autoestima, las reacciones emocionales y otras variables psicológicas relacionadas a mejorar su autoestima.

El programa de fortalecimiento emocional que pretendemos desarrollar permite dar respuestas a una serie de acciones diferentes, valorando la dignidad humana y mejorando el desarrollo integral de los usuarios de CEDEMUNEP.

Objetivos del Programa

-Objetivo general

Fortalecimiento de la autoestima y emociones en un grupo de personas afroperuanas atendidos en el centro de desarrollo de la mujer negra peruana, CEDEMUNEP.

-Objetivos específicos

-Aprender habilidades de fortalecimiento personal en la interacción con sus semejantes.

-Adquirir destrezas en su autopercepción y autoestima.

- Adquirir destrezas en el manejo de sus emociones de una manera saludable.
- Propiciar un clima saludable en los participantes de taller de fortalecimiento.

-Población-

El programa de fortalecimiento está dirigido a un promedio de 25 participantes usuarios de CEDEMUNEP.

- Tiempo de desarrollo del programa

El tiempo de duración es de 12 sesiones, desarrolladas en 12 semanas, con una duración de 50 minutos por sesión, donde se desarrollarán diversas técnicas psicológicas de acuerdo con el objetivo propuesto de cada sesión con dinámicas y técnicas participativas.

-Teoría

La propuesta del programa de fortalecimiento, está enfocado particularmente en la psicología social comunitaria.

-Técnica e instrumentos utilizados

Test Psicológicos.

-Técnicas:

Dinámicas participativas con una metodología de acción y participación.

Técnicas psicoeducativas, cognitivas, emocionales y de relajación muscular.

-Recursos:

Recursos Humanos

Responsable del programa Bach. Eresvita Olivares Zuta.

Coordinadora Ejecutiva del CEDEMUNEP. Dra. Carmen Cecilia Ramirez Rivas.

-Recursos materiales para cada sesión,

Papelógrafos: 25

Proyector Multimedia: 01

Plumones:24

Lápices: 25

Lapiceros: 25

Equipo de sonido con parlantes:01

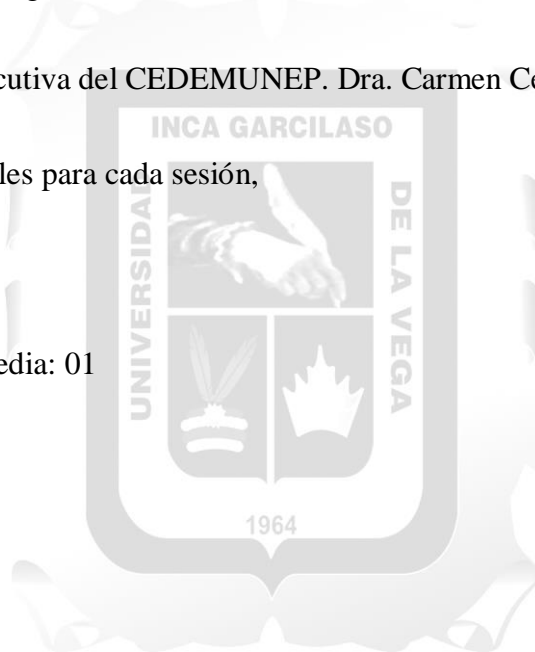
Micrófono: 01

Mesas: 5

Sillas:30

Tijeras: 06

Hojas de papel A4: 100



Cartulina: 10

Frascos de goma: 05

Masking tape: 05

Pelotas: 10

Actividades Desarrolladas:

Sesiones de talleres dinámicas participativas



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Centro CEDEMUNEP

Tabla N°1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES Centro CEDEMUNEP	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBR E	OCTUB RE	NOVIEM BRE	DICIEMB RE
1.- Atención de usuarios	X	X	X									
2.-Entrevista psicológica			X	X	X	X						
3.-Evaluacion psicológica			X	X		X	X					
4.- Informes psicológicos				X								
5.- Terapia de soporte (auxilios psicológicos)								X	X	X	X	X
6.- Charlas promocionales								X	X	X	X	X
7.- Charlas preventivas								X	X	X	X	X
8.- Entrevista familiar				X				X		X		X
9.- Reuniones de supervisión			X						X			X
10.- Registro de actividades		X	X	X				X	X	X	X	X
11. Programa de intervención grupal					X	X	X					

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROGRAMA DE INTERVENCION

Tabla N° 2 Cronograma de actividades del programa de intervención

Tema de Sesiones Programa de intervención	MAYO				JUNIO				JULIO			
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
1.-Psicoeducación de la autoestima	■											
2.-Psicoeducación de las emociones		■										
3.-Percepcion del yo personal			■									
4.-Análisis FODA de la autoestima				■								
5.-Análisis de los Pensamientos distorsionados					■							
6.- Reestructuración cognitiva						■						
7.- Relajación Muscular							■					
8.- Control Emocional								■				
9.- Manejo de mis frustraciones									■			
10.- Mejorar las habilidades sociales										■		
11.-Entrenamiento en solución de problemas											■	
12.- Visualización personal												■

SESIONES DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO AUTOESTIMA Y EMOCIONAL

Sesión N° 1

Título: Psicoeducación de la autoestima

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Reconocer mi Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y a la vez mencionando las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> • “Reconociendo mi autoestima” 	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio a la 1era sesión dando la bienvenida al grupo y agradeciéndole por haber tomado la iniciativa de llevar este proceso de fortalecimiento demostrando su interés en poder sobrellevar la situación que lo aqueja. En esta primera sesión, se le hablará de la percepción de su autoestima, interpretar las situaciones que le suceden, explicándole también que el proceso será en 12 sesiones llevadas a cabo una vez por semana y cada sesión tendrá una duración de 35 min. aproximadamente, se le recalca es importante su asistencia. Además, se le dará a conocer sobre el problema por el cual está atravesando en relación a su autoestima, como los signos y síntomas que lo aquejan. • Antes de concluir la sesión, se conversará sobre el análisis funcional para que pueda darse cuenta de su autoestima. • Finalizamos con dejar una tarea, de que en una libreta anote los episodios que le generan malestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo Multimedia • Micrófono • Hojas de papel • Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? • Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas 	10 min

Sesión N° 2

Título Reconocimiento de mis emociones

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Reconocer mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y a la vez mencionando las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> • “Reconociendo mis emociones” 	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio a la 2da sesión dando la bienvenida al grupo y agradeciéndole por haber tomado la iniciativa de llevar este proceso de fortalecimiento demostrando su interés en poder sobrellevar la situación que lo aqueja. En esta segunda sesión, se le hablará de la percepción de su autoestima, interpretar las situaciones que le suceden, explicándole la importancia de las emociones, tipos, características, ventajas y desventajas al momento de identificar las emociones. Además, se le dará a conocer sobre el problema por el cual está atravesando en relación con la percepción emocional, como los signos y síntomas que lo pueden afectar. • El líder llama a los participantes para que puedan describir las emociones a partir de observar la gesticulación de la compañera(o) • Finalizamos con dejar una tarea, de que en una libreta anote las emociones que le generan malestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo Multimedia • Micrófono • Hojas de papel • Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? • Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas 	10 min

Sesión N° 3

Título: Percepción del yo personal

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr percibir su yo personal	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Reconociendo mi yo personal” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se dará inicio a la 3ra sesión dando la bienvenida al grupo y agradeciéndole por haber tomado la iniciativa de llevar este proceso de fortalecimiento demostrando su interés en poder sobrellevar la situación que lo aqueja ● Se invita a cada participante a escribir frases que describa dos cualidades y debilidades, puede escribir en la pizarra y leer. ● Cada participante dibuja una figura humana y analizar cada uno de ellos El líder llama a los participantes para que puedan describir sus características de su yo personal partir de observar cada uno de los dibujos realizados y expuestos ante el grupo, solicitando un comentario de su compañera(o) ● Finalizamos con dejar una tarea de que en una libreta anote las características de su yo personal que le generan malestar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros ● Pizarra ● Plumones 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 4

Título “Análisis FODA de la autoestima”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr percibir sus fortalezas y debilidades de su autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y mencionando las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Reconociendo mis fortalezas y debilidades de la autoestima” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se dará inicio a la 4ta sesión dando la bienvenida al grupo y agradeciéndole por haber tomado la iniciativa de llevar este proceso de fortalecimiento demostrando su interés en poder sobrellevar la situación que lo aqueja ● Después, se dará inicio con la psicoeducación con respecto a los 4 pilares de la autoestima, para que el paciente pueda conocer sobre ello primero, y así poder realizar el análisis FODA, en donde se dé cuenta sobre todo de las fortalezas que posee. ● Luego, se realizará la técnica hablar con el espejo, en el que deben mirarse fijamente y hablar de sí mismo con un tono de voz cálido y amable como cuando habla con alguien de confianza, con el propósito que conecte consigo mismo y trabaje su aceptación y comunicación interna. ● Finalizamos con dejar una tarea de que en una libreta anote las características de su autoestima que le generan malestar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros ● Espejos 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 5

Título “Analizar los pensamientos distorsionados”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr analizar los pensamientos distorsionados	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, y presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Reconociendo mis pensamientos distorsionados” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. Luego, se hará un análisis de los pensamientos que pudo haber anotado. ● De la misma manera, se psico educará sobre las distorsiones cognitivas en general que prácticamente son pensamientos automáticos, para luego pasar a explicar específicamente de qué se trata la distorsión cognitiva “Falacia de recompensa divina”. Al haber entendido qué es, pasamos a la reestructuración cognitiva que se basa en la identificación y la confrontación de estos pensamientos negativos e irracionales que lo hacen sentir mal emocionalmente. Además, se utilizará el diálogo socrático para provocar las disonancias cognitivas a través del descubrimiento guiado mediante preguntas sistemáticas que pongan en evidencia los errores en la forma en que paciente en procesa la información. ● Finalizamos con un juego de roles, recreando situaciones que permitan que el paciente experimente diferentes posibilidades y de esa manera él mismo encuentre solución a los conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 6

Título “Reestructuración cognitiva”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr realizar mi reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, y presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Reestructurando mis pensamientos” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. Luego, se hará un análisis de los pensamientos que pudo haber anotado. ● Se psico educará y se dará a conocer sobre la distorsión cognitiva que posee “creencia irracional”, “Filtraje” mostrándole en qué consiste. ● Al explicar sobre qué se trata, se procederá nuevamente a la reestructuración cognitiva para identificar y confrontar estos pensamientos negativos e irracionales sobre falacia de justicia que lo hacen sentir mal emocionalmente. Asimismo, se utilizará el diálogo socrático para provocar las disonancias cognitivas a través del descubrimiento guiado mediante preguntas sistemáticas que pongan en evidencia los errores en la forma del paciente en procesar la información. ● Luego, se pasa a la técnica flecha descendente que permitirá descubrir y se dé cuenta de sus creencias nucleares. ● Se concluye dejando como tarea el autorregistro de sus pensamientos y emociones para la siguiente semana. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 7

Título de la sesión: “Relajación muscular”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr mi relajación muscular	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, y presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios de relajación muscular” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. ● Comienza la sesión reforzando la alianza terapéutica, preguntando cómo le fue durante las semanas en que pudimos ver el tema de los pensamientos distorsionados, las cuales están más presentes. ● Asimismo, se le explicará sobre la ansiedad que llega a sentir cuando recibe algunas críticas de su entorno o de personas que no conoce, enseñándole así técnicas de relajación que puede aplicar para olvidarse por un momento de todas las actividades que pueda tener para poder relajarse y tener un tiempo específicamente para él. Así como también el mindfulness para que pueda meditar, concentrándose en el momento presente, sin juzgar y obtener aceptación. ● Además, se hará uso de técnicas respiratorias y ejercicios de tensión y relajación muscular de cada segmento del cuerpo, desde los miembros inferiores hasta los miembros superiores, incluyendo cuello y cara. Debe notar las diferencias de la contracción y relajación muscular de cada uno de los segmentos ● Se concluye la sesión pidiendo que practique las técnicas enseñadas anteriormente, ya que cuanto más practique, más fácil será el poder relajarse cuando tenga situaciones difíciles y se le pide que haga un autorregistro de los pensamientos que pueden surgir luego de haber aprendido las técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Equipo de sonido ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 8

Título de la sesión: “Control emocional”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr mi control emocional	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, y presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios de control emocional” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. Luego, se hará un análisis de los pensamientos que pudo haber anotado. ● Comienza la sesión reforzando su participación en el taller, se le explicará sobre la importancia de identificar las emociones, así como las reacciones que cada uno de ellos percibe en relación con algunas críticas de su entorno o de personas que no conoce, enseñándole así técnicas de control que puede aplicar para olvidarse. ● Se les solicita que recorte figuras que expresen diversas emociones, identificándolas y expresando como se sienten las personas al experimentar dicha emoción, si existiera incomodidad o temor al identificarlas, debe relajarse y tener un tiempo específicamente para analizarla. Así como también pueda meditar, ubicarse en el presente, sin juzgar y obtener aceptación. ● Se concluye la sesión pidiendo que practique las técnicas enseñadas anteriormente, ya que cuanto más practique, más fácil será el poder relajarse cuando tenga situaciones difíciles a nivel emocional y se le pide que haga un autorregistro de los pensamientos que pueden surgir luego de haber aprendido las técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros ● Tijeras ● Plumones ● Pizarra 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 9

Título de la sesión: “Manejo de mis frustraciones”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr el control de mis frustraciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios de control de las frustraciones” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. Luego, se hará un análisis de las frustraciones que pudo haber anotado. ● Comienza la sesión reforzando su participación en el taller, se le explicará sobre la importancia de la identificación y del manejo de las frustraciones, así como las reacciones que cada uno de ellos percibe en relación con algunas críticas de su entorno o de personas que no conoce, enseñándole así técnicas de control que puede aplicar para olvidarse. ● Se les solicita que acepte sus diversas frustraciones, identificándolas y expresando como se sienten las personas al experimentar dicha situación, si existiera incomodidad o temor al identificarlas, debe relajarse, haciendo uso de su inteligencia emocional para analizarla y tratar de confiar en alguien para expresar sus sentimientos de frustración. ● Se concluye la sesión pidiendo que practique las técnicas enseñadas anteriormente, ya que cuanto más practique, más fácil será el poder relajarse cuando tenga situaciones difíciles a nivel emocional y se le pide que haga un autorregistro de sus frustraciones que pueden surgir luego de haber aprendido las técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 10

Título de la sesión: “Mejorar las habilidades sociales”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr mejorar las habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios para mejorar mis habilidades sociales” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia la sesión, saludando y haciendo preguntas sobre cómo le fue durante la semana para romper el hielo y reforzar compromiso que debe existir desde el inicio. Luego, se hará un análisis de las frustraciones que pudo haber anotado. ● Comienza la sesión preguntando sobre cómo le fue durante la semana. ● Se psico educará sobre las habilidades sociales, reforzando la comunicación asertiva y se explicará sobre la técnica del modelado. ● Para el modelado se utilizará como referencia a su amigo, con quien tiene vínculo emocional, con características parecidas entre ambos como edad, sexo, de modo que este modelo genera admiración. ● Para el entrenamiento asertivo, se practica el método D.E.P.A. ● D: Describir claramente la situación que desagrada o desea cambiar. ● E: Expresar sentimientos personales en 1era persona, evitando acusar al otro. ● P: Pedir un cambio de conducta. ● A: Agradecimiento. ● Se finaliza pidiendo que ponga en práctica lo aprendido durante la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 11

Título de la sesión: “Entrenamiento en solución de problemas”

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr la solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios para la solución de problemas” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comienza la sesión preguntando sobre cómo le fue durante la semana. ● Comienza la sesión reforzando la alianza terapéutica, ● Se inicia con el entrenamiento para solucionar dificultades, ya que lo ayudará en hacer disponibles una variedad de alternativas de respuesta para enfrentarse con situaciones problemáticas e incrementar la probabilidad de seleccionar las respuestas más eficaces de entre esas alternativas. ● Para ello, se divide en 5 fases: <ul style="list-style-type: none"> ● -Orientarse hacia el problema. ● -Definir y formular el problema. ● -Generar soluciones alternativas. ● -Tomar decisiones. ● -Poner en práctica y verificar la solución. ● Se finaliza la terapia agradeciendo por el tiempo que se ha dedicado para él, para modificar algunos aspectos o pensamientos que le causaban malestar tanto físico como emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo hasta la siguiente sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

Sesión N° 12

Título de la sesión: “Visualización personal”.

Objetivo	Actividades	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Lograr la visualización personal	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida a los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les expresa un saludo y se les da la bienvenida, y presentando al equipo de apoyo y las actividades que se van a desarrollar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Participantes 	5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ● “Ejercicios para la visualización personal” 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comienza la sesión reforzando la alianza terapéutica. ● Asimismo, se le explicará sobre la ansiedad que llega a sentir cuando recibe algunas críticas de su entorno o de personas que no conoce, enseñándole así técnicas de relajación que puede aplicar para olvidarse por un momento de todas las actividades que pueda tener para poder relajarse y tener un tiempo específicamente para él o ella. Así como también el mindfulness para que pueda meditar, observar su realidad presente. ● Además, se hará la técnica de visualización, en donde se utiliza la imaginación y los cinco sentidos para ayudar a relajar su mente, cuerpo y así transportarlo a un lugar en donde él quisiera estar. ● Se concluye la sesión pidiendo que practique las técnicas enseñadas anteriormente, ya que cuanto más practique, más fácil será el poder relajarse cuando tenga situaciones difíciles y se le pide que haga un autorregistro de los pensamientos que pueden surgir luego de haber aprendido las técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Equipo Multimedia ● Micrófono ● Hojas de papel ● Lapiceros 	35 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar el tema expuesto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hace las preguntas ¿que aprendimos hoy? ¿para qué y por qué? ● Compromiso para practicarlo de manera personal 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas 	10 min

CAPITULO IV

4.1. Logros obtenidos con la participación de la psicóloga:

- Se dinamizó de manera oportuna la atención a los usuarios que asisten al CEDEMUNEP.
- Se fomentó la calidez y aceptación en la atención a las usuarias asisten al CEDEMUNEP.
- Se incrementó el uso de técnicas y dinámicas participativas para trabajar la solución de problemas específicos que afecten la condición psicológica.

4.2. Conclusiones:

- 1.- Con respecto a la conclusión del primer capítulo de este trabajo, me refiero al CEDEMUNEP, el cual es una organización de mujeres afroperuanas que se forma en el país, para fortalecer y mejorar la autoestima y emociones de las mujeres discriminadas por su color, pero también frente a la ausencia del estado para generar acciones o políticas que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida, y que forma parte de esta gran estrategia política internacional con el mismo objetivo, el de visibilizar ante los organismos internacionales la demanda de los pueblos afrodescendientes y en particular de las mujeres afrodescendientes. Tiene como principio lograr la igualdad, todo ser humano merece ser aceptado y respetado, sin importar la raza, color, condición social. Argumentándose en sus valores como Respeto, ayuda humanitaria, compañerismo, compromiso, tolerancia, cooperación, confianza, empatía, solidaridad, honestidad y responsabilidad. Cuenta con un área de atención psicológica que brinda atención a

todas las usuarias para lograr una estabilidad emocional y contribuir a los problemas asociados a su discriminación.

Tiene como principal actividad propugnar una atención a las personas que acuden por diversas situaciones asociadas a su discriminación, baja autoestima, ansiedad, tristeza, brindando atención presencial y de esta manera ayudando a reforzar su autoestima, así como también intervenir en la modificación de sus reacciones ansiosas y del estado de ánimo, logrando una mejor percepción y confianza de sí mismos.

2. Con respecto a la conclusión del segundo capítulo, sobre el desarrollo de la experiencia, el marco teórico se fundamenta en los aspectos clínicos, psicología humanista y psicología social, en el área de intervención general brinda atención psicológica en sus diversas problemáticas emocionales y percepción de sí mismos, también se atiende la problemática social, se realiza visitas de campo a los diversos grupos y comunidades, con quienes se planifican actividades participativas como talleres y dinámicas grupales. Con respecto a las funciones específicas son las de promoción, la prevención, la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento. Donde se describe el marco teórico sobre la autoestima y las emociones.
3. Con respecto a la conclusión del tercer capítulo, sobre la teoría y la práctica en el desempeño profesional. la función principal del psicólogo en el proceso de abordaje de la problemática es contribuir al bienestar psicológico a través de las técnicas psicológicas apropiadas para tal fin, como actividades de promoción y prevención de los problemas de la salud psicológica, asociada a las críticas y discriminaciones en relación con su color.

Con respecto a los antecedentes internacionales destaca el de Urzúa, Ferrer, Olivares, Rojas y Ramírez que analizaron el efecto de la discriminación por la raza y étnica sobre la autoestima individual y colectiva según el fenotipo auto reportado en migrantes colombianos en Chile. A nivel nacional destaca el estudio de Benavides sobre las perspectivas de mujeres afroperuanas sobre representaciones discursivas discriminativas en dos comerciales de Negrita. Lima. El Perú es visto como un país multicultural; donde, la distinción de la raza y la discriminación se han normalizado a través de los medios de comunicación y la publicidad.

Identifica y percibe las representaciones sociales, laborales y sexuales en dos comerciales de la marca de chicha morada Negrita, a partir del análisis del uso del lenguaje por parte de once ejecutivos afroperuanos que participaron en esta investigación.

Las acciones desarrolladas en el abordaje y desarrollo del programa han sido la observación, entrevista, evaluación e intervención psicológica a través del programa de reforzamiento.

4. Con respecto a la conclusión del cuarto capítulo, se observó en los participantes en el programa una adecuada predisposición y compromiso en la participación y comprensión de cada una de las temáticas desarrolladas en el taller.

Los participantes han experimentado una mejor percepción en el manejo de cada uno de los componentes de su autoestima.

Los participantes lograron un control adecuado de sus emociones, discriminando cada una de ellas y logrando un control adecuado para no generar dificultades emocionales, ni cognitivas.

En base a las técnicas de control cognitivo, la mayoría de los participantes logró darse cuenta de sus pensamientos distorsionados y practicar sus estrategias para controlarlos y modificarlos.

En general, el grupo de participantes experimentó un mejor bienestar en su aceptación personal e interacción grupal.

4.3. Recomendaciones:

1. Recomendación del primer capítulo

Continuar empoderando al CEDEMUNEP, como una organización líder en la atención de mujeres afroperuanas, fortaleciendo sus actividades para generar bienestar psicológico y social. Así como también alertar al estado para generar acciones o políticas que propicien una mejora en sus condiciones de vida de las personas afrodescendientes y en particular de las mujeres afrodescendientes.

2. Recomendación del segundo capítulo

Propugnar una eficaz aplicación del modelo de psicología social comunitaria, para brindar atención psicológica en sus diversas problemáticas emocionales y percepción de sí mismos, con actividades participativas como talleres y dinámicas grupales. Así como actividades de promoción y prevención psicológica.

3. Recomendación del tercer capítulo

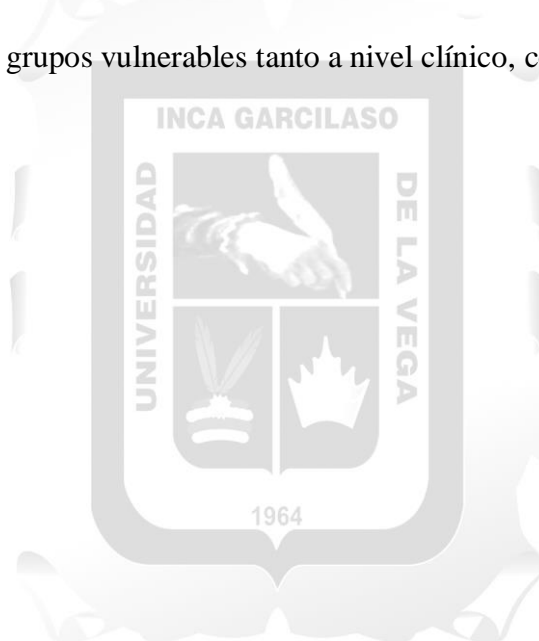
Motivar a los profesionales psicólogos a proponer estudios exploratorios y de investigación en el área social comunitaria a fin de generar programas de intervención en beneficios de las personas vulnerables en diferentes variables y contextos nacionales y locales.

4. Recomendación del cuarto capítulo

Generar actividades grupales para una mejor comprensión y aceptación, disminuyendo las conductas estereotipadas y reacciones negativas hacia las personas de color.

Implementar espacios de comprensión y aceptación en los grupos de personas de color para una mayor valoración de sí mismo y de su dignidad como persona frente a sus diversos problemas.

Lograr un mayor compromiso del profesional psicólogo en el abordaje de la problemática de grupos vulnerables tanto a nivel clínico, como social comunitario.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armenta (2020) Igualdad y no discriminación de los inmigrantes en Colombia: análisis desde el derecho al trabajo. *Inciso*, 22(1) ; 130-143

<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet->

<IgualdadYNoDiscriminacionDeLosInmigrantesEnColombi-7574195.pdf>

Araya Umaña, S. (2002). Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión Cuaderno de ciencias sociales. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales

Asociación Española Contra el Cáncer (2015) Las emociones: Comprender para vivir mejor

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Ávila (2020) La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?

<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LaEntrevistaYLaEncuesta-7692391.pdf>

Ballesteros (2004) La evaluación psicológica. Conceptos y métodos. Estudio de caso

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=302035>

Benavides (2022) Perspectivas de mujeres afroperuanas sobre representaciones discursivas racistas en dos comerciales de Negrita. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/bapl/n72/2708-2644-bapl-72-72-187.pdf>

Burga (2021) Construcción de estereotipos sobre la mujer afroperuana y discriminación étnico-racial a través de “Negrita” Universidad Ciencias aplicadas.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/660478/Burga_AG.pdf

Fernández-Bascal y Palmero (1999) psicología de la emoción. Editorial universitaria

Ramon Areces. UNED

[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=(Fern%C3%A1ndez-Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdvK-dUY#v=onepage&q=(Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false)

[UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=\(Fern%C3%A1ndez-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=(Fern%C3%A1ndez-Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdvK-dUY#v=onepage&q=(Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false)

[Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdv](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=(Fern%C3%A1ndez-Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdvK-dUY#v=onepage&q=(Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false)

[K-dUY#v=onepage&q=\(Fern%C3%A1ndez-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=(Fern%C3%A1ndez-Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdvK-dUY#v=onepage&q=(Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false)

[Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=(Fern%C3%A1ndez-Abascal+y+Palmero,+1999&ots=evK3ipzypF&sig=3GUIToG0dbdye3QQQIHVdvK-dUY#v=onepage&q=(Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Palmero%2C%201999&f=false)

Korman (2011) Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. Subj. procesos cogn. vol.15 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires ene./jun. 2011

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73102011000100005)

[73102011000100005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73102011000100005)

Gonzales, S. (2018). Representación de la discriminación y los estereotipos étnico/ raciales en la prensa deportiva peruana en el 2014 [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/12492>

González (2020) Estudio de opinión sobre la discriminación en la figura del estudiante indígena, en la Universidad Veracruzana

[https://www.uv.mx/eoo/files/2021/05/Final-TESIS-MarioAlberto-](https://www.uv.mx/eoo/files/2021/05/Final-TESIS-MarioAlberto-ExamenGrado.pdf)

[ExamenGrado.pdf](https://www.uv.mx/eoo/files/2021/05/Final-TESIS-MarioAlberto-ExamenGrado.pdf)

Hinkelammert (2007) Humanismo y violencia. Polis. Revista latinoamericana

<https://journals.openedition.org/polis/4194>

Huamán (2019) Racismo moderno y actitud hacia los inmigrantes en adultos comerciantes de una cooperativa del distrito de San Juan de Miraflores. Universidad Autónoma del Perú. Facultad de Ciencias Humanas. Escuela Profesional de Psicología.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/917/Huaman%20Yucra%2C%20Raquel%20Dina.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Macías-Carballo M, Pérez-Estudillo C, López-Meraz L, Beltrán-Parrazal L, Morgado-Valle C. Trastornos de ansiedad: Revisión bibliográfica de la perspectiva actual. Neurobiología: Revista electrónica. 2019;(24): 1-11.

Mendoza, H. (2015). Racismo complaciente: (i) Lógicas de las representaciones sociales de los peruanos desde la agencia publicitaria (Tesis de maestría). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6691/MENDOZA_CUELLAR_HECTOR_JOSE_RACISMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Cultura (2019). Cultura Afroperuana. Encuentro de investigadores

<https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/Encuentro%20de%20investigadores%202019%20-%20cultura%20afroperuana.pdf>

Montes (2008) Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. Revista electrónica. Universidad de Jaén.

<file:///C:/Users/user/Downloads/202-Texto%20del%20art%C3%ADculo-749-1-10-20100219.pdf>

Morales (2002) Metodología y el método científico: un espacio polémico. Revista de Pedagogía versión impresa ISSN 0798-9792. Rev. Ped v.23 n.66 Caracas ene. 2002

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006

National Institute of Mental Health. Depresión. Información Básica. Estados Unidos; 2019.

Navarro (2013) El proceso de observación: El caso de la práctica supervisada en inglés en la Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, vol. XIV, núm. 28, 2013, pp. 54-69 Universidad de Costa Rica.

<https://www.redalyc.org/pdf/666/66629446004.pdf>

Quevedo (2020) Un palenque contemporáneo. El Movimiento Negro Francisco Congo y la Teoría del Proceso Político. Universidad católica del Perú. Facultad de Ciencias Sociales.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16606/QUEVEDO_CANALES_ALICIA_DEL%20PILAR_PALENQUE_CONTEMPORANEO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Restrepo, E. (2008). Racismo y discriminación. Researchgate.

https://www.researchgate.net/publication/265978894_Racismo_y_discriminacion

Recio (2018) Consecuencias psicológicas de sufrir racismo. Cepsim Madrid

<https://www.psicologiamadrid.es/consecuencias-psicologicas-de-sufrir-racismo-y-discriminacion-racial/>

Rosemberg, M. (1973). La autoestima de adolescentes y la sociedad. Paidós.

<https://www.iberlibro.com/buscar-libro/titulo/autoimagen-del-adolescente-y-lasociedad-la/autor/rosenberg-morris/>

Pascale (2010) Nuevas formas de discriminacion: Estado de la cuestión en la psicología social del prejuicio. Cienc. Psicol. vol.4 no.1 Montevideo mayo 2010. Universidad de Salamanca, España

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100006

Silva y Beltrán (2015) El rol de género como fundamento humanista de la formación para la ciudadanía. Revista de investigación UNAD

<https://core.ac.uk/download/pdf/322589321.pdf>

Urzúa, Ferrer, Olivares, Rojas y Ramírez (2019) El efecto de la discriminación racial y étnica sobre la autoestima individual y colectiva según el fenotipo auto reportado en migrantes colombianos en Chile.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000300225

Valdivia (2013) Las organizaciones de la población afrodescendiente en el Perú. Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE) Lima-Perú.

<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Peru/grade/20140206073708/Afroamericanosweb.pdf>

Vargas (2019) Negra. Universidad de Lima Facultad de Comunicación Carrera de Comunicación

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10291/Vargas_Ignacio_Eduardo_Alonso.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vega (2021) Percepción de discriminación por los estudiantes de la facultad de medicina humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica – 2019. Facultad de Medicina.

<https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/3245/PERCEPCI%C3%93N%20DE%20RACISMO%20POR%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20LA%20FACULTAD%20DE%20MEDICINA%20HUMANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

