UNIVERSIDAD SEMINARIO BÍBLICO ANDINO

FACULTAD DE TEOLOGÍA

ESPECIALIDAD DE FORMACIÓN RELIGIOSA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Taller bíblico y el estado anímico en el aislamiento social por covid-19 en una iglesia evangélica, Lima-2021

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN TEOLOGÍA

AUTOR

Bach. Augusto Jony FERIA BARRERA

ASESOR

Dra. Emma Gabriela Navarro Morales

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

TEOLOGÍA MINISTERIAL

LIMA – PERÚ 2021

ACTA DE SUSTENTACIÓN

USBA *Universidad Seminario Bíblico Andino*

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA

PROFESIONAL

Acta N° 03 – 2025 – USBA

Siendo las 12:00 horas, del martes 11 del mes de febrero del 2025, en el aula de sustentación del campus universitario de la Universidad Seminario Bíblico Andino con sedeen Lima, se reunieron los miembros del jurado del Trabajo de Suficiencia Profesional, integrado por:

1. Presidente: Dr. Mario Pablo Huacausi
2. Secretario: Mg. Giovanna Ruth Benavides Espíritu.
3. Vocal: Dra. Emma Gabriela Navarro Morales

Para evaluar la sustentación del Trabajo de Suficiencia Profesional titulado: "***TALLER BÍBLICO Y EL ESTADO ANIMICO EN EL AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN UNA IGLESIA EVANGÉLICA, LIMA-2021"***, presentado por el bachiller FERIA BARRERA, AUGUSTO, cumpliendo así con los requisitos exigidos en el Reglamento de Grados y Títulos para la obtención del título de Licenciado en Teología con especialidad en Formación Religiosa.

Terminando la sustentación, el jurado luego de deliberar, según los siguientes indicadores:

1. Aprobado con mención de excelencia (nota de 19 a 20)
2. Aprobado sobresaliente (nota 17 a 18)
3. Aprobado (nota de 14 a 16)
4. Desaprobado (nota menor a 14)

Aprobar (X) Desaprobar ( )

El trabajo de suficiencia profesional, con el calificativo de (15) y elevar a la Decanatura de la Facultad de Teología.

Firmado en Lima, 11 de febrero de 2025

Dr. Mario Pablo Huacausi
DNI: 10257500

Mg. Giovanna Ruth Benavides Espíritu
DNI: 40100195

Dra. Emma Gabriela Navarro Morales
DNI: 06820666

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD Y PRINCIPIOS ÉTICOS

Declaración de compromiso de originalidad y principios éticos

Yo, Augusto Jony Feria Barrera, estudiante de la universidad Seminario Bíblico Andino, presento el siguiente trabajo de investigación titulado: Taller bíblico y el estado anímico en el aislamiento social por covid-19 en una iglesia evangélica, lima-2021

Y manifiesto claramente que;

1. La propuesta de trabajo es de mi propia autoría; por lo que confirmo la originalidad de la misma y la presento exclusivamente a la Universidad Semanario Bíblico Andino.
2. Declaro que la presente investigación cumple con los principios de la política de propiedad intelectual y el código de ética de la investigación en la Universidad Seminario Bíblico Andino que se detalla a continuación:

   Honestidad. Reconocimiento a la autoría de las fuentes citadas.

   Transparencia. En los procesos de investigación científica.

   Respeto y reconocimiento. A la ley, la dignidad de las personas, los animales y la naturaleza, y a los derechos que corresponden a los participantes en la investigación.

   Confidencialidad. Respeto a la identidad y la privacidad de las personas o instituciones que son objeto de estudio.

   Consentimiento informado. Al respecto todos los participantes en procesos o métodos que impliquen opiniones o apreciaciones personales conozcan el estudio y acepten las condiciones libremente.

   Lealtad. Con la Universidad Seminario Bíblico Andino, con los sujetos participantes, con las investigaciones pares. Asumo la responsabilidad del cumplimiento de esta declaración de compromiso de originalidad y principios éticos.

   Firmo la presente declaración en señal de conformidad y aceptación.

Lima, diciembre del 2021

AUGUSTO JONY FERIA BARRERA

DNI: 25430459

DEDICATORIA

A mis hermanos en la fe,

por su ardua labor al cumplir la gran comisión dada por nuestro amado, ¡Señor Jesucristo!

a tiempo y fuera de tiempo

Augusto

AGRADECIMIENTO

A Dios por su bondad, misericordia y gracia inmerecida, al permitirme el honor de haber culminado esta meta y también por hacerme entender sus propósitos en mi vida.

A mi profesora y asesora. Dra. Gabriela Navarro Morales, de quien recibí la ayuda invalorable de su experiencia profesional sin la cual hubiera sido difícil para mí la culminación de la presente investigación.

A todos mis maestros de quienes me llevo el invalorable recuerdo de sus enseñanzas y de su gran amor a la obra de Dios. Soy consciente de que mi agradecimiento no alcanza a describir la magna y sublime dedicación de cada uno de ellos, de su apoyo en tantas horas de estudio, solo espero cumplir con sus ejemplos y llevar en la práctica profesional las enseñanzas del evangelio al mundo que vive sin Cristo y que tanto lo necesita.

El autor

ÍNDICE

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL i
ACTA DE SUSTENTACIÓN ii
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD Y PRINCIPIOS ÉTICOS iii
DEDICATORIA iv
AGRADECIMIENTO v
RESUMEN 10
ABSTRACT 11
INTRODUCCIÓN 12
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13
1.1. Descripción de la Realidad problemática 13
1.2. Problema general 15
1.3. Objetivo general 15
1.4. Justificación 15
CAPITULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 17
2.1. Antecedentes 17
2.2. Marco Teórico 19
2.2.1. Taller Bíblico “HOPE” 19
2.2.2 Estado anímico 23
Aislamiento social obligatorio 37
CAPÍTULO III. PROPUESTA DE MEJORA 47
3.1. Título de la propuesta 48
3.2. Aspectos generales de la Institución 48
3.2.1. Nominación de la Institución. 48
3.2.2. Actividad principal de la institución 48

3.2.3. Organigrama 48
3.2.4. Visión y Misión. 48
3.3. Descripción de la Propuesta: 49
3.3.1. Descripción de la competencia general a desarrollar 49
3.3.2 Descripción de la programación a desarrollar.....49
3.3.3 Descripción de la metodología educativa 50
3.4. Metodología de la propuesta. 52
3.4.1. Estrategias y acciones. 52
3.4.2. Instrumentos: 53
3.4.3. Población y muestra.....55
3.5. Recursos: 55
3.5.1. Humanos.....55
3.5.2. Materiales 56
3.6. Presupuesto y Financiamiento.....56
3.7. Cronograma:.....57
CAPITULO IV. DESCRIPCIÓN DE ACCIONES Y ANÁLISIS DE RESULTADOS 59
4.1.1. Etapa 1 Diagnóstico y resultados antes del taller 60
4.1.2. Etapa 2 Resultados después del taller 61
4.3. Reflexión crítica de la experiencia profesional 65
BIBLIOGRAFÍA.....68
ANEXOS.....71

ANEXO 1: AUTORIZACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN 72
ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 73
ANEXO 3: TEST DE EVEA 74
ANEXO 4. PROYECTO EDUCATIVO DE TALLER BÍBLICO HOPE 77
ANEXO 5: BASE DE DATOS DE ESTADO DE ÁNIMO 99
ANEXO 6: CONSTANCIA DE PORCENTAJE DE TURNITY 103

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

TABLA 1 :VARIABLE TALLER BÍBLICO 23
TABLA 2: VARIABLE ESTADO ANÍMICO 37
TABLA 3: CONTEXTO AISLAMIENTO SOCIAL 46
TABLA 4: DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA 49
TABLA 5: ESTRATEGIAS Y ACCIONES ESPECÍFICAS 52
TABLA 6: FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE ESTADO ANÍMICO 54
TABLA 7: FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DE ESTADO ANÍMICO 54
TABLA 8:ESCALA DE VALORACIÓN DE LA VARIABLE ESTADO DE ÁNIMO 55
TABLA 9: RECURSOS HUMANOS 55
TABLA 10: RECURSOS MATERIALES 56
TABLA 11:PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA 56
TABLA 12: CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA 57

FIGURAS

FIGURA 1: ORGANIGRAMA IGLESIA CENTRO FAMILIAR CRISTIANO 48
FIGURA 2 : RESULTADO DE LA VARIABLE ESTADO DE ÁNIMO ANTES DEL TALLER BÍBLICO HOPE .. 60
FIGURA 3: RESULTADOS DE LA VARIABLE ESTADO DE ÁNIMO DESPUÉS DEL TALLER 61
FIGURA 4: RESULTADOS DEL ESTADO DE ÁNIMO ANTES Y DESPUÉS DEL TALLER 62
FIGURA 5 : RESULTADOS ESTADO DE ÁNIMO RANGO MALO ANTES Y DESPUÉS DEL TALLER 63
FIGURA 6:RESULTADOS DEL ESTADO DE ÁNIMO RANGO REGULAR ANTES Y DESPUÉS DEL TALLER 63

FIGURA 7:RESULTADOS DEL ESTADO DE ÁNIMO BUENO ANTES Y DESPUÉS DEL TALLER 64
FIGURA 8 :RESUMEN COMPARATIVOS DE RESULTADO 65

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional tuvo como objetivo describir cómo es el estado anímico en el aislamiento social por COVID-19, en los miembros de una iglesia evangélica de Lima, antes y después del Taller Bíblico “Hope”.

La metodología aplicada en el presente Trabajo de suficiencia sigue la técnica descriptiva del proceso de diagnóstico, diseño y ejecución. La muestra de estudio estuvo conformada por 61 miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar; a los cuales les fue aplicado la técnica de la encuesta EVEA , usando las herramientas de redes sociales como el WhatsApp y Google Forms. lo que permitió el análisis, comparación y describir lo que respecta al comportamiento de las variables, estado anímico determinado por alegría, ansiedad, ira-hostilidad, tristeza-depresión, en el estado de aislamiento, antes y después del taller.

Antes de la aplicación del taller los resultados que se obtuvieron evidencia que un 13.11 % de los participantes obtuvieron un rango de mal estado de ánimo, después de la aplicación del taller dicho porcentaje disminuyó a un 6.6%. Con respecto al rango de estado de ánimo regular antes de la aplicación del taller hubo un 39.3 % con ese resultado mientras que después de la aplicación del taller dicho porcentaje subió a un 49.18%. Antes de la aplicación del taller un 37.70 % de los participantes obtuvieron un rango de buen estado de ánimo. Después de la aplicación del taller dicho porcentaje mostró un aumento a un 54.10%.

Asimismo, por los resultados obtenidos se observa que la propuesta de mejora taller bíblico Hope, ayudó a un porcentaje de participantes a mejorar el estado de ánimo

Palabras Clave: Estado de ánimo, Iglesia. taller bíblico, Aislamiento Social en covid-19

ABSTRACT

This professional proficiency assessment aimed to describe the emotional state of members of an evangelical church in Lima during social isolation due to COVID-19, before and after the "Hope" Bible Workshop.

The methodology applied in this sufficiency work follows the descriptive technique of the diagnosis, design, and execution process. The study sample consisted of 61 members of the Centro Cristiano Familiar church. The EVEA survey technique was applied to them, using social media tools such as WhatsApp and Google Forms. This allowed for the analysis, comparison, and description of the behavior of the variables, mood determined by joy, anxiety, anger-hostility, sadness-depression, in the state of isolation, before and after the workshop.

Before the workshop, the results showed that 13.11% of participants were in a poor mood range; after the workshop, this percentage decreased to 6.6%. Regarding the average mood range before the workshop, 39.3% had this result, while after the workshop, this percentage increased to 49.18%. Before the workshop, 37.70% of participants were in a good mood range. After the workshop, this percentage increased to 54.10%.

Likewise, the results show that the proposed improvement to the Hope Bible workshop helped a percentage of participants improve their mood.

Keywords: Mood, Church, Bible workshop, Social Isolation during COVID-19

INTRODUCCIÓN

El presente informe final del Trabajo de suficiencia profesional titulado: Taller bíblico y el estado anímico en el aislamiento social por covid-19 de los miembros de una iglesia evangélica antes y después del Taller Bíblico tuvo como objetivo determinar cómo es el estado anímico en el aislamiento social por COVID-19 antes y después del Taller Bíblico , ya que dicha pandemia ha tenido un impacto muy marcado en la sociedad afectando de igual manera a los miembros de la iglesia cristiana, se utilizó para ello los aportes de investigaciones como las de Téllez, O. (2005), Aimar, a. (2009), Grimberg, L. (1985), que permitieron el análisis del contexto situacional de aislamiento social por COVID-19, así como los instrumentos de medición que registraron Moran, R. (2004), Pérez y Gardey (2013), Sanz, J. (2001), mediante las cuales se pudo analizar la variable dependiente estado de ánimo. También se usó con permiso el taller Bíblico “Manual Hope” de la Dra. Gabriela Navarro

Este informe final, se ha organizado por capítulos, los mismos que se muestran a continuación:

En el primer capítulo se abordó el planteamiento del problema, que trata sobre el conocimiento de la realidad explorada. Asimismo, los objetivos, considerando tanto lo general como específico, la justificación, y también la operacionalización de variables.

En el segundo capítulo se trató sobre la fundamentación teórica que comprende la revisión de la literatura, los antecedentes tanto internacionales, como nacionales, que sirvieron para la verificación y comparación de los resultados de la investigación. Considerándose la definición de términos que son necesarios para la comprensión general del tema, y el desarrollo del marco teórico.

En el capítulo tres, se presenta la Propuesta de Mejora Taller Bíblico “Hope”,el proceso metodológico del mismo, el tipo de enfoque, del diseño de la Propuesta, así también como la población, muestra de estudio, la técnica aplicada para la recolección de datos y el

instrumento de investigación. Finalmente, en el Capítulo cuatro se abordó los resultados, discusión, recomendación y conclusiones.

CAPITULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad problemática

La pandemia por COVID-19 tuvo su inicio en China en la ciudad de Wuhan a partir del 12 de diciembre del año 2019, y se fue extendiendo a más de 124 países, causando el fallecimiento de miles de personas. Mundialmente ha producido un ambiente de alteración en la sociedad, que se percibe en los cambios de estilos de vida, cierre de colegios, universidades, empresas, personas que experimentan: sentimientos de soledad, temor ante riesgo de contagio y muerte, reducción del contacto social y físico .

El coronavirus, no solo afectó la salud física, sino también la salud mental trayendo consecuencias psicosociales adversas que pueden observarse en la población en general. especialmente, en aquellos con más propensión a la experiencia de estrés psicosocial o para quienes necesitan del acceso a apoyo psicológico profesional.

A nivel mundial se creó un escenario en el que la mayoría tuvo que reconstruir y amoldar el estilo de vida a una serie de medidas, limitando precisamente dicha diversidad de actividades y sustituyéndolas por aislamiento social*, c*omo consecuencia, del cambio se reemplazaron actividades que producen producción de hormonas que facilitan buenos estados de ánimo, como la serotonina, entre otros; por el contrario este aislamiento promueve la aparición o intensificación de una diversidad de emociones como la tristeza, apatía o desidia, con el paso del tiempo, y según se prolonga la situación, el cuerpo puede habituarse a tal estado acompañado de menor actividad. Creándose, así, un círculo vicioso en el que se experimenta cada vez más cansancio y embotamiento; en el estado de ánimo negativo, este aislamiento fruto del distanciamiento puede ir acompañado de exclusión social y ostracismo, por ejemplo (Zhang , 2021).

En Latinoamérica empezó el 26 de febrero del año 2020, cuando la nación de Brasil confirmo el primer caso COVID-19. La mayoría de los países usaron como estrategia para mitigar su propagación el confinamiento, pero a pesar de las buenas intenciones, esta estrategia afectó psicosocialmente a la humanidad, debido a que todo suceso pandémico en el que se da un aislamiento social tiene efectos adversos que fomentan la inestabilidad emocional, económica y distribución del tiempo, alterando el estado anímico de los individuos, lo cual impacta en sus relaciones interpersonales, como en otros aspectos de importancia de la vida de las personas; motivo por el cual las personas emocionalmente también se ven afectadas; sin embargo al área del campo psicológico se le restó importancia al no haberse establecido medidas preventivas de afronte ante la pandemia COVID-19, lo urgente inmediatamente era contrarrestar el avance del contagio.

Según Sandin y Chorot (2017) el aislamiento social, puede ser una excelente medida para frenar la pandemia ocasionada por el coronavirus, sin embargo, según sus estudios relacionados con estas medidas convergen en que la población podría experimentar efectos psicológicos negativos debidos directamente a las condiciones del propio confinamiento. El impacto psicológico que genera es a nivel socio-psicológico y pueden conducir a trastornos psicológicos y psiquiátricos y otros problemas de salud mental.

En el Perú, el COVID-19 tuvo su inicio en la ciudad de Lima, confirmándose el primer caso con fecha 5 de marzo de 2020, estableciéndose el aislamiento social obligatorio mediante Decreto Supremo No. 044-2020 del 13/03/2020.

El COVID-19 es una enfermedad que se origina por una nueva cepa del coronavirus, que causa el síndrome respiratorio agudo, conocido como SARS. El COVID-19 muestra una letalidad del 2.3%, de manera que supero en letalidad a la influenza y el SARS. La última pandemia parecida acaeció entre los años de 1918 y 1919, fue la de la influencia H1N1, la cual dejó una estela de entre 50 a 100 millones de decesos, mostrando consigo también muchos casos referentes a trastornos mentales (Marquina y Jaramillo, 2020).

Zárate, Amaya y Valdivia (2020) en un estudio realizado encontraron que el 85% de jóvenes y adultos peruanos encuestados experimentaban mucho temor por el riesgo de contagio de sus familiares, un 80% por uno mismo y 75% por la posibilidad de contagiar a otros. Asimismo, Apaza, Seminario y Santa Cruz (2020) encontraron en su estudio con 296 estudiantes de una Universidad pública del Perú, presencia de estrés, depresión y ansiedad en tiempos de confinamiento.

En los miembros de la Iglesia Centro Cristiano Familiar, se apreció una inestabilidad en el estado anímico, las cuales fueron recepcionadas por las entrevistas que se llevaron a cabo con los congregantes y luego se registraron mediante encuesta.

Bajo este contexto se buscó describir el estado anímico de los miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar, después de haber experimentado el aislamiento social obligatorio por COVID-19 antes y después del Taller “Hope”

1.2. Problema general

¿Cómo es el estado anímico de los miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2021, en el aislamiento social por COVID-19 antes y después del taller bíblico “Hope”?

1.3. Objetivo general

¿Determinar cómo es el estado anímico de los miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2021, en el aislamiento social por COVID-19 antes y después del taller bíblico “Hope”?

1.4. Justificación

El presente trabajo de investigación amerita su realización teniendo en cuenta la situación por los efectos del COVID-19. Además, aporta nuevos conocimientos en función a los resultados con importante valor teórico.

Asimismo, se justifica metodológicamente porque aporta instrumentos confiables de descripción sobre el estado anímico en el aislamiento social antes y después del taller bíblico “Hope”.

También permite la identificación de la relación que existe entre aislamiento social obligatorio y estado anímico.

El presente trabajo es de justificación práctica porque contribuye a la toma de conciencia de las autoridades y miembros de la iglesia para una mejora en la calidad de vida institucional.

CAPITULO II.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes

Internacionales:

Badia, Comice, Belchin , Erdozain , Caliz , Torres y Rodriguez R.(2020). En su estudio titulado, *Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana*, que se llevó a cabo con una población aleatoria muestral de 278 personas, cuyas edades fueron de 65 años a más. De manera que se obtuvo como resultados que el 35,3% de los encuestados tuvo prevalencia de sensación de soledad, y el 38,9% tuvo sensación de aislamiento social. A su vez producto del análisis correlacional entre las dos variables se obtuvo un coeficiente R de 0,736. De manera que se concluyó que hubo una relación significativa, con intensidad alta entre la soledad y aislamiento social.

Valero , Vélez , Duran, & Torres ,(2020)), en su artículo de revisión titulado, Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión; usando una metodología de búsqueda sistemática de bibliografía publicada 34 artículos para ser exactos en los últimos ocho años, cuya información fue analizada y presentada con el objetivo de aportar al conocimiento sobre como la pandemia ha afectado la salud mental y emocional, así como en las estrategias de afrontamiento ante la misma, y que consecuentemente podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas; Concluye la búsqueda en que los efectos sobre la salud mental ha dejado una batalla diaria contra el estrés, el miedo, la ansiedad o la depresióny aprender a afrontarla es una necesidad actual que permitirá fortalecer a los individuos, a los grupos familiares y a la comunidad.

Nacionales:

Figueroa (2024), en su tesis titulada Afrontamiento religioso y ansiedad en pacientes diagnosticados con COVID-19, en un centro de salud del distrito Maras, tuvo como propósito describir la relación que existió entre el afrontamiento religioso y la ansiedad en pacientes que fueron diagnosticados como positivos al COVID-19. El número total de pacientes fue de 86 personas. Se utilizó el Inventario de Escala RCOPE breve, un

instrumento con alta confiabilidad, con un alfa de Cronbach de 0.991 en afrontamiento religioso positivo y 0.993 en afrontamiento religioso negativo; y el Inventario de Escala de Ansiedad de Beck (BAI), un instrumento con una confiabilidad de 0.994. En cuanto a la metodología, la investigación fue de enfoque cuantitativo, básico, de nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Se concluye que cuando el afrontamiento religioso es positivo, la presencia de la sintomatología de ansiedad es menor, por lo tanto, se puede inferir que la relación entre el afrontamiento religioso negativo y la presencia de ansiedad ratifica que la religión, en su expresión positiva conductual, contribuye a mantener una salud mental equilibrada en situaciones de crisis, enfermedad o pandemia, como se perfiló en la presente investigación.

Marquina (2020) realizó una investigación, acerca de estrés durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19, en Lima, en el año de 2020. Este estudio tuvo como muestra a una cantidad de 1420 personas, empleando como instrumento de medición un cuestionario de 36 ítem, agrupados en 3 dimensiones: Físicas, Psicológicas y Conductuales. Los resultados indicaron que el 60,4% de la muestra evaluada tuvo nivel alto de estrés; seguido por el 38,2% que tuvo nivel medio, y el restante 1,4% que tuvo nivel bajo. De manera que se concluyó que hubo principalmente niveles altos de estrés a causa del aislamiento por COVID-19.

Serván (2019) realizó una investigación acerca de estados de ánimo en profesores de enfermería de la Universidad Nacional de Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Para ello se consideró la evaluación de una muestra de 29 docentes. El instrumento para recolectar las respuestas de los encuestados fue la Escala de Valoración de los Estados de Ánimo (EVEA). De manera que se obtuvo como resultado que el 75,9% de los profesores tuvo un ánimo alegre, seguido por el 17,2% que tuvo un ánimo entre alegre y ansioso a la vez, mientras que el restante 6,9% tuvo un ánimo alegre y hostil. Por lo cual, se concluyó que la mayoría de los profesores tuvo un ánimo alegre en el desarrollo de sus actividades docentes.

Chambi y Villanueva (2018) efectuaron un estudio acerca de la sensación de soledad, aislamiento, y también las habilidades sociales en adolescentes que estudiaron en colegios de un distrito de Arequipa. De manera que la muestra estuvo conformada por 136 estudiantes, seleccionados de manera intencional. A su vez se utilizó un instrumento ya validado compuesto por 25 ítems. Los resultados obtenidos indicaron que el 50,8% de los adolescentes varones tuvo nivel medio de aislamiento social, el 44,3% tuvo nivel bajo, y el 4,9% tuvo nivel alto. Por su parte, el 57,3% de las adolescentes mujeres tuvo nivel medio de aislamiento, el 38,7% tuvo nivel bajo, y el 4,0% tuvo nivel alto. Por otro lado, en lo concerniente a la soledad, el 54,1% de los adolescentes varones tuvo nivel medio, el 42,6% nivel bajo, y el 3,3% tuvo nivel alto. A su vez, el 48,0% de las adolescentes mujeres tuvo nivel medio de soledad, el otro 48,0% tuvo nivel bajo de soledad, y el restante 4,0% tuvo nivel alto. De acuerdo a ello, los autores concluyeron que la mayoría de los adolescentes tanto varones como mujeres tuvieron nivel medio de aislamiento social y sensación de soledad.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Taller Bíblico “HOPE”

Taller: Se concibe como una práctica educativa que tiene como centro la realización de una actividad específica que se consolida para una situación de aprendizaje asociada al desarrollo de habilidades manuales . También se le asume como espacio de relación entre los conocimientos académicos y la vida cotidiana de los individuos, en la perspectiva de promover habilidades para la vida, mediante la experimentación, la creación y la expresión artística. En general, se le relaciona con toda actividad compartida, de carácter práctico o teórico-práctico, caracterizada por ciertos niveles de participación. (Rodríguez, 2002)

Bíblico: Relativo a las enseñanzas que se originan en Las Sagradas Escrituras.

La Biblia tiene registros de personajes siervos del Dios Altísimo que fueron afectados en su estado anímico, y que en algunos casos tuvieron repercusión tan profunda llegando incluso a desear la muerte como es el caso del profeta Elías y Jeremías, estos atravesaron como se verá estados de ánimo, incluyendo los más decadentes y ante ellos no sucumbieron sino que encontraron en la Revelación bíblica la sabiduría para afrontarlos, por ello en este taller bíblico denominado "Hope" de la traducción al español ESPERANZA; se abordarán estos consejos y enseñanzas de afrontamiento al estado de ánimo decaído .

Estudio del personaje Elías: (RV 60. Santiago 5:17)

Elías era una persona, con emociones como cualquier otra tras su triunfo ante los sacerdotes de Baal, se marchó al desierto por miedo a lo que pueda hacer Jezabel, se sintió perturbado con deseos de morir (RV 60 Reyes 19:1-6) El profeta Elías cansado, estresado y desanimado, observando el peligro se fue a Beerseba, y ahí dejó a su criado. Luego se fue al desierto durante un día, luego se sentó a la sombra de un árbol; y pensando en morir, expresó: Suficiente oh Dios, quítame la vida, ya que, comparándome con mis padres, no resulto mejor persona. Y luego, se puso a dormir a la sombra del árbol. Después, un ángel vino y le expresó: álzate, y come. Con este pasaje animo a mis hermanos a tener presente que Dios siempre está con nosotros dándonos fortaleza, hasta terminar toda buena obra que El, nos encomienda, pero los sentimientos son inherentes al ser humano y pueden afectarse en ciertas situaciones.

El salmo 23 , escrito por otro personaje David, dice: Jehová es mi pastor, nada me faltara. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortara mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre, Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno porque tu estarás conmigo. Es decir, nada me faltara porque, Alegrías, éxitos, triunfos, vamos a tener, pero también dificultades, tristezas, pruebas,

fracasos. Pero Dios siempre va a estar con sus hijos, en todo tiempo y circunstancia. Él nunca nos faltara.

El profeta Jeremías, (RV, 1960, Jeremías 20:14-18). mientras se encontraba deprimido ora a Dios y muestra bastante celo en su cometido Jeremías, también llamado el profeta llorón, mostraba su sentir acongojado en sus discursos. Jehová le había dicho que les dé palabra a las personas, no obstante, estos no le hacían caso. Jeremías vivía solo, no vivía holgadamente, y era rechazado por sus conciudadanos. A pesar de ser un modelo de fe y fortaleza, tuvo también sentimientos de tristeza, recordando a Job, expresó maldiciones contra el día en que nació y se cuestionaba cuál era la razón de vivir.

Algunos creyentes desconocen que, como hijos de Dios, no estamos libres de experimentar estrés o cambios en el estado y que no es pecado, experimentar algunos estados anímicos de tristeza, se piensa que los efectos del aislamiento social obligatorio por COVID-19, no debe afectarnos anímicamente, siendo esta una de las variables que se considera en esta investigación.

Lo cierto es que el estado anímico, puede afectarse en la vida del creyente ya que, el hecho de ser cristianos no, lo hace inmune a entristecer, llorar, reír, alegrarse o deprimirse. Asimismo, también es verdad que la gracia de Dios, por la obediencia a su palabra permite gozar de un buen equilibrio emocional y mental. Existen casos en que la asistencia profesional es necesaria, cuando el estado anímico ha sido lesionado de tal manera que es controlado por situaciones de ansiedad lo que puede generar efectos negativos en la salud y conducta y esta reacción psicodinámica no guarda relación con un sentido pecaminoso al ser una respuesta del organismo ante lo que está aconteciendo por efectos del aislamiento social por COVID-19.

Los pastores, diáconos, líderes y todos los miembros de la iglesia tienen la necesidad de respuesta a diferentes demandas desde las espirituales a las

sociales, familiares, laborales, etc. Siendo su competencia y visión el servicio y extensión del reino de los cielos. Su responsabilidad implica el cuidado del cuerpo de Cristo en unidad como hermanos a fin de que todo marche bien y de esa manera se cumpla el cometido de la gran comisión en armonía y haciendo uso del conocimiento y de estrategias en fidelidad y sujeción a Dios.

La iglesia necesita educar e informar a todos los fieles, a fin de que reciban preparación que les permita reconocer el problema del aislamiento social por COVID-19 en desmedro del "estado anímico" y sus consecuencias a fin de enfocar soluciones y políticas preventivas. ¿Es posible vivir en un aislamiento social obligatorio sin sufrir los efectos en el estado anímico? No se supone que como seres humanos pensantes, sociales y espirituales somos sensibles y estamos expuestos a sufrir un quiebre emocional por estos hechos.

Sin embargo, se puede afirmar que la fe de un cristiano le ayudará muchísimo en tiempos de dificultad, debido a que respeta normas de la sociedad, aún en tiempos de crisis, y tiene presente en todo momento las leyes divinas como supremas, lo que le permite fortaleza espiritual y relación en dependencia del creador de la vida. En Deuteronomio 6.25 se indica sobre el valor de la justicia para quien crea en Dios y cumple con los sagrados mandamientos, tal como él lo ha mandado. Asimismo, en Salmos 89:14 se indica acerca de Dios que está hecho de justicia y juicio, y que provee misericordia y verdad. A su vez en Salmos 9:7-8 se refiere que Dios permanece siempre, y desde su trono emana juicio. Juzgará al mundo y a los pueblos de manera recta. Las promesas de Dios y sus estatutos divinos son tan significativos en la vida de un cristiano que dan gozo, calma y paz.

La palabra de Dios es poderosa y el clamor de sus hijos siempre tiene respuesta. Los que aman y obedecen a Dios viven bajo su protección confiando en la veracidad de sus promesas, ya que Dios no obra como el mundo es decir a medias o bajo acuerdos relativos su palabra es una verdad absoluta.

Tabla 1 :Variable taller bíblico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Taller Bíblico "HOPE"	Es un curso educativo práctico basado en 4 promesas bíblicas para fortalecer la esperanza Navarro (2018)	Se expresará en sesiones de aprendizaje de contenido bíblico,,su impacto se determinará mediante una ficha puntuable de análisis del resultado sobre el estado anímico. Navarro (2018)	**No tengas miedo.** **Yo te ayudo** **Yo te fortalezco.** **No estoy solo**	**Nivel de temor** Nivel de eficacia Nivel de fuerza espiritual. Nivel de soporte la soledad

2.2.2 Estado anímico

Definición.

Morrison (2008) acerca del estado de ánimo indica que es una emoción que se mantiene durante cierto tiempo y que le da un color a la forma en que se aprecia la vida. (….) Los trastornos del estado de ánimo pueden afectar a personas de cualquier raza o clase social, pero usualmente ocurren en aquellos individuos que viven solos y que no tienen a alguien más que sea "significativo" para ellos. La posibilidad de que ocurra un problema de estado de ánimo es que se presente en personas que tienen familiares cercanos con problemas similares. Los trastornos del estado de ánimo tienen muchos diagnósticos, calificadores y niveles de gravedad, Aunque pudieran parecer complicados, pueden resumirse en unos pocos principios esenciales (p. 205).

Fernández y Ramos (2016) indicaron que las emociones son sensaciones que ocurren por estímulos que condicionan la mente y el cuerpo.

Asimismo, Consuegra (2012) indica que los estados de ánimo son sensaciones extendidas y continuas que causan efecto en cómo se percibe el entorno. Algunos ejemplos de estados de ánimo son la alegría, ansiedad, ira, entre otros.

De estas definiciones que se consideraron en la presente investigación se muestra que un buen estado de ánimo guarda relación con el entusiasmo, energía y acción; y que un estado de ánimo decadente se establece por estímulos negativos, que los

estados de ánimo vienen siendo sensaciones que se mantienen hasta cierto tiempo, que se transmiten por todo el cuerpo de los seres humanos y que repercuten en sus actos y manera de vivir. Por tanto, se entiende que esta afirmación, admite que las emociones establecen el comportamiento del individuo en las variaciones que ocurren en el cuerpo, por ende, las emociones se refieren a la manera de pensar, percibir y actuar de las personas.

A su vez, Pérez y Gardey (2013), en relación al sentimiento indican que es un estado de ánimo que ocurre debido a una impresión, la cual puede ser de felicidad, alegría, dolor, entre otros. El sentimiento es estable durante cierto tiempo, de manera que aparece a raíz de una emoción que posibilita a la persona a sentirse con determinado estado anímico.

Por consiguiente, la sociedad actual está viviendo un impacto psicosocial, que ha generado dificultades dimensionales de inestabilidad en diversas áreas sociales y personales, económicas, alteración de la distribución del tiempo, inestabilidad emocional que trae como consecuencia síntomas como son: preocupación, miedo, irritabilidad, en algunos casos depresión que puede ocasionar estados anímicos de euforia o inutilidad, de perdida de interés, etc. Por ello se considera, además, las siguientes definiciones:

Acerca de emoción, Morán (2004) indicó que el término muestra una vivencia compuesta por mucho afecto. La cual puede ser consciente o percibida como extraña, desproporcionada o salida de lugar.

Asimismo, Davidoff (1980) al respecto de emociones considera que está constituida por elementos conductuales, subjetivos, y fisiológicos que muestran cómo la persona expresa su perspectiva en relación a su estado psicológico, cuerpo, y la manera en que relaciona con el mundo.

A su vez, en relación al cerebro, Moles (2009) indica que es el órgano principal del sistema nervioso central. Posee gran proporción de las neuronas del cuerpo. Es el lugar donde se encuentra la conciencia y la razón, de manera que guarda la

memoria, las emociones y el aprendizaje. Resulta ser el órgano que emite las decisiones que mueven la forma en que manejamos nuestras vidas, ya sea para bien o para mal. En suma, el cerebro es la base biológica de cómo nos comportamos (Moles, 2009).

Tipos de Estado de ánimo

De acuerdo al Diccionario de Psicología Euro residentes (2006), describe los siguientes estados de ánimo:

Estado de ánimo disfórico: Es aquel estado que emite una sensación desagradable, como por ejemplo la ansiedad

Estado de ánimo depresivo: Es el estado caracterizado por la manifestación de una sensación de tristeza y desgano en una etapa de tiempo. Lo cual puede traer como consecuencia una depresión propiamente dicha.

Estado de ánimo eutímico: Es un estado que significa un punto intermedio entre el estado depresivo y el elevado. De manera que se encuentra en el rango normal.

Estado de ánimo expansivo: Es el estado que está caracterizado por una carencia de control en cómo manifestar los sentimientos.

Estado de ánimo eufórico: Es aquella sensación donde se mezclan sensaciones de grandeza con bienestar, o es una alegría extrema.

Estado de ánimo irritable: Es poseer una sensación propensa al enfado.

Dimensiones de la anormalidad psicológica.

Rosenhan y Seligman (1984) aportan algunas nociones que precisan la anormalidad psicológica. A pesar de ello ninguna de estas nociones indica una justificación suficiente para declarar a un individuo como enfermo mental, o una persona con trastorno mental. Las nociones que se van a ver simplemente indican normalidad o anormalidad, la forma en que las personas se adaptan a diferentes entornos.

Sufrimiento.

El acto de sufrir viene a considerarse como la aflicción del alma, la ausencia de comodidad, la sensación de malestar producto de procesos cognitivos con trastornos de padecimiento. En ciertos casos, el sufrimiento viene de la mano de problemas biológicos, es decir hay un malestar físico o una disfunción corporal. En otros casos, el sufrimiento es íntimamente psicológico, devenido de momentos existenciales, recuerdos incómodos, y otros aspectos intangibles.

Conducta mal adaptativa.

Si por un lado el sufrimiento viene a ser esencialmente una situación afectiva y negativa que percibe una persona, la conducta mal adaptativa concierne a la conducta, en otras palabras, a las acciones. Generalmente, la adaptación indica la forma en que una persona se relaciona con su entorno, la forma en que encara los obstáculos exitosamente, y de adecuarse, ajustándose a los posibles cambios en su medio ambiente. Por ende, el estatus de enfermedad surge al momento que una persona no tiene la capacidad de funcionar óptimamente con su entorno.

Irracionalidad.

La irracionalidad no concierne a lo afectivo ni tampoco lo conductual, pero sí a lo cognitivo. Por ello muestra qué tanta capacidad tiene una persona para razonar y evaluar inteligentemente su forma de ser. Por tanto, la irracionalidad no es solamente una dificultad para pensar, sino que también implica un problema biológico, como por ejemplo en la demencia o incapacidad intelectual. Por otro lado, la irracionalidad tiene que ver con lo unidimensional y con un problema patológico. También se relaciona con la ausencia de capacidad para modificar una conducta, aunque esta sea realmente negativa.

Pérdida de control.

El control, dentro de la salud mental viene siendo la coherencia con la cual un individuo muestra su conducta. Un individuo que tenga control de sí mismo resulta

predecible, pero para indicar que posee control también tiene que llevarse ponderadamente, con raciocinio y con un objetivo claro. La ausencia de control, identifica a los individuos con debilidad afectiva o con arrebatos emocionales. Esto viene siendo una señal de patología mental, pues muchas veces la ausencia de control está relacionada a pasajes de agresión, lo cual tiene como consecuencia el desempleo o dificultades en las relaciones afectivas, entre otras consecuencias.

Convencionalidad.

Esta característica concierne a la asociación entre la conducta particular y las creencias que poseen generalmente la comunidad a la cual uno pertenece. Por tanto, la convencionalidad trae consigo la aceptabilidad de ciertos pensamientos y creencias.

Incomodidad de terceros.

Esta condición representa un elemento relevante para evaluar la salud mental o la posibilidad de convivencia social y laboral de un individuo. No obstante, a muchas personas les cuesta adaptarse a la forma de ser de la mayoría de la comunidad y la sociabilización de un grupo. Por lo cual, tales personas causan incomodidad, hostilidad, intriga, o actitudes evasivas. En el momento en que tales conductas resultan repetitivas, estas personas por lo usual causan rechazo o malestar en el ambiente. De allí lo trascendental de si la persona es factible de dar por aceptable ciertas conductas sociales, y si su actitud y sensación general es negativa o positiva (Sánchez, 2008).

Tipos de trastorno de ánimo.

Parafraseando a Sánchez, P. (2008), concuerda con otros autores en que se dan varios tipos de trastorno. Nombra a la depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. Aunque aclara que la gravedad de cada cuadro como la durabilidad y persistencia de los síntomas varia.

El trastorno depresivo unipolar mayor o depresión severa se da en una serie de sintomatologías que repercuten en el estudio, descanso, conciliación del sueño, de toda actividad gratificantes hasta antes de sufrir el trastorno. Estos episodios depresivos pueden tener su repetición en el transcurso de la vida del paciente y pueden debutar dependiendo del grado de la enfermedad, con episodios de psicosis que pueden conllevar a atentar contra la vida.

Sánchez (2008) considera que la distimia, es una depresión con menores indicadores de gravedad, aunque presenta síntomas de cronicidad de larga duración y a pesar de no presentar rigidez discapacitarte, influyen en el accionar y el bienestar de la persona que lo sufre. Este tipo de pacientes pueden experimentar episodios depresivos severos que broten en cualquier momento y agravar su cuadro clínico. Aunque no es fácil el diagnostico de esta segunda condición por el desinterés de la atención medica al tener un inicio ascendente y sutil lo que confunde y pasa desapercibido atribuyéndose los síntomas al carácter del paciente.

El trastorno bipolar, considerado como una enfermedad maniaco-depresiva. Tiene menos frecuencia que la depresión o la distimia y su diagnóstico suele demorar ya que la euforia, y energía hace no tomar en cuenta los verdaderos alcances de la patología. Es un cuadro clínico que manifiesta cambios de manera cíclica en la forma de ser, como arrebatos eufóricos y ratos depresivos. Dichas modificaciones usualmente son dramáticas y rápidas; pero graduales. En los momentos en que la depresión se manifiesta es posible adolecer de todos los síntomas que describe el criterio médico para el trastorno depresivo. En la fase maniaca puede adolecer de hiperactividad, demostrar gran energía, descontrol al hablar. Incluso experimentar afecciones en el juicio, pensamiento, y conducta hacia los otros.

Esta psicopatología es de cuidado, sino se trata a tiempo, suele implicar al paciente en problemas de índole legal-judicativas hasta el punto de llegar a ser un estado enajenado caracterizado por delirios de grandeza. Sánchez (2008) refiere que el equivalente de la distimia es la hipomanía, aunque esta pasa desapercibida porque

en sus inicios del cuadro clínico se percibe como un estado afectivo que presenta energía y buen humor como un recurso positivo impulsor de progreso para el individuo, solo es hasta su primer debut de ideas que reflejan la psicosis del pensamiento en que se llega a la conclusión diagnostica de una patología bipolar.

Causas de los trastornos de animo

Parafraseando a Sánchez (2008) describe que ciertas depresiones pueden afectar a personas dentro de la familia, de manera que posiblemente lleve a la implicancia de una predisposición en el paquete genético del ser humano. Lo cual es muy posible en la situación del trastorno bipolar. Investigaciones clínicas de casos familiares con reporte de padecer trastorno bipolar durante generaciones, muestran diferencias en la constitución genética en los que se enferman con los que no se enferman de ello.

Aunque no todo sujeto familiar aun teniendo predisposición genética, padece de trastorno bipolar, sino más bien otros factores externos influirían al desenlace de la enfermedad. Estos factores podrían ser tensiones, dificultad o conflictos familiares, conflictos laborales, educacionales, etc. Asimismo, en la depresión severa y aun así el sujeto no tenga antecedentes clínicos de haber sufrido depresión puede ser debutante de esta enfermedad. Con el paso del tiempo y en los últimos años el paciente deprimido siente desgano, pierde las ganas de cuidar de sus propias necesidades fisiológicas, motivo por el cual puede retardarse su recuperación.

Cualquier situación y/o estimulo estresor puede influenciar un episodio depresivo. Sánchez, P. sostiene que el desencadenamiento de un trastorno depresivo por lo regular es una miscelánea de factores concatenantes con la genética, psicológicos y ambientales.

En los estados depresivos hay un episodio inicial, y se dan otros generados por estrés moderado e incluso, puede no haber un estímulo estresante y ocurrir de la misma manera. Refiere con respecto al nivel biológico, la influencia de los neurotransmisores que trasmiten funciones químicas orgánicas en niveles

anormales en el cerebro existiendo una relación de la depresión con las modificaciones de índole físico que se dan en el cerebro. Y que se asocia con la inestabilidad o alteración química de los neurotransmisores los cuales codifican los mensajes al cerebro.

Rotondo (1998) considera que el episodio depresivo mayor tiene la particularidad primordial que lo distingue en el tiempo de duración de dos semanas, durante el cual la persona siente disminución en su estado de ánimo, interés o de placer en casi todo su accionar, hay una disminución del apetito y el peso, astenia, sensación de minusvalía, problemas para concentrase o ausencia de resolución para tomar decisiones, en algunos casos hay síntomas de irritabilidad, colera o sentimientos de frustración.

Asimismo, el episodio maniaco se reconoce cuando hay un aumento de tiempo anormal del estado de ánimo con una frecuencia de tiempo de por lo menos una semana y pudiendo presentar síntomas como: aumento en la autoestima a modo de magnificencia; dificultad para conciliar el sueño; descontrol en el habla, dificultad para expresarse o exageración en la comunicación; desorden en las ideas; pérdida de enfoque en la concentración; hiperactividad; liberación sexual; descontrol en las compras tendencia a inmiscuirse en asuntos comerciales sin planificar. Hay cierta rigidez en el estado de ánimo que no interviene ni dificulta el funcionamiento de interactuar socialmente.

El episodio hipomaniaco se interpreta como una etapa permanente, frecuente y anormal con cambios del humor. Este proceso usualmente concierne cuatro días y guarda diferencias claras con el humor que usualmente se tiene. Los síntomas guardan relación con el episodio maniaco, pero no guarda sintomatología psicótica como las delusiones y las alucinaciones.

El episodio mixto ocurre durante al menos una semana, tiempo en cual se dan episodios maniacos como depresivos mayores, de manera diaria. La persona

afectada pasa por estadios de humor que cambian continuamente; junto a ello ocurren también episodios maniacos y depresivos mayores.

El trastorno bipolar I se caracteriza por mostrar uno o más situaciones de manía o episodios mixtos. Usualmente las personas que tuvieron esta situación han pasado por uno o más episodios de depresión mayor. Dicho trastorno se da en hombres y mujeres. En los hombres, en un primer momento, hay principalmente manía; pero en las mujeres generalmente depresión.

El trastorno bipolar II se caracteriza por situaciones de depresión mayor constante y presencia de hipomanía.

La ciclotimia se caracteriza por oscilaciones entre hipomanía y depresiones leves en los individuos. En la parte de la hipomanía no es tan grave como para declararlo como una manía y depresión mayor. Sin embargo, las personas afectas con ciclotimia tienen entre 15 a 50% riesgo de padecer un trastorno bipolar I o II. Los problemas ciclotímicos no deben confundirse con aquellas situaciones en que el estado de ánimo se ve alterado por sustancias químicas o cuadros de ciclaje rápido, y también personalidades fronterizas.

En el ámbito peruano y en general en el mundo, la pandemia del COVID-19 ha afectado tremendamente en la vida de los hombres y las mujeres. Según lo descrito en la literatura revisada, el termino depresión implica un trastorno del estado del ánimo que interfiere en la vida de quien lo experimenta y puede darse en forma de alteración cognitiva, de la voluntad, de la motivación, de las emociones, de manera somática, en cambios de conducta.

Existen diferentes tipos de depresión como las de origen hereditario, baja autoestima, etc.; pero la mayoría de trastornos depresivos tienen su origen en problemas psicológicos como en factores del entorno del individuo, es decir la depresión puede estar influenciada por factores genéticos, psicológicos y ambientales.

El estado de ánimo es una disposición que denota el componente emocional de ser humano, una forma de mantenerse, y su permanencia es extensa. Hay diferencia entre el estado de ánimo y las emociones: el primero es menos característico, menos intenso, más permanente, menos dispuesto a ser provocado por un estímulo definido.

En lo que respecta a estados de ánimo presentan una determinada valía; es decir se discrimina entre buen o mal estado de ánimo, activo o deprimido. El estado de ánimo tiende a durar días, horas un tiempo muy regular a diferencia de una emoción como el asombrarse, por ejemplo. Cuando el estado de ánimo predomina en el tiempo podemos precisarlo como estado o situación principal de ánimo.

El estado de ánimo sufre inestabilidad con el pasar del tiempo. Pero si estos cambios dentro de unos parámetros no producen ningún inconveniente a la persona se conoce como eutimia. Si los parámetros son muy bajos se conoce como depresión. Cuando se dispara o eleva en demasía y de manera anormal se conoce como hipomanía o manía. Y la variación de momentos de depresión con momentos de manía se conoce como trastorno afectivo bipolar.

Según la encuesta realizada por el Ministerio de la Mujer y Población Vulnerable se determinó que, durante el tiempo de aislamiento social inducido por la pandemia, el 70% de las personas encuestados ha aumentado el tiempo que destina a tareas domésticas. Asimismo, el 80% de personas ha estado realizando tareas de cuidado. De hecho, son los hombres quienes se comprometieron más con esta clase de actividades.

En relación a las labores domésticas, su realización ha aumentado en 3,6 horas al día en promedio, y la acción que usualmente se realizó es adquirir productos para abastecer el hogar. Por su parte, acerca del cuidado, la duración del tiempo dedicado a ello ha aumentado en 4,6 horas al día, y lo que principalmente se realizó fue el cuidar a los niños y adolescentes.

A su vez, las mujeres son las que siguen dando un tiempo superior a las tareas del hogar y del cuidado. Los quehaceres más importantes son las que se destinan a cocinar, y limpieza de la casa. No obstante, cabe resaltar que las mujeres son las que ocupan en alto porcentaje de tiempo durante el aislamiento Social (MIMP, 2020).

Estados básicos de ánimo

De acuerdo con Echevarría (2003) indica que hay 4 diferentes estados de ánimo:

El estado de ánimo del resentimiento

Este estado ocurre cuando una persona considera experimentar una acción injusta. Un ejemplo de ello podría ser cuando uno reclama en una conversación poseer un derecho moral sobre algo que le fue negado. Pero, algo obstaculizó que se obtenga lo que se desea, frenando la posibilidad de obtener a lo que se tenía como justo poseer por derecho. Un caso grave del resentimiento es la sensación de venganza. El resentimiento es parecido a la ira. Pero se distinguen en que la ira es manifiesta, mientras que el resentimiento permanece latente.

El estado de ánimo de la aceptación y paz

Es un estado diferente al resentimiento, de manera que es una emoción diferente producto de una situación calmante. Dicho estado muestra una sensación de aceptación, de ánimo de reconciliación. De manera que uno decide encontrarse en paz al momento de tener aceptación de vivir en armonía con aquello que le fue rechazado. Por lo cual uno se encuentra en paz al momento de aceptar las pérdidas que no estuvieron al alcance de sus manos cambiar.

El estado de ánimo de la resignación

Este estado ocurre cuando una persona actúa como si algo no tuviera posibilidad de cambiar a pesar de que él desee el cambio de ello. De manera que esta persona no puede si no considerar que el futuro no es cambiable y declina el realizar algo al

respecto en el presente. Por lo cual esta persona cconsidera que la resignación es algo fundamentado.

El estado de ánimo de la ambición

Este estado es completamente diferente a la resignación. A diferencia de la resignación, que se allana a posturas de estancamiento, la ambición busca ampliar espacios para intervenir en cambios que conlleven a la consecución de lo que se desea. Lingüísticamente, la ambición es catalogada como la forma en que un individuo asume sus posibilidades hacia el futuro. Una proyección hacia la cual se aprecia un espacio grande de formas de cómo intervenir y de construir realidades deseadas. Si el individuo siente ambición automáticamente considera que sus acciones trascienden realmente hacia el futuro.

De esta teoría donde se presenta los cuatro estados básicos del ánimo se entiende que el autor hace referencia acerca de que siempre vamos a estar considerados dentro de estos estados de ánimo en cualquier marco de tiempo de forma consciente o inconsciente a través de alguna motivación en nuestras relaciones interpersonales ya sean aceptadas o fervientemente rechazadas.

Muchos individuos viven confinados en una soledad extrema dentro de ellos, personas de la tercera edad que por efectos de la pandemia se encuentran lejos de sus seres queridos ya que no tienen familiares cercanos, por lo tanto, experimentan una carencia afectiva y vacío existencial susceptible de conllevarlo a una disminución de su estado de ánimo con riesgo eminente de quiebre emocional. Por ello tomamos en cuenta la siguiente definición e inferencias:

La soledad es una afección psicológica con varias aristas que cambia en intensidad, y también en manifestaciones. Dicha sensación puede ocurrir en diversas edades, estratos socioeconómicos, sexo, estado civil. Además, suele ser fuente de estrés, lo cual impacta de diversas formas en la salud emocional y física.

La investigación al respecto ha tenido especial relevancia en los últimos años al haberse comprobado que posee una gran asociación con la salud integral, ya que, el aislamiento produce en los jóvenes una situación de tensión al estar limitados del desarrollo de habilidades sociales que son fundamentales en esta etapa evolutiva de sus vidas.

Entre varias otras disfunciones que pueden ocurrir a las habilidades sociales durante la etapa de la adolescencia se distinguen la sensación de soledad y aislamiento. A pesar de que la soledad es una sensación que puede ocurrir en diferentes etapas de la vida todavía es difícil definirla como tal y cuantificarla de la mejor manera (Carvajal y Caro, 2009).

En ese sentido el aislamiento social por COVID-19, puede generar efectos adversos en el estado anímico poniendo en riesgo su equilibrio psicofisiológico, sin embargo, podemos aprender a reinventar una oportunidad para estar más tiempo, con la familia, concretar planes o metas, fomentar la autonomía, priorizar más tiempo para el estudio y discernimiento de la palaba de Dios.

Estado de ánimo. Es una emoción que se mantiene durante cierto tiempo sea agradable o desagradable.

Inestabilidad emocional. Es el desequilibrio psíquico que se manifiesta mediante conductas no normales. Ello se ve incentivado por la ausencia de control y de contar con aspectos inhibitorios, manifestando atención lábil, intereses fugaces y variados, siendo el sujeto sensible a cualquier solicitud, con ideas que se suceden rápidamente y provocan el pasaje inmediato a la acción. (Enciclopedia de pedagogía, 1997).

Inestabilidad económica. Es la presencia de perturbación considerable en las variables concernientes a la economía, específicamente en el precio y crecimiento. Este concepto se deduce por criterio lógico contrario al concepto de estabilidad según fuente revisada .

Distribución del tiempo. Hace alusión a la manera en que se organiza el horario en momentos exactos para laborar y descansar, además de la identificación de las horas del comienzo y el término. Asimismo, la distribución del tiempo puede efectuarse tomando en cuenta un método adecuado para un cierto propósito. De manera que se realice por medio de un criterio específico elaborado por alguna persona que maneje el proceso de decisión.

Alegría. Es el fenómeno emocional que se muestra mediante ciertas reacciones expresivas. La alegría no resulta una expresión aislada, sino que guarda relación con las sensaciones positivas. Las manifestaciones que suelen acompañar a la alegría son el gozo, placer y satisfacción; la alegría hace alusión a una sensación espiritual, como producto de una situación u operación conforme a las facultades o necesidades que posea el individuo que percibe tal alegría (Enciclopedia de pedagogía, 1997).

Ansiedad. Es aquella sensación ocasionada por un estímulo adverso o cuando percibe a su entorno como amenazante o excesivo en sus recursos, lo cual pone en problemas su bienestar. La ansiedad se encuentra por un lado aunado a procesos cognitivos de análisis del entorno en cuanto a sus demandas y recursos y por otro lado a la forma de cómo afronta tales sensaciones.

Ira-Hostilidad. La ira es aquella sensación que está caracterizada por indignación, el cual puede repercutir en enojo, rabia y en algunas ocasiones cólera. En la doctrina cristiana, la ira viene siendo uno de los siete pecados capitales. Además, está revestida por cierta sensación de venganza. Asimismo, la hostilidad es aquella condición en que un individuo se refiere o trata a otro como un enemigo, mostrándose con enfrentamiento.

Tristeza-Depresión. Es la condición psicológica generada por una situación problemática y adversa, la cual se suele expresar en los gestos del rostro, muchas veces con sentimiento de culpa o frustración. La definición de depresión se refiere

a un síntoma o indicio que está caracterizada por una tristeza crónica y la alteración de funciones psíquicas.

Tabla 2: Variable Estado anímico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estado anímico	Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. **(Consuegra, N. 2012)**	Cambio del estado anímico que pueden variar de normal a elevado o perdida de interés. **(Consuegra, N. 2012)**	**alegría** **ansiedad** **ira- hostilidad** **tristeza – depresión**	**-Alegría** -Optimista -Jovial -Contento **Nervioso** -Tenso -Ansioso -Intranquilo **Irritado** Enojado -Molesto -Enfadado **Melancólico** -Alicaído -Apagado -Triste

Aislamiento social obligatorio.

Es la separación que experimenta una persona de tal manera que le resulta negativa y aplicada contra su voluntad.

Definición de Aislamiento

Estado en que el hombre huye a todo contacto con otro, incluso separándose de los demás. Es un estado motivado por el desgano, desinterés, o por un estado de trastorno del ánimo como la depresión. Desde siempre el aislamiento social ha sido motivo de análisis y discusión de muchos entendidos en la materia. Actualmente se le asocia a un estado de alerta o alarma contra la salud (Téllez, 2005).

El hombre es un ser social, que está en constante comunicación, interrelacionándose con sus semejantes, y por ello es menester investigar acerca del aislamiento social obligatorio entendiéndolo como aquella situación en que se tiene mínimo contacto con

otros individuos, ya sean familiares, amigos o hermanos en Cristo Jesús, esto va responder a consecuencias que van a trascender en muchas áreas de la vida de un cristiano, ya que muchos investigadores de corte psicológico señalan, el efecto negativo que desde hace décadas afecta la salud mental, física y espiritual.

Una de las características del aislamiento social es la suspensión de las personas importantes en el entorno que pueden ser familiares directos, amigos muy afines, cambios en la conducta, en la expresión, tono de hostilidad en la voz, retraimiento, mutismo, inseguridad ante los demás, dificultades físicas o mentales que alteran la calma y socialización del sujeto, busca estar solo, rechaza el contacto personal, facies denotan emociones solitarias, temor ante la crítica y el prejuicio social, autoestima disminuida, emociones de percibir rechazo de los demás. (Aimar, 2009, p. 21).

Rubio (2004) refiere que la soledad proviene de dos situaciones distintas, por una parte, la sensación de desadaptación, la cual suele estar relacionada con una disminución en la actividad y la búsqueda de aislarse socialmente, puede desembocar en desórdenes afectivos, como la ansiedad y depresión. En especial las personas mayores que hayan disminuido en sus actividades y se hallen aislados socialmente, terminarán por lo general presentando problemas funcionales y físicos, de manera que también cause dificultad en sus procesos cognitivos y de salud en general.

Rubio (2004) específica que la diferencia entre aislamiento y tristeza está ligada con el motivo que ha instigado al aislamiento, distinguiendo entre soledad parcial cuando la ausencia de relaciones sociales viene asignada por situaciones externas y va en oposición de las perspectivas del individuo; y aislamiento sin tristeza cuando dicha ausencia de relación ocurre de manera principalmente espontanea en la persona. Asimismo, refiere que la sensación de soledad puede fluctuar en dos extremos muy distintos, de una parte, la sensación de ausencia de adaptación, que usualmente está acompañada con la disminución de acción y aislamiento social, estados que pueden culminar en varias alteraciones afectivas.

En específico, una persona adulta mayor que haya perdido su accionar y se encuentra alejada socialmente, terminará presentando un desgaste funcional y fisiológico, que repercutirá en desmedro de su salud y en definitiva en problemas de orden mental.

De estas afirmaciones, se puede entender que el aislamiento social obligatorio influye en las personas manifestando sentimientos de soledad, siendo esta una sensación de ausencia o poco afecto y poca asociación con otros individuos, lo cual permite percibir objetivamente que el aislamiento obligatorio tiene repercusión en el estado anímico.

Factores que contribuyen al aislamiento

Lacida (2008) indica los siguientes factores que incentivan la presencia de aislamiento social:

Carencia de vínculos personales agradables.

Ausencia de individuos importantes como amigos o familia.

Bienes individuales inapropiados.

Desigualdad cultural con otros grupos.

Enviudes, emigración, problemas que degradan o causan invalides en el individuo y/o en sus familiares.

Estado económico deficiente.

Deficiencias físicas o mentales.

Disfuncionalidad en los sentidos, existiendo aun otros factores.

El ser humano puede sufrir muchas consecuencias causadas a partir del estado de aislamiento social inducido por la pandemia mundial, para el ser humano este acontecimiento crítico, hace reflexionar a valorar la vida, la familia, y meditar en el estudio de la biblia para seguir fortaleciendo la vida espiritual. Así mismo el debilitamiento de los vínculos familiares, la afirmación de la individualidad, generando conductas egoístas, la ruptura de unidad social, han sido causantes de riesgo en la salud mental y física de los individuos.

Influencia del aislamiento social en la iglesia.

La iglesia viene atravesando rezagos de la indolencia de este mundo globalizado afectado hoy por el aislamiento social obligatorio. No pudiendo en muchos casos llevar el conocimiento de Dios a sus miembros por un sinnúmero de dificultades: falta de estrategias y tecnología, problemas por falta de equipos y conocimiento tecnológico, cambios de horarios, etc. Hoy se habla de una hiper-tecnología que demanda preparación eficiente que pueda ayudar a salvaguardar el acompañamiento, control y educación de los fieles. Como consecuencia de este aislamiento las iglesias permanecieron cerradas lo que influyó en muchos hermanos jóvenes y adultos, aún más en los nuevos discípulos a un alejamiento indirecto de su relación con Dios, motivando una desestabilización espiritual. Se dio una afectación de manera significativa ya que, muchos perdieron sus trabajos, experimentaron carencias afectivas, necesidades económicas, conflictos familiares de diversa índole, razón por la cual se generó cambios en el Estado de ánimo. Siendo afectados de manera holística es decir como seres pensantes, emocionales, sociales, y espirituales. Asimismo, los niños al percibir las dificultades de los padres, hermanos, tíos fueron vulnerables a sentimientos de tristeza al igual que los ancianos.

A pesar de estas influencias negativas del aislamiento social obligatorio en los miembros de la iglesia. Meditamos en todo lo bueno que Dios ha permitido como es el bienestar y regeneración del ecosistema en bien de la naturaleza, de los animales en su habitad natural, de las personas que ahora se dan un tiempo para abrazarse lo que repercute anímicamente en muchos que se sienten carentes de afectividad, tomamos en cuenta lo dicho en una disertación por el doctor Samuel Pagán acerca de que toda oportunidad es dada y viene del cielo. El hombre se ha alejado de centros que fomentan el pecado como casinos, tragamonedas, bares, discotecas, bailodromos, etc.

2.2.2.1. Relación entre estado anímico y aislamiento social

Breve historia de aislamiento o cuarentena

Según Brooks et al. (2020), cuarentena es una palabra empleada por vez primera en Italia, específicamente en Venecia, en el año 1127 considerando la lepra que atacaba aquellos años, y posteriormente fue extendida su utilización por el advenimiento de la peste negra. Sin embargo, no fue sino después de 300 años, que la cuarentena fue impuesta por un estado, en este caso, por Reino Unido, el cual impuso correctamente cuarentena en consecuencia a la peste.

Otras situaciones parecidas ocurrieron en el año 2003, en China y Canadá a causa del brote por síndrome respiratorio agudo severo (SARS). Asimismo, hubo cuarentenas en el 2014 en África occidental a causa del Ébola.

Según Brooks (2020), la cuarentena hace alusión a la restricción de movimiento de los individuos por haber posibilidades grandes de que puedan sufrir contagio, y para reducir el riesgo que puedan infectar a otras personas. Dicha observación es diferente a la de aislamiento, la cual indica una separación de personas que ya tienen una enfermedad contagiosa, y que potencialmente pueden contagiar a otras. No obstante, ambas palabras se suelen utilizar indistintamente por causa de la generalización, sobre todo a la hora de comunicárselo al público. Se hace esta aclaración a fin de evitar una confusión con el desarrolló del tema ya que en nuestra realidad nacional no se difiere en el significado para enfrentar la pandemia, es decir la cuarentena va en el mismo sentido de aislamiento.

Asimismo, se tiene un acontecimiento histórico que nos demuestra la Biblia de aislamiento social en el Pentateuco, ocurrió a causa de la lepra hace más de 3400 años. Aquellos individuos que fueron infectados por la enfermedad fueron separados de otras con el propósito de evitar la propagación de la enfermedad, lo cual ocurrió entre los antiguos israelitas en tiempos de ley mosaica, tal como se indica en el Antiguo Testamento.

La Biblia de estudio Palabra Clave en (Números 12:10-13-14) Vers. 10: “Y la nube se separó del tabernáculo, y María sufría de lepra; y observó Aarón a María, denotando la lepra. Vers. 13: Entonces Moisés pidió a Jehová: Te suplico, Oh Dios, que le des salud

ahora. Vers. 14: De manera que Jehová respondió a Moisés: pues si su padre hubiera escupido en su rostro, ¿no se avergonzaría por siete días? Sea sacada del campamento durante siete días, y después volverá a la congregación (p. 146).

Actualmente, el aislamiento social es obligatorio y permite ver cómo tiene influencia en el estado anímico y también repercute de manera significativa en aquellos que padecen de alguna patología mental es decir el problema es central en nuestra nación por estar el aislamiento relacionado a enfermedades físicas, psicológicas, y mentales.

Lo patológico se da o se agrava cuando se le quita la libertad al sujeto en el aislamiento, de la misma manera que al ser usado de forma obligatoria como mecanismo defensivo ante el contagio del COVID-19, quiérase o no, se está vulnerando la libertad de la persona, por lo cual tendrá su repercusión negativa como ya se ha mencionado.

Aislamiento e identidad

Según Grimberg (1985) si el aislamiento se percibe como una carga externa, definitivamente tendrá igual proceso que en la propagación de la identidad, ya que según Grimberg se debe vivir de manera integral desde tres nexos en vinculación permanente como una totalidad: la identidad. Es necesario que se anexen las tres así los tres podrá sostenerse dicha afección de autenticidad.

Los vínculos que se describen sucesivamente contienen entre si las características y funciones:

> El vínculo espacial, relaciona las diferentes partes del self, incluyendo al self corporal, lo cual posibilita la diferenciación y contraste con los objetos. Tiende a diferenciar el self del no self, por lo cual se permite identificar la individualización.
>
> El vínculo temporal, asocia las diferentes formas del self en el tiempo, y determina la continuidad entre ellas estableciendo la base de la sensación de mismisidad.
>
> El vínculo social, refuerza la connotación social de la identidad propia, lo cual se aprecia al analizar los aspectos del self y los demás objetos que lo rodean, por medio de mecanismo de determinación proyectiva e introyectada (Grimberg ,1985, p 49-50)

Se infiere de esta teoría, que es necesario interactuar con otra persona debido a

que esta interacción nos permite poder unificar la identidad personal desde los tres aspectos que describe Grimberg. El aislamiento no permite la adhesión descrita por Grimberg ya que, si en algunos de sus partes se observa prejuicio, las demás partes se perjudicarán al no complementarse la unidad de la identidad. Además, Grimberg considera que las modificaciones elementales, sociales y culturales, han variado las formas esenciales en que los sujetos determinan sus relaciones interpersonales. El ser humano es sociable por naturaleza, de manera que la identidad necesita del contacto con otra persona que la ratifique.

Esta reflexión también nos lleva a analizar que la iglesia viene atravesando los efectos del aislamiento por la pandemia que se mantiene con fuerza, motivo por el cual estamos obligados a educarnos y proyectar el conocimiento a los demás a través de estrategias que pueden ayudar a salvaguardar el estado emocional de sus miembros, el descuido en este sentido, también significa una forma de vivir aislado del contexto lo que repercute negativamente en la identidad personal y campo ministerial.

Aislamiento social y estado de ánimo

Según los estudios realizados por Brooks (2020), revisando información sobre la manera en que la cuarentena impacta en la psicología humana, de un total de 3166 artículos encontrados, 24 de estos consideraron en su revisión que el COVID-19 viene a ser una enfermedad que ocurre por consecuencia del contagio de una nueva cepa del coronavirus que ocasiona el SARS. Esta última enfermedad, en el 2003, causó enfermedades en 30 países (SARS-COV-1), denotando una pandemia que al igual que el COVID-19, también ha producido impactos de repercusión social.

En esta revisión informa acerca de los efectos emocionales negativos que produce la cuarentena, los cuales circunscriben síntomas de estrés postraumático, ira, temores de contagio, preocupación constante, entre otros. En los estudios hechos por Brooks describe que la cuarentena puede tener consecuencias en la salud de las personas. La situación de dejar a un lado a personas queridas, ausencia de libertad, dudas sobre la enfermedad,

sensación de aburrimiento, puede causar problemas de orden emocional, así como agravar a aquellos que sufren o padecen algún descontrol del estado de ánimo o de alguna patología mental. De ahí que los posibles beneficios del aislamiento masivo deben cotejarse con los posibles problemas o desórdenes mentales que puede ocasionar.

Así mismo un estudio en el que se buscó comparar los problemas de estrés en los padres y los niños que pasaron cuarentena y aquellos que no estuvieron en cuarentena dio como resultado que el estrés fue cuatro veces mayor en aquellos niños que estuvieron en cuarentena que aquellos que no estuvieron en cuarentena. En este mencionado estudio el 28% de los padres que estuvieron en cuarentena tuvieron dificultades emocionales que podrían diagnosticarse como problemas mentales, en comparación al 6% de los padres que no estuvo en cuarentena.

Muchos estudios cuantitativos se enfocaron en evaluar a personas que pasaron por cuarentena y en general se halló que hubo una alta cantidad de personas con problemas de angustia psicológica y trastorno. Los estudios consultados indicaron que hubo trastornos emocionales: casos de depresión, de estrés, de estado de ánimo decaído, irritabilidad entre otros.

Aquellas personas que estuvieron en cuarentena compartiéndola con personas que posiblemente tuvieron SARS25 mencionaron varios problemas que tuvieron. Más del 20,0% indicó padecer temor, el 18% expresó pasar por nerviosismo, el otro 18% indicó que tuvo tristeza, y el 10,0% tuvo culpabilidad. Por el contrario, pocos de ellos mencionaron pasar por sentimientos positivos, el 5% indicó que tuvo felicidad, y el 4% indicó tener alivio. A su vez, mediante el análisis de los estudios cualitativos se determinaron también otros problemas psicológicos, como la confusión, la pena, insomnio, entre otros.

También, en un estudio se concentró en evaluar el efecto de la cuarentena en estudiantes universitarios y se encontró que después de la cuarentena no se detectaron diferencias significativas entre los grupos al respecto de estrés o problemas de salud en general. No obstante, se debe tomar en cuenta que los estudiantes evaluados no tenían tanta

responsabilidad como los adultos que trabajan a tiempo completo. De manera que se debe tomar con cuidado los resultados del estudio en cuestión.

En general, según estas revisiones de los autores se conoce que el impacto de la cuarentena trae consigo diversos problemas de orden emocional. Esto no quiere decir que la cuarentena no debería ser aplicada; aunque ya pronunciamos que si no se permitiera el aislamiento como tal los problemas psicológicos podrían ser peores que el hecho de que se propague la enfermedad del COVID-19. Asimismo, no obstante, quitar a las personas su libertad puede llegar a ser una imposición controversial, y debe ser gestionado con sumo cuidado. En tal situación, resulta pertinente que se tome las medidas para lograr que la cuarentena sea lo más tolerable que se pueda.

Sentido de Culpa y aislamiento

Al expresarnos acerca del aislamiento nos trae a la memoria una serie de sometimiento con pérdida de la libertad, de sucesos que la historia nos relata y que se han dado en diversos conflictos y guerras de largo tiempo como la del Vietnam o en los campos de concentración Nazi donde no se permitió el intercambio de ideas, afectos, ni nada que represente el aspecto emocional o libertad física al contrario fue un aislamiento total. Por esta razón podemos inferir que el aislamiento desde esa perspectiva es un maltrato.

Según Jaspers (1998), el aislamiento, como castigo, puede acarrear problemas patológicos, cuanto más el individuo promueva o permita un ambiente de sometimiento a un opresor. Ello por ejemplo ocurrió en la II guerra mundial, en que los traumatismos afectan la vida del ser humano y estos traumas alcanzan a las generaciones siguientes. Jasper refiere que se genera una patología por estos hechos de la guerra en el cual también tiene que ver el aislamiento ejercido con violencia. Jasper manifiesta que dicha patología afectara tres generaciones para recién terminar el daño psicológico.

De acuerdo con la literatura revisada e interpretando los estímulos nocivos que afectan al ser humano con respecto al aislamiento en conflictos, donde el individuo experimenta sentimientos de culpa, temor constante, terror, miedo, ruidos, hambre, pensamiento latente

de muerte, entre otros, etc. Lo mismo que experimentaron los presos de guerra en aislamiento tan igual como sufrieron los judíos en campos de concentración.

Podemos entender que Jasper se refiere al estrés postraumático por ser una patología que experimentan las personas que estuvieron en campos de concentración y de la guerra. Y que además puede ser hereditario por lo que podría trasmitirse a las generaciones.

Para nuestra investigación es importante la relación que guarda con nuestras variables aislamiento social obligatorio y estado anímico, debido a que el aislamiento obligatorio por COVID-19, impacta en el estado emocional del individuo.

Así mismo entendemos que el aislamiento social obligatorio se da como un medio estratégico de frenar el contagio en masa que se produce de manera desmedida haciéndose inevitable, pero como hemos descrito en la presente investigación debe estar bien direccionado y organizado de manera que la población sea provista de todos los recursos necesarios en las diversas áreas, siendo esto uno de los desafíos ya que, en una situación de aislamiento se requiere dar entendimiento a lo que siente cada persona en una situación que es nueva, ayudando a normalizarla y generar alivio a fin de que se logre un cambio que permita estabilidad emocional en la población.

Tabla 3: Contexto Aislamiento social

CONTEXTO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Aislamiento. **Aislamiento social por COVID-19**	Es un estado motivado por desgano, desinterés, o por un estado de trastorno del ánimo como la depresión. **(Téllez, 2005)** **Es una medida que se toma en la prevención de la propagación de un virus nocivo**	El aislamiento ha generado cambios en la actividad, ansiedad e incertidumbre, múltiples preocupaciones por tener restringida la libertad. **(Brooks, 2020)**

CAPÍTULO III.

PROPUESTA DE MEJORA

3.1. Título de la propuesta

Taller Bíblico “HOPE”

3.2. Aspectos generales de la Institución

3.2.1. Nominación de la Institución.

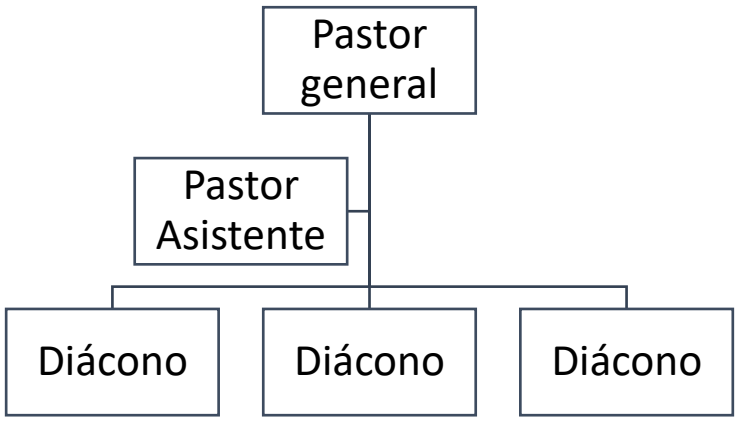
Institución Evangélica: Iglesia Centro Familiar cristiano

3.2.2. Actividad principal de la institución

La principal actividad de la iglesia Centro Familiar cristiano es proclamar el evangelio a todas las familias cristiana, así como procurar su estabilidad y equilibrio emocional con el poder de la Palabra y la comunión con Jesucristo.

3.2.3. Organigrama

***Figura 1**: Organigrama Iglesia Centro Familiar cristiano*



3.2.4. Visión y Misión.

Visión: Establecer una gran familia cristiana en el que cada familia transmita un legado de fe a su generación y alcance su propósito, con un discipulado bíblico y cristocéntrico

Misión: Alcanzar a cada miembro de las familias para Cristo, disimulándolos para que lleguen a demostrar el fruto del Espíritu y que se transformen en hijos de Dios que conviven en armonía, siendo luz y sal de la tierra.

3.3. Descripción de la Propuesta:

3.3.1. Descripción de la competencia general a desarrollar

El participante luego de participar en el taller bíblico será capaz de :

Desarrollar una actitud de fe y esperanza, buen estado de ánimo ante tiempos críticos

3.3.2 Descripción de la programación a desarrollar

Las sesiones se realizan desarrollando 4 dimensiones que confrontan las emociones del estado de ánimo durante el aislamiento por Covid-19, se describe a continuación en la tabla

***Tabla 4**: Descripción de la Propuesta de mejora*

N°	DIMENSIONES	SESIONES	TÍTULO Y BASE BÍBLICA	OBJETIVO
1.	No tengas miedo.	Sesión 1	El consuelo del creyente 2Corintios 1:3-7 Jeremías 31:3	Caracterizar el valor del amor de Dios en el consuelo
2.		Sesión 2	El consuelo de Dios en la vida de Pablo 2Corintios 1:8-11/11:23-28	Descubrir y explicar la importancia de confiar en el auxilio divino ante las limitaciones humanas
3.	Yo te ayudo	Sesión 3	Una promesa de auxilio Isaías 41:10 y Jos. 1.9	Explicar las promesas de Confianza que Dios da en su Palabra.
4.		Sesión 4	Nuestra seguridad en el Dios invencible y poderoso (I) Jer. 29:11	Reconocer en la palabra divina su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana,
5.	Yo te fortalezco.	Sesión 5	Nuestra seguridad en el Dios invencible y poderoso (II) 2Corintios 6:1-11	Reconocer en la palabra divina su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana,
6.		Sesión 6	El Dios Presente y suficiente. salmo 139	Reconocer la manifestación de los atributos divinos en favor de su seguridad como hijo de Dios

7.	No estoy solo	Sesión 7	Una perspectiva de lo alto Jueces 6	Analizar los efectos de la perspectiva divina y humana de la vida y la adversidad
8.		Sesión 8	La actitud de alabanza y oración Salmo 100, 30	**Explicar asumir una actitud de alabanza y oración de un creyente**

3.3.3 Descripción de la metodología educativa

La metodología de proyectos, o aprendizaje basado en proyectos (ABP), es un enfoque pedagógico donde los estudiantes trabajan en proyectos reales, guiados por un docente, para resolver un problema, responder una pregunta o crear un producto. Este enfoque promueve un aprendizaje significativo, colaborativo y práctico, donde los estudiantes aplican sus conocimientos y habilidades en un contexto real.

> El trabajo por proyectos permitirá a los alumnos aprehender contenidos y procesos y "movilizarlos" a través de su acción intencionada y dirigida al logro de metas determinadas. Es útil en la educación superior . (Tippelt y Lindemann 2001.p.21)

El aprendizaje basado en proyectos se basa en los siguientes principios, según Vergara (2016)

Aprendizaje significativo:

Debe ofrecer relevancia y significado para los estudiantes, promoviendo su interés y motivación.

Aprendizaje colaborativo:

Se promueve el trabajo en equipo, compartiendo conocimientos y habilidades para lograr un objetivo común.

Aprendizaje práctico:

A fin de que los estudiantes desarrollen competencias se planifica la aplicación de conocimientos y habilidades en un contexto real.

Aprendizaje autónomo:

Guiados por el facilitador, los estudiantes toman una mayor responsabilidad de su aprendizaje, generándolo con la reflexión.

Aprendizaje reflexivo:

Los estudiantes reflexionan sobre su aprendizaje y el proceso del proyecto, lo que les permite mejorar sus habilidades y conocimientos.

Las Etapas del aprendizaje basado en proyectos son:

Planteamiento del desafío:

El docente presenta una pregunta, un problema o una situación real que los estudiantes deben abordar.

Planificación del proyecto:

Los estudiantes, guiados por el docente, planifican las actividades, los recursos y la metodología a utilizar.

Investigación y desarrollo:

Los estudiantes investigan, recogen información, desarrollan actividades y crean el producto final.

Presentación y evaluación:

Los estudiantes presentan su proyecto y el producto final, mientras que el docente evalúa tanto el proceso como el resultado final.

Los Beneficios que ofrece el aprendizaje basado en proyectos son:

Desarrollo de habilidades y competencias:

Fomenta el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la creatividad, la comunicación, la colaboración y la responsabilidad.

- **Aprendizaje significativo:**

Permite a los estudiantes conectar los contenidos curriculares con el mundo real, lo que aumenta su motivación y comprensión.

- **Motivación y compromiso:**

La naturaleza real y práctica de los proyectos despierta el interés y el compromiso de los estudiantes.

- **Desarrollo de la autonomía:**

Los estudiantes aprenden a tomar decisiones, a organizarse y a trabajar de manera independiente.

- **Mayor comprensión de los contenidos:**

El aprendizaje basado en proyectos permite a los estudiantes profundizar en su comprensión de los contenidos curriculares.

Majó y Maqueró (2014) sostienen que el aprendizaje basado en proyectos nos permita desarrollar ideas claves en el proceso de aprendizaje porque es una metodología educativa efectiva que promueve un aprendizaje significativo, colaborativo y práctico, que permite que los estudiantes confronten desafíos reales y desarrollan diversas habilidades y competencias.

3.4. Metodología de la propuesta.

3.4.1. Estrategias y acciones.

Desde la perspectiva metodológica de investigación la Propuesta de mejora desarrolló acciones y estrategias en el acopio de información, y en el proceso de desarrollo de la investigación, según tabla a continuación.

Tabla 5: Estrategias y Acciones Específicas

OBJETIVOS	ESTRATEGIA	ACCIONES
• Determinar cómo es el estado anímico de los miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar	Evaluación Diagnóstico	• Se aplicó un cuestionario inicial a las participantes para determinar el estado anímico
• Elaborar el Proyecto educativo del Taller Bíblico Hope	Elaboración o Diseño de la propuesta	• Se solicitó consentimiento para aplicar el taller bíblico Hope de la Dra. Gabriela Navarro • Se solicitó un formulario de consentimiento a las xxxx , informándoles sobre las fechas del programa.
• Ejecutar el Taller bíblico Hope	Metodología activa	• Desarrollo de seis sesiones de aprendizaje, con metodología activa • Las sesiones se desarrollaron de manera presencial cada semana .

• Evaluación del programa mediante ficha de evaluación del Taller bíblico • Procesar los datos obtenidos	Evaluación de Resultados Cuadros excel	• Se aplicó un cuestionario final para poder conocer resultados. • Se obtuvo le procesamiento de datos.
• Contrastar los resultados del Trabajo de Suficiencia Profesional sobre el taller bíblico	Valoración y reflexión de resultados de la experiencia profesional	• Se realizó un cuadro comparativo entre los resultados del cuestionario inicial y el cuestionario final. • Se analiza y valora la aplicación del Programa en el informe de Suficiencia. • Se realizó consejería pastoral a las personas afectadas anímicamente.

3.4.2. Instrumentos:

El presente trabajo de suficiencia empleó los siguientes instriumentos:

3.4.2.1. Técnica de recolección de datos

Se aplicó la técnica de la encuesta a los miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2020**.**

3.4.2.2. Instrumento de recolección de datos

Se utilizó como instrumento de recolección de datos, el cuestionario

Tabla 6: Ficha técnica del Cuestionario de Estado anímico

Nombre	Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) *Scale for Mood Assessment* (Sanz, 2001) o *Mood Evaluation Scal*e
Autor	José Sanz
Administración	Individual y colectiva
Niveles de aplicación	Universitarios
Objetivo	Evaluar el estado de ánimo (PIEA)
Variable que evalúa	Estado anímico

3.4.2.3. Fiabilidad:

Sostiene Hernández y Baptista (2014) la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados consistentes y coherentes (p. 200).

Tabla 7: Fiabilidad del cuestionario de estado anímico

	Resultado estadístico	N° de elementos
tristeza-depresión	0,86 y 0,92, con una media de 0,88	542
ansiedad	0,92 y 0,94, con una media de 0,92	a
ira-hostilidad	0,93 y 0,95, con una media de 0,93	1269
alegría	0,88 y 0,96, con una media de 0,92	

Tabla 8:Escala de valoración de la variable estado de ánimo

Estados	Indicadores	ITEMS	puntuación	RANGO
Triste-depresivo	Melancólico Alicaído Apagado Triste	4,7,10,16	0-10	
Ansioso	Nervioso Tenso Ansioso intranquilo	1,5,9,13	0-10	**BAJO** 0-10
Alegre	Alegre Optimista Jovial contento	3,6,12,15	0-10	**REGULAR** 11-20
Iracundo-hostil	Irritado Enojado Molesto enfadado	2,8,11,14	0-10	**BUENO** 21-40

3.4.3. Población y muestra

La población estuvo comprendida por 61 miembros varones y mujeres de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2020.

3.4.3.1. Muestra Censal

La muestra estuvo conformada por 61 miembro de la iglesia Centro Cristiana Familiar Lima-2020

3.5. Recursos:

3.5.1. Humanos

Tabla 9: Recursos humanos

N.º	Recursos Humanos	Nombre y apellido	Desempeño en el taller
1	Bachiller	Augusto Feria	Investigador y capacitador
2	Asistente	Leticia Navarro	Auxiliar educativo

3.5.2. Materiales

Los materiales usados sen la Propuesta de mejora se describen en la tabla 8

Tabla 10: Recursos materiales

Materiales electrónicos	Materiales de oficina	
• Laptop • Proyector • Impresora	• Láminas, carteleras. • Cuaderno • Blocs de hojas • Separata.	• Hojas • Plumones • Lapiceros • Agenda • Folios de colores. • Biblia

3.6. Presupuesto y Financiamiento

El presupuesto utilizado se detalla a continuación y fue autofinanciado por el investigador.

Tabla 11:Presupuesto de la propuesta

DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	COSTO TOTAL S/.
MATERIALES Y ÚTILES DE ENSEÑANZA			
Material de las lecciones (copias)	10.00	61 unidades	610.00
Resaltadores	3.00	10 unidades	30.00
Papel Bond A-4	20.00	3 paquete	60.00
Folder A-4	3.00	61 unidad	183.00
Plumones para pizarra acrílica	4.50	4 unidades	18.00
Mota para pizarra acrílica	5.00	1 unidad	5.00
Otros	500.00	Global	500.00
TOTAL	**s/. 445.00**		**s/. 1406.00**

3.7. Cronograma:

Para el desarrollo de las actividades se utilizó el siguiente cronograma:

Tabla 12: Cronograma de la Propuesta

N°	ACTIVIDADES	TIEMPO (SEMANAS)																			
		Junio Julio	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Estudio y factibilidad del Proyecto	x																				
2	Planteamiento del problema, descripción del problema, objetivos y justificación		X	X	X																	
3	Construcción de la fundamentación teórica, antecedentes y marco teórico				X	X																
4	Preparación de la propuesta de mejora, aspectos de la institución, descripción de la propuesta						X	X														
5	Formulación de la metodología de la propuesta y la realización de los instrumentos, (aplicación del cuestionario inicial)								X	X												
6	Descripción de los recursos, financiamiento y cronograma de actividades										X											
7	Realización del “Taller de consejería pastoral”, ocho sesiones (1 sesión por semana)											X	X	X	X	X	X	X				
8	Descripción de acciones y análisis de resultados, aportes significativos para el beneficio de la institución (aplicación del cuestionario final, Post test)																			X	X	

9	Reflexión crítica de la experiencia profesional	X	
10	Elaboración de conclusiones y recomendaciones		X
11	Redacción y entrega del informe		X

CAPITULO IV.

DESCRIPCIÓN DE ACCIONES Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Descripción de las acciones realizadas por etapas.

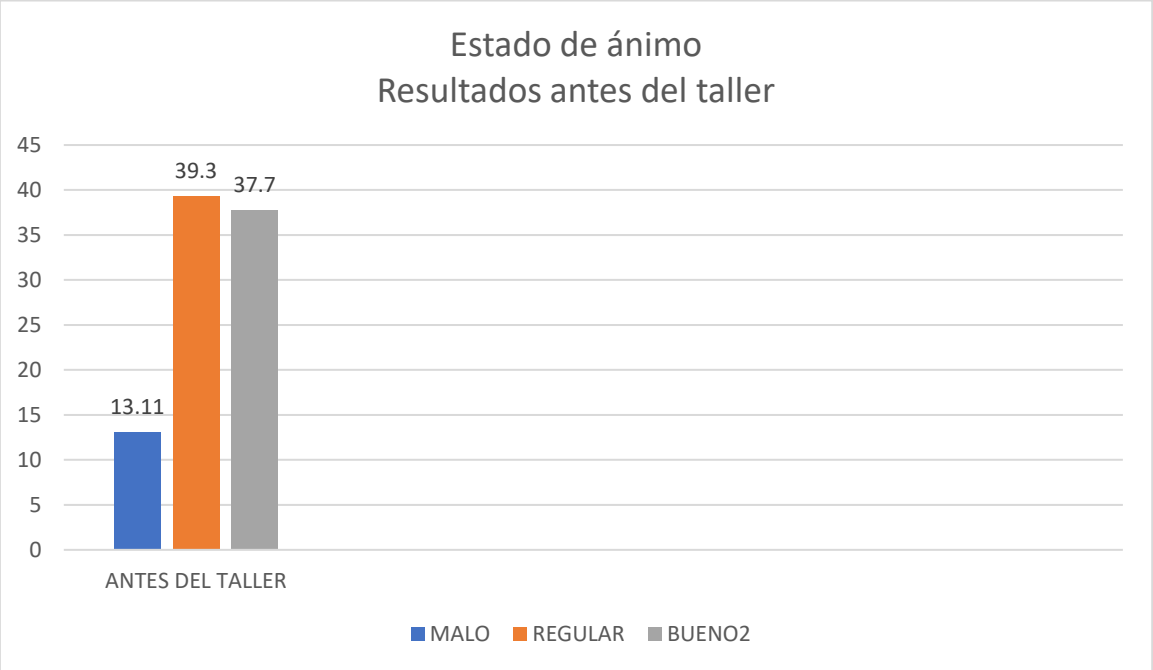
Esta investigación tuvo dos momentos en que se aplica la prueba EVEA, con la finalidad de responder al problema y objetivo general planteado.

4.1.1. Etapa 1 Diagnóstico y resultados antes del taller

Se aplicó el test de EVEA para medir los valores del Estado de ánimo de los miembros de la Iglesia Centro Cristiano familiar,

En la figura N° 2 se aprecia los resultados porcentuales sobre el estado de ánimo alcanzados por la muestra de 61 miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2020,

Figura 2 : *Resultado de la variable estado de ánimo antes del taller bíblico Hope*



En la figura 2, se aprecia que 8 participantes obtuvieron el puntaje en el rango de nivel malo de estado de ánimo representando el 13.11% del total. El nivel de rango regular del estado de ánimo lo obtuvieron 24 participantes que representan el 39.3% del total de la muestra de 61 miembros de la iglesia Centro Cristiano. Y 23 participantes obtuvieron el

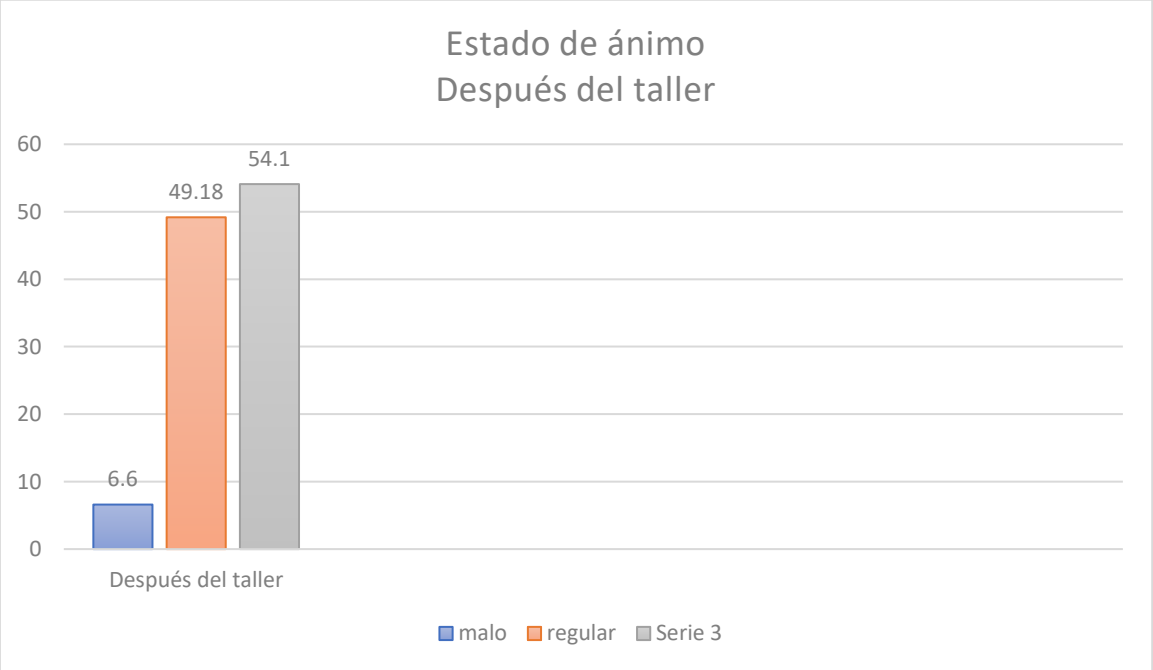
puntaje en el rango de buen estado de ánimo para el estado anímico, que representan el 37.70%

4.1.2. Etapa 2 Resultados después del taller

Se desarrolló el Taller Hope administrado según tabla

En la figura N° 3 se aprecia los resultados porcentuales sobre el estado de ánimo alcanzados por la muestra de 61 miembros de la iglesia Centro Cristiano Familiar Lima-2020,

Figura 3: *Resultados de la variable Estado de ánimo después del taller*



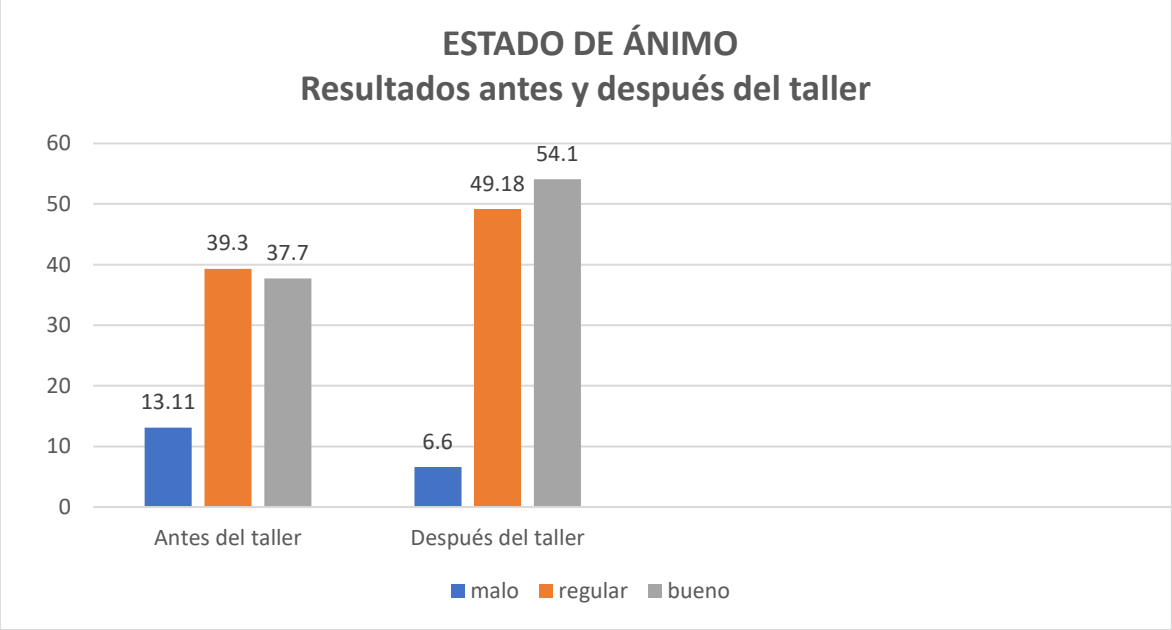
En la figura 3 se observa que del 100% de los miembros de la Iglesia Centro Cristiano Familiar, 33 esto es el 54,1% mostró un estado de ánimo en rango bueno; seguido de 30 participantes que corresponde al 49,18% presentó un estado de ánimo en rango regular, y por último 4 participantes esto es un 6,6% presenta un estado de ánimo en rango malo.

4.2. Análisis e interpretación de resultados de la variable Estado de ánimo en las dos etapas, antes y después del taller.

Una vez obtenidos los resultados en las dos etapas de las Acciones programadas para el presente trabajo de suficiencia, se procede a comparar los resultados obtenidos antes y después de la Propuesta de mejora Taller bíblico “Hope”

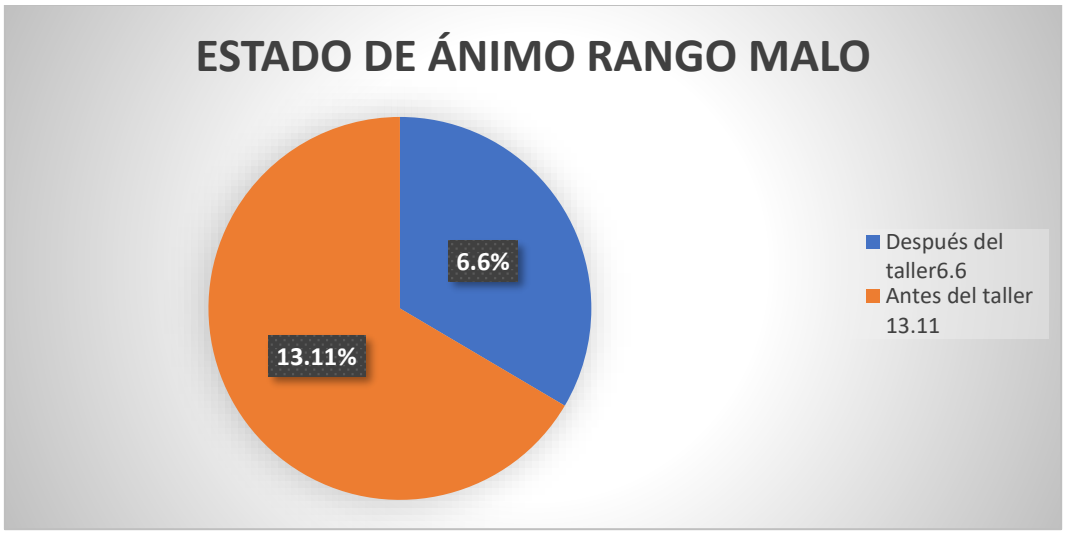
4.2.1. Análisis e interpretación del resultado del comportamiento de la variable estado de ánimo antes y después del taller bíblico

Figura 4: *Resultados del Estado de Ánimo antes y después del taller*



Tal como se aprecia en la figura 4 los resultados obtenidos en lo que respecta al rango del estado de ánimo de los miembros de la Iglesia Centro cristiano familiar, presenta una leve diferencia en las etapas de aplicación antes y después del taller bíblico “Hope, que se describe a continuación por rango:

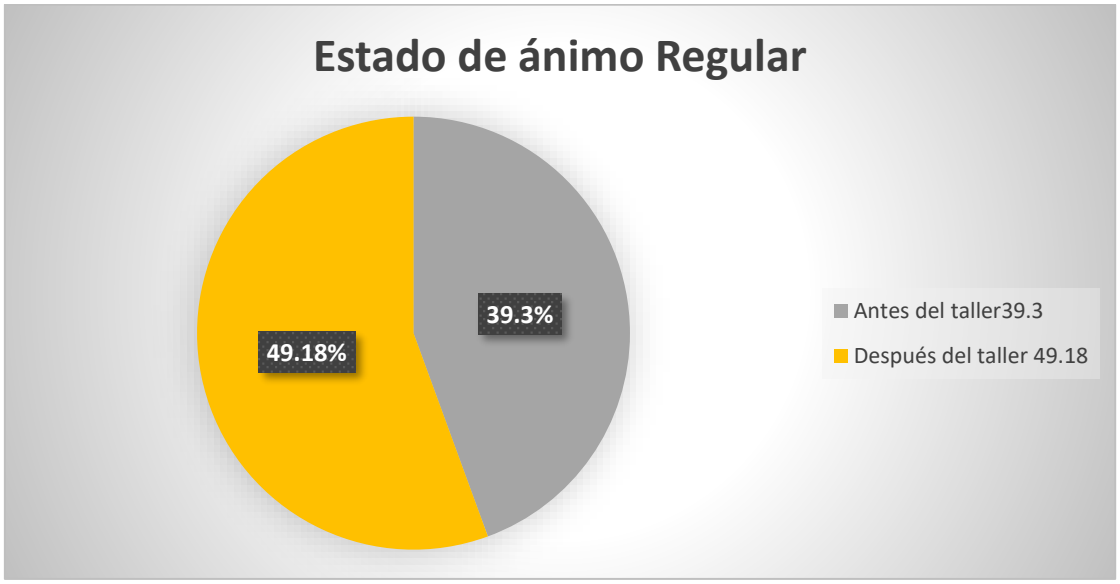
Figura 5 : *Resultados Estado de ánimo rango malo antes y después del taller*



Rango malo: En la figura 5 se evidencia que antes de la aplicación del taller un 13.11 % de los participantes obtuvieron un rango de mal estado de ánimo. Después de la aplicación del taller dicho porcentaje disminuyó a un 6.6%

Del resultado se interpreta que la participación en el taller bíblico logró un cambio en el estado de ánimo de un 6.5% de los miembros de la iglesia centro cristiano familiar; logrando disminuir el estado de ánimo malo

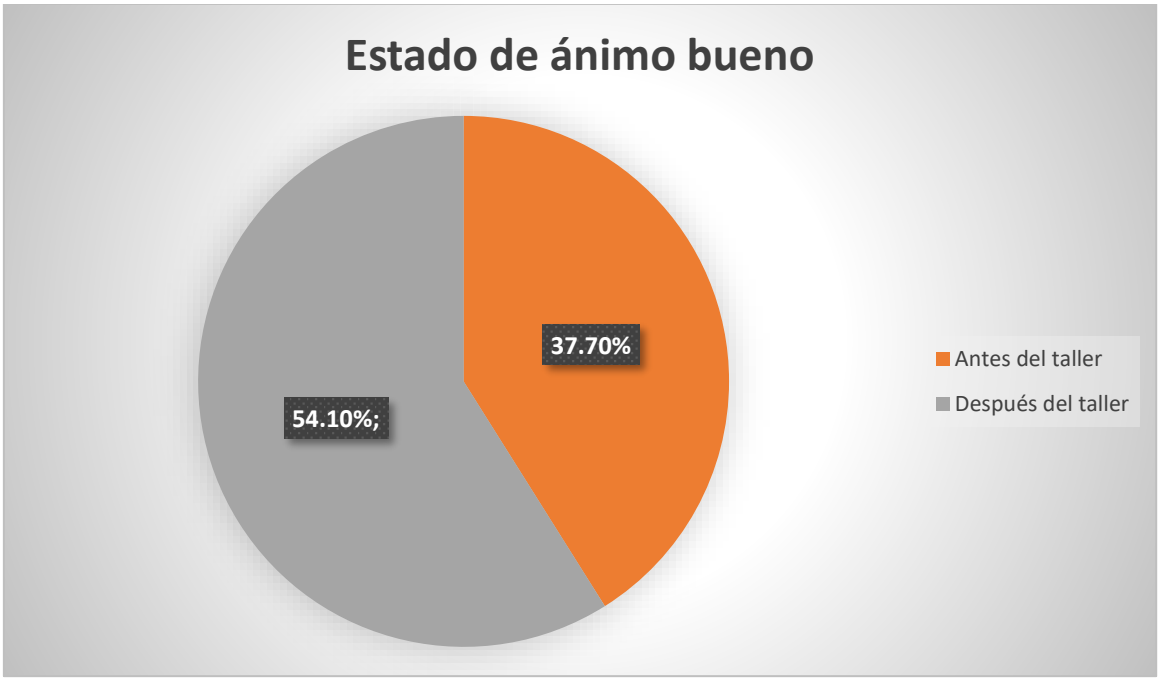
Figura 6:*Resultados del estado de ánimo rango Regular antes y después del taller*



Rango regular: En la figura 6 se evidencia que antes de la aplicación del taller un 39.3 % de los participantes obtuvieron un rango regular de estado de ánimo. Después de la aplicación del taller dicho porcentaje subió a un 49.18%

Del resultado se interpreta que la participación en el taller bíblico logró un cambió en el estado de ánimo de un 19.88.% de los miembros de la iglesia centro cristiano familiar, logrando aumentar el estado de ánimo regular.

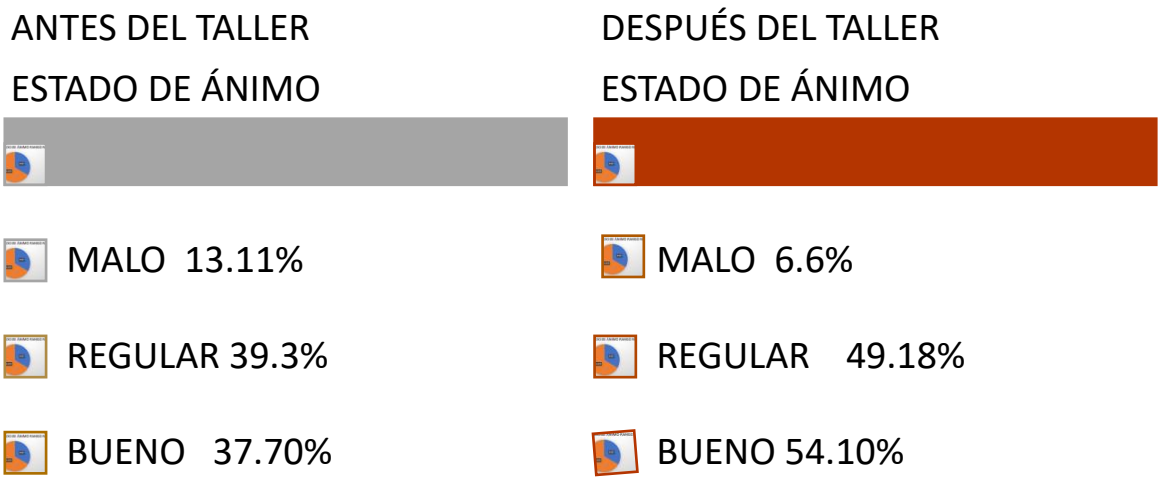
Figura 7:*Resultados del estado de ánimo bueno antes y después del taller*



Rango bueno: En la figura 7 se evidencia que antes de la aplicación del taller un 37.70 % de los participantes obtuvieron un rango de buen estado de ánimo. Después de la aplicación del taller dicho porcentaje mostró un aumento a un 54.10%

Del resultado se interpreta que la participación en el taller bíblico logró un cambio en el estado de ánimo de un 16.40.% de los miembros de la iglesia centro cristiano familiar; logrando aumentar el número de participantes con buen estado de ánimo.

Figura 8 :Resumen comparativos de resultado



4.3. Reflexión crítica de la experiencia profesional

4.3.1. Reflexión crítica de resultados:

La variable estado de ánimo, después del taller bíblico “Hope”, obtiene de la población un 54.10% en las categorías bueno;49.18% en la categoría regular y 6,6% en la categoría malo. Lo cual indicaría que la mayor parte de los participantes mantiene actitudes caracterizadas por la alegría, el optimismo y niveles de ansiedad, tristeza y tensión manejables, a partir de los recursos que brinda el estudio y meditación en la Palabra de Dios, que contiene instrucción de vida

Resultados similares encuentra Servan (2019) en una muestra de 29 docentes, que trabajaban en el Amazonas, rodeado de la naturaleza y la experiencia de vida, concluyendo que el 75,9% mantenían un estado de ánimo alegre. Ello puede deberse a que en muchos casos la edad se asocia a experiencia de vida, lo que decanta en mayores recursos de afrontamiento ante las dificultades; Y al lograr mantener un estado de ánimo positivo, la consecuencia son emociones que dan color a la forma en que vemos la vida (Morrison; 2008).

Ante ello la iglesia juega un papel importante, tomando en cuenta lo dicho en una disertación por el doctor Samuel Pagán acerca de que toda oportunidad es dada y viene del cielo. Y está pandemia no resulta la excepción, recordando las palabras de nuestro Señor Jesucristo:

> No se afanen, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas (Mateo 6: 26-33; versión Reyna Valera 1960).

Para luego transmitir el mensaje de salvación encomendado en el Evangelio de Mateo, capitulo 28 y verso 19: “Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo” (versión Reyna Valera 1960).

Por otro lado, el relacionarte con otras personas y compartir las experiencias personales, lo cual se logra en un taller bíblico contribuiría a brindar mayor estabilidad emocional; ya que, a mayor inestabilidad emocional, económica, y problemas de distribución de tiempo del aislamiento social, decae el estado de ánimo. Dicho resultado, corresponde con lo mencionado por Rubio (2004), para quién la desigualdad entre aislamiento con o sin tristeza está relacionada con el motivo que ha instigado al aislamiento, distinguiendo entre soledad parcial mientas la ausencia de relaciones sociales viene con consecuencias externas y va en oposición de las perspectivas de la persona, y aislamiento sin tristeza cuando esta ausencia de asociación es más o menos espontanea de la persona. Siendo el aislamiento actual, un mecanismo impuesto con el fin de aminorar los contagios, pero que no deja de tener las repercusiones anímicas propias de su naturaleza.

Ello complementa con los resultados encontrados por Marquina (2020), quién encuentra mayores niveles de estrés en mujeres que en hombres, producto del aislamiento social. Una posible explicación sería que, siendo que las mujeres suelen estar más en contacto con sus emociones pueden expresarlas de forma más abierta. Además de ello, cabe tomar en cuenta las mujeres quienes continúan destinando un mayor tiempo a las tareas de la casa y de cuidado. Las principales actividades en las que destinan su tiempo son preparar

y cocinar alimentos (84%) y limpiar la casa (77%). No obstante, cabe resaltar que las mujeres son las que ocupan en alto porcentaje de tiempo durante el aislamiento Social. (MIMP, 2020).

Indicando que la edad es un factor a considerar al plantear la influencia del aislamiento social en el estado de ánimo y viceversa. Ello refuerza lo descrito por Gené y Comice (2018), acerca de que en una población de personas mayores, identifica que los problemas en la sociabilidad que surgen con la situación de vejez, se convierten en factores asociados a la soledad. Si sumamos a ello las restricciones impuestas, los temas de salud preexistentes y dificultades en cuanto a recursos; se comprende porque dicho grupo de edad podría manifestar mayor afectación del estado de ánimo producto del aislamiento social.

4.4. Conclusiones

4.3.3. Recomendaciones

Replicar el estudio con una mayor muestra y en otros grupos poblacionales, con miras a conocer mejor la relación de las variables estudiadas.

Socializar el taller bíblico “Hope” con personas que experimentan estados de ánimo triste-depresivo, ansioso, iracundo-hostil, afín de fortalecer con el mensaje programado de este taller la fe y la esperanza, que son recursos importantes para afrontar estados no positivos para el ser humano.

Identificar a los participantes afectados por el aislamiento social obligatorio, y elaborar un plan de prevención e intervención, con miras a minimizar el impacto en los tres niveles, emocional, social y económico.

Identificar a los participantes afectados a nivel anímico, procurando establecer protocolos de apoyo, consejería pastoral, charlas, entre otros. Con el fin de mejorar el estado afectivo y anímico de los afectados.

BIBLIOGRAFÍA

Aimar, A. (2009). *Aspectos Sociales que influyen al aislamiento social*. Eduvim.

Ayuso, J., Vieta, E., Arango, C., Bagney, A.,y APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ta ed.). Editorial Medica Panamericana.

Apaza P., Seminario, S; Santa-Cruz A. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. Universidad de Zulia. Venezuela.

Badia, J., Adriyanov, B., Erdozain, M., Cáliz, L., Torres, S. y Rodríguez, R. Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana.

Báez, J. y Pérez, T. (2009). *Investigación cualitativa*. ESIC.

Biblia de Estudio del Diario Vivir. (1997). Editorial Caribe.

Biblia de Estudio Palabra Clave. (2017). Editorial Patmos.

Biblia de Estudio Plenitud (Versión Reina Valera). (1960). Editorial Caribe.

Biblia de Estudio Thompson (Edición Especial). (2010). Editorial Vida.

Brooks, S., Smith, L., Woodland, L., Wesley, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The Psycological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review pf the evidence.

Carvajal, G. y Caro, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan, 9*(3), 281-296.

Chambi, G. y Villanueva, N. (2018). *Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes de secundaria del Distrito de Miraflores* [Tesis de título, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín.

Consuegra, N. (2012). *Diccionario de Psicología.* Ecoe Ediciones.

Davidoff, L. (1980). *Introducción a la psicología* (2ª. Ed.). McGraw-Hill.

Diccionario de Psicología Euro residentes (2006),

Echevarría, R. (2003). *Ontología del lenguaje.* Editorial J-C-SAEZ.

Fernández, P. y Ramos, N. (2016). *Desarrolla tu inteligencia emocional.* Kairós.

Figueroa, L (2024). Afrontamiento religioso y ansiedad en pacientes diagnosticados con COVID-19.Universidad Continental.

George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by Step: A simple guide and reference. 11.0.* (4ta ed.). Boston, Allyn y Bacon.

Grinberg, L. (1985). *Teoría de la identificación.* Tecnipublicaciones, S. A.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw-Hill.

Jaspers, K. (1998). *El problema de la culpa.* Editorial Barcelona.

Lácida B. (2008). *Determinantes sociales.* Siglo XXI editores

Lexus. (1997). *Enciclopedia de pedagogía y Psiquiatría.* Trébol.

Majó, F. M., & Baqueró, M. (2014). 8 ideas clave: Los proyectos interdisciplinarios. Editorial Graó

Marquina, R. y Jaramillo, L. (2020). *El COVID-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población.*

Moles, J. (2009). *Desde la psicología clínica.* Imprecolor.

Morán, R. (2004). *Educándonos con desórdenes emocionales y conductuales*. UPR.

Morrison, J. (2008). *DSM-IV Guía para el diagnóstico clínico.*

Manual Moderno (MIMP)./Encuesta_sobre_percepciones_y_actitudes_COVID-19.pdf-2020.

Navarro, G. (2020). Manual de Taller Bíblico “Hope”.USBA. Perú.

Pérez, J., Gardey, A. (2013). *Sentimiento.* Nueva vida

Raymond, E. y Joseph, A. (2004). *Nuevo Comentario Bíblico San Jerónimo*. Verbo Divino

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª Ed.). Espasa-Calpe.

Rodríguez, C. (2013). *Diccionario de economía: etimológico, conceptual y procedimental: edición especial para estudiantes*.

Rosenhan, D. y Seligman, M. (1984). *Abnormal psychology.* Norton.

Rotondo, H. (1998). *Manual de Psiquiatría*. Editorial UNMSM.

Rubio, R. (2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Portal Mayores.

Sánchez, P. (2008). *Psicología clínica.* Editorial Manual Moderno.

Sandín, B., y Chorot, P. (2017). Cuestionario de Sucesos Vitales (CSV). Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 22, 95-115

Sanz, J. (2001). Un Instrumento para evaluar la eficacia del procedimiento de inducción de estado de ánimo: La escala de valoración del estado de ánimo. *Análisis y Modificación de Conducta, 27*(111), 72-110.

Serván, R. (2019). *Estados de ánimo de los docentes de enfermería de la* Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2019 (Tesis de título, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza). Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

Téllez, O. (2005). *Aislamiento social en el mundo*. Editorial Pax México.

UNICEF. (2011). Estado mundial de la infancia, la adolescencia una época de oportunidades.

Valero,N., Velez,M., Duran, A., y Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Universidad Técnica de Ambato.

Vergara, José. (2016). Aprendo porque quiero: El aprendizaje basado en proyectos (ABP), paso a paso. SM.

Zárate, P., Amaya, L., & Valdivia, G. (2020). IEP Informe de Opinión - abril 2020: Creencias y miedos frente al Covid-19. Instituto de estudios peruanos (IEP).

Zhang, K. C. y Li, Q. (2021) “Sería más difícil sin fe”: estudio exploratorio familias de bajos recursos con la educación inclusiva en la primera infancia .Nueva Zelanda.

ANEXOS

Anexo 1: *Autorización para la investigación*

Centro Cristiano Familiar

CONSTANCIA

El pastor principal de la iglesia "Centro Familiar Cristiano", hace constar que:

El bachiller **Augusto Jony Feria Barrera**, identificado con D.N.I 25430459, ha solicitado permiso a la dirección pastoral de esta iglesia, a fin de aplicar los instrumentos de medición a los miembros de esta institución eclesial, con motivo de complementar el trabajo de investigación que lleva a cabo titulado "el aislamiento social por COVID-19 y el estado anímico de los miembros de la iglesia **Centro Cristiano Familiar** Lima-2021 con la finalidad de obtener el grado de licenciatura en teología.

Mediante la presente se hace constar que el mencionado bachiller aplico los instrumentos de medición de manera correcta a los miembros de la institución conforme a la presente investigación y población requerida.

Se extiende la presente constancia, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Atentamente,

CENTRO CRISTIANO FAMILIAR LIMA CENTRO

Pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo último de la tierra.
Hechos 1:8

Centro Cristiano Familiar

+ 51 999980510

Anexo 2: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALORES
Estado anímico	Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. **(Consuegra, N. 2012)**	Cambio del estado anímico que pueden variar de normal a elevado o perdida de interés. **(Consuegra, N. 2012)**	**Sub escala de alegría** **Sub escala de ansiedad** **Sub escala de ira-hostilidad** **Sub escala tristeza – depresión**	**-Alegría** -Optimista -Jovial -Contento **Nervioso** -Tenso -Ansioso -Intranquilo **Irritado** Enojado -Molesto -Enfadado **Melancólico** -Alicaído -Apagado -Triste	1) 3-6-12-15- 2) 1-5-9-13 3) 2-8-11-14- 4) 4- 7- 10-16	Malo (0 - 53) Regular (54 - 106) Bueno (107 - 160)

Anexo 3: TEST DE EVEA

ESCALA DE VALORACIÓN DEL ESTADO DE ANIMO (EVEA)

IDENTIFICACIÓN

Nombre: Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

Nombre en inglés: *Scale for Mood Assessment* (Sanz, 2001) o *Mood Evaluation Scal*e

Autor: Jesús Sanz

Año: 2001

El autor de la EVEA ha traducido el instrumento al inglés y dicha traducción está disponible en la misma dirección de internet en la que está disponible la versión original española (http://www.ucm.es/estres/tests-material). Existe también una versión abreviada en inglés de la EVEA elaborada por Álvaro Sánchez, Carmelo Vázquez y Jutta Joormann (A. Sánchez, comunicación personal, 12 de abril de 2013) y utilizada en un estudio sobre procesos atencionales y depresión clínica tras la inducción de estrés, estudio que fue realizado con 35 adultos estadounidenses con trastorno depresivo mayor o sin ningún trastorno psicológico del eje I (Sánchez López, 2011, estudio 3; Sánchez, Vázquez, Marker, LeMoult y Joormann, 2013). Esta versión abreviada en inglés no incluye la subescala de ira-hostilidad, y cada una de las tres restantes subescalas está compuesta por tres ítems, en lugar de cuatro, a pesar de lo cual sus índices de fiabilidad de consistencia interna siguen siendo adecuados (0,88, 0,92 y 0,86 para la subescalas de alegría, ansiedad y tristeza-depresión, respectivamente) y sus puntuaciones siguen siendo sensibles a cambios en el estado de ánimo inducidos por procedimientos de inducción del estado de ánimo (Sánchez et al., 2013).

DESCRIPCIÓN

Tipo de instrumento: Inventario de autoinforme

Objetivos: Evaluar el estado de ánimo actual, fundamentalmente en el contexto de la administración de un procedimiento de inducción del estado de ánimo (PIEA), pero también

en cualquier otra circunstancia en la que se requiera medir el estado de ánimo transitorio de una persona en un momento dado.

Población: Inicialmente desarrollado con estudiantes universitarios, pero ha sido aplicado y validado con otros tipos de poblaciones tanto no clínicas (p. ej., adultos de la población general) como clínicas (p. ej., pacientes adultos con trastorno depresivo mayor, pacientes adultos con delirio de persecución, pacientes con trastornos de ansiedad).

Número de ítems: 16

Descripción: La EVEA se construyó como un instrumento "para medir estados de ánimo transitorios en los estudios que utilizan procedimientos de inducción estado de ánimo" (Sanz, 2001, p. 71). La EVEA consiste de 16 ítems, cada uno compuesto por una escala gráfica de tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10), flanqueadas por las palabras "nada" (0) y "mucho" (10), que presenta en su margen izquierdo una corta afirmación que describe un estado de ánimo. Las 16 frases tienen la misma construcción; todas empiezan con las palabras "me siento" y continúan con un adjetivo que representa un estado de ánimo (p. ej., "me siento triste", "me siento alegre"). La EVEA pretende evaluar cuatro estados de ánimo: ansiedad, ira-hostilidad, tristeza-depresión y alegría. Cada estado de ánimo viene representado por cuatro ítems con diferentes adjetivos los cuales definen una subescala, y todos los ítems dentro de cada subescala están formulados en la misma dirección.

Criterios de calidad:

Fiabilidad: Existen varios estudios que avalan la fiabilidad de la EVEA en diferentes muestras. Una revisión de tales estudios ha encontrado, a partir de muestras que totalizaban entre 542 y 1269 participantes, coeficientes de *fiabilidad de consistencia interna* que variaban entre 0,86 y 0,92, con una media de 0,88, para la subescala de tristeza-depresión, entre 0,92 y 0,94, con una media de 0,92, para la subescala de ansiedad, entre 0,93 y 0,95, con una media de 0,93, para la subescala de ira-hostilidad, y entre 0,88 y 0,96, con una media de 0,92, para la subescala de alegría (Sanz, Gutiérrez y García-Vera, 2013).

Validez: Existen varios estudios que han obtenido buenos índices de *validez convergente* de la EVEA, en especial de las subescalas de tristeza-depresión y ansiedad, al mostrar que sus subescalas correlacionan de forma moderada o alta en distintos tipos de población (estudiantes universitarios, pacientes con trastornos psicológicos, adultos de la población general, etc.) con otras medidas de autoinforme del estado de ánimo.

La *validez factorial* de la EVEA también es buena, habiéndose encontrado de forma coincidente en dos estudios con estudiantes universitarios cuatro factores definidos perfectamente por los ítems que componen las cuatro subescalas del instrumento (Pino-Sedeño et al., 2010; Sanz, 2001)

EVEA

INSTRUCCIONES. - A continuación, encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y a lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te sientes ahora mismo, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta

1	Me siento nervioso /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Me siento irritado /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Me siento alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Me siento melancólico/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Me siento tenso /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Me siento optimista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Me siento alicaído	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Me siento enojado /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Me siento ansioso /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Me siento apagado /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Me siento molesto /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Me siento jovial	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Me siento intranquilo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Me siento enfadado /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Me siento contento /a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Me siento triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 4. Proyecto educativo de Taller Bíblico HOPE

PROYECTO EDUCATIVO

TALLER BÍBLICO "HOPE"

I. DATOS GENERALES:

1. IGLESIA : Centro Familiar Cristiano
2. DURACION : 2 meses
3. HORAS SEMANALES :02 horas
4. RESPONSABLE : Augusto Jony Feria Barrera

II. FUNDAMENTACIÓN:

El "Taller Bíblico "HOPE" surge ante la necesidad de atender una situación que ha dejado de ser inusual, entre cristianos, y las personas de cualquier creencia. En el mundo, hoy en día se vive tiempos muy difíciles de manejar", y por ello es común que el estado de ánimo se vea atacado por el desaliento, esto ocurre a muchas personas sin fe, e incluso a fieles siervos de Dios

Este taller tiene importancia porque contribuirá con la solidificación de la Fe, la esperanza y el consuelo según los principios de la Palabra de Dios, administrados a personas que se encuentren ante circunstancias o emociones que pueden alteran el estado anímico llevándolos a niveles de desanimo, y hundir el alma en una situación de abandono y destrucción. La Palabra de Dios ha sido la fuente de inspiración de muchos personajes en la biblia y hoy sigue siendo eficaz para equilibrar todo estado anímico.

III. OBJETIVOS:

1. Fundamentar la esperanza y el consuelo en Dios
2. Analizar los textos bíblicos que fortalecen el estado anímico a partir de la confianza en Dios

3. Proveer recursos bíblicos para hacer frente al desánimo, depresión y aislamiento

IV. CAPACIDADES

COGNITIVA	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES
1. Explica el valor del amor de Dios en el consuelo 2. Argumenta sobre la importancia de escuchar a Dios a través de su Palabra con un corazón dispuesto. 3. Describe los principios de la seguridad. en las promesas divinas, en todo tiempo. 4. Identifica el marco bíblico de la esperanza. 5. Explica las bendiciones de la práctica de la oración y la alabanza en tiempos de crisis	1. Explica el valor de la esperanza fundamentada en las declaraciones divinas 2. Explica la importancia de confiar en el auxilio divino ante las limitaciones humanas 3. Describe los atributos de Dios, en acción, como marco para su seguridad. 4. Identifica el marco bíblico de la esperanza del creyente 5. Explica el rol de sus creencias pensamientos, y prácticas en la generación de su estado anímico	1. Aplica el valor del amor de Dios en el consuelo. 2. Dispone su corazón a escuchar a Dios en su Palabra. 3. Asume vivir los principios de seguridad 4. Asume la práctica de la esperanza teniendo una actitud optimista y segura. 5. Asume la práctica de la oración y la alabanza en tiempos de crisis.

V. VALORES Y ACTITUDES

VALORES	ACTITUDES	INDICADORES
Puntualidad **Respeto** **Compromiso**	• Muestra Comunicaciones (Audio o video) cumplimiento en el horario • Muestra respeto a la participación de los demás • Realiza los ejercicios programados • Aplica los conocimientos de la Palabra.	• Cumplimiento • Postura • Responsabilidad

VI. EVALUACIÓN

Capacidades	Indicadores	Instrumentos
Desarrolla una actitud de fe y esperanza, buen estado de ánimo ante tiempos críticos	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre el estado anímico en un estudio de casos. • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre el afrontamiento al aislamiento y otras circunstancias complejas, expresándolas en sociodramas. • Aplica el consejo divino a su vida diaria con esperanza, seleccionando actitudes en una lista de cotejo.	• Hoja de trabajo • Sociodrama • Lista de cotejo

VII. UNIDAD DIDÁCTICA:

VIVIENDO CON ESPERANZA

COMPETENCIA: Evidencia el carácter de CRISTO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	CONTENIDOS/CONOCIMIENTOS	I	II	III	IV
C Específica: Descubre el poder de la Palabra y su necesidad de intimidad con Dios, por su limitación humana.	1. Explica el valor de la esperanza fundamentada en las declaraciones divinas 2. Explica la importancia de confiar en el auxilio divino ante las limitaciones humanas	I. El consuelo del creyente ante cualquier adversidad 2Corintios 1:3-7 Jeremías 31:3. II. El consuelo de Dios en la vida de Pablo. 2Corintios 1:8-11/11:23-28 III. La promesa de auxilio divino 1. Yo te acompaño .no tengas miedo Isaías 41:10 a y Jos. 1.9 2. Yo te ayudo Isaías 41:10 b y Jos. 1.9 3. El gozo en Dios, Alegre: optimista, jovial, contento	X X	 X		
	4. Describe los atributos de Dios, en acción, como marco para su seguridad. 5. Identifica el marco bíblico de la esperanza del creyente	IV. El Dios invencible y poderoso. 1. La seguridad de Jeremías. Jer. 29:11. 2. La seguridad de Pablo 2Corintios 6:1-11. 3. Yo te fortalezco en la debilidad. 4. Las debilidades humanas: A. La ansiedad y la preocupación. B. La intranquilidad, el nerviosismo (tensión, rigidez		X	X	

C Específica: Se adiestra en el uso de los recursos divinos	5.Describe los principios de la seguridad, en los atributos y promesas divinas en tiempos de crisis. 6. Explica el rol de sus creencias pensamientos en los atributos divinos y prácticas en la generación de su estado anímico	V. Los atributos divinos: 1. Dios Presente y suficiente. Salmo 139 2. El fundamento de la seguridad de David. Salmo 31:14-24 3. La declaración de seguridad de David. Salmo 33. VI. La visita a Gedeón Jue. 6 1. La promesa: Yo estoy contigo, Hombre esforzado y valiente 2. Las adversidades y sus impactos en el alma humana a. La hostilidad b. Irritado, enojado molesto, enfadado c. La traición, la enfermedad, la inseguridad. La tristeza y depresión d. Melancólico, alicaído, apagado, triste VII. El poder de la alabanza y la oración. 1. La alabanza y la oración: Salmo 100, Nehemías 8:6-10. 2. El cántico de David: Salmo 30 3. El aprendizaje de Pablo . Hechos 16:22-26 .Filipenses 4:10-13			X	X x

VIII. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Las sesiones de aprendizaje en el Taller bíblico “HOPE” se llevará a cabo con una metodología activa y participativa.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	MEDIOS Y MATERIALES
Dinámico - Participación • Analítico - Reflexivo • Inductivo - • Preguntas y respuestas	• Separata, lapiceros, plumones. • Proyector

IX. PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE APRENDIZAJE

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	**El consuelo del creyente 2Corintios 1:3-7 Jeremías 31:3**		
TALLER BÍBLICO “HOPE”	**Capacidades**		
	Conocimientos	Explica el valor del amor de Dios en el consuelo del creyente	
	Actitudes	Aplica el valor del amor de Dios en el consuelo del creyente	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Caracteriza el valor del amor de Dios en el consuelo

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Observa el video Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Quiénes pueden brindar consuelo? ¿Cuándo necesitan consuelo las personas? ¿Cuál es el valor primario del amor divino? ¿Y por qué?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro	25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

	- Transferir lo aprendido	1. El amor de Dios se evidencia en la misericordia Jeremías 31:3/ 2Co. 1:3 2. El consuelo de Dios en las tribulaciones 2Co. 1:4a 3. Finalidad de nuestra consolación en Dios 2Co. 1:4b 4. Las aflicciones y la consolación 2Co. 1:5 5. El vínculo y compañerismo que provoca la aflicción y consolación 2Co. 1:6-7 ¿Qué debiera alimentar nuestra confianza en el consuelo de Dios? ¿Qué evidencias prácticas reflejan el amor de Dios en el consuelo?	25’	
	CIERRE Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Explica y Aplica el valor del amor de Dios en el consuelo del creyente	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre el amor y consolación divina • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre el amor y consolación que concede Dios al creyente. • Aplica el consejo divino a su vida	• Hoja de trabajo • Sociodrama • Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	El consuelo de Dios en la vida de Pablo 2Corintios 1:8-11/11:23-28		
TALLER BÍBLICO “HOPE”	**Capacidades**		
	Conocimientos	Explica el valor del amor de Dios en el consuelo de Pablo	
	Actitudes	Aplica el valor del amor de Dios en el consuelo del creyente.	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Descubre y explica la importancia de confiar en el auxilio divino ante las limitaciones humanas

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Observa el video: Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Qué y quién es el verdadero amor? ¿Dónde encontramos consuelo? ¿Cómo se aplicaría el amor en el consuelo humano?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro: El consuelo de Dios en la vida de Pablo. 2Corintios 1:8-11/11:23-28 I. Las limitaciones humanas: 1. Abrumados sobre manera más allá de nuestras fuerzas 2. Perder la esperanza de conservar la vida	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		3. Sufrir sentencias de muerte alrededor II. La operación divina: Su auxilio 1. Dios libra de la muerte 2. Dios da vida a lo que está muerto		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Aplica el valor del amor de Dios en el consuelo del creyente.	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre la • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre la Aplica el consejo divino a su vida	• Hoja de trabajo • Sociodrama Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	Una promesa de auxilio		
	Capacidades		
	Conocimientos	Explica la importancia de confiar en el auxilio divino ante las limitaciones humanas	
	Actitudes	Ejercita declaraciones de confianza en el auxilio divino.	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Explica las promesas de Confianza que Dios da en su PALABRA

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Observa el video: PELIGRO INMINENTE Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿En qué consistía el peligro para el cachorro? ¿Qué efecto causaría ese ataque sobre el cachorro? ¿Además del cachorro quiénes podrían verse en ese peligro? ¿A quiénes podría representar el oso, el cachorro y el león?	15’	disfraces diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro 1. La declaración a su pueblo: A. Yo te acompaño. B. No tengas miedo Isaías 41:10 a y Jos. 1.9 b 2. La declaración a Josué:	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		A. Yo te ayudo Isaías 41:10 b B. Yo estoy contigo Jos. 1:5,9b 3. El Producto de la promesa y la fe A. gozo en Dios, Alegría optimista, jovial, contento		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	Música

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Explica las promesas de Confianza que Dios da en su PALABRA	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre la confianza en las promesas de Dios • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre lo que produce confiar en las promesas divinas. • Aplica el consejo divino a su vida, generando un estado de ánimo positivo.	• Hoja de trabajo • Valoración del video • Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	Nuestra seguridad del Dios invencible y poderoso (I)		
	Capacidades		
	Conocimientos	Describe los atributos de Dios, en acción, como marco para su seguridad.	
	Actitudes	Asume la práctica de una dependencia de la Palabra y su intimidad con Dios como marco para su seguridad.	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce en la palabra divina su necesidad de intimidad con Dios, para vencer sus limitación humana,

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica: Salto al vacío / Tírate Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Cuándo alguien que valora su vida saltaría al vacío o se dejaría caer? ¿En qué consiste la confianza o seguridad?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro 1. La seguridad de Jeremías. Jer. 29:11 2. La base de su confianza: Yo te fortalezco en la debilidad 3. El conocimiento de las debilidades humanas: a. La ansiedad y la preocupación	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		b. La intranquilidad, el nerviosismo (tensión, rigidez) c. Agrega tus debilidades		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Reconoce en la palabra divina el poder de Dios para satisfacer su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre el poder y atributo divino • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana • Asume la práctica de una dependencia de la Palabra y su intimidad con Dios como marco para su seguridad	• Hoja de trabajo • Participación en dinámica • Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	Nuestra seguridad del Dios invencible y poderoso (II)		
	Capacidades		
	Conocimientos	Describe los atributos de Dios, en acción, como marco para su seguridad.	
	Actitudes	Asume la práctica de una dependencia de la Palabra y su intimidad con Dios como marco para su seguridad.	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce en la palabra divina su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica: Salto al vacío / Tírate Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Cuándo alguien que valora su vida saltaría al vacío o se dejaría caer? ¿En qué consiste la confianza o seguridad?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro • La seguridad de Pablo 2Corintios 6:1-11 • La base de su confianza: Mi poder se perfecciona en la debilidad.	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		• El conocimiento de las debilidades humanas: ▪ La ansiedad y la preocupación ▪ La intranquilidad, el nerviosismo (tensión, rigidez) ▪ Agrega tus debilidades		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Reconoce en la palabra divina el poder de Dios para satisfacer su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana	• Analiza el consejo de la Palabra divina sobre el poder de Dios para darle la victoria sobre la debilidad humana. • Discierne el consejo de la Palabra divina sobre su necesidad de intimidad con Dios, para vencer su limitación humana • Asume la práctica de una dependencia de la Palabra y su intimidad con Dios como marco para su seguridad	• Hoja de trabajo • Participación en Dinámica • Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	El Dios Presente y suficiente.		
	Capacidades		
	Conocimientos	Explica la manifestación de los atributos divinos en su vida	
	Actitudes	Asume una seguridad en Dios por lo que El es.	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Escucha en audio el salmo 139 Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Qué dice el salmo 139 sobre los atributos divinos ¿Qué es un atributo divino? ¿Cómo se manifiestan a favor del hombre los atributos divinos?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro 1. Los atributos divinos: El Dios Presente y suficiente. Salmo 139	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		2. El fundamento de la seguridad de David. Salmo 31:14-24 3. La declaración de seguridad de David. Salmo 33 1.		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Reconoce la manifestación de los atributos divinos en favor de su seguridad como hijo de Dios	1. Describe en un cuadro comparativo los principios de la seguridad basados en los atributos y promesas divinas en tiempos de crisis, y los pensamientos que atraen inseguridad. 2. Explica en una exposición oral el rol de sus creencias pensamiento en los atributos divinos, y prácticas en la generación de su estado anímico	• Hoja de trabajo • Sociodrama • Lista de cotejo • Cuadro comparativo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	Una perspectiva de lo alto		
	Capacidades		
	Conocimientos	Describe la perspectiva divina y humana ante la adversidad	
	Actitudes	Asume la perspectiva divina para manejar la adversidad	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Analiza los efectos de la perspectiva divina y humana de la vida y la adversidad

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Observa el video: El ángel de Dios y Gedeón Observa imágenes desde distintas perspectivas y establece lo que parecen según la perspectiva. Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Cuál era la perspectiva de Gedeón de su situación? ¿Cuál era la perspectiva que el ángel de Dios le presentaba a Gedeón de su situación? ¿Qué permite la perspectiva?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro 1. La visita a Gedeón Jue. 6	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

		2. La promesa: Yo estoy contigo, Hombre esforzado y valiente 3. Las adversidades y sus impactos en el alma humana A. La hostilidad B. Irritado, enojado molesto, enfadado C. La traición, la enfermedad, la inseguridad. La tristeza y depresión D. Melancólico, alicaído, apagado, triste		
	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Aplica a su vida diaria los recursos divinos que le permiten tener una perspectiva diferente	• Describe los principios de la seguridad, en los atributos y promesas divinas en tiempos de crisis. • Identifica las diversas perspectivas que puede tener ante una situación en sociodrama	• Hoja de trabajo • Sociodrama • Lista de cotejo

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

I. DATOS INFORMATIVOS

Área	*DISCIPULADO-CARÁCTER*	**Ciclo**	I
Año	*I*	**Tiempo**	90’
Unidad didáctica	VIVIENDO CON ESPERANZA		
Título de la sesión	La actitud de alabanza y oración		
	Capacidades		
	Conocimientos	Reflexiona sobre el poder de desarrollar una actitud de alabanza	
	Actitudes	Asume una actitud de alabanza en su diario vivir	

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Explica en que consiste la actitud de alabanza y oración de un creyente

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

PROCESOS PEDAGÓGICOS		**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**TIEMPO**	**RECURSOS**
Motivación, desarrollo y evaluación permanentes de actitudes	**INICIO** - Despertar el interés - Recuperar saberes previos - Estimular el conflicto cognitivo	Se da inicio a la sesión con una oración y dinámica Observa el video: musical salmo 100 Expresa sus opiniones Responde a las interrogantes: ¿Por qué debemos cantar y orara a Dios? ¿Qué produce en el alma la alabanza y la oración?	15’	Video diálogo
	DESARROLLO - Adquirir información - Aplicar - Transferir lo aprendido	Lectura de los pasajes bíblicos asignados Se forman grupos, extraen lecciones de los pasajes. Comparten sus conclusiones. Escuchan y reflexionan sobre la exposición del maestro **La actitud de oración y alabanza** 1. El poder de la alabanza y la oración: Salmo 100, Nehemías 8:6-10 2. El cántico de David: Salmo 30 3. El aprendizaje de Pablo Filipenses 4:10-13	25’ 25’	Santa Biblia Papelote Diapositivas Proyector

	CIERRE - Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje	Se reúnen por grupos para conversar y decidir acciones en que apliquen el conocimiento recibido, lo sellan en oración. Se despiden de los demás participantes, con amabilidad.	15’	música

IV. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Explica y asume en que consiste la actitud de alabanza y oración de un creyente	1. Reflexiona sobre el poder de desarrollar una actitud de alabanza en estudio de casos 2. Asume una actitud de alabanza en su diario vivir enunciando situaciones prácticas	• Hoja de trabajo • Estudio de casos

Anexo 5: Base de datos de Estado de ánimo

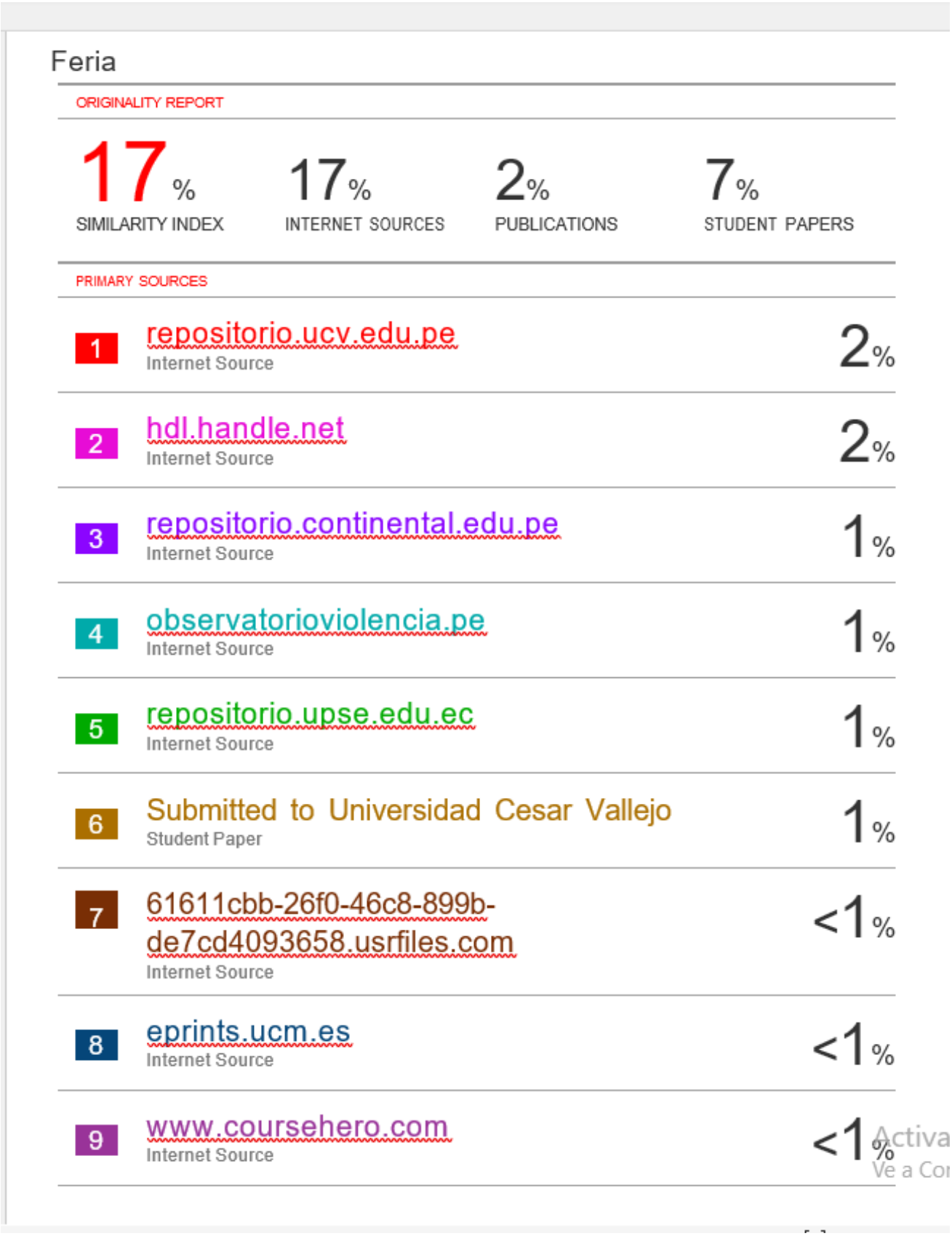
Matriz de datos : Estado de ánimo

	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15	Ítem 16
1	7	7	7	7	5	5	7	7	8	6	9	3	7	9	7	7
2	10	10	7	10	10	4	10	10	10	10	10	4	10	10	0	10
3	4	9	8	6	5	6	9	9	3	7	9	3	5	9	6	8
4	10	10	6	10	8	10	5	10	10	10	10	8	10	10	6	10
5	8	10	5	10	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	9	10
6	3	2	5	2	1	8	2	2	2	2	2	6	4	3	6	3
7	6	10	8	4	5	9	5	3	1	5	3	8	4	3	10	6
8	10	10	9	10	4	10	10	10	10	10	10	8	10	10	9	10
9	10	10	9	9	9	9	9	10	10	9	10	8	9	10	9	10
10	4	5	6	3	3	8	6	7	4	8	8	5	7	9	4	7
11	9	6	1	5	7	9	2	8	8	8	6	6	4	6	2	4
12	4	4	5	4	4	5	5	8	5	4	8	5	5	8	5	5
13	4	10	5	0	0	6	1	6	5	5	6	4	2	5	4	0
14	10	10	6	8	9	6	10	9	8	10	10	6	10	10	6	9
15	5	5	7	3	5	7	6	5	5	7	6	8	4	6	6	6
16	10	8	3	1	10	6	7	9	7	7	9	0	9	9	0	9
17	8	10	8	4	9	9	10	10	10	10	10	7	10	10	8	10
18	4	3	8	2	4	8	7	5	4	7	5	6	3	4	7	7
19	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8	8
20	9	8	9	6	5	4	6	7	6	5	6	5	6	7	5	5
21	7	5	5	4	4	7	3	4	2	7	7	7	4	6	8	6
22	5	7	8	5	5	7	8	8	8	9	9	7	9	10	7	9
23	10	10	5	10	7	6	10	10	9	10	10	2	10	10	3	10
24	6	6	6	5	6	5	6	6	4	8	5	4	5	6	5	8

25	4	4	7	2	4	8	2	8	5	5	8	8	5	8	7	6
26	9	9	6	3	10	5	9	10	10	10	10	1	10	10	6	9
27	5	2	5	3	2	8	7	8	7	8	7	7	7	8	7	8
28	6	6	1	5	0	6	2	0	0	3	0	2	0	0	5	7
29	5	8	7	7	5	6	5	7	6	7	8	4	7	8	6	7
30	3	3	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	1	3	5	5
31	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
32	1	3	8	4	1	8	5	3	3	6	6	9	2	5	8	3
33	9	10	5	10	3	5	5	9	7	7	9	4	8	9	5	8
34	3	2	4	7	2	3	2	2	4	3	3	5	3	3	4	3
35	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10
36	10	10	8	10	7	9	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10
37	9	10	7	10	10	8	10	10	10	10	10	7	10	10	8	10
38	0	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
39	6	2	2	6	3	4	6	5	6	6	5	4	5	5	3	5
40	7	7	5	5	6	7	8	7	6	8	8	7	6	9	7	8
41	4	3	4	3	3	5	5	3	6	6	5	7	5	9	5	4
42	6	3	5	4	4	5	8	5	6	7	5	4	8	5	5	6
43	10	9	10	8	7	9	9	6	9	9	7	6	7	7	9	7
44	9	9	10	6	9	10	9	9	8	9	9	9	8	9	10	9
45	10	10	10	0	10	10	2	10	7	10	8	10	9	10	10	10
46	10	7	6	10	6	6	7	7	8	9	7	7	9	9	7	2
47	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	5	10	10	10
48	8	3	10	5	8	10	8	3	10	0	5	10	8	5	8	8
49	5	5	5	4	5	5	3	6	7	7	6	4	7	6	6	5
50	10	10	3	8	7	4	6	10	7	9	10	3	10	10	3	10
51	0	7	5	0	0	1	4	9	0	4	8	0	2	5	2	1
52	5	6	7	4	6	9	10	6	1	7	6	10	3	6	8	4
53	7	7	10	8	8	4	10	7	7	9	5	7	9	10	10	8
54	3	5	7	5	5	6	5	8	6	5	8	4	6	8	5	8
55	10	9	8	9	9	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
56	7	7	6	5	5	7	7	10	8	10	10	4	8	10	5	10

57	7	8	6	9	9	5	9	9	7	9	9	5	8	9	6	9
58	2	3	6	2	2	8	3	5	1	5	6	6	4	6	9	2
59	6	7	6	8	6	8	7	7	8	8	7	7	7	7	8	8
60	6	10	9	3	2	10	10	10	2	10	10	6	10	10	9	10
61	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10

Anexo 6: Constancia de porcentaje de turnity



Feria

ORIGINALITY REPORT

17%	17%	2%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	2%
2	hdl.handle.net Internet Source	2%
3	repositorio.continental.edu.pe Internet Source	1%
4	observatorioviolencia.pe Internet Source	1%
5	repositorio.upse.edu.ec Internet Source	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Student Paper	1%
7	61611cbb-26f0-46c8-899b-de7cd4093658.usrfiles.com Internet Source	<1%
8	eprints.ucm.es Internet Source	<1%
9	www.coursehero.com Internet Source	<1%

Activa
Ve a Cor