

Programa Radial Psicoeducativo

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN JOVEN USUARIA
DE LA RADIO EN MODALIDAD ON LINE A TRAVÉS DE PÁGINA WEB UNAB
MEDIANTE EL USO DE UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO EN EL MARCO DE
LA PSICOLOGÍA POSITIVA Proyecto de grado presentado como
requisito para optar al título de especialista en psicología
clínica y salud

Universidad Autónoma de Bucaramanga
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa de Psicología
Especialización en Psicología Clínica y de la Salud
Bucaramanga
2012

Programa Radial Psicoeducativo

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN JOVEN USUARIA
DE LA RADIO EN MODALIDAD ON LINE A TRAVÉS DE PÁGINA WEB UNAB
MEDIANTE EL USO DE UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO EN EL MARCO DE
LA PSICOLOGÍA POSITIVA Proyecto de grado presentado como
requisito para optar al título de especialista en psicología
clínica y salud

Isabel Maria Gómez Rois

Consuelo Peña Rincon

Zayda Lucia Rueda Parra

Eliana Torres Bermúdez

Asesor del proyecto

Ps. Patricia Díaz Gordon

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Especialización en Psicología Clínica y de la Salud

Bucaramanga

2012

Programa Radial Psicoeducativo

Tabla de Contenido

Introducción	
El problema de investigación	6
Descripción del problema	6
Planteamiento del problema	6
La radio y la calidad de vida en Colombia	7
Antecedentes investigativos	16
Objetivos	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos	20
Marco teórico	21
Calidad de vida, estilo de vida y psicología de la salud	21
Calidad de vida y psicología positiva	26
La resiliencia	28
Optimismo	28
Autoestima	29
Asertividad y empatía	30
Sentido del humor	31

Programa Radial Psicoeducativo

Flow	31
Creatividad	32
Felicidad	33
La radio	34
La radio como medio educativo	35
Que se entiende por radio educativa	37
Método	40
Variable	40
Definición conceptual de la variable	40
Definición operacional	41
Tipo de investigación	41
Sujetos	44
Instrumentos	45
Procedimiento	47
Resultados	49
Discusión	75
Conclusiones	77
Recomendaciones	78
Referencias	79
Apéndices	80

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN JOVEN USUARIA DE LA RADIO EN MODALIDAD ON LINE A TRAVÉS DE PÁGINA WEB UNAB MEDIANTE EL USO DE UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO EN EL MARCO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

El presente proyecto de grado se enmarca en la línea de investigación calidad de vida que pertenece al grupo de investigación calidad de vida y salud pública. El grupo apoya el proceso de investigación que se lleva a cabo en la especialización de psicología clínica y salud, desde la cual se propone el tema promoción de la salud mental en la población joven usuaria de la radio en la web unab radio mediante un programa psicoeducativo dentro del marco de la psicología positiva.

Según feafes. Confederación española de agrupaciones de familiares y enfermos mentales (2008), en los últimos años, se ha venido debatiendo sobre cómo los medios de comunicación utilizan su lenguaje y opinión hacia la salud mental y la enfermedad en salud mental, ya que ha sido frecuente que se cometan errores como estigmatizar, caer en prejuicios, etiquetar personas, escribir titulares morbosos, publicar imágenes negativas, hacer uso inapropiado de términos en el ámbito de salud mental en otros contextos, lo que repercute

negativamente en la integridad de las personas afectadas. Esto permite ver la importancia de los medios de comunicación sobre su influencia en el aspecto informativo y educativo de las personas, más aún en lo que se refiere a la salud mental. Debido a la influencia que tienen los medios de comunicación se les ha brindado referencias para elaborar información sobre salud mental y así mostrar una visión positiva.

Desde este punto de vista, adoptar la estrategia de emisión de un programa por la radio en la web para promover la salud mental en la población, dentro del marco de la psicología positiva, se convierte en una forma interesante y novedosa para abordar temas tan sensibles en la juventud como el embarazo precoz, la prevención de enfermedades de transmisión sexual, las adicciones, la alimentación sana, el sedentarismo, la violencia, el suicidio, el uso productivo del tiempo libre etc.

Paralelo al uso del lenguaje de los medios de comunicación hacia la salud mental, durante mucho tiempo la ciencia de la psicología se dedicó a estudiar los aspectos patológicos del ser humano. Centrada en la enfermedad mental se fue generando una concepción esencialmente patológica de la persona, los psicólogos y psiquiatras eran entrenados

para ver sólo lo negativo y disfuncional, como consecuencia muchos eran incapaces de ver los aspectos positivos en las personas a las que trataban. (hervás, 2008).

Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano (seligman y csikszentmihalyi, 2000) yha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana (gilham y seligman, 1999). De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor o la ilusión, han sido ignoradas o explicadas superficialmente. Es así, que la psicología positiva se convierte en una nueva rama de la psicología que se separa del enfoque tradicional centrado en la enfermedad y la patología para focalizar su atención en las virtudes y fortalezas del ser humano, viéndose entonces como un complemento de la práctica clínica profesional.

En cuanto al porqué del uso de la radio y la internet como medios de difusión, la teoría de la agenda setting, desarrollada por maxwell mcombs y donaldshaw (1970), postula que los medios de comunicación determinan una serie de temas considerados noticia y por lo tanto, forman parte

de la información que se difunde. Dado que los medios no pueden cubrir todas las noticias, se realiza una selección, una agenda de las noticias. Esta selección y priorización es crucial porque la mayor parte de la información a la que accede el público proviene de los medios. Así, lo central de esta teoría es que los medios de comunicación fijan el interés del público, es decir, no influyen tanto en sobre cómo pensar, pero sí -y fuertemente- en qué pensar. De esa forma, lo que aparece como importante en los medios se convierte en importante para el público.

Entonces, el propósito de este programa psicoeducativo sobre calidad de vida a través de la radio en la web -emisora unab radio busca poner en la agenda de los medios locales a la psicología positiva como tema puntual en el área de la salud, aunque el área de la salud está en los medios; consideramos que el tema sugerido enriquece y ofrece orientación hacia nuevas formas de comportamiento en la población oyente.

Los medios como la radio o el internet acompañan la cotidianidad de los oyentes o los cibernautas, en ese sentido es importante presentar temas ágiles, actuales y de interés general como éste en particular, relacionado con el mejoramiento de la calidad de vida. En el caso de la emisora

Programa Radial Psicoeducativo

universitaria en la web unab radio, brinda dentro de su programación, espacios de orientación a la comunidad sobre temas de interés general, y cuenta con un espacio llamado "bienestar en la u", el cual encuentra afinidad con esta propuesta en la que se pretende desarrollar un ciclo de 8 programas de 10 minutos cada uno a través de unab radio en la web.

Unab radio es una emisora que se transmite en modalidad on line a través de página web www.unab.edu.co/radio y pertenece a la universidad autónoma de bucaramangaunab. Sus antecedentes como proyecto se remontan al año 2006. Desde hace cuatro años logra obtener su espacio propio, la adquisición de equipos y una programación regular. Desde inicios de 2011 su programación es de 24 horas, 12 horas de programación original y 12 horas de rotación de programación. Su programación es eminentemente cultural, es variada y con proyección a largo alcance.

El Problema de Investigación

Descripción del problema

En la actualidad la adolescencia y la juventud presentan dificultades sociales que afectan su calidad de vida y salud mental. Estas problemáticas surgen posiblemente de familias disfuncionales, pocas redes de apoyo, pobreza, desescolarización etc. Es por esta razón que se propone un programa psicoeducativo que pueda llegar a los oyentes de manera masiva.

Planteamiento del problema

A través de los años, la calidad de vida y la salud mental ha sido una de las preocupaciones fundamentales de las ciencias sociales. Es una de las temáticas más investigadas y nombradas en todos los campos, profesiones, sociedades etc., pues la salud representa más allá del concepto de salud física, bienestar y realización. Tal como lo ha mencionado la organización mundial de la salud, oms (2009): "la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales

de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Sus acciones están encaminadas hacia la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación.

Sin embargo, existen dificultades en las personas para el acceso a los servicios en el área de la salud mental, la oms (2009) menciona que las dificultades estriban en que los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos tanto humanos como económicos, la mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan a la atención y tratamiento especializado de los enfermos mentales, y en menor medida, a un sistema integrado de salud mental.

La radio y la calidad de vida en Colombia

Según el dane (2008), en la actualidad, 48 de cada 100 hogares colombianos creen que están en situación de pobreza. Pero hace cinco años eran 67 de cada cien los que se veían en esa condición, lo cual significa que hubo una baja de 14 puntos porcentuales en este indicador.

El aumento del optimismo es, tal vez, la conclusión más sorprendente que arroja la encuesta de calidad de vida aplicada en 2008, a 15.000 hogares de todo el país y que se

ha hecho sólo tres veces en la historia de Colombia. Las dos primeras se realizaron en 1997 y 2003. La razón de su aplicación se basaba en que se creía que la economía mostraba fuertes señales de desaceleración, pero aun así hubo más opiniones positivas que negativas. Botero (2009) señala, que en primer lugar, es preciso aclarar que se trata de una medición de percepciones, y no una investigación sobre factores objetivos de pobreza, como la que se realiza para determinar el índice de necesidades básicas insatisfechas (nbi). Y la visión mayoritaria de los encuestados es que su situación ha mejorado en asuntos como la cobertura de salud, la compra de vivienda, la adquisición de bienes y el acceso a servicios públicos.

Maldonado (2008), explicó que un ejemplo de ello es el incremento que hubo en el número de personas afiliadas al sistema general de seguridad social, que pasó de 51,2% en el 2003 a 84,6% en el 2008. Maldonado señaló que en los últimos cinco años se presentó un crecimiento en el número de colombianos afiliados al régimen subsidiado de salud. Hace cinco años había 9.300.000 afiliados y hoy son 19.300.000 los usuarios del sistema.

El optimismo también se vio reflejado en el tema de la vivienda. Aunque cayó el dato de las personas que tienen

casa propia o totalmente pagada, de 48% a 44,9%, el número de los que están cancelando su inmueble propio subió de 5,3% a 6,1%. Y en servicios públicos se observa un aumento de la cobertura en todo el país. En energía se llegó a 97,2%, frente a 95,8% de 2003. Lo mismo ocurrió con el gas natural, que pasó del 35,3% al 47,4% de la población nacional. En acueducto hubo una leve desmejora, pues la cobertura bajó de 87,3% a 86,7%.

González, ex director del informe de desarrollo humano del pnud para Bogotá (2007), dice que "la apreciación de la gente puede ser muy subjetiva, y por eso a veces Colombia sale en las encuestas como el país más feliz del mundo". "en este caso, la gente se puede sentir menos pobre por muchas razones: porque los servicios públicos han mejorado en su ciudad, o porque pudo comprar más cosas en los meses pasados gracias al dólar barato". El problema, agrega, "es que no hay manera objetiva de saber si los colombianos somos más pobres o no, porque desde el segundo trimestre de 2006 no existen datos para determinarlo, ya que se modificó la encuesta de hogares de dane y el país no sabe si la pobreza objetiva bajó o aumentó".

Sarmiento (2007), decano de economía de la escuela colombiana de ingeniería, sostiene que "la información que

entregó el dane es sobre unos datos demasiado generales que no dejan ver realmente qué fue lo que ocurrió". Agrega que "ciertamente se tiene una baja de la pobreza entre 2003 y 2006, pero de allí hasta ahora la situación es muy incierta y lo más posible es que el dato se haya quedado igual o haya empeorado". "la percepción de que la gente es más pobre es una cuestión casi que filosófica, algo del estado del alma. Pero para obtener un dato mucho más adecuado y preciso se debe preguntar por el monto del ingreso y luego establecer si la gente está o no por debajo de la línea de pobreza", concluye.

En el dane (2003 - 2008), se señala que en todas las regiones del país disminuyó la percepción de los hogares sobre si se consideran pobres o no. El liderazgo lo tuvo Antioquia, donde sólo el 40,1% de los hogares dice ser pobre. El valle del cauca se ubicó en segundo lugar. En esta región del país el 42,4% de los hogares dice estar en la pobreza. La región pacífica sigue presentando la más alta percepción de pobreza (un 70,8%). Sin embargo, según el dane, allí el indicador cayó 12 puntos frente a la cifra del 2003 (83,4%). Otras cifras demuestran que el 6,9 por ciento es la tasa de analfabetismo hoy entre las personas mayores de 15 años. 0,8 puntos cayó ese indicador frente al

resultado del año 2003, cuando un 7,7% de la población era analfabeta.

La violencia es un problema que afecta de manera grave la salud pública y el desarrollo social y económico de amplios sectores de la población. Según la organización panamericana de la salud (2009), es la primera causa mundial de las defunciones de población entre 15 a 44 años y es responsable del 14% del total de muertes en hombres y del 7% en mujeres.

Según el instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses inmlf (2008) presenta datos importantes sobre el comportamiento de las lesiones personales en 6 ciudades de Colombia; Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla, Cartagena y Bucaramanga. Los datos esbozan un perfil de las víctimas de la violencia común, la mayoría pertenecen al sexo masculino, la edad se concentra en el rango de los 20 a 24 años, respecto al estado civil es más factible que el lesionado sea soltero, como formación académica reportan tener secundaria. Se puede ver que los más perjudicados por este tipo de violencia es la población joven.

Por otro lado, los datos arrojan que la principal circunstancia de ocurrencia es la riña, las armas

contundentes son los mecanismos usados en mayor proporción para causar daño físico, las calles es el escenario donde ocurre el mayor porcentaje de violencia común. La información cualitativa confirma que la mayoría de los agresores son conocidos de las víctimas, este factor expone la existencia de conflictos entre los implicados que generalmente viven en espacios comunes, por otro lado, se revela también que los conflictos que anteceden surgen en la convivencia. Bucaramanga muestra un comportamiento diferente en el arma usada siendo fundamentalmente la cortante, este dato se puede relacionar también con la circunstancia atraco callejero que ocupa un lugar importante de ocurrencia en esta ciudad en el cual se usa principalmente este tipo de arma.

Según el observatorio de salud pública de santander (2009), a partir de los datos suministrados por el sistema de vigilancia de salud pública de la secretaría de salud de santander y por el instituto nacional de medicina legal - regional nororiente, en el periodo 2006 a 2008, se destacó que la violencia de pareja fue el principal tipo de maltrato reportado en el departamento, afectando principalmente a mujeres entre 25 y 34 años. En cuanto a la violencia sexual, los hallazgos arrojaron que el 95% de los agresores sexuales son hombres y que esta afecta cinco

veces más a la mujeres.

[Http://www.saludsantander.gov.co/web/](http://www.saludsantander.gov.co/web/)

Según un estudio de la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito, sobre el consumo de sustancias psicoactivas en Colombia 2009, "el 9,1% de la población colombiana ha usado alguna droga ilícita al menos una vez en su vida, con un 14,4% entre los hombres y 4,5% entre las mujeres. Asimismo, los resultados arrojaron que el grupo de edad con mayor edad de prevalencia en los últimos años en el uso de drogas ha sido la población entre los 18 a 24 años, con cerca de 6%, seguido por el grupo de 25 a 34 años, con 3,9%". Las sustancias ilícitas más consumidas en Colombia son, en orden descendente: la marihuana, la cocaína, el bazuco, el éxtasis y la heroína.
[Http://www.observatorio.saludsantander.gov.co/noticias.php?idnews=251](http://www.observatorio.saludsantander.gov.co/noticias.php?idnews=251)

Según la organización mundial de la salud oms (2009), el suicidio es un tema de salud pública ya que es una de las principales causas de muerte en el mundo considerándose como la tercera causa de muerte en adolescentes y la séptima en adultos. Algunos datos nacionales en colombia, de acuerdo a la información del instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses (inmlf), en el año 2007 se presentaron 1771 suicidios, lo que implica una tasa de 4 suicidios por cada 100.000 habitantes. El rango de edad en los cuales se presentaron más suicidios fue en la población

18 a 24 años, con una tasa de 7 suicidios por cada 100.000 habitantes.

Aunque la tasa de suicidio se ha mantenido, en el año 2008 a 2009 se ha presentado un incremento de 5 casos. Los hallazgos más sobresalientes para el año 2009 se relacionaron con la variable "posible razón del suicidio" en donde se encontró que los conflictos amorosos, y la falta de motivación en varios niveles o áreas de ajuste de las mujeres y de los hombres o por enfermedades tanto físicas como mentales, eran las probables causas para que se suicidaran las personas. El promedio de edad en ambos sexos fue de 36 años. (medicina legal y ciencias forenses inmlf, 2009).

En el departamento de Santander, en el año 2007 y de acuerdo a estadísticas de INMLF, se presentaron 93 suicidios, lo que corresponde a una tasa de 5 suicidios por 100.000 habitantes. En Bucaramanga la tasa para el año 2009 fue de 5 por 100.000 habitantes. (INMLF, 2009). La edad promedio de los suicidas fue 36.5 años, con un pico de frecuencia a los 23 años. El grupo de edad en el que se observó un mayor número de suicidios fue entre 20 y 29 años con un total de 177 casos. [Http://www.comunidadlibre.gov.co/formulariosdescargables/bases_del_concurso_estrategias_de_comunicacion.pdf](http://www.comunidadlibre.gov.co/formulariosdescargables/bases_del_concurso_estrategias_de_comunicacion.pdf)

Estas problemáticas reflejan preocupación con respecto a la población joven, pues múltiples ámbitos tanto

físicos como sociales, no permiten un desarrollo en la calidad de vida de los habitantes asociado así a la poca satisfacción en el ámbito psicológico que es el campo de acción para prevenir o afrontar de forma positiva las situaciones o estilo de vida que se lleven. Por lo tanto, se necesita desarrollar una estrategia que pueda impactar en el campo educativo para el mejoramiento de la calidad de vida.

En la actualidad, los medios de comunicación más escuchados y vistos en esta población joven objeto de estudio son la radio, el internet y la televisión. Siendo estos dos primeros medios herramientas útiles para desarrollar una estrategia psicoeducativa para promover la enseñanza y el mejoramiento en la calidad de vida de los jóvenes oyentes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea el siguiente interrogante: ¿cómo contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes oyentes de la radio en modalidad on line a través de un programa psicoeducativo dentro del marco de la psicología positiva?

Antecedentes investigativos

Experiencias de investigación apoyan la tesis sobre la importancia y utilidad de los programas de salud diseñados para su transmisión a través de la radio.

En este sentido, se reseña los resultados de las experiencias desarrolladas en años anteriores.

En la universidad privada del norte (Perú, 2008), se ha lanzado un consultorio psicológico radial, cuyo objetivo es proporcionar a los padres de familia de la ciudad de Trujillo orientación respecto a cómo resolver los conflictos en el hogar, especialmente las tensiones con los hijos adolescentes. Este consultorio emite sus programas a través del programa alta voz (radio libertad, 1160 am); tiene una frecuencia quincenal, en el cual los profesionales de la facultad de psicología de la upn resuelven día a día los interrogantes de sus radioyentes mediante el uso del teléfono. Su primer programa fue emitido el 17 de junio de 2008, con el tema "cómo me comunico con mi hijo adolescente. <http://www.universia.edu.pe/noticias/principales/destacada.php?id=67468>.

Adicionalmente, en España (2008) se implementó un programa de radio denominado "psicología hoy", emitido por la facultad de psicología entre los meses de octubre y mayo de 2009, de frecuencia semanal. El objetivo del programa es dirigirse a la población del estudiantado de psicología, profesionales y público en general, donde se abordaron aspectos relevantes relacionados con los diferentes campos de la psicología científica actual.

Ha desarrollado temáticas como el nuevo grado en psicología adaptado al espacio superior europeo de educación (4 de octubre de 2008); la psicología de lo parapsicológico (11 de octubre de 2008); por qué nos resistimos al cambio hacia otros modos de transporte sostenibles (18 de octubre 2008); programa de formación en gerontología y atención a la tercera edad (25 de octubre de 2008); la bondad relativa de las emociones positivas (1 de noviembre de 2008); la felicidad en el trabajo (8 de noviembre de 2008); evolución de la autoestima y las habilidades sociales en la infancia (15 de noviembre de 2008); lo ambiental y lo genético en la expresión del comportamiento (22 de noviembre de 2008); programa de doctorado en envejecimiento y enfermedades neurodegenerativas (29 de noviembre de 2008), entre otros. http://www.uned.es/psicologia/multimedia/basical_audio.htm.

También el ministerio de desarrollo social de la nación y Conadis (comisión nacional asesora para la integración de personas con discapacidad) emitieron un programa radial de nombre "somos todos diferentes" en la ciudad de buenos aires (argentina), en el cual su objetivo es mejorar la calidad de vida de personas con necesidades especiales. Los encargados del programa se encargaron de desarrollar un programa útil y de profundo contenido social. <http://www.marceloelias.com/informacion279.html>)

De la misma forma en argentina (2008), se ha desarrollado un programa radial denominado nuestra salud

mental por parte de los miembros de la ong red sanar. El objetivo de este programa se basa en la asistencia de la salud mental, donde se incluye adicionalmente psicoeducar al oyente con cada tema presentado en cada emisión. Así mismo, el programa se desarrolla también con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a través del proceso de psicoeducación. El programa es dirigido por el doctor Roberto Ré, médico especialista en psiquiatría, fundador de la asociación argentina de los trastornos de ansiedad (a. A. T. A), es fundador del teléfono para la esperanza (asistencia al suicida) y director de la red sanar, por la psicóloga social delia collado Martínez (productora general y co-conductora), por la licenciada en psicopedagogía Angela r. Alonso (co-conductora), y por el psicólogo social Alberto Saabella (co-conductor). <http://redsanarargentina.blogspot.com/2009/03/el-programa-radial-nuestra-salud-mental.html>.

A nivel de poblaciones, cabe destacar de los programas, que son dedicados a una amplia población, como una ciudad, por ejemplo, el programa de la universidad privada del norte trabaja con lima (Perú), red sanar de argentina trabaja buenos aires, con el fin de alcanzar muchos oyentes a los que les sirva este tipo de herramientas, ya que si se miran las propuestas pasadas a nivel de contenido, son contenidos y temáticas de psicología que pueden ser adaptados a la cultura, como la depresión, el suicidio, al control de emociones y la

promoción de la cultura del buen trato.

Por último, en la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB, (Colombia, 2009) a manera de investigación aplicada realiza una propuesta psicoeducativa a través de un programa psicológico en radio llevado a cabo en el programa de radio la cometa en San Gil para la población 0,1,2 y 3 del departamento de santander. El programa se llama "conocer para vivir mejor" y es transmitida a lo largo de 10 emisiones, cada una con duración de 10 a 13 minutos. Los temas son; relaciones interpersonales, abuso sexual, maltrato familiar, embarazo en adolescentes y son propuestos a partir de una revisión sobre la calidad de vida de la población santandereana con escasos recursos.

En este orden de ideas, el uso de medios de comunicación masiva, ofrece una alternativa viable para promover hábitos saludables en la comunidad receptora, mediante el uso de una estrategia que integra el uso de los medios de comunicación y la psicología positiva.

Objetivos

Objetivo general

Promover la salud mental de la población joven usuaria de la radio en la web, mediante el uso de un programa psicoeducativo dentro del marco de la psicología positiva para mejorar la calidad de vida y hábitos saludables.

Objetivos específicos

- Señalar las características socio demográficas de la población que es usuaria de la radio.
- Explorar entre los jóvenes el tipo de uso que hacen de la radio como medio educativo en una página web.
- Diseñar el programa de radio a partir de las problemáticas psicosociales más relevantes presentes en los jóvenes, mediante la base de datos suministrados por instituciones de salud pública y entes gubernamentales de Bucaramanga.
- Ejecutar cada uno de las sesiones programadas como propuesta psicoeducativa.
- Proporcionar a los jóvenes oyentes de la emisora en la web una radio información acerca de la salud mental y calidad de vida desde el enfoque de la psicología positiva.

Marco teórico

El presente marco teórico se encuentra estructurado de la siguiente manera: en primer lugar, se otorga una explicación sobre lo que significa la calidad de vida como uno de los temas que se trabaja en la psicología de la salud, porque las condiciones de vida y la satisfacción que cada persona tiene en esa condición determina, no solo

la calidad de vida, contribuye a la salud mental de ella y su bienestar. Dentro de la calidad de vida, se destaca la forma como cada persona vive la vida, lo cual se refiere al estilo de vida. Continuo a esto se enfocan estos conceptos hacia la psicología positiva. En segundo lugar se explica la definición de radio, y la radio como medio educativo, a modo de conceptualización de este medio de comunicación y los aspectos positivos que brinda al ser utilizado para la psicología y el mejoramiento del bienestar de la sociedad.

Calidad de vida, estilo de vida y psicología de la salud

El concepto de calidad de vida incluye campos y definiciones globales. Las definiciones globales de calidad de vida se han centrado en: el ajuste de las esperanzas y ambiciones de uno con sus experiencias (calman, 1984). El bienestar como producto de la satisfacción o insatisfacción con importantes aspectos de la vida (ferrans&powers, 1985). Evaluaciones personales basadas en juicios que sopesan los atributos positivos y negativos de la vida (grant, padilla, ferrell&rhiner, 1990); y aspectos multidimensionales de la vida en el contexto del sistema de valores y la cultura del individuo, y abarcando las metas personales, expectativas, niveles de vida y preocupaciones de una persona (organización mundial de la salud, 1993).

Spilker y revicki (1996) identificaron cuatro campos

mayores: lo interno-personal: (i.e., valores, creencias, preocupaciones espirituales, estrategias de afrontamiento, lo personal-social (redes sociales, estructura familiar, cuestiones financieras, estado vocacional), lo externo-natural (i.e., aire, agua, la calidad de la tierra, el clima, las características geográficas), lo externosocietario (i.e. Instituciones culturales, religiosas, educativas).

El concepto de calidad de vida según la organización mundial de la salud, oms (2005) es: "una percepción del individuo de su situación en la vida, dentro de un contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos y expectativas, valores e intereses". Esta definición se relaciona ampliamente con sus dimensiones: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal y el bienestar emocional.

Este concepto se ha venido investigando e implementando en el campo de la salud, con la intención de obtener información completa de la estimación de vida de las personas, y así mismo, de la percepción que estas personas tienen de ella. Adicionalmente, la necesidad social hace surgir desde las ciencias sociales indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Con el tiempo, estos indicadores se complementan, van más allá de una simple referencia a nivel económico y social de las

condiciones de vida (arostegui, 1998).

Moreno y ximenes (1996) argumentan que el propósito de la medición de la calidad de vida relacionada con la salud consiste en brindar una evaluación más acertada, integral válida del estado de salud de un grupo o de un individuo, que sea información necesaria no solo para ayudar con el diagnóstico médico, sino también para la toma de decisiones sanitarias en la atención brindada por los sistemas de salud pública. Igualmente, enfoques cualitativos donde se adopta una postura de escucha a la persona mientras relata sus experiencias y problemas, y cómo los servicios sociales pueden apoyarla eficazmente.

La calidad de vida, representa las condiciones de vida de una persona, a nivel objetivo y subjetivo, es decir, la satisfacción que experimente con dichas condiciones. Este concepto se enlaza directamente con el estilo de vida, es decir, los hábitos que asume la persona para vivir, ya que las sociedades asumen patrones que a veces no saben o no son conscientes de que no son saludables, o empeoran la calidad de vida (por ejemplo, el consumo del cigarrillo en adolescentes). Entonces se puede inferir que la calidad de vida influye en el estilo de vida que asuma la persona, sus hábitos saludables, y la forma correcta de resolver un conflicto familiar o con otras personas.

El estilo de vida, en contraste con la calidad de vida, mira directamente la posibilidad de gozar de una

buena salud. Es un conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como estos patrones demuestran constancia en el tiempo, en condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

Según Mendoza y Cols (1994), un estilo de vida saludable no es definible, un estilo de vida considerado como saludable puede tener elementos que no favorezcan a la salud. De esta forma se concluye que existen múltiples estilos de vida saludables, que promueva la longevidad y que hace menos probable la aparición de enfermedades y discapacidades.

Los estilos de vida pueden ser clasificados en (mendoza y cols, 1994): salutogénicos y patogénicos, dependiendo de los comportamientos que lo compongan. El estilo de vida salutogénico incluye tener hábitos de ejercicio físico, estrategias de afrontamiento del estrés, dieta balanceada, descanso (sueño), auto-cuidado, cuidado médico, habilidades sociales, etcétera. En contraste, los estilos de vida de carácter patogénico incluyen hábitos como el sedentarismo, que puede propiciar enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras. Se incluye también consumo de tabaco y alcohol, enfermedades de transmisión sexual (etc), autoestima baja, ansiedad social, timidez y depresión.

Según mayo (1999), las esferas de la vida en las cuales debe buscarse la conducta que constituye el estilo de vida son: en el carácter del trabajo y su papel en la vida del hombre, el nivel y carácter del consumo, en la conducta relacionada con higiene personal y la cultura física, en el uso del tiempo libre, de descanso, en la actividad cultural, en la actividad política, en los contactos sociales y las relaciones no formales. Así mismo, el autor propone unos constituyentes del estilo de vida desde la perspectiva psicológica: sistema de actividades vitales, que se entiende como el conjunto de actividades que realiza una persona y que está acostumbrado a ejecutar y en conjunto refleja su personalidad. Estilo comunicativo, utilizado para designar el conjunto de relaciones interpersonales del sujeto que expresa en el sentido subjetivo que le confiere su personalidad. Es la forma en la que el individuo se comunica con los demás y que marca la pauta para que dichas relaciones interpersonales se den en una determinada forma. Sistema de roles, relacionada directamente con la sociedad. Integra aspectos como el estatus, las actitudes, los valores, etcétera. Y orientación en el tiempo, que es la expresión en el comportamiento de las dimensiones temporales que participan en la regulación psíquica del sujeto.

Acerca de los temas mencionados anteriormente, la psicología de la salud se ha encargado de abordarlos en la práctica a manera de prevención de enfermedad y promoción

de la salud desde acciones enfocadas al estilo de vida y la calidad de vida. Según morales, (1997) considera que la psicología de la salud es la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes de comportamiento de los procesos de salud-enfermedad y de la atención de la salud. Consecuentemente, a la psicología de la salud le interesa el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermar y en la recuperación.

Calidad de vida y psicología positiva

La psicología positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. (villanueva, 2000). Martín seligmanla define en su conferencia inaugural en el año de 1998 como la ciencia que estudia la experiencia subjetiva o emociones, las tendencias individuales o rasgos de la personalidad positivos que nos permiten superar con éxito las situaciones difíciles. (mariñelarena, 2008). El objeto de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de mejor calidad de vida y bienestar, sino también de salud mental y bienestar psicológico. Actualmente las personas se enfrentan a diferentes dificultades en la adquisición de las necesidades básicas debido a factores ambientales, políticos, económicos,

socio-culturales, que les exige capacidad de adaptación y afrontamiento ante dichas situaciones, de igual manera se presentan situaciones de presión en las cuales más que adaptación, se requiere de una capacidad que se ha reconocido como resiliencia.

La psicología positiva representa un punto de apoyo a lo mencionado anteriormente a través de la aplicación de estrategias efectivas para potenciar cualidades positivas que sirven como factores protectores. Algunas de estas cualidades positivas son: el optimismo, la satisfacción vital, la felicidad, la creatividad, el sentido del humor, entre otras.

Cabe decir, que las cualidades positivas del ser humano actúan sinérgicamente, de tal manera que si se potencia una de ellas inmediatamente se potencian y se refuerzan las otras.

La resiliencia

Se puede considerar que la resiliencia es una fortaleza importante para el bienestar y la calidad de vida, pues es ésta la que permite que frente a situaciones de máximo stress ya sea por condiciones de pobreza, violencia, enfermedad o catástrofe, la persona supere, logre una adaptación positiva y sienta que merece vivir la vida. En su definición, vélez (2007), cita a (serisola,

2003) "proviene del latín resilio que significa saltar hacia atrás, rebotar, volver hacia atrás. Desde la ciencia física se describe como la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones". A partir de aquí "fue bowly quien llevo el término de la física a la psicología al definirlo, como un resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima y que no se deja abatir" (vélez, 2007). Así que, la resiliencia es un ajuste saludable a la adversidad.

El optimismo

El optimismo está relacionado con la resiliencia puesto que es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

Los investigadores michaelscheier y charles carver consideran que el optimismo se relaciona de forma directa con las expectativas de una persona hacia su futuro. De esta manera, las personas optimistas mantienen una actitud que les lleva a pensar que en la vida les sucederán cosas positivas, lo contrario de la actitud de las personas pesimistas, que tienen una expectativa de sucesos negativos. (adserá, 2009).

En general, el optimismo es una fortaleza útil para lograr un estilo de vida saludable y bienestar psicológico para lograr una calidad de vida, ya que permite que se logren los objetivos propuestos y se generen expectativas positivas.

Autoestima

Adserá (2009) cita a nathaniel branden para definir la autoestima como la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que se es competente para la vida y merecedor de la felicidad. Así mismo, el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Como se puede ver, la autoestima es fundamental para los momentos de superación y sirve de base en las relaciones interpersonales saludables. Según adserá (2009) cuanto más alta sea nuestra autoestima mejor preparados estaremos para hacer frente a las dificultades en la vida y cuanto más incrementemos la autoestima, mejores y más enriquecedoras serán las relaciones que establezcamos con otras personas.

Asertividad y empatía

Es una fortaleza de gran valor como factor protector ya que está ligado a la autoestima, a las relaciones interpersonales satisfactorias y a la confianza en sí mismo. Una persona con un alto nivel de autoestima es aún

más asertiva y socialmente más adaptativa. La asertividad favorece la aceptación y el respeto de los demás.

La asertividad es la habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar y defender nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar ni negar los derechos de las otras personas. (adserá, 2009).

La empatía está por ende ligada a la asertividad y se conoce comúnmente como "la capacidad de ponerse en la situación del otro", así cuando en el momento de defender nuestros derechos asertivamente antes hemos comprendido las razones de los demás. La empatía es definida por casullo (2006), como una respuesta afectiva frente a las necesidades de otra persona, supone comprensión y aprehensión del estado afectivo ajeno. Es vista como una actitud positiva que permite una sana relación con otras personas porque al entender los problemas de los demás somos capaces de dar una respuesta equilibrada a las reacciones emocionales.

Sentido del humor

El sentido del humor es una de las fortalezas que más han llamado la atención puesto que nos distancia adecuadamente de los problemas favoreciendo el afrontamiento y aporta a nuestra salud mental y física. Así mismo, es una capacidad útil en el establecimiento de vínculos interpersonales.

El humor "sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo", afirma el dr. Lee berk, profesor de patología en la universidad de loma linda, en california y uno de los principales investigadores en el mundo sobre la salud y el buen humor. El sentido del humor es un proceso emocional cognitivo de gran complejidad. Implica tener una aptitud lúdica y optimista en la vida, que facilita el ver los problemas con otro prisma más positivo y mantener unas expectativas más positivas cara al futuro. (Adserá, 2009)

Flow (fluir)

El concepto de flow (en castellano podría traducirse como fluir o flujo. Ha sido desarrollado por el psicólogo MihalyiCsikszentmihalyi, (1996) quien lo ha definido como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad con el único objetivo de la satisfacción y el placer de hacerla. La persona en este estado pierde la noción del tiempo, se olvida de los problemas, preocupaciones, los pensamientos y acciones se

sucedan con naturalidad y experimenta una enorme satisfacción y capacidad para realizar la tarea.

Creatividad

La creatividad es una fortaleza positiva que facilita la superación de problemas o dificultades y el progreso personal. Casullo (2006) la define la creatividad es la capacidad para generar comportamientos novedosos, sorprendentes poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y el momento histórico que se vive. También, la creatividad interviene en los procesos de cambio que trae la vida y en la adaptación a estos. Adsera (2009) cita a Bernabé Tierno para definir el concepto creatividad "consiste básicamente en cambiar y avanzar, está muy relacionada con la predisposición a los cambios".

Felicidad

Hasta el momento muchas concepciones se han dado alrededor del concepto de felicidad. Es una aptitud afín a la salud mental. De acuerdo a la adversidad y problemas de la cotidianidad en la vida de las personas, se toma la definición de jahoda citado por lluch (1999) el cual considera la felicidad como una predisposición que la persona tiene que desarrollar para mantener una actitud positiva incluso ante los avatares difíciles de la vida. En relación a este concepto badburn (citado en lluch 1999) entiende la salud como un estado de equilibrio entre afectos positivos y negativos, cuyo resultado denota la habilidad de la persona para hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana.

Así como los anteriores conceptos; la psicología positiva estudia otras fortalezas humanas como la espiritualidad, el perdón, el amor, los valores, el bienestar; los cuales hacen parte de la calidad de vida de una persona.

La calidad del medio social en que se desenvuelve la persona está íntimamente ligada al riesgo de que ésta llegue a padecer una enfermedad mental y a la probabilidad de que la enfermedad se vuelva crónica. Además, las condiciones de desigualdad económica y ausencia de prestaciones sociales, generan círculos de pobreza y desesperación relacionados con la enfermedad que hipoteca

el futuro de las poblaciones afectadas.

La radio

La radio es un medio de comunicación poderoso, que permite la discusión pública de asuntos relevantes, e informa a la audiencia sobre recursos disponibles en la comunidad. A lo largo del tiempo, el programa de radio producirá un impacto cuantificable en los individuos y en la comunidad.

La radio, según el departamento de documentación de la universidad de granada (españa, 2006), "es el término general que se aplica al uso de ondas radioeléctricas, representa un canal de comunicación de masas". La radio representa un interés formativo para el mundo, para la comunicación de ideas, y efectos acústicos, como la música, efectos sonoros especiales.

En cuando a la enunciación del mensaje, la radio tiene como funciones: representar una realidad, una estructura fija, establecida y especificada. Utilizar herramientas didácticas que le permitan al profesional con capacidad de organizar la intención del programa de radio adecuándolo a un género, una población y modificar, solucionar y superar los esquemas de los géneros tradicionales.

En cuanto a la recepción del mensaje, la radio tiene también como funciones:

Comprender al receptor. Esto es importante porque permite al público comprender y asimilar más libremente la información transmitida.

El buen uso de los géneros renace el interés por la narración. Las formas expresivas con las que se representan los mensajes se pueden renovar mejorando el uso de diferentes tácticas basadas en la utilización de diferentes géneros radiofónicos.

Los géneros contribuyen a la interpretación y la comprensión del mensaje, y a llenar las expectativas de la audiencia. Esto implica que los géneros deben estar en un lenguaje fácil de entender, descifrable y que vaya con el interés del público.

La radio como medio educativo

Teniendo en cuenta la conceptualización acerca de la radio, es importante determinar su importancia como medio educativo, y los aspectos positivos que brinda. Por ejemplo, es importante que un programa de radio sea producido con un buen tono de voz, con ideas claras, para que sea entendible por las personas y puedan determinar la intención del programa y las herramientas que da para mejorar en comunidad. De lo contrario, el ejercicio educativo puede verse afectado, por contenidos muy complejos o que no poseen la calidad necesaria para ser un formato llamativo y en el cual las personas puedan sentir

la necesidad de sintonizar de nuevo el programa.

La radio educativa, ha de orientarse precisamente hacia un objetivo de carácter social en tres direcciones diferentes: a) como apoyo directo a movimientos sociales; b) como extensión de la instrucción formal, y c) como instrumento para la educación no formal por medio de las radios populares y comunitarias.

Es importante mencionar algunos retos y perspectivas de su uso: a) la radio educativa ante las nuevas tecnologías; b) como complemento de otros medios; c) la necesidad de experimentación e innovación; d) nuevas fórmulas de financiación; e) el riesgo de la homogeneización cultural; y f) quiénes han de ser los promotores de la radio educativa.

Finalmente, tras apuntar la utilidad que la radio como medio puede ofrecer al desarrollo de la formación en general y de la educación en particular, se apunta el principal reto de la radio educativa en este fin de milenio: regenerarse a sí misma mediante el aprovechamiento de sus propios recursos expresivos y apostando decididamente por la creatividad.

¿Cuál es la importancia de un programa psicoeducativo? La psicoeducación se presenta como alternativa para el desarrollo de estrategias de intervención psicológica, se ha constituido en una herramienta para la instrumentación

de programas de promoción del bienestar emocional (hernández y sánchez-sosa, 1991; palomino, 1999; lara, navarro, navarrete, mondragón, y rubi, 2003).

Qué se entiende por radio educativa

El concepto de radio educativa es suficientemente amplio y genérico para que cualquier definición resulte incompleta o estrecha. Así como señalara trutat (2000), "la naturaleza misma de la cultura es ser no definible", a la radio educativa le sucede algo similar. Bajo esta denominación se agrupan modalidades radiofónicas muy diferentes: instructiva, comunitaria, popular, formativa.

Todas ellas parecen compartir un rasgo común: intentan alcanzar objetivos no comerciales y se orientan especial y directamente hacia una finalidad de carácter social. Lo hacen en tres niveles diferentes:

a) como apoyo directo a movimientos sociales. No es extraño que buena parte de los movimientos y luchas sociales de los años sesenta se desarrollaran vinculadas a proyectos de radios educativas. La radio se convierte así en algunos casos, en foro de expresión de ideas revolucionarias y de cambio social.

b) como apoyo y extensión de la instrucción formal. Organismos internacionales como la unesco y gobiernos de diversa naciones, encuentran en la radio un medio para impulsar los programas de desarrollo en los países

denominados del tercer mundo o para extender la formación universitaria en las naciones más ricas. De esta forma la radio colabora no sólo al impulso de la instrucción educativa de amplísimas comunidades, sino que también, y de forma más general, se constituye en una opción para el cambio y el desarrollo social. La radio muestra una especial capacidad para alumbrar ideas entre sus oyentes, para estimular la imaginación.

En la radio cada mensaje sonoro puede transformarse en una imagen pensada o inconsciente, imagen de símbolos, colores, dimensiones individuales, imagen sensible y entusiasta. La radio procura oportunidades para todos e incita a la participación.

c) como instrumento para la educación no formal a través de la participación ciudadana. En tercer lugar, cabe entender la radio educativa desde una perspectiva propia de la educación no formal, a la que Paul Valéry calificara como "el más hermoso esfuerzo de los hombres que consiste en cambiar su desorden en orden y la posibilidad en poder".

Con esta premisa, la radio reivindica y permite que la creatividad se convierta en "un derecho individual para que cada ser descubra sus posibilidades y, dotado de iniciativa, recursos y confianza, desbloquee las inhibiciones que reducen sus perspectivas.

En conclusión, la comunicación educativa por los

medios es aquella que se lleva a cabo mediante el uso de medios de comunicación específicos (Arteaga, 2004). Las nuevas concepciones del mundo y el individuo, acompañadas por el desarrollo y avance de tecnologías en los medios de comunicación, plantean una urgente necesidad: consolidar un modelo de propuestas de radio con carácter educativo a la altura de las demandas de poblaciones con diversas necesidades.

Adicionalmente, Arteaga (2000) plantea la necesidad de incorporación de la radio convencional a las nuevas tecnologías como internet, para explotar los recursos que éstas ofrecen: llegar a cualquier parte del mundo, reforzar la intención educativa vía satélite, entre otros, pero siempre teniendo en cuenta, si la población a la que se va a trabajar, puede acceder a este servicio. No debe dejarse de lado ningún requerimiento educativo para que se legitime la *comunicación educativa* por los medios masivos de comunicación, en este caso la radio. Contextualizando, aunque algunos informes de programas como hacia una Colombia equitativa e incluyente del programa de las naciones unidas para el desarrollo (pnud, 2008), muestren que disminuyó el porcentaje de hogares que sienten que sus ingresos no alcanzan para cubrir los gastos, todavía queda un notable porcentaje de personas que no pueden cubrir un gasto como el internet. De esta forma se usa la radio, un medio con mayor cobertura, para llegar a las poblaciones que no tienen la posibilidad de pagar un gasto como el

internet.

Método

Variable

la variable del estudio es de tipo aplicado y corresponde al programa psicoeducativo en la radio en la web con temáticas basadas en calidad de vida dentro del marco de la psicología positiva dividido en 8 emisiones con una duración de 10 minutos cada una.

Definición conceptual de la variable

La radio es un medio de comunicación masiva que se basa en el envío de señales de audio a través de la modulación de ondas electromagnéticas, si bien el término se usa también para otras formas de envío de audio a distancia como la radio por internet. Por este motivo se propone un programa psicoeducativo, el cual brinda herramientas que generan cambios a nivel cognitivo, emocional, social, entre otros.

Definición operacional

En este proyecto se entrega como propuesta el diseño y ejecución de un programa psicoeducativo a través de la

radio en modalidad on line. El programa psicoeducativo está concebido como una serie de emisiones radiales en la página web de la unab, una vez a la semana, para un total de ocho sesiones. El tiempo de emisión, 10 minutos, de 5:15 a 5:25p.m. Se tratan diferentes temas de la psicología positiva aplicada a la vida cotidiana de los oyentes para incidir de alguna manera a su calidad de vida.

Tipo de investigación

El tipo de investigación a realizar, es de tipo aplicado. Según padrón (2006), "es un tipo de estudio científico orientado a resolver problemas de la vida cotidiana o a controlar situaciones prácticas." Para el caso del presente proyecto, se busca generar programas de radio para favorecer la salud mental positiva en los jóvenes que son usuarios de la web radio. Se busca contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en esta población.

Según afirma Vargas (2009), dentro de este estudio de investigación aplicada, el autor distingue de manera general, dos sentidos específicos:

- a) Aquella que incluye cualquier esfuerzo sistemático y socializado por resolver problemas o intervenir situaciones, aunque no sea programático, es decir, aunque no pertenezca a una trayectoria de investigaciones descriptivas y

teóricas. En ese sentido se concibe como investigación aplicada tanto la innovación técnica, artesanal e industrial como la propiamente científica.

- b) Aquella que sólo considera los estudios que explotan teorías científicas previamente validadas para la solución de problemas prácticos y el control de situaciones de la vida cotidiana. En este sentido sólo son investigaciones aplicadas las que se enmarcan dentro de una secuencia programática de búsquedas que tienen como núcleo el diseño de Teorías científicas.

En el caso del programa psicoeducativo, se asume para este trabajo, el sentido que se expresa en numeral a. Se hace intervención mediante la construcción de una serie de sesiones al aire. Está planeado desde el programa de la especialización de psicología clínica y de la salud, del programa de psicología perteneciente a la universidad autónoma de Bucaramanga, para las próximas cohortes se continúe con los talleres para incidir de forma permanente en esta población.

Para Padrón (2006); citado por Vargas (2009), la investigación aplicada, busca obtener conocimientos nuevos hacia un "objeto práctico específico". En este sentido,

con el programa psicoeducativo en la radio, se busca adquirir conocimiento sobre la estructura, contenido y funcionamiento de la estrategia que se realiza con la población.

La investigación aplicada, considera que esta muy conectado con la investigación básica en cuanto "utiliza posibles resultados de ella." También, estudia tanto "métodos y medios nuevos" para adquirir resultados con su objetivo concreto. Afirma que "los resultados que se obtienen, son una gama de productos nuevos o incluso un número limitado de operaciones, métodos y sistemas."

Con la creación del programa como estrategia psicoeducativa, se busca llegar en forma masiva a los jóvenes, acerca de los aportes de la psicología positiva para apoyar la propuesta.

La investigación aplicada, es también conocida como proyecto factible, que según padrón (2006), consiste en la "elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales. Explica el autor que puede referirse a la "formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos."

En cuanto a su desarrollo, la investigación aplicada, tiene una estructura general y siguiendo su naturaleza, "el concepto de 'problema de investigación' es diferente", según lo expresa, vargas (2009). Explica la autora, que

en los otros enfoques de investigación, "el problema es de orden cognitivo", en la investigación aplicada es de "orden práctico," porque se trata de mejorar una situación, la cual se encuentra en un estado x (situación "dada") o se está "deficitaria". Vargas (2008, afirma que la investigación aplicada "se encuentra estrechamente vinculada con la investigación básica, pues depende de los principios científicos de esta última para su ejecución."

Sujetos

Se construye el programa para los usuarios oyentes de la radio en modalidad on line que ingresan a través de la página web de la UNAB www.unab.edu.co/radio. Se pueden encontrar estudiantes universitarios, los docentes, administrativos de la UNAB, sin embargo sus mismas características on line, le permiten alcanzar un público extra campus local, nacional e internacional, pero eminentemente universitario. También orienta su programación a aquellos vinculados con la gestión cultural.

El programa radial propuesto en esta investigación, consideró poblaciones de 15 a 45 años de edad como posibles usuarios para beneficiarse a través de la radio on line.

Instrumento

Para el desarrollo del programa, se empleó como herramientas de recolección de información los siguientes:

Una encuesta, para un sondeo de opinión con 8 preguntas acerca el uso de la radio en internet como medio educativo para los jóvenes. Al mismo tiempo, se indaga sobre los posibles nombres del programa radial a emitir. La encuesta se realiza a 50 estudiantes de la unab y 50 estudiantes del centro educativo cajasan donde hubo acceso a la población aplicados directamente, no por la radio. Las edades de los estudiantes, fue de 15 a 30 años.

Con base en la información anterior, surgen posibles nombres para el programa radial. Se construye un cuestionario con una sola pregunta a esta misma muestra, proponiendo nombres específicos del programa. El nombre con la frecuencia más alta es el nombre del programa.

Por otra parte, el contenido de la información que se desarrolla en cada sesión del programa de radio psicoeducativo, se obtiene mediante fichas bibliográficas.

Desde el punto de vista de la comunicación, se emplearon otros instrumentos, entre los cuales se mencionan:

Vox populli:

Consiste en entrevistas de opinión a los jóvenes sobre algunos temas específicos del programa psicoeducativo, en los temas de resiliencia, autoestima, flow y felicidad. Los

resultados de la opinión por cada tema, se incluyen en el cuerpo del programa, lo cual sirve de soporte a la temática.

Servicio experto:

Consiste en entrevistar a un profesional experto el tema de psicología positiva. En esta investigación, se entrevista a la psicóloga patricia díazgordon para el tema de resiliencia, flow, creatividad.

La crónica:

Consiste en la narración de una historia de un personaje para ejemplificar el tema. Se emplea esta estrategia en el tema del optimismo y su nombre es "la mirada de javier".

Testimonio personal:

Consiste en que una persona cuenta un acontecimiento o situación que haya vivido. Esta herramienta se usó para el tema asertividad y empatía.

Track musical:

Presentación de segmentos de música que van incluidos en el guion de cada tema del programa y que tienen relación con el mismo.

Procedimiento

El trabajo en su desarrollo lleva los siguientes pasos:

Primero, elección del tema. Desde la dirección de la especialización, se crea un espacio donde se presentaron los posibles temas de trabajo de grado.

Segundo, búsqueda bibliográfica para los antecedentes investigativos y el marco teórico.

Tercero, búsqueda bibliográfica sobre las problemáticas psicosociales en los jóvenes de 15 a 45 años de edad a través de datos estadísticos encontrados en los boletines epidemiológicos de la dian, observatorio de salud pública, medicina legal, la organización mundial de la salud, entre otras.

Cuarto, contacto y permisos para la ejecución del proyecto con los encargados de la radio web en la unab.

Quinto, elaboración y aplicación del instrumento correspondiente a la encuesta para sondeo de opinión que consta de 8 preguntas acerca el uso de la radio en internet como medio educativo para los jóvenes y sobre la elección del nombre del programa radial. La encuesta se aplica a 100 jóvenes estudiantes (50 de la unab y 50 del centro educativo cajasan) distribuidos entre hombres y mujeres aleatoriamente en edades entre los 15 a los 35 años. (ver

apéndice no.1)

Sexto, diseño del programa psicoeducativo para transmitir en la emisora en la web unab radio. De acuerdo con la aplicación de la encuesta el programa se titula juventud en sintonía y desde este nombre se construye el cabezote del programa. Luego, se eligen los temas a tratar a partir de la búsqueda bibliográfica del problema y del marco teórico, teniendo en cuenta que este último tiene como eje el planteamiento de la psicología positiva. Es así como se construyen los guiones para los siguientes temas a emitir: resiliencia, optimismo, autoestima, asertividad y empatía, sentido del humor, flow, creatividad y felicidad. Resultando así 8 temas a emitir.

Séptimo, ejecución del programa radial juventud en sintonía. Este programa se lleva a cabo durante 2 meses, en un ciclo de ocho (8) programas radiales de diez minutos cada uno por tema seleccionado. Se procede primero a grabar en cabina el desarrollo de cada tema y luego la emisora es responsable de su edición y emisión. Esta última se realiza dentro de la franja "bienestar en la u" y se transmite una vez por semana cada tema.

En el espacio de cada tema se ofrece a los oyentes, una identificación y presentación del tema abordado, se define el concepto desde una óptica teórica y vivencial, se presentan alternativas preventivas y de solución, y se invita a practicarlo en la vida cotidiana, así como

también a continuar escuchando el siguiente tema del programa.

Resultados

A continuación se presentan los resultados de la propuesta de programa radial como medio educativo, de acuerdo con los objetivos propuestos en esta investigación. En ese orden se desarrolla cada una de las ideas.

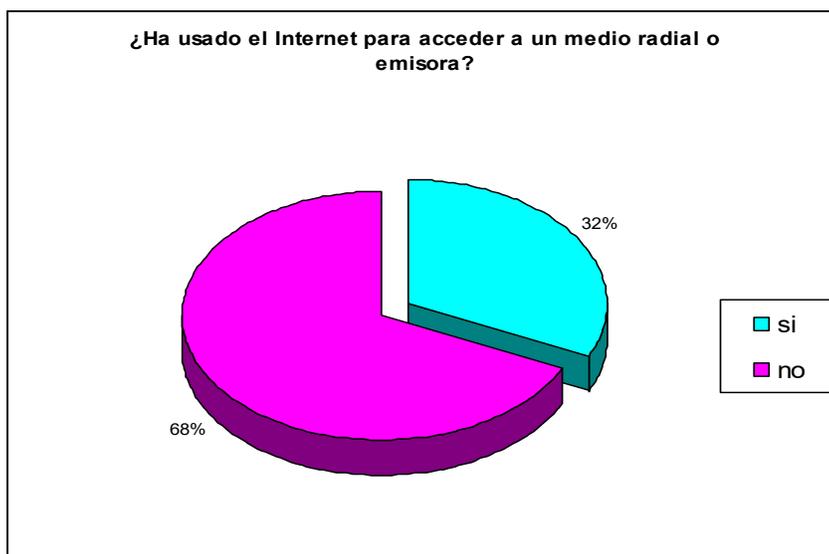
Características sociodemográficas de la población

La población a quien va dirigido el programa psicoeducativo radial en modalidad on line son los oyentes de la emisora UNAB RADIO emitida a través de la página web www.Unab.edu.co/radio. Si bien por sus características on line la emisora alcanza un nivel local, nacional e internacional se destaca como oyente el personal universitario de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB y dentro del proyecto se dirige principalmente a los jóvenes oyentes en los rangos de edad de 15 a 45 años.

No se conocen datos sobre la población que escuchó el programa debido a limitaciones tecnológicas en la cabina de radio de la UNAB.

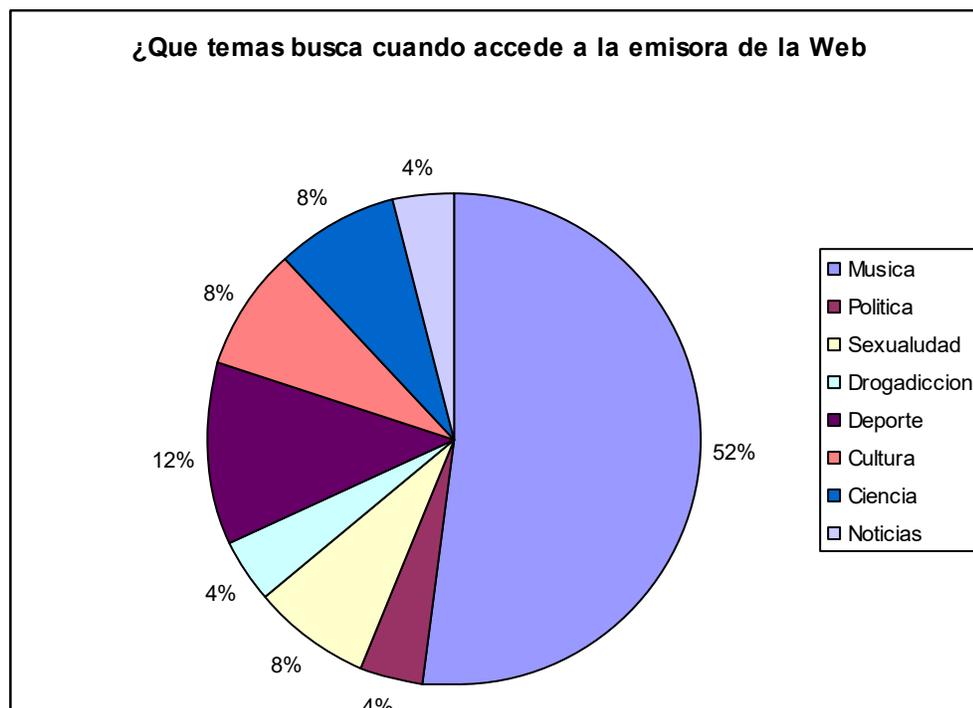
Usos de la radio como medio educativo

Grafica No. 1



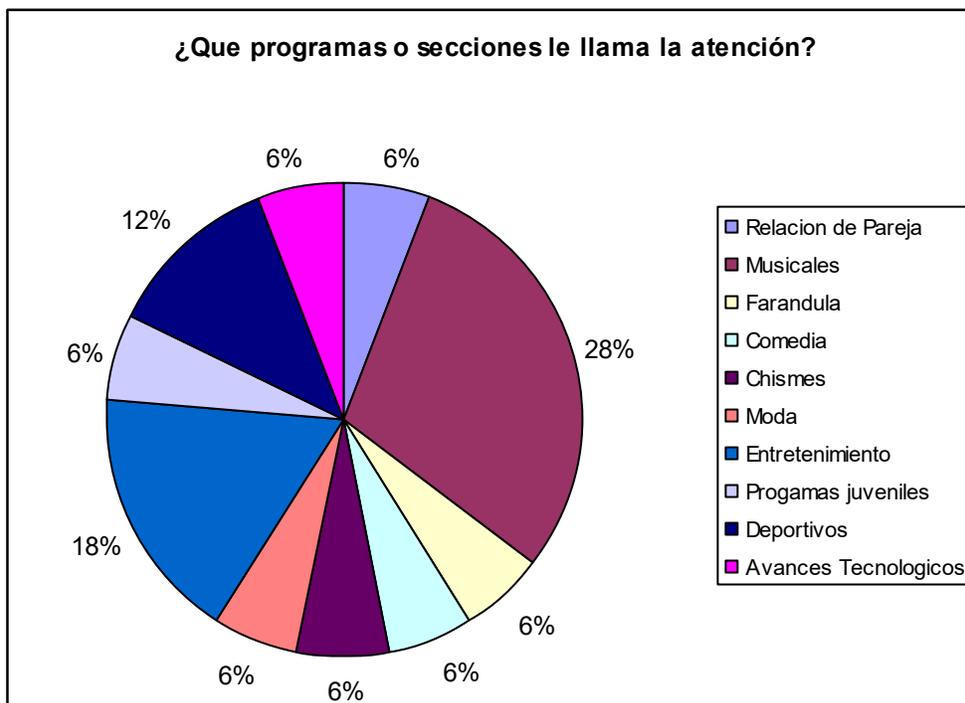
En la grafica no. 1, se aprecia un 68% de los 100 jóvenes encuestados no han accedido a el medio radial en la web en comparación con un 32% que lo ha usado.

Gráfica n°2



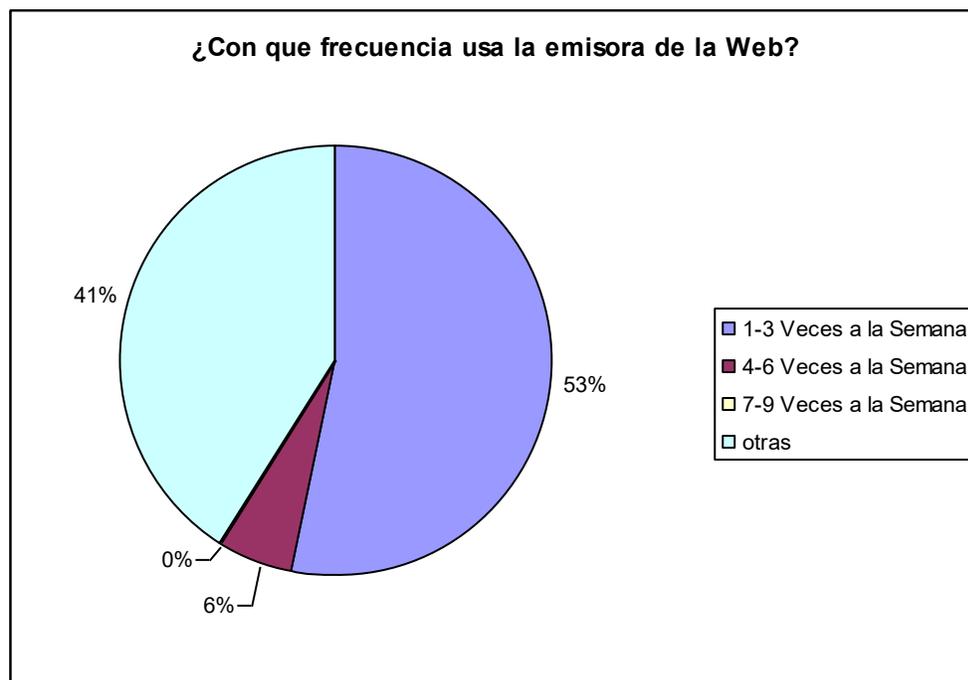
En la gráfica no. 2, se destaca la música como tema de mayor uso en la radio, con un 52%. En comparación con deportivos con un 12%. Ciencia, cultura y sexualidad con un 24% en igual proporción (8% cada uno) y con un 12% noticias, drogadicción y política, en igual proporción (4% cada uno).

Grafica n°3



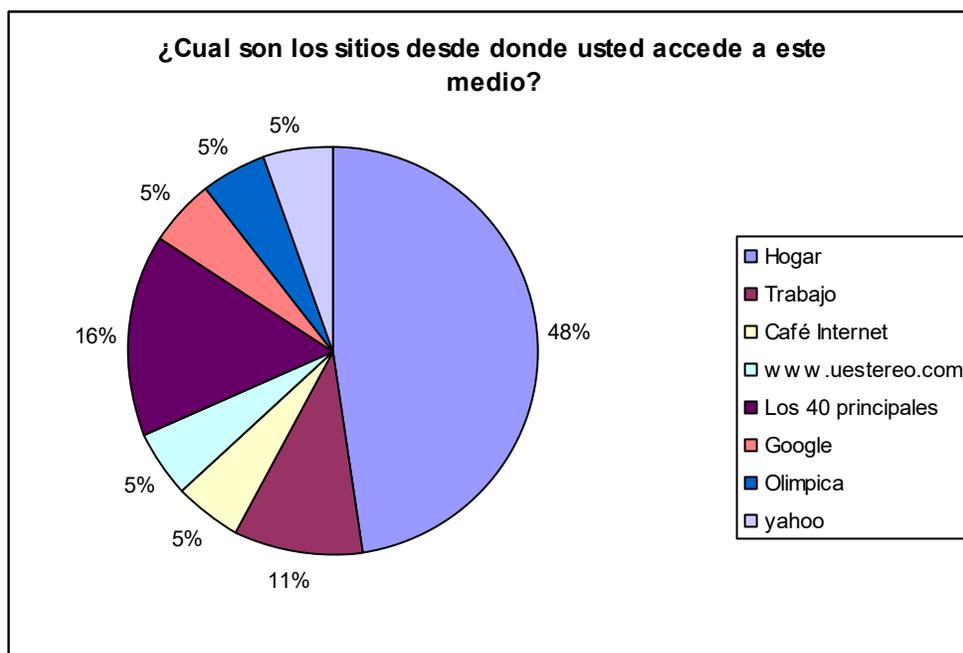
En la gráfica no.3, se vuelve a evidenciar la preferencia por la música como uno de los datos mas escogidos, se destaca un 28%, mientras que en un 42% (6% cada uno) se encuentran en la misma proporcioón, otras secciones, como: relaciones de pareja, avances tecnológicos, programas juveniles, moda, chismes, comedia, farándula.

Gráfica n°4



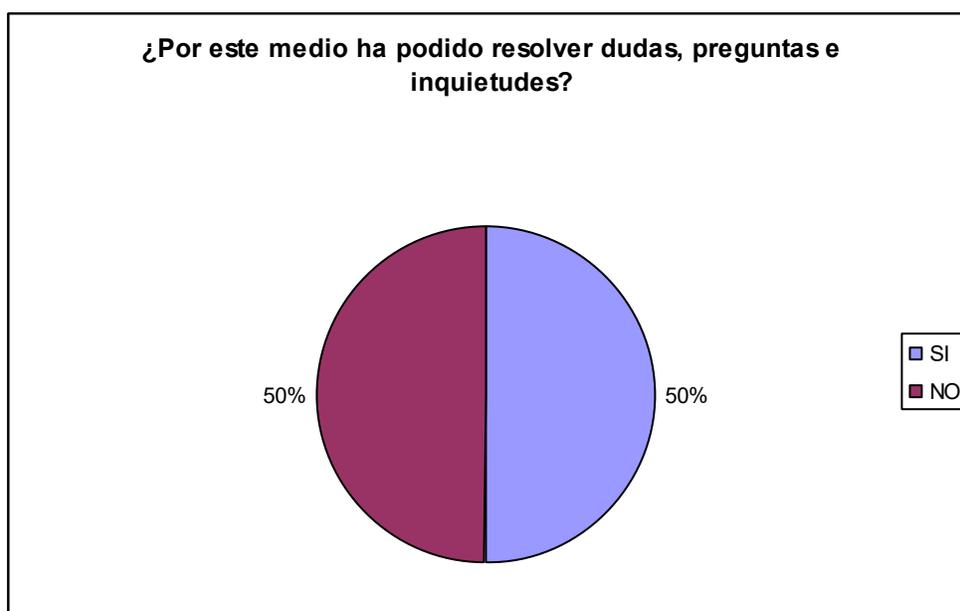
En la gráfica n°4, se observa que la mayor frecuencia de uso de la radio en la web es de 1 a 3 veces por semana con un 53%. Un 6% de los encuestados lo usa de 4 a 6 veces a la semana. Esto permite apreciar que hay una frecuencia notable en el uso de la radio en la web en comparación con un 46% que nunca lo usado.

Gráfica n°5



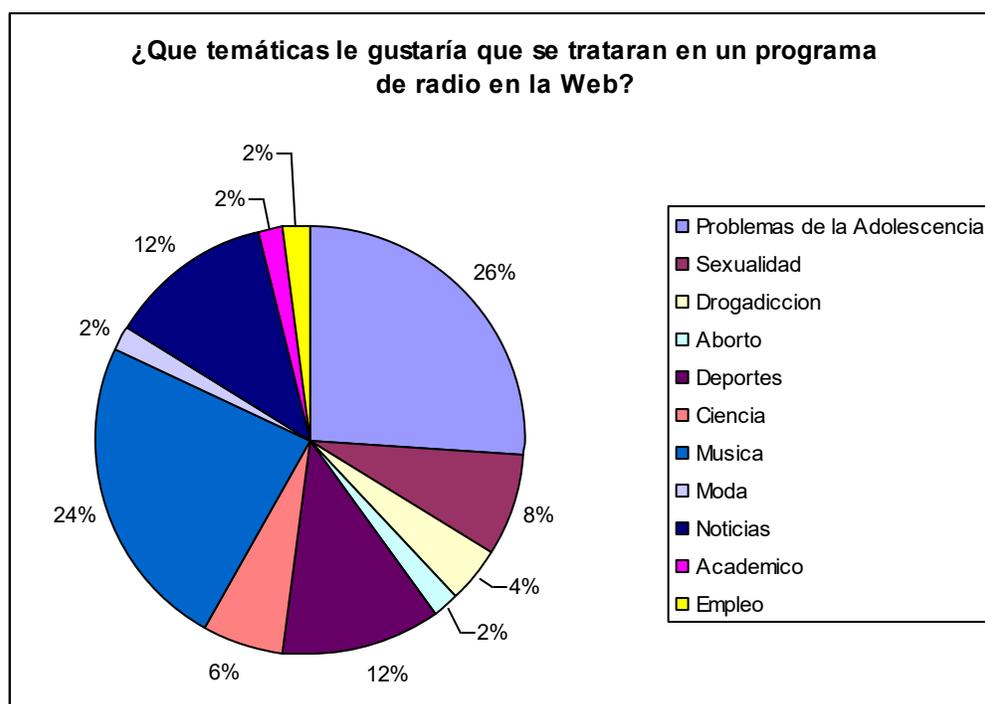
En la gráfica n°5, se evidencia que los sitios donde mas se accede a la radio en la web son desde el hogar con un 48%, y desde el trabajo con un 11%. Y en menor frecuencia se encuentra el café internet con un 5%. Un 15% (5% cada uno) corresponde a los sitios web como: yahoo, google, www.uestereo.com.

Gráfica n°6



En la gráfica n°6, se evidencia que en la misma proporción de los encuestados siendo 50%, ha resuelto dudas por este medio y los otros no lo han hecho.

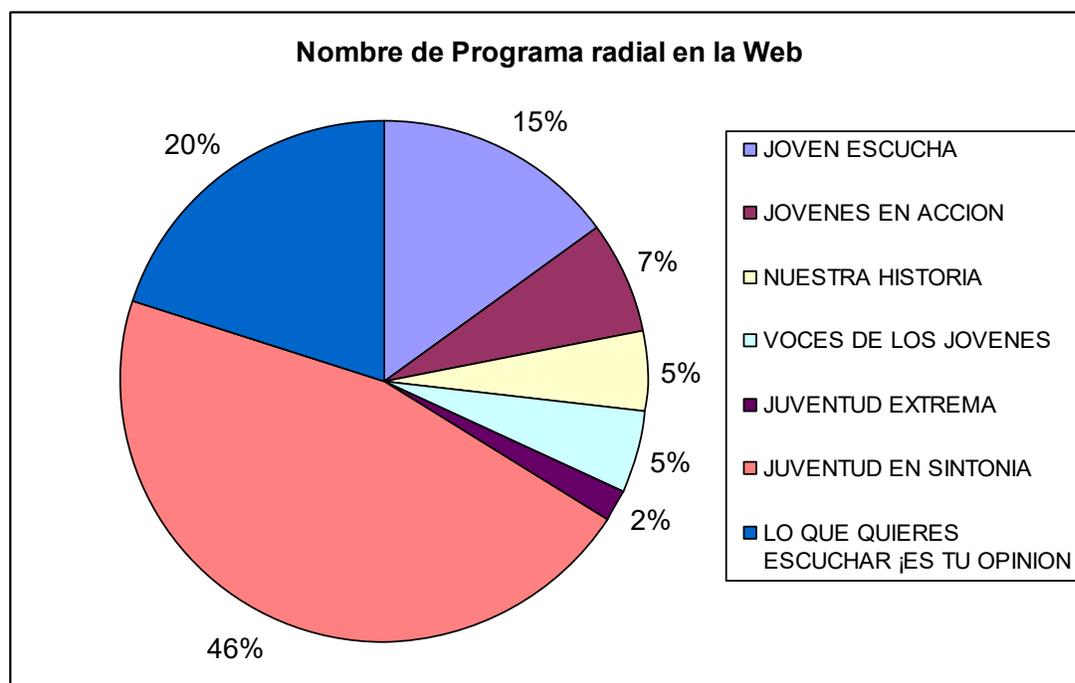
Gráfica n°7



En la gráfica n°7, se evidencia que los temas que más les gustaría oír en la radio son problemas de la adolescencia con un 26% y música con un 24%. Seguido de un 12% en igual proporción (12%) cada uno entre noticias y deportes.

deportes. Mientras que en menor frecuencia se encuentran: sexualidad (8%), ciencia (6%), drogadicción (4%) y un 8% en igual proporción (2%) cada uno: empleo, académico, moda y aborto.

Gráfica n°8



En la gráfica n°8, se presentan los nombres propuestos para el programa psicoeducativo radial y el nombre elegido por los encuestados siendo este juventud en sintonía con un 46%.

Diseño del programa psicoeducativo radial

A continuación se presenta el croquis del programa radial "juventud en sintonía" con cada uno de sus temas.

Convenciones

N°: se refiere al número de cada casilla que contiene el guión del programa.

Responsable: se refiere a la persona que habla el guión o a las herramientas de producción que enriquecen el programa en determinado lapso de tiempo. Como por ejemplo; los traks musicales, vox popullis, servicio experto, control, crónica, testimonio personal.

Indicación: se refiere al guión como tal, iniciando desde el cabezote, el saludo y presentación, el desarrollo del tema, agradecimiento y despedida.

T.p.: indica el tiempo parcial o el tiempo de duración de la indicación.

T.t.: indica la suma de cada tiempo parcial en su secuencia.

Programa Radial Psicoeducativo

Control: franja en color amarillo que es propia de las ejecuciones del editor del programa en la cabina de radio. Entre ellas están; cabezote, traks musicales, vox popullis, crónica, servicio experto y cierre.

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos sobre el auto sostén o también conocido como resiliencia.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Servicio Experto	Entrevista a la psicóloga invitada		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
4	Control	Cierre		

Programa Radial Psicoeducativo

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos sobre el Optimismo.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Crónica. La mirada de Javier. Entra el dramatizado		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
8	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
-----	-------------	------------	------	-----

Programa Radial Psicoeducativo

1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la Autoestima.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Vox Poppulli		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
8	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		

Programa Radial Psicoeducativo

2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana Torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera Zaida Rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la Asertividad y Empatía.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Testimonio Personal		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
8	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana Torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto		

Programa Radial Psicoeducativo

		a mi compañera Zaida Rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos del Sentido del Humor.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
8	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana Torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera Zaida Rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de		

Programa Radial Psicoeducativo

		reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos del Fluir o Flow.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Vox Poppulli		
7	Control	Servicio Experto		
8	Responsable	Desarrollo del tema		
9	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana Torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera Zaida Rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la Creatividad.		

Programa Radial Psicoeducativo

4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Servicio experto		
7	Responsable	Desarrollo del tema		
8	Control	Cierre		

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.		
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es Eliana Torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera Zaida Rueda.		
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias Eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la Felicidad.		
4	Responsable	Desarrollo del tema		
5	Control	Track musical		
6	Control	Vox Poppulli		

7	Responsable	Desarrollo del tema		
4	Control	Cierre		

Ejecución del programapsicoeducativo radial "juventud en sintonía" a los jóvenes oyentes de la emisora en página web UNAB Radio.

En la ejecución del programa psicoeducativo radial "juventud en sintonía" se llevó a cabo la grabación y edición en cabina y posteriormente la emisión de cada uno de los temas durante el transcurso del mes de septiembre y octubre del año 2011 una vez por semana. Se destaca que con el uso de las herramientas de producción del programa como el vox populli, la crónica y el testimonio personal se enriquecen los datos sobre la vida de los jóvenes.

A continuación se presentan las respuestas correspondientes a las preguntas de los vox popullis.

Tabla No 1. Calificación de los jóvenes en sí mismos de los temas Autoestima y Felicidad											
Temas	Preguntas	Calificación									
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Autoestima	¿De 1 a 10 qué tanto te quieres?	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10

Felicidad	¿De 1 a 7 qué tan feliz eres?	7	7	4	6	5	6	7	6	5	
	¿De 1 a 7 qué tan feliz eres respecto a tus amigos?	7	7	4	6	5	6	7	6	5	

En la tabla No 1 se muestra que para el tema de autoestima 10 jóvenes se califican en los rangos de 1 a 10 siendo 10 el mayor nivel de autoestima y 1 el de menor nivel , 9 consideran que su autoestima esta en 10 y uno la considera en 8.

En el tema de la felicidad 9 jóvenes que se califican en los rangos de 1 a 7 siendo 1 menos felicidad y 7 mayor felicidad, 3 consideran su felicidad en 7, 3 la consideran en 6, 2 la consideran en 5 y uno en 4. Y en la segunda pregunta que corresponde a los mismos rangos pero con respecto a sus amigos se conservan las mismas calificaciones.

Tabla No 2. Respuestas de los jóvenes en sí mismos de los temas Resiliencia, Autoestima, Flow y felicidad.			
Temas	Respuestas de los temas		
	S1	S2	S3

Programa Radial Psicoeducativo

Resiliencia	"Si, la muerte de un tío muy querido y allegado a mi familia. Pero gracias a Dios salimos adelante con esa situación y ahora me encuentro bien y superando todo eso."	"Si, me he enfrentado a dos situaciones muy fuertes, han sido muy dolorosas. Precisamente no las nombro porque las considero privadas pero si he pasado por dos momentos difíciles y he logrado salir de ellas."	"Una situación dolorosa, la muerte de mi mamá, fue hace 9 años, y no la he superado creo que nadie supera la muerte de su mamá. Pero si he salido adelante con el apoyo de mi papá."
Autoestima	"mis ojos"	"soy muy perseverante con las cosas que quiero"	"la sinceridad y la espontaneidad"
Flow	"si, porque hay actividades que llenan como la música."	"si, me gusta mucho estar con mis amigos, me gusta mucho ir a cine."	"cantar que lo he hecho toda mi vida y tocar guitarra me fascina."

Programa Radial Psicoeducativo

<p>Felicidad</p>	<p>"Pienso que en algunas situaciones. Por ejemplo en la Universidad yo soy muy relajada. Muy relajada con el hecho de las notas, de los trabajos y todo eso porque ya llevo una carrera anterior y pues me enseñó que hay que relajarse y que realmente cuando uno va a pedir trabajo las notas no sirven para nada, entonces me relajo más. Pero en otras ocasiones como familiares o peleas con amigos no soy tan fresca, digamos que me dejo afectar fácilmente por eso."</p>	<p>"Yo no soy así, digamos yo estoy triste y me pongo triste y pienso en el problema todo el tiempo, osea como que me cuesta. Es como mentir porque si estas triste como que te pones a reírte todo el tiempo, no sé me cuesta."</p>	<p>"Pues yo la verdad pienso que yo no soy así porque cuando hay algo que me bajonea o que se me presenta un obstáculo o algo pues siempre como que soy un poco trascendente con las cosas. Además pienso que es muy sano que en el momento en que le pase a uno algo malo pues hacerle el duelo a lo que le haya pasado para poder borrarlo y seguir adelante. Entonces yo pienso que cuando a uno le pase algo uno no debe estar aparentando felicidad y todo eso sino que pues afrontar las cosas como son para después poder..."</p>
------------------	---	--	--

Tabla No 2. Respuestas de los jóvenes en sí mismos de los temas Resiliencia, Autoestima, Flow y felicidad.			
Temas	Respuestas de los temas		
	S4	S5	S6

<p>Resiliencia</p>	<p>“La primera vez que termine con mi novio porque era la primera vez que pasaba por eso. Pero si salí adelante. Y yo creo que si no hubiéramos vuelto pues ya estaría mucho mejor. Cuando se murió mi abuelita porque era una persona muy importante pero no me dio tan duro porque como por así decirlo merecía morir. La familia salió adelante y ahora sabemos que ella está en nuestros corazones.”</p>	<p>“Si me he enfrentado a situaciones dolorosas. Cuando murió mi abuelito a causa de un asesinato que le hizo el m19 por un secuestro que cometieron a mi papá y a mi abuelito. Mi abuelito se murió y mi papá sobrevivió al secuestro y la familia ha superado con el tiempo pero si nos ha quedado secuelas de la violencia.”</p>	<p>“Si, hace mas o menos un año cuando se murió mi abuela materna. Fue muy doloroso para mí y para mi familia porque era una parte muy importante de la familia. Pero se ha superado porque nunca hemos estado solos y siempre hemos estado toda la familia junta entonces creo que a muerte de un pariente si se puede superar.”</p>
--------------------	--	---	---

Programa Radial Psicoeducativo

<p>Autoestima</p>	<p>"si, yo soy muy niña. Es decir tengo muchos aspectos de niña, como por ejemplo me gustan los dibujos animados, no me avergüenza decir ciertas cosas que a la gente de mi edad si le avergüenzan, lo más llamativo de mí, que más me gusta de mí es que todavía tengo esas cosas de niña.</p>	<p>"me gustan mis ojos porque son grandes y porque son expresivos"</p>	<p>"me gusta muchas cosas, me gusta que soy una persona responsable, me gusta que soy perseverante.</p>
-------------------	---	--	---

<p>Flow</p>	<p>"parapentismo lo hice una vez, pensé que me iba a bajar como a los 5 minutos pero duré como dos horas en el aire, osea pagué dos horas más. Y el otro que hice fue torrentismo y también la misma vaina me monte dos veces."</p>	<p>"cuando juego volleybol y cuando canto también."</p>	<p>"si montar bicicleta."</p>
<p>Felicidad</p>	<p>"siempre trato de verle la cara buena a las cosas malas por lo tanto me considero que casi nunca estoy triste, más que todo estoy feliz todo el tiempo."</p>	<p>"no soy así porque me he dado cuenta que en ciertas circunstancias o momentos que no puedo controlarme y la ira sale."</p>	

En la tabla No2 se muestran las respuestas de 6 jóvenes referentes a su opinión en los temas. Se observa que en el tema de resiliencia sus respuestas en general nos dicen que las situaciones más difíciles para ellos han sido las pérdidas de algún familiar significativo. (Adjunto cd)

En el tema de autoestima se observa que lo que más les gusta de sí mismos son partes de su cuerpo como los ojos y aspectos de su personalidad. (Adjunto cd)

En el tema de flow se muestra que los jóvenes si han vivido alguna vez una actividad en el que el tiempo pasa sin darse cuenta ya sea entretenimiento, hobbies u ocupaciones acordes a sus gustos.(Adjunto cd)

En el tema de felicidad se muestra que los jóvenes frente a las situaciones difíciles para sacar el mejor provecho y gozar de la vida 5 no comparten esta característica y uno si comparte esta característica.

Discusión

Este programa psicoeducativo es desarrollado a través de la emisora Unab Radio en modalidad on line a través de página web de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Se eligió una emisora ya que la radio tiene un carácter masivo y educativo. Por pertenecer a un campus universitario la población oyente se compone por docentes, estudiantes, personal administrativo y oyentes con temas de interés académico y cultural que en común accedan a través de

página web. Para este caso se dirige específicamente a la población joven oyente en rango de edad entre los 15 a 45 años.

La radio como medio educativo se difunde gracias a las nuevas concepciones de avances tecnológicos en los medios de comunicación en este caso la radio en modalidad on line, así como también a la urgencia por consolidar propuestas educativas en la radio debido a las necesidades de los oyentes. Aplicado a este proyecto se identifican en las encuestas realizadas a los jóvenes del colegio Cajasan y de la Universidad Autónoma de Bucaramanga sobre el uso de la radio como medio educativo poco acceso a la radio en modalidad on line aunque si le gustaría encontrar por este medio temas referentes a los problemas en la adolescencia y juventud relacionados con las relaciones de pareja, drogadicción, aborto y temas académicos, sociales y de entretenimiento. Además que acceden a la radio para resolver dudas e inquietudes.

Para llegar a las necesidades de los jóvenes y teniendo en cuenta los problemas más frecuentes encontrados en los datos estadísticos de las entidades gubernamentales se diseña el Programa Psicoeducativo radial "Juventud en Sintonía". El diseño del programa se basa en dos referentes importantes. El primero consiste en la investigación aplicada que según Padrón (2006) está orientada a resolver problemas de la vida cotidiana o a resolver problemas prácticos. El segundo consiste en el marco de la psicología positiva o llamada también la

ciencia de la felicidad ya que destaca las emociones positivas para el bienestar y salud mental de las personas. De esta manera el programa contiene 8 emisiones radiales abordadas desde las fortalezas y emociones positivas del ser humano orientadas hacia las vivencias de los jóvenes. Para hacerlo práctico se usan herramientas de producción desde la comunicación como por ejemplo el uso del término "tips de reflexión", las opiniones de los vox popullis, el testimonio personal, la crónica y el servicio experto. Además que los jóvenes oyentes se incluyen en el guión y se identifican con los temas propuestos. Se tiene en cuenta la música dentro de los guiones de cada tema, puesto que para los jóvenes es atractivo encontrar música en la radio de acuerdo a las encuestas.

La correspondiente emisión de los 8 temas radiales se logra gracias a la cooperación del equipo de edición de la emisora UNAB Radio, de la facultad de Comunicación Social. Es importante observar que la emisión del programa se realiza dentro de la franja "Bienestar en la U" de la emisora resultando ser una propuesta novedosa y enriquecedora para la misma. Aunque el programa cuenta con un horario de emisión y una asistencia de oyentes no se logra obtener el dato exacto sobre el número de oyentes del programa radial debido a limitaciones tecnológicas de la emisora para arrojar datos como este. Sin embargo con la emisión del programa psicoeducativo radial se proporciona información adecuada a los jóvenes acerca de la salud

mental y calidad de vida desde el enfoque de la psicología positiva.

Conclusiones

De manera general, los resultados del presente estudio demuestran que el interés y la participación de los jóvenes es favorable frente a programas psicoeducativos radiales para mejorar su salud mental y calidad de vida. El marco de la psicología positiva resulta atrayente para los jóvenes ya que resalta las fortalezas humanas y las emociones positivas para la aplicación de las mismas en la vida cotidiana.

Queda claro que para lograr más conocimiento sobre el impacto de estos programas radiales emitidos a través de página web es necesario contar con disponibilidad tecnológica de conteo de la población oyente seguidora de este tipo de programas. A pesar de esta limitante en la investigación, fue satisfactorio contar con el apoyo del equipo de la emisora unab radio y abrir un espacio alternativo de intervención psicológica en forma masiva y educativa.

Recomendaciones

De acuerdo a lo anterior sería conveniente desarrollar proyectos psicoeducativos de promoción de la salud mental, aprovechando la radio como medio masivo, informativo y

educativo logrando medir el impacto en la población oyente.

Referencias

<http://www.saludsantander.gov.co/web/2010/>

<Http://www.observatorio.saludsantander.gov.co/noticias.php?idnews=251/2010/>

http://www.comunidadlibre.gov.co/formulariosdescargables/bases_del_concurso_estrategias_de_comunicacion.pdf/2010/

<http://www.universia.edu.pe/noticias/principales/destacada.php?id=67468>).17 jun 2008 - la facultad de psicología de la universidad privada del norte (upn)

<http://www.marceloelias.com/informacion279.html>)/2010/

Ré, r. (2009)el programa radial: nuestra salud mental, comienza su segunda temporada. Disponible en (<http://redsanarargentina.blogspot.com/2009/03/el-programa-radial-nuestra-salud-mental.html>).

www.msc.es/ciudadanos/saludmental/docs/salud_mental_guiade_estudio.pdf/2010/

Hervás torres, g. (2010)

www.psicologiaonline.com/autoayuda/terapias/positiva.shtml

Morales calatayud, f. (1997). Introducción al estudio de la psicología de la salud. Ediciones de posgrado en psicología

españa: editorial unison.

Marinelarena, l. (2008). Modelos integrativos en psicoterapia. Psicología positivafundamentos en humanidades. Argentina

Trutat. (2000). Iii congresointernacional cultura y medios de comunicación.Facultad de comunicación, universidad pontificia de salamanca. Ediciones universidad pontificia de salamanca. Pp. 387-404.

Vargas, (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista educación. 155-165.

Apéndices

Propuesta de programa psicoeducativo radial en modalidad on line a través de página web de la emisora unab radio: juventud en sintonía

Guión radial no. 1 resiliencia

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"

Programa Radial Psicoeducativo

2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.	16"	25'
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos sobre el auto sostén o también conocido como resiliencia.	11"	36"
4	Eliana	¿por qué algunas personas, frente a situaciones difíciles, traumatismos y amenazas graves contra su salud e integridad, logran salir adelante y llegan a desarrollarse armoniosa y positivamente, sacando el mejor provecho, mientras que todo predice una evolución negativa? Esta es una pregunta que propone el doctor paulbovier, de ginebra, para abordar el tema de auto sostén o resiliencia que a muchos les causa curiosidad.	30"	1'06'"
5	Control	Reseña: resilienciatrack 9na sinfonía de beethoven desde 00" hasta 05" pp baja a fondo	33'	1'39
6	Zaida	"nuestra capacidad de superar todo evento doloroso o traumático, u obstáculos que se nos hacen muy difíciles, nos ayuda a recuperarnos quedando mas fortalecidos sin perder lo que somos y a sentir que merecemos vivir la vida. "	17"	1'56"
7	Eliana	Podemos apreciar entonces zaida que la capacidad de auto sostén o resiliencia, consiste en hacer frente a lo que nos está pasando por difícil que sea y seguir adelante sin importar el pasado.	14"	2'10"

Programa Radial Psicoeducativo

8	Zaida	Si eliana. Esta es una facultad difícil de desarrollar, ya que no todos tenemos la capacidad de superar los problemas de manera fácil y rápida.	11"	2'22"
9	Eliana	Y para profundizar un poco más sobre esta valiosa virtud, traemos a la psicóloga patricia díaz, quien desde su experiencia nos contará casos concretos de personas que por su auto sostén o resiliencia, mejoraron notablemente su calidad de vida.	23"	2'45"
10	Psicóloga	Muchas gracias por su invitación zaida y eliana. Me alegra estar aquí para compartir con ustedes y los oyentes este tema tan interesante.	12"	2'57"
11	Control	Entrevista: desde "hasta el momento hemos hablado un poco sobre el auto sosten o resiliencia, queremos que usted nos cuente qué es esta." Hasta "sería espectacular que nos compartiera un caso que usted conozca"	3'00"	5'57"
12	Control	Sección musical. Track casi, soraya. Desde 010" hasta 1'09" en pp, baja a fondo.	59"	6'16"
13	Eliana	Podemos resaltar la importancia de las experiencias de otros, por ejemplo beethoven a pesar de su sordera, creó la magnífica 9na sinfonía. Nelson mandela tras ser arrestado y maltratado, fue perseverante y luchó hasta lograr acabar con la política de separación entre razas en el que la raza blanca estaba sobre las otras, la cual se llamaba aparteid.	16"	6'32"
14	Zaida	Estos ejemplos al igual de muchos otros, demuestran la importancia de tomarse tiempo para pensar y actuar de manera valiente con esperanzas y optimismo.	13"	6'45"
15	Eliana	Vamos a conocer que dicen los jóvenes y no tan jóvenes acerca del auto sostén o resiliencia.	06'	6'51"

Programa Radial Psicoeducativo

16	Zaida	Presentacion de la encuesta: -¿alguna vez te has enfrentado a situaciones tan dolorosas que has podido salir adelante incluso mas fuerte de ellas? -¿cual?	2'00"	8'51"
17	Eliana	Es claro que todos estos jóvenes han pasado por una o dos situaciones dolorosas que les ha implicado un esfuerzo, tiempo y apoyo para superarlas y seguir adelante. Estas situaciones tienen en común la muerte de un familiar lo que conlleva superar la pérdida. Sin embargo, para cada uno ha sido un proceso diferente demostrando que si es posible superar.	30"	9'21"
18	Zaida	Y ahora imaginémonos una casita. Vamos a entrar en los cimientos que representan las necesidades básicas, como la comida, los cuidados de salud. Pasemos al subsuelo el cual está constituido por los vínculos, o las redes de contactos formales e informales. Se trata a menudo de vínculos constructivos, puede ser un pariente, un conocido, uno de los abuelos, un vecino, un profesional. En la planta baja se encuentra la capacidad de descubrirle un sentido a la vida, es decir, para qué estamos aquí. En el primer piso, se encuentran varias habitaciones: la autoestima; las aptitudes personales y sociales; y el sentido del humor. Y entrando al desván, nos encontramos con una gran habitación es dejada abierta para las nuevas experiencias a descubrir. Esto es, una capacidad de creer que la vida no se detiene en el sufrimiento o en el traumatismo y que ella puede aún dar sorpresas. Este es un ejemplo de la "imagen de la casita de la resiliencia" fue desarrollado por stefanvanistendael.	1'05"	9'26"

Programa Radial Psicoeducativo

19	Eliana	¡¡¡ahh!!! que interesante. Entonces sin el desván quedaríamos derrumbados, el deván viene a ser siendo ese auto sostén que necesitamos para superar. De todo esto, hay que subrayar que los demás elementos como los vínculos, el sentido de la vida y las fortalezas son importantes para construir nuestra capacidad de auto sostén o resiliencia.	18'	9'44"
20	Zaida	Cierto eliana. Muchas gracias a todos y todas por escucharnos y esperamos que les haya gustado. Recuerden siempre esta frase "la vida continúa". Les deseamos que sigan felices y continuaremos en el siguiente programa con el tema el optimismo.	13"	9'57"
21	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	10'17"
22	Control	Cierre	10"	10'27"

Guión radial no. 2 optimismo

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"

Programa Radial Psicoeducativo

2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía. Mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera Zaida Rueda.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes, gracias Eliana. Así es, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos sobre el optimismo.	13"	38"
4	Control	Reseña: el optimismo trackfeels so good, desde 00" hasta 10" pp, baja a fondo.		
5	Eliana	"optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir"	20"	58"
6	Zaida	Cuando somos optimistas predomina una actitud que nos lleva a pensar que en la vida sucederán cosas positivas. Es la tendencia a esperar que el futuro traiga resultados favorables.	12"	1'10"
7	Eliana	Para tratar este tema les traemos una crónica de un caso en el que particularmente el optimismo hace la vida más llevadera de este joven.	10"	1'20"
8	Zaida	Les presento: "la mirada de javier"	3"	1'23"
9	Control	<u>crónica. La mirada de javier</u> " entra el dramatizado.	5'15"	6'38"
10	Eliana	Bueno isabel, esta historia nos demuestra la importancia del optimismo en situaciones difíciles.	06"	6'44"

Programa Radial Psicoeducativo

11	Zaida	Claro eliana y también recordar que el optimismo va muy ligado a la resiliencia que se refiere a la capacidad de resistir en la adversidad y al sentido del humor.	08"	6'52"
12	Eliana	El siguiente momento lo queremos dedicar a una parte de una canción de juan manuelserrat que es muy hermosa y puede ayudarnos a ver cada día con mejores ojos. Recordemos que con optimismo lograremos los objetivos que nos proponemos.	19"	7'11"
13	Control	Sección musical. Track hoy puede ser un gran día, serrat. Desde 00" hasta 48" en pp, baja a fondo.	48"	7'59"
14	Zaida	Amigos, esperamos que este programa haya sido de su agrado, y tengan en cuenta: "un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad."	10"	8'09"
15	Eliana	Les deseamos que sigan felices y los esperamos en el próximo programa con el tema la autoestima, que estará muy interesante.	10"	8'19"
16	Zaida	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucamangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	8'39"
16	Control	Cierre	10"	8'49"

Guión radial no. 3 la autoestima

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
-----	-------------	------------	------	-----

Programa Radial Psicoeducativo

1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la autoestima.	13"	38"
4	Control	Reseña: autoestima track gracias a la vida 00" hasta 45" en pp. Baja a fondo	1'05"	1'43"
5	Eliana	¿zaida usted sabe cuánto vale?"	3"	1'46"
6	Zaida	¿en qué en kilos, en dólares? Jajaja	4	1'50"
7	Eliana	No, en respeto y confianza en sí misma. ¿sabía que la autoestima es el afecto y el cariño por sí mismo? Es consentirse, cuidarse, valorarse como es. Zaida en este momento va a pensar de 1 a 10 cuánto se quiere.	18"	2'08"
8	Zaida	No me cuesta mucho. Diez.	3"	2'11"

Programa Radial Psicoeducativo

9	Eliana	¡muy bien! Zaida existe características comunes y frecuentes entre las personas con una autoestima alta. Como por ejemplo: agradecer, confiar en sí mismo, cuidar el cuerpo, perdonarse y perdonar, actuar con originalidad, aceptarse a sí mismo, halagar y aceptar halagos, cuidar la imagen personal, aceptar retos, expresar los sentimientos y emociones.	25"	2'36"
10	Zaida	Así también existen comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por sí mismo y como consecuencia de eso, por los demás. Estos son los que frecuentemente presentan personas de baja estima.	11"	2'47"
11	Eliana	Mentir, irrespetar a las personas, creerse superior, descuidar el cuerpo u obsesionarse con él, vivir aburrido, resentido, idolatrar a otras personas, quejarse, celar de manera desmedida a amigos o a la pareja, sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten.	20"	3'07"
12	Zaida	Cabe resaltar a los oyentes, que aunque la autoestima procura beneficio propio, depende de nuestro entorno y circunstancias. Pero es la capacidad de fortalecerse y no dejarse afectar de los problemas lo que permite mantener la autoestima alta.	13"	3'20"
13	Control	Track gracias a la vida 45" hasta 1'30" en pp. Baja a fondo "	1'25	4'45"
14	Eliana	En esta sección, intentamos proponerles unos tips para el mantenimiento de la autoestima.	5"	4'50"

Programa Radial Psicoeducativo

15	Zaida	El primer tipeliana es convertir lo negativo en positivo. Por ejemplo: el "mejor no digo nada", por "es importante lo que quiero decir". El "¡no puedo hacer nada!", por "haré lo mejor posible". El "no soy suficientemente bueno", por "¡soy muy bueno!". Pues el uso de frases positivas y con buena energía fortalece nuestra autoestima.	20"	5'10"
16	Eliana	Un segundotip. No generalizar, a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".	15"	5'25"
17	Zaida	Como tercer tipeliana. Hacernos conscientes de los logros o éxitos. Tener en cuenta lo positivo de nuestros actos e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.	10"	5'35"
18	Eliana	Otro muy importante zaida, ¡no compararse! Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas.	10"	5'45"
19	Zaida	Aceptarnos a nosotros mismos es fundamental. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.	15"	6'00"

Programa Radial Psicoeducativo

20	Eliana	Son muchos los problemas debido a una baja autoestima. Por ejemplo, la inseguridad, pocas relaciones con los demás, aislamiento, depresión. Estos son sólo algunos de los que podrían evitarse si el amor propio y la aceptación ocuparan espacio en nuestras vidas.	20"	6'20"
21	Zaida	Realizamos un sondeo a jóvenes y no tan jóvenes de la universidad para ver qué tan alta tienen la autoestima.	10"	6'30"
22	Control	Presentación de la encuesta: - ¿de uno a diez cuánto se quiere? - ¿te has dado cuenta que es lo que mas te gusta de tí?	2'00"	8'30"
23	Eliana	En la primera pregunta en general se quieren de 1 a 10, 10 y hasta 20. Vemos que es importante para estos jóvenes sentir que otros los quieren. Pero, ven necesario sentir primero amor por sí mismos, van de la relación consigo mismo en términos de autoaceptación, valoración, aprecio y satisfacción para recibir eso de los demás. Es muy interesante además que incluyen el componente espiritual que les sustenta esta autoestima. En la segunda pregunta podemos apreciar que todos reconocen fácilmente qué les gusta de sí mismos. Es de esperar que si se quieren saben por qué. Las cualidades o fortalezas de su personalidad como la perseverancia, sinceridad, espontaneidad, aspectos de la niñez, responsabilidad, el genio son las respuestas más dichas y son al mismo tiempo sus bases de la felicidad.	1'00"	9'30"

Programa Radial Psicoeducativo

24	Zaida	Muchas gracias a todos y todas por escucharnos y esperamos que les haya gustado. Les deseamos que sigan felices y continuaremos en el siguiente programa con el tema asertividad y empatía.	12"	9'42"
25	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	10'02"
26	Control	Cierre	10"	10`12"

Guión radial no.4 asertividad y empatía

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la asertividad y empatía.	14"	39"

Programa Radial Psicoeducativo

4	Control	Reseña: asertividad y empatía track: i cantbelive 10" hasta 53" pp baja a fondo.	1'20"	1'59"
5	Eliana	¿y eso qué es?	2"	
6	Zaida	"la asertividad y empatía son fortalezas de gran valor que favorecen la autoestima, las relaciones con los demás y la confianza en nosotros mismos. La asertividad es la habilidad que nos permite expresar claramente y sin temor nuestras opiniones, pensamientos, sentimientos y emociones de forma adecuada y en el momento oportuno, sin hacerle daño a los demás. Unida a ésta tenemos la empatía que se conoce comúnmente como "la capacidad de ponerse en la situación del otro", o como quizá hemos escuchado "de ponerse en los zapatos del otro". Es decir, ser capaz de comprender las necesidades de la otra persona.	30"	
7	Eliana	Para abordar estos dos temas, queremos presentar un caso. Andrea castillo, es una adolescente que quiso compartir con nosotros una parte de su vida.	11"	2'10"
8	Zaida	Andrea, tiene 16 años y desde hace poco ha venido superando su modo imponente al decir las cosas, lo que afectaba la relación con sus amigos y hermanos.	9"	2'19"
9	Eliana	Hola andrea, bienvenida a jóvenes en sintonía.	6"	2'25"
10	Andrea	Muchas gracias, hola a todos los que nos están escuchando.	05"	2'30"

Programa Radial Psicoeducativo

11	Zaida	Bueno andrea cuéntanos cómo te sentías antes al notar el cambio de tus compañeros	2"	2'32"
12	Andrea	Mira yo me di cuenta que terminaba sola, cuando dejaba de pensar en lo que mis amigos sentían o en lo que me decían y yo siempre quería todo a mi manera. Lógico, se sentían mal, o podían dejar de hablarme. Casi nunca se sentían cómodos para seguir una conversación con migo y después de un tiempo yo me sentía mal.	15"	2'47"
13	Eliana	¿de qué manera ha cambiado tu vida ahora?	5"	3'02"
14	Andrea	Ahora estoy feliz porque me he integrado más con mis compañeras, siento que me aceptan y que me aprecian. Hablamos más sobre lo que quieren todos y no solo lo mío, veo que me divierto más.	10"	3'12"
15	Zaida	Bueno, pero además de que notabas las reacciones de tus amigos ¿alguien te ayudó a darte cuenta de cuales eran tus errores?	8"	3'20"
16	Andrea	¡sí claro! Sola no hubiera sido tan fácil. Un día estaba con dos amigos y una amiga y mi amiga estaba hablando cuando yo la interrumpí y sin importar pasé a otro tema que me parecía más importante, ni siquiera la escuché. Entonces ella se enojó y me dijo que estaba cansada que yo interrumpiera y que solo impusiera mis temas. Otro día, me quedé de encontrar con una amiga para estudiar, ella llegó tarde y yo me alteré, no me controlé y cuando ella llegó no la dejé ni que me saludara y le dije "huy no con gente así no trabajo, no me haga perder el tiempo, podría estar haciendo cosas más importantes que esperarla"	35"	3'55"

Programa Radial Psicoeducativo

17	Eliana	¡ahh! Bueno, suele pasar a veces que las personas llegan tarde. Pero no fue oportuno ni adecuado como te dirigiste, por lo general uno no sabe por qué habrá demorado la persona y tienen derecho a dar una explicación. ¿qué pasó después?	15'	4'10"
18	Andrea	Estoy de acuerdo. Después le vi cara de asombro y me dijo que el tiempo que me había hecho esperar no era mucho y que ya no quería estudiar conmigo, que ella se había demorado pero que yo era una pedante. Yo quedé blanca y fría y después me disculpé con ella.	16'	4'16"
19	Control	Track ella- bebe, desde 00" hasta 1'30" en pp, baja a fondo!	1'30"	5'46"
20	Eliana	Es admirable que una niña de tu edad hable tan tranquila sobre lo que considerabas un problema, porque sabemos que fue difícil para ti y sin embargo con voluntad lograste obtener la asertividad y empatía necesarias para abrir tu círculo social y sobre todo estar bien contigo misma.	25"	6'11"
21	Andrea	Si, fue un duro aprendizaje pero valió la pena. Todo trae sus cosas buenas.	7"	6'18"
22	Eliana	Estoy segura que con el testimonio de andrea, todos obtuvimos una visión de la importancia de la asertividad y la empatía, y radica en que ambas permiten una sana relación con los demás. Expresar lo que sentimos sin agredir a los demás o sin temor, nos permite dar una respuesta equilibrada a las reacciones emocionales que se dan en la convivencia y estamos teniendo en cuenta también los sentimientos del otro.	15"	6'33"

Programa Radial Psicoeducativo

23	Zaida	Esperamos que esta emisión haya sido de su agrado. Les deseamos que sigan felices y continuaremos en el siguiente programa con el tema sentido del humor como una manera de reírnos de nosotros mismos.	10"	6'43"
24	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	7'03"
22	Control	Cierre	10"	7'13"

Guión radial no. 5 el sentido del humor

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera isabelgómez.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos del sentido del humor.	14"	39"
4	Control	Reseña: sentido del humor, track: corre dijo la tortuga. Desde 00" hasta 02'01" pp. Baja a fondo.	2'13"	2'52"

Programa Radial Psicoeducativo

5	Eliana	Qué buena canción para empezar el tema del día. El sentido del humor, ¿sabía usted isabel que el sentido del humor es una característica sana de la personalidad que algunas personas la manifiestan con más facilidad y otras pueden desarrollarla?	18	3'10"
5	Zaida	¡por supuesto; y no sólo eso "el sentido del humor nos sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo"	12"	3'22"
6	Eliana	¿y qué es eso de válvula de seguridad?	3"	3'25"
7	Zaida	Porque, aunque la presiones de la vida cotidiana sean excesivas permite que estas salgan espontáneamente y sin dificultad.	9"	3'34"
8	Eliana	Ese es un dato que nos parece maravilloso. Pues quiere decir que el sentido del humor beneficia la salud tanto física como psicológica, pues, así como las preocupaciones, el odio, el resentimiento, el stress, la ansiedad, etc. Abren la puerta a sufrir alguna enfermedad tanto física como mental, el sentido del humor ayuda a prevenirlas y desarrolla emociones positivas.	23"	3'57"
9	Control	Risas,	07"	4'04"

Programa Radial Psicoeducativo

10	Zaida	<p>Sí, definitivamente el sentido del humor es necesario. En la vida los problemas son inevitables, pero el sentido del humor nos permite distanciarnos de ellos para afrontarlos sin que estos nos derrumben.</p> <p>Quien tenga sentido del humor es capaz de hacer reír y reírse de si mismo, la risa es un buen estímulo que hace parte del buen humor.</p>	20"	4'24"
11	Eliana	<p>Hablando de la risa, una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico del cuerpo y reduce las hormonas que pueden causar tensiones, aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos invade la risa, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento.</p>	21"	4'45"
12	Zaida	<p>Si aún no consigue reírse. Je, je, je... Ji, ji, ji... Ja, ja, ja... Haga un esfuerzo. Quizá se sienta como algo absurdo, pero... El absurdo siempre provoca la risa y es este el fin!</p>	15"	5'00"
13	Control	<p>Track, jajaja qué risa que me da! Desde 00" hasta 20"</p>	25"	5'25"
14	Zaida	<p>Eliana, sucede que frecuentemente en especial cuando se es muy joven o cuando no hay suficiente madurez, se presentan comportamientos de burla y de remedar al otro sin importar como se pueda sentir.</p>	12"	5'37"
15	Eliana	<p>Son las desagradables experiencias de cuando son buenos para reírse de los demás sin aceptar que se rían de ellos.</p>	8"	5'45"

Programa Radial Psicoeducativo

16	Zaida	Es conveniente diferenciar entre el humor positivo y el humor agresivo. No todo el humor es beneficioso, aquel que es hostil, que busca la ridiculización, la burla, el sarcasmo, el insulto, no es beneficioso, perjudica tanto a la misma persona que lo hace como a los demás.	15"	6'00"
17	Eliana	Nuestras actitudes, pensamientos, acciones y palabras son un reflejo de cómo nos vemos a nosotros mismos. El "humor" hostil y negativista es síntoma de una baja autoestima por parte de quien lo ejercita.	16"	6'16"
18	Zaida	Claro eliana, y no solo muestra una muy baja autoestima, sino también una muy escasa empatía y asertividad. Las personas hostiles, ya sea de acción o de palabra, son individuos que no saben defender apropiadamente y con dignidad sus derechos, sus emociones se salen de su control y tratan de escapar de esta minusvalía agrediendo a los demás.	23"	6'39"
19	Eliana	Solo el estilo humorístico positivo, con crítica constructiva, encaminado a la superación de obstáculos y problemas, a reírse incluso de las dificultades y a hacer ver las contradicciones del mundo que nos rodea, pero con respeto hacia uno mismo y hacia los demás, solo este tipo de humor sano consigue generar beneficios psicológicos, que además de mejorar la salud mental también refuerza positivamente las relaciones interpersonales y sociales.	37"	7'16"
20	Zaida	Las personas de humor hostil generan resentimiento, porque ellas mismas son una fuente de resentimiento. Son personas generadoras de conflictos interpersonales.	12"	7'28"

Programa Radial Psicoeducativo

21	Eliana	Las personas de humor positivo, constructivo, a veces irónico e incisivo, pero dialogantes y conciliadoras, y que no llegan nunca al insulto, son, en cambio, transmisoras de energía positiva.	12"	7'40"
22	Zaida	El sentido del humor no es algo simple, al contrario, es un proceso de gran complejidad que implica las emociones y lo que pensamos. Implica pararnos frente a la vida de una manera lúdica y optimista que facilita ver los problemas con otro lente más positivo y mantener unas expectativas constructivas de cara al futuro.	20"	8'00"
23	Control	Track corre dijo la tortuga, desde 2"00" hasta 2'20"	20"	8'20"
24	Eliana	No podemos olvidar que el reírse trae buenas consecuencias físicas y psicológicas y que quienes se ríen de sí mismos gozan de la forma más madura del humor.	10"	8'30"
25	Zaida	A veces, no hay que temer exponerse a la burla de los otros. El humor también es para compartirlo.	7"	8'37"
26	Eliana	Para finalizar este tema leí hace poco la siguiente frase que llega a todos nosotros y el contexto en el que vivimos. (filtro) "la vitalidad de una cultura se nota especialmente en la capacidad que ella tenga de reírse de todo aquello que sufre y padece. Pero también en la posibilidad de ironizar sobre sus propias verdades.	22"	8'59"
27	Zaida	Esperamos que les haya gustado y empiecen a sacar provecho a su sentido del humor. Les deseamos que sigan felices y continuaremos en el siguiente programa con el tema fluir o flow.	12"	9'11"

Programa Radial Psicoeducativo

28	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucamangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	9'31"
29	Control	Cierre	10"	9'41"

Guión radial no. 6 flow

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera isabelgómez.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos del fluir o flow.	13"	38"
4	Control	Reseña: resilienciatrack: flow-sade. Desde 00" hasta 23" pp baja a fondo.	43"	1'21"

Programa Radial Psicoeducativo

5	Eliana	"el fluir o flow es un estado en el que fluimos haciendo algo, la persona pierde la noción del tiempo, se olvida de los problemas, preocupaciones, los pensamientos y acciones se suceden con naturalidad y experimenta una enorme satisfacción y capacidad para realizar la tarea."		
6	Zaida	Es decir eliana cuando nos empiñatamos con una actividad. Jajaja cuando dejamos que ese estado de flow se apodere de nosotros, estamos absorbidos en la actividad tanto que nos permita sacar ideas, crear, producir.	12"	1'33"
7	Eliana	Zaida es posible que esta palabra "fluir" o "flow" pueda confundirnos o tener diferentes significados, aquí no nos referimos a mecanizarnos con algo en una actividad perdiendo nuestra capacidad de crear o sentir satisfacción. Para esto salimos a las calles de bucaramanga para preguntarles a los jóvenes y no tan jóvenes sobre el fluir o flow. Sería interesante saberlo, escuchemos:	06"	1'39"
8	Control	Presentacion de la encuesta: - ¿alguna vez te has metido tanto en una actividad que el tiempo pasa sin darte cuenta, no piensas y al terminar sientes una enorme satisfacción? - ¿cuál?	2'00"	3'39"
9	Zaida	Para aclarar y aterrizar un poco el concepto, contamos con la psicóloga patricia díaz, quien nos puede definir de una manera más clara en qué consiste el fluir o flow y cómo usarlo como técnica para mejorar el estilo de vida.	16"	3'55"

Programa Radial Psicoeducativo

10	Psicóloga	Muchas gracias por su invitación eliana y zaida. Me alegra estar aquí para compartir con ustedes y los oyentes sobre este tema tan interesante.	12"	4'07"
11	Psicóloga	Entrevista: desde -doctora patricia "¿qué significa fluir o flow?". Hasta -¿cómo lo podemos aplicar a nuestra vida?"	3'35"	7'42"
12	Eliana	Es importante considerar, que la capacidad de concentración de algunos jóvenes puede ser muy dispersa, por lo que sería muy interesante que ustedes que nos están escuchando, experimenten y hagan la prueba de "hundirse" en una de sus tareas diarias, disfrutarla, y aprovecharla, a ver qué tal les funciona!	17"	7'59"
13	Zaida	La invitación queda abierta para que lo intentes y puedas aprovechar estos tips que la psicología de la felicidad puede aportar a tu calidad de vida.	10"	8'09"
14	Control	Track: flow-sade. Desde 23" hasta 55" pp baja a fondo	32"	8'41"
15	Zaida	Bueno amigos y amigas, les deseamos que sigan fluyendo, que tengan muy buena energía y que sigan fluyendo. Continuaremos en el siguiente programa con el tema la creatividad.	18"	8'59"
16	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	9'19"
17	Control	Cierre	10"	9'29"

Guión radial no. 7 la creatividad

Programa Radial Psicoeducativo

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.	16"	25"
3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la creatividad.	14"	39"
4	Control	Reseña: resilienciatrack: más papaya, sidestepper. Desde 00" hasta 20" pp baja a fondo	1'07"	1'46"
5	Eliana	"la creatividad es la capacidad para crear comportamientos novedosos, sorprendidos poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al ambiente donde vives."		
6	Control	Sube track, desde "25 hasta 55"		
7	Zaida	En esta temática tenemos varias personalidades. Artistas plásticos como davinci, salvador dalí, picasso, son ejemplos de personas que desarrollaron e hicieron uso de la creatividad.	12"	1'58"

Programa Radial Psicoeducativo

8	Eliana	Por otro lado los genios de la música como beethoven, bach, chopin, de quienes hemos escuchado nombrar. O en la literatura como miguel de cervantes, con el gracioso quijote de la mancha, hemingway, con el libro el viejo y el mar, que muchos hemos leído en el colegio. Gabriel garcíamárquez con cien años de soledad, y entre muchas otras categorías son muestra del papel de la creatividad en la historia del mundo.	24"	2'22"
9	Zaida	Así es zaida, pues la capacidad de innovación, la inteligencia y curiosidad, son los factores que han escrito la historia del hombre.	8"	2'30"
8	Eliana	Y la seguirán escribiendo. La creatividad hace parte de los recursos más saludables que poseemos todos, que podemos descubrir y utilizar. Pues con ella puedo ver las cosas de múltiples maneras, encontrar otras alternativas para dirigir mi vida y hasta nos lleva a fortalecer nuestro sentido del humor.	19"	3'49"
9	Zaida	Por supuesto. Podemos desarrollarla en momentos del diario vivir. En la vida cotidiana, existen muchos momentos propicios para poner en práctica la creatividad, en especial cuando estamos buscando solución a un problema.	15"	4'04"
10	Control	Track: agustito, ketama. Desde 00" hasta 20" pp baja a fondo.	30"	4'34"
11	Eliana	El autor bernabé tierno dice que la creatividad en una persona consiste básicamente en cambiar y avanzar, "los seres humanos nos movemos entre el sí y el no a los cambios".	13"	4'47"
12	Zaida	Ah, sí entendí bien, ¿la creatividad está relacionada con los cambios en nuestra vida y por ella podemos dinamizarla?	10"	4'57"
13	Control	Servicio experto!	3'00"	7'19"

Programa Radial Psicoeducativo

14	Eliana	Muy bien, así es. Por un lado el cambio nos motiva y anima, por otro lado nos permite progresar y conocer cosas nuevas. Así yo nunca me aburriría. Jajaja...	14"	7'33"
15	Zaida	Y yo aprendería mucho. Pero, he notado que cuando nuestra vida puede cambiar gracias a la creatividad nos invade cierto temor... tal vez porque el cambio conlleva incertidumbre, es decir no sabemos que podría pasar.	19"	7'52"
16	Eliana	Por eso hay que tomar el riesgo. En general, nos gustan las ideas nuevas, pero debemos ir más allá y asumir el riesgo.	10"	8'02"
17	Zaida	Para las personas es importante conocer la importancia de la creatividad para mejorar su satisfacción personal, su estado de ánimo, su realización de proyectos, abordar sus problemas, etc. Todo consiste en dejar sobrepasar el pensamiento de la lógica convencional, o lo que haríamos siempre.	20"	8'22"
18	Eliana	¿pueden ser ideas ilógicas?	3"	8'25"
19	Zaida	Sí, puede ser una lista de todo lo que se nos ocurra, así sea disparatado, así nos reímos un poco y al final algo innovador renueva nuestra vida. Eso sí, desde que la idea funcione no era tan ilógica.	16"	8'41"
20	Eliana	Además, quiero recordar y resaltar que la creatividad nos lleva a empezar algo y a progresar, es el motor de arranque que nos ayuda a superar bloqueos.	12"	8'53"

Programa Radial Psicoeducativo

21	Zaida	La creatividad es verdaderamente un motor de cambio y de progreso. Las personas creativas destacan especialmente por su inteligencia, capacidad de trabajo y constancia, por su habilidad de mantener un esfuerzo durante largos periodos de tiempo; es decir, son personas tenaces.	23"	9'16"
22	Eliana	Se nos acabó el tiempo. Muchas gracias por su atención y ya saben usen su creatividad. Les deseamos que sigan felices y continuaremos en el siguiente programa con el tema la felicidad.	10"	9'26"
23	Zaida	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	9'46"
24	Control	Cierre	10"	9'56"

Guión radial no. 8 la felicidad

No.	Responsable	Indicación	T.p.	T.t
1	Control	Bienvenidos a juventud en sintonía, un espacio para la calidad de vida de los jóvenes abordadas desde la psicología de la felicidad.	9"	9"
2	Eliana	Un cordial saludo a todos y todas que nos escuchan. Bienvenidos a la serie de nuestro programa juventud en sintonía, mi nombre es eliana torres y les acompañaré en la conducción del programa, junto a mi compañera zaida rueda.	16"	25"

Programa Radial Psicoeducativo

3	Zaida	Saludos amables oyentes. Gracias eliana, así es amigos y amigas, aquí estamos para ofrecer tips de reflexión a los jóvenes y no tan jóvenes para contribuir con su calidad de vida. Hoy les hablaremos de la felicidad.	14"	39"
4	Control	Reseña: felicidad track i fellgood, desde 00" hasta 21" pp baja a fondo	1'10"	1'49"
5	Eliana	"la felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y buena. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría"		
6	Control	Sube desde 21" hasta 50"		
7	Zaida	Amigos, ¡la felicidad! Es una fortaleza que reúne resiliencia; que es poder reponerse de los problemas, optimismo; ver la cosas con mejores ojos, autoestima; quererse y respetarse, asertividad y empatía; comprender al resto de la gente y mantener buena comunicación, buen sentido del humor; sonreír, fluir; involucrarse y entregarse a una actividad y creatividad; poder expresarnos sin límites.	40"	2'29"
8	Control	Felicidad track volare, gipsykings, desde 00" hasta 50" pp baja a fondo "	50"	3'19"
9	Eliana	La felicidad es una aptitud afín a la salud mental. ¿quieren saber por qué?	6"	3'25"

Programa Radial Psicoeducativo

10	Zaida	De acuerdo a la adversidad y problemas de la cotidianidad en la vida de las personas, se considera que la felicidad es una predisposición que podemos desarrollar para mantener una actitud positiva incluso ante los avatares difíciles de la vida.	15"	3'40"
11	Eliana	En este programa queremos la intervención de todos ustedes. Por lo que aquí les presento lo que piensan los jóvenes y no tan jóvenes sobre la felicidad.	9"	3'49"
12	Control	Presentación de la encuesta: - ¿qué tan feliz se considera de 1 a 7, siendo 7 el rango de mayor felicidad? - ¿en el rango de 1 a 7, que tan feliz se considera en comparación con sus amigos siendo 7 el mas feliz? - algunas personas son generalmente muy felices, gozan de la vida independientemente de lo que está pasando, para obtener el máximo provecho de todo. ¿Cómo te describes con esta característica?	2'00"	5'49"
13	Zaida	En el vox pop pudimos apreciar que la mayoría de los jóvenes se consideran felices o desean ser más felices y en comparación con los amigos están rodeados de personas felices, aunque una minoría se siente menos feliz que ellos. Y por último, ser feliz independientemente de lo que está pasando para superar lo negativo es una característica que los jóvenes en su mayoría ven como lejana o difícil de lograr. Otros piensan que en unas áreas de su vida les es más fácil trascender que en otras y algunos ven lo positivo en lo negativo o intentan superar las circunstancias penosas.	35"	6'24"

Programa Radial Psicoeducativo

14	Eliana	Es necesario aclarar que las personas tienen diversas concepciones de felicidad. Y puede llegar a confundirse con estados de satisfacción momentáneos, el dinero, las cosas materiales pueden llenar un vacío que puede creerse que es felicidad.	15"	6'39"
15	Zaida	Martin seligman, uno de los fundadores de la psicología de la felicidad, menciona en su libro "felicidad auténtica" que la felicidad es como un conjunto de emociones positivas, tales como el amor y el gozo. Actividades positivas, tales como la concentración y el cumplimiento de nuestras tareas.	25"	7'04"
16	Eliana	También encontramos que las emociones positivas las divide en pasadas, presentes y futuras * las emociones referentes al pasado incluyen la satisfacción, la alegría, el orgullo y la serenidad. * las emociones referentes al futuro incluyen optimismo, esperanza y confianza.	20"	7'20"
17	Zaida	En cuanto a las emociones presentes, es importante diferenciar entre los placeres corporales que son del momento e implican generalmente un cierto estímulo externo. Y las satisfacciones que implican la consecución del objetivo por el cual hemos trabajado, el flujo, la eliminación de la timidez, y el saber administrar las emociones negativas para beneficio de un objetivo.	30"	7'50"
18	Control	Track i feelgood, desde 20" hasta 40" pp baja a fondo	20"	8'10"

Programa Radial Psicoeducativo

19	Eliana	En relación a lo que se ha dicho hasta ahora, entonces la salud es un estado de equilibrio entre emociones positivas y negativas, cuyo resultado muestra la habilidad de la persona para hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana. Esto es la felicidad.	15"	8'25"
20	Zaida	Sí, como ya lo habíamos mencionado. Aunque parezca que la felicidad es difícil de lograr, realmente puede cultivarse identificando y utilizando las propias fortalezas y características más saludables. Así, estas darán el fundamento para que la felicidad surja espontáneamente en sus vidas.	20"	8'45"
21	Eliana	Como recomendación final, queremos resaltar que dentro del camino de la felicidad, también encontramos los altibajos y momentos tristes, es la predisposición frente a estos momentos de tristeza la que nos lleva a sentirnos bien consigo mismos y es el papel que cumple la felicidad. Felicidad no implica ausencia de dolor.	21"	9'06"
22	Zaida	Queremos agradecerles a todos por estar en sintonía y acompañarnos durante esta serie de 8 programas. Estamos seguros que si practicamos estas fortalezas, nuestra calidad de vida mejorará y por supuesto la de las personas que nos rodean. Les deseamos que sigan felices.	15"	9'21"
23	Eliana	Lo anterior fue una realización de isabelgómez, zaida rueda, eliana torres y consuelo peña estudiantes de especialización de psicología clínica y salud de la universidad autónoma de bucaramangaunab con el apoyo técnico de julio cabarcas y la facultad de comunicación social.	20"	9'41"
24	Control	Cierre	10"	9'51"

Crónica de Javier

Javier: (filtro) "no ha pasado ni un solo día en que haya olvidado decir algunas oraciones para mi mamá. Cada nueva semana o mes que pasa, es un reforzamiento del enorme amor que le tuve... Y su figura se agranda. Ella tenía una vitalidad única y, a pesar de sus dolencias, jamás decayó. Siempre nos hizo sentir que la vida era solo un paso para algo más sólido y permanente. Fue una optimista hasta su último suspiro".

Locutor: Javier no puede evitar la emoción, aunque aclara que las lágrimas que caen son de orgullo y un homenaje a lo que Jimena les entregó; tanto a la familia como a sus círculos de amigos o vecinos.

Javier: (filtro) "al principio nuestro gran dolor era no poder entender ¿por qué nos pasaba esto?, considerando que mi hermano tenía recién 14 años; yo, 16, y mi hermana mayor no cumplía los 18. Mi papá hizo todo lo que estuvo a su alcance para brindarle la mejor atención y que ella sintiera que su familia la quería. Fueron meses muy difíciles. Claro que todo fue rápido. Le detectaron el cáncer y falleció en menos de un año. Eran días muy difíciles. Fue complicado superar esa etapa", recuerda el joven.

Javier: "desde el primer momento ella nos enfrentó a una realidad. Nos comentó muy tranquila lo que ocurría y que existían pocas posibilidades de superar el cáncer. Si bien mi papá nos contó después que varias veces ella lloró amargamente por nosotros, siempre que nos tenía cerca nos hablaba de que debíamos esforzarnos por mantener intacto el amor familiar. A la vez, insistía en que los milagros no son para todos, por lo que no había que culpar a dios. 'No tendría gracia que dios regalara milagros a todos, porque el cielo también tiene que equilibrar su censo de residentes', nos decía, con un humor exquisito y suave".

Locutor: cuenta Javier que Jimena y Gonzalo conformaron una muy buena pareja, que se complementó desde un comienzo. Ella provenía de un hogar donde el amor estaba por sobre cualquier cosa material, mientras que la familia de Gonzalo había tenido dinero, pero lo había perdido por malos negocios.

De esa manera, ella siempre fue un apoyo fundamental para su esposo, quien al comienzo siempre se lamentaba del cambio de situación económica que había sufrido su entorno.

Con ese fuerte concepto de apoyo y cariño incondicional, Gonzalo fue capaz de enfrentar la vida con otros ojos. Aprendida la dramática situación de su familia, abandonó los negocios y se dedicó a su profesión.

En ese ambiente nacieron María Jimena, Javier y

Roberto.

Javier: "siempre vivimos en distintas comunas del área metropolitana. Al principio arrendando y luego en casa propia. Mi mamá trabajó los primeros años, para ayudar a la estabilidad de mi papá, pero luego se quedó en la casa, aunque igual hacía tortas y dulces para vender. Su competencia eran los supermercados, porque como en esas empresas hacen grandes cantidades, les sale más barato. Su técnica era que daba crédito... Aunque muchas vecinas o amigas nunca le pagaron algunas tortas de cumpleaños. Ella decía que esas personas tendrían un pequeño sentimiento de culpa cada vez que apagarán las velas. Era así. Nada le afectaba realmente. 'Teniendo salud, todo va a estar bien', nos decía. Y fue eso, precisamente, lo que le falló.

Locutor: aunque Jimena siempre se preocupó de la salud de su esposo, de sus hijos y de ella, su cáncer estomacal la sorprendió.

Javier: "ella se comenzó a sentir mal, fue al médico y desde ese momento al diagnóstico fatal todo se produjo de manera muy rápida. Cuando se enteró que había poco que hacer, ahí conversó con nosotros. Comenzó un tratamiento, pero que no dio los resultados esperados. No me gusta recordar esta etapa, porque todo me resulta muy chocante. De hecho, así fue para todos. Fue increíble verla decaer físicamente, aunque su fortaleza espiritual era enorme".

"mi papá tenía una voluntad de hierro, porque fue capaz de esforzarse el doble para que no perdiéramos el año escolar ni nos deprimiéramos. Mi hermano menor todavía recuerda cómo mi papá le explicó muy claramente lo que significaba el amor por las personas, el compromiso hacia los enfermos, el valor de la oración. Roberto fue el más sólido de los tres, porque la mamá Jimena y yo nos resistíamos a esta voluntad que no entendíamos. Ambos pensábamos que mamá estaría para siempre con nosotros o que, al menos, conocería y consentiría a sus nietos".

Locutor: Gonzalo se convirtió en el puntal de la familia. Sus hijos sintieron que Jimena dejó en él sus energías.

Javier: "mi papá nos estimulaba a llorar. De hecho, al comienzo era como una terapia conversar sobre mamá y terminar todos llorando. Después, nos reíamos al recordar las bromas entre ellos. Era sentir que ella estaba con nosotros. Hasta hoy, cada cual experimenta una presencia de protección muy especial... Y creo que será siempre así. No sé qué hay más allá, pero acá yo siento que ella nos protege. No quiero caer exageraciones, pero concluyo que la mamá traspasa la frontera de donde se encuentra, gracias a su inmenso amor.

Control: *cortina musical*

Javier: "la Jime se está enamorando y yo también.

Incluso Roberto tiene una amiga que parece que es como la novia. El otro día le dijimos a mi papá que debía buscarse una compañera, que es lo que estamos seguros que querría mamá".

"mi papá ha sido tan sólido y nos ha ayudado tanto en este tiempo, que creo que se merece tener la compañía de una mujer que lo quiera. Él está joven aún. No es que olvidemos a mi mamá, porque ella estará por siempre con nosotros, pero sabemos que el amor que ella le tenía la hubiese llevado a pedirle que él no estuviese solo. Ese es nuestro deseo. Ojalá que así pueda ser".

Apéndice 1

Usuarios de la radio en la internet

Género: f___ m___ edad: _____

fecha: _____

Ocupación: _____

1. ¿ha usado el internet para acceder a un medio radial o a una emisora? Si__ no__ (si su respuesta es si, continúe la encuesta; si su respuesta es no, ha finalizado la encuesta y debe responder porque).

2. ¿qué temas busca cuando accede a la emisora de la web?

3. ¿qué programas o secciones le llama la atención?

4. ¿con que frecuencia usa la emisora de la web?

1-3 veces a la semana___ 4-6 veces a la semana___
7-9 veces a la semana___
otras_____

5. ¿cuál (es) son los sitios desde donde usted accede a este medio?

6. ¿por este medio ha podido resolver dudas, preguntas e inquietudes?

Si ___ no ___ ¿cuales? _____

7. ¿qué temáticas le gustaría que se trataran en un programa de radio por la web?

8. ¿si usted tuviera la oportunidad de crear un programa educativo en la radio para jóvenes, que nombre le pondría?

Nombre de un programa radial

A continuación encontrara una lista de diferentes nombres postulados a un programa radial psicoeducativo. Por favor marque con una x, su preferencia.

___joven escucha

___jóvenes en acción

___nuestra historia

___voces de los jóvenes

___juventud extrema

___juventud en sintonía

___lo que quieres escuchar ¡es tu opinión!