

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



TEMA:

“EFECTOS PSICOSOCIALES EN SOBREVIVIENTES QUE INTEGRAN LA COMISIÓN NACIONAL DE BÚSQUEDA DE NIÑAS Y NIÑOS DESAPARECIDOS DURANTE EL CONFLICTO ARMADO, ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN FAMILIARES REENCONTRADOS”

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Presentado por:

Avilés Benítez, Josué Daniel AB04024

Núñez, Victoria Eugenia NN06005

Docente tutor:

Licenciado Israel Rivas

Coordinador del proceso de grado:

Licenciado Mauricio Evaristo Morales

Ciudad Universitaria marzo 2016

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES

RECTOR INTERINO

LIC. LUIS ARGUETA ANTILLÓN

VICE-RECTORA ACADÉMICO

(NO ELECTO)

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO INTERINO

ING. CARLOS ARMANDO VILLALTA

SECRETARIA GENERAL

DRA. ANA LETICIA ZA VALETA DE AMAYA

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES

DECANO

LICENCIADO JOSÉ VICENTE CUCHILLAS

VICE-DECANO:

LICENCIADO EDGAR NICOLÁS AYALA

SECRETARIO DE LA FACULTAD:

MSC. JOSÉ PORFIRIO ÁLVAREZ TURCIOS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

AUTORIDADES

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:

LIC. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

TRIBUNAL CALIFICADOR: PRESIDENTE: LIC. OMAR
PANAMEÑO CASTRO SECRETARIO: LIC. FIDEL SALOMÓN
PERALTA VELÁSQUEZ VOCAL (DOCENTE TUTOR): LIC.
ISRAEL RIVAS

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
A. Situación actual.....	15
B. Enunciado del problema.....	15
C. Objetivos de la investigación	16
a). Objetivo general.....	16
b). Objetivos específicos.....	16
D. Justificación del estudio.....	17
CAPITULO II	
2. MARCO REFERENCIAL	
2.1 Contexto histórico	
2.1.1 Surgimiento de la guerra civil en El Salvador.....	20
2.1.2 Represión política en la población civil.....	21
2.1.3 Guindas y operativos militares.....	24
2.1.3.1 ofensiva militar “Hasta el Tope” y muerte de los padres jesuitas.....	26
2.1.4 Antecedentes históricos de desapariciones forzadas en El Salvador	29
2.1.5 Desapariciones de niñas y niños durante el conflicto armado.....	29
2.2 Desapariciones forzadas	
2.2.1 Definición de desaparición forzada.....	31
2.2.2 Desapariciones forzadas en El Salvador.....	32

2.3	Duelo	
2.3.1	Definiciones.....	33
2.3.2	Fases del duelo.....	34
2.3.3	Determinantes en la elaboración del duelo.....	36
2.3.4	Proceso de duelo y sus implicaciones.....	37
2.3.5	Concepciones bio-psicosociales del duelo.....	37
2.3.6	Duelo no resuelto o duelo patológico.....	39
2.3.7	La importancia del rito funerario en la elaboración del duelo.....	40
2.3.8	Duelo en los sobrevivientes de niñas y niños desaparecidos.....	41
2.4	Efectos psicosociales en sobrevivientes desaparecidos	
2.4.1	Antecedentes.....	42
2.4.2	Efectos psicosociales.....	43
2.4.3	Concepto de trauma.....	45
2.4.4	Trauma psicológico.....	46
2.4.5	Trauma psicosocial.....	47
2.4.6	La guerra como experiencia traumática.....	48
2.4.7	Trastorno por Estrés Pos- Traumático.....	49
2.5	Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños desaparecidos durante el conflicto armado interno	
2.5.1	El legado de Jon de Cortina.....	51
2.5.2	Origen y desarrollo histórico de Pro- Búsqueda.....	52
2.5.3	Creación de la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños desaparecidos durante el conflicto armado interno.....	54
2.5.4	Investigación de casos de niñas y niños desaparecidos...	55
2.5.5	Abordaje psicoterapéutico a familiares reencontrados.....	56

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación.....	59
3.2 Población y Muestra.	59
3.2.1 Población.....	59
3.2.2 Muestra.....	60
3.3 Método Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	
3.3.1 Método.....	60
3.3.2 Técnica.....	60
3.3.3 Instrumentos.....	61
3.3.4 Descripción del Proceso de recolección de datos.....	63
3.5 Recursos	
3.5.1 Humanos.....	65
3.5.2 Materiales.....	65
3.6 Procedimiento Metodológico.....	65

4. CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis cuantitativo.....	69
4.2 Análisis cualitativo.....	89

5. CAPITULO V

CONCLUSIONES.....	95
--------------------------	-----------

6. CAPITULO VI

RECOMENDACIONES.....	98
-----------------------------	-----------

7. CAPITULO VII

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.....100

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....324

ANEXOS

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

“Todavía cantamos, todavía pedimos, todavía soñamos, todavía esperamos; por un día distinto sin apremios ni ayuno, sin temor y sin llanto porque vuelvan al nido nuestros seres queridos”

Este trabajo está dedicado a los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos Durante el Conflicto Armado Interno, gracias por abrir sus corazones y compartir su experiencia, sin ellos esta investigación no hubiese sido posible.

Agradecimientos a todo el equipo técnico y administrativo que conforman la CNB, al Licenciado Arcinio Suria Caballero, por permitirnos desarrollar nuestro trabajo de grado en la Institución que él dirige; pero particularmente al Licenciado Héctor Aparicio, por su disposición de colaborar con este proyecto desde un inicio, por su tiempo, paciencia y por compartir sus conocimientos en esta área de trabajo.

Esperamos que este aporte pueda contribuir a la lucha diaria que enfrentan las víctimas de desaparición forzada en nuestro país, una lucha muchas veces invisibilizada, pero que para cada familiar de estos desaparecidos significa la esperanza de volver a abrazar al ser amado que un día les fue arrebatado.

Vicky y Josué

AGRADECIMIENTOS

Ansiamos tanto poder llegar a escribir nuestra dedicatoria del trabajo de graduación, que cuando por fin llega ese momento se nos vienen a la mente tantas vivencias y personas que fueron parte de nuestra formación académica, se vuelve difícil plasmar en unas letras todo el sentimiento que la culminación de este esfuerzo significa.

Primero quiero agradecer a Dios, por su amor y su fidelidad, por darme fuerzas cuando me creía vencida, por abrir puertas y ser mi proveedor, por nunca dejarme avergonzada y permitirme alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

A mis hijos Rebeca y Diego, que han sido siempre el motor que me ha impulsado a buscar la superación, gracias por su amor, su confianza y su apoyo, gracias por su paciencia, los amo y este logro es por ustedes.

A mi Vidaza, mi ángel, mi bendición; gracias por su apoyo incondicional, por animarme siempre a continuar, por sus regaños, por soportar mis berrinches, gracias por confiar y creer en mí.

A Mariano Andino, gracias por ser no solo mi compañero, sino una parte importante de mi vida y por compartir este triunfo, a mi princesa Kyra por ser mi eterna compañera de desvelos.

A mi amigo y compañero de tesis Josué, gracias por soportarme, por su paciencia, no fue fácil, pero lo logramos. Gracias a los docentes que formaron a la profesional que hoy soy, especialmente al Lic. Marcelino, que fue el que en sus clases de psicopatología despertó el deseo de investigar este importante tema, a mis compañeros de universidad Arnold y Mindy gracias por sus palabras y sus ánimos en mis momentos difíciles, cuando veía una montaña de problemas ustedes siempre estuvieron ahí dispuestos a ayudarme. A mis amigos que sería imposible nombrarlos a todos y a cada persona que contribuyó en alguna manera a que pudiera decir “lo logré” mil gracias a todos.

Vicky

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por guiarme por el buen camino; por darme entendimiento, salud y perseverancia, para así poder lograr culminar con éxito esta meta propuesta

A mi Madre: María Isaura Benítez, por su amor, cuidados, orientaciones, dedicación, por su confianza y por motivarme a la superación, por enseñarme la importancia de continuar a pesar de las dificultades y por estar conmigo en todo momento.

A mi Padre: Arturo Aviles. Por brindarme su apoyo, consejos, confianza para seguir adelante y por su aliento en momentos difíciles.

A mis Hermanas y Hermanos por apoyarme en conseguir mis metas

A mi amiga y compañera de tesis: Victoria Eugenia Núñez, por su ardua labor en la consecución de este logro, por todo su empeño por un trabajo de calidad, por animarme apoyarme y comprenderme en los momentos difíciles.

A la Dra.: Ana Elva Rivas, por su apoyo y consejos en los momentos de dificultad

Agradezco también a Lic. Omar Panameño por brindarme su amistad y confianza;

por enseñarme y permitirme adquirir experiencia profesional.

A los familiares reencontrados por permitirme conocer sus vivencias, por la confianza y calidez que refleja su humildad y sencillez

JOSUE DANIÉL AVILÉS BENITES

INTRODUCCIÓN

En El Salvador, el conflicto armado interno finalizó hace veintitrés años, un conflicto bélico que dejó muertos, lisiados y desaparecidos y que además produjo un extenso movimiento migratorio hacia dentro y fuera del país. Aun después de los Acuerdos de Paz las secuelas físicas y psicológicas se mantienen latentes sobre todo en las familias que se vieron afectadas de forma directa ya sea por la muerte o desaparición forzada de sus familiares.

Debido a ello, instituciones gubernamentales y no gubernamentales como la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos Durante el Conflicto Armado Interno y PROBUSQUEDA, han implementado múltiples acciones cuyo eje vertical es el de hacer cumplir el derecho a la verdad que tiene por objetivo el conocimiento de los familiares acerca de lo que sucedió con sus seres queridos.

El presente trabajo de investigación que tiene como *título* **“Efectos Psicosociales en Sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado y Propuesta de un Plan de Intervención Psicoterapéutica en Familiares Reencontrados”**, surge de la necesidad de conocer las secuelas tanto psicológicas como sociales que presenta las víctimas y sobrevivientes de desapariciones forzadas.

Esta investigación estará orientada a conocer los efectos psicosociales en los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda y cómo a través de un plan de intervención psicoterapéutica dirigido a familiares reencontrados se puede lograr restaurar el vínculo familiar que fue roto a causa de la desaparición.

Esto, mediante un proceso metodológico dirigido a abordar la problemática desde la perspectiva de las ciencias psicológicas, utilizando para ello los instrumentos diagnósticos apropiados que permitan describir el fenómeno y sus características de manera objetiva.

El trabajo de investigación está desglosado de la siguiente manera:

En el capítulo I se hace una introducción sobre la temática, así como también se realiza el planteamiento del problema, se presentan los objetivos de la investigación y se justifica la importancia del trabajo investigativo.

El capítulo II está compuesto del Marco Referencial, el cual a su vez contiene el contexto histórico del fenómeno investigado, las desapariciones forzadas, así como también, las fases y los tipos de duelo, se detallan los efectos psicosociales en los sobrevivientes de desaparición forzada y dentro de este capítulo se describe también la historia, funciones y abordajes que la Comisión Nacional de Búsqueda realiza en los casos de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado.

El capítulo III está compuesto por la metodología de la investigación; el tipo de investigación, la población y muestra con la cual se realizó el estudio, método, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los recursos necesarios para realizar el trabajo investigativo.

El capítulo IV está conformado por la presentación y análisis de resultados.

En los capítulos V y VI se encuentran las conclusiones y recomendaciones por parte del equipo de investigación.

El capítulo VII contiene la propuesta de intervención psicoterapéutica “Abrazando la Esperanza” en donde se describe los objetivos de la misma y su mecanismo de ejecución.

Finalmente los anexos que respaldan el trabajo de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL

PROBLEMA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A) Situación actual.

La desaparición forzada de las niñas y niños durante el conflicto armado constituye una problemática vigente, las familias sobrevivientes a este flagelo viven con mayor intensidad la tragedia el dolor y la angustia de desconocer a la fecha el paradero de sus hijos e hijas.

Los problemas que han afrontado los familiares de los niños y niñas desaparecidos son múltiples y complejos, sin embargo la incertidumbre de no saber si su hijo o hija está vivo o muerto se convierte en una situación de angustia constante.

En la actualidad la CNB ha reportado un incremento en las solicitudes de búsqueda, al mes de diciembre del 2014 se registraron 88 nuevos casos que se suman a los 165 remitidos por la Dirección de Derechos humanos de Cancillería. Haciendo un total de 253 de los cuales 114 son femeninos y 139 masculinos. En un periodo de tres años se han resuelto 55 casos que representa el 30% de la totalidad, 18 ya fueron encontrados con sus familias biológicas, 12 se encuentran localizados y en proceso de reencuentro, 15 localizados fallecidos y 10 casos se cerraron.¹

B) Enunciado del problema de investigación

¿Cuáles son los efectos psicosociales que presentan los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno?

¹ Recordis 2015. Incrementan solicitudes de búsqueda de niñez desaparecida, *sexta edición*, pag. 4

C) Objetivos de la investigación

a) Objetivo general

- Ψ Conocer a través de una investigación teórica práctica, los efectos psicosociales que presentan los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno, para poder elaborar una propuesta psicoterapéutica dirigida a la reparación y fortalecimiento del vínculo afectivo en familiares reencontrados.

b) Objetivos específicos:

- Ψ Identificar los efectos psicosociales que presentan los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno.
- Ψ Elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica a familiares reencontrados para fortalecer y reestructurar la nueva dinámica familiar.

D. JUSTIFICACIÓN

En nuestro país no se ha logrado dar una relevancia significativa al devenir histórico que nos antecede y que en la actualidad forma parte de nuestra realidad, tal es el caso del conflicto armado interno que por muchos años causó sufrimiento a las familias salvadoreñas.

Entre las violaciones y crímenes de lesa humanidad estaban las desapariciones forzadas, en donde niños y niñas fueron separados de su familia de origen, lo que ocasionó una serie de alteraciones no solo a nivel social, sino físico y emocional y aún finalizado el conflicto, los sobrevivientes cargan consigo la angustia de no conocer el paradero de sus familiares desaparecidos.

Debido a la enorme cantidad de denuncias sobre desapariciones de niñas y niños, surgen instituciones enfocadas en logra reunificar a las familias, tal es el caso de la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno (CNB).

La desaparición forzada es un delito cuya magnitud trae consigo consecuencias o daños físicos pero sobretodo sociales y psicológicos es decir, que mientras la víctima no sea encontrada, o no se tenga evidencia sobre su vida o muerte se sigue cometiendo y perpetuándose en el tiempo; por tal motivo, se hace necesario conocer las características psicológicas y sociales que presenta esta población y como éstas han incidido en diferentes áreas de su vida, además de los problemas emocionales y de identidad que la separación produjo en las niñas y niños al ser separados de su familia de origen.

Se justifica el desarrollo de la presente investigación ya que hasta el momento no se han realizado con anterioridad estudios tanto académicos como científicos en donde se den a conocer los efectos psicosociales de las víctimas y sobrevivientes de las desapariciones forzadas; además, como producto de la investigación se proporcionará a la Comisión Nacional de Búsqueda, una propuesta de

intervención psicoterapéutica cuyo objetivo es el fortalecimiento del vínculo familiar roto a causa de la desaparición.

Por lo antes mencionado, el desarrollo de este trabajo conlleva una importancia no solo científica y metodológica, sino además una importancia social ya que contribuye a potenciar y a visibilizar la lucha por parte de las víctimas y sobrevivientes, así como también de las Instituciones para sensibilizar a la sociedad acerca de los daños físicos, sociales y psicológicos generados por la desaparición forzada de niñas y niños durante el conflicto armado.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

CAPITULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

2.1.1 Surgimiento de la guerra civil en El Salvador

A inicios de la década de los ochenta, Estados Unidos forma una alianza con el ejército salvadoreño que pretende el ensayo de una nueva estrategia para el país: el de crear un modelo contrainsurgente en el que se incluía no solo reformar la estructura de propiedad de la economía salvadoreña, sino también desarrollar una Reforma Agraria, nacionalizar el Sistema Financiero y el comercio exterior del café y del azúcar. Todo esto con el objetivo de disminuir la base social de los movimientos de izquierda y de las agrupaciones guerrilleras, deteniendo así su desarrollo.

Paralelamente el movimiento guerrillero tenía como único camino hacia el poder político, la vía armada. Es así que en enero de 1981 el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional lanza su primera ofensiva militar de gran envergadura y se inicia de manera oficial una guerra que golpearía a la población civil en los próximos doce años.

El año 1980 fue determinante, dada una serie de acciones represivas por parte del estado replicado por acciones violentas de parte de los movimientos guerrilleros organizados, El 24 de marzo fue asesinado el Arzobispo de San Salvador, Monseñor Óscar Arnulfo Romero,

El 10 de enero de 1981, el FMLN lanzó una ofensiva general y llamó a una insurrección a nivel nacional, si bien es cierto no se tuvo éxito en la toma del poder, esta ofensiva marcó un precedente en la lucha de las fuerzas revolucionarias

Entre el año 1981 al año 1984 el Frente Farabundo Martí para la liberación Nacional, consolida sus posición en aproximadamente una tercera parte del territorio salvadoreño, siendo sus principales bases el norte y oriente en los departamentos de Morazán, Chalatenango, parte de La Unión; Cabañas, San Miguel, Usulután y en Cerro de Guazapa.

El estallido de la guerra civil hundió aún más a una sociedad con grandes deficiencias y desigualdades sociales.

2.1.2 Represión política en la población civil

A finales de la década de los setenta fortalecido con el apoyo militar de los Estados Unidos el gobierno toma un mayor control de la vida pública y restringe cada vez más las libertades civiles, como respuesta a esta represión, la población comienza a organizarse y a manifestarse, ante este hecho las fuerzas militares responden con disparos, arrestos y se dan las primeras desapariciones forzadas.

Dos grupos represivos fueron los que tuvieron mayor participación tanto en asesinatos como en desapariciones forzadas, estos eran ORDEN y posteriormente los Escuadrones de la muerte.

ORDEN (Organización Democrática Nacionalista) fue creado en 1961 y fue desmantelado oficialmente en 1979; creada originalmente para vigilar a la población campesina; fue el instrumento del ejército salvadoreño para recoger información para los servicios de inteligencia, a la vez que actuaba como fuerza operativa para los trabajos sucios contra la insurgencia y como base social para el reclutamiento inmediato

La importancia de ORDEN reside en haber sido una organización compuesta por campesinos y asalariados agrícolas, quienes se encargaban de la represión en su propio medio. En 1967, esta estructura paramilitar llegó a movilizar a más de cien mil personas. A partir de la elección de Sánchez Hernández, el Presidente de la República pasó a ser su jefe máximo.

El grupo paramilitar ORDEN en coordinación con la Guardia Nacional y efectivos del Destacamento Militar No 1 llevaron a cabo el 14 de mayo de 1980 el asesinato de un número no menor de trescientas personas la mayoría mujeres y niños que intentaban cruzar el río Sumpul en la frontera con Honduras para ponerse a salvo en el centro de refugiados de Meza Grande, Honduras. Además se le atribuyen un número indeterminado de crímenes de lesa humanidad.

El término escuadrones de la muerte puede referirse a un grupo armado militar, policial, insurgente o escuadrón terrorista que participa en asignaciones extrajudiciales y que llega a forzar desapariciones de personas como parte de campañas de guerra, insurgencia o de terror, independientes de las fuerzas de seguridad establecidas por el estado, estas unidades paramilitares clandestinas eran capaces de obtener apoyo de manera no oficial de las capacidades de inteligencia y logística de las fuerzas institucionales del estado. Muchos de los organizadores de los escuadrones de la muerte también eran oficiales del ejército. En 1993 la Comisión de Verdad de Naciones Unidas confirmó que Roberto D'Aubisson, un destacado político de derecha Salvadoreña que había trabajado en inteligencia militar en la Guardia Nacional, había dado la orden a los escuadrones de la muerte para que asesinaran al arzobispo Romero en El Salvador.

Los Escuadrones de la Muerte, era un grupo paramilitar cuyo origen fue la Organización Democrática Nacionalista –ORDEN-, fueron los autores materiales de una guerra sucia, masiva y selectiva que se movió en el terrorismo del magnicidio y el genocidio. Una estructura de los mecanismos de seguridad que vestidos de civil y siguiendo lineamientos de oficiales del alto mando militar, ejecutaban y desaparecían a las personas que no eran afines al gobierno en turno. Su función no solo era la de torturar y desaparecer personas sino además crear miedo en la población con la finalidad de evitar la organización de los grupos revolucionarios. En los años ochenta El Salvador era conocido como el país de los "Escuadrones de la Muerte"

En 1981 se crea el Batallón Atlacatl, un cuerpo de elite especializado y entrenado en bases norteamericanas para operaciones de "reacción inmediata" bajo el

mando del coronel Domingo Monterrosa, una de las principales y más crueles acciones represivas de este batallón hacia la población civil fue sin duda el operativo de quince días en la zona norte del departamento de Morazán conocida como el Mozote, un aproximado de novecientos y mil doscientos civiles fueron masacrados.

Otra acción de represión por parte del gobierno fue sin duda el estado de excepción que duraría hasta 1990. Mediante este estado se podía allanar y detener a un ciudadano por sospechas de pertenecer a las fuerzas opositoras. Cuando una persona era detenida por los grupos paramilitares era víctima de diversos tipos de torturas como golpes, descargas eléctricas debajo de la lengua, quemaduras, inmersiones, intentos de asfixia con capuchas revestidas de cal, agresiones sexuales e incluso la muerte.

La represión militar estaba dirigida principalmente a sindicalistas, dirigentes estudiantiles, dirigentes de organizaciones populares de las zonas rurales, activistas de organizaciones religiosas, miembros de las asociaciones de defensa de los derechos humanos y el Comité de Madres y Familiares de Presos y Desaparecidos Políticos.

Por otro lado, se debe mencionar que la guerrilla también tuvo acciones hostiles tales como el secuestro y asesinato de empresarios y alcaldes, la destrucción de infraestructura importante como puentes y carreteras, crueles enfrentamientos armados con objetivos militares, extorsiones dirigidas a empresarios. Entre los principales operativos de la guerrilla se puede mencionar la masacre de la Zona Rosa y el secuestro y posterior asesinato del empresario Roberto Poma. Si bien es cierto los ataques de la guerrilla no se pueden comparar en volumen con los de las fuerzas militares, tampoco pueden dejar de ser mencionados.

A lo largo de la década de los ochenta, las violaciones de los Derechos Humanos, y la represión en general, siguieron siendo selectivas aunque, simultáneamente, se ensañan con los habitantes de las zonas rurales. Miles de campesinos,

elegidos prácticamente al azar, fueron torturados y asesinados bajo la acusación de apoyar al FMLN.

2.1.3 Guindas y operativos militares

Los altos mandos militares dieron la orden de matar con una crueldad sin límites a niños, niñas, mujeres aun en estado de embarazo y ancianos. Esta motivación genocida por parte del ejército tenía como base la frase popular “quitarle el agua al pez” cuyo propósito principal era el de ocasionar el fin de la vida civil en las zonas rurales con sospechas de actividad guerrillera.

La guindas eran las huidas masivas de civiles ante los ataques de las fuerzas armadas² era una de las actividades más agotadoras y que implicaba un desgaste físico grande; el riesgo latente de emboscada, problemas de salud y sobretodo el riesgo a perder la vida, eran los elementos presentes en este tipo de huida por parte de la población.

Una de las más conocidas es la denominada Guinda de Mayo" inició el 27 de mayo hasta el 9 de junio de 1982, en la parte nororiente de Chalatenango, en dicho operativo se ejecutaron varias masacres, los militares integrantes del Batallón Atlacatl destruyeron propiedades, animales de crianza y cultivos. Fue en esta guinda donde el ejército se llevó a 53 niños y niñas; fue en esta guinda que se dio el caso de desaparición de las hermanas Serrano Cruz. *(Ver anexo #1)*

Durante los operativos se fusilaban familias enteras, antes de matarlos había torturas previas, agresiones sexuales, decapitaciones; remataban con bombardeo indiscriminado durante días enteros, hasta ver destruidos todos los bienes de producción y subsistencia para garantizar el aniquilamiento absoluto del tejido social de las comunidades civiles de las zonas afectadas, este fue el tiempo de “la tierra arrasada”.

Entre los principales operativos militares están el exterminio de más de seiscientas personas a las orillas del río Sumpul, Chalatenango, el día 14 de mayo de 1980,

² (Masacres trazos de la historia salvadoreña contados por las víctimas, 2006)

Esta fue la primera gran masacre contra la población civil cometida por el Estado salvadoreño.

Otras de los principales operativos militares fue el realizado por el Batallón Atlacatl en el Caserío El Mozote al norte de Morazán, en donde se realizó el hallazgo de más de un centenar de esqueletos infantiles, muestra del cruel exterminio de aproximadamente mil campesinos; a través de las pruebas se ha determinado que fue una masacre, se descarta cualquier enfrentamiento militar.

Se sabe que primero fueron torturados y ejecutados los hombres, luego fueron ejecutadas las mujeres y, finalmente, los niños en el mismo lugar donde se encontraban encerrados.

El operativo militar llamado Operación Rescate, incluyó masacres en la población civil del Cantón La Joya, Caserío La Ranchería, Caserío Los Toriles, Caserío Jocote Amarillo y del Cantón Cerro Pando, las masacres de Santa Rita, de Canoas, La Cayetana, Las Peñas, La Guacamaya, Copapayo, entre otros, muchas de estas víctimas aún siguen sin ser identificadas.

La masacre de El Calabozo, es otro de los más grandes operativos militares, esta operación se denominó “Teniente coronel Mario Azenón Palma” *(Ver anexo #2)* durante el procedimiento de la misma se realizó el exterminio de todos los grupos civiles que eran encontrados. El 22 de agosto de 1982 en las laderas de El Calabozo, los miembros del batallón Atlacatl asesinaron a más de doscientas personas, todas eran civiles en su mayoría niños de corta edad. El total de víctimas de esta masacre se considera en varios centenares; al igual que en la masacre de El mozote, se han erigido símbolos en memoria de los masacrados.

Otros operativos importantes se dieron en el departamento de San Vicente en donde desaparecieron los hermanos Contreras *(Ver anexo #3)* otro de los casos de desaparición forzada durante los operativos militares es el caso Rochac *(Ver anexo #3)* en el Municipio de San Martín, en San Salvador.

En los casos mencionados anteriormente la Corte Interamericana de Derechos Humanos ordenó al Estado Salvadoreño cumplir con diferentes medidas de reparación para las víctimas y familiares, entre ellas, un acto público de reconocimiento de la responsabilidad por los hechos, la creación de una Comisión Nacional de Búsqueda, la designación de un día dedicado a los niños y niñas desaparecidos durante el conflicto armado, también condenó al Estado salvadoreño a investigar y localizar el paradero de las víctimas, pagarles una reparación económica, construir escuelas en los lugares donde desaparecieron, tratamiento psicológico una indemnización económica entre otras acciones que solo han sido cumplidas parcialmente. *(Ver anexo #4)*

Finalmente el 16 de noviembre, en plena vigencia del Estado de Sitio y en medio del toque de queda impuesto por el Gobierno, un comando formado por miembros del Batallón Atlacatl irrumpe en una de las residencias de los sacerdotes jesuitas de la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" de San Salvador y asesina a seis sacerdotes jesuitas y a dos empleadas de ellos, causando la indignación a nivel nacional e internacional por semejante barbarie.

2.1.3.1 ofensiva militar “Hasta el Tope” y muerte de los padres jesuitas.

El 11 de noviembre de 1989 las fuerzas guerrilleras del Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional (FMLN) desplegaron sus combatientes sobre las cabeceras departamentales enfocándose en San Salvador donde mantuvieron posiciones aproximadamente por 20 días. A la postre la acción sería reivindicada como instrumento que forzó la negociación de los Acuerdos de Paz

Para noviembre de 1989 El Salvador contabilizaba nueva años de una guerra civil que había llegado a un punto muerto: ni la Fuerza Armada ni las fuerzas guerrilleras del FMLN había demostrado tener, en el campo militar, la suficiente fuerza como para derrotar a su enemigo. El país estaba devastado en la parte económica y de infraestructura.

La consigna de la acción, “Hasta el tope y punto”, nació en el seno de una reunión de mandos y del colectivo Radio Venceremos.

El 11 de noviembre los combates iniciaron en las primeras horas de la noche con ataques a posiciones militares y cabeceras departamentales, la casa residencial del presidente en turno Alfredo Cristiani, la Primera Brigada en el Cuartel San Carlos, el Estado Mayor de la Fuerza Armada entre otras.

Para el 12 de noviembre, las zonas populares de San Salvador amanecieron siendo posiciones de los combatientes del FMLN. Los combates se desataban en Mejicanos, Ayutuxtepeque, Zacamil, San Roque, Apopa, Soyapango, colonia Santa Marta entre otras.

Las tropas de los batallones Atlacatl, Atonal, Policía de Hacienda, Policía Nacional y Guardia Nacional fueron desplegadas para contener a los insurgentes.

14 días de ofensiva fueron suficientes para que el FMLN señalara la paridad de fuerzas y buscara la salida negociada. Los insurgentes tuvieron 401 bajas y se contabilizaron aproximadamente dos mil muertos en lo que duraron las acciones.

La Ofensiva “Hasta el Tope”, al fracasar en su intento de toma del poder y lograr una insurrección popular forzó las negociaciones para llegar a los Acuerdos de Paz.

El asesinato de los padres jesuitas

La comunidad de sacerdotes Jesuitas de la UCA y Monseñor Oscar Arnulfo Romero, desde antes del conflicto, fueron fuertemente atacados y acusados de marxistas en campos pagados que a menudo se publicaban en la prensa salvadoreña. *(Ver anexo # 5)*

El hecho ocurrió en la madrugada del 16 de noviembre de 1989. De los seis jesuitas asesinados, cinco eran españoles, entre ellos el rector de la Universidad, Ignacio Ellacuría.

En la mañana del 16 de Noviembre de 1989, El Salvador y el mundo despertaron con las noticias que seis Jesuitas, su ama de llaves y la hija de ésta habían sido brutalmente asesinados. El ejército salvadoreño llevo a cabo el crimen como parte de su defensa la ofensiva “Hasta el Tope” lanzada por el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional (FMLN).

El ejército buscaba desviar atención de su papel en los asesinatos y culpo al FMLN pintando la consigna del FMLN en las paredes de la escena del crimen que acusaba a los sacerdotes de haber colaborado con el gobierno.

Como esta resumido en el reporte de la Comisión de Verdad, en la noche del 15 de Noviembre, 1989, el Coronel Ponce, en la presencia del General Juan Rafael Bustillo, Coronel Juan Orlando Zepeda, Coronel Inocente Orlando Montano y Coronel Francisco Elena Fuentes, ordeno al Coronel Guillermo Alfredo Benavides que matara al Padre Jesuita Ellacuría y que no dejara testigos.

Los asesinados fueron Ignacio Ellacuría, Ignacio Martín Baró, Segundo Montes, Juan Ramón Moreno, Amando López, Joaquín López y López y Elba Ramos, Celina Ramos, ambas empleadas domésticas

Al siguiente día del crimen, el viernes 17 de noviembre, el presidente Alfredo Cristiani condenó la masacre. También lo hizo, de manera “enérgica y terminante”, la Fuerza Armada. *(Ver anexo # 6)*

Con el tiempo las investigaciones determinaron que los responsables materiales del terrible asesinato de los sacerdotes jesuitas y las dos empleadas, fueron cometidos por oficiales y soldados del Batallón Atlacatl de este hecho se responsabilizó de dar la orden al Director de la Escuela Militar, el Coronel Guillermo Benavides.

Estos militares fueron llevados ante los tribunales civiles, el 26 de septiembre de 1991 y tres días después un jurado los declaró culpables, siendo condenados a varios años de prisión; pero gracias a una ley de amnistía otorgada por el

Gobierno del Presidente Félix Cristiani, poco tiempo después los culpables materiales del asesinato de los jesuitas quedaron en libertad.

2.1.4 Antecedentes históricos de desapariciones forzadas en El Salvador

Después de haberse creado en 1910 la Guardia Nacional, se empezó a dar una serie de violaciones especialmente a los campesinos de la época. Ya en la década de los años treinta, miembros de la Guardia Nacional y grupos paramilitares, con la complicidad de terratenientes locales, perpetraron una de las peores masacres “La Matanza” en donde asesinaron y desaparecieron a no menos de 10,000 campesinos en el occidente del país.

Años después la Fuerza Armada Salvadoreña a través de sus estructuras de inteligencia empezó a ejecutar planes de acción directa contra la población organizada, grupos de base y sindicalistas; acciones que incluían la “eliminación” de individuos que no eran afines a las políticas del Estado.

Las víctimas de los secuestros desaparecían mientras el gobierno se negaba a aceptar su participación en la acción y se desvinculaba de toda responsabilidad sobre la misma.

2.1.5 Desapariciones de niñas y niños durante el conflicto armado

Cuando se habla de desapariciones del conflicto armado se hace alusión a que tales desapariciones eran exclusivamente de personas adultas. La desaparición de niños y niñas era una de las represiones más crueles que el gobierno ejercía sobre la población civil; no obstante, no todos los casos de desapariciones fueron responsabilidad directa del ejército ya que se pueden identificar al menos tres circunstancias diferentes que dieron lugar a la desaparición de niñas y niños en los años que duró la guerra.

Desapariciones de infantes como una acción represiva de las fuerzas militares

Las desapariciones forzadas de niñas y niños no solo tuvo lugar en el área rural sino también en el área urbana, zonas en donde el ejército realizaba constantes cateos, allanamientos y atentados contra la vida, en las cuales tanto mujeres y hombres adultos eran capturados, torturados y asesinados, en algunos de estos casos, en las casas se encontraban niñas y niños de los cuales no se volvía a conocer el paradero y aunque ya pasaron años después de la finalización del conflicto armado aún no se han encontrado, ni vivos ni muertos.

Desapariciones a causa del caos y la impunidad de la guerra

La desaparición forzada de niñas y niños se dio principalmente en los operativos militares montados por el ejército, sobre todo a inicios de la guerra civil, en los que la política de “tierra arrasada” no respetaba ni aun a los recién nacidos. Dado que el objetivo militar era destruir todo lo que en algún momento pudiera servir a la guerrilla, a menudo eran asesinados todos los pobladores de un determinado lugar y sus hijos e hijas eran violentamente arrancados de sus brazos.

No todas las niñas y niños eran asesinados, cuando el operativo terminaba, el ejército les recogía, algunos eran entregados a la Cruz Roja, otros en cambio se quedaban en los cuarteles hasta que alguien llegaba a reclamarlos, hecho que se tornaba improbable pues los familiares que vivían en las zonas de conflicto no podían salir por temor a ser asesinados.

En cierto modo, la captura de niñas y niños era una forma de obligar a los pobladores a salir de sus lugares de refugio y exponerse a los cuerpos de seguridad, el hecho de llevarse a los infantes era considerado un método eficiente de represión política, ya que intimidaba y sembraba el horror entre la población.

Desapariciones como consecuencia de la ruptura de lazos familiares.

Las “guindas” generaron la separación de los niños y las niñas con sus padres o familiares ya que estas huidas eran literalmente un éxodo masivo de gente

tratando de salvar sus vidas y era común que los niños y niñas se extraviaran en medio del operativo. Algunas personas se volvían a encontrar con sus familiares después de varios días de caminar y esconderse, otras en cambio nunca volvieron a encontrar a esos hijos y nietos perdidos en las “guindas”

Otra de las formas en que se rompieron muchos lazos familiares es cuando por necesidad se tenía que sacar a las niñas y niños de la zona de guerra, es decir, cuando quienes combatían tenían que entregar a sus hijos e hijas con algún familiar o amigo.

Cuando los primeros jóvenes fueron reencontrados declaran que en efecto la separación con sus familias de origen se debió a las razones anteriormente descritas, lo que deja claro que estas niñas y niños fueron violentados en su derecho de identidad.

No se dimensionó el daño psicológico que estas desapariciones causaron tanto en las niñas y niños como en los familiares que a pesar de finalizado el conflicto armado día a día viven con la incertidumbre de no saber dónde se encuentran, si están vivos o no lograron sobrevivir a esa cruel guerra que fue la causa de su desaparición.

2.2 Desapariciones forzadas.

2.2.1 Definición de desaparición forzada

“Se considera desaparición forzada la privación de la libertad a una o más personas, cualquiera que fuere su forma, cometida por agentes del Estado o por personas o grupos de personas que actúen con la autorización, el apoyo o la aquiescencia del Estado, seguida de la falta de información o de la negativa a reconocer dicha privación de libertad o de informar sobre el paradero de la

persona, con lo cual se impide el ejercicio de los recursos legales y de las garantías procesales pertinentes³

La desaparición forzada constituye un método de represión gubernamental, que viola una amplia gama de Derechos Humanos, imponiendo un sufrimiento físico y psíquico de carácter permanente, que trasciende todas las esferas de la vida del desaparecido y la de sus familiares. Como método gubernamental tiende esencialmente, a la supresión física de toda aquella persona considerada efectiva o potencialmente opositora (político-ideológica)⁴

Las desapariciones forzadas no es un tema nuevo, sino que data desde hace décadas y tiene un bagaje histórico de cómo éstas iniciaron y fueron cambiando modalidad según el contexto histórico y social. (Ver anexo #7)

2.2.2 Desapariciones forzadas en El Salvador

El Salvador ha sido por décadas una sociedad fragmentada, con un débil sistema de justicia, y una tradición de impunidad por abusos cometidos por militares y miembros de las familias más poderosas. A la vez, es un país con poca tierra, muchos habitantes y enormes tensiones sociales. Todo esto ha contribuido a generar un clima en el cual la violencia ha formado parte de la vida cotidiana⁵

La práctica de la desaparición forzada usualmente se realizaba en los operativos militares dirigidos a personas opositoras al gobierno. La forma más común consistía en llevar a la víctima hacia instalaciones militares clandestinas, ninguna de estas detenciones se registraba en los archivos policiales y por supuesto eran negadas tanto a familiares como a instituciones encargadas de velar por los Derechos Humanos.

³ Convención Interamericana sobre Desapariciones Forzadas de Personas Art. 2

⁴ Molina Theissen, Ana Lucrecia. *Las Desapariciones Forzadas en América Latina. Ko'aga Roñe'etase.vii.* http://www.derechos.org/koaga/vii/molina.html#N_4_. Consultado 25 de marzo de 2015.

⁵ Elías Padilla Ballesteros. *Op. Cit.*

Las desapariciones no eran solamente de personas adultas sino también de niñas y niños, estas se llevaban a cabo en diferentes circunstancias.

Las desapariciones masivas durante el conflicto armado interno en el Salvador ha sido ampliamente documentado por diversos organismos de Derechos Humanos internacionales especialmente por la Comisión de la Verdad.

En la actualidad existen Instituciones gubernamentales y no gubernamentales cuyo eje vertical es el reencuentro de las familias separadas por la guerra en El Salvador, tal es el caso de la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno.

2.3 DUELO

2.3.1 Definición de duelo.

El duelo es el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por el fallecimiento de una persona próxima y que pueden oscilar desde un sentimiento transitorio de tristeza hasta una desolación completa, que, en los casos más graves, puede durar años e incluso toda la vida⁶

- Otras definiciones.

Se define como “la pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psicoafectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida”, que denomina trabajo o elaboración del duelo. Es una respuesta natural por la separación o pérdida de una persona significativa con la que establecemos un vínculo. También se puede decir que no es un momento, no es una situación o estado, es un proceso de reorganización que tiene un comienzo y un final, y que permite al individuo adaptarse a la pérdida⁷.

⁶ Echeburúa, Paz De Corral y Pedro (2004), señalan el duelo desde las esferas, social, físico y emocional

⁷ Bourgeois, 1996, citado por Ortega, López, Alvares y Aparicio(2001)

2.3.2 fases del duelo

Se definen cuatro fases en el proceso de duelo que varían en cuanto a las características individuales de la persona que experimenta la pérdida.⁸

1. Aflicción aguda

Se inicia en el momento del fallecimiento y tiene prácticamente todos los elementos de un estado de shock emocional. Sin ser rígidos en la duración de este período, pues cada persona lo hará según su propio tiempo y estilo, su duración aproximada es de uno a tres meses (en algunos puede tardarse más según las circunstancias)

Sus características más sobresalientes son:

- Ψ Incredulidad
- Ψ Anulación psíquica
- Ψ Confusión e inquietud
- Ψ Oleadas de angustia aguda
- Ψ Pensamientos obsesivos
- Ψ Despersonalización-desrealización
- Ψ Síntomas físicos

2. Conciencia de la pérdida

A medida que los síntomas y reacciones iniciales pierden su intensidad (en particular la angustia), y la persona acepta intelectualmente la nueva situación, comienza esta segunda fase del duelo. Cuando el funeral termina, y los amigos y conocidos reanudan sus vidas normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al superviviente. Es un período caracterizado por una notable desorganización emocional, con la constante sensación de estar al borde de una crisis nerviosa. Al disminuir el nivel de angustia inicial, el dolor comienza a sentirse con mayor intensidad; en una palabra, la persona se siente peor.

⁸ Montoya(1991) citado por Lara (2010),define cuatro fases en su estudio del proceso de duelo por muerte

Sus características más importantes son:

- Ψ Ansiedad de separación
- Ψ Estrés prolongado
- Ψ Culpa
- Ψ Rabia, agresividad e intolerancia
- Ψ Comportamiento de búsqueda o de espera.
- Ψ Sintiendo la presencia del muerto
- Ψ Ensoñación

3. Conservación-aislamiento

Esta fase es experimentada por muchos como "el peor período de todo el proceso del duelo", pues es durante ésta que la aflicción se asemeja más a una depresión (ya como trastorno psiquiátrico) o a una enfermedad general. De forma muy característica, y relacionado en parte con el desconocimiento general del proceso del duelo, la relación muerte-aflicción al final del año se pierde, y la mayoría de las personas no relacionan una cosa con la otra. Por ello, esa "nueva" sensación de tristeza es vivida por muchos como un cuadro depresivo aislado.

Sin olvidar que cada persona elabora su pena según su propio tiempo y estilo, este momento se presenta, en promedio, al cabo de 8-10 meses.

Sus características más importantes son:

- Ψ Aislamiento
- Ψ Impaciencia
- Ψ Repaso obsesivo
- Ψ Apoyo social disminuido
- Ψ Necesidad de sueño

4. Cicatrización

Este período de cicatrización significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y un cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad y permita a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar. Esto no implica que el doliente no vuelva a sentir dolor; por el contrario, podrá vivirlo, pero de forma diferente, sin tanta angustia como al principio, si bien, con períodos de agudización que le recordarán épocas anteriores.

Sus características más sobresalientes son:

- Ψ Reconstruir la forma de ser
- Ψ Retomar el control de la propia vida
- Ψ Abandono de roles anteriores
- Ψ Búsqueda de un significado
- Ψ Cerrando el círculo
- Ψ Perdonar y olvidar

2.3.3 Determinantes en la elaboración del duelo

Algunos determinantes que influyen en el curso de la reacción de duelo:

- Ψ La personalidad del deudo
- Ψ El tipo de relación afectiva
- Ψ Grado de parentesco
- Ψ Tipo de la muerte
- Ψ Aspecto del cadáver
- Ψ Grado de dependencia
- Ψ Antecedentes personales del deudo
- Ψ Ideas religiosas o filosóficas o espirituales
- Ψ Presencia o no de otras experiencias de duelo
- Ψ Características del entorno

2.3.4 Procesos de duelo y sus implicaciones.

Diferencia entre duelo y luto

Duelo: Está relacionado a aspectos subjetivos o personales (internos) y se puede definir como el sentimiento de pérdida que se relaciona con el estado subjetivo de sentirse privado de algún ser querido a consecuencia de la muerte, es decir, el duelo y los procesos de duelo son los componentes psicológicos, psicosociales del fenómeno de pérdida. Éste va a abarcar distintos tipos de emociones, tales como llanto, negación, aturdimiento, culpabilidad, resentimiento.

La mal elaboración del duelo, genera problema psicológicos importantes, ya que el mal desarrollo de los procesos emocionales, puede dejar atrapada a la persona en emociones disfuncionales como la angustia, ansiedad, depresión, u otras.

Luto: Está relacionado con los aspectos sociales o culturales (externos).

El luto refiere entonces a aspectos y manifestaciones socioculturales y socio-religiosas de los procesos psicológicos del duelo. Es el proceso psicosocial que nos permite resolver el duelo, a través de la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida. La forma de expresar el luto está íntimamente relacionada con la cultura a la que cada persona pertenezca (por ejemplo vestirse de negro, rezar etc)

2.3.5 Concepciones bio-psico-sociales del duelo

a) Perspectiva biológica.

Aquí es donde intervienen las reacciones neuro-vegetativas y voluntarias. Las personas que han perdido a un familiar u personas queridas experimentan el proceso del duelo, siendo esta desde una respuesta fisiológica a la vez que emocional. Durante la fase aguda del duelo, al igual que ocurre en otros eventos estresantes, se puede experimentar una alteración de los ritmos biológicos. El

sistema inmune puede también alterarse como consecuencia de un duelo, ya que disminuye la proliferación de leucocitos y se deteriora el funcionamiento de las células naturales.

En general se han evidenciado complejas interacciones psico-neuro-endocrino-inmunitarias, con alteración del eje hipotálamo- hipófisis-suprarrenal.

b) Perspectiva psicológica.

Desde el punto de vista psicológico se sabe que la no elaboración de un duelo durante la vida, predispone hacia dificultades con otros duelos posteriores. Un duelo o un conjunto de duelos mal elaborados puede cronificarse en cualquiera de las formas de psicopatología (depresión, ansiedad, somatizaciones, etc.), así mismo puede hacer recaer al individuo en su psicopatología de base o ya existente (distímias o trastornos de personalidad). Si el proceso de duelo no es resuelto, puede llegar a presentar trastornos asociados al duelo

c) Perspectiva social

Se relaciona con los rituales funerarios y de duelo, estos de acuerdo a cada cultura.

La elaboración normal del duelo conduce a la reconstrucción del mundo interno, ya que se logra cerrar el ciclo de la pérdida. Es por ello que se le da importancia a la situación que el luto, lo que ritualiza ciertas conductas como la obligada permanencia de la persona en duelo en casa, prohibiendo socialmente diversiones, uso de vestidos vistosos, etc.; para así poder concentrarse en el “trabajo interno” de elaboración del duelo.

Las manifestaciones sociales y antropológicas se dividen en tres categorías:

1. Permitir la expresión al nivel de la sociedad de los procesos de pérdida.
2. Tender a ayudar psicosocial en el proceso psicológico del duelo (de ahí de la importancia de los ritos como los funerales).
3. Facilitar la comunicación del hecho a la comunidad, proporcionando a los vivos ocasión de consagrarse con los muertos y allegados, y preparándolos para nuevas relaciones.

En nuestra cultura el rito funerario se relaciona con el proceso de velación, acompañamiento de familiares y comunidad, realizando actos religiosos como rosarios , oraciones, cantos etc., siguiendo con el entierro y en los católicos finalizando con los nueve días de rosarios, y los cuarenta días de fallecidos, realizando actos en conmemoración a la muerte.

2.3.6 Duelo no resuelto o duelo patológico (complicado).

El duelo también se puede exteriorizar con llantos, rabia, ataques violentos y un buen número de reacciones, todas ellas consideradas "normales" en esos momentos. Pero para que haya una buena elaboración y superación del duelo no es aconsejable querer huir de esas sensaciones de dolor, pues no se pueden enfrentar si no se sienten. Lo contrario es la negación de la pérdida, lo que llevaría a comportamientos desadaptativos.

Las pérdidas que han sido preparadas y se han hecho acerca de ellas procesos anticipatorios, tienen menos tendencia a dar problemas psiquiátricos y de otro tipo que las pérdidas inesperadas que puede dar raíz a un duelo patológico, debido siempre a su situación y gravedad.

Una forma de expresión del duelo patológico se da por medio de una “desaparición” del ser querido luego de un secuestro, donde nunca se lleva a cabo una negociación y nunca se recupera el cadáver de la persona secuestrada.

2.3.7 La importancia del rito funerario en la elaboración del duelo.

Las investigaciones de antropología social; han descubierto que los ritos funerarios son comunes a la mayoría de las culturas y, en ocasiones, suelen ser las ceremonias más importantes. Aunque en tales ritos el centro de atención está en la persona que ha muerto, quienes han sobrevivido son los principales beneficiarios de estas conductas.

La importancia de las ceremonias de pésame y sepelio radica en que es una oportunidad para que los dolientes acepten la realidad de la muerte y puedan separarse de quienes han dejado de existir y de esa forma superen la angustia de la muerte al registrar la pérdida como una realidad. La primera reacción ante el conocimiento de la pérdida suele estar acompañada de respuestas que niegan esa realidad, por esa razón el funeral y el entierro ayudan a las personas dolientes en su proceso de aceptación. Comúnmente se considera a la familia como el principal referente ante quienes se manifiestan muestras de condolencias, otros miembros del entorno cercano de la persona que ha fallecido pueden también manifestar sus emociones⁹.

Los tanatólogos coinciden en la importancia del rito funerario para una mejor asimilación psíquica de la pérdida y advierten sobre el peligro de hacer de este un trámite aséptico. No ver el cuerpo, no dar un último adiós, no cerciorarse de la muerte a través de compartir esta realidad con un núcleo que apoye, puede poner en riesgo la elaboración del duelo.

Un adecuado funeral puede facilitar el proceso de recuperación tras la pérdida de un ser querido y ayudar a disminuir la probabilidad de un duelo patológico. La importancia de los rituales funerarios de cara al proceso de recuperación del duelo

⁹ Thomas (1991), señala que es oportuno considerar la importancia de la ceremonia de pésame y del sepelio en el proceso de duelo

puede verse en la triste situación que se origina en los casos de los desaparecidos y la necesidad de realizar rituales funerarios simbólicos para dar resolución a un duelo no iniciado.

2.3.8 Duelo en los sobrevivientes de niños y niñas desaparecidos.

La muerte de un niño o niña constituye una de las pérdidas más difíciles de asimilar y la incertidumbre que caracteriza la desaparición genera un vacío en el psiquismo de los familiares, puesto que la magnitud del impacto psíquico podría manifestarse de forma diferente en aquellas personas que han sido separadas, de manera violenta o no, de sus hijos/as, hermanos/as, nietas/os, sobrinos/as.

No se trata de solamente sumar elementos (perdida infantil más perdida por desaparición) sino de analizar que, junto a la culpa con que generalmente se vive la pérdida de un hijo/a, por no haber podido cumplir con el rol de protección que implica la maternidad y la paternidad, se vive la incertidumbre de no saber si esa persona ha muerto y el dolor por no poder verla crecer y ejercer con ella un rol parental.

Los padres y madres han perdido no solamente al hijo/a real, también han perdido al niño/a de su imaginación por lo que han tenido que reestructurar su vida con ese vacío, así mismo señala que los progenitores de niños/as fallecidos por enfermedad tienden a idealizarlos y a considerar su dolor como más profundo que el de cualquier otra persona consumiéndose en su duelo, incapaces de prestar atención a los sucesos de la vida, incluyendo a sus otros/as hijos cuando existen¹⁰.

También es importante analizar qué papel tiene en la vida de los familiares la búsqueda de esos niños y niñas cuando han pasado entre 10 y 15 años de su desaparición con lo que, de encontrarles, se enfrentarán no con las criaturas que

¹⁰ Savaje (1992) identifica la siguiente creencia en la persona que adolece de "yo disfruto mientras el sufre".

perdieron sino con jóvenes que no guardan recuerdos de su vida común y no hayan tenido las mismas expectativas puestas en la búsqueda.

La búsqueda en una persona desaparecida se convierte en un motivo de vida y, en ocasiones, en la principal proyección de futuro de quienes han sufrido la pérdida, ya que aceptar la muerte sin realizar las gestiones necesarias para encontrar quien ha desaparecido genera culpa¹¹. Esta creencia mantiene a la persona doliente anclada en el pasado, viviendo en prisión del medio (familia organización) para que no olvide, pues hacerlo sería una traición una claudicación imperdonable.

Es posible que los familiares de las personas que han desaparecido se agrupen con otros que se encuentran en situaciones similares para realizar juntas/os acciones de presión o labores de investigación que les lleven a tener noticias de su paradero.

2.4 Efectos psicosociales en sobrevivientes desaparecidos

2.4.1 Antecedentes

Después de la firma de los Acuerdos de Paz, en el marco de las investigaciones de la Comisión de la Verdad, familiares de niñas y niños desaparecidos denunciaron los innumerables crímenes cometidos durante el conflicto armado, entre ellos la desaparición de niños y niñas. No obstante, la Comisión de la Verdad no se refirió en su informe de manera específica a estos casos, pero sí incluyó recomendaciones que implicaban profundas reformas al sistema de justicia. Sin embargo, a veintitrés años de la firma de los Acuerdos de Paz, no se ha realizado reformas significativas al sistema de justicia ni un estudio que explore los efectos psicosociales que presentan las personas con niñas y niños desaparecidos durante el periodo de guerra.

En otros contextos, los familiares de personas desaparecidas en conflictos bélicos han sido ampliamente estudiadas sobre todo en Argentina y Chile en donde las

¹¹ *Sánchez (1993)*

desapariciones al igual que en El Salvador, fueron una estrategia de grupos represivos de los regímenes paramilitares; también existe un importante estudio comparativo realizado en Honduras por la psicóloga Débora Munczek Soler, quien en su libro "El impacto psicológico de la represión política en los hijos de los desaparecidos y asesinados en Honduras"¹² expone los resultados de su investigación entre 1992 y 1993, en donde exploró las secuelas específicas que provoca una pérdida producida por un sistema de terror de Estado en un grupo particularmente vulnerable.

En El Salvador, fue hasta en 1998 que se realizó una investigación en donde se estudió las características de duelo en familiares que integran la Asociación Pro-Búsqueda.¹³ Sin embargo, se estudia específicamente características del duelo y no se toma en cuenta aquellos efectos sociales que se dieron a raíz de la desaparición forzada de los niños y niñas.

2.4.2 Efectos psicosociales

Los principales efectos psicosociales se presentan sobre todo en los padres o familiares de los niños y niñas desaparecidos, que presentan un vacío constante producido no solo por la ausencia de sus hijos sino también la ausencia de justicia y de condenas contra los culpables, la negación de la práctica y el estigma que se les ha impuesto socialmente como actores con actuaciones erróneas o desviadas.

Uno de los efectos psicosociales principales de la desaparición forzada es el hecho de reconstruir constantemente una pérdida que no tiene respuesta, los familiares con niñas y niños desaparecidos viven un proceso de duelo inconcluso al encontrarse con la imposibilidad de conocer la verdad de los hechos, la forma en la que se produjo y el destino final de estos. Sentimientos y emociones como la

¹² Munczek, D. (1996). *El impacto psicológico de la represión política en los hijos de los desaparecidos y asesinados en Honduras*. Honduras: Editorial Guaymurás.

¹³ Escobar, C. and Vásquez, N. (1998). *Características del duelo en familiares que integran la asociación Pro-Búsqueda de niñas y niños desaparecidos durante la guerra*. Licenciatura en Psicología. Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas".

soledad, la rabia, la culpa, la incertidumbre, la desesperanza, el resentimiento, dejan secuelas graves a nivel psicológico.

Como producto de lo anterior la familia se desestabiliza, se desmiembra, se desorienta, el tiempo se estanca y las posibilidades de superación del trauma son mínimas en razón de no lograr ni si quiera realizar los rituales establecidos para el duelo por el contexto cultural propio, que encausan en dolor y permiten asumir la pérdida. La incertidumbre en la desaparición forzada tiene una mayor carga emocional, viene a la imaginación la posibilidad de las más crueles torturas, abusos, vejaciones, humillaciones, maltratos, mutilaciones, tocamientos morbosos, violaciones.

Socialmente se da un deterioro en las relaciones de confianza, existencia de silencios e inhibición de la comunicación, aislamiento social, acusaciones entre las personas y en algunos casos, etiquetamiento o estigmatización hacia las víctimas y sobrevivientes, en comunidades pequeñas, cantones y caseríos es común la convivencia forzada con los victimarios lo cual acrecienta los sentimientos de ira, enojo e impotencia.

Los sobrevivientes presentan un deterioro afectivo y subjetivo pues se convive con sentimientos contradictorios y ambivalentes como fuerza e impotencia, vergüenza y odio, miedo y fortaleza, esperanza y desesperanza.

Las niñas y niños víctimas de la desaparición forzada también se ven afectados social y psicológicamente, aunque la forma en la que los niños desaparecieron no fue siempre la misma, se dieron casos en los que la Fuerza Armada arrancó a los niños de brazos de sus madres literalmente a punta de fusil, algunos fueron encontrados vivos entre los cadáveres de la población civil después de una operación militar de tierra arrasada, otros fueron encontrados perdidos en el campo de batalla, cuando después de un ataque contra civiles quedaron perdidos en la huida que se produjo para salvarse, en ciertas ocasiones, cuando el peligro era latente, algunas familias pusieron a sus hijos e hijas en manos de terceras

personas o instituciones y en muchos casos, pese a los esfuerzos de búsqueda, nunca más los volvieron a ver.

Tampoco existe un patrón único de lo que las niñas y niños sufrieron después de su separación, algunos de ellos, después de la separación forzada de su familia, pasaron por situaciones de explotación y abuso sistemático, otros en cambio fueron recibidos y crecieron en hogares donde les llenaron de amor y atenciones, muchos de estos niños desaparecidos fueron vendidos o dados en adopción y posiblemente desconocen que la familia con la que viven no es su familia biológica.

A diferencia de los padres o familiares, los niños que fueron separados de su familia de origen experimentan discontinuidad en su vida, sentimientos de ser diferentes de los demás, soledad, inseguridad y preocupación por el futuro, temor de vivir una nueva pérdida sobre todo de las figuras significativas en su vida, sentimientos de ira y agresividad, en algunos casos.

Lo que sin embargo todas las niñas y niños desaparecidos tienen en común es el haber perdido su nombre o al menos parte de él y haber perdido también los lazos con su entorno familiar, en algunos casos hubo ocultamiento de identidad, incluyendo cambio de nombre y apellido, cambio de fecha de nacimiento y, en algunos casos cambio de edad, simulacro de parto con falsificación de partida de nacimiento, es decir; que un factor social e importante en todos ellos es el hecho de haber vivido con una identidad alterada.

2.4.3 Concepto de trauma

Etimológicamente trauma significa herida, en psicología se suele hablar de trauma para referirse a una vivencia o experiencia que afecta de tal manera a la persona que la deja marcada, es decir, deja en ella un residuo permanente. si se utiliza el termino trauma es porque se entiende que este residuo es negativo, que

se trata de una herida, es decir de una huella desfavorable para la vida de la persona.

En términos psicológicos y psiquiátricos, el trauma es visto como un evento que trae como resultado una experiencia que por definición es subjetivamente dolorosa, impactante, angustiada y que a menudo trae como resultados efectos psicológicos y físicos (DSM-IV-TR; APA, 2002).

El acontecimiento traumático y el trauma marcan un antes y un después en la vida de la persona o el grupo que los sufrieron, pues suponen una ruptura en la propia existencia, en la continuidad de la vida y una pérdida de seguridad

2.4.4 Trauma psicológico

El trauma psicológico es un evento catastrófico, o de gran impacto, que evoca una serie significativa de síntomas asociados a un estrés negativo, y que difiere cualitativamente de otros eventos o experiencias comunes. Un trauma es una herida emocional profunda, que por lo general tiende a surgir por la exposición a una variedad de eventos que, por regla general, se agrupa en tres grandes categorías: actos intencionales humanos, actos no intencionales humanos y actos de la naturaleza¹⁴.

Se consideran actos intencionales humanos aquellos traumas producto de la acción deliberada de una persona o grupo sobre otro, y que son por naturaleza maliciosos¹⁵.

Dentro de esta categoría se incluye la exposición a las guerras (torturas, prisioneros de guerra y otras atrocidades) o el haber sido víctima de abuso (físico, sexual, emocional), asalto criminal, robo, secuestro, o de cualquier otro acto que conlleve violencia. El haber sido testigo de la muerte violenta de una persona cercana, así como el haber recibido amenazas de muerte, también se consideran razones suficientes para producir un trauma¹⁶.

¹⁴ Schiraldi (2000), *profundiza el concepto de trauma psicológico*,

¹⁵ *Ibidem*

¹⁶ *Ibidem*

Por otro lado, están los actos no intencionales humanos, tales como el haber sufrido algún accidente automovilístico o el haber estado expuesto a desastres industriales, fuegos, explosiones, daño corporal; o someterse a una operación¹⁷.

2.4.5 Trauma psicosocial

Se utiliza el termino de trauma psicosocial para enfatizar el carácter esencialmente dialectico de la herida causada por la vivencia prolongada de una guerra. Con ello no se quiere decir que se produzca algún efecto uniforme o común a toda la población o que de la experiencia de la guerra pueda presumirse algún impacto mecánico en las personas; cuando se habla del carácter dialectico del trauma psicosocial es para subrayar que la herida o afectación dependerá de la peculiar vivencia de cada individuo. Vivencia condicionada por su extracción social, por su grado de participación en el conflicto así como por otras características de su personalidad y experiencia.¹⁸

Esta definición profundiza el alcance de la definición de experiencia traumática, lo que permite que se incluya la dramatización vicaria y la exposición a eventos cotidianos como el asalto, los accidentes, la violencia o la muerte súbita de una persona significativa. También, resalta el elemento subjetivo de la experiencia y la respuesta al trauma, con lo que reconoce que las personas perciben y responden en forma diferente a eventos similares.

Al hablar de trauma psicosocial se debe de subrayar también otros aspectos importantes, como el hecho que la herida que afecta a las personas ha sido producida socialmente, es decir, que sus raíces no se encuentran en el individuo, sino en su sociedad; que su misma naturaleza se alimenta y mantiene en la

¹⁷ *Ibidem*

¹⁸ (*Psicología de la liberación, Martin Baro, 1984*).

relación entre el individuo y la sociedad, a través de diversas mediaciones institucionales, grupos e incluso individuales, lo cual tiene importantes consecuencias a la hora de determinar que debe hacerse para superar este tipo de trauma.

Con este concepto se pretende aludir a tres aspectos que parecen esenciales para una adecuada comprensión de la realidad del trauma psicosocial:

1. El trauma tiene un carácter dialéctico, debe explicarse desde la relación en la que se encuentra el individuo con su sociedad y su historia.
2. Por tanto, su comprensión y solución no sólo requieren atender al problema del individuo, sino a sus raíces sociales, es decir, a las estructuras o condiciones sociales traumatógenas.
3. Las relaciones sociales de los individuos no son sólo las causantes de los traumas, sino que su mantenimiento es el que alimenta y multiplica los casos de individuos traumatizados.

El trauma psicosocial constituye así la cristalización concreta en los individuos de unas relaciones sociales aberrantes y deshumanizadoras como las que prevalecen en situaciones de guerra civil, basadas en la relación violenta, la principalmente, a las personas más directamente alcanzadas por el conflicto y la actividad bélica, y a los sectores sociales más desprotegidos, configurando poblaciones vulnerables.

2.4.6 La Guerra como experiencia traumática

Las guerras civiles tienen como características el claro objetivo de desintegrar a la sociedad, la cultura del enemigo, van dirigidas a atacar a la población civil, con el objeto de tratar de aniquilar su identidad y desproveerla de los recursos socio comunitarios que la estructura. Son guerras de destrucción de comunidades, de

valores, donde la técnica como la limpieza étnica, es decir, la estrategia de hacer desaparecer cualquier rastro de identidad cultural.

En situaciones de conflicto armado los individuos se ven sometidos a multitud de estresores o dificultades extraordinarias, que requieren de un esfuerzo personal, familiar y social para ser superados o adaptarse a ellos. Estos estresores son de diferentes órdenes: disrupción social, separación de la familia, desapariciones, pérdida de estatus social, violencia física o psicológica, testimonios de muertes violentas, persecuciones pérdida del hogar, situaciones de abuso en la huida, recepción-acogida, adaptación tras la huida, inseguridad e inestabilidad y riesgo vital propio o de los seres queridos.

Los cambios cognitivos y comportamentales ocasionados por la guerra acarrear un proceso de deshumanización, entendido como el empobrecimiento de cuatro importantes capacidades del ser humano¹⁹.

- a) Su capacidad de pensar lúcidamente
- b) Su capacidad de comunicarse con veracidad
- c) Su sensibilidad frente al sufrimiento ajeno
- d) Su esperanza.

2.4.7 Trastorno por estrés post-traumático

Sintomatología post-traumática (TEPT)²⁰

Aunque los síntomas que las personas sufren por TEPT pueden ser diferentes en intensidad y en tiempo de duración, por lo general se manifiestan en una triada de síntomas: reexperimentación persistente del evento traumático, evitación persistente de los estímulos asociados al evento y embotamiento de la capacidad de respuesta del individuo y síntomas persistentes de excitabilidad, según descritos en el DSM-IV TR, (2002).

¹⁹ Samayoa (1987), señala las habilidades que se ven afectadas a consecuencia de la guerra

²⁰ TEPT, véase, Trastorno de Estrés Post Traumático

Reexperimentación de la vivencia.

La persona frecuentemente tiene recuerdos o pesadillas repetitivas sobre el evento o los eventos traumáticos que le generaron angustia, algunas personas tienden a evocar “flashbacks”, alucinaciones, recuerdos vívidos de que el evento está sucediendo, o sensación de que va a suceder nuevamente.

Esto genera sufrimiento mental y emocional especialmente cuando ven personas, lugares u otras cosas que les lleven a evocar recuerdos del evento estresante. También se manifiestan reacciones físicas de excitabilidad, como temblores, escalofríos, palpitaciones cardíacas u otros cuando se perciben situaciones que recuerdan el evento. Para poder establecer el diagnóstico, la persona debe experimentar uno o más de estos síntomas.

1. Evasión e insensibilización emocional.

Muchas de las personas que sufren del TEPT exhiben conductas de evitación de las cosas que le evocan el evento traumático, esta situación trae como consecuencia que eviten todo tipo de pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares o situaciones que le recuerdan el incidente traumático.

Por otro lado, otras personas parecen no responder a las situaciones relacionadas con el evento y manifiestan dificultad para recordar detalles del mismo, es común que las personas muestren falta de interés hacia las actividades que antes disfrutaban, manifiesten alejamiento o distanciamiento de los demás, y sentimientos de insensibilización emocional acompañados de una visión negativa del futuro. Para poder establecer un diagnóstico, la persona debe presentar tres o más de estos síntomas.

2. Hiperexcitación emocional.

Después del trauma, las personas tienden a exhibir un aumento en la excitabilidad emocional que puede incluir tener dificultad para dormir, experimentar coraje, irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, nerviosismo o asustarse con facilidad.

2.5 Comisión Nacional de Búsqueda de niñas y niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno

2.5.1 El legado de Jon de Cortina

Jon de Cortina fue un jesuita de origen vasco, ingeniero de profesión, gran amigo del padre Rutilio Grande, asume la Parroquia de Aguilares cuando el padre Rutilio es asesinado en el año de 1977 y le da continuidad al trabajo comunitario.

Desde 1984 el padre Jon Cortina apoya a las familias del cantón Guarjila en Chalatenango y otros pueblos y cantones de la zona norte del país para que repoblaran de nuevo los lugares abandonados a raíz del conflicto armado.

Se considera a Jon Cortina un sobreviviente ya que el 16 de noviembre de 1989, día en que sus compañeros jesuitas fueron masacrados dentro de la Universidad Centroamericana, Jon se encontraba protegido por la comunidad del Cantón Guarjila.

El padre Jon Cortina como un incansable luchador de los Derechos Humanos de los sobrevivientes del conflicto armado interno, sobre todo de aquellas familias con niños y niñas víctimas de la desaparición forzada.

Jon Cortina encabezó uno de los movimientos más trascendentales luego de los Acuerdos de Paz, motivó a la organización de sobrevivientes y fue así que en esa búsqueda de la justicia para estas familias y junto a un grupo de hombres y mujeres constituyen en el año de 1994, la Asociación PRO-BÚSQUEDA.

Mientras se mantuvo al frente de la Asociación, se mantuvo liderando las diferentes acciones políticas, jurídicas, de investigación y de atención psicosocial en favor de las víctimas, hasta su fallecimiento en el año 2005.

2.5.2 Origen y desarrollo histórico de Pro- Búsqueda

Los orígenes de la Asociación Pro-Búsqueda, se generan por la insatisfacción de un grupo de familiares de niñas y niños desaparecidos por el conflicto, ante los resultados del proceso de cumplimiento de los Acuerdos de Paz. Concretamente el hecho que la Comisión de la Verdad no incorporara de manera específica en su informe “De la Locura a la Esperanza”, la problemática de la niñez desaparecida y que sus recomendaciones sobre la profundas reformas al sistema de seguridad pública y de justicia, fueran totalmente desatendidas por las partes firmantes de dichos Acuerdos, sobre todo, ante la negativa e ineficacia del Estado salvadoreño de dar respuesta al problema de las desapariciones forzadas.

La férrea voluntad y el esfuerzo de las víctimas por alcanzar la justicia y conocer la situación de sus niñas y niños desaparecidos por el conflicto armado, mueve a un grupo de familiares, al Padre Jon de Cortina y a otras personas comprometidas con los Derechos Humanos a constituir la Asociación Pro-Búsqueda el 20 de agosto de 1994, en el cantón de Guarjila Departamento de Chalatenango, cuyo objetivo general, en ese momento, era la búsqueda de las niñas y niños desaparecidos.

A partir de este mandato, se inicia el proceso de recepción y documentación de cientos de casos de niñas y niños desaparecidos en el periodo de 1980 a 1991. De esta manera, Pro-Búsqueda se constituye en una asociación sin fines de lucro, formada por unos 860 familiares de niñas y niños desaparecidos, jóvenes reencontrados en el proceso de búsquedas, voluntarios y profesionales comprometidos con la defensa de los Derechos Humanos.

En este caminar histórico, hay que reconocer que las mujeres fueron las pioneras en la creación de la Asociación Pro-búsqueda cuya participación, en los diferentes

procesos alcanzados hasta ahora, ha sido evidente y trascendental. Pro-búsqueda ha recibido 881 denuncias por parte de los familiares de infantes desaparecidos y 200 casos fueron presentados por jóvenes que han sido adoptados en el extranjero y desean conocer si las causas.

Se presume que la desaparición forzada de niños y niñas es superior a esta cifra. Desafortunadamente no se cuenta con un registro fiable y consistente que permita dimensionar el universo de casos de desapariciones, sobre todo porque las gestiones gubernamentales durante los últimos 20 años se caracterizaron por la negación y el encubrimiento de esta problemática en materia de derechos humanos.

A penas habían transcurrido cinco días de la presentación pública del documento del Informe de la Comisión de la Verdad, para que la Asamblea Legislativa emitiera un Decreto de Ley de Amnistía para la Consolidación de la Paz, mediante la cual, se exoneraba de toda responsabilidad a los perpetradores de las graves violaciones a los Derechos Humanos.

Frente a esta situación, la Asociación Pro-Búsqueda ha desplegado esfuerzos por esclarecer la verdad, reivindicar el derecho, acceso a la justicia efectiva y exigir al Estado salvadoreño la reparación integral a las víctimas. Transversalmente a estas líneas de trabajo, se ha ido desarrollando un valioso trabajo de recuperación y promoción de la memoria histórica, desde la perspectiva de los familiares y jóvenes reencontrados.

El esfuerzo de rescatar y promover la memoria histórica cumple una función reparadora cuando las víctimas encuentran en estos procesos un espacio social y de recuerdo, que convocan actividades orientadas a la defensa de los derechos humanos.

Los primeros éxitos de Pro-búsqueda se registran en 1994 cuando encontraron a los primeros 5 niños quienes habían sido desaparecidos cuando el ejército ejecutó

un operativo militar conocido por los pobladores como “la guinda de mayo”, en el nororiente del departamento de Chalatenango, en el cual desaparecieron más de 50 niños

Hasta la fecha Pro-Búsqueda registra 921 de los cuales 382 han sido resueltos y en muchos de estos casos, ya se ha realizado el reencuentro familiar. Los reencuentros constituyen la máxima satisfacción de este trabajo. Desafortunadamente también durante el proceso de investigación, se han determinado 52 niños fallecidos, si bien es una noticia trágica para los familiares, al menos les permite finalizar la búsqueda y asumir la pérdida definitiva de ese niño o niña.

A lo largo del trabajo en la búsqueda de la justicia a favor de las víctimas de desaparición forzada, ProBúsqueda ha venido sentando precedentes históricos, que se refleja en la primera condena contra el Estado de El Salvador por la Corte Interamericana de Derechos Humanos de Justicia en el caso de las hermanas Erlinda y Ernestina Serrano Cruz, desaparecidas por agentes militares en 1982, en la “guinda de mayo”. Este caso supuso la primera condena al Estado Salvadoreño por parte de un organismo jurídico internacional. La Corte Interamericana ordenó al Estado que cumpliera con 11 medidas de reparación, entre ellas que se investigue el paradero de las niñas, la formación de una Comisión Nacional de Búsqueda de niños desaparecidos y la creación de un banco de ADN para apoyar la localización de los niños y niñas.

2.5.3 Creación de la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno.

La Comisión Nacional de Búsqueda inició labores a partir del mes de octubre de 2011 y nace como un legado del padre Jon Cortina ya que fue él quien ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos, durante el juicio por el caso de desaparición de las hermanitas Ernestina Serrano Cruz expuso la necesidad de

crear una Comisión Nacional de Búsqueda cuya función sería la de facilitar la reunificación de las familias víctimas de la desaparición forzada.

Es así, que dentro de las medidas de reparación estipuladas en la Sentencia Serrano Cruz es la creación de esta comisión.

El eje vertical de la Comisión Nacional de Búsqueda es la de sumarse al esfuerzo de construcción social del derecho a la verdad en donde el Estado asuma la responsabilidad de localizar a los desaparecidos.

Por lo anterior, el ex presidente Mauricio Funes reformó el Decreto Presidencial número cinco, con el que se dio paso a la creación de la Comisión Nacional De Búsqueda a la vez que se incluye la vigencia indefinida de la misma. Con esta reforma se brinda certeza a los procesos investigativos sobre casos de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado interno.

La Comisión Nacional de Búsqueda tiene enormes retos siendo el principal, el reencuentro de las familias víctimas de la desaparición forzada, ya que el reencuentro en sí, es una especie de reparación pues se le da una respuesta a las víctimas al conocer el paradero del niño o la niña desaparecida.

2.5.4 Investigación de casos de niñas y niños desaparecidos

La Comisión Nacional de Búsqueda, actualmente ha logrado resolver 39 casos de niñez desaparecida durante el conflicto armado salvadoreño, de los 39 casos, catorce jóvenes se reencontraron con sus familiares biológicos, seis jóvenes están localizados y en proceso de reencuentro, trece casos fueron localizados fallecidos y seis casos se cerraron.

De los 14 jóvenes reencontrados, diez residen en El Salvador, uno en Guatemala, dos en Estados Unidos y uno en Italia. De los seis jóvenes localizados, cuatro residen en Estados Unidos y dos en Italia.

A la fecha la Comisión Nacional de Búsqueda, suma 236 casos de niñas y niños desaparecidos, 71 son nuevas solicitudes de búsqueda y 165 fueron remitidos por

la Dirección General de Derechos Humanos de la Cancillería de la República. De la totalidad de casos, 105 corresponden al género femenino y 131 al masculino.

Hay casos en los que no se puede dar un reencuentro debido al fallecimiento de los niños y jóvenes ya sea porque perdieron la vida durante el conflicto armado en su vida siendo adultos, esto por diferentes causas naturales o accidentales.

Si bien es cierto el proceso es lento, la Comisión Nacional de Búsqueda cuenta con un equipo multidisciplinario que da seguimiento a los casos denunciados, sin embargo uno de los factores que inciden en la localización y posterior reencuentro es el hecho que muchas familias aún tienen temor de denunciar o participar en la indagación que determine el paradero de un infante.

2.5.5 Abordaje psicoterapéutico a familiares reencontrados

El abordaje psicoterapéutico que brinda la Comisión, inicia desde las etapas de búsqueda, localización y posterior reencuentro.

Una vez concretado el reencuentro, se trabaja no solo en el fortalecimiento del vínculo familiar, sino también se les motiva a rehacer sus lazos familiares y a participar de procesos grupales que les permitan una reestructuración en su dinámica familiar y la asimilación de nuevos miembros al sistema de familia ya establecido.

Este abordaje psicoterapéutico va marcado por el respeto a las pautas de la familia, un proceso que busca no solo la estabilidad emocional de los sobrevivientes sino el desarrollo del sentido de pertenencia, sentimientos de confianza y la recuperación de la historia personal y social de los familiares reencontrados.

De igual modo, el papel del terapeuta debe ser un testigo incondicional, pero no indulgente; nutriente, pero no sobreprotector. Su rol es al mismo tiempo relacional y debe propiciar en los sobrevivientes la introspección, la conexión consigo mismo y con los demás y el alivio de su situación emocional.

Se debe a su vez de incluir la diferencia entre ser víctimas y ser sobrevivientes, ya que al perseverarse como víctimas de la desaparición forzada, las personas están más predispuestas a interpretar sus problemas como consecuencias de su situación traumática antes que como dificultades de la vida susceptibles a ser superadas, lo cual puede funcionar como una profecía autocumplida perpetuadora de daño.

A diferencia de esto reconocerse como sobreviviente en el aquí y el ahora supone considerar que haber sido víctima de desaparición forzada en el pasado no significa estar condenado a padecer sus efectos toda la vida, diferenciar la desaparición de sus efectos contribuye a circunscribir el daño y realizar una imagen de capacidad progresiva en cuanto a la superación del daño.

Por tanto en esta etapa la persona puede contactarse con sus propios recursos y áreas de fortaleza, lo que facilita enfrentarse con los aspectos más dolorosos y conflictivos del daño.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA



CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Descriptiva explicativa: ya que esta tiene como objeto central, la descripción de los fenómenos y el estudio de sus efectos para conocer su estructura y los aspectos que intervienen en la dinámica de éstas, buscando especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

Así mismo, describe un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes con base a este tipo de estudio, se pretende conocer los efectos psicosociales en sobrevivientes que integran la Comisión nacional de Búsqueda de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado y elaborar una propuesta de un plan de intervención psicoterapéutica en familiares reencontrados.

Diseño de investigación:

Tipo diagnóstica:

La importancia de realizar un diagnóstico está basada en el hecho, de la necesidad de conocer para actuar con eficacia. Un diagnóstico se convierte en uno de los primeros pasos básicos para un proceso de planeación o proyecto en la medida que a través de él, se puede tener un conocimiento real y concreto de una situación sobre la que se va a intervenir.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1 Población

Ψ **Sujetos:**

20 familias reencontradas que integran la Comisión Nacional de Búsqueda Niñas y Niños Desaparecidos Durante el Conflicto Armado Interno *(Ver anexo #8)*

Ψ **Género:** Femenino y masculino.

Ψ **Universo:** Sobrevivientes, familiares de reencontrados de la Comisión Nacional de Búsqueda.

3.2.2 Muestra

Tipo de muestra:

No probabilística, dirigido o intencional.

El muestreo no probabilístico intencional, consistió en obtener datos relevantes para la investigación por medio de entrevistas y evaluaciones a informantes con características específicas, para lo que se debió escoger a aquellos que ofrecieran información sobre los indicadores que se explorarían.

Ψ **Contexto:** Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno del Municipio de San Salvador del, Departamento San Salvador.

3.3 MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para conocer las características de la población se, se utilizaron las siguientes técnicas:

3.3.1 Método:

✓ Cuestionario

3.3.2 Técnica:

✓ Cuestionario dirigido a personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda

3.3.3 Instrumentos:

- ✓ **Cuestionario dirigido a personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda.**

Objetivo: Obtener información sobre los efectos psicosociales que presentan las personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda.

El instrumento utilizado permite explorar los efectos psicosociales, debido a la desaparición forzada de niñas y niños durante el conflicto armado interno en el Salvador.

Está conformado por el membrete, objetivos, datos generales e indicaciones, además; consta de 16 preguntas con diferentes opciones de respuesta, *(Ver anexo #10)* además de ser un cuestionario validado para su aplicación por profesionales de la salud mental.

- ✓ **Escala de gravedad de síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático**

Nombre original: Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés. Postraumático.

Autores: Echeburúa, De Corral, Amor, Zubizarreta y Sarasua.

Año: 1997

Ψ DESCRIPCIÓN

Tipo de instrumento: entrevista estructurada.

Objetivos: facilitar el diagnóstico de estrés postraumático desde una perspectiva categorial y medir la severidad al cuantificar cada síntoma según su frecuencia e intensidad.

Población: personas con posible trastorno de estrés postraumático.

Numero de ítems: 17 (+13 de la sub escala complementaria)

Descripción: está estructurada en un formato tipo Likert de 0 a 3 según la frecuencia e intensidad de los síntomas y consta de tres sub escalas: reexperimentación, evitación, y activación; además cuenta con una sub escala complementaria de manifestaciones somáticas de la ansiedad en relación con el suceso.

Ψ **CRITERIOS DE CALIDAD**

Fiabilidad: su índice de consistencia interna (alfa de Cronbach) es de 0.92.

Fiabilidad test-retest (a las 4 semanas): 0.89.

Validez: la validez convergente es alta y significativa 0.82. Posee una sensibilidad diagnóstica de 100% y una especificidad del 93.7 % por lo que la eficacia diagnóstica resultante sería del 95.45 %, que se considera muy satisfactoria. Muestra correlaciones con el Inventario de depresión de Beck (0.54), con la Escala de Depresión de Hamilton (0.60), con el Inventario de Ansiedad – Estado (0.62) y con la Escala de Inadaptación (0.48). Es sensible al cambio terapéutico.

Ψ **APLICACIÓN**

Tiempo de administración: 10 -15 minutos.

Normas de aplicación: el evaluador debe leer las preguntas a la persona evaluada y en función de sus respuestas, puntuar de 0 a 3 (nada, una vez por semana o menos/poco, de 2 a 4 veces por semana/bastante o 5 o más veces por semana/mucho respectivamente) según la frecuencia e intensidad del síntoma.

Corrección e interpretación: se suman las puntuaciones obtenidas en cada una de las sub escalas (reexperimentación 0-15, evitación 0-21 y aumento de la activación 0-15), teniendo como rango total 0-51. Se suma también la puntuación total obtenida en la escala complementaria con un rango 0-39. Se evalúa la presencia del trastorno de estrés postraumático con 1 síntoma de reexperimentación, 3 de evitación y 2 en el aumento de la activación y la

gravedad del mismo (agudo, crónico o inicio demorado). Se evalúa la gravedad del trastorno mediante puntos de corte en la escala global (15) y en las subescalas (5,6 y 4 respectivamente)

Momento de aplicación: evaluación pre-tratamiento diagnóstico.

3.4 Descripción del proceso de recolección de datos

Ψ Procedimiento:

Se realizó una investigación orientada a identificar los efectos psicosociales en sobrevivientes de los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda, apoyándose de los métodos y técnicas de investigación para dicho estudio.

Se elaboró y aplicó instrumentos de recogida de información, entre ellos cuestionario dirigido a personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda, el cual se sometió a validación por diferentes profesionales de la salud mental, así como también la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático.

✓ Visitas domiciliarias:

Se realizaron visitas domiciliarias en diferentes zonas del país en donde se aplicaban ambos instrumentos, con la finalidad de identificar los principales efectos psicosociales producto de la desaparición forzada de sus familiares, para luego elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica en donde se aborde la sintomatología identificada.

✓ Tabulación de datos:

Una vez que se recolectó toda la información se procedió a la calificación e interpretación de la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático, así como los resultados que proporcionó el cuestionario semi estructurado seguido de ello se integraron todos los datos de la información brindada por los y las participantes.

✓ **Organización de los datos**

Con base a los datos obtenidos se realizó un análisis cuantitativo y un análisis cualitativo, y de acuerdo con estos resultados se elaboró una propuesta de intervención psicoterapéutica dirigida a familiares reencontrados.

Se interpretaron los resultados que se obtuvieron en el estudio haciendo usos de todos los elementos que influyeron en la investigación.

✓ **Limitantes dentro del proceso de recolección de datos**

Una de las principales limitantes dentro del proceso de recolección de datos fue el no poder completar la muestra de treinta familias que en un inicio se propusieron, esto debido a varios factores, entre ellos, que debido a la situación delincencial del país no se pudo acceder a los lugares de residencia de las familias, de hecho, en algunos caso se tuvo que realizar las entrevistas en lugares públicos puesto que el equipo de investigación corría riesgo ya que los grupos delincuenciales de la zona no permiten ingresar sin previo aviso y autorización a personas ajenas al lugar, así también la época lluviosa impidió que al menos unas seis familias no pudieran participar ya que viven en Islas en la zona de Tecoluca y por las inclemencias del tiempo y dado que para llegar hasta los hogares de estas familias había que cruzar el río Lempa en lancha las inclemencias del tiempo hicieron imposible poder entrevistarlas, otra de las limitantes, es el hecho que a la Comisión Nacional de Búsqueda solo se le asigna un vehículo para realizar trabajo de campo, por este motivo las visitas se realizaban solamente cuando el vehículo estaba a disposición del área de psicología.

Por lo anterior, solo se presenta una muestra de veinte familias, que fueron víctimas de desaparición forzada y perdieron niños y niñas durante el conflicto armado interno en El Salvador.

3.5 RECURSOS

3.5.1 Humanos

- ✓ Equipo investigador: conformado por dos estudiantes egresados de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
- ✓ Un asesor de Tesis, Licenciado en Psicología de la Universidad de El Salvador, y docente en el departamento de Psicología.
- ✓ Un coordinador de Tesis, Licenciado en Psicología y docente encargado de la coordinación de los procesos de realización de Tesis de Grado en la Universidad de El Salvador.
- ✓ Población, familiares de niñas y niños que integran la Comisión Nacional de Búsqueda.
- ✓ Personal administrativo y técnico que labora en la Comisión Nacional de Búsqueda

3.5.2 Materiales

- ✓ Instrumentos aplicados
- ✓ Papelería
- ✓ Equipo audiovisual

3.6 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

El procedimiento que se llevó a cabo en la investigación efectuada fue el siguiente:

1. Conformación del equipo de investigación, compuesto por dos estudiantes egresados de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

2. Inscripción legal del Proceso de Grado en la Administración académica de Ciencias y Humanidades.
3. Acercamiento al Docente Asesor que orientó el proceso de investigación.
4. Presentación del tema de investigación, “Efectos psicosociales en sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el conflicto armado y propuesta de un plan de intervención psicoterapéutica en familiares reencontrados” al coordinador general del proceso de tesis y a junta directiva, para la debida aprobación, al coordinador general del proceso de tesis y a junta directiva, para la debida aprobación.
5. Elaboración del proyecto, sobre la base de la normativa legal, el cual estuvo compuesto de los siguientes elementos, portada, introducción, justificación, objetivos general y específicos, marco teórico, metodología, perspectiva de análisis, cronograma de actividades, bibliografía y anexos.
6. Aprobación del proyecto de investigación, por los Licenciados en Psicología; Licenciado Omar Panameño Castro, Licenciado Fidel Salomón Peralta Velásquez y Licenciado Israel Rivas, quienes realizaron observaciones a modificar del mismo.
7. Selección de la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático y Elaboración de un instrumento de investigación, denominado “Cuestionario dirigido a personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda”.
8. Revisión del instrumento de investigación por el docente asesor, y sometido a criterio de validación por tres profesionales de la salud mental.
9. Aprobación y corrección del instrumento de investigación por parte de los profesionales anteriormente mencionados.

10. Aplicación de instrumentos investigativos a la muestra elegida para la investigación, la cual tuvo lugar desde el día lunes 19 de agosto al 14 octubre de junio de 2015, en la zona oriental, central y occidental del país, aplicándose ambos instrumentos el mismo día de la entrevista domiciliar.
11. Elaboración de análisis e interpretación de resultados, a partir de los enfoques metodológicos Cuantitativo y Cualitativo, en un primer momento se realizó el cuadro de vaciado para el cuestionario (*Ver anexo #11*) Posterior a dicho procedimiento se sintetizaron los datos obtenidos y se realizaron los gráficos correspondientes. Y sobre la base de estos se realizó el análisis cuantitativo y cualitativo de la investigación.
12. Elaboración de una propuesta de intervención, en donde se abordan los diferentes efectos psicosociales encontrados en la población, la cual consta de las siguientes partes: portada, introducción, justificación, objetivos; uno general y tres específicos, fundamentación teórica, principios rectores del programa, metodología.
13. Elaboración del informe final de la investigación.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS



CAPITULO IV
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO

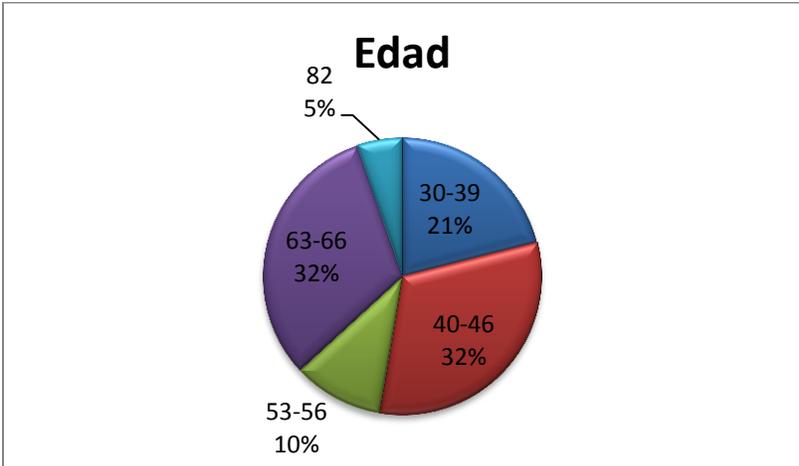
CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ENTREVISTADA

Grafico N°1



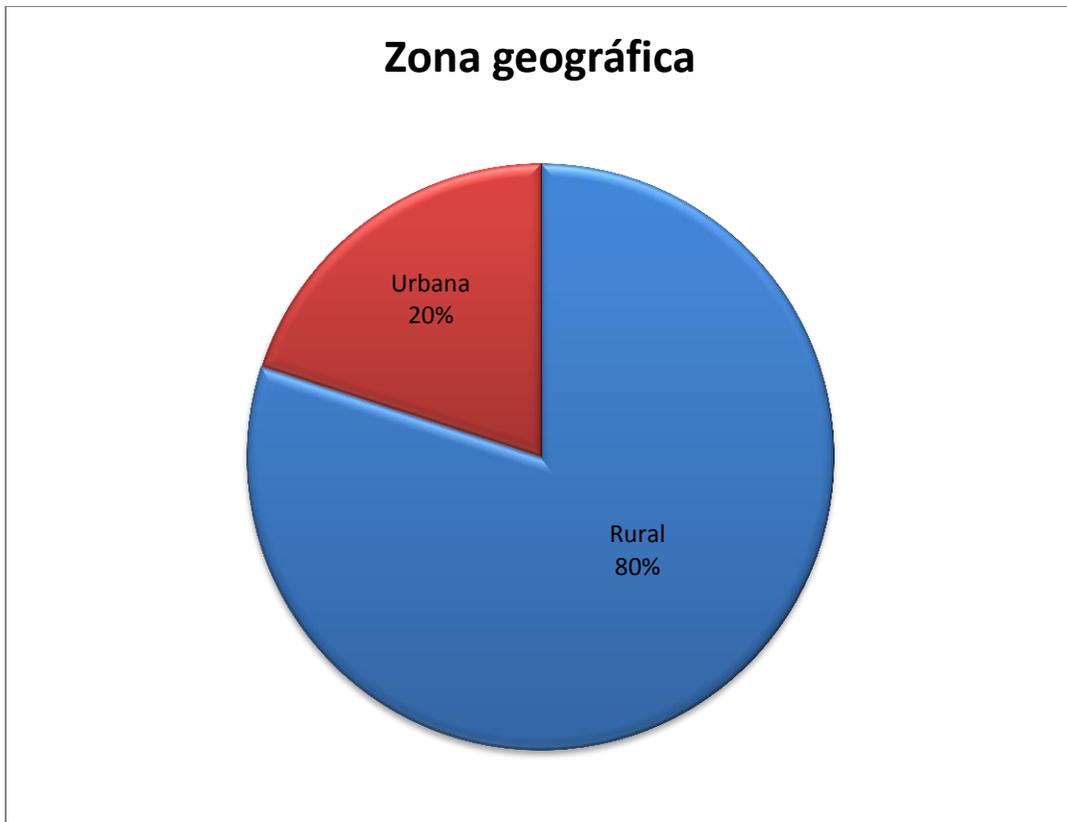
El 80% de la población entrevistada es corresponde a mujeres y el 20% a hombres

Grafico N° 2



Del total de la población entrevistada un 32% está representado por las personas cuyas edades oscila entre los 40 a 46 años, las edades entre 63 a 66 años representan también un 32%, un 21% de la población es aquella cuya edad es de 30 a 39 años, el 10% de la población está representada por aquellas personas en edades entre los 53 a 56 años y un 5% corresponde a una persona de 82 años.

Grafico N°3



Un 80% de la población pertenece al área rural, mientras que un 20% de la población entrevistada corresponde al área urbana

RESULTADO DEL “CUESTIONARIO DIRIGIDO A PERSONAS SOBREVIVIENTES QUE INTEGRAN LA COMISIÓN NACIONAL DE BÚSQUEDA”

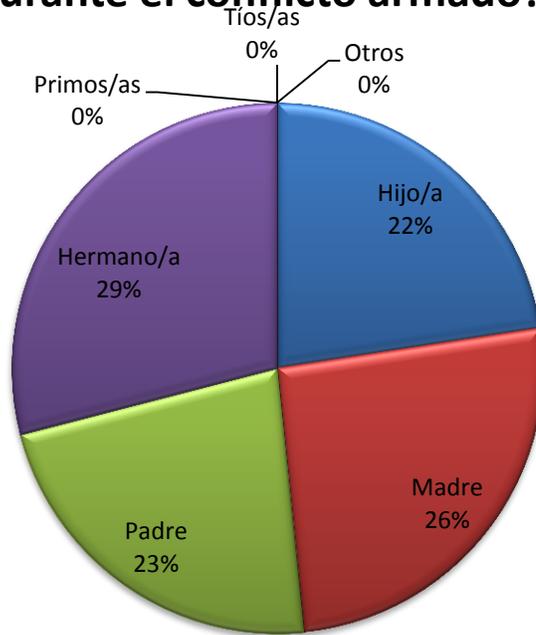
Gráfica N° 4



El tiempo de mayor relevancia en recordar la desaparición forzada es de 30 años, representado con el 45%, un 20% manifiesta que fue hace 32 años, 20% no lo recuerda, el 10% recuerda que fue hace 25 años y un 5% mencionó recordar la desaparición forzada hace 34 años.

Gráfica N° 5

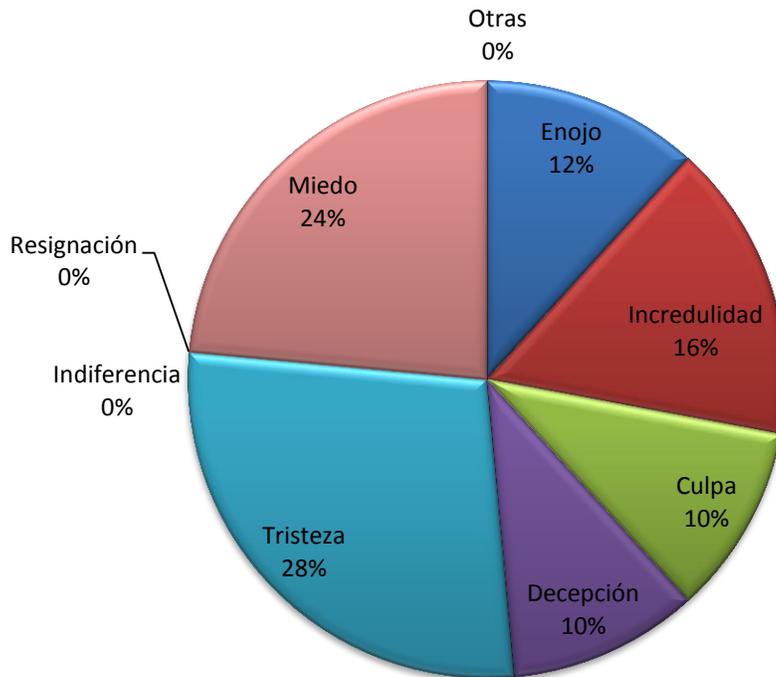
2 . Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?



El 29%, mencionó que sus hermanos, mientras que un 26% manifestaron que fueron sus madres, seguido de los que mencionaron que sus padres representados con un 23% y finalmente un 22% corresponde a los hijos.

Gráfica N° 6

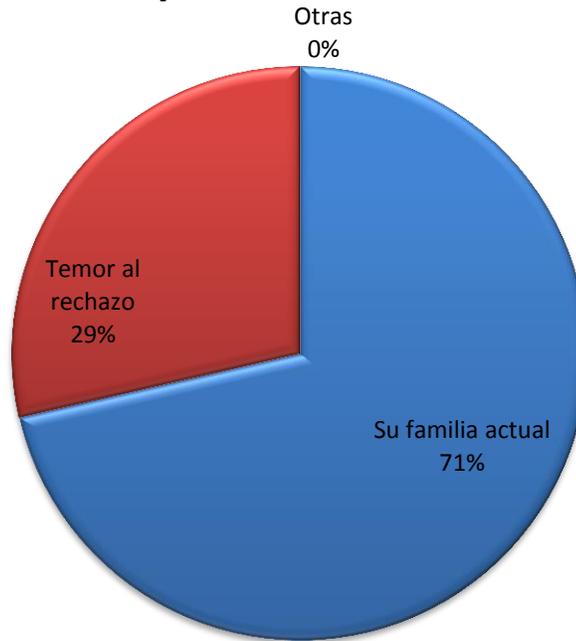
3. Cual fue su primera reacción al conocer su situación de desaparición forzada



El 28 % de los entrevistados mencionaron sentir tristeza al enterarse de su situación de desaparición forzada, mientras que un 24% experimentaron miedo, seguido del 16 % experimentaron incredulidad, el 12% respondió sentir enojo, el 10% sintió culpa, y finalmente el 10% dijo sentir decepción.

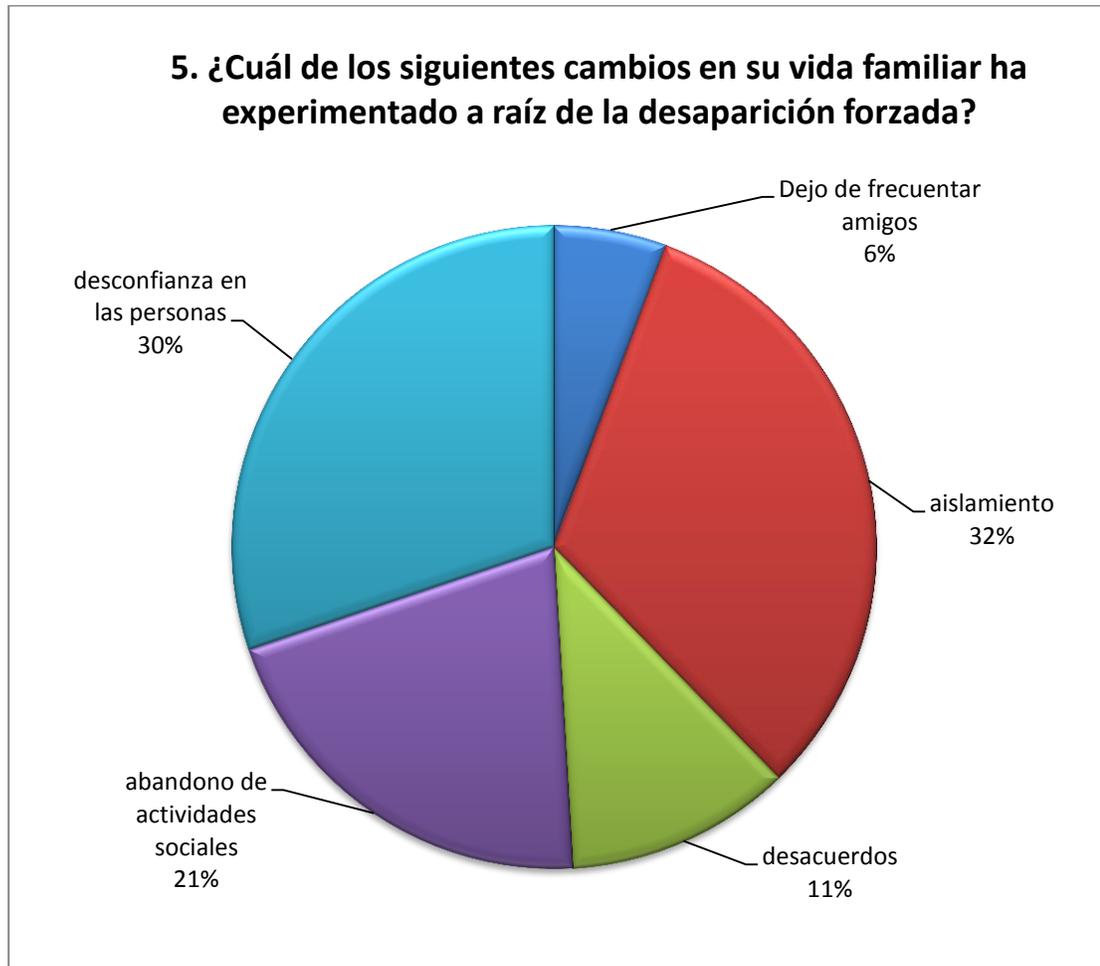
Gráfica N° 7

4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?



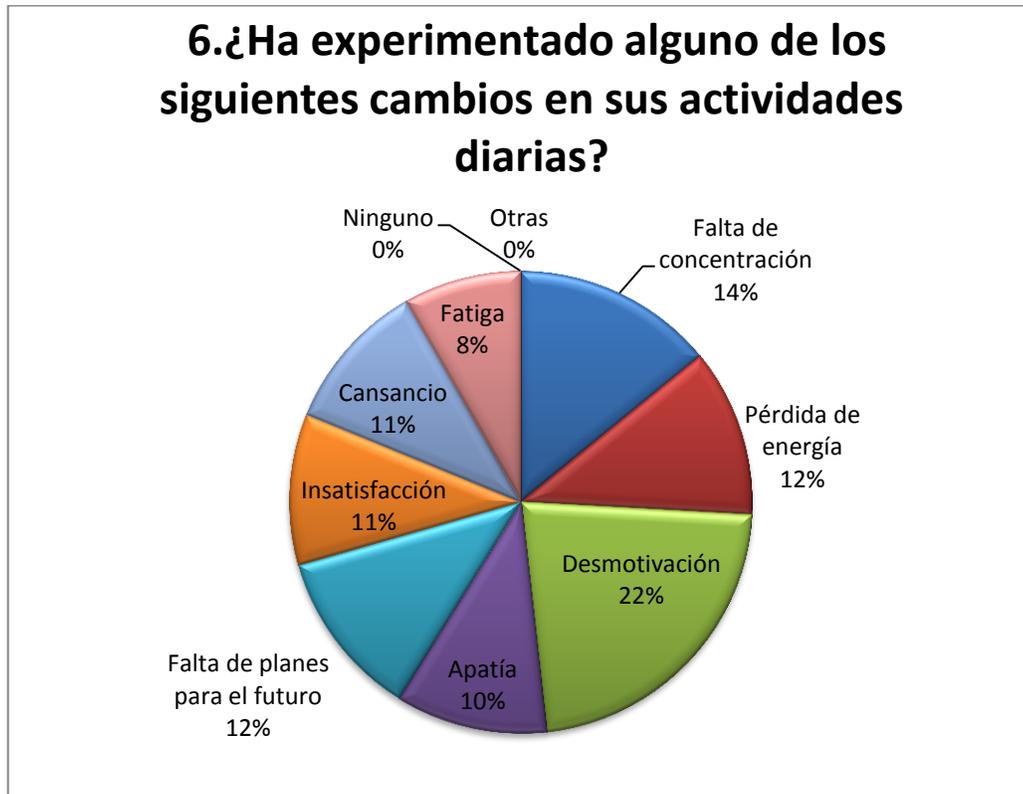
El 71% manifestó sentir preocupación por su familia actual al enterarse de su situación de desaparición forzada, mientras que un 29 % manifestó sentir temor al rechazo.

Gráfica N° 8



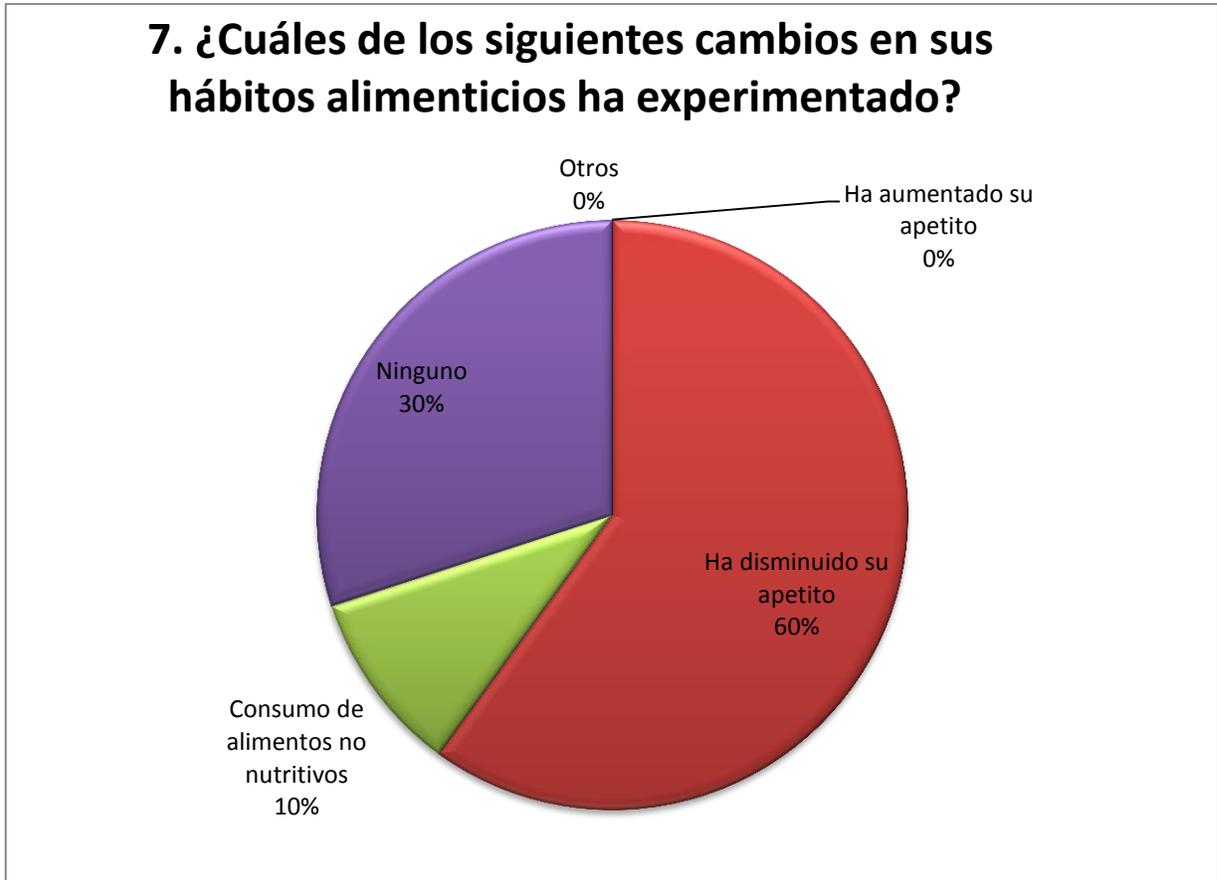
El 32% experimento aislamiento a raíz de la desaparición forzada, el 30% mencionó sentir desconfianza en las personas, seguido de un 21% que representa quienes experimentaron abandono de las actividades sociales, un 11% manifestó tener desacuerdos, finalmente el 6% mencionó dejar de frecuentar amigos.

Gráfica N° 9



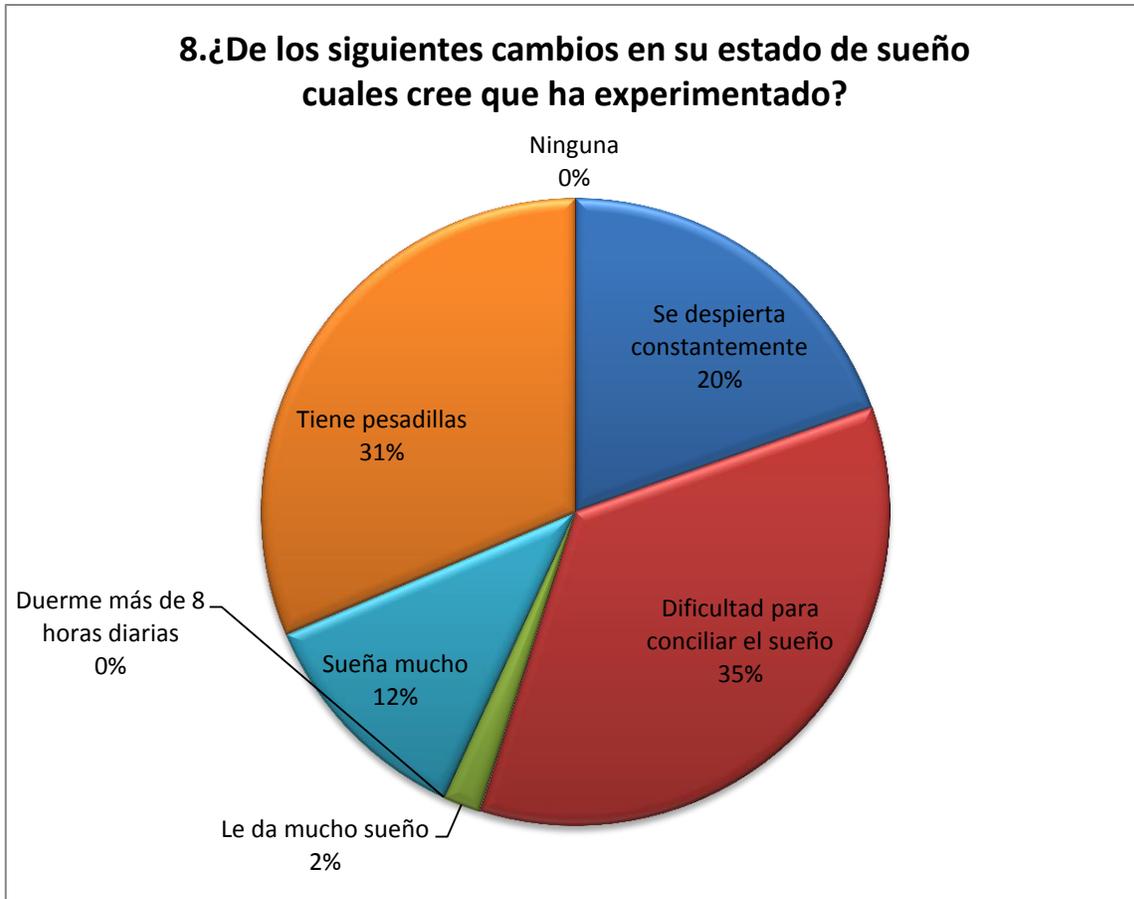
El 22% manifestó sentir desmotivación en sus actividades diarias, un 14% dijo sentir falta de concentración, el 12 % presento perdida de energía, 12% dijo experimentar falta de planes para el futuro, el 11% presentó insatisfacción, el 11% experimento cansancio, seguido del 10% que corresponde a quienes sintieron apatía, y finalmente el 8% corresponde a la fatiga como un cambio en sus actividades diarias

Gráfica N° 10



Un 60% mencionó haber disminuido su apetito, seguido del 30% que dijo que ninguna de las opciones, y finalmente el 10% corresponde al consumo de alimentos poco nutritivos

Gráfica N° 11



El 35% manifestó tener dificultad para conciliar el sueño, el 31% dijo tener pesadillas, mientras que un 20% mencionó que se despierta constantemente, el 12% sueña mucho y al 2% le da mucho sueño.

Gráfica N° 12



El 68% está en situación de reencontrado, el 14% se encuentra en proceso de búsqueda, los fallecidos corresponden a un 9%, y finalmente otra un 9%.

Gráfica N° 13



Un 24% dijo sentir tristeza, 17% mencionó experimentar impotencia luego de conocer la situación actual de su ser querido, el 14% manifestó el llanto, seguido de la culpa con un 12%, enojo representa el 12%, el dolor reflejó un 9%, el 8% está referido al resentimiento y el 4% dijo sentir insatisfacción.

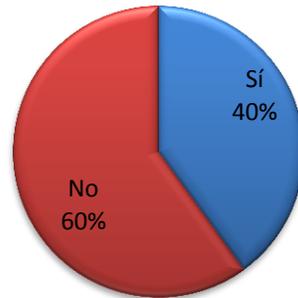
Gráfica N° 14



El que el 85% manifiesta que tratar de no pensar en el fallecimiento de su familiar, luego de enterarse del fallecimiento de su ser querido, mientras que el 15% mencionó que no le causa ningún problema dicha situación.

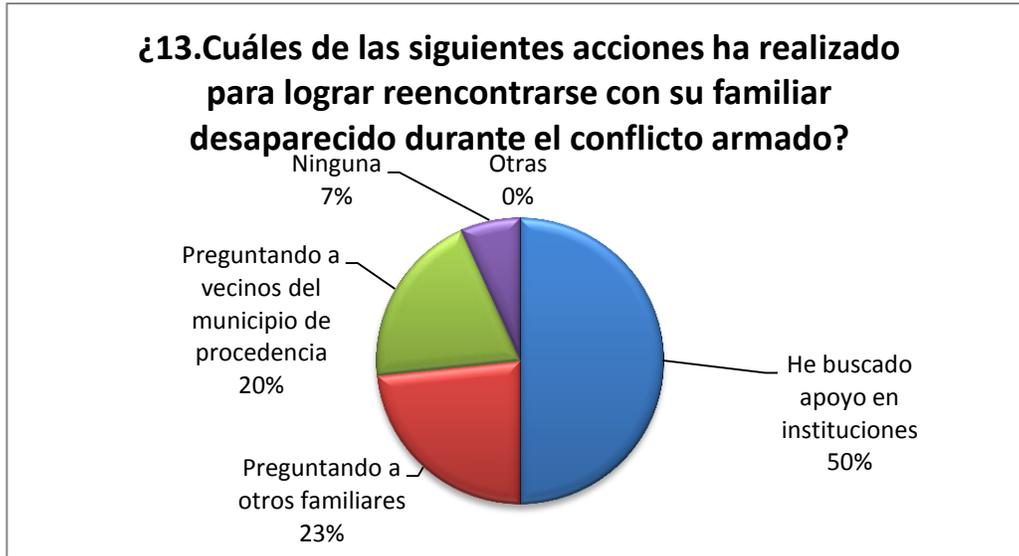
Gráfica N° 15

12¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?



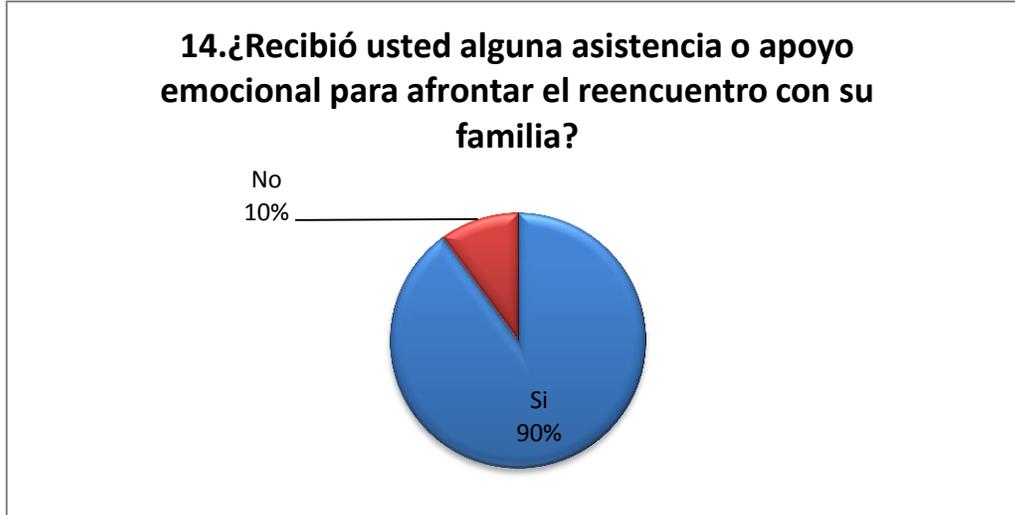
El 60%, manifestó no haber realizado alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar, mientras que un 40% mencionó que si ha realizado alguna actividad religiosa.

Gráfica N° 16



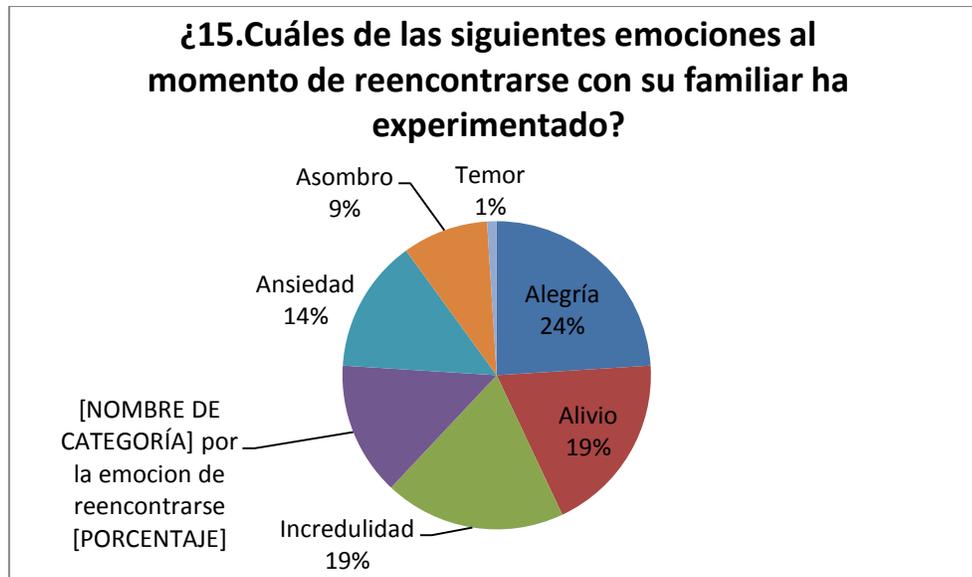
El 50% ha buscado apoyo en instituciones para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido, el 23% mencionó haber preguntado a otros familiares, mientras que el 20% aseguró haber preguntado a vecinos del municipio de procedencia, y el 7% corresponde a ninguna de las opciones.

Gráfica N° 17



El 90%, si ha recibido algún tipo de asistencia o apoyo emocional, mientras que el 10% mencionó no haber recibido apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familiar.

Gráfica N° 18



El 24 % mencionó haber sentido alegría, el 19 % alivio, la incredulidad obtuvo un 19%, el 14% manifestó llanto por la emoción de reencontrarse, el 14% experimentó ansiedad, el 9% manifestó sentir asombro y un 1% sintió temor

Gráfica N° 19

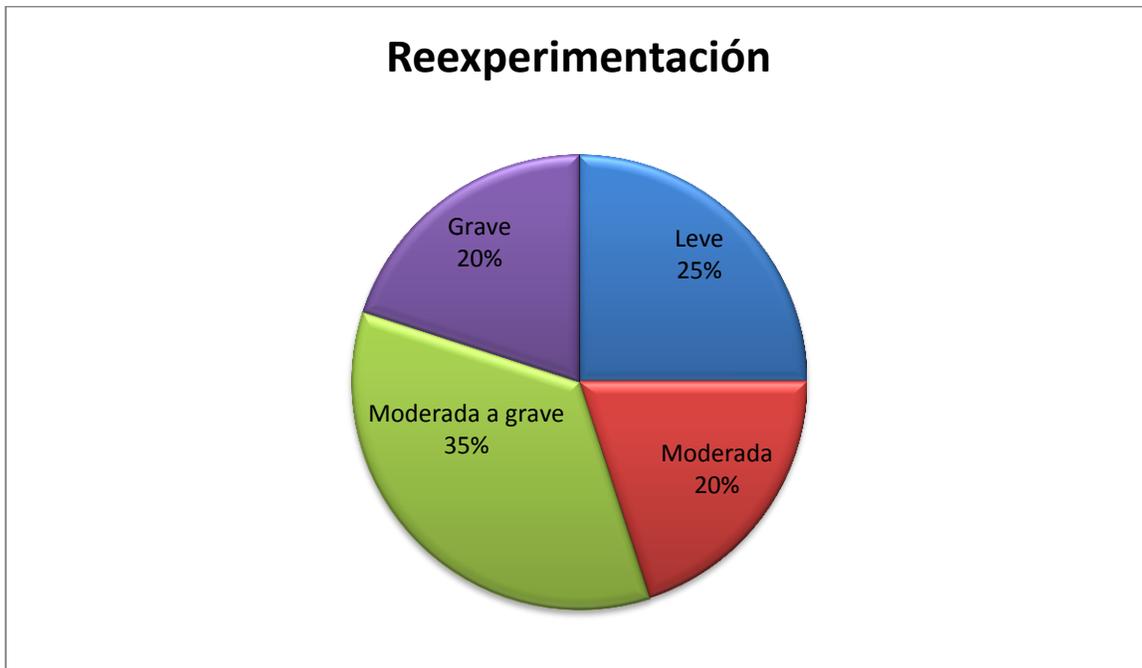
¿16.Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?



El 50% mencionó que se ha transformado su efecto, seguido del 30% que mencionaron que se mantiene su efecto, mientras que el 20% dijo haber disminuido su efecto.

ESCALA DE GRAVEDAD DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Gráfica N° 20



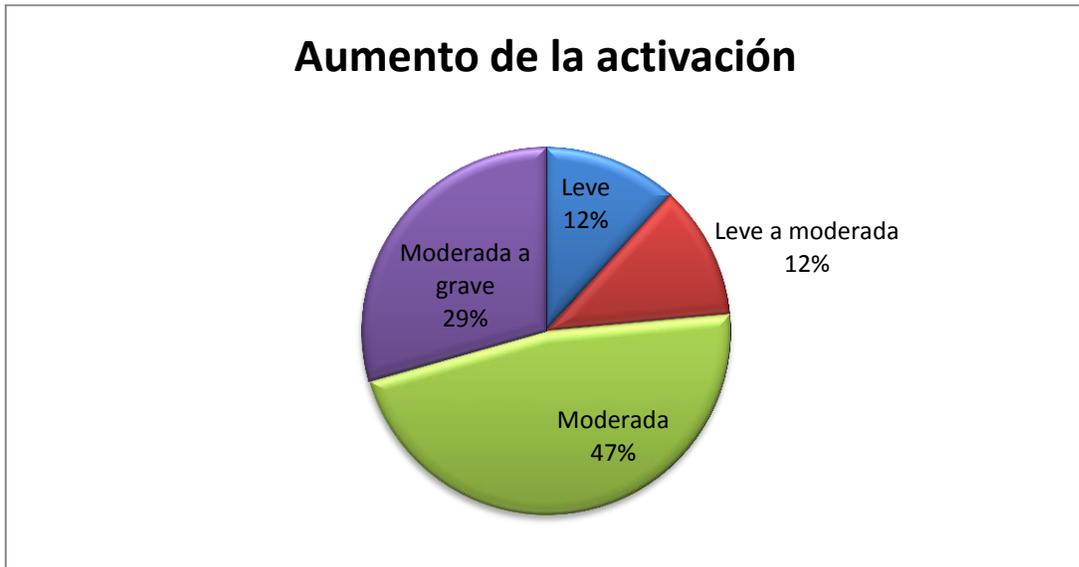
El 35% de la población entrevistada refleja una reexperimentación de moderada a grave, el 20% manifiesta una reexperimentación grave, este mismo porcentaje presenta una reexperimentación moderada y un 25% refleja una reexperimentación leve.

Gráfica N° 21



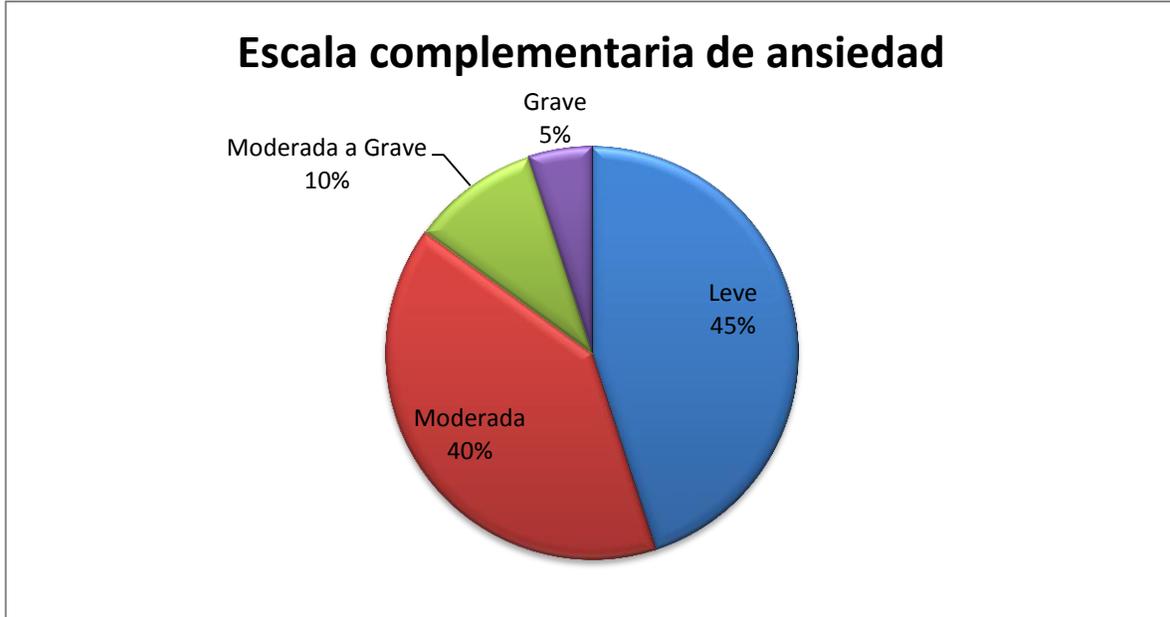
La evitación que presentan los sujetos del estudio va desde un 40% de moderada a grave, un 25% presenta una evitación moderada, un 15% presenta un grado de evitación grave, otro 15% evitación leve y un 5% una evitación de leve a moderada.

Gráfica N° 22



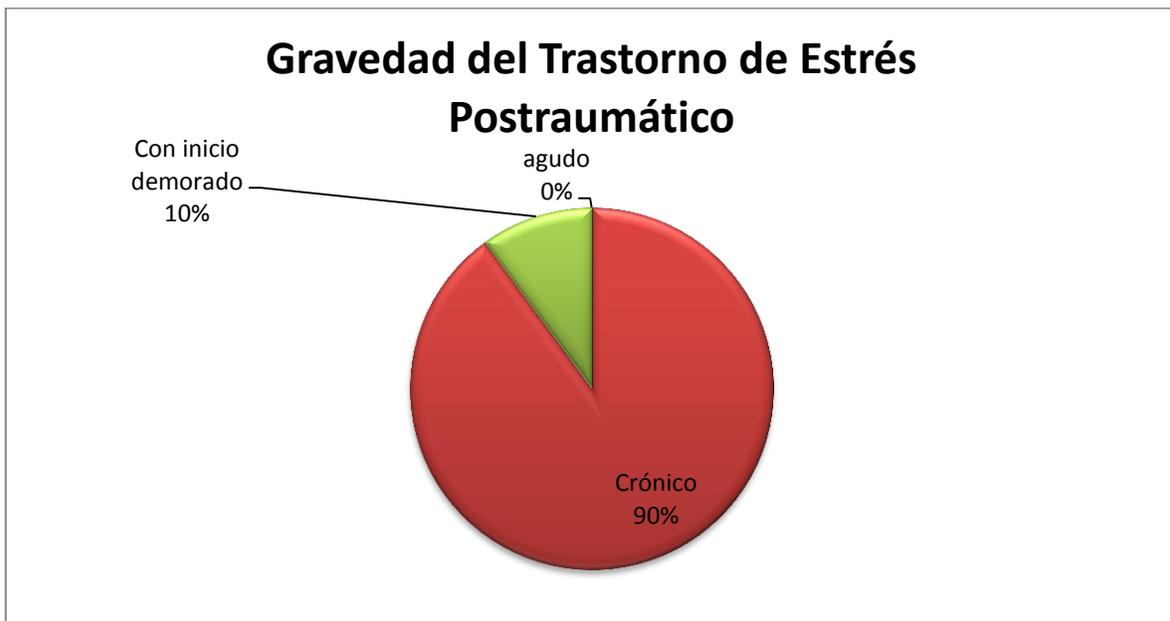
El 47% de la población presenta un aumento de la activación moderada, un 29% refleja un aumento de la activación que va de moderado a grave, un 12% un aumento moderado y otro 12% refleja un aumento de la activación leve.

Gráfica N° 23



La ansiedad que presentan los entrevistados varía en un 45% una ansiedad leve, un 40% con una ansiedad moderada, un 10% de los sujetos refleja un grado que va de moderado a grave, mientras que un 5% posee ansiedad grave respecto al evento

Gráfica N° 24



Un 90% de la población presenta un Trastorno de Estrés Postraumático grave, un 10% un Trastorno de Estrés Postraumático con inicio demorado y ninguno de los sujetos presenta un Trastorno de Estrés Postraumático agudo

4.2 ANÁLISIS CUALITATIVO

El estudio sobre los efectos psicosociales que presentan los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda, ha implicado una inserción del equipo investigador en la vida e historia de cada uno de los participantes que compartió de qué manera la desaparición forzada de niñas y niños durante el conflicto armado interno, causó una ruptura en el desarrollo normal de sus vidas.

En el transcurso de la investigación se fue evidenciando como la desaparición forzada representa para los sobrevivientes una pérdida que aun pasado los años no tiene respuesta, lo cual ha generado un trauma psicosocial, puesto que como afirma Martín Baró es una herida causada por la vivencia prolongada de una guerra. Es decir, ha sido producida socialmente, lo que significa que sus raíces no se encuentran en el individuo, sino en su sociedad.

La desaparición forzada significó para estas familias una ruptura radical en su cotidianidad, una ruptura de sus lazos familiares y sociales; es decir, no solo es la pérdida de su familiar sino la limitación en sus principales redes de apoyo, los datos reflejan que existe un estancamiento en los sobrevivientes, lo que provoca una negación sistemática que imposibilita asumir la pérdida, por lo tanto el sobreviviente se vuelve incapaz de desarrollar los mecanismos para enfrentar este proceso. Uno de los principales factores comunes dentro de las familias, es el hecho que debido a la estigmatización y el miedo, tuvieron que huir, callar y ocultar la pérdida, lo que ha generado que un crimen de lesa humanidad como es la desaparición forzada, sea vivido de forma individual e invisibilizado socialmente.

El diagnóstico señala que entre los principales efectos psicosociales que se han identificado en la investigación y visto desde el aspecto individual a lo colectivo se han encontrado emociones tales como el miedo, la desesperanza, sentimientos de confusión y vulnerabilidad, no solo hacia su propia vida sino el temor a que suceda otra pérdida con el resto de la familia, un dolor psíquico e ideas irracionales en torno al familiar desaparecido, todo esto ha generado un desequilibrio en la

actividad y funcionamiento, así como manifestaciones somáticas en los sobrevivientes.

De los participantes en el estudio es evidente que la desaparición de sus familiares desembocó una interrupción en sus proyectos de vida y que a medida que transcurrió el tiempo lejos de aceptar la pérdida convirtieron la búsqueda de esos niños y niñas en una conducta única. A esta pérdida se le suman otras, de otro tipo cierto; pero no menos dolorosas como la pérdida de sus trabajos, estudio, casa, amigos, la huida de los lugares de las masacres generó que en calidad de refugiados fueran víctimas de humillaciones y vejaciones de todo tipo.

El duelo, llámese duelo patológico, complicado o continuo se ha convertido en uno de los principales efectos psicosociales en los familiares de niñas y niños desaparecidos, es una herida que aún pasado el tiempo no cicatriza, la negación viene representar uno de los principales factores que imposibilitan llevar un adecuado proceso de resolución de la pérdida; durante la investigación los entrevistados al preguntar sobre el posible fallecimiento de su familiar y tal como se ven en el gráfico N° 14, un 85% evaden la respuesta, manifiestan no querer pensar en esa posibilidad, esto debido a que el fallecimiento incrementa el sentimiento de culpa latente en los sobrevivientes, por tal motivo no desisten de la búsqueda, aunque esta situación implique exigencias y desgaste físico, psicológico y social. La escala de ansiedad propiamente, refleja cómo un 40% de la población investigada, manifiesta problemas estado moderado de ansiedad, problemas como insomnio, depresión, dificultades en sus relaciones interpersonales, aislamiento, pesadillas, retraimiento, pesadillas, todo esto, como muestra evidente de un inadecuado proceso de duelo.

La interpretación de los instrumentos refleja valores conclusivos de ansiedad en los participantes, situación que agrava el Trastorno de Estrés Postraumático identificado en la totalidad de la población del trabajo de investigación, un 90% de la población presenta un estado grave del Trastorno de Estrés Postraumático, producido por la desaparición forzada, lo que significa una elevada y preocupante prevalencia del mismo. Indicadores tales como problemas para conciliar el sueño,

tristeza, desánimo, escepticismo, apatía, depresión; reacciones de desconfianza con otras personas; sensación de estar disociados, muy distantes, problemas de afectividad, ansiedad, alerta casi permanente, sobresaltos frecuentes; , irritabilidad, conductas de evitación de lugares o situaciones que quedaron asociados a la situación traumática o a recuerdos desagradables, imágenes recurrentes que no pueden evitar; están presentes en los sobrevivientes.

En el proceso investigativo se observó que aunque el tiempo haya transcurrido, se les dificulta hablar sobre su historia personal y sus pérdidas, más de alguno de los participantes expresó que era como volver a abrir sus heridas, sin embargo aunque en ocasiones sus relatos fueron interrumpidos por el llanto, esta situación de desahogo vino a ayudar a liberar la carga emocional que por muchos años fue guardada en silencio.

La ansiedad e incluso el sentimiento de culpa por haber sobrevivido a las masacres de las cuales fueron víctimas es evidente en los participantes como consecuencia de esta culpabilidad desórdenes físicos: como por ejemplo trastornos gastrointestinales,, hipertensión, cefaleas, presión arterial alta, taquicardias, palpitaciones entre otra sintomatología, son consecuencia del trauma vivido durante el conflicto armado y sobre todo por la desaparición de sus niñas y niños. Es también relevante mencionar que hay una diferenciación de emociones y sentimientos entre los familiares de desaparecidos y los niñas y niños de esa época que fueron arrebatados de su familia de origen y que posteriormente fueron encontrados, puesto que éstos últimos experimentan inicialmente una negación ya que consideraban muertos a sus padres biológicos, también es notorio el sentimiento de pertenencia que desarrollan luego del reencuentro, así como también el sentimiento de haber encontrado su propia identidad.

Es así, como la teoría expuesta en la presente investigación, viene a sustentar los indicadores que se han logrado identificar en la población estudiada, ya que el trauma psicosocial que presentan los sobrevivientes, constituye la cristalización concreta en los individuos de unas relaciones sociales aberrantes y deshumanizadoras como las que prevalecen en situaciones de guerra civil, la

guerra como experiencia traumática, tiene como característica el claro objetivo de desintegrar a la sociedad, la cultura del enemigo, va dirigida a atacar a la población civil, con el objeto de tratar de aniquilar su identidad y desproveerla de los recursos socio comunitarios que la estructura.

Así también, se confirma con este estudio que tal como afirman los teóricos, los cambios cognitivos y comportamentales ocasionados por la guerra acarrearán un proceso de deshumanización, entendido como el empobrecimiento de cuatro importantes capacidades del ser humano: su capacidad de pensar lúcidamente, su capacidad de comunicarse con veracidad, su sensibilidad frente al sufrimiento ajeno y sobre todo su esperanza.

Lo anteriormente expuesto, permite inferir además que la desaparición forzada es uno de los crímenes de lesa humanidad que mayor grado de impunidad presenta, por eso es preciso mencionar la importancia que tienen para los sobrevivientes y desaparecidos el Derecho a la Verdad, cuando se habla del Derecho a la Verdad, como su nombre lo dice, es conocer la verdad de lo sucedido y el destino de las niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado interno de El Salvador, este derecho sin duda, ayuda a restaurar la dignidad de las víctimas; la negación de la verdad es uno de los mecanismos represivos que tiene la desaparición forzada y su ocultamiento se ha convertido en una de las mayores eventos traumáticos que puede vivir un ser humano.

Para los sobrevivientes la verdad se convierte en uno de los principales requisitos para comenzar el proceso de reparación y en la única forma de finalizar el proceso de duelo, las sanciones impuestas por la Corte Interamericana de Derechos Humanos, la retribución económica, aun; la búsqueda y el reencuentro, son formas de justicia; pero la justicia restaurativa para las familias va más allá de una retribución económica las víctimas de desaparición forzada necesitan verdad, justicia, oportunidad de encontrar a sus familiares, espacio para hacer su duelo, y recuperar tanto la dignidad propia como la de sus niñas y niños desaparecidos

Sin embargo, aunque se den todos los elementos mencionados anteriormente tales como: reconciliación, reparación, verdad, justicia y perdón; sin la voluntad por parte de las instituciones gubernamentales y no gubernamentales para ejecutar políticas que ayuden esclarecer los casos de desapariciones de niñas y niños, que apoyen y colaboren con los procesos internos, con la investigación de los procesos ilegales de adopción que se dieron en el marco del conflicto armado, difícilmente se podrá cerrar el ciclo de dolor de las partes afectadas.

Por todo lo anterior, se vuelve necesario comprender la magnitud del daño que genera este fenómeno, para poder ofrecer una respuesta integral basada en las características individuales y colectivas que presenta esta población, es importante tener una perspectiva psicosocial, no solo enfocada en la dignificación de las víctimas sino también en la posibilidad del rescate de la memoria, esta perspectiva debe contemplar además el acompañamiento de las instituciones involucradas en todos los procesos que se derivan de la desaparición forzada, llámese búsqueda, identificación, reencuentro y sobre todo el trabajo por parte de los profesionales de la salud mental en fortalecer el vínculo familiar y afectivo que se rompió como producto de la separación con sus familias de origen.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES



V. CONCLUSIONES

Con base a los resultados obtenidos se realizan las siguientes conclusiones, determinando de esta forma que no solo se respondió al enunciado del problema, sino también se lograron alcanzar los objetivos planteados por el equipo investigador:

- Ψ A veintitrés años de haber firmado los Acuerdos de Paz en El Salvador, el trauma psicosocial de la guerra se mantiene latente en los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado interno, debido a este trauma las víctimas de desaparición forzada experimentan una estigmatización social, que unidas a las diferentes violaciones a sus derechos profundizan aún más los efectos psicológicos y sociales generados por la pérdida de sus familiares.

- Ψ Desde el momento en que se da la desaparición forzada se produce una ruptura de la dinámica familiar, los sobrevivientes al no estar preparados para una pérdida de estas características y al no contar con los mecanismos adecuados de enfrentamiento, experimentan una serie de sobre exigencias tanto físicas, emocionales y sociales, que vienen a marcar un antes y un después en la vida de la población estudiada. La búsqueda del desaparecido se convierte en una conducta única y en el eje vertical en la actividad de los familiares, esta búsqueda altera todos los proyectos de vida y a su vez genera sentimientos de angustia, incertidumbre y culpabilidad que afecta el sentido de la realidad en los sobrevivientes, provocando así efectos psicosociales como miedo, desesperanza, tristeza, confusión, vulnerabilidad y una serie de manifestaciones somáticas que afecta de manera directa la funcionalidad de las víctimas.

- Ψ Entre los principales efectos psicosociales identificados en la población estudiada se pueden mencionar el duelo no resuelto o duelo continuo que viven los sobrevivientes, así como también el desarrollo del Trastorno de Estrés Posttraumático; por esta razón se considera de gran importancia la realización de los ritos funerarios puesto que representan un paso fundamental para afrontar la pérdida ya que le permite a los familiares aceptar, vivir y dar cierre a su etapa de duelo.
- Ψ El Derecho a la Verdad constituye para las víctimas una forma de justicia restaurativa, no se puede dejar de mencionar que entre los objetivos de los Acuerdos de Paz estaba el reconocimiento de este Derecho a la Verdad por parte de los sobrevivientes del conflicto armado, esto como medida tendiente a lograr tanto el perdón individual como colectivo, sin embargo, con la aprobación de La Ley de Amnistía General para la Consolidación de la Paz se estableció una política de perdón y olvido, que conlleva a la negación de este derecho.
- Ψ La Ley de Amnistía General viene a representar una negación sistemática de las violaciones a los Derechos Humanos cometidas por el Estado, esta negación permanente de los sucedido por parte de los autores de los delitos provoca en las víctimas una serie de sentimientos de frustración, incertidumbre e impotencia que los vuelve vulnerables y el Estado lejos de cumplir su rol protector se convierte en una figura amenazante que obliga a las víctimas a vivir en silencio y de forma individual un problema de índole social.

CAPÍTULO VI

RECOMENDACIONES



V. CONCLUSIONES

Con base a los resultados obtenidos se realizan las siguientes conclusiones, determinando de esta forma que no solo se respondió al enunciado del problema, sino también se lograron alcanzar los objetivos planteados por el equipo investigador:

- Ψ A veintitrés años de haber firmado los Acuerdos de Paz en El Salvador, el trauma psicosocial de la guerra se mantiene latente en los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado interno, debido a este trauma las víctimas de desaparición forzada experimentan una estigmatización social, que unidas a las diferentes violaciones a sus derechos profundizan aún más los efectos psicológicos y sociales generados por la pérdida de sus familiares.

- Ψ Desde el momento en que se da la desaparición forzada se produce una ruptura de la dinámica familiar, los sobrevivientes al no estar preparados para una pérdida de estas características y al no contar con los mecanismos adecuados de enfrentamiento, experimentan una serie de sobre exigencias tanto físicas, emocionales y sociales, que vienen a marcar un antes y un después en la vida de la población estudiada. La búsqueda del desaparecido se convierte en una conducta única y en el eje vertical en la actividad de los familiares, esta búsqueda altera todos los proyectos de vida y a su vez genera sentimientos de angustia, incertidumbre y culpabilidad que afecta el sentido de la realidad en los sobrevivientes, provocando así efectos psicosociales como miedo, desesperanza, tristeza, confusión, vulnerabilidad y una serie de manifestaciones somáticas que afecta de manera directa la funcionalidad de las víctimas.

- Ψ Entre los principales efectos psicosociales identificados en la población estudiada se pueden mencionar el duelo no resuelto o duelo continuo que viven los sobrevivientes, así como también el desarrollo del Trastorno de Estrés Posttraumático; por esta razón se considera de gran importancia la realización de los ritos funerarios puesto que representan un paso fundamental para afrontar la pérdida ya que le permite a los familiares aceptar, vivir y dar cierre a su etapa de duelo.
- Ψ El Derecho a la Verdad constituye para las víctimas una forma de justicia restaurativa, no se puede dejar de mencionar que entre los objetivos de los Acuerdos de Paz estaba el reconocimiento de este Derecho a la Verdad por parte de los sobrevivientes del conflicto armado, esto como medida tendiente a lograr tanto el perdón individual como colectivo, sin embargo, con la aprobación de La Ley de Amnistía General para la Consolidación de la Paz se estableció una política de perdón y olvido, que conlleva a la negación de este derecho.
- Ψ La Ley de Amnistía General viene a representar una negación sistemática de las violaciones a los Derechos Humanos cometidas por el Estado, esta negación permanente de lo sucedido por parte de los autores de los delitos provoca en las víctimas una serie de sentimientos de frustración, incertidumbre e impotencia que los vuelve vulnerables y el Estado lejos de cumplir su rol protector se convierte en una figura amenazante que obliga a las víctimas a vivir en silencio y de forma individual un problema de índole social.

**CAPÍTULO VII
PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA
“ABRAZANDO LA
ESPERANZA”**



**PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA DIRIGIDO A
SOBREVIVIENTES QUE INTEGRAN LA COMISIÓN NACIONAL DE
BÚSQUEDA DE NIÑAS Y NIÑOS DESAPARECIDOS DURANTE EL
CONFLICTO ARMADO
DENOMINADO**

“ABRAZANDO LA ESPERANZA”



ÍNDICE

7.1	Introducción.....	3
7.2	Justificación.....	5
7.3	Objetivos.....	6
7.4	Fundamentación Teórica.....	7
7.5	Principios rectores del programa.....	8
7.6	Metodología.....	9
7.7	Plan operativo.....	12
7.8	Referencias bibliográficas.....	93
	Anexos	

7.1 INTRODUCCIÓN

A más de dos décadas de finalizado el conflicto armado interno en El Salvador, todavía se viven las secuelas psicológicas y sociales que la guerra dejó, sobre todo en sobrevivientes que fueron víctimas de desaparición forzada, personas que perdieron no solo sus bienes materiales, sino lo más importante: su familia.

Y a pesar de los esfuerzos realizados por Instituciones gubernamentales y no gubernamentales para abordar esta problemática, todavía hay familias que viven día a día el temor, la desesperanza, la impotencia y la incertidumbre de no haber encontrado a sus familiares; otros en cambio viven con el sentimiento de culpa por no haber podido según ellos haber hecho más, con la tristeza de no haber compartido con sus niños y niñas su infancia y adolescencia y a pesar que en algunos casos se ha logrado el reencuentro, la ruptura de ese vínculo marcó la vida tanto de los sobrevivientes como de los desaparecidos.

Por todo lo anterior, surge el plan de intervención psicoterapéutica “*Abrazando la Esperanza*” dirigido a sobrevivientes que integran la comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños desaparecidos Durante el Conflicto Armado, en donde se abordan los diferentes efectos psicosociales producidos por la guerra pero sobre todo, por la desaparición forzada de sus padres, hijos, nietos, sobrinos y demás familia.

La propuesta de intervención cuenta con diferentes estrategias orientadas no solo a minimizar la sintomatología encontrada en los sobrevivientes, sino también a brindar las herramientas necesarias para nuevas pautas de interacción que generen cambios significativos en áreas importantes de la vida.

La propuesta de intervención, se encuentra estructurada de la siguiente forma:

La justificación, que expresa las razones y la necesidad de la implementación del programa, los objetivos tanto general como específicos que se pretenden alcanzar, la fundamentación teórica que explica los diferentes modelos y

enfoques con los cuales se aborda cada sintomatología, se incluyen además, los principios rectores del programa, la metodología en donde se describe de manera general a los sujetos, es decir la población a la que va dirigida, los instrumentos y el procedimiento del programa de intervención; las planificaciones de cada sesión en donde se detalla la forma de ejecución y abordaje de los diversos efectos psicosociales.

Finalmente, se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos a utilizar para ejecutar cada una de las sesiones.

7.2 JUSTIFICACIÓN

Las secuelas psicológicas y sociales que dejó el pasado conflicto armado en El Salvador, es una realidad que los sobrevivientes víctimas de desaparición forzada deben enfrentar día con día, es por eso que surge el programa de intervención psicoterapéutica *“Abrazando La Esperanza”* cuya finalidad es abordar las diferentes sintomatologías que presentan las víctimas de la guerra.

La invisibilización de este fenómeno, el silencio y el miedo de los sobrevivientes, el desinterés por parte del Estado y de la sociedad misma hacen necesario el desarrollo de este plan de intervención.

En El Salvador, son pocos los estudios que se han realizado al tema de la desaparición forzada y de sus efectos psicosociales, por lo tanto este programa viene a significar una valiosa herramienta para el profesional de la salud mental ya que aborda desde diversos enfoques psicológicos la sintomatología propia de los sobrevivientes.

Se da especial relevancia a la terapia grupal ya que es en ésta donde las y los beneficiarios del programa podrán aprender a valorarse y a utilizar sus capacidades para generar cambios significativos en sus vidas. La terapia grupal representa un procedimiento de suma importancia y utilidad para intervenir los efectos psicosociales.

El trauma psicológico y social que ha causado la desaparición de niñas y niños en el conflicto armado, ha venido a borrar los límites entre el pasado y presente de esta población; el duelo continuo en el que viven les ha impedido ver un futuro abierto y construir una nueva vida, debido a esta desesperanza aprendida se limitan a la posibilidad de cambiar y permitirse sanar esas heridas del pasado.

Por todo lo anterior, se justifica la implementación de este programa de intervención psicoterapéutica en las víctimas y sobrevivientes de desaparición forzada.

7.3 OBJETIVOS

Objetivo general

- Ψ Desarrollar un programa de intervención psicoterapéutica dirigido a sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado, con la finalidad de abordar desde un enfoque holístico los efectos psicosociales producto de la desaparición forzada.

Objetivos específicos

- Ψ Aplicar un programa de psicoeducación enfocado en el abordaje de los efectos psicosociales que ha generado el fenómeno de la desaparición forzada de niñas y niños, con la finalidad de brindar a las y los sobrevivientes, herramientas de afrontamiento a situaciones traumáticas.
- Ψ Concientizar a los sobrevivientes la necesidad de cambio en sus esquemas cognitivos y conductuales para lograr el establecimiento de un nuevo proyecto de vida.
- Ψ Fortalecer los vínculos familiares y sociales para crear así una red de apoyo que represente un soporte emocional de afrontamiento a situaciones de crisis.

7.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El presente plan de intervención psicoterapéutica tiene como base teórica un enfoque holístico que incluye aportes teóricos y prácticos de diversos modelos y escuelas psicológicas.

El modelo cognitivo conductual permite a través de sus técnicas crear reestructuraciones cognitivas en los esquemas mentales y comportamentales de las y los beneficiarios del programa.

Terapia racional emotivo conductual de Albert Ellis (TREC)

La psicología social y comunitaria brinda las herramientas necesarias de inmersión en el campo de trabajo y además la identificación de afectaciones que el evento traumático ha generado, por otra parte, es la que permite que el terapeuta desarrolle el vínculo necesario para generar la confianza de los sobrevivientes. La escenificación y el psicodrama sirven como modelos que permiten a los sobrevivientes identificar los pensamientos y conductas que pueden estar obstaculizando cambios su calidad de vida.

Se hace uso del modelo post racional el cual retoma los elementos de la terapia enfocada al individuo como actor de su propio cambio, en donde el terapeuta se ubica como un perturbador estratégicamente ubicado en propiciar los cambios, esto como producto de la aplicación de la técnica de la moviola.

La intervención grupal, es de suma importancia ya que es el espacio en donde los participantes encuentran una red de apoyo con otras personas que comparten experiencias similares, en este caso la desaparición de niñas y niños en el conflicto armado.

A través de la psicología educativa los beneficiarios aprenden aspectos teóricos básicos de los efectos psicosociales que genera el fenómeno de la desaparición forzada.

Así también, el modelo sistémico permite fortalecer las redes de apoyo y mejorar las relaciones familiares y sociales de los participantes.

7.5 PRINCIPIOS RECTORES DEL PROGRAMA

El programa de intervención psicoterapéutica “*Abrazando la Esperanza*” está dirigido a los sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de búsqueda de Niñas y niños Desaparecidos Durante el Conflicto Armado

Está diseñado para abordar los efectos psicosociales producto de la desaparición forzada.

Pretende dar un nuevo significado de vida a las y los beneficiarios en donde puedan ver las situaciones de crisis como oportunidades de cambio.

El programa de intervención no debe forzar cambios, sino respetar la percepción y las pausas que uno de los sobrevivientes quiera dar a su proceso terapéutico.

El programa fomenta cambios a nivel físico, psicológico y social, fomenta el autocuidado y la planeación de proyectos de vida diferentes.

El profesional de la salud mental encargado de aplicar el programa debe tener el conocimiento de las afectaciones que surgen como productos de la desaparición forzada, además; la sensibilización y el respeto de las emociones, sentimientos y vivencias de los sobrevivientes, debe tener habilidades para concientizar y motivar al cambio sin llegar a la revictimización

7.6 METODOLOGÍA

Ψ **Sujetos**

El programa está dirigido a sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos Durante el conflicto Armado.

Ψ **Técnicas e instrumentos del programa**

Se hará uso de técnicas de proyección y visualización, así como también la psicoeducación que es una de las principales formas de abordar la sintomatologías, se trabajará las habilidades sociales y la asertividad, técnicas de relajación, escenificación, técnicas para lograr el perdón y minimizar los sentimientos de culpa, hábitos saludables, proyecto de vida, se trabajaran los procesos y etapas del duelo, rituales necesarios que sirvan como formas de afrontamiento, desensibilización sistemática, se hará usos de las técnicas de la psicología positiva haciendo reforzamientos en las habilidades y capacidades individuales y colectivas, risoterapia, terapia de la Gestalt y reestructuraciones cognitivas y conductuales.

Ψ **Características del programa**

El programa “Abrazando La Esperanza” ha sido diseñado para ejecutarse en 20 sesiones, una sesión por semana; con una duración de dos horas aproximadamente, a excepción de aquellas sesiones que vayan dirigidas a abordar una sintomatología que requiera mayor atención, tal es el caso de la resiliencia.

La sesiones están divididas en siete momentos o siete apartados. El primer momento es donde se les da la bienvenida a las y los participantes, se toma la asistencia y se hace un establecimiento de rapport; también, se recuerdan las normas de convivencia establecidas en la primer sesión y se realiza una breve retroalimentación de la sesión anterior

En el segundo momento se hace una breve dinámica de animación ya que el movimiento y la risa actúan como mecanismos de distensión psicológica y física y prepara a los participantes a las jornadas educativas.

En el tercer momento se hace la exploración de los conocimientos previos que las y los asistentes tienen acerca de la temática a desarrollar, un cuarto momento en el cual se presenta a las y los participantes aspectos teóricos básicos sobre el tema y se hace un contraste de esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.

En el quinto momento de la jornada, se desarrolla a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema impartido y es aquí en donde las y los asistentes reflejan lo que han aprendido mediante la psicoeducación.

En el sexto momento se hace una evaluación de la jornada educativa y se finaliza con el séptimo momento felicitando a las y los asistentes por su participación activa en el desarrollo de la jornada.

Ψ Indicadores de efecto psicoterapéutico:

- * Que el 80% de participantes logre aliviar los efectos provocados por la no superación de la pérdida de sus seres queridos (duelo no resuelto)
- * Que el 90% de participantes aprendan mecanismos para bajar los niveles de ansiedad provocada por la desaparición forzada
- * Aumentar las relaciones y comunicación en un 75% entre los participantes.
- * Que el 85% de las y los participantes logren sustituir aquellas creencias irracionales por pensamientos racionales
- * Que el 80% de los y las participantes del grupo terapéutico logre disminuir sus niveles de estrés
- * Disminuir en un 75% las emociones de ira y enojo producto de la desaparición forzada
- * Aumentar la expectativa personal y grupal del 90% de los participantes, en lo laboral, familiar, afectivo y social

- * Aumentar en un 90% la convivencia con los familiares que se han reencontrado.
- * Aumentar en un 75% la participación y aporte de las vivencias del grupo terapéutico.
- * Que pueda el 100% del grupo terapéutico manejar la percepción equivocada sobre el remordimiento y culpa, o el temor con respecto a su propia vivencia.
- * Que el 75% de las y los participantes adquieran habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos
- * Que el 80% de las y los participantes amplíen sus conocimientos sobre las buenas prácticas de hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.
- * Aumentar en un 85% las alternativas para afrontar la tristeza y la desesperanza.
- * Aumentar en un 70% el sentido de pertenencia al grupo terapéutico
- * Aumentar en el 50% del grupo terapéutico las habilidades que propicien un mejor conocimiento personal
- * Que un 75% de las y los participantes identifiquen la importancia del perdón a sí mismo y a los demás, para poder tener una vida plena y sin resentimientos
- * Que el 75% de las y los participantes se apropien de los aprendizajes proporcionados en las sesiones psicoterapéuticas

Para poder constatar el cumplimiento de los indicadores se propone la aplicación de las hojas de registro de los mismos (*ver anexo 72*)

7.7 PLAN OPERATIVO
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA
“ABRAZANDO LA ESPERANZA”

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 1

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: Presentación del programa “Abrazando la Esperanza”

Objetivo de la sesión: Dar a conocer a los asistentes los ejes verticales que rigen el programa “Abrazando la Esperanza” y de esta forma motivar a una participación activa en el desarrollo del mismo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Presentación y bienvenida	Dar a conocer a los participantes la implementación del programa “Abrazando la Esperanza”	<ul style="list-style-type: none"> * Bienvenida *Toma de asistencia * Presentación de los facilitadores objetivo de la sesión. 	-----	5 Minutos
2. Dinámica de	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las	<p>“Casas, ratones y gato” Se forman tríos de participantes dos de los cuales se colocan frente a frente con sus brazos estirados formando una “casita” el tercer integrante se coloca dentro de la casa ya que es</p>		10

ambientación	asistentes	el ratón, cuando el facilitador grite “ratón” los nombrados salen de sus casas y entran a otra, al decir “casa”, los ratones se quedan quietos y las casas cambian de ratón; al grito de “gato”, todos se cambian y forman nuevos tríos.	-----	Minutos
3. Exploración de las expectativas	Conocer las expectativas que los participantes tienen respecto a los beneficios del programa “Abrazando la Esperanza”	*A través de la técnica la pelota preguntona, se formaran en círculo y se lanzará al azar, la persona a la cual sea lanzada compartirá sus expectativas.	* Pelota mediana	10 Minutos
4. Establecimiento de normas de convivencia	Que el grupo de asistentes establezcan las normas de convivencia y respeto que estarán presentes a lo largo de cada una de las jornadas	*Mediante la técnica lluvia de ideas los participantes serán quienes definan cada una de las normas y reglas de convivencia, las cuales serán respetadas durante del desarrollo de las jornadas	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
5. Presentación del programa	Explicar de forma detallada los objetivos que persigue la implementación del programa “Abrazando la Esperanza” y cómo a través de cada una de las sesiones irán adquiriendo nuevas habilidades que les permita mejorar su calidad de vida.	*Presentar la justificación, los objetivos del programa, las áreas a intervenir, así como la metodología del programa. *Se dará un espacio para que los asistentes den a conocer su opinión respecto al programa.	*Cañón *Presentación digital del Programa	1 Hora
*RECESO				10 Minutos
6. Dinámica de animación	Generar un ambiente distendido en el grupo de trabajo, mediante la	* El facilitador pide al grupo que se sienten en círculo, luego selecciona a un participante y le		

	<p>dinámica “pobrecito gatito”</p>	<p>indica que él será el gatito, le indica que tendrá que caminar de un lado a otro y detenerse frente a cualquiera de los participantes, hacer muecas y maullar tres veces.</p> <p>* El facilitador explica a los participantes que cuando el gato se pare frente a ellos y maúlle tres veces, deberán acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse; el que se ría, le tocará el turno de actuar como “gato”</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>7. Evaluación de la sesión</p>	<p>Conocer cuáles son los aspectos positivos, negativos e interesantes encontrados por el grupo, mediante la técnica “El PNI” (Positivo, negativo e interesante)</p>	<p>*Se le entrega una hoja de papel a cada miembro del grupo, se les orienta que forma individual, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la Una vez que han llenado las hojas, esta se recogen y se comparten las opiniones con el resto del grupo</p>	<p>*Hojas de papel bond. *Lápiz</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>8. cierre</p>	<p>Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los asistentes.</p>	<p>* Se felicita a los asistentes por la participación activa durante el desarrollo de la actividad.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 2

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “El poder del pensamiento positivo”

Objetivo de la sesión: conocer la importancia del pensamiento positivo y como éste influye en diferentes aspectos de la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lista de asistencia *Papelógrafo con normas de convivencia ya establecidas *Bolígrafo 	10 Minutos
		<p>“Levántese y siéntese” El facilitador pide a los participantes sentarse en círculo,</p>		

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.</p>	<p>quedando el en medio, y comienza a contar una breve historia inventada, y se les explica que cuando escuchen la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", esta persona debe continuar la historia, explicar que debe narrar la historia rápidamente para darle agilidad a la dinámica.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica "lluvia de ideas".</p>	<p>A través de la técnica "lluvia de ideas" se hará una breve exploración de los saberes previos que los participantes tienen acerca del tema a desarrollar</p>		<p>5 Minutos</p>
<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.</p>	<p>* Desarrollar el tema de la importancia del pensamiento positivo y como éste ayuda a la liberación de estrés y ansiedad * Explicar las siete estrategias para tener una mente positiva <i>(Ver anexo #1)</i></p>	<p>* Papelógrafos * Plumones</p>	<p>30 Minutos</p>
	<p>Desarrollar a través de</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y</p>		

5. Aplicación de los aprendizajes	diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El poder del pensamiento positivo”	puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica: “Mi lista de gratitud”	Motivar a los y las participantes a enfocarse en todo lo bueno que tienen en sus vidas, para así estimular pensamientos positivos.	<p>* Se les entregara a cada uno de las y los asistentes el material llamado “mi lista de gratitud” (<i>Ver anexo #2</i>) donde escribirán cinco razones por las cuales se sienten agradecidos y el porqué de este agradecimiento</p> <p>*El facilitador puede explicar un ejemplo tal como: “Estoy muy feliz y agradecida por este nuevo y maravilloso día, porque es una nueva oportunidad de seguir disfrutando el don de la vida”.</p> <p>*Finalizado el tiempo se les motiva a compartir sus agradecimientos con el resto del grupo</p> <p>* Se les indica que con la mano puesta en el corazón deben leer en voz alta y al finalizar las diez razones deben decir “gracias, gracias, gracias”.</p>	<p>*Lápiz</p> <p>*Borrador</p> <p>* “Mi lista de gratitud”</p>	20 Minutos
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica de relajación	Entrenar a los y las participantes a través de una técnica de relajación, en la discriminación entre	<p>*Explicar sobre la importancia de la relajación y los beneficios que de ésta se obtienen.</p> <p>* Pedir a los participantes que adopten una posición cómoda y sigan las instrucciones de la facilitadora.</p>	<p>* Grabadora</p> <p>* Cd con música de relajación.</p> <p>(sonidos de la</p>	25 Minutos

	tensión y relajación del cuerpo, de sus partes y sensaciones, con la finalidad de contribuir a la recuperación del mismo, como unidad psicofísica, después de un esfuerzo físico o mental.	* Una vez creado el ambiente, y con música de relajación como fondo se inicia una técnica de visualización dirigida que permitirá a los y las docentes liberarse de las tensiones acumuladas.	naturaleza) *Técnica de visualización: "Aroma, fragancia, perfume" <i>(ver anexo # 3)</i>	
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	La evaluación se realizara a través de la técnica "el sombrero sin cabeza" dentro de tres sombreros se colocaran preguntas de evaluación tales como: ¿Qué es lo que más le gustó del taller? ¿Cree que lo aprendido puede ser aplicado en su vida? ¿Qué recomendaciones pudiera tener para futuros talleres? se colocaran en círculo mientras suena una música, se tienen que ir poniendo los sombreros y pasarlos rápidamente, cuando se detiene la música, las personas que tienen los sombreros responderá a las preguntas de evaluación.	Tres sombreros Grabadora Músicaailable Preguntas de evaluación <i>(ver anexo #4)</i>	10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 3

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “El afrontamiento de la ansiedad”

Objetivo de la sesión: conocer y comprender qué es la ansiedad, sus efectos y la importancia de aprender a controlar las emociones negativas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	<p>10 Minutos</p>
		<p>“El bum” Todos los participantes se sientan en círculo,</p>		

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.</p>	<p>el facilitador dice que se van a enumerar en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres o un número que termina en tres, deberán decir ¡BUM! en lugar del número el que sigue debe continuar la numeración. Pierde el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración desde el número uno.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “el sombrero mentiroso”</p>	<p>*Al ritmo de música los participantes se pasan un sombrero que contiene diferentes afirmaciones falsas y ciertas sobre la temática a tratar, cuando la música deje de sonar la persona que tenga el sombrero en la mano saca un papel y responde si dicha afirmación es cierta o falsa.</p>	<p>*Sombrero *Oraciones sobre mentiras y verdades acerca del tema (Ver anexo #5)</p>	<p>10 Minutos</p>
<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos sobre el tema de la ansiedad y su incidencia en la salud mental y la calidad de vida, contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.</p>	<p>* Desarrollar el tema de la ansiedad y explicar cómo esta incide en diferentes aspectos de la vida (Ver anexo #6) * Dar a conocer técnica y estrategias de afrontamiento y control de la ansiedad. *Entregar tríptico con estrategias de afrontamiento (Ver anexo #7)</p>	<p>* Papelógrafos * Plumones</p>	<p>30 Minutos</p>

5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El afrontamiento de la ansiedad”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica “Rueda de muecas y risas”	Mejorar el estado físico y psicológico a través de emociones placenteras como la risa.	<p>*Se le pide a los participantes que formen un círculo, a cada uno de ellos se les entrega un globo y un plumón y se les indica que dibujen en su globo una cara graciosa.</p> <p>*El facilitador pide a la persona que está a su lado derecho y la que está al lado izquierdo que imiten el gesto que han dibujado en el globo y luego lo pasen al compañero que tiene a la par: cada una de las personas por donde vaya pasando el globo deben imitar el gesto dibujado.</p> <p>*Cada globo circula hasta llegar de nuevo a las manos de su dueño o dueña, luego se continúa hasta que todos han hecho circular su globo.</p>	<p>*Plumones</p> <p>*Globos</p>	<p>15</p> <p>Minutos</p>
		*RECESO		<p>10</p> <p>Minutos</p>
5.2 Técnica Práctica de tensión-relajación.	Entrenar a los y las participantes a Identificar aquellas áreas del cuerpo donde se acumula el estrés y de esa forma aprender a tensionar esa parte del cuerpo	* Se solicita a los participantes que formen un círculo y que relajen su cuerpo mientras respiran despacio y profundo.		<p>20</p> <p>Minutos</p>

(16 grupos musculares))	para luego experimentar la sensación de relajación del musculo.	*Luego que se han relajado, el facilitador iniciará dando las indicaciones para relajar los diferentes grupos musculares de la técnica “tensión-relajación” (Ver anexo #8)		
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>La evaluación se realizara a través de la técnica “el semáforo”</p> <p>Se leen unas frases que estén relacionadas con los aprendizajes, adquiridos en la sesión Si se está de acuerdo con la frase se levantara el circulo verde, sino se está de acuerdo, el rojo y si hay duda en la respuesta se levantará el círculo amarillo.</p>	<p>*Círculos de cartulina color rojo, verde y amarillo</p> <p>*Frases de evaluación (ver anexo #9)</p>	<p>15 Minutos</p>
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	<p>5 Minutos</p>

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 4

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Controlando mi Enojo, mejorando mi Vida”

Objetivo de la sesión: Aprender y comprender qué es la ira, sus efectos y la importancia que conlleva el aprender a controlarla.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Lista de asistencia *Papelógrafo con normas de convivencia ya establecidas *Bolígrafo	10 Minutos
		“Corre y únete” *Se forman parejas, se ubican alrededor del lugar de trabajo y se colocan hombro con hombro.		

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.</p>	<p>*se le pide a una pareja voluntaria que uno de ellos sea el perseguido y otro el perseguidor. * la perseguida corre en medio de todas las parejas *cuando sienta que ya la agarran o que está cansada, se une a una persona que está haciendo pareja y grita “corre y únete” *entonces, la otra persona que está al otro lado de la pareja, sale corriendo porque se ha convertido en la persona perseguida. *se continua jugando, si la persona perseguida quiere salvarse tiene que unirse con otra pareja *si la persona perseguida es atrapada se le pide a otra pareja voluntaria para seguir jugando.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “la papa caliente”.</p>	<p>A través de la técnica “la papa caliente” se hará una breve exploración de los saberes previos que los participantes tienen acerca del tema a desarrollar. El facilitador pide a los participantes formar un círculo y va pasando “la papa caliente” al ritmo de una canción, al parar la música, la persona que tenga la papa deberá sacar una pregunta correspondiente a la temática (Ver anexo #10) y responderla</p>	<p>*pelota *Páginas de papel bond *Tirro</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.</p>	<p>* Desarrollar el tema del control del enojo y los efectos que trae consigo las buenas prácticas de dicha acción. * Explicar las diferentes maneras en que se puede controlar el enojo (Ver anexo #11)</p>	<p>* Papelógrafos * Plumones</p>	<p>20 Minutos</p>
<p>5. Aplicación de los aprendizajes</p>	<p>Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “controlando mi enojo mejorando mi vida”</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y expresión de los nuevos conocimientos adquiridos.</p>		

<p>5.1 Técnica “el afiche”</p>	<p>Reconocer situaciones causantes de enojo y desarrollar la capacidad de afrontamiento ante tal emoción</p>	<p>*El facilitador forma dos grupos de trabajo por afinidad y les entrega el material de trabajo.</p> <p>*Se le explica a los grupos que en un pliego de cartulina deberán representar las situaciones que generan enojo y en otro pliego de cartulina representaran las formas adecuadas de solucionar dichos conflictos.</p> <p>*Cuando los grupos han terminado de elaborar sus afiches, tendrán 10 minutos para explicar al resto de sus compañeros cada uno de sus carteles.</p> <p>El facilitador hace una pequeña reflexión acerca de la capacidad que todos tenemos para solucionar los conflictos de manera adecuada siempre y cuando se logre el control del enojo.</p>	<p>*Pliegos de cartulina</p> <p>*Pegamento</p> <p>*Tijeras</p> <p>*Revistas</p> <p>*Periódicos</p>	<p>40 minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
<p>5.2 Técnica de Relajación</p>	<p>Inducir mediante la relajación, la vivencia y entrenamiento de habilidades para la salud</p>	<p>* El facilitador invita al grupo que en una posición sentada, cierren sus ojos y que sin hacer mayor esfuerzo comiencen a tratar de percibir la forma en la que se encuentra su cuerpo, cada una de sus partes, identificando partes duras, ligeras, relajadas y tensas.</p> <p>*Cuando abran sus ojos, comentaran de forma voluntaria la experiencia.</p> <p>*Se repetirá la experiencia, pera esta vez, se pedirá que traten de distinguir sus tensiones musculares, qué músculos se estiran y comprimen.</p>	<hr style="width: 10%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>	<p>15 Minutos</p>

		<p>*Se les pide que realicen respiraciones lentas y profundas y que observen como poco a poco las partes de su cuerpo comienzan a relajarse. De esta forma y lentamente irán abriendo los ojos</p> <p>*El facilitador explica que con esta sencilla técnica las personas logran identificar momentos de tensión y a través de la respiración pueden llegar a un estado de relajación.</p>		
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>*La evaluación se realizara a través de la técnica “mirada retrospectiva” (ver anexo #12)</p> <p>*A cada participante se le entregará una hoja con preguntas de evaluación de la jornada educativa la cual deberán responder.</p> <p>*Finalmente y de forma voluntaria los participantes compartirán con el resto del grupo sus respuestas</p>	<p>*Hojas de papel bond.</p> <p>*Bolígrafos</p>	<p>10</p> <p>Minutos</p>
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	<p>5</p> <p>Minutos</p>

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 5

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Enfrentando mis temores”

Objetivo de la sesión: Desarrollar la capacidad de enfrentar sucesos traumáticos que afectan significativamente el bienestar físico y mental, dotándolo a los sobrevivientes de herramientas psicoterapéuticas que lo acompañen efectivamente en el proceso de sanación.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	*Se inicia la jornada con la dinámica “Hoy conocí a...” *El facilitador entrega a los participantes una pequeña hoja de papel, y un bolígrafo, se les pide que coloquen su nombre y al reverso de la hoja, el nombre de dos canciones que conozcan y luego que doblen el papel.	* Hojas de papel *Bolígrafos *Bolsa	15 Minutos

		<p>* Después se les pide que formen una fila, luego el facilitador pasara con una bolsa por la fila donde todos deberán depositar los papeles doblados.</p> <p>*El facilitador dará inicio diciendo “hoy conocí a...” sacara de la bolsa un papel y leerá el nombre de la persona que escribió en ese papel, “y lo primero que me dijo fue”: Se leerá el nombre de la primera canción, ejemplo: “Querida” luego el facilitador dirá y yo le respondí: Leer el nombre de la segunda canción, luego la persona que fue seleccionada al azar pasara al frente a sacar un papel de la bolsa y continuara la dinámica de presentación, hasta que todos hayan participado.</p>		
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la técnica “¿qué veo, qué siento?”	<p>*la exploración de conocimientos previos se hará a través de la técnica ¿“qué veo, qué siento”? (Ver anexo #13)</p> <p>*El facilitador entregará a cada miembro del grupo una hoja con una imagen impresa, se les indica que observen detenidamente dicha imagen y luego respondan las preguntas de la parte inferior de la imagen, el facilitador explica que no existen respuestas buenas o malas y que se sientan en libertad de responder con base a lo que ellos han observado.</p> <p>*finalmente se pregunta en general quién quisiera compartir su vivencia</p>	<p>*Páginas de papel bond</p> <p>*Lápices</p>	15 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos acerca de la importancia de enfrentar los		<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	20 Minutos

	temores y como éstos pueden ser superados de forma gradual.	* Impartir la temática “enfrentando nuestros miedos” (Ver anexo #14)		
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos.	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica “Reconociendo mis temores”	Identificar los eventos que producen temor, tristeza o ansiedad, para que una vez consientes de ellos, sean capaz de enfrentarlos	<p>*Se le entrega a cada participante una hoja de papel bond en la cual deberá escribir aquellos eventos o situaciones que le generan temor, tristeza o ansiedad.</p> <p>*Se les motiva a ser reflexivos al momento de elaborar su lista de temores</p> <p>*El facilitador deberá estar atento a resolver cualquier duda y a motivar a los participantes a escribir eso que tanto les lastima y a lo cual aún le tienen miedo.</p> <p>* Se les pide a los participantes que guarden esa hoja</p>	<p>*Hojas de papel bond</p> <p>*Lápices</p>	15 Minutos
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica de visualización “imaginación activa”	Lograr que sistemáticamente visualice y enfrente los temores identificados.	<p>*El facilitador pedirá a cada miembro del grupo que se ubique en un lugar donde se sienta cómodo.</p> <p>*Luego, se les pide que lean para sí mismos la lista de temores que elaboraron anteriormente.</p>	<p>*Música de relajación.</p> <p>*Material de guía para la realización de la técnica</p>	20 minutos

		*Utilizando música de relajación de fondo, el facilitador guiará en la realización de la técnica “imaginación activa” (Ver anexo #15)		
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática, mediante la dinámica “cambios climáticos”	*Se le entrega a cada persona tres tarjetas con las figuras de un sol, una nube y otra de lluvia; cada tarjeta tiene un significado diferente, (Ver anexo #16)se les indica que dependiendo de su opinión levanten la tarjeta que crean conveniente y darán brevemente la razón por la cual eligieron esa figura	*Tarjetas con figuras	10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad. Y se les solicita que para la próxima sesión traigan ropa y zapatos cómodos, así como una toalla de tamaño mediano.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 6

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “conociendo y afrontando la tristeza”

Objetivo de la sesión: que los participantes conozcan las características de la tristeza así como también las alternativas para poder afrontarla

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente fraterno y de confianza a través de la participación al máximo de los miembros del grupo en las actividades.	* El facilitador realizará la dinámica ¿Te gusta tu vecino? *Sentados todos en círculo, se les explica que el facilitador preguntará a alguien “¿te gusta tu vecino?”. La persona responde con “sí”, “no” o “más o menos”. Si la respuesta es “si, todos se quedan en el mismo lugar;	*Sillas	5 Minutos

		<p>si la respuesta es “no”, todos cambian de lugar, y si responde “más o menos” sólo se cambia esa persona con cualquier otra.</p> <p>*Se repite el procedimiento por al menos cinco veces más.</p>		
3. Exploración de los conocimientos previos	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la técnica “Palabras clave”</p>	<p>* El facilitador entrega unos post-it a los participantes y les pide que con una sola palabra expresen qué es la tristeza para ellos, una vez lo hayan hecho, deberán pegar su post-it en el pizarrón.</p> <p>*Se leen todas las palabras claves.</p>	<p>*Post-it * Plumones</p>	<p>10 Minutos</p>
4. nuevos aprendizajes	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.</p>	<p>* Desarrollar el tema de la tristeza, sus efectos y formas de afrontamiento (Ver anexo #17)</p>	<p>*Papelógrafos * Plumones</p>	<p>20 Minutos</p>
5. Aplicación de los aprendizajes	<p>Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “Conociendo y afrontando la tristeza”</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos</p>		
5.1 Técnica “El espejo de la tristeza”	<p>Identificar y proyectar a través de un dibujo características específicas de una persona con estado de ánimo triste.</p>	<p>*El facilitador pedirá a los participantes que por afinidad formen grupos de trabajo.</p> <p>*A cada grupo de trabajo se le entrega dos pliegos de papel bond, lápices, colores, seguidamente se les dirá que con base a la información aprendida dibujen un espejo y en el espejo, el reflejo de una persona triste, sus expresiones faciales y corporales, luego; un miembro del grupo pasara al frente a explicar su dibujo y lo que para su grupo representa.</p>	<p>*Pliegos de papel bond *Lápices *Plumones *Colores</p>	<p>20 Minutos</p>

		Finalmente se hará una reflexión sobre el trabajo de ambos grupos.		
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica "las canciones"	Identificar las característica comportamentales en los diferentes estados de ánimo.	<p>*El facilitador pide de nuevo a los grupos reunirse para iniciar una nueva jornada.</p> <p>*El facilitador indica a uno de los grupos que deberán de elaborar una canción que hable sobre el comportamiento de una persona que muestre signos de tristeza.</p> <p>*El otro grupo construirá una canción cuya letra contenga características de personas con entusiasmo y alegría.</p> <p>*Luego, cada uno de los grupos pasará a cantar su canción al resto de sus compañeros.</p> <p>*Al finalizar el facilitador ara una reflexión de la actividad</p>	_____	20 Minutos
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>La evaluación se realizara a través de la técnica "Espacio catártico"</p> <p>*El facilitador coloca las sillas una al lado de la otra</p> <p>*Luego le explica al grupo que deben pasar en tríos a sentarse en las sillas y expresar sus vivencias.</p> <p>*quien se sienta en la primera silla expresa "Cómo llegue", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesión" y la tercera silla es: "Cómo me voy".</p>		10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 7

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Venciendo la desesperanza”

Objetivo de la sesión: Abordar la desesperanza que presentan los familiares de niñas y niños desaparecidos través de la teoría y estructuras vivenciales encaminadas a superarlas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	“la telaraña” Los participantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de lana el cual tiene que decir su nombre y qué es lo que más le gusta hacer en su tiempo libre, luego, éste toma la punta de la bola de lana y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez	Bola de lana	

		<p>debe presentarse de la misma forma. La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña.</p> <p>*Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero. Esta a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó. Hay que advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe a quién va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.</p>		10 Minutos
3. Exploración de los conocimientos previos	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, a través de la técnica "La caja de mis pensamientos"</p>	<p>*Se les proporcionará a los participantes una página de papel de color y lapiceros, y la consigna a seguir será: deberán escribir lo que para ustedes significa y lo que les provoca la desesperanza</p> <p>*Posteriormente cada participante compartirá con el grupo el significado de la desesperanza.</p>	<p>*Caja de madera</p> <p>*Páginas de color</p> <p>*Bolígrafos</p>	25 Minutos
4. nuevos aprendizajes	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos acerca del sentimiento de desesperanza, posteriormente, contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.</p>	<p>* Desarrollar el tema de la desesperanza ansiedad y explicar cómo esta incide en diferentes aspectos de la vida (<i>Ver anexo #18</i>)</p> <p>*Entregar tríptico con estrategias de afrontamiento (<i>Ver anexo #19</i>)</p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p> <p>*Tríptico</p>	30 Minutos

5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema de la desesperanza	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica “Atravesando el desierto de la desesperanza”	Desarrollo de técnicas que permitan a los participantes ser generadores activos de su propio cambio	<p>*Se ambienta una parte del salón con pliegos de papel con una imagen que simule un desierto, (Ver anexo #20)</p> <p>* Se pegaran una serie de pasos los cuales llevan diferentes reflexiones encaminadas a disminuir los sentimientos de desesperanza. (Ver anexo #21)</p> <p>*Se utiliza música instrumental de fondo.</p> <p>* Se les pide que uno por uno vayan haciendo su recorrido por el desierto, que durante su viaje encontraran pasos a seguir que les facilitaran su travesía, deben tomar paso por paso y leerlo para si mismos. Se les indica que al final del camino, busquen un lugar cómodo del salón y reflexione en silencio lo aprendido.</p> <p>*finalmente se le pide al grupo que forme un círculo y se les motiva a compartir su experiencia.</p>	<p>* pliegos de papel bond</p> <p>*Pegamento</p> <p>*Música instrumental</p> <p>*Grabadora</p>	30 Minutos
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica Relajación “El gato perezoso”	Motivar a los participantes a relajarse de una forma divertida.	<p>*Se les pide a los participantes que formen un círculo.</p> <p>*Se procede a la aplicación de la técnica “ el gato perezoso” (Ver anexo #22)</p>	-----	10 Minutos

6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>*La evaluación se realizara a través de la técnica “las tres esquinas” (Ver anexo #23)</p> <p>* Se les pide al grupo que formen una rueda, se les explica que en el salón hay tres esquinas señaladas con círculos, el círculo color verde indica que la sesión de este día les gustó mucho, el círculo amarillo, indica que la sesión les gustó poco y el círculo negro indica que la sesión no les ha gustado.</p> <p>*Cada uno de los participantes tendrá que decir en cual esquina se va a ubicar y porqué.</p>	*Círculos de papel color verde, amarillo y negro	15 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 8

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “La adecuada higiene del sueño”

Objetivo de la sesión: conocer las generalidades del insomnio y como éste afecta la salud física y psíquica, con la finalidad de desarrollar una adecuada higiene del sueño y mejorar la calidad de las personas que lo sufren.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	10 Minutos

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.</p>	<p>*Se inicia la jornada con la dinámica de ambientación “ Don Chucho” *El facilitador pide que se forme un círculo y empieza cantando el estribillo de la dinámica: Don Chucho tiene un chino, que le saluda achí, achí,achí. ríe achí, achí,achí. baja achí, achí,achí. sube achí, achí,achí. baila achí, achí,achí. pelea achí, achí,achí. *Se repite dos veces más agregando otras expresiones con los movimientos, representando un chino con gestos graciosos.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “La bolsa va pasando”</p>	<p>*Se colocan en círculo todos los participantes; uno en el centro con los ojos vendados y con un silbato o pito. * El facilitador entrega una bolsa de tela a uno de los participantes, dentro de ella irán unas preguntas encaminadas a explorar los conocimientos previos que los asistentes tiene acerca de la temática. *Se les pide que vayan pasando la bolsa a su compañero de la par, al mismo tiempo, la persona que está en el centro con los ojos vendados, repite insistentemente: la bolsa va pasando; cuando a éste le parezca bien, toca el silbato, y el participante que en ese momento tenga la bolsa sacará de ella una de las preguntas de exploración y responderá de acuerdo a sus conocimientos.</p>	<p>*Bolsa de tela Preguntas de exploración de conocimientos previos (Ver anexo #24) *Silbato</p>	<p>10 Minutos</p>

<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>*Presentar a los participantes aspectos básicos sobre el insomnio y sus consecuencias sobre la salud física y mental.</p> <p>*Dar a conocer la importancia de una adecuada higiene del sueño</p>	<p>* Abordar el tema acerca de los problemas de insomnio y la importancia de tener una adecuada higiene del sueño, así como las pautas para evitar el insomnio.</p> <p><i>(Ver anexo #25)</i></p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	<p>20 Minutos</p>
<p>5. Aplicación de los aprendizajes</p>	<p>Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos en psicoeducación.</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos</p>		
<p>5.1 Técnica "El psicodrama"</p>	<p>Escenificar a través de un psicodrama las consecuencias físicas y emocionales del insomnio, así como también los beneficios de una adecuada higiene del sueño.</p>	<p>*El facilitador formará dos grupos de trabajo dividiéndolos de acuerdo al número de participantes, se les entregará una hoja a cada grupo en donde se les indique la situación a escenificar</p> <p><i>(Ver anexo #26)</i></p> <p>* Una vez realizado el psicodrama, se discutirán las diferencias observadas en ambos grupos.</p>	<p>* Hojas de papel bond con indicaciones de la técnica</p>	<p>40 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10</p>

				Minutos
5.2 Técnica de relajación “Respiración profunda”	El objetivo de este ejercicio es equilibrar y relajar cuerpo y mente mediante la respiración y la autosugestión por afirmaciones.	<p>* El facilitador indicará que para realizar la siguiente técnica de relajación, es necesario que se acuesten en el piso y adopten una posición cómoda.</p> <p>* utilizando música de relajación el facilitador procederá a realizar la técnica de relajación profunda (Ver anexo #27)</p>	<p>*Grabadora</p> <p>*Música de relajación</p> <p>*Técnica de relajación profunda</p>	10 minutos
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>La evaluación se realizara a través de la dinámica “estados de ánimo”</p> <p>*Se forma un círculo y el facilitador escogerá al azar a un miembro del grupo y le preguntará qué le pareció la jornada; a lo que el participante deberá responder con un gesto ya sea de sonrisa o llanto, el cual deberá explicar brevemente al grupo el porqué de su estado de ánimo.</p> <p>*Luego la persona que acaba de participar escogerá a otro de sus compañeros y así sucesivamente, hasta lograr la participación de la totalidad del grupo</p>	-----	10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 9

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “El afecto, un valor importante en la familia”

Objetivo de la sesión: conocer y fomentar la afectividad en la familia, con la finalidad de fortalecer el vínculo y la comunicación entre sus miembros.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lista de asistencia *Papelógrafo con normas de convivencia ya establecidas *Bolígrafo 	10 Minutos

2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	<p>“La batalla de los globos”</p> <p>Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos.</p> <p>*La dinámica consiste en tratar de reventar el globo del contrincante, sin que le revienten el suyo. El participante al que le revientan el globo queda eliminado.</p>	*Globos	5 Minutos
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “nuestro árbol de ideas”.	<p>*A través de la dinámica “nuestro árbol de ideas” se hará una breve exploración de los saberes previos que los participantes tienen acerca del tema a desarrollar.</p> <p>* Se dibuja un árbol grande en un pliego de papel bond y se pega al frente del salón.</p> <p>* A cada participante se le entrega una hoja de papel en donde deberán escribir lo que ellos entienden por afecto.</p>	*Pliego de papel	5 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.	<p>* Desarrollar el tema del afecto en la familia y la importancia que éste tiene en el fortalecimiento del vínculo y comunicación con cada uno de sus miembros.</p> <p>(Ver anexo #28)</p>	* Papelógrafos * Plumones	30 Minutos
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El poder del pensamiento positivo”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		

<p>5.1 Técnica: “Descubriendo cualidades”</p>	<p>Concientizar a los participantes sobre aquellas cualidades que como personas poseen, con la finalidad de fortalecer su valía personal.</p>	<p>* El facilitador pide a los participantes que se reúnan en círculo, cada uno escribirá en una hoja de papel su nombre completo y lo pasará a su compañero de la derecha, éste escribirá en la hoja tres cualidades de su compañero o compañera, las páginas se rotaran hasta que todos hayan logrado plasmar las cualidades de los demás.</p> <p>* Cuando la hoja llegue a su dueño cada uno lee las cualidades que sus demás compañeros le han escrito y se intercambian sentimientos.</p> <p>* Luego, expresaran qué sentimientos generaron en ellos al saber de la existencia de cualidades que posiblemente no creía tenerlas.</p>	<p>*Bolígrafo *Hojas de papel bond</p>	<p>20 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
<p>5.2 Técnica “Doy y recibo afecto”</p>	<p>Desarrollar en los participantes la capacidad de dar y recibir afecto mediante la expresión directa de sentimientos</p>	<p>*El instructor presenta el ejercicio, diciendo que para algunas personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>*dependiendo del número de participantes, se dividirán en dos grupos, cada grupo deberá elegir a una persona para poder expresarles todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella.</p> <p>*Se forma un círculo en medio se sienta la persona elegida y sin emitir palabra alguna se limita a</p>	<p>* Dos sillas</p>	<p>20 Minutos</p>

		<p>escuchar lo que cada uno de sus compañeros le dice</p> <p>*Cada uno de los participantes se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.</p> <p>*Finalmente la persona que escuchó de forma activa los sentimientos de los demás, expresará cuál fue su sentir al momento de realizarse la técnica.</p>		
6. Evaluación de la sesión	<p>Evaluar los cambios cualitativos producidos con el desarrollo de la actividad.</p>	<p>* La evaluación se realizará a través de la dinámica “antes y después”</p> <p>*Al finalizar la actividad el facilitador entrega una hoja a los participantes con preguntas que evalúan el antes y después de la jornada. <i>(Ver anexo #29)</i></p> <p>* Se dan 5 minutos para completarlas 10 minutos para compartirlas con el grupo.</p> <p>Se hace una valoración cualitativa y se reflexiona sobre los cambios producidos en cuanto a actitudes y conocimientos.</p>	*Hojas de papel bond	15 minutos
7. Cierre de la actividad	<p>Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.</p>	<p>* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.</p>	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 10

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “La comunicación en mi familia”

Objetivo de la sesión: concientizar a los participantes el tipo de comunicación que existe en su núcleo familiar y como estas formas de comunicación son clave importante en la resolución de conflictos dentro del sistema de familia.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	*Se inicia la jornada con la dinámica “patos, pollos y gallinas” (Ver anexo #30) *El facilitador les pide a los participantes formar un círculo, y les pide que repitan la canción que él les cantará y que repitan los gestos que él hará. *El facilitador repite la canción en cuatro	-----	5 Minutos

		ocasiones, cantándola cada vez más rápido.		
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “El dado”	<p>*En un pliego de papel bond pegado en la pared se colocan sobres enumerados del 1-6 dentro de cada sobre habrá una pregunta para explorar los conocimientos previos que se tienen en relación a la temática que se abordará. <i>(Ver anexo #31)</i></p> <p>* Se colocan en círculo todos los participantes; el facilitador escoge a uno de los miembros al azar y le pide que tire el dado, al tirarlo debe ver el número en el que ha caído el dado y despegue el sobre que le corresponde respondiendo la pregunta de evaluación.</p> <p>*Luego se le pide que tire el dado a uno de sus compañeros y se vuelve a repetir el mismo procedimiento.</p>	<p>*Pliego de papel bond</p> <p>*Sobres</p> <p>*Tirro</p> <p>*Caja grande forrada con papel que simule ser un dado</p>	10 Minutos
4. nuevos aprendizajes	*Presentar a los participantes aspectos básicos sobre la comunicación en el sistema de familia y cómo ésta ayuda a la resolución de conflictos.	* Abordar el tema acerca de la comunicación en la familia. <i>(Ver anexo #32)</i>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	25 Minutos
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos en psicoeducación.	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica “El psicodrama”	Escenificar a través de un psicodrama cómo se comportan las familias donde existe una buena y una mala comunicación.	* Dependiendo del grupo de participantes, se dividen en dos sub grupos y se les pide que nombren un representante el cual deberá sacar de una bolsa un papel en donde se le indique la familia a dramatizar, siendo éstas la familia con buena comunicación y la familia con una inadecuada comunicación.	<p>* Pliegos de cartulina.</p> <p>* Bolsa plástica</p> <p>*Hojas de papel bond</p> <p>* Bolígrafo</p>	30 Minutos

		<p>*Ambos grupos formaran un rótulo en donde expliquen el tipo de familia que representaran.</p> <p>*Cada grupo cuenta con 10 minutos para acordar la forma en que representaran a la familia asignada.</p> <p>* Una vez ambos grupos hayan dramatizado se creará un espacio para que los participantes de forma voluntaria exprese lo que ha podido observar y qué sintió al ver y comparar ambas familias.</p>		
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica de expresión de sentimientos "La carta"	El objetivo de este ejercicio es el de expresar los sentimientos al miembro de la familia con el cual se tiene dificultades de comunicación.	<p>*El facilitador les entrega a los participantes hojas de colores, sobres y bolígrafos.</p> <p>*Se les indica que deben hacer una carta dirigida a la persona con la cual tienen más dificultades para comunicarse.</p> <p>*Se les insta a ser creativos y tener la libertad de expresarse en esa carta.</p> <p>*Finalmente, se les motiva y se pregunta si alguien quisiera compartir su carta con el resto del grupo.</p>	<p>*Hojas de colores</p> <p>*Sobres</p> <p>*Bolígrafos</p>	15 minutos
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>* La evaluación se realizara a través de la dinámica "Los peces".</p> <p>*En un recipiente que simule una pecera habrán una serie de figuras en forma de peces con un orificio en su cola, dichas figuras tendrán diferentes preguntas de evaluación de la jornada educativa. (Ver anexo #33)</p> <p>*Se prepara una caña de pescar con clips, hilos y palillos.</p> <p>*El facilitador escoge al azar a un participante</p>	<p>*Pecera</p> <p>*Peces de papel</p> <p>*Clips</p> <p>*Hilo</p> <p>*Palillos</p>	10 Minutos

		para iniciar la dinámica y le pide que “pescue” uno de los peces, éste deberá leer la pregunta y responderla en el momento; luego escogerá a otro de sus compañeros y así sucesivamente hasta que el grupo en su totalidad haya participado.		
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 11

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “la importancia del autoconocimiento”

Objetivo de la sesión: proporcionar los recursos necesarios que permitan adquirir un mejor conocimiento de sí mismo

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.	*Se realizará la dinámica “venta de cosas absurdas”. *Cada integrante del grupo debe tener una ficha con el nombre de un objeto absurdo, luego uno por uno pasarán al frente y durante un minuto tendrán que	*Fichas con objetos absurdos (Ver anexo #34)	15 Minutos

		tratar de venderlo argumentando a favor de su venta.		
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer cuáles son las ideas predominantes en el grupo en relación a sus sentimientos	<p>* El facilitador les pide a los y las participantes que se sienten en círculo.</p> <p>* Una vez todos ubicados, comienza diciendo: imaginemos que hay un marciano que es un científico renombrado en su planeta y es especialista en algo que se llama “autoconocimiento”. Este marciano quiere saber si las personas de este taller ya han oído hablar de su profesión.</p> <p>*El facilitador pregunta a cada participante qué conoce sobre la profesión de este marciano.</p> <p>* Se hace una breve síntesis de lo expresado y se inicia la jornada educativa.</p>	_____	5 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.	* Desarrollar el tema del autoconocimiento y su importancia (Ver anexo #35)	* Papelógrafos * Plumones	20 Minutos
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema impartido	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica “conociéndote mejor”	Proporcionar elementos que faciliten el autoconocimiento personal	El facilitador entrega el material de trabajo el cual deberán responder de forma individual. (Ver anexo #36) *Una vez respondido, el facilitador les motiva a compartir sus respuestas con el resto del grupo.	*Hojas de papel bond *Material impreso	10 Minutos
		*RECESO		10 Minutos

<p>5.2 Técnica “un paseo por el bosque”</p>	<p>Fomentar el autoconocimiento y el desarrollo de una autoestima saludable</p>	<p>*A cada participante se le entrega un pliego de papel bond y plumones. *Se les pide dibujen un árbol grande, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. *Una vez hayan terminado el dibujo, deberán colocar su nombre y sus apellidos en la parte superior del árbol. *A continuación, los participantes formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol. *Seguidamente, se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...” *Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque” Finalmente el facilitador entrega una hoja con preguntas de evaluación de la técnica <i>(Ver anexo #37)</i> y los motiva a que de manera voluntaria compartan sus respuestas.</p>	<p>*Pliegos de papel bond *Plumones *Tirro *Hojas de papel bond</p>	<p>45 Minutos</p>
<p>6. Evaluación de la sesión</p>	<p>Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática.</p>	<p>* En una mesa se colocan ramas de diferentes tamaños y se les explica que debe pasar uno por uno a tomar una rama con base a lo que opina de la jornada educativa del día. *Las ramas grandes significa que la actividad les parece muy buena, las ramas de tamaño mediano</p>	<p>*Ramas de diferentes tamaños</p>	<p>5 Minutos</p>

		significa que la jornada les gustó un poco y las ramas pequeñas significan que la sesión no les ha gustado en lo absoluto. De forma voluntaria se les pide que compartan el porqué de su elección.		
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 12

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Descubriendo tus fortaleza... conociendo tu resiliencia”

Objetivo de la sesión: desarrollar el concepto de resiliencia explicando sus principales componentes y fomentar el conocimiento personal con base a la capacidad de haber superado eventos traumáticos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lista de asistencia *Papelógrafo con normas de convivencia ya establecidas *Bolígrafo 	10 Minutos

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.</p>	<p>“La bruja piruja” *El facilitador escoge a un miembro del grupo al azar, quien hará de bruja piruja. *Con papel periódico enrollado se simula una escoba. *El resto del grupo debe evitar que la bruja piruja lo toque con su escoba. *Cuando la bruja logra dar a alguien, le dice el nombre de un animal, y este deberá imitarlo.</p>	<p>*Papel periódico</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “el paraguas de las ideas”.</p>	<p>*A través de la dinámica “el paraguas de las ideas” se hará una breve exploración de los conocimientos previos que los participantes tienen acerca del tema a desarrollar. * Se dibuja paraguas grande en un pliego de papel bond y se pega al frente del salón. * A cada participante se le entrega una gota de agua de papel, deberán escribir de forma breve qué se imaginan que es la resiliencia.</p>	<p>*Pliego de papel *Dibujo de paraguas * figuras de papel en forma de gotas de agua *Tirro</p>	<p>5 Minutos</p>
<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>Sensibilizar a los participantes sobre la temática del taller a través de la proyección de una película.</p>	<p>* Proyección de la película “La vida es bella” * Escribir en hojas de papel bond lo que sintieron con la película o el personaje. * El facilitador motiva a los participantes a compartir lo escrito.</p>	<p>*Película “La vida es bella” *Proyector *Parlantes *Hojas de papel bond *Bolígrafos</p>	<p>2 horas y 15 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos</p>	<p>*Concientizar a los participantes sobre el concepto resiliencia, factores de riesgo y protección, su significancia y su propósito. *Desarrollar el tema de la resiliencia y la capacidad de superar eventos traumáticos (Ver anexo #38)</p>	<p>* Papelógrafos * Plumones</p>	<p>30 Minutos</p>

	expuestos con anterioridad.			
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El poder del pensamiento positivo”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica: “¿Tengo características resilientes?”	Identificación y concientización de las características de resiliencia que poseen los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> * El facilitador realiza la técnica de visualización “¿tengo características resilientes?” (Ver anexo #39) * Una vez finalizada la visualización, el facilitador pide que elaboren una lista de las características de resiliencia que lograron reconocer en ellos mismos. *El facilitador motiva a los participantes a compartir su vivencia de la técnica, con el resto de sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> *Bolígrafo *Hojas de papel bond 	30 Minutos
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica “Viajando con todo lo necesario”	Reflexionar sobre la importancia que tiene tomar una decisión, haciendo frente a sus consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> * El facilitador reúne al grupo en círculos y les dice que imaginen que harán un viaje a la montaña, por lo que es necesario que preparen su maleta empacando las cosas más importantes para resolver cualquier problema que se les pueda presentar. *Se les entrega una lista de elementos que podrán llevar, pero se les explica que solamente pueden escoger doce de ellos. (Ver anexo #40) *Una vez elegidos los elementos se les entrega una hoja con preguntas de reflexión acerca de la elección de los elementos que escogieron para su viaje (Ver anexo #41) *Finalmente se les pregunta si alguien de forma voluntaria quisiera compartir sus respuestas con el resto del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> * *Hojas de papel bond *Bolígrafos 	20 Minutos

<p>6. Evaluación de la sesión</p>	<p>Evaluar los nuevos conocimientos aprendidos durante la jornada educativa.</p>	<p>* La evaluación se realizará a través de la dinámica “el plumón borracho” *El facilitador les pide a los participantes que formen un círculo sentados en el suelo. *Les muestra un plumón y les dice que deben irlo pasando a su compañero de al lado, hasta que escuchen el silbato, la persona que tenga el plumón cuando el silbato suene deberá compartir qué es lo que aprendió durante la jornada educativa y cómo estos nuevos conocimientos le ayudaran en su vida. *El facilitador se coloca de espalda al grupo, espera un tiempo prudencial para hacer sonar el silbato. *Se escuchan no menos de cinco intervenciones y finaliza la dinámica.</p>	<p>*Plumón *Silbato</p>	<p>10 minutos</p>
<p>7. Cierre de la actividad</p>	<p>Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.</p>	<p>* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N°13

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Las Habilidades Sociales”

Objetivo de la sesión: Que los participantes conozcan y experimenten nuevas habilidades que les faciliten las relaciones interpersonales y familiares.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	5 Minutos

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.</p>	<p>Mar adentro mar afuera”</p> <p>*El coordinador le pedirá a los miembros que se ponga de pie. Pueden ubicarse en círculos o en una fila, dependiendo del espacio del salón y del número de participantes.</p> <p>* Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea.</p> <p>* Cuando el coordinador le da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan salto hacia atrás de la raya.</p> <p>* Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego.</p>	<hr/>	<p>10 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, a través de la técnica “Los carteros preguntones”</p>	<p>* Mientras se entona una canción conocida por todos, el grupo gira lentamente como una ronda. Repentinamente el Facilitador entabla el siguiente diálogo:</p> <p>El facilitador dirá: ¡Ha llegado una carta!</p> <p>Grupo responderá: ¡Para quién!</p> <p>Facilitador dirá: ¡Para este grupo!</p> <p>El grupo contesta: ¿Qué dice?</p> <p>El facilitador preguntara: Que deben acercarse hasta la mesa para retirar la tarjeta que identifica al cartero. (El grupo se acerca hasta la mesa, retira</p>	<p>* Siete figuras del cartero en tamaño gigante (ver anexo # 42)</p>	<p>20 Minutos</p>

		<p>una de las tarjetas y vuelve a formar un círculo).</p> <p>A una señal del Facilitador, cada participante ubica al cartero cuya letra coincide con su tarjeta y retira de su maletín uno de los sobres. Responden en voz alta la pregunta que ahí aparece.</p>		
4. nuevos aprendizajes	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información sobre la temática</p> <p>“las habilidades sociales</p>	<p>* Se desarrollara la actividad haciendo uso de la narrativa para la presentación del tema apoyándose de material didáctico que explica qué son las habilidades sociales</p> <p>(Ver anexo # 43)</p> <p>Se dará un espacio de preguntas y respuestas</p> <p>Preguntas y respuestas</p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	<p>20</p> <p>Minutos</p>
5. Aplicación de los aprendizajes	<p>Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El poder del pensamiento positivo”</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos</p>	<p>_____</p>	
5.1 Técnica “La escucha activa”	<p>Que los y las participantes logren vivenciar una de las principales habilidades para la vida , como es la empatía</p>	<p>El facilitador indicará que se formen parejas para el desarrollo de la actividad</p> <p>Se procederá a la realización de la actividad haciendo énfasis en la importancia de la empatía</p> <p>El facilitador le indicara que se siente uno frente a otro y que inicien una conversación.</p> <p>Se fomenta la comunicación verbal y no verbal.</p>		<p>20</p> <p>Minutos</p>

		<p>Se le indica a la persona que escucha que piense que si hace lo que hace o dice lo que dice, es porque tiene sus motivos, un mal día, presiones familiares, motivos económicos, preocupaciones de salud.</p> <p>Seguidamente se intercambiaran los papeles y le corresponderá a la otra persona escuchar.</p> <p>Es importante no juzgar, sólo escuchar.</p> <p>El facilitador hace énfasis en la importancia que tiene aprender a escuchar para comprender a los demás.</p>		
		*RECESO		10 Minutos
<p>5.2 “Inteligencia Emocional”</p> <p>Técnica “meteoritos y dragones”</p>	<p>Que las y los participantes vivencien una experiencia que les permita fortalecer la inteligencia emocional</p>	<p>Desarrollar la técnica meteoritos y dragones</p> <p>*Antes de iniciar la técnica, el facilitador esconde los meteoritos, los cuales podrán ver todos los miembros del grupo a excepción de las cabezas.</p> <p>*Se les pedirá a cada uno de los participantes que formen tres grupos de trabajo por afinidad.</p> <p>*A cada grupo se le entregará una hoja de indicaciones para realizar la técnica (ver anexo# 44)</p> <p>*Cada grupo representara la cabeza el cuerpo y la cola del dragón</p> <p>*Consiste en que los miembros establezcan códigos de comunicación ya que durante el desarrollo de la</p>	<p>Papeles de colores que servirán como los meteoritos</p> <p>Bolsas plásticas</p> <p>Pañuelo</p>	25 minutos

		<p>actividad no se les permitirá hablar</p> <p>*Al finalizar la actividad se realizara una reflexión de la misma.</p>		
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	Se proporcionara a los y las participantes una hoja que contiene los criterios de evaluación de la actividad. <i>(Ver anexo 45)</i>	Hojas de evaluación de la actividad	15 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 14

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “La asertividad y la resolución de conflictos”

Objetivo de la sesión: Generar habilidades de comunicación asertiva, que permitan prevenir, mediar y resolver conflictos en relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lista de asistencia *Papelógrafo con normas de convivencia ya establecidas *Bolígrafo 	10 Minutos
		Los participantes se sientan por parejas, en silencio, y examinan cuidadosamente la cara de la persona que tienen delante. Observan todos sus detalles. Primero	<ul style="list-style-type: none"> *Pañuelos o bufandas para 	10

2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	visualmente y luego tocando con las yemas de los dedos. A fin de mantener el factor sorpresa. Después de examinar la cara del compañero o compañera, se vendan uno al otro los ojos y, tras un rato de caminar por la sala, uno de los miembros de la pareja tiene que descubrir al otro del resto del grupo a través del tacto. A continuación, los que buscaron explican los rasgos que les permitieron reconocer al compañero.	vendar a los participantes	Minutos
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar.	<p>*Se realiza la exploración de conocimientos previos con la dinámica "lluvia de ideas.</p> <p>*El facilitador escoge a una persona para que en un Papelógrafo anote las ideas de sus compañeros ante la pregunta ¿Qué es la asertividad?</p> <p>*Cuando todos los asistentes han participado, se hará una breve reflexión sobre lo expuesto</p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	10 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información con los conocimientos previos expuestos con anterioridad.	<p>* Desarrollar el tema de la asertividad y los derechos asertivos</p> <p>(Ver anexo #46)</p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	20 Minutos
		*RECESO		10 Minutos

5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El poder del pensamiento positivo”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
5.1 Técnica Soy Asertivo: Tortuga, Dragón y Persona.	Identificar estilos de comunicación para conocer la importancia de comunicarse asertivamente	<p>*Se divide a los participantes en grupos de tres.</p> <p>*El facilitador les entrega una hoja con indicaciones para realizar la técnica, (Ver anexo #47) junto con la parte I de la ficha “tortuga, dragón y persona”. (Ver anexo #48)</p> <p>*Cuando el grupo ha terminado la primera fase se les entrega la parte II de la ficha.</p> <p>*Una vez completadas las dos partes de la ficha, cuando conozcan los diferentes estilos comunicativos, en los mismos grupos de 3 o 4, se les indicará que se repartan los tres estilos (tiene que haber como mínimo una tortuga, un dragón y una persona) y que inventen una situación que luego tendrán que escenificar, para que los demás participantes adivinen quien representa cada estilo.</p>	<p>*Páginas de papel bond</p> <p>*Lápices</p>	30 minutos
		*RECESO		10 Minutos
5.2 Técnica de escenificación	Que los participantes experimenten las diferentes formas de ser asertivo con los demás	<p>*Se mantienen los grupos de trabajo de la técnica anterior.</p> <p>*Se les proporciona una hoja que contiene los derechos asertivos y una que contiene acciones no asertivas</p>	*Listado de derechos asertivos (Ver anexo #49)	15

		<p>*Se les indica que analicen los derechos asertivos y las conductas no asertivas</p> <p>*Se elige a un grupo que representara los derechos asertivos y otro que represente las conductas no asertivas</p> <p>*Seguidamente se les indica que a través de un psicodrama representen la actividad que se les ha asignado.</p> <p>Finalmente se el facilitador realiza un análisis de la actividad.</p>	<p>*Listado de comportamientos no asertivos</p> <p>(Ver anexo #50)</p>	Minutos
6. Evaluación de la sesión	Evaluar los nuevos conocimientos aprendidos durante la jornada educativa.	<p>* Para evaluar la jornada de trabajo se utilizara la dinámica del sombrero sin cabeza</p> <p>Los participantes se sientan formando un círculo. El facilitador les pondrá a 3 personas distintas uno de los sombreros. Cuando él diga: “Ya”, los que tiene el sombrero se lo ponen en la cabeza a la persona que tienen a la izquierda y así se sigue sucesivamente. Cuando el facilitador dice: “Alto”, las 3 personas que tienen puesto el sombrero escuchan una de las preguntas y las responden. De esta forma se avanza con las preguntas. Finalmente el facilitador realizara una breve reflexión de la jornada de trabajo</p>	<p>*Listado de preguntas de evaluación</p> <p>(ver anexo #51)</p> <p>*3 sombreros</p> <p>*Papelógrafo</p> <p>*Plumones</p>	10 minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N°15

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “afrontando nuestras ideas irracionales”

Objetivo de la sesión: que las y los participantes logren adquirir las herramientas para estructurar de manera más racional sus pensamientos en relación a sus experiencias traumáticas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	5 Minutos

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.</p>	<p>“En el zapato de otro”</p> <p>Se les pedirá a los participantes que formen círculo</p> <p>El facilitador indicara que se quiten el zapato del pie izquierdo y que lo coloquen en el centro del círculo</p> <p>Se tomaran de las manos y deberán de girar alrededor del lugar</p> <p>*El facilitador dará la consigna. “cuando se escuche el silbato todos deberán de detenerse y ponerse un zapato que no sea el suyo”.</p> <p>*El facilitador pedirá a cada uno de los participantes que expresen como se sienten con el zapato de otra persona</p> <p>*Se repite por cuatro veces la misma acción hasta que finalmente cada participante recupera su propio zapato.</p>	<hr/>	<p>10 Minutos</p>
<p>3. Exploración de los conocimientos previos</p>	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar</p>	<p>* Para iniciar la actividad se realizara la técnica “revisando mi racionalidad” (Ver anexo 52)</p>		<p>15 Minutos</p>

<p>4. nuevos aprendizajes</p>	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos y contrastar esta nueva información sobre la temática “ideas irracionales”</p>	<p>* Se desarrollara la actividad haciendo uso de la narrativa para la presentación del tema apoyándose de material <i>(ver anexo 53)</i></p> <p>Se dará un espacio de preguntas y respuestas</p>	<p>* Papelógrafos * Plumones</p>	<p>20 Minutos</p>
<p>5. Aplicación de los aprendizajes</p>	<p>Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema</p>	<p>Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos</p>	<p>_____</p>	
<p>5.1 Técnica “como debo ser racional”</p>	<p>Que los y las participantes logren pensar de manera más funcional y racional</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad se desarrollará de manera grupal para ello el facilitador dará a conocer de manera detallada cada uno de los pasos a seguir:</p> <p>Dicho procedimiento se describe detalladamente en: <i>(ver anexo 54)</i></p>	<p>*Papelógrafos *Marcador</p>	<p>25 minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
	<p>Que las y los participantes logren sustituir las ideas</p>	<p>Para el desarrollo de esta técnica se deberá de exponer a las y los participantes las</p>		<p>20</p>

<p>5.2 Técnica</p> <p>“Revisando mi racionalidad, mi emocionalidad y mi conducta como persona”</p>	<p>irracionales por ideas más racionales</p>	<p>orientaciones pertinentes. <i>(ver anexo 55)</i></p> <p>Se tomara como referencia la actividad realizada antes del receso ya que contiene un fuerte vínculo con la que se implementara</p>		<p>Minutos</p>
<p>6. Evaluación de la sesión</p>	<p>Evaluar de manera cuantitativa diferentes aspectos de la actividad</p>	<p>En una cartulina dibujamos una diana y la dividimos en tantos espacios como aspectos queramos evaluar. Cada persona señalará con un punto cada uno de los aspectos, teniendo en cuenta que cuanto más próximo a la diana se sitúe mejor será la puntuación. <i>(Ver anexo #56)</i></p> <p>Una vez completado por todos, se realizara una evaluación final.</p>	<p>Hojas de evaluación de la actividad</p>	<p>15 Minutos</p>
<p>7. Cierre de la actividad</p>	<p>Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes.</p>	<p>* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.</p>	<p>-----</p>	<p>5 Minutos</p>

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 16

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Aprendiendo a perdonarme”

Objetivo de la sesión: conocer, identificar y poner en práctica técnicas psicoterapéuticas orientadas a disminuir los sentimientos de culpa que las personas manifiestan en sus vidas y aquejan su bienestar emocional.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retrealimentación de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	10 Minutos
		<p>“ El fosforo” Se forma un circulo y cada una de las personas</p>		

2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de las y los asistentes.	debe encender un fosforo, mientras este permanece encendido; debe expresar qué como es su estado de ánimo que espera aprender en esta nueva sesión.	* Fósforos	5 Minutos
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “la mesa redonda”	*se forma un circulo y a cada uno de los participantes se les entrega una hoja de papel bond y un lápiz, cada uno escribirá qué significa para ellos “la culpa” luego se les pide que intercambien la página con el compañero de al lado, al final, se les pedirá que de forma voluntaria lean lo que está escrito en la página que tienen en su mano.	*Páginas de papel bond *Lápices	10 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos acerca de los sentimientos de culpa y como éstos pueden generar diferentes psicopatologías, contrastar luego, esta nueva información con los conocimientos previos de los asistentes.	* Abordar el tema acerca de los sentimientos de culpa y explicar cómo éstos generan problemas emocionales que afectan la salud mental y la calidad de vida. (Ver anexo #57)	* Papelógrafos * Plumones	25 Minutos
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos sobre el tema de los “los sentimientos de culpa”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		

<p>5.1 Técnica “El bote salvavidas”</p>	<p>Vivenciar a través del drama, la experiencia de la culpa y así poder identificar las emociones secundarias que ésta puede generar.</p>	<p>*El facilitador desarrollará la técnica “el bote salvavidas” (Ver anexo #58)</p> <p>* Una vez realizada la técnica, el facilitador dirigirá una serie de preguntas al grupo para conocer como vivenciaron la experiencia.</p> <p>*Finalmente se hará una reflexión en donde se explica que existen situaciones sobre las cuales no tenemos el control de ellas y no se puede vivir con culpa por ello. Este ejercicio permitirá la concientización que en momentos decisivos de la vida se debe actuar con determinación anteponiendo cualquier sentimiento de culpa y valorar las cosas positivas de la cada experiencia, pero sobre todo; recalcar la importancia y el valor que conlleva luchar y amar la vida.</p>	<p>*Pliegos de papel bond con dibujo de bote salvavidas.</p> <p>*Preguntas de evaluación (Ver anexo #59)</p>	<p>40 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
<p>6. Evaluación de la sesión</p>	<p>Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática</p>	<p>La evaluación se realizara a través de la técnica “inflando globos”</p> <p>*Se entregará un globo a cada miembro del grupo, el facilitador explica que deben inflar cada uno su globo dependiendo de cuánto han aprendido en la sesión, un globo muy inflado, significa que aprendieron bastante; un globo medio inflado, significa que el conocimiento adquirido ha sido poco y un globo sin inflar equivale a que no hubo ningún tipo de</p>	<p>*Globos</p>	<p>15 Minutos</p>

		<p>aprendizaje.</p> <p>*Una vez todos los participantes hayan inflado o no su globo, se contabilizará cómo lo hicieron y cuáles han sido las razones de cada uno</p>		
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 17

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “El camino hacia el perdón”

Objetivo de la sesión: Brindar los elementos necesarios que permitan conocer el proceso del perdón

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente fraterno y de confianza a través de la participación activa de los y las asistentes	“la pelota juguetona” Se les pedirá a los participantes que formen un círculo *El facilitador hará una demostración de cómo se sostendrá la pelota y luego la pasara a la persona que está a su lado. La pelota se deberá de colocar en el cuello y la persona deberá de bajar la cabeza para	Pelota pequeña	5 Minutos

		<p>sostenerla.</p> <p>*Seguidamente se deberá de pasar la pelota ubicándola siempre en el cuello de la persona. Se les indica que la pelota no se puede tocar con las manos.</p> <p>*Se realizara la dinámica hasta que la pelota haya recorrido todo el círculo.</p> <p>*Los participantes compartirán su experiencia al realizar la dinámica.</p>		
3. Exploración de los conocimientos previos	<p>Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la técnica “la ruleta de los colores”</p>	<p>* El facilitador mencionara el tema a discutir en la jornada de trabajo</p> <p>*Se formara un circulo y a cada persona se le dará un papel de color</p> <p>*Se les pedirá que en ese papel expresen lo que ellos consideran es perdonar ya sea con frases o con imágenes</p> <p>*Luego el facilitador utilizando la ruleta de los colores seleccionara a la persona que pasara a pegar su papel en la ruleta y compartirá su respuesta</p> <p>*Se procederá de igual manera para los demás participantes</p> <p>*El facilitador escribirá en un Papelógrafo las ideas centrales de cada participación</p> <p>Finalmente el facilitador ara una reflexión</p>	<p>*Papelógrafo</p> <p>*Plumones</p> <p>*Ruleta de colores (ver anexo #60)</p>	<p>10 Minutos</p>
4. nuevos aprendizajes	<p>Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos para luego discutirlos.</p>	<p>* Desarrollar el tema “El camino hacia el perdón” (Ver anexo #61)</p> <p>*Se dará un espacio de preguntas y respuestas</p> <p>*Se finalizara con una reflexión sobre el tema</p>	<p>*Papelógrafo</p> <p>*Plumones</p>	<p>20 Minutos</p>

		tratado.		
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “El camino hacia el perdón”	*Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos.		
5.1 Técnica de escenificación	Modelar a través de la escenificación, situaciones en las que se muestre el poder curativo del perdón y contrastarlo con el daño interior que causa la acción de no perdonar.	*Se harán grupos de trabajo por afinidad y de acuerdo al número de asistentes *Se les pedirá que con base a la información proporcionada realicen una dramatización de una escena en la que se muestre la acción de perdonar y una escena en la que se refleje las consecuencias de no perdonar		20 Minutos
5.2 Técnica “la carta”	Que los y las participantes logren vivenciar la experiencia del perdón.	*Se sugiere a los participantes formar parejas para desarrollar la actividad. el facilitador sugiere que se siente uno frente al otro *Se les indicara que la actividad es dedicada a la búsqueda del perdón de aquellas personas que han causado daño. *El facilitador sugiere que escriban una carta a aquella persona que ellos consideren les han causado daño, en ella plasmaran todo aquel dolor que les ha causado esa persona, dirigirán la carta expresándole a esa persona todo lo que sienten, enojo, tristeza, odio, rencor, etc. seguidamente deberán de escribir una expresión de perdón a esa persona, para ello el facilitador les leerá el siguiente mensaje “yo te perdono porque sé que cuando me hiciste daño eras un ser humano igual yo y	*Páginas de papel *Lapiceros	30 Minutos

		<p>cometes errores, pero me he dado cuenta que el no perdonarte me hace daño y quiero liberarme de este sufrimiento por eso te perdono)</p> <p>*Seguidamente se les indicara que le lean la carta a su pareja simulando que es esa persona quien les ha hecho daño, para ello se deberá de indicar que es un ejercicio de desahogo emocional y la pareja representa solo un símbolo.</p> <p>*Finalmente el facilitador hará una reflexión de la actividad</p>		
		*RECESO		10 Minutos
6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>Para la realización de la evaluación se les pedirá a los participantes responder a las preguntas siguiente:</p> <p>¿Qué me gusto de la actividad?</p> <p>¿Qué no me gusto de la actividad?</p> <p>¿Que pudo haberse incluido en la actividad?</p> <p>¿Qué aprendí de la temática?</p>	<p>*Hojas de papel bond</p> <p>*Bolígrafos</p>	10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 18

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Un viaje necesario”

Objetivo de la sesión: conocer el proceso, las etapas y las emociones que surgen en un proceso de duelo y permitir así el compartimiento de los sentimientos y vivencias que surgen tras la pérdida de un ser querido en un ambiente de aceptación, escucha y respeto.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior.	*Papelógrafo *Plumones	10 Minutos
	Crear un ambiente de confianza para	*Dinámica El perro y el gato” *El facilitador pide al grupo formar un círculo Las personas se colocan formando un círculo, éste tendrá dos objetos en su mano. *Pasa uno de los objetos a la		5

2. Dinámica de ambientación	propiciar la participación de las y los asistentes.	persona colocada a su derecha y dirá: “Esto es un perro” y este le responderá: “¿un qué?” Y el facilitador le responde “ un perro”, y luego se lo pasa al siguiente diciendo lo mismo, pero ahora, cuando el tercero le pregunte ¿un qué?, el segundo le pregunta al facilitador “ ¿un qué? le dé la respuesta “un perro” este se la dirá al tercero, y así sucesivamente. Por el otro sentido del círculo, lo hará igual, pero diciendo “Esto es un gato”, y pasando el otro objeto.	-----	Minutos
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer las generalidades e ideas acerca de la temática a desarrollar, mediante la dinámica “recorriendo el sendero””	<p>*En tres pliegos de papel bond se dibuja un camino.</p> <p>* A cada participante se le entrega una figura de pie y se le pide que escriba en esa huella lo que significa para ellos el duelo</p> <p>*Se les pide que uno a uno vayan pegando su huella sobre el camino dibujado.</p> <p>*Finalmente, el facilitador lee las ideas que las personas han escrito.</p>	<p>*Pliegos de papel bond</p> <p>*Huellas de papel</p> <p>*Tirro</p> <p>*Bolígrafos</p>	10 Minutos
4. nuevos aprendizajes	*Presentar a los participantes el proceso de duelo, explicar cada una de las etapas para concientizar la importancia de la aceptación y recuperación ante una pérdida.	* Abordar la temática del adecuado proceso del duelo, sus etapas y formas de superarlo. (Ver anexo #62)	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	30 Minutos
	Desarrollar a través de diversas técnicas los	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y		

5. Aplicación de los aprendizajes	conocimientos aprendidos en psicoeducación.	puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos		
		* RECESO		10 minutos
5.1 Técnica “El camino de la oportunidad”	Concientizar a los participantes sobre la necesidad de afrontar cada una de las etapas del duelo.	<p>* El facilitador pide a los participantes formar grupos de trabajo por afinidad y que estos tengan la misma cantidad de integrantes.</p> <p>*Una vez formado los grupos de trabajo, el facilitador les pide que escuchen atentamente lo que les leerá a continuación.</p> <p>*El facilitador empieza con la lectura de la técnica “El camino de la oportunidad” (Ver anexo #63)</p> <p>* Se les entrega una hoja de trabajo (Ver anexo #64) y un plumón.</p> <p>*Se les explica que tienen 40 minutos para realizar su trabajo grupal.</p> <p>*Finalmente se hará una breve reflexión sobre cómo se sienten después de haber realizado su recorrido por el camino de la oportunidad.</p>	<p>* Hojas de papel bond</p> <p>* Plumones</p>	1 Hora
		* RECESO		10 Minutos

<p>5.2 Técnica de expresión de sentimientos</p> <p>"Mi regalo de despedida"</p>	<p>Expresar sentimientos de gratitud hacia sus compañeros de trabajo e identificar los beneficios de la terapia grupal.</p>	<p>*El facilitador les pide a todos los participantes formar un círculo y les entrega un sobre y un bolígrafo, les pide que aún no lo abran.</p> <p>*Luego inicia la técnica diciendo "yo he aprendido muchas cosas de ustedes, espero que cada uno de ustedes también haya aprendido algo útil para poder seguir el camino de la oportunidad.</p> <p>Existe una tribu indígena de los Llanos Orientales que tiene una extraña costumbre: no dan regalos al llegar a la casa de quienes los invitan, sino al despedirse. Ahora, vamos a darnos el regalo de despedida.</p> <p>El regalo más lindo que yo puedo recibir es saber que otro se ha enriquecido por mi presencia y mis experiencias.</p> <p>Entonces, vamos a dar a cada uno la oportunidad de compartir cómo se ha enriquecido por la presencia y la experiencia de los otros y por su participación en este jornada de trabajo"</p> <p>*Se les explica que dentro del sobre encontraran una página en donde deberán expresar qué aprendieron de sus compañeros y de la terapia grupal y que tienen 10 minutos para realizar esta carta.</p> <p>*Finalmente se les da la oportunidad de pasar uno por uno a compartir su carta con el resto del grupo iniciando la lectura de la misma con la frase "mi regalo de despedida"</p>	<p>*Hojas de trabajo (Ver anexo #65)</p> <p>*Sobres</p> <p>*Bolígrafos</p>	<p>1 Hora</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------

6. Evaluación de la sesión	Conocer la impresión de los y las participantes acerca del desarrollo de la temática	<p>* La evaluación se realizara a través de la dinámica “expresando con tarjetas”.</p> <p>*Se forma un circulo y se va pasando un sobre que contienen dos tarjetas de evaluación (Ver anexo #66)</p> <p>*El facilitador de espalda al grupo da un tiempo prudencial y con un silbato indica que deben parar.</p> <p>*La persona a la cual le ha quedado el sobre, debe expresar qué es lo que más le gustó y qué es lo que menos de gustó de la jornada.</p>	<p>*Silbato</p> <p>*Sobres</p> <p>*Tarjetas</p>	10 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	<p>* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.</p> <p>*Se les pide que para la próxima sesión cada uno tiene que llevar un alimento saludable así como también, ropa y zapatos cómodos.</p>	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 19

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Hábitos para una vida saludable”

Objetivo de la sesión: Proporcionar los recursos necesarios que permitan adquirir mejores hábitos para una vida saludable

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	*Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria.	*Papelógrafo *Plumones	5 Minutos
2. Dinámica de ambientación	Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.	“Ensalada de frutas” *se sugiere a los participantes sentarse en el piso formando un círculo	_____	10 Minutos

		<p>*Cada uno elige una fruta en voz alta.</p> <p>*Cada vez que su fruta es nombrada tiene que cambiarse de lugar y frente a la frase “ensalada de frutas”, la dinámica termina cuando todos los integrantes hayan cambiado de lugar</p>		
3. Exploración de los conocimientos previos	Conocer cuáles son las ideas predominantes en el grupo en relación a los hábitos para una vida saludable.	<p>“La canasta saludable”</p> <p>*Se coloca una canasta con frutas al frente del salón.</p> <p>*Se escribe en un papelógrafo la pregunta ¿Qué son los hábitos saludables?</p> <p>*Se les indica que preparen los alimentos que en la sesión anterior se les pidió que llevaran.</p> <p>*Cada uno de los asistentes deberá pasar al frente, tomar una fruta y dejará en su lugar el alimento nutritivo que ha traído, seguidamente, responderá a la pregunta realizada.</p>	<p>*Canasta mediana</p> <p>*Variedad de frutas</p> <p>*Papelógrafo</p> <p>*Plumones</p>	15 Minutos
4. nuevos aprendizajes	Presentar a los participantes aspectos teóricos básicos sobre los hábitos para una vida saludable y los beneficios que estos aportan a la salud física y mental	<p>*A través de la psicoeducación se proporcionaran los conceptos básicos sobre la importancia y los beneficios de una vida saludable. (ver anexo #67)</p> <p>*Se dará un espacio de preguntas y respuestas</p> <p>*Se finalizara con una reflexión sobre el tema tratado.</p>	<p>* Papelógrafos</p> <p>* Plumones</p>	20 Minutos
5. Aplicación de los aprendizajes	Desarrollar a través de diversas técnicas los conocimientos aprendidos acerca del tema “Hábitos para una vida saludable”	Desarrollar técnicas grupales que promuevan la reflexión y puesta en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos	_____	

<p>5.1 Técnica “practicando hábitos saludables”</p>	<p>Que los y las participantes logren identificar la importancia de los hábitos para una vida saludable</p>	<p>*Se formaran los grupos por afinidad y con igual cantidad de miembros. * Un representante de cada grupo deberá sacar de una bolsa una ficha que indique la tarea asignada. <i>(Ver anexo #68)</i> *Cada una de las fichas tendrá las indicaciones de la actividad a realizar. *Se inicia con el grupo de los ejercicios, luego el grupo de la relajación y finalmente el grupo de los alimentos. *Esta última actividad se unirá al receso para que promover el compañerismo, además de disfrutar de los alimentos preparados por los participantes.</p>	<p>*Fichas *Alimentos nutritivos *Platos desechables *Tenedores desechables *Servilletas</p>	<p>25 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>10 Minutos</p>
<p>5.2 Técnica “mi compromiso personal”</p>	<p>Concientizar en los participantes la necesidad de compromiso para desarrollar hábitos saludables de vida</p>	<p>*Se les pide que formen un círculo y cierren sus ojos, a continuación se les pide que reflexionen sobre los hábitos de vida que han llevado por todo este tiempo y en las consecuencias de dichos hábitos. *Así con los ojos cerrados se les dice que piensen en qué cosas quisieran cambiar. *Luego, se les dice que abran los ojos muy despacio. A cada participante se le entrega una paleta de madera y un plumón. *Se les pide que en esa paleta deberán escribir un compromiso de cambio con ellos mismos.</p>		<p>15 Minutos</p>

		*Finalmente se les indica que guarden su paleta y que deben andarla siempre para que no olviden el compromiso que adquirieron con ellos mismos.		
6. Evaluación de la sesión	Evaluar de manera cuantitativa diferentes aspectos de la actividad	*A cada participante se le entrega una hoja de evaluación y un lápiz. *Se les pide responder a las preguntas con base a lo que aprendieron en la jornada educativa.	Hojas de evaluación de la actividad (Ver anexo #69)	15 Minutos
7. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes-.	* Se felicita a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de la actividad.	-----	5 Minutos

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



PROGRAMA: “ABRAZANDO LA ESPERANZA”

SESIÓN N° 20

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar a través de la terapia grupal, estrategias que permitan generar cambios cognitivos y conductuales en las familias reencontradas y de esta forma adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados a los efectos psicosociales generados por la desaparición forzada de niñas y niños desaparecidos durante el conflicto armado

Temática: “Clausura del programa “Abrazando la Esperanza”

Objetivo de la sesión: clausurar el programa “Abrazando la Esperanza” y hacer un contraste con el estado emocional de las y los participantes al inicio de la ejecución del plan de intervención psicoterapéutica con el estado emocional al momento de concluirlo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
1. Saludo y bienvenida	Generar en el grupo un ambiente de confianza	<ul style="list-style-type: none"> *Bienvenida *Toma de la asistencia *Establecimiento de rapport *Recordatorio de normas de convivencia *Retroalimentación de la sesión anterior, participación voluntaria. 	<ul style="list-style-type: none"> *Papelógrafo *Plumones 	<p>10 Minutos</p>

<p>2. Dinámica de ambientación</p>	<p>Crear un ambiente de confianza para propiciar la participación de los y las asistentes.</p>	<p>Se forman tres grupos de trabajo para desarrollar la dinámica.</p> <p>Al primer grupo se le indicara que no pueden hablar</p> <p>Al segundo que no pueden escuchar y al tercer grupo que no pueden ver</p> <p>Deberán de elegir a un representante para que logre transmitir el mensaje</p> <p>El facilitador dará una frase al grupo que no puede hablar y este tendrá que trasmitirlo al grupo que no puede oír seguidamente este tendrá que trasmitirlo al que no puede ver y el que no puede ver tratara de descifrarlo y transmitirlo al pleno</p> <p>Se les sugiere buscar alternativas de comunicación para poder transmitir el mensaje.(gestos movimientos corporales)</p> <p>Al finalizar la dinámica se hace una breve reflexión de la actividad</p>	<hr/>	<p>20 Minutos</p>
<p>3. Evaluación de los aprendizajes adquiridos durante el programa de intervención</p>		<p>Desarrollo técnicas grupales que reflejen los cambios generados por la puesta en práctica del plan de intervención psicoterapéutico.</p>	<hr/>	

<p>3.1 Técnica “El Árbol del crecimiento”</p>	<p>Que los y las participantes reflejen los conocimientos adquiridos a lo largo del programa Abrazando la esperanza</p>	<p>*Se formaran grupos de trabajo por afinidad</p> <p>*Se les proporcionaran los materiales para desarrollar la actividad</p> <p>Cada grupo dibujara dos árboles diferentes uno solo con ramas y uno con follaje</p> <p>*El árbol con ramas representará cómo era su estado emocional al iniciar el programa y en pequeños trozos de papel expresaran los sentimientos y emociones que tenían, éstos deberán pegarse en las ramas del árbol.</p> <p>Por el contrario, en el árbol con follaje deberán recortar los frutos que está en su material de trabajo y escribir en ellos los logros, capacidades y habilidades adquiridas durante el programa.</p> <p>*Finalmente elegirán un representante que exprese ante el resto de las y los participantes el producto de su trabajo.</p>	<p>*Papelógrafos</p> <p>*Hojas de papel bond</p> <p>*Dibujos de frutos (Ver anexo # 70)</p> <p>*Tijeras</p> <p>*Plumones</p> <p>*Bolígrafos</p> <p>*Tirro</p>	<p>30 Minutos</p>
		<p>*RECESO</p>		<p>15</p>
<p>3.2 Técnica de Risoterapia</p>	<p>Que los y las participantes logren vivenciar la experiencia y los beneficios de la Risoterapia</p>	<p>El facilitador indicara que se formen parejas para el desarrollo de la actividad</p> <p>Se procederá a la realización de la actividad haciendo énfasis en la importancia de la risa en la salud y como se puede utilizar para tener una salud mental de calidad, así mismo les mostrará los diferentes tipos de risa. (Ver anexo 71)</p> <p>Se comenzara la técnica de la Risoterapia indicando</p>		<p>25 minutos</p>

		<p>que se deberá de formar un círculo</p> <p>Todos deberán de colocar una mano en el pecho y otra en el vientre</p> <p>Se hará un ejercicio de respiración inhalando profundamente, reteniendo el aire y exhalando despacio por la boca, se deberán de hacer por lo menos tres repeticiones</p> <p>Seguidamente se procederá a indicar que en esa posición al inhalar el aire tendrán que carcajear de acuerdo a su tipo de risa.</p>		
5. Cierre de la actividad	Finalizar la actividad realizada y reconocer la participación de los y las asistentes	<p>*Se propicia un espacio de convivencia con un pequeño refrigerio.</p> <p>* Se felicita y agradece a los asistentes por el esfuerzo y la participación activa durante el desarrollo de todo el programa.</p>	-----	30 Minutos

FUENTES CONSULTADAS

LIBROS

- Ψ Asociación Equipo Maíz, Vamos a jugar con Miguel, Impresores Algier's, San Salvador, El Salvador 2011.

- Ψ Moreno Lara (2009/2010), el proceso de duelo por muerte, Barcelona España 2010

- Ψ Moreno, J. L. Psicodrama. Editorial Paidos, Buenos Aires, Argentina.

- Ψ Martha Davis, Mathew Mackay, Elizabeth R. Eshelman "Técnicas de autocontrol emocional, Liber dúplex, S.L. Barcelona, 1998

- Ψ Martínez-González AE, Piqueras Rodríguez JA. Eficacia de la terapia cognitivo-conductual en trastornos afectivos y de ansiedad mediante neuroimagen funcional. Rev Neurol 2010; 50: 167-78

- Ψ Psicólogos para el mundo de Torino-Italia, Metodología de los grupos de narración en Santa Marta, 2012.

- Ψ Roberto Navarro Arias, Psicoenergética, México 1992.

- Ψ Obdulia Tejón López y Gema Gutiérrez Díaz, Intervención cognitivo conductual en un caso de confusión emocional y bajo control de la ira, Universidad Complutense de Madrid 2015

- Ψ Augusto Zagsmutt "La Técnica de la Moviola; La Metodología Auto observacional en el Constructivismo Posracionalista". Publicado en el libro "Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental, Prácticas Clínicas". Capítulo 52, pag. 459. Editores Cristiano Nabuco de Abreu y Hálío José Guilhardi. Roca. Sao Paulo, 2004

- Ψ Miriam Txintxurreta, taller de autoconocimiento y autoeducación, México 2007

DOCUMENTOS EN LÍNEA

es.slideshare.net/jcfdezmx5/mi-proyecto-de-vida sitio web sobre proyecto de vida
Visión19 mayo. 2008

<http://www.exitoydesarrollopersonal.com> página de internet Éxito & Desarrollo
Personal Serviles. Safe Creative -2010

www.samhsa.gov sitio web programa el manejo del enojo

www.ejerciciosderelajacion.com/ sitio web sobre técnicas de relajación, El zen en sí
mismo no es una técnica de relajación

www.recursoseautoayuda.com/ejercicios-de-relajacion página de internet Las
técnicas de relajación como la respiración profunda, visualización

www.eduteka.org/proyectos.php/2/10044 página de internet sobre cómo elaborar su
proyecto de vida podrán poner en claro sus ideas, sus metas
11 sept. 2012 –

www.dormidina.com/tecnicas-de-respiracion-para-dormir-mejor/ página de internet
como aprender a respirar
11 nov. 2013

[www.lavanguardia.com/estilos de.../ocho-pasos-para-dormir-bien.html](http://www.lavanguardia.com/estilos-de-viva/11/11/15/ocho-pasos-para-dormir-bien.html)
11 nov. 2015

www.risoterapiaparatodos.com/
Nuestros talleres de Risoterapia para particulares están diseñados para pasar un
buen rato en familia, estrecha

www.centrojoselias.com/talleres-de-risoterapia/
La Risoterapia una técnica que ayuda mitigar, convivir y en algunas ocasiones a
curar

www.sebascelis.com > página de internet sobre seguridad en sí mismo asertividad

habilidadesocial.com/taller-de-habilidades-sociales/
Nuevo taller de habilidades sociales para eliminar miedos y mejorar la forma de
relacionarte con los demás. Más información en el formulario de contacto

ANEXOS PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

“LAS SIETE ESTRATEGIAS PARA TENER UNA MENTE POSITIVA”

1. Enfócate En El Presente

Mark Twain, un conocido escritor y humorista alguna vez dijo:

“En mi vida he pasado a través de cosas terribles, algunas de las cuales sí sucedieron”

Con esto se refería al hecho de que usualmente hacemos que los problemas parezcan más grandes de lo que realmente son, todo esto simplemente dentro de nuestra mente inconsciente.

¿Cuántas veces se da cuenta que aquello que le preocupa no termina ocurriendo en absoluto? y en el peor de los casos, ¿termina no siendo un problema tan grave como pensaba?

Enfocarse en el presente, minimizas las preocupaciones y miedos sobre lo que podría fallar, que usualmente conlleva a tener emociones y pensamientos negativos.

2. Usa Un Lenguaje Positivo

Muchas personas se quejan del clima, de su trabajo, de su pareja, de sus vecinos y de muchas otras cosas, con frecuencia nos estamos quejando de todo.

Sin embargo es bueno recordarnos a nosotros mismos, que nuestras palabras se encuentran conformadas por nuestros pensamientos, y mientras más busquemos cosas positivas para decir, más se impregnarán nuestros pensamientos de dicho positivismo.

Cuando empiece a reemplazar sus pensamientos negativos por positivos, empezará a ver resultados positivos.

Recuerde, pensar positivo es un hábito, lo que significa que es posible aprender a hacerlo con práctica.

3. Acepta el hecho de que no todo es perfecto

Ser positivos no significa pensar que todo en el mundo es perfecto, que las situaciones son ideales y que no habrá obstáculos, por el contrario significa aceptar el hecho de que todo en esta vida necesita un equilibrio.

Puede que en principio sea difícil dejar ir la necesidad de perfección y control en su vida, pero muchas veces es liberador simplemente aceptar que las cosas no siempre ocurrirán como lo espera y eso estará bien.

A veces algunas situaciones se encuentran fuera de nuestro control, y en vez de gastar energía en emociones negativas por ese hecho, mejor acepte que las cosas no salieron como quería y analice qué podría hacer mejor la próxima vez.

4. Mézclate con gente positiva

Es un hecho de la naturaleza humana que tendemos a parecernos a la gente que nos rodea, entonces, mientras más tiempo pase con gente que tenga una actitud mental positiva, empezará más y más a pensar y a actuar de forma similar.

Nunca subestime el poder de la risa, que por cierto es una maravillosa manera de reducir el estrés, conectarse con aquellos que le rodean, y usualmente sentirse bien y hacer sentir bien a los demás.

5. Contribuye de manera significativa

Una de las mejores maneras de sentirte más positivo, es contribuir con su comunidad de alguna manera; puede llegar a ser verdaderamente edificante ayudar a otros, ya sea a través del uso de su tiempo y habilidades.

Así como aquellos buenos sentimientos que vienen con marcar la diferencia en la vida de alguien, contribuir con su tiempo y esfuerzo a una causa le permite escapar por instantes de sus problemas actuales y quizás incluso pueda ver dichos problemas de manera diferente.

6. Sigue aprendiendo

Desarrolle una curiosidad por el mundo que le rodea y la gente que hay en él; sin importar cuál es la situación en la que se encuentre actualmente, siempre puede aprender de ella.

Tomar un interés real en la vida le da energía, ayuda a crear nuevas ideas en su mente, y le brinda una manera diferente de pensar respecto a las cosas. Todo esto llega a tener un impacto positivo en su vida, no sólo por los resultados inmediatos que obtiene, sino por el hecho de que está cultivando una mejor mentalidad.

7. Sé agradecido

Invierta un poco de tiempo al día en pensar en aquellas cosas por las que está realmente agradecido en su vida.

Recordar todas aquellas razones por las cuales se siente agradecido, le ayuda a mantener el enfoque positivo en cada situación.

Ser agradecido usualmente convertirá la ira y la frustración en sentimientos más positivos, recuerde, todos tenemos debilidades, pero enfocarnos en nuestras fortalezas previene que estas nos afecten realmente.

Finalmente, tenga presente que es su decisión ver la vida de la manera que quiera, nadie le está forzando a tener una actitud negativa, así que tome el control y cambia tu visión negativa por una vida mucho más entusiasta, energética y llena de felicidad.

ANEXO #2

“MI LISTA DE GRATITUD”

1. Estoy muy feliz y agradecido por:

Porque _____

2. Estoy muy feliz y agradecido por:

Porque _____

3. Estoy muy feliz y agradecido por:

Porque _____

4. Estoy muy feliz y agradecido por:

Porque _____

5. Estoy muy feliz y agradecido por:

Porque _____

ANEXO #3

TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN “AROMA, FRAGANCIA, PERFUME”

Comience prestando atención a su respiración, observe como se produce..... la observa sin modificarla en absoluto, contacte con su interior y lo percibe en calma.....su respiración es tranquila.....el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente.....sin que intervenga para nada, la respiración..... se vuelve por si misma lenta..... apacible..... tranquila . Su cuerpo permanece inmóvil..... tranquilo..... dispuesto a descansar..... relajándose.

A partir de este instante comience a visualizar un jardín.....en él hay rosas.....jazmines....claveles y todo tipo de flores que difunden su fragancia en el ambiente, todo tiene un hermoso color verde.....más aún puede ver todos los tipos de verde en este jardín primavera, las diversas fragancias lo empapan y siente como el perfume lo embriaga en un estado de sosiego de calma y de paz percibe la placidez del instante en medio de este jardín asombroso.....escuche el canto de los pájaros....sienta los infinitos aromas de este jardín.

Por un momento, inmóvil.....respirando la esencia de las flores más hermosas, el aroma que es un bálsamo para su respiración.... tranquila.....en calma....su respiración es tranquila....el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente....sin que intervenga para nada, la respiración....se vuelve por si misma lenta.....apacible.....tranquila.

Siente su respiración.....escuche el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos....perciba el canto de los pájaros....contemple este maravilloso oasis de paz y disfrute con los más diversos colores de las rosas..... blancas, rojas.....amarillas, y con sus perfumes cálidos....dulces..... fascinantes.....la música de las esencias compone una balada embriagadora que lo empapa, parece que su cuerpo respira por la piel y todas las fragancias le aportan su energía, su frescura, su vitalidad..... respire y se siente revitalizado, lleno de energía su respiración

es tranquila....el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente...sin que intervenga para nada, la respiración....se vuelve por si misma lenta....apacible....tranquila.

Siente su respiración, escuche el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos.....perciba el canto de los pájaros...contemple este maravilloso oasis de paz y disfrute con el aroma del jazmín...llega hasta usted esa esencia inconfundible.....veo su flor blanca....pequeña....tan pequeña, sin embargo su perfume es tan sugerente que invoca estados interiores de paz.... de alegría hay algo de júbilo en el aroma del jazmín, y esa satisfacción se impregna en usted cuando la respira...observe y sienta...el jazmín....el jazmín...su aroma me llena..... calma...calma...Sienta su respiración, escuche el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos...perciba el canto de los pájaros...contemple este maravilloso jardín, es un lugar de reposo..... de paz y disfrute al contemplarlo.

Tome conciencia de su estado en calma, guárdelo en su interior..... estará aquí para cuando lo necesite..... siempre a su alcance.....siempre tan cerca como a un milímetro de usted.....presto a acudir cuando lo necesite..... la calma, la tranquilidad están a su lado, en su interior..... cuando hace relajación es como si llenara su depósito de calma para todo tipo de situaciones que lo requieran.... y así es siempre disponible.....

Se prepara para abandonar el ejercicio, poco a poco va tomando un sendero que va saliendo del jardín, de sus colores y de sus aromas, sin embargo este jardín privado sigue completamente en su interior y puede volver a su calma....a su placidez..... siempre que lo desee. Abandone el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes e inconsciente que le proporciona....contamos lentamente 1... 2 ...3...abra y cierre las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos...tome aire con más intensidad...realizando una respiración profunda...y abra los ojos....conservando el estado de relax y calma que ha logrado con el presente ejercicio de relajación.

Anexo # 4

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN N° 2

- ✓ ¿Qué le pareció la sesión de este día?
- ✓ ¿Cuáles son los nuevos conocimientos que aprendió?
- ✓ ¿Qué es lo que más le gustó?
- ✓ ¿Qué parte de la sesión fue la que menos le gustó?

ANEXO # 5

TÉCNICA “EL SOMBRERO MENTIROSO”

- ✓ La ansiedad no es un problema, no necesita atención
- ✓ Son raras las personas que sufren de ansiedad
- ✓ Nada ni nadie puede ayudar a las personas que sufren de ansiedad
- ✓ La ansiedad es una emoción que se puede controlar
- ✓ La mejor forma de curar la ansiedad es tomar tranquilizantes
- ✓ La respiración ayuda a relajar y reducir la ansiedad

ANEXO #6

“LA ANSIEDAD Y SUS EFECTOS”

La ansiedad forma parte de la condición humana y sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo, es una respuesta normal que se produce cuando una persona percibe una posible amenaza. Su función es protegernos de dicha amenaza, haciendo que evitemos la situación, salgamos corriendo o luchemos. Sin embargo, cuando es demasiado intensa, se convierte en una fuente de sufrimiento que es necesario controlar.

Cuando una persona siente ansiedad, lo que más destaca de dicha experiencia es esa sensación de intenso malestar (miedo, terror, angustia) y diversos síntomas fisiológicos que experimenta, por este motivo, se le suele dar una mayor importancia a estos síntomas y no se tiene muy en cuenta el pensamiento. Sin embargo, el pensamiento juega un papel central en la aparición de la ansiedad.

* **Causas**

Las causas por las que surgen la ansiedad en los individuos pueden ser muy diversas y de diferente naturaleza: normalmente, vienen de la mano de algunas causas como consecuencias de experiencias traumáticas que han dejado secuelas, en algunos casos, la causa de la ansiedad la encontramos en ciertos fármacos o sustancias, en su consumo persistente o, bien al contrario, en la abstinencia de las mismas.

* **Consecuencias**

Debilita el sistema inmune

La ansiedad puede desencadenar la respuesta de lucha o huida, liberando químicos y hormonas -como la adrenalina- en tu organismo, a corto plazo, eso aumenta el pulso y la frecuencia cardíaca para que el cerebro pueda obtener más oxígeno.

Daños en sistema digestivo y excretor

El sistema digestivo y excretor también se ven afectados por la ansiedad, es frecuente que aparezcan problemas de colon irritable, gastritis, vómitos, náuseas o diarreas.

Pérdida de memoria a corto plazo

Aunque parezcan que no están relacionados, la pérdida de memoria es un síntoma muy real de la ansiedad. La principal causa de la pérdida de memoria es una hormona llamada cortisol. Numerosos estudios han confirmado que esta hormona contribuye a la pérdida de memoria, especialmente la memoria a corto plazo, ya que actúa como una toxina para las células cerebrales. Cuanto mayor sea el nivel de ansiedad, habrá mayor cantidad de cortisol y por ende, más probabilidades de continuar con la pérdida de memoria en el futuro.

*** *Reacciones físicas variadas***

La preocupación crónica y el estrés emocional pueden desencadenar varios problemas de salud, el problema ocurre cuando se da la preocupación o ansiedad excesivas. La respuesta de lucha provoca que el sistema nervioso simpático libere hormonas del estrés como el cortisol. Esta hormona como se ha mencionado anteriormente puede aumentar los niveles de azúcar en sangre y los triglicéridos también pueden provocar reacciones físicas como: mareos, fatiga, dolores de cabeza, boca seca, dificultad para concentrarse en una tarea, ritmo cardíaco acelerado, tensión muscular, transpiración, respiración rápida, irritabilidad, temblores y espasmos, náuseas, e incluso: ataques al corazón ya que la ansiedad también se ha relacionado con el desarrollo de problemas del corazón y con eventos coronarios en personas que ya tienen problemas del corazón.

Insomnio

La experiencia de ansiedad frecuente o intensa puede interferir también con el sueño. Estar constantemente en guardia, tenso o preocupado puede interferir con la habilidad para relajarse y quedarse dormido, por otra parte, se puede ser más sensible a los sonidos mientras se duerme.

Depresión

Si las preocupaciones excesivas o la ansiedad se dejan sin tratar, pueden guiar a la depresión o incluso a pensamientos suicidas. Es común encontrar personas que buscan combatir la ansiedad a la vez que un tratamiento para la depresión. Afortunadamente, la ansiedad se puede tratar bien con terapia y otras técnicas conocidas y practicadas por profesionales de la salud mental. Recibir ayuda puede marcar una gran diferencia y el tratamiento no tiene que ser para toda la vida, aunque sí, los efectos positivos que tiene.

ANEXO # 7

TRÍPTICO

“EL AFRONTAMIENTO DE LA
ANSIEDAD



La ansiedad forma parte de nuestra condición humana y nos sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo; pero si es demasiado intensa, se convierte en una fuente de sufrimiento que es necesario controlar.

Aquí te explico una manera fácil y rápida de conseguir el equilibrio integral.



*“Abrazando la
esperanza”*



*“El afrontamiento de la
ansiedad”*

Consejos para afrontar el estrés y la ansiedad



*** Aprenda a expresar sus sentimientos en formas adecuadas.**

Es importante que la gente que está cerca de usted sepa cuando hay algo que le está molestando a usted. Guardar sentimientos de tristeza o de rabia dentro de sí consume energía adicional y puede causar problemas en sus relaciones interpersonales.

*** Piense antes de actuar.**

Las emociones pueden ser muy fuertes, pero antes de que usted se deje llevar por sus emociones y diga o haga algo de lo cual podría arrepentirse tómese tiempo para pensar las cosas.

*** Empéñese por lograr llevar una vida balanceada.**

Saque tiempo para hacer las cosas que disfruta, concéntrese en las cosas positivas en su vida.

*** Ocúpese de su salud física.**

Su salud física puede afectar su salud emocional. Cuide de su cuerpo haciendo ejercicio con regularidad, comiendo alimentos saludables y durmiendo lo suficiente.

La ansiedad no es más que una forma que tiene nuestra mente, nuestro pensamiento, de relacionarse con la realidad. Es una manera equivocada, confusa y distorsionada de ver la realidad.



ANEXO # 8

PRÁCTICA DE TENSIÓN-RELAJACIÓN

1º Grupo: MANOS Y ANTEBRAZOS

Apriete simultáneamente ambos puños. Note la tensión en manos y antebrazos, ahora, concéntrese en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelte y libere la tensión de esa zona y concéntrese en las nuevas sensaciones de relajación durante 20 a 30 segundos. Note la diferencia entre un estado y el otro.

2º Grupo: BICEPS Y BRAZOS

Doble los codos y tense los músculos de su brazo durante 5 a 7 segundos. Afloje los bíceps y estire los brazos. Concéntrese en la relajación durante 20 a 30 segundos.

3º Grupo: TRICEPS

Estire ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tense la parte posterior de los brazos, los tríceps, afloja y devuelve los brazos a su posición original. Perciba la diferencia.

4º Grupo: HOMBROS

Eleve los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en los hombros. Suelta los hombros.

5º Grupo: CUELLO I

Incline la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Hágalo lentamente. Note la tensión en el cuello. Vuelva lentamente a la posición de reposo y percibe la relajación.

6º Grupo: CUELLO II

Empuje con la parte posterior de la cabeza y no con el cuello, el respaldo en el que este apoyado. Note la tensión en la parte frontal del cuello. Suelte la tensión y relájese.

7º Grupo: FRENTE

Levante las cejas hasta notar arrugas en la frente. Note la tensión. Suelte la tensión.

8º Grupo: OJOS

Apriete fuertemente los ojos arrugando los párpados. Note la tensión. Suelte la tensión.

9º Grupo: LABIOS Y MEJILLAS

Haga una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Note la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelte la tensión.

10º Grupo: MANDÍBULA

Abra muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Manténgala abierta notando la tensión. Ciérrela y perciba la diferencia.

11º Grupo: PECHO-ESPALDA

Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Mantenga la tensión. Suelte y vuelva a la posición original.

12º Grupo: ABDOMINALES I.

Meta el abdomen lentamente. Note la tensión. Suelte la tensión.

13º Grupo: ABDOMINALES II.

Saque el abdomen hasta notar la tensión. Suelte despacio y sienta la relajación.

14º Grupo: MUSLOS

Ahora debe contraer ambos muslos simultáneamente. Note la tensión y suelte despacio.

15º Grupo: GEMELOS

Apunte los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en las pantorrillas. Suelta y relájese.

16º Grupo: PIES

Lleve los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tense los pies y suéltelos.

Nota: Durante la realización del ejercicio se le indica:

- * El tiempo de tensión de los músculos durante la realización del ejercicio es de unos 5 a 7 segundos, mientras que el de relajación es de unos 20 a 30 segundos.
- * Se les pide que tengan cuidado con los músculos del cuello y de la espalda al tensarlos, no es conveniente que los fuerces en exceso.
- * Una vez terminado el ejercicio se pregunta cómo se han sentido durante la realización de la técnica.

ANEXO #9

TÉCNICA DE EVALUACIÓN “EL SEMÁFORO”

- * La ansiedad puede ayudarnos a enfrentar situaciones de peligro y riesgo
- * La ansiedad no provoca problemas con la memoria
- * La ansiedad puede provocar malestares estomacales
- * La ansiedad no provoca depresión

ANEXO # 10

DINÁMICA “LA PAPA CALIENTE”

PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN ACERCA DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

¿Qué es el enojo?

¿Qué situaciones de la vida diría le provocan enojo?

¿Cómo reacciona usted cuando está enojado o enojada?

¿Qué consecuencias ha trae el enojo a la vida de las personas?

¿Cree usted que puede controlar su enojo? ¿Cómo?

ANEXO # 11

EL ENOJO Y SUS CONSECUENCIAS

¿Qué es el enojo?

El enojo es una expresión violenta, por lo general se trata de una manifestación con la cual se expresa un fuerte desagrado o indignación, constituye una actitud desagradable, ya que comúnmente se dirige contra otras personas y afecta las relaciones interpersonales.

Podemos distinguir básicamente dos clases de enojo:

El enojo puede ser pasajero o persistente; en caso que haya disposición a reconciliarse, puede tratarse de una experiencia esporádica o accidental; o por el contrario, de un hábito arraigado en personas iracundas o coléricas. También es posible que alguien guarde un enojo interior y oculto, que derivará sin duda en amargura y rencor, y que mostrará un enojo manifiesto y explosivo, que se expresará en agresividad, maltrato y ofensas. El enojo resulta perjudicial para quien lo experimenta, porque el que se enoja pierde la paz.

¿De dónde puede surgir el enojo?

- * Por tener el hábito del enojo muy arraigado, probablemente desde niño no hubo corrección en cuanto a las explosiones de ira y éstas se hicieron hábito.
- * Por tener conflictos interiores no solucionados, cuando interiormente se está malhumorado o disgustado, cuando se tiene conciencia por acciones injustas, cuando se guardan resentimientos o rencor contra alguien, cuando se está molesto por alguna contrariedad, preocupado por algún problema, presionado por alguna situación, amargado por alguna circunstancia se es más propenso al enojo y a tratar mal a los demás. Es fundamental solucionar debidamente los

problemas interiores para no reaccionar mal contra otros, nadie tiene derecho a dar maltrato a los demás.

- * Por el maltrato que alguien recibió de otros, las personas con quienes se convive también pueden tener su mal carácter y muchas veces tratan agresivamente; entonces alguien puede sentirse tentado a reaccionar mal y a manifestar enojo, es decir, a devolver mal por mal. Si me gritan, grito; si me ofenden, ofendo; si me agreden, agredo. Es importante poder reconocer la presión especial de esos momentos para no reaccionar negativamente.
- * El enojo constituye una pasión desordenada, una emoción enfermiza que es fuente de ofensas, contiendas y toda clase de maldad., que atenta contra otras personas, pero la más afectada es la persona iracunda.

Expresión del enojo de manera destructiva.

Expresar el enojo de manera destructiva, es atacar física o verbalmente a la persona con la que se está enojado, no se busca una solución, sino dañar a la otra persona y liberar de forma inadecuada esta emoción.

Algunas formas inadecuadas de expresar el enojo es la de criticar a las personas y avergonzarlas, ignorar y tomar una actitud fría y distante, rechazar cualquier intento de solución del conflicto e incluso llegar a lastimar físicamente a las personas.

Efectos del enojo en el cuerpo

¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando nos enojamos?

- Todo el cuerpo se tensa.
- La sangre circula más lento
- Los músculos y articulaciones se entumecen.
- Se altera y rompe su equilibrio el sistema cardiovascular, hormonal y nervioso.

- La presión arterial se desequilibra y hay un aumento descontrolado en la frecuencia cardíaca y en la testosterona.
- Se altera la actividad cerebral, especialmente los lóbulos frontal y temporal, de una forma negativa.

Formas de controlar el enojo

Relajación

¿Cómo puede relajarte? Cierre los ojos, respira profundamente por la nariz y trate de poner su mente en blanco.

Puede ser que al principio cueste no importa, al menos inténtelo y verá cómo empieza a estar más relajado.

Conocer el problema

Una buena manera de controlar el enojo en exceso de nuestro cuerpo es afrontándolo, esto quiere decir, buscar en el fondo de nuestro interior cuáles son las causas de esta furia o de esa reacción.

Tal vez no se haya dado cuenta qué es lo que le molesta o bien necesita hablar del tema, con la persona que genera estos sentimientos. Debes estar enfocado y pensar que todo tiene solución.

Racionalizar la situación

Cuando la ira empieza a dominarnos, no podemos pensar claramente, esto es realmente un problema que, como todo, tiene solución. En primer lugar, debe tratar de evitar dos palabras: “nunca” y “siempre”, porque estará justificando su enojo y no dará lugar a solucionar lo que ocurre. Cambie el “siempre me enojo cuando llego tarde” o el “nunca puedo estar tranquilo cuando me presionan en el trabajo” por un “haré lo posible por serenarme la próxima vez que no llegue a tiempo o que tenga mucho trabajo por hacer”.

Mejora la comunicación

Algunas veces, nos enojamos porque la frustración se apodera de nosotros, pero si hablamos con una persona en más de una ocasión y las cosas no salieron como queríamos, no siempre es la culpa del otro, quizás somos nosotros los que no podemos explicar bien lo que deseamos.

Escuche con atención lo que dice, pregunte al interlocutor qué ha comprendido de sus palabras, responda las dudas hasta que todo quede aclarado.

ANEXO # 12

DINÁMICA DE EVALUACIÓN “MIRADA RETROSPECTIVA

PREGUNTAS

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué fue lo que no me gustó?

¿Qué nuevos conocimientos aprendí?

ANEXO 13

TÉCNICA ¿“QUÉ VEO, QUÉ SIENTO”?



¿Qué hace la persona de la imagen?

¿Por qué lo hace?

¿Qué debería de hacer para cambiar esa situación?

ANEXO 14

“ENFRENTANDO NUESTROS MIEDOS”

¿Qué es el miedo?

El miedo es una respuesta natural ante el peligro; una sensación desagradable que atraviesa el cuerpo, la mente y el alma. Se puede deber a algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar.

Es difícil de controlar y puede provocar todo tipo de reacciones, tales como sudoración, angustia, o ataques de ansiedad. Lo curioso es que no siempre es el espejo de algo real, muchas veces se teme a algo que no existe, que es producto de la imaginación.

¿Por qué se tiene miedo?

Porque el miedo es saludable, el miedo, bien entendido, es necesario porque posibilita evitar algo doloroso o peor aún, ya que es un mecanismo de defensa que está „tallado“ en el ADN de los seres humanos. „Eso“ que está en el cuerpo se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las adversidades.

Claro que también hay miedos irracionales, como el temor a lo que no existe, pero la presencia de la reacción es beneficiosa para la supervivencia.

¿Cómo afecta el miedo al cuerpo?

La manifestación fisiológica del miedo se da en el cerebro, esto ocurre porque el cerebro está todo el tiempo escaneando a través de los sentidos lo que sucede alrededor de la persona, incluso cuando duerme. Si en algún momento detecta un peligro, se producen cambios físicos inmediatos que pueden favorecer el enfrentamiento, la parálisis o la huida.

En el cuerpo:

-El corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina.

-Aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea.

-Se detiene el sistema inmunitario, al igual que toda función no esencial.

-Se dilatan las pupilas para facilitar la admisión de luz.

-La sangre fluye a los músculos mayores, especialmente a las extremidades inferiores.

-El sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante y los lóbulos frontales –encargados de cambiar la atención consciente de una cosa a otra– se desactivan parcialmente.

Todo facilita la respuesta del individuo ante el peligro y esto sucede por igual ante cualquier tipo de miedo.

Claro que también puede haber consecuencias negativas como:

-Taquicardia.

-Sudoración.

-Temblores.

-Retroalimentación del temor y pérdida del control sobre la conducta.

-Falta de armonía en los riñones, lo que puede hacer que la persona se orine involuntariamente.

Si lo que se experimenta es un miedo intenso o un trauma, este queda fijado en la memoria con mayor intensidad. Esto tiene una lógica evolutiva: lo que daña se fija con mayor fuerza que aquello que da placer, porque resulta más adaptativo. Por

ejemplo, basta quemarse una vez con fuego para no volver a posicionar sin cuidado cualquier parte del cuerpo sobre una llama. Si alguien se olvidara inconscientemente de esto, se podría quemar día tras día.

¿Cómo afecta el miedo a la mente?

El miedo hasta ahora guarda relación con el mundo real, pero también existe el miedo imaginario o neurótico que no tiene correspondencia con el peligro. Le sucede a aquellos que evalúan por demás algo que tienen que hacer y terminan por imaginar el peor de los escenarios posibles, uno que no tiene por qué ser el más probable o ni siquiera ser tan perjudicial como se lo supone. Una de las situaciones más comunes se da cuando un individuo tiene miedo al rechazo.

¿Cómo se enfrenta al miedo?

Como primera medida, al miedo hay que naturalizarlo, es decir, aceptarlo ante el peligro y regularlo. Claro que ante una patología el mejor camino es siempre consultar a un profesional de la salud mental, quien podrá trabajar para desactivar esas falsas alarmas.

¿Qué ocurre cuando estás asustado?

¿Alguna vez se han preguntado por qué su corazón late más rápido y su respiración se acelera cuando están asustados? La reacción del cuerpo ante el miedo nos hace resistir o huir y la gente ha tenido esta sensación desde todos los tiempos.

Ésta es la manera en que funciona, imagine que usted es un hombre o una mujer de las cavernas de hace cien mil años y se encuentra cara a cara con un tigre hambriento y de dientes filosos. Tiene dos opciones: 1) Salir corriendo (huir) o 2) tomar su garrote y luchar contra el tigre (resistir). Tiene una tercera opción (dejarse comer)

¿Cómo podemos vencer nuestros miedos?

Conviértase en amigo de sus miedos. Ya sabe cuáles son sus miedos, ahora invítelos a entrar en su vida. Póngase en las situaciones que le dan miedo, respire profundo y atreva a vencerlos.

Que sus pensamientos positivos sean los que lo dominen. Los pensamientos que se relacionan con el miedo solo le atraerán más miedo, así que déjelos atrás. En lugar de esperar siempre lo peor, entrene a su mente para ver y esperar lo mejor. Dele cabida a las mejores ideas sobre el futuro.

Quítele tiempo, energía y atención al miedo. Sea consciente de la forma en que gasta estos tres elementos. Es importante estar consciente, preparado y enfocado en encontrar las soluciones que reduzcan las situaciones que nos generan miedo.

Sea consciente de sus victorias. El miedo se alimenta de los fracasos y de las ideas negativas que surgen de los eventos traumáticos de nuestras vidas. Por ello, para enfrentarlo es importante que recuerde y conozca cada victoria que ha tenido. Solemos restarle importancia a nuestros triunfos, cuando deberían ser nuestra herramienta para imponernos nuevos retos y persistir.

Pida apoyo a su familia y amigos. La familia y los amigos son una de las fuentes que más confianza nos generan, cuando sienta que está a punto de ser vencido por sus miedos pídale ayuda; ellos seguramente le ayudarán a ver las alternativas y a tomar los riesgos necesarios.

Ríase de sus miedos. Nuestros miedos, reales o imaginarios, se alimentan de nuestra inseguridad, pero cuando nos reímos de ellos y los minimizamos los podemos ver con la perspectiva adecuada, al hacerlos el objeto de nuestra risa, les quitamos poder y lo tomamos nosotros, esto nos facilitará tomar el reto y enfrentarlos.

ANEXO # 15

TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN “IMAGINACIÓN ACTIVA”

En ese estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrese en la respiración hasta que se sienta en estado de calma.

Ahora concéntrese en las imágenes que anotó en la lista anterior de temores que elaboró, sin tratar de cambiar o eliminar esos miedos.

Simplemente observe cada situación o evento que le ha generado miedo, tristeza o ansiedad; fíjese en todo lo que vea: colores, formas, movimientos.

Concéntrese hasta que pueda darse cuenta de todos los detalles como si en este preciso momento la estuviera viviendo.

Simplemente observe y acepte cada una de esas situaciones, no importa qué tipo de temor sea, imagínese que es una película y usted es el espectador sentado frente a la pantalla de cine.

Deja que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, concéntrese en ellas hasta lograr captar el sentimiento que esa imagen le produce.

Ahora, es momento de enfrentar ese sentimiento, vívalo, no lo reprima, siéntalo, experimentelo y poco a poco empieza a dejarlo ir, aunque sienta que es difícil, usted puede lograrlo, nadie más que usted lo puede hacer.

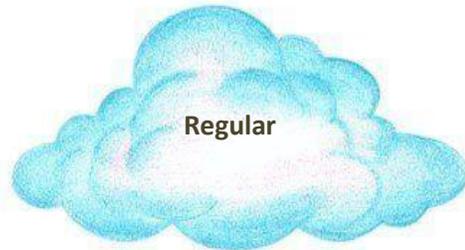
Muy bien, ahora que ha enfrentado ese temor, observe como se aleja y vea como desaparece en el medio de la nada.....respire profundo....despacio y comience a sentir una sensación de alivio, con cada respiración, llénese de energía positiva.

Guarde esa sensación de bienestar y paz; lentamente vaya abriendo sus ojos y ahora experimente como ese temor, ese recuerdo, esa persona se ha ido.

Hoy, es momento de continuar y ver con esperanza hacia el futuro.

ANEXO # 16

DINÁMICA “CAMBIOS CLIMÁTICOS”



ANEXO # 17

¿QUÉ ES LA TRISTEZA Y CUALES SON SUS DESENCADENANTES?

El término tristeza es utilizado para designar a una de las sensaciones o emociones más típicas y básicas del ser humano. La tristeza se caracteriza por generar sentimientos de desazón, angustia, preocupación y pérdida de energía o de voluntad.

La tristeza puede ser generada por diferentes tipos de situaciones y normalmente el modo en que cada individuo se ve afectado por cada situación es muy particular, mientras una situación puede generar gran sentimiento de tristeza en alguien puede no tener el mismo efecto en otra persona.

La tristeza se expresa normalmente a través de gestos faciales en los que la cara toma una expresión más caída, falta de energía; el llanto es, también, uno de los elementos más característicos de la tristeza ya que surge como una reacción casi instantánea ante una situación de pérdida, dolor o insatisfacción.

Otros modos en los que una persona demuestra su tristeza son la apatía, es decir, la falta de iniciativa para enfrentar aquella realidad que lo vuelve triste, la falta de apetito, la preocupación, la angustia, el stress, etc.

Si bien la tristeza no tiende a generar sensaciones físicas de aceleración tales como la taquicardia, sí puede hacer que la persona pierda todo interés por lo que pasa a su alrededor.

La tristeza es un estado de ánimo y tal como la felicidad puede ser momentánea o esporádica de acuerdo al tipo de situaciones que se vivan, por lo general, la tristeza aparece cuando ocurren determinados tipos de circunstancias pero, dependiendo de cada caso, la persona puede con el tiempo recuperarse y seguir adelante con su vida.

En aquellos casos en los que la persona entra en un círculo de tristeza y desgano crónicos debemos hablar en lugar de tristeza de un estado depresivo que implica mayor gravedad.

En ocasiones, los sentimientos de tristeza surgen de la nada, sin ninguna explicación real, o acontecimiento negativo que le preceda, estos sentimientos pueden desaparecer después de un par de días, pero a veces pueden permanecer por un tiempo muy largo. En estos casos, puede suceder que un triste recuerdo "despierte" y no nos demos cuenta de ello, pero nuestro cerebro cambie automáticamente el nivel de sustancias químicas responsables de la regulación de las emociones, dando lugar a la aparición de sentimientos de tristeza.

También puede suceder que, debido a un mal funcionamiento en el sistema biológico o psicológico del cerebro, se activen las sustancias químicas responsables de tristeza en ausencia de eventos negativos, provocando que hechos que una persona normalmente no considera negativos lo parezcan. Esto puede suceder cuando nuestro pensamiento se ve afectado por factores como el estrés, el alcohol o las drogas, o bien cuando estamos enfrentándonos en situaciones relacionadas con el amor, o ante cualquier tipo de emoción.

Efectos cognitivos de la tristeza

Atenuación de la atención hacia el ambiente, y su orientación hacia el medio interno.

Esta medida produce en la persona un aislamiento estimular que le permite rechazar eventos emocionales que generan tensión. El aislamiento favorece la autoevaluación y reflexión del problema que provocó la tristeza.

La tristeza influye sobre los procesos de pensamiento de la persona.

La tristeza se asocia con una menor propensión a utilizar juicios y en su lugar, a guiarse por procedimientos rígidos y estereotipados por ejemplo: las personas tristes tienen menor capacidad, las personas tristes no logran realizar bien las

tareas. La tristeza actúa como señal que nos informa de una situación conflictiva, y por tanto debemos proceder con cautela.

Como afrontar la tristeza

Establecer metas

Algo especial sucede en el momento en que escribes tus metas en un papel, empieza a haber cambios en la química del cerebro y en las neuronas, las hormonas se despliegan por tu sangre, y empiezas a pensar en cómo puedes lograr esos objetivos.

Perdonar

Muchas veces nos entristecemos sin ninguna razón en absoluto. La gente ha sabido mantener sus rencores durante muchas generaciones (la mayoría de las religiones y nacionalismos). Cuando perdonas, te quitas ese peso de tus hombros y te pones en una situación idónea para ser más feliz.

Gratitud

Muchas veces, cuando nos quejamos nos puede causar tristeza. Quejarse es sólo un factor de no tener en cuenta todo por lo que debemos estar agradecidos. Siéntate y haz una lista de 100 cosas por las que ahora mismo debes estar agradecido.

Amistades y familia

Las amistades son fuerza de tu vida, tu sistema de apoyo y todo lo que importa. No es difícil hacer amigos si pones el suficiente tiempo. Todo el mundo quiere ser escuchado, apreciado y amado. Comienza por escuchar, apreciar y amar, y todo volverá a la normalidad.

ANEXO # 18

LA DESESPERANZA

Uno de los conceptos psicológicos más importantes de los últimos años, es el de “desesperanza aprendida”, que es un estado de pérdida de la motivación, de la esperanza de alcanzar los sueños, una renuncia a toda posibilidad de que las cosas salgan bien, se resuelvan o mejoren. ¿Cómo evitar y superar tan perjudicial emoción? Siga leyendo.

La vida humana, dependiendo de cómo sea viva, y de nuestra manera de relacionarnos con el mundo, puede ser una sucesión de experiencias hermosas, nutritivas y significativas que nos permitan alcanzar plenitud y paz. También es posible, sin embargo, que esas experiencias resulten frustrantes, dolorosas y desalentadoras.

Que sea de una manera o de otra depende de causas diversas que pueden ser de tipo biológico, psicológico o cultural. Las predisposiciones innatas de corte genético pueden degenerar en limitaciones de la capacidad funcional física o mental; los aspectos sociales o políticos, pueden hacer que nos veamos envueltos en grandes carencias de recursos necesarios para sobrevivir o en guerras que reduzcan al mínimo la calidad de vida.

Pero existe un tercer factor, el psicológico, como agente causal principal para la reducción del éxito y la felicidad. En especial, se hará referencia a una categoría, concepto o constructo psicológico que se dado en llamar: “desesperanza aprendida”.

En términos generales, la desesperanza es considerada un pesar, una enfermedad, una maldición de gran potencia limitante, puede decirse que es un estado en el que se ven debilitados o extinguidos, el amor, la confianza, el entusiasmo, la alegría y la fe. Es una especie de frustración e impotencia, en el que se suele pensar que no es posible por ninguna vía lograr una meta, o

remediar alguna situación que se estima negativa. Es una manera de considerarse a la vez: atrapado y agobiado.

Desesperanza no es ni decepción ni desesperación, la decepción es la percepción de una expectativa defraudada, la desesperación es la pérdida de la paciencia y de la paz, un estado ansioso, angustiante que hace al futuro una posibilidad atemorizante. La desesperanza, por su parte, es la percepción de una imposibilidad de logro, la idea de que no hay nada que hacer, ni ahora, ni nunca, lo que plantea una resignación forzada y el abandono de la ambición y del sueño. Y es justamente ese sentido absolutista, lo que le hace aparecer como un estado perjudicial y nefasto.

ANEXO # 19

TRÍPTICO

FORMAS DE AFRONTAR LA
DESESPERANZA

*“Abrazando la
esperanza”*



La Esperanza es desear que algo suceda,
la Fe es creer que va a suceder
y la Valentía... es hacer que suceda.



*“Venciendo la
desesperanza”*



**Para superar la
Desesperanza aprendida, es
necesario:**



- * Comprender que se trata de una percepción y no de una realidad.
- * Asumir que todo pasa y que cada día es nuevo, y está lleno de posibilidades y potencialidades.
- * Buscar formas creativas de abordar la situación valorada como amenaza.
- * Apoyarse en personas que tengan otros recursos que usted no posea.
- * Reevaluar o reconceptualizar la situación en busca de ángulos positivos.
- * Aceptar, adaptarse y esperar un mejor momento para actuar, si considera que realmente nada puede cambiarse aquí y ahora.

*Centrarse en los recursos, dones y talentos, en vez de enfocarse en el problema o en sus posibles consecuencias negativas.

*Buscar en su experiencia conductas que le hayan servido para superar situaciones similares.

*Segmentar la acción. No se enrede. Defina una estrategia y dé un paso a la vez para salir del atolladero.



Aprende del ayer,
vive hoy
y ten esperanza para el mañana

ANEXO # 20

TÉCNICA “ATRAVESANDO EL DESIERTO DE LA DESESPERANZA”

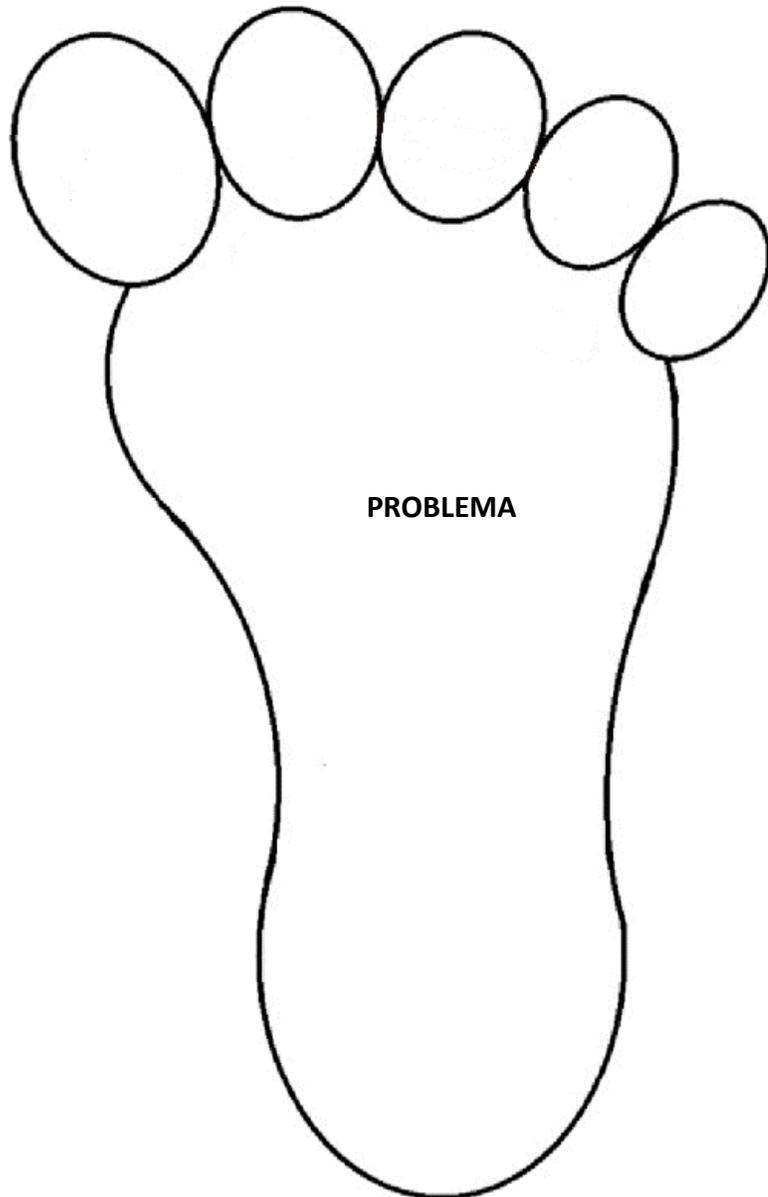
Material para simular un desierto



ANEXO # 21

TÉCNICA “ATRAVESANDO EL DESIERTO DE LA DESESPERANZA”

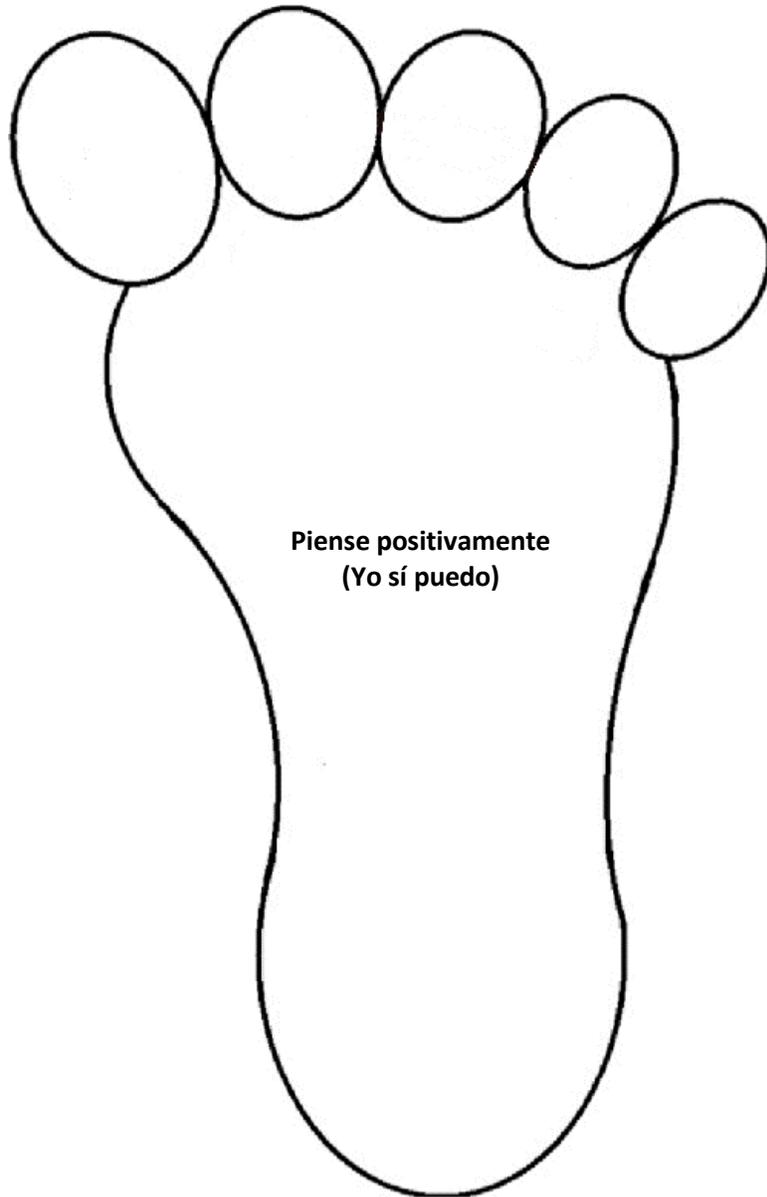
Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4

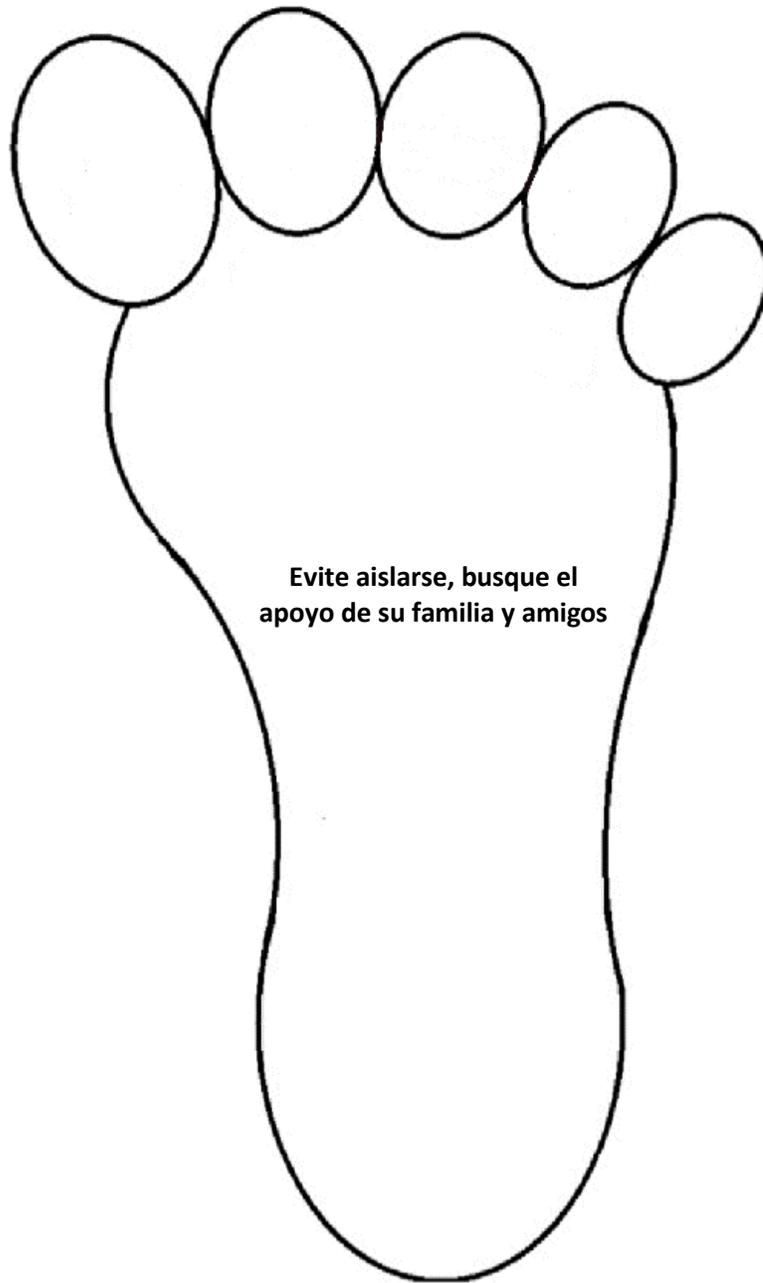


**Cambie su lenguaje negativo
a un lenguaje positivo
(Mi problema tiene
solución)**

Paso 5

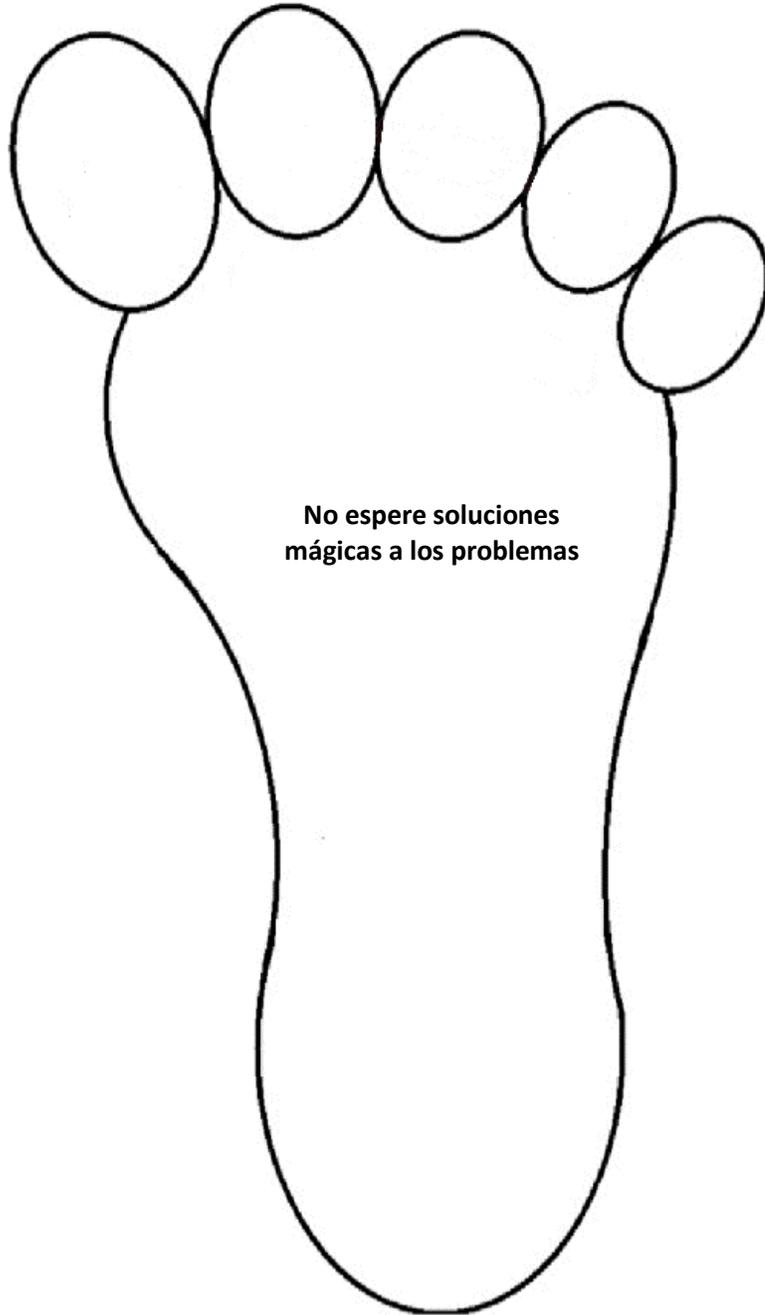


Paso 6



**Evite aislarse, busque el
apoyo de su familia y amigos**

Paso 7



**No espere soluciones
mágicas a los problemas**

Paso 8



Paso 9



**Celebre y disfrute cada uno
de sus logros por pequeños
que estos sean**

paso 10



ANEXO # 22

TÉCNICA DE RELAJACIÓN “EL GATO PEREZOSO”

Vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte.

Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás, fíjate en el tirón que sientes en tus hombros, ahora deja caer tus brazos a tu lado.

Muy bien, vamos a estirar otra vez, estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte; ahora déjalos caer.

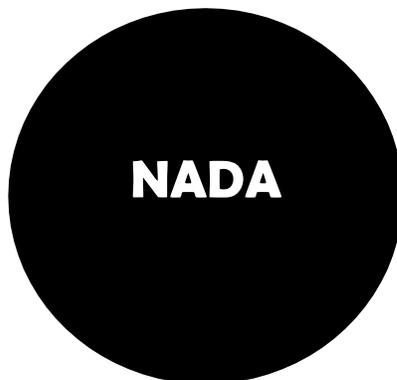
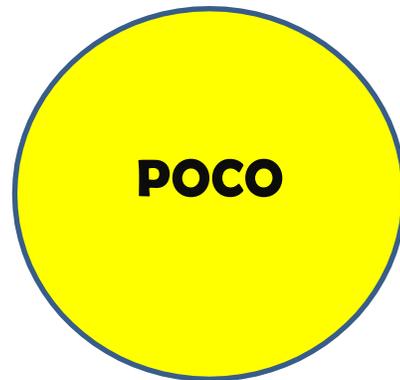
Muy bien, fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados; ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez; de acuerdo, estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros.

Un último estirón ahora muy fuerte, deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

ANEXO # 23

TÉCNICA DE EVALUACIÓN “LAS TRES ESQUINAS”

Se coloca en el salón tres esquinas señaladas con círculos de colores, cada círculo evalúa la sesión de la siguiente manera:



ANEXO # 24

PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS DINÁMICA “LA BOLSA VA PASANDO”

1. ¿Qué conoces del insomnio?
2. ¿Por qué crees que en ocasiones se nos dificulta dormir?
3. ¿Cómo te sientes cuando no puedes dormir?
4. ¿Cómo es tu estado de ánimo después de una noche de desvelo?
5. ¿Qué haces tú cuando no puedes dormir?

ANEXO # 25

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL INSOMNIO

¿Qué es el insomnio?

Generalmente le llamamos insomnio a las dificultades que se presentan a la hora de dormir, hay diferentes formas de insomnio: desde problemas para conciliar el sueño, es decir; problemas para logra dormirnos, despertarnos constantemente o agitados, lo que impide que tengamos un sueño reparador; todo lo anterior repercute en la salud no solo física sino también mental de las personas que lo padecen.

Una persona que tarda mucho en dormirse es víctima de un trastorno que repercute negativamente sobre su cuerpo, sus funciones mentales y su rendimiento durante el día.

Principales consecuencias de la falta de sueño

- * Disminución de la capacidad de atención.
- * Deterioro de la respuesta motora.
- * Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.
- * Disminución de la capacidad de toma de decisiones.
- * Problemas de memoria.
- * Dolores de cabeza
- * Irritabilidad
- * Disminuye la calidad de vida
- * Depresión
- * Somnolencia diurna
- * Cansancio constante

Causas del insomnio

En primer lugar hay que distinguir los insomnios agudos de los crónicos. Los primeros todos en algún momento lo hemos sufrido y éstos pueden ser causados por diferentes situaciones, como el estrés, algún tipo de medicamento, haber realizado algún deporte o actividad física durante la noche. Los segundos, es decir el insomnio crónico duran por lo general más de un mes y son más difíciles de evitar.

El insomnio puede deberse a varios factores:

- * Medioambientales: debido al ruido, a la luz, a la ropa de cama, al calor, al estrés, incluso puede ser ocasionado por no dormir en casa o en una cama que no nos pertenece.

* Orgánico: para las personas que sufren diversas enfermedades como reumatismo, problemas en sus articulaciones que le generan dolor, problemas de tiroides, asma, gastritis, colitis, por mencionar algunas.

* Psicológico: para las personas sujetas a la angustia, la depresión o ansiedad.

* Psico-fisiológico: en cuyo caso es difícil de asociar a una causa concreta, puede ser el estrés o alguna situación que nos angustia en la cual se piensa constantemente al momento que se intenta dormir.

¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño significa tener un entorno de sueño ordenado, tranquilo y cómodo, respetando los horarios naturales de descanso, acostándose a la misma hora por noche y levantándose a la misma hora por las mañanas, es asegurarse de tener el número de horas de sueño suficiente para sentirse descansado.

¿Cómo se logra una adecuada higiene del sueño para evitar el insomnio?

En general, mantener una buena higiene del sueño ayuda a prevenir el insomnio y los problemas relacionados con la falta de descanso. Para ello es necesario desarrollar ciertos hábitos:

* Acostarse en cuanto aparezcan los primeros síntomas de fatiga.

* Acostarse siempre a la misma hora para que el sueño se convierta en un hábito.

* Acondicionar el dormitorio antes de dormir para que tenga la temperatura adecuada, creando un ambiente relajado y confortable en la habitación, modulando la intensidad de la luz y evitando los ruidos.

* Evitar utilizar el dormitorio como lugar de trabajo o para realizar otras actividades que no sean el reposo, esto ayuda a asociar la cama con el sueño.

* Evite televisión en la cama.

- * Desconecte los teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos y retirelos del dormitorio.
- * Evite ingerir productos café o gaseosas después de las cuatro de la tarde.
- * Limitar la ingesta de grandes cantidades de líquidos antes de dormir para evitar que la necesidad de orinar interrumpa el sueño.
- * Evitar las cenas copiosas que pueden dificultar la digestión y hacer que resulte más difícil quedarse dormido.
- * Evite practicar un deporte de forma intensa por la tarde o noche.
- * Realizar actividades relajantes una hora antes de acostarse.
- * En caso de dificultad para dormirse, o cuando hay un despertar su sueño sea interrumpido, levántese de la cama un cuarto de hora con el fin de no centrarse en pensamientos negativos o estimulantes del desvelo; leer un libro o escuchar música baja puede favorecer el adormecimiento, acuéstese solamente hasta que vuelva a sentir sueño.

ANEXO # 26

PSICODRAMA

Grupo # 1

Indicaciones:

- * Formar grupos de trabajo.
- * Todos los miembros del grupo tendrán 10 minutos para planificar un drama en el cual se reflejen los problemas físicos y psicológicos que presentan las personas con problemas de insomnio.
- * Una vez planificado el drama, los miembros tendrán 5 minutos para escenificar su trabajo grupal.

Grupo # 2

Indicaciones:

- * Formar grupos de trabajo.
- * Todos los miembros del grupo tendrán 10 minutos para planificar un drama en el cual se reflejen los beneficios y hábitos necesarios de una adecuada higiene del sueño.
- * Una vez planificado el drama, los miembros tendrán 5 minutos para escenificar su trabajo grupal.

ANEXO # 27

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general

- * Acuéstese y adopte una posición cómoda
- * Cierre sus ojos.
- * Coloque la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre su pecho.
- * Imagine una bolsa vacía dentro del abdomen, comience a respirar profundamente y note cómo esa bolsa se llena de aire, sienta los movimientos en su pecho y hombros.
- * Mantenga la respiración y repita en su interior: "mi cuerpo está relajado"
- * Saque el aire despacio y repita para sí mismo "me siento en paz"
- * Se repite cinco veces este ejercicio de respiración.
- * Lentamente abra sus ojos y conserve esa sensación de paz.

ANEXO # 28

EL AFECTO PRINCIPAL VALOR EN LA FAMILIA

El amor es el motor que mantiene a la familia unida y constituye el principal alimento para el crecimiento y fortalecimiento de la misma.

La palabra amor identifica el afecto, de necesidad de estar cerca del otro pero por sobre todo la aceptación incondicional de las personas que se aman. En la familia el amor es la emoción básica que sustenta las relaciones entre sus miembros. Es en la familia donde se recibe el amor y se aprende a darlo a los demás, en la familia se aprenden las formas de expresión de dicho amor y se aprende a compartir y a aceptar a los demás.

Sin embargo este aprendizaje no siempre se da adecuadamente en las familias, esto debido a diferentes factores como el deterioro en la comunicación, el distanciamiento de sus miembros, la historia personal de cada uno de los integrantes adultos de la familia, no les permite vivir y expresar este amor.

Muchas veces estos problemas provienen de familias en las cuales no vivieron el cariño de parte de sus padres y no tuvieron un modelo adecuado que les permitiera primero, sentirse amados y aceptados, y por supuesto; sentirse capaces de entregar lo que cada uno tiene dentro de sí.

Ser beneficiario del cariño y la aprobación de los demás, tener personas a quienes ofrecer afecto, protección y ternura y ser reciprocado por ellas, resulta muy importante para la salud.

Pero existen personas que son inválidos emocionales, ¿a qué se refiere esto de ser inválido emocional?

El inválido afectivo es aquel con poca o nula capacidad de dar cariño, amor o afecto, de recibirlo, e incluso, incapaz para aprender a darlo o recibirlo. Se trata de personas eternamente insatisfechas desde lo emocional, convencidas de que

nadie las quiere, a pesar de que a su alrededor tienen personas que se ocupan de él o ella y para quienes no es indiferente, pero a los cuales les reclama más y más, y les reprocha y les culpa por no quererle. Para estas personas tal vez la dificultad se encuentre en sus propias dudas acerca de su valor como personas dignas de ser amadas.

Pero hablemos también un poco de la incapacidad para dar afecto, porque hay personas que sí sienten afecto legítimo por el otro o la otra, pero son incapaces de manifestarlo y un amor satisfactorio está basado en una saludable capacidad para dar y recibir.

Cuando hablamos de afecto, hablamos de cariño, apoyo, ayuda, confianza, respeto, cualidades que van fortalecen el vínculo entre los miembros de una familia; por mucho que se diga que el verdadero amor consiste en dar sin esperar nada a cambio, aprender a recibir es igualmente necesario.

Pequeños pero grandes pasos para comenzar a fortalecer ese vínculo es el ser espontáneo, para expresar el afecto no hay que esperar encontrar el mejor momento, tan solo hay que hacerlo, siendo libremente espontáneo, pero siendo a la vez respetuoso.

Si se siente inseguro por la falta de costumbre, vaya paso a paso y pídale a los demás cómo les gusta ser abrazados, qué frases, palabras o gestos les hace sentir bien y algo muy importante es la perseverancia, no desista; si empieza a ser más expresivo, las personas podrán verlo de forma extraña o desconfiada, pero siga con esa actitud, pues es con la intención de que los demás y usted mismo se sientan bien.

ANEXO #29

DINÁMICA “ANTES Y DESPUÉS”

Preguntas de evaluación:

“Yo pensaba que _____

Y ahora pienso que _____”

“Yo sentía que _____

Y ahora siento que _____”

“Me doy un 10 por haber aprendido

_____”

ANEXO # 30

DINÁMICA DE ANIMACIÓN

“PATOS, POLLOS Y GALLINAS”

Patos, pollos y gallinas van, subiendo por el gallinero están; perseguidas rápidamente.... ¿por quién? Por el patrón, por el patrón,

(Se repite la canción por cuatro veces cantándola cada vez más rápido)

ANEXO # 31

EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

“EL DADO”

1. ¿Qué entiende usted por comunicación?
2. ¿Qué es la comunicación en la familia?
3. ¿Cree usted que en todas las familias hay buena comunicación? ¿Si, no, por qué?
4. De un ejemplo de mala comunicación en la familia
5. ¿Cómo cree usted que debe ser la comunicación en la familia?
6. ¿Cree que la buena comunicación en la familia ayuda a solucionar los problemas? ¿Si, no, por qué?

ANEXO # 32

“LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA”

“La familia que hemos construido”

Todo lo que cada persona es tiene que ver, en gran medida, con las experiencias que ha vivido a lo largo de la vida; éstas marcan en la manera de pensar y de actuar.

De todas las experiencias de la vida, las que tienen una huella más profunda en cada uno son aquellas que se viven en la infancia, y que tienen que ver con las personas más queridas en esa etapa: generalmente los padres y madres o quienes hayan cumplido ese rol.

No da lo mismo si se tuvo unos padres cariñosos y cercanos, o si eran autoritarios y distantes; influye si ambos estuvieron presentes, si no se les conoció o murieron.

Cada experiencia de vida va modelando la forma de ser de las personas.

La historia familiar

Uno de los momentos que más lleva a reflexionar acerca de la propia historia es cuando las personas se convierten en papá o mamá. Este hecho hace recordar cómo fueron los propios padres con uno, qué de ellos es admirable y se quiere repetir, y en qué se quiere ser diferente con los propios hijos.

A veces se dice “nadie nos enseña a ser padres y madres”, pero la verdad es que como hijo o hija se aprende a través de observar a los propios padres. De esta manera, en la crianza se terminan repitiendo esos modelos, incluso aquellos con los que se ha sido más crítico.

Es importante entonces detenerse a revisar la propia historia para ser más conscientes de la forma en que se está criando a los hijos/as, corrigiendo el propio estilo para que se parezca más al padre o madre que a cada uno le gustaría ser.

Reflexionar sobre la propia historia permite ser más conscientes de las fortalezas que se tienen para ser padres y madres, y también ayuda a reconocer lo que se evalúa como negativo para poder mejorarlo.

La familia es el espejo en el que nos miramos para saber quiénes somos, mientras vamos construyendo nuestro propio espejo; el eco que nos dice cómo actuar con los demás para evitar que nos lastimen.

Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores y costumbres.

La familia autoestimada.

En las familias que se forman y desarrollan con una Autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares.

La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y ofensiva.

La familia desvalorizada.

Las familias que carecen de Autoestima se caracterizan por la ausencia del respeto entre sus miembros, la comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, lo cual origina conflictos y alianzas destructivas.

La buena comunicación en la familia es un factor que protege. ¿Qué queremos decir con un factor que protege? Es una condición, característica o patrón de conducta que contribuye al buen funcionamiento familiar, a su bienestar y al desarrollo adecuado de sus miembros. Consecuentemente los factores protectores fortalecen la unidad familiar y hacen a sus miembros estar mejor

preparados para enfrentar los problemas cotidianos, los conflictos y las crisis propias de las distintas etapas del ciclo familiar.

La buena comunicación implica poder transmitir adecuadamente una información y también consiste en la comprensión de ese mensaje por parte de la otra persona. En la familia, los patrones de comunicación adecuados fortalecen las relaciones y los lazos familiares, los inadecuados alejan y aíslan a sus miembros.

Una buena comunicación implica saber decir pero también saber escuchar. Esto último no siempre resulta fácil para los adultos cuando se trata de escuchar a los más chicos de la casa. Suele pasar que como adultos emitimos juicios o descalificaciones sin oír argumentos o interrumpimos al niño o niña antes de que termine de hablar o explicar algo.

Uno de los peores atentados contra la comunicación sana son los juicios y descalificaciones. Así que si quiere sembrar el terreno para tener una buena comunicación con los miembros de su familia debe sacar de su vocabulario frases que lejos de fomentar la confianza hiera y genere conflictos con las personas.

Para lograr una buena comunicación con los miembros de su familia es importante recordar que es mejor:

Escuchar con atención, que cambiar de tema o hablar mirando para otro lado.

Ponerse en el lugar de su hijo o hija, padre o madre antes de acusarlo/a o quejarse.

Contener a su hijo o hija, padre, madre o hermanos en su emoción, más que decirle cómo debería hacer las cosas o de juzgar sus conductas.

Actuar con cariño y firmeza, más que sobreproteger o imponer las propias ideas como las únicas correctas.

Expresar claramente lo que espera y no pretender que su hijo o hija, su padre, madre o hermanos lo adivinen.

Cuando no se produce una buena comunicación, la responsabilidad es de las dos partes involucradas, sin embargo, la mayoría de las veces las personas tienen más claro cuando se equivoca el otro que cuando se trata de sus propios errores.

Para mejorar la comunicación, alguien tiene que empezar por mirar los propios errores para tratar de remediarlos.

Para fortalecer los patrones de comunicación adecuados, señalaremos algunos puntos que le pueden ayudar a lograr este objetivo:

Recuerde que la comunicación no es sólo pasar información a otro, es una forma de fortalecer las relaciones y los lazos familiares

Trate de que lo que diga con sus palabras vaya acorde con sus gestos y expresiones. A eso se le llama ser congruente.

Cuando escuche, procure mirar y atender a la persona, y no se ocupe en otras acciones porque esto envía el mensaje de que no está dando la importancia debida.

Si va a tocar un tema difícil escoja el momento adecuado. Si está molesto, procure calmarse antes de hablar de ese tema y así no se levantará barreras en la comunicación.

Separe espacios de tiempo para conversar con cada miembro de la familia, procure escuchar más y evitar juzgar o criticar negativamente

Organice actividades para que toda la familia pase tiempo junta, así fomentara los espacios de comunicación.

Pida perdón cuando sepa que es responsable de una acción que haya afectado a alguno de los miembros de su familia.

ANEXO #33
PREGUNTAS DE EVALUACIÓN
DINÁMICA “LOS PECES”

¿De qué manera influye la forma en que crecimos y nos educaron en nuestra manera de actuar y comunicarnos en este momento de la vida?

¿Por qué considera que es importante la buena comunicación en la familia?

¿Qué se puede hacer para mejorar la comunicación dentro de la familia?

¿Cómo es la comunicación en las familias con buena autoestima?

¿Cómo es la comunicación en las familias desvalorizadas?

ANEXO #34

OBJETOS ABSURDOS

**BABEROS PARA
JIRAFAS**

**PEINES PARA
GENTE CALVA**

**SERVICIO
SANITARIO
PARA
HORMIGAS**

**SERRUCHO PARA
ZAPATERO**

**MARTILLO PARA
ZURDO**

**PATINES PARA
TORTUGAS**

**SOMBRILLA PARA
TIBURÓN**

**ALMÁGANA PARA
ENDEREZAR
VIDRIO**

**RULOS PARA
LEONES**

**TENEDORES PARA
ELEFANTES**

ANEXO #35

“EL AUTOCONOCIMIENTO”

La palabra “auto” significa por sí mismo y “conocimiento” quiere decir saber sobre algo, se interpreta como la capacidad que tiene una persona de conocerse a sí misma.

El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos.

Se le puede definir asimismo como un proceso reflexivo mediante el cual una persona consigue tener la noción de sí mismo y de las características propias y sus cualidades. Implica, por supuesto, el aprendizaje a conocerse y a quererse uno mismo, más allá de las virtudes y defectos. No obstante con respecto a estos últimos, la tarea es observarlos de la manera más neutral posible, sin juzgar y dejar que por sí mismos se disuelvan en la conciencia. Ya que una vez reconocidos y si no existe apego en cuanto a juzgar ese defecto o pretender cambiarlo, o sea si no se reacciona en contra de él, por sí mismo comienza a desvanecerse.

Autoconocimiento se puede dividir en varios aspectos, que son:

La autopercepción: que es la percepción de la realidad a través de los sentidos o sea poder identificar las situaciones del contexto, y las conductas y actitudes mediante las cuales una persona sabe cómo reacciona en la relación con otros y con él mismo en determinadas circunstancias.

La autoobservación: que es una técnica que permite que la persona se conozca en sus propias variables internas dándole datos sobre por qué se comporta de determinada manera.

La memoria autobiográfica es la que permite la recopilación de los recuerdos del pasado y al mismo tiempo puede diferenciarlo de las vivencias presentes, así como permitir la explicación del presente a partir de causas anteriores.

La autoestima: es un conjunto de pensamientos, sentimientos, percepciones y tendencias que tiene un sujeto respecto hacia él mismo, hacia los rasgos de su carácter, manera de ser, de comportarse e incluso de su propio cuerpo. Es la evaluación que una persona tiene de sí misma. Es superior en la medida en que es positiva, e inferior en la medida en que esa autoestima es negativa.

La auto aceptación está relacionada con la autoestima ya que es la capacidad del ser humano de reconocerse valioso y digno de ser querido y respetado por todos aún en el caso de descubrir que no se es perfecto.

ANEXO # 36

CONOCIÉNDOTE MEJOR

Realizar una serie de ejercicios para empezar a disfrutar de los beneficios del autoconocimiento, trate de ser sincero en sus respuestas, no hay respuestas buenos ni malas.

1. HAGA UNA LISTA DE SUS PUNTOS FUERTES Y SUS PUNTOS DÉBILES	
PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES
2. HAGA UNA LISTA DE LAS COSAS QUE MÁS LE GUSTAN	
3. REFLEXIÓN	

ANEXO # 37

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA “UN PASEO POR EL BOSQUE”

¿Le ha gustado la técnica que acaba de realizar? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

¿Cómo se sintió durante el paseo por el bosque? Explique

¿Cómo se sintió cuando sus compañeros dijeron sus cualidades en voz alta?

¿Qué árbol, además del suyo le ha gustado?

¿Quién de sus compañeros ha dibujado un árbol parecido al suyo?

¿Cómo se siente después de esta actividad? Explique

ANEXO # 38

“LA RESILIENCIA”

Desde hace mucho tiempo, la humanidad ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social, es así que surge el término de resiliencia para hacer referencia a la habilidad que las personas tienen para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa.

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad: a un trauma, tragedia, amenaza, muerte o desaparición de un ser querido, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.

Básicamente la resiliencia significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan el estado emocional de la persona.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene; la resiliencia incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Factores en la resiliencia

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia, relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo, una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades, destrezas en la comunicación y en la solución de problemas y la capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Formas de construir resiliencia

- * **Establezca relaciones:** es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida; aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza, ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.
- * **Evite ver las crisis como obstáculos insuperables:** usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos, trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán; observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.
- * **Acepte que el cambio es parte de la vida:** es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar.

- * **Muévase hacia sus metas:** desarrolle algunas metas realistas, haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño; en vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.
- * **Lleve a cabo acciones decisivas:** en situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.
- * **Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo:** muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal; muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.
- * **Cultive una visión positiva de sí mismo:** desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.
- * **Mantenga las cosas en perspectiva:** aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo; evite agrandar el evento fuera de su proporción.
- * **Nunca pierda la esperanza:** una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida, trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.
- * **Cuide de sí mismo:** preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes, ejercítese regularmente; cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Características de las personas resilientes:

Es posible caracterizar a una persona resiliente a través del lenguaje o de la forma de expresarse diciendo: "Yo tengo", "Yo soy", "Yo estoy", "Yo puedo" En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos factores de resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. A su vez, la posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia. Por ejemplo, así sucede al recurrir a las características de "tengo" personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente, y personas que me ayudan cuando estoy en peligro; seguro de que todo saldrá bien; las características de "puedo" hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan y también encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Es necesario detallar con ejemplos estas expresiones:

*** Yo tengo:**

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando lo necesito.

*** Yo soy**

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de hacer lo que me propongo.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

*** Yo estoy**

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

*** Yo puedo**

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme sin perder el afecto de mi familia y amigos.
- Sentir afecto y expresarlo.

ANEXO # 39

TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN

“¿TENGO CARACTERÍSTICAS RESILIENTES?”

Se pide a los participantes que cierren los ojos y piensen en alguna situación difícil que les haya ocurrido en el pasado dentro o fuera de la familia.

El facilitador deberá dar la siguiente consigna: “Ahora que ya sabemos lo que es la resiliencia y las distintas características que la componen, quiero pedirles que por favor mantengan los ojos cerrados y respiren profundo.

Concéntrense en las sensaciones del cuerpo..., las piernas..., los brazos..., el cuello; ahora que están más tranquilos les quiero pedir que recuerden alguna situación difícil que les ocurrió en su pasado, traten de recordar detalles de ese momento difícil (dar unos 30 segundos).

Una vez que tengan la imagen de esa situación, observen y recuerden:

¿Qué hice en esa situación?

¿Cómo me sentía?

¿Había alguien en especial que me ayudó?

¿Quién era esa persona... y qué hizo, cómo me ayudó?

¿Cuál fue el final y cómo están las cosas ahora?

Por favor, guarden esa imagen, respiren profundo y despacio y comiencen a abrir los ojos lentamente”

ANEXO # 40

LISTA DE ELEMENTOS

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ✓ Amor | ✓ Bronceador |
| ✓ Tijeras | ✓ Comunicación |
| ✓ Celular | ✓ Oso de peluche |
| ✓ Cigarros | ✓ Confianza |
| ✓ Ropa Cómoda | ✓ Comida enlatada |
| ✓ Bebidas alcohólicas | ✓ Respeto |
| ✓ Comida rápida o chatarra | ✓ Tolerancia |
| ✓ Cobijas | ✓ Agua potable |
| ✓ Toallas | ✓ Jabón |
| ✓ Lámpara | ✓ Cuchillo |
| ✓ Libros | ✓ Medicinas |
| ✓ Fósforos | ✓ Bolsas para basura |
| ✓ Traje de baño | |

ANEXO #41

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN DE LA TÉCNICA “VIAJANDO CON TODO LO NECESARIO”

-¿Cuáles fueron las cosas que elegiste?

-¿Por qué las elegiste?

-¿Crees que tomaste una buena decisión? ¿Por qué?

-Si los demás compañeros no eligieron lo mismo que tú ¿significa que están equivocados? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

-Después de escuchar otras opiniones ¿cambiarías algo de lo que te ibas a llevar? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

ANEXO #42

FIGURA DEL CARTERO



- * Las figuras se pegan a cierta distancia en las paredes del salón.
- * Cada figura tiene en el pecho una de las letras de la palabra CARTERO.
- * El bolsón del cartero tiene una bolsa secreta, allí se colocan siete sobres con una pregunta al reverso.
- * Las tarjetas también llevan anotada una de las letras de la palabra CARTERO.
- * Las letras se repiten cuantas veces sea necesario.
- * Todos deben quedar con una tarjeta. Las tarjetas se depositan sobre una mesa en el centro del grupo.

ANEXO # 43

“LAS HABILIDADES SOCIALES”

El concepto habilidad proviene del término latino *habilitas*, y hace referencia a la destreza para desarrollar algunas tareas.

La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

El término habilidad puede referirse a diferentes conceptos:

Habilidades en el ámbito cognitivo

Habilidad intelectual, toda habilidad que tenga que ver con las capacidades cognitivas del sujeto.

Habilidad para aprender en un sujeto concreto frente a un objetivo determinado.

Habilidad como una aptitud innata o desarrollada. Al grado de mejora que se consiga a través de ella y mediante la práctica, se le denomina también talento.

Habilidad para ejecutar una acción o una obra.

Habilidades en el ámbito profesional

Habilidad digital y Habilidades de Información, todas aquellas requeridas en las ciencias de la información.

Habilidades gerenciales, aquellas necesarias para la gestión de un proyecto, una empresa, la organización de una actividad etc.

Habilidades en el ámbito social

Habilidades sociales, un conjunto de conductas que aprendidas de forma natural se manifiesta en situaciones interpersonales y socialmente aceptadas.

Esto puede ser definido según sus principales características, y éstas señalan que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos.

Las habilidades dotan al individuo que las posee de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima sin dañar la de las personas que le rodean. Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación, y requieren de un buen autocontrol emocional por parte de quien actúa. En muchas enfermedades mentales el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que el trabajo en la rehabilitación psico-social es importantísimo.

Principales habilidades para la vida

Ψ Autoconocimiento

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía, captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones; construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos, conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

Ψ Empatía

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita

comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Ψ **Comunicación asertiva**

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

Ψ **Relaciones interpersonales.**

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves: el primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario; ya sea en el trabajo, en la escuela, o con la familia.

Ψ **Toma de decisiones**

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas; esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Ψ **Manejo de problemas y conflictos**

No es posible ni deseable evitar los conflictos, gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer, pueden ser una fuente de sin sabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Ψ **Pensamiento creativo**

Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales, esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

Ψ **Pensamiento crítico**

Es analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas, como de competencias emocionales.

Ψ **Manejo de emociones y sentimientos**

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos, a veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira; este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Ψ Manejo de tensiones y estrés

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas, el reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Principales características de las habilidades sociales

Las habilidades sociales tienen una serie de características que describimos a continuación:

1. Se trata de un conjunto identificable de conductas específicas que se manifiestan en situaciones de interacción social.
2. La probabilidad de que se manifiesten depende de la interacción de factores personales (motivación e interés) y contextuales o situacionales.
3. Están orientadas al logro de objetivos que requieren influir sobre el ambiente social.
4. Han de adecuarse a los objetivos y a las demandas de la situación. Una conducta considerada adecuada en una situación determinada puede ser, sin lugar a dudas, inapropiada en otra.
5. Son sinónimo de eficacia del comportamiento interpersonal. Poseer habilidades aumentará la posibilidad de conseguir objetivos o recompensas personales, materiales y sociales.
6. Y, por último, se pueden aprender mediante un entrenamiento adecuado.

Funciones básicas de las habilidades sociales

Las habilidades sociales pueden resultar útiles para desempeñar con eficacia algunas de las siguientes funciones:

1. Obtener reforzadores en las relaciones con los demás.
2. Impedir la pérdida de reforzamiento social.
3. Facilitar el mantenimiento o mejora de interacciones interpersonales satisfactorias.
4. Aumentar la autoestima y el bienestar personal.
5. Adquirir mayor conocimiento de sí mismo y de los demás.
6. Controlar los niveles de estrés, propios y ajenos, dado que permite controlar situaciones interpersonales problemáticas y conflictivas

ANEXO # 44

TÉCNICA “METEORITOS Y DRAGONES”

INDICACIONES:

- Ψ La cabeza estará con los ojos vendados

- Ψ El cuerpo solo podrá dirigirla cabeza colocando las manos en el hombro y moviéndola de un lado a otro.

- Ψ La cola deberá de estar pendiente de que en ella se depositen los meteoritos y de que su bolsa no se la quite otro dragón.

- Ψ Todos y todas formando tres filas deberán de completar la misión de recoger los meteoritos que corresponden al color de su equipo, el color del meteorito deberá de coincidir con el color de la bolsa de la cola, deberán de caminar hasta el lugar en donde se encuentran escondidos los meteoritos guiados por el cuerpo y sin hablar.

- Ψ Los tres grupos tendrán la opción de robar la bolsa de otros grupos si consideran que no pueden conseguir los que les corresponden.

ANEXO # 45

DINÁMICA PARA EVALUAR LA JORNADA EDUCATIVA

Se indica a los participantes que observen la matriz de evaluación y califiquen cada aspecto colocando una cruz (X) en cada uno de los cuatro aspectos, en la celda que refleje su opinión.

Aspecto a evaluar	Deficiente	Regular	Bueno
Contenidos: temas y actividades desarrolladas.			
Metodología: forma en que fue desarrollado cada tema.			
Dominio de la temática: de los/as facilitadores/as.			
Participación: de las personas que recibieron el tema			
TOTALES			

ANEXO # 46

“LA ASERTIVIDAD Y LOS DERECHOS ASERTIVOS”

¿Qué es la comunicación asertiva?

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

La asertividad es necesaria y conveniente a causa de los beneficios que genera, entre los que destaca los siguientes:

Los estilos de comunicación

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

Pasividad o no asertividad: es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas, infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás

Agresividad: este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

Asertividad: es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias, parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo

El pasivo-agresivo: que consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).

Derechos asertivos

Los derechos asertivos son aquellos que los seres humanos asumimos y tenemos por el sólo hecho de ser personas. Esto implica que son válidos para nosotros, pero igualmente para todos lo demás; ejercerlos implica lealtad hacia nosotros mismos y respeto hacia los demás.

Listado de derechos asertivos:

1. Derecho a ser su propio juez

Es el principal derecho asertivo y de él se deriva el resto. Ser su propio juez implica el derecho a tener su propia opinión, su propio sistema de valores y creencias y actuar en consecuencia. Esta actitud conlleva asumir que usted es el máximo responsable de su vida, así como que puede elegir cómo pensar, cómo sentir y actuar en cada situación, liberándose así de los mandatos sobre lo que se debe o no se debe hacer.

Ser su propio juez significa también poder expresar a los otros lo que siente y piensa y afrontar que no les guste.

2. Derecho a elegir si nos hacemos responsables de los problemas de los demás

Esto implica tratar de respetar nuestros intereses al igual que los de las otras personas intentando buscar soluciones que conjuguen esta fórmula siempre que sea posible. Lógicamente, habrá situaciones en que ambos entrarán en conflicto y tenemos derecho a anteponer nuestras necesidades a las de los demás.

3. El derecho a elegir si queremos dar o no explicaciones

Si eres tu propio juez y te comportas según tus valores, pensamientos y opiniones, no tienes por qué justificarte ante los otros, en el sentido de intentar convencer a nadie.

Obviamente, las otras personas también tienen el derecho asertivo de poder expresar su opinión sobre si les gusta o no lo que usted está haciendo, en ese punto, la mejor fórmula es si es posible llegar a un acuerdo, en caso contrario, puede respetar sus preferencias u optar por las de ellos si es eso lo que decides.

4. Derecho a cambiar de opinión

Dado que cualquier situación puede ser vista desde múltiples puntos de vista y que la realidad está en permanente cambio, una persona asertiva tiene derecho a cambiar de opinión.

5. Derecho a cometer errores.

Se trata de uno de los derechos asertivos de mayor dificultad cuando caemos en la autoexigencia. Una actitud asertiva implica juzgarnos a nosotros mismos por los errores que cometemos, asumiendo que fallar es humano, es decir, algo normal y aprendiendo con responsabilidad del error para evitar cometerlo en situaciones futuras, pero liberándonos de las culpas asociadas.

6. Derecho a decir “no lo sé”

¿Podemos saber todo? No. Por tanto, ejercer este derecho conlleva darse permiso para preguntar con tranquilidad sobre aquellas cosas que dudamos, no tenemos claro o no comprendemos, no estamos obligados a tener respuestas para todo.

7. Derecho a no necesitar la aprobación del otro

Estamos ante uno de los derechos asertivos más importantes para conseguir armonía y plenitud en las relaciones personales; a todos nos gusta agradar a las personas es imposible poder agradar a todo el mundo, conviene que de una

forma asertiva aceptemos que hay personas a las que no les gustaremos de igual manera que a nosotros no nos gusta todo el mundo.

Condicionar nuestras acciones a la finalidad de gustar al otro, puede llevarnos a no ser fieles a nosotros mismos, a nuestros principios, a nuestros valores.

8. Derecho a tomar decisiones ilógicas

Esto está relacionado con el primero de los derechos asertivos, el de ser nuestro propio juez, tenemos derecho a elegir nuestros objetivos, a tomar decisiones al respecto que pueden escapar a la lógica de otros, de la mayoría, pero que son coherentes con nuestros criterios y valores.

9. Derecho a no comprender las expectativas ajenas

Ser asertivos significa que no tenemos la obligación de adivinar lo que los otros necesitan y esperan de nosotros. Es difícil descifrar expectativas ajenas y además, cuando nos embarcamos en ellos podemos cometer muchos errores.

10. El derecho a no ser perfecto

Y por tanto a no querer intentar la perfección intentar mejorar es positivo pero también lo es asumir que queramos progresar pero que no nos interese alcanzar la perfección. La actitud asertiva pasa por que cada uno de nosotros juzgue y valide sus metas.

Comportamientos no asertivos

Las personas con dificultades para comportarse de forma asertiva pueden agruparse en las siguientes maneras:

1. El tímido. Se muestra pasivo ante cualquier situación y se deja atropellar por todos.

2. La persona con dificultades de comunicación. En algunos casos se tiende a hablar demasiado, no transmite mensajes directos; en otros, la comunicación carece de sinceridad o dice lo menos adecuado en el momento menos oportuno.

3. El individuo que puede ser asertivo en determinadas circunstancias y es incapaz en otras.

4. La persona con déficits de conducta. Carece de determinadas habilidades propias de la asertividad. Incapacidad para establecer el contacto visual, no saber escuchar activamente, etc.

5. La persona con obstáculos específicos. Sabe lo que debería hacer y cómo actuar pero la falta de control emocional le impide realizar lo que desea.

6. La persona cuyos hábitos interfieren en sus deseos.

Ha aprendido a hacer mal algunas cosas, tiende a la imperfección. Otras muchas personas piensan que tienen derecho a todo y conculcan los derechos de los demás sin ningún miramiento. En muchos casos, este es un comportamiento típico de las personas inseguras.

En resumen, la mejor opción es adoptar un comportamiento asertivo con lo que no solamente saldremos ganando todos, nosotros mismos porque para empezar, aceptaremos lo que interiormente estemos dispuestos y los que nos rodean porque sin duda las personas asertivas no son conflictivas.

ANEXO #47
HOJA DE INDICACIONES
TÉCNICA
SOY ASERTIVO: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente el estilo de comunicación que tienen el dragón, la tortuga y la persona

Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.

Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.

Persona (Estilo Asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

Con su grupo de trabajo completaran la ficha: “tortuga, *dragón y persona*”

Clasifiquen las diferentes expresiones en uno de los estilos.

Una vez hayan clasificado los estilos de comunicación, deberán solicitar al facilitador les entregue la segunda parte de la ficha.

ANEXO #48

FICHA: “TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA”

PARTE I

FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden concordar en más de un estilo.			
	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

PARTE II

FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden concordar en más de un estilo.

	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

ANEXO #49

LISTADO DE DERECHOS ASERTIVOS

1. Derecho a ser su propio juez
2. Derecho a elegir si nos hacemos responsables de los problemas de los demás
3. El derecho a elegir si queremos dar o no explicaciones
4. Derecho a cambiar de opinión
5. Derecho a cometer errores.
6. Derecho a decir “no lo sé”
7. Derecho a no necesitar la aprobación del otro
8. Derecho a tomar decisiones ilógicas
9. Derecho a no comprender las expectativas ajenas
10. El derecho a no ser perfecto

ANEXO #50

LISTADOS DE COMPORTAMIENTOS NO ASERTIVOS

1. El tímido
2. La persona con dificultades de comunicación.
3. El individuo que puede ser asertivo en determinadas circunstancias y es incapaz en otras.
4. La persona con déficits de conducta.
5. La persona con obstáculos específicos.
6. La persona cuyos hábitos interfieren en sus deseos.

ANEXO #51

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

DINÁMICA: “EL SOMBRERO SIN CABEZA”

1. ¿Qué le parecieron los contenidos de la jornada de trabajo?
2. ¿Qué nuevos conocimientos aprendió este día?
3. ¿Qué cosas no le quedaron muy claras?
4. ¿Qué opina de la participación de los/as compañeros/as?
5. ¿Qué opina de los/as facilitadores/as del taller?
7. ¿Qué puntaje le da al taller en una escala del 1 al 10? ¿Por qué?
8. ¿Qué mejorarías en un próximo taller?

ANEXO #52

DINÁMICA “Revisando mi racionalidad”

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA:

La intención de este ejercicio es conocer aquellas vivencias que los participantes consideran traumáticas debido a cualquier acontecimiento que haya sucedido en el transcurso de su vida.

Para ello es preciso que las y los participantes respondan a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo percibió la persona lo que sucedió?
3. ¿Cómo evaluó la persona lo que sucedió?

El facilitador deberá de dar un acompañamiento en las respuestas a cada una de las respectivas preguntas

ANEXO #53

Terapia Racional Emotivo - Conductual (TREC) de Albert Ellis

Abordaje de la técnica:

La creencia=pensamiento

La dinámica entre las creencias y los esquemas son la base de sustento de los síntomas según la Terapia Cognitiva, por lo tanto el trabajo sobre las creencias es una labor central en este tipo de abordaje ya que son el eje vertical sobre el cual se crean cambios en los esquemas cognitivos.

El ABC del TREC

Los acontecimientos activantes o las A:

Acá se debe de abordar y describir un acontecimiento que les perturba, para ello el terapeuta debe pensar en tres elementos:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo percibió la persona lo que sucedió?
3. ¿Cómo evaluó la persona lo que sucedió?

Otro aspecto importante de la TREC es que hace diferencia entre realidad objetiva y realidad percibida. La primera es la realidad confirmable, el hecho en sí, lo que realmente sucedió y que se puede confirmar y probar a través de los hechos. La segunda, es la realidad conforme la describe la persona y como supuestamente cree que es, es la realidad según y cómo la persona la está evaluando.

Algo importante es que en TREC el término creencia se utiliza para referirse a las cogniciones, a los pensamientos; las creencias racionales e irracionales son cogniciones evaluativas sobre descripciones de la realidad. Por eso la propuesta de la TREC es que son las creencias evaluativas irracionales las que producen los problemas emocionales.

Las consecuencias o las C: Por lo general, las personas acuden a terapia debido a que se sienten mal, porque hay conflictos o problemas a nivel emocional, es decir, en lenguaje de la TREC, acuden a terapia debido a C.

Hay personas que pueden hablar sin problemas de sus emociones y conductas, debido a ciertos hechos o Acontecimientos activantes, porque de acuerdo a su forma de pensar, su malestar emocional se debe a esos hechos o situaciones.

Las creencias o las B:

Como se mencionó anteriormente, para la TREC se dan dos sistemas de creencias, las racionales y las irracionales y ambas son evaluaciones de la realidad, y en las personas se dan ambos tipos de pensamiento.

Algunas características de las creencias irracionales, que pueden ayudar a su detección son:

1. No tienen una lógica consistente.
2. No se pueden probar a través de la realidad empírica.
3. Son absolutistas y dogmáticas.
4. Como consecuencia provocan emociones que perturban a la persona.
5. No ayudan a conseguir los objetivos trazados.

Entonces, la propuesta de este enfoque es que esos “debo de” y “tengo que” rígidas agrupadas dentro de la tríada cognitiva, conllevan a tres conclusiones irracionales nucleares, que son creencias evaluativas llamadas inferencias, y son tremendismo, baja tolerancia a la frustración y condenación (Caballo, Ellis y Lega, 1999).

En una forma más detallada sería:

1. Tremendismo: Se tiende a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un 100% malo, es pensar que las cosas no deberían ser tan malas como están saliendo.

2. Baja tolerancia a la frustración o No lo puedo soportar: Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación, y de ahí la calificación de lo insufrible que resulta estar pasando por esa situación; por eso también se experimenta la sensación de que no se puede ser feliz bajo ninguna circunstancia. Ya sea que la situación presente la probabilidad de presentarse: “si tal cosa ocurre es insoportable, terrible, horrible”; o bien si no hay probabilidad de que se presente: “si tal cosa no ocurre, es insoportable, terrible, horrible”.

3. Condenación: Tendencia a evaluar como “mala”, la valía de alguien como persona, o de uno mismo, como resultado de la conducta individual. Es pensar que alguien vale como persona (amigo/a, familiar, pareja) con base en lo que la persona hizo o dejó de hacer, de acuerdo a las demandas que se tengan hacia. Ejemplo: si la pareja no hizo lo que le pedí, como se suponía que debería de haberlo hecho, no es la pareja que yo pensaba, y me decepcionó. O si hizo algo que no debió haber hecho, no es lo que yo pensaba y me decepcionó. Esta condena se aplica al mundo y a la vida en general.

Precisamente, debido a estas características de las creencias, Ellis habla de que la TREC es un enfoque psicoeducativo, es decir, parte de la tarea del/la terapeuta en un proceso psicoterapéutico, es enseñar a la persona su forma de pensar, se le enseña el A B C, se le enseña las características mencionadas anteriormente y se le enseña a prestarle atención a sus ideas y pensamientos, para que a partir de ese aprendizaje, pueda ser posible el cambio.

1. Darse cuenta de que son ellas las que crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas, y que, aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas, tienen, en general, una consideración secundaria en el proceso de cambio.

2. Reconocer claramente que poseen la capacidad de modificar de una manera significativa estas perturbaciones.
3. Comprender que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, en gran medida, de creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.
4. Descubrir sus creencias irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
5. Cuestionar estas creencias irracionales utilizando los métodos lógico –empíricos de la ciencia.
6. Trabajar en el intento de internalizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.

ANEXO # 54

“COMO DEBO SER RACIONAL”

Acá se deben de describir Las situaciones que más incomodan y le hacen pensar de manera irracional respecto a diversos sucesos de su vida

Identificación del pensamiento irracional:

En este apartado se debe de hacer alusión aquellos pensamientos recurrentes que les invaden.

Algunas de las creencias que se presentan:

- Hacer juicios y conclusiones a partir de datos que no son suficientes para llegar a una decisión final,
- No hay evidencia objetiva de la situación que se sospecha
- Producen sentimientos inapropiados: entre ellos se pueden mencionar el enojo, ansiedad, y desesperación. Se trabajara sobre la base de estas ideas y creencias para lograr identificar los pensamientos disfuncionales.

ANEXO # 55

Revisando mi racionalidad, mi emocionalidad y mi conducta como persona.

Se deben de identificar los siguientes elementos:

EXPERIENCIA O SITUACIÓN ACTIVANTE: (A)

Ej. La creencia de que mi ser querido este vivo a pesar que ya se haya demostrado lo contrario

PENSAMIENTOS, IDEAS O CREENCIAS IRRACIONALES (B)

En ocasiones lo confundo con otras personas y pienso que está vivo

Cuando paso por el lugar en que desapareció siento que todo pasara nuevamente

Yo no estoy convencida de que el ser querido está muerto

Se deberán de identificar:

SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS: (C)

- Tristeza por no encontrar una respuesta sobre la situación de mi ser querido
- Ansiedad y desesperación
- Enojo

- Deseos de que la vida termine
- Impotencia y culpa
- Inseguridad
- Incomprensión
- Soledad
- Aislamiento

DISPUTAR/DESAFIAR O CONTRA-ARGUMENTAR LAS IDEAS IRRACIONALES

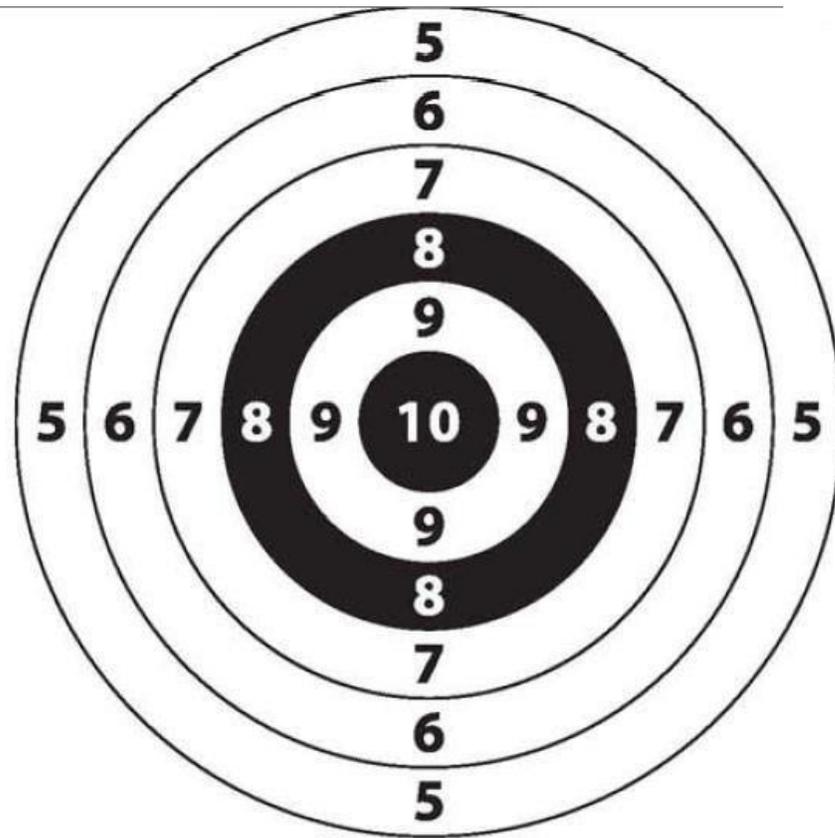
(D)

- Sé que a lo mejor yo soy un poco insegura o inseguro
- Ya me dieron pruebas de que mi familiar ha fallecido
- Es más sano pensar que ya falleció y contemplar el recuerdo de lo que fue cuando estaba con vida
- A medida que mi seguridad en mí mejore mi vida tendrá más sentido

CAMBIO EMOCIONAL-CONDUCTUAL (E)

- Seguridad
- Confianza en sí mismos
- Claridad de pensamientos
- Obviar los comentarios que los desestabilizan
- Disminuyo el temor
- Disminuyo la ansiedad.

ANEXO # 56



1. Organización

2. Objetivos conseguidos

3. Contenidos trabajados

4. Metodología utilizada

5. Documentación de trabajo

6. Duración

7. Nivel de participación

8. Grado de satisfacción

9. Conformidad con la actividad

10. Motivación

ANEXO #57

“LOS SENTIMIENTOS DE CULPA”

El sentimiento de culpa es considerado una emoción negativa un afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber traspasado las normas éticas personales o sociales especialmente si se ha perjudicado a alguien.

Existen personas que confunden esta emoción con la vergüenza, incrementando su malestar emocional, ya que al mezclar ambos sentimientos se retroalimentan entre sí. Mientras que la culpa aparece ante el dolor por el daño causado, la vergüenza se experimenta cuando nos percibimos con la falta de una habilidad o capacidad que se presumía deberíamos tener.

El sentimiento de culpa, ese sentimiento tan característico y arraigado en nuestra educación, es el culpable, valga la redundancia, de numerosos desequilibrios emocionales, entre ellos la depresión. Y también es el responsable de nuestra incapacidad para ser feliz, nos esconde las ganas de cumplir sueños y pisotea nuestra autoestima y seguridad; a combinación de estos elementos puede dar lugar a dos tipos de culpa:

- **Culpabilidad sana o manifiesta:** aparece como consecuencia un perjuicio real que le hemos causado a alguien. Su utilidad reside en ayudarnos a respetar las normas y a no perjudicar a los demás. La culpa funciona aquí como un castigo cuando no las cumplimos.
- **Culpabilidad tóxica:** no ha existido ninguna falta objetiva que justifique dicho sentimiento, a diferencia de la anterior, este tipo de culpabilidad es destructiva y no nos ayuda a adaptarnos al medio. Cuando la culpa es tóxica generar alteraciones psicológicas patológicas como por ejemplo la depresión.

¿Cómo superar los sentimientos de culpa?

- * **Identificar el motivo de la culpa.**

Reflexione acerca de este sentimiento, ¿a qué se debe y cómo le hace sentir?

- * **Propio o ajeno.**

Piense si este sentimiento de culpa se trata de algo que dependió de usted, o si por el contrario, se trató de una situación ajena.

- * **Ajena.**

Si se trata de una situación que estaba fuera de su alcance, debe tratar de concentrarse en ello. En este caso, el sentimiento de culpa no resolverá la situación, simplemente porque no depende o dependió de usted, por lo tanto no puede responsabilizarse de circunstancias que no le corresponden.

- * **Propio.**

Piense cuál fue la situación que le generó este sentimiento de culpa, luego piense en posibles soluciones. Si bien la situación no se puede revertir, puede tener una actitud compensatoria para resarcir lo que ocurrió.

- * **Aprenda de los errores.**

A través de la experiencia aprendemos a superarnos, muchas veces, debemos seguir adelante a pesar de lo que suceda, sin embargo, no se sienta culpable de todos los errores que pudo o pueda llegar a cometer.

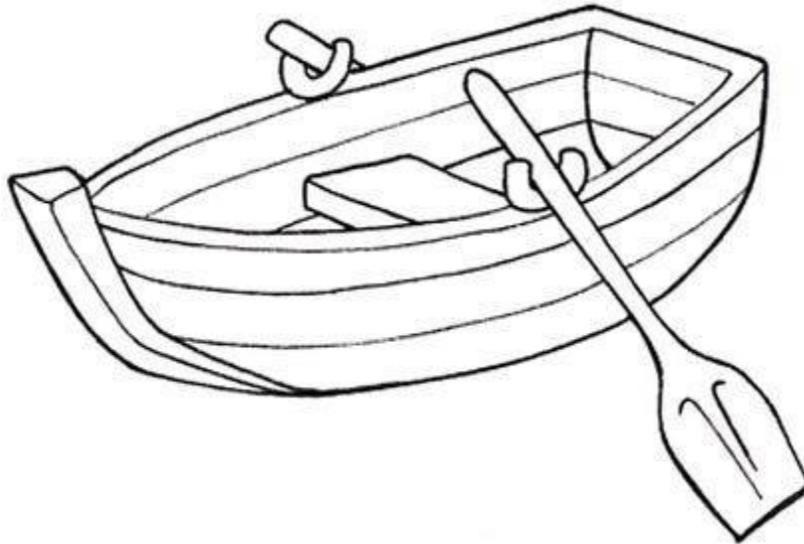
- * **Hable con sus seres queridos.**

Es necesario que descargue, que cuente cómo se siente. Las personas que están por fuera de la situación suelen darnos una perspectiva diferente que nos permite posicionarnos desde otro lugar y ver las cosas de una forma diferente.

ANEXO #58

TÉCNICA “EL BOTE SALVAVIDAS”

Se dibujan en dos pliegos de papel un bote salvavidas como el de la imagen:



Se forman dos grupos de trabajo con la misma cantidad de integrantes, se les pide que se imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una fuerte tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subirse a un bote salvavidas.

Se les pide que busquen su bote y suban en él.

Se les explica que el principal problema que existe en ese momento es que el bote no tiene comida y espacio suficiente y uno de ellos no podrá subir y tendrá que sacrificarse para salvar al resto de sus compañeros.

Se les indica que la decisión la debe de tomar el mismo grupo, es decir, que nadie podrá ofrecerse a ser sacrificado.

Cada miembro va a "abogar por su caso", dando razones de porqué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abordar el bote.

Tienen 20 minutos para tomar su decisión.

Al finalizar el tiempo, si aún no han tomado la decisión, el bote salvavidas se hundirá con todas las personas que hayan en él.

Durante el proceso, el facilitador notifica al grupo, a intervalos, el tiempo que les resta.

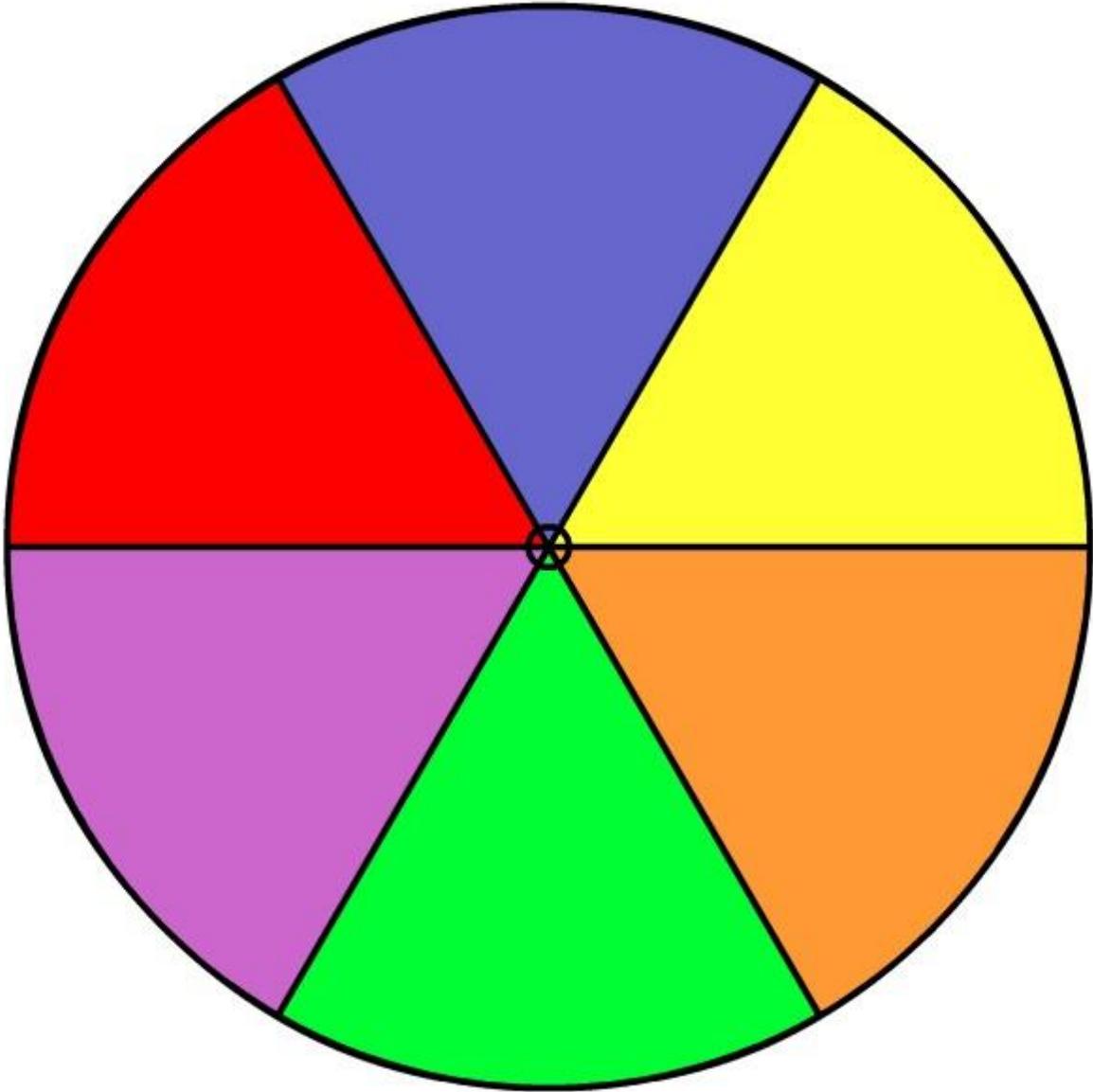
ANEXO #59

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA "EL BOTE SALVAVIDAS"

- 1. ¿Qué sentimientos de culpa experimentaron los miembros del grupo?**
- 2. ¿Sobre qué valores actuaron los miembros para tomar su decisión ?**
- 3. ¿Qué aprendiste acerca de cómo manejar el sentimiento de culpa desde un punto de vista experimental?**
- 4. ¿Cuáles fueron los sentimientos del "sacrificado"?**
- 5. A la luz de la experiencia, ¿Cómo valoras influyen los sentimientos de culpa en tu propia vida y en la de los demás?**
- 6. ¿Cuál es tu sentimiento de culpa experimentado?**

ANEXO #60

MODELO DE RULETA



ANEXO #61

“EL CAMINO HACIA EL PERDÓN”

El perdón: es la acción por la que una persona, perdona una acción cometida y el que perdona estima haber sufrido una ofensa, decide, bien a petición del ofensor o espontáneamente, no sentir resentimiento hacia el ofensor o hacer cesar su ira o indignación contra el mismo, renunciando eventualmente a vengarse, o reclamar un justo castigo o restitución, optando por no tener en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ofensor perdonado y ofendido perdonante no queden afectadas o queden menos afectadas.

El perdonante no "hace justicia" con su concesión del perdón, sino que renuncia a la justicia al renunciar a la venganza, o al justo castigo o compensación, en aras de intereses superiores.

El perdón no debe confundirse con el olvido de la ofensa recibida, tampoco perdona quien no se siente ofendido por lo que otras personas considerarían una ofensa, tampoco perdona quien deja de sentirse ofendido tras las explicaciones del presunto ofensor que hacen ver la inexistencia originaria de ofensa alguna.

El perdón es obviamente un beneficio para el perdonado, pero también sirve al perdonante (que también está interesado en ver recompuestas total o parcialmente sus relaciones con el ofensor y en ocasiones cumple al perdonar una obligación moral o religiosa) y a la sociedad, pues contribuye a la paz y cohesión sociales y evita espirales de venganzas, motivo por el que religiones y diversas corrientes filosóficas lo recomiendan.

¿Cómo mejoramos nuestra capacidad de perdonar?

El perdón empieza con uno mismo: por la paz con el propio pasado, es la solución espiritual frente a lo injusto y nuestro pasado siempre fue en algún sentido injusto; mientras abrigamos rencor seguimos en tensión hasta reconocerlo.

Cuando nos sucede algo injusto, sentimos la emoción de ira y tenemos tres opciones:

1) Negar que estamos heridos.

2) Reaccionar con ira.

3) Perdonarla.

Perdonar no es negar lo malo, ni negar la responsabilidad, es una “comprensión del corazón” por tanto requiere de nuestra sabiduría emocional, el perdón representa la sustitución del dolor y el resentimiento por la comprensión que nos lleva a la compasión, y nos acerca al perdón.

Al procurar hacer las paces con quien nos ofendió en el pasado, nos dejamos de castigar a nosotros mismos y nos perdonamos pues nos sentimos mejor con nosotros mismos y con los demás, el camino hacia el perdón nos libera del sentimiento de ira y del rencor.

El perdón, el camino hacia la paz interior

Es probable que en algún momento de nuestras vidas nos hayamos sentido heridos por alguna persona de nuestro entorno, decepcionados, ofendido ¿Qué hacer cuando esto ocurre y se experimenta este tipo de emociones desagradables? Cada uno de nosotros gestionamos de manera diferente una situación de estas características; en momentos como este sentimos malestar y nos invaden las emociones negativas, de lo que a veces no nos damos cuenta es que, si conseguimos perdonar, nos liberamos de la carga emocional que llevamos y el beneficio no es para nadie más que para nosotros mismos; por el contrario, cuando nos resistimos al perdón, quién más sufre somos nosotros, ya que la

acumulación de sentimientos como el resentimiento, el odio o la rabia puede llegar a afectar seriamente nuestra vida.

Aprender a perdonar no es fácil, incluso en ocasiones nos puede parecer que hemos perdonado pero, en realidad, no lo hemos hecho de corazón y las emociones negativas se continúan apoderando de nosotros. La intención de perdonar es necesaria y es el primer paso hacia la paz interior, pero también se requiere un proceso de trabajo y toma de consciencia de nuestros sentimientos más profundos, para conseguir un perdón real y verdadero.

Perdonar no significa que tengamos que olvidar lo que ha ocurrido, ni reconciliarnos con la persona que nos ha herido, tampoco tenemos que decirle a la persona que le hemos perdonado. En algunas ocasiones ocurrirá esto, pero en otras no. Perdonar no tiene tanto que ver con la otra persona sino con nosotros mismos, y perdonar nos servirá a nosotros para sentirnos liberados de ese malestar.

El perdón a nosotros mismos

Es muy importante saber perdonarnos a nosotros mismos y no es tarea fácil, ya que puede llegar a ser más complicado que perdonar a los demás, pero una cosa es clara, si queremos perdonar a alguien, nos tenemos que perdonar primero a nosotros.

En general, suele haber poca consciencia de la importancia del perdón a uno mismo para lograr la felicidad, solemos atribuir nuestra felicidad a la valoración que hacen los demás de nosotros, más que a nuestra propia valoración, dando así más poder al otro que a uno mismo.

Es necesario aceptar que todos cometemos errores, somos seres humanos y las equivocaciones están permitidas.

Hacia la paz interior

Es importante reconocer y aceptar todas las emociones negativas que nos produce la situación o la persona que nos ha ofendido, conectar con ellas y déjalas ir. Como se ha explicado, el perdón no será para liberar de su culpa a la persona que nos ha herido, sino para liberarnos a nosotros mismos del malestar y de la emoción negativa que nos ha producido esto.

No podemos evitar que los demás nos hagan daño con sus actuaciones, pero sí que podemos determinar cómo éstas nos afectan a nosotros, asumiendo nuestra propia responsabilidad de afrontamiento de las situaciones.

Para conseguir bienestar y paz interior, tenemos que ser capaces de perdonarnos y de perdonar, la decisión de perdonar nos libera de la carga emocional, de las emociones negativas hacia la persona que nos ha herido; el perdón nos libera del dolor y del resentimiento y lo más importante, el perdón nos ayuda a crecer.

ANEXO #62

“EL CAMINO DEL DUELO A LA RECUPERACIÓN”

La palabra “duelo” viene del latín *dolus* que significa dolor y es la respuesta emotiva natural a la pérdida de alguien o de algo. Se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a una separación o a cualquier tipo de pérdida.

El término “luto” del latín *lugere* (llorar) es la aflicción por la muerte de alguna persona querida; se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos.

el duelo es un proceso que sigue a la pérdida de algo o de alguien. Muchas personas lo relacionan con la muerte de un ser querido, pero lo cierto es que el duelo es algo que todos experimentamos después de cualquier tipo de pérdida como puede ser la pérdida de un trabajo, un animalito, un hogar, la casa de toda la vida, expectativas que no se cumplieron, un sueño, una relación de pareja o amistad, un matrimonio.

Cuando la muerte de un ser querido nos hiere el corazón, la tarea de continuar con una vida satisfactoria nos parece imposible, nos abruman sentimientos y emociones de impotencia, minusvalía, culpa, resentimiento, ira, negación, depresión, etc. En estos momentos es importante comprender que esta dura experiencia puede ser tiempo de crecimiento, que el dolor es ineludible pero que el sufrimiento es opcional, y que a pesar de creer que estamos solos y perdidos, podemos atravesar estos difíciles momentos en compañía de personas que han vivido la misma experiencia y caminar juntos hacia la aceptación y recuperación del sentido de nuestras vidas, entendiendo que transitar por el dolor nos lleva hacia el corazón mismo de la vida.

Para poder sobreponerse a la pérdida es necesario vivir las etapas del duelo.

Cuando el duelo no se lleva a cabo en su curso “normal” y la persona necesita ayuda especializada se le llama duelo “complicado”, “continuo” o “patológico”.

Resulta complejo diferenciar entre duelo patológico o normal, pero se pueden tener en cuenta en la evaluación diversos factores tales como: la intensidad y duración de los sentimientos y conductas o la incapacidad de mostrar cualquier señal de que tenga que ver con el duelo, las prácticas de luto culturalmente determinadas, cualquier otro factor que pueda hacer el duelo más duradero o más profundamente desafiante, la personalidad del doliente, especialmente en el estilo expresivo, es decir, si la persona muestra habitualmente sus emociones de modo dramático o si más bien se contiene y las mantiene en privado o definitivamente no los muestra.

Vivencias de la persona en duelo

Dimensión física: sequedad de boca o sensación de “vacío” en el estómago, problemas gastrointestinales, opresión en el pecho, en la garganta, hipersensibilidad a los ruidos, palpitaciones, falta de energía, tensión muscular, inquietud, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, pérdida de peso, mareos. El organismo humano es más vulnerable a enfermar.

Dimensión emocional: sentimientos de tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo e impotencia, añoranza y anhelo, cansancio existencial, desesperanza, abatimiento, alivio y liberación, sensación de abandono, amargura, sentimiento de venganza.

Dimensión cognitiva: dificultad para concentrarse, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, sensaciones de presencia del fallecido, olvidos frecuentes.

Dimensión conductual: aislamiento social, llanto, hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, aumento del consumo de alcohol, tabaco o fármacos.

Dimensión social: resentimiento hacia los demás, aislamiento social.

Dimensión espiritual: se replantean las propias creencias, la idea de trascendencia, se formulan preguntas sobre el sentido de la muerte, de la vida.

Las etapas del duelo

1. La fase de negación

La primera reacción de una persona que sufre una pérdida es levantar sus primeros mecanismos de defensa para postergar, aunque sea un poco, el impacto de la agresión que la noticia necesariamente implica.

Esta primera barrera defensiva lo lleva a decir y sentir: no quiero, no puede ser, debe de ser un error, la persona se convence de que ha habido una equivocación y se niega a aceptar la pérdida.

En la negación existe una búsqueda desesperada del tiempo necesario para pensar en el futuro de manera más serena, tomando distancia temporal de lo que sucede, buscando una más saludable adaptación al evento que apareció demasiado abruptamente, a negación es un verdadero intento de amortiguar el efecto del primer impacto.

2. La fase de negociación con la realidad

Esta Fase del Duelo refiere a la persona al pensamiento mágico, aparecen las ideas de negociar la realidad, se piensa en hacer un trato con la vida, con Dios, con el diablo, con el médico, si la pérdida es de salud. La negociación es una nueva conducta defensiva que trata de evitar lo inaceptable; un canje que pretende restitución a cambio de buena conducta. La gran mayoría de estos pactos son secretos y sólo quienes los hacen tienen conciencia de ello.

3. La fase de depresión

Finalmente todos los pasos anteriores se agotan y fracasan en el intento de alejarnos de la realidad.

La depresión suele aparece con sentimientos de angustia e ideas circulares y negativas. Lo particular en este caso es que estas ideas no son sólo la causa de la depresión sino también y sobre todo su consecuencia. La depresión es más bien el resultado de la conciencia de lo ya perdido. Por supuesto que, como es

predecible, esta etapa se resuelve más rápidamente cuando la persona encuentra el coraje y el entorno donde poder expresar la profundidad de su angustia y recibir la contención que necesita frente sus temores y fantasías.

La depresión es la fase del duelo donde más se atascan las personas; ero hay una emoción que según nos permitimos expresar nos va sacando poco a poco de los síntomas depresivos, y esta emoción es la ira.

4. La fase de la ira

Cuando la persona ve por fin la realidad, intenta todavía rebelarse contra ella, y entonces sus preguntas y sentimientos cambian, nacen otras preguntas: ¿por qué yo?, ¿por qué ahora?, no es justo, y aparece el enojo con la vida, con Dios y con el mundo.

En ocasiones la persona expresa una ira que inunda todo a su alrededor; nada le parece bien, nada le conforma, y en su corazón hay dolor, odio y rencor. Y aunque parezca mentira, su autoestima atropellada por la realidad se da cuenta que necesita expresar su rabia para poder liberarse de ella.

5. La fase de aceptación

Llegar aquí requiere que la persona haya tenido el acompañamiento y el tiempo necesarios para superar las fases anteriores. La aceptación solamente aparece cuando la persona ha podido elaborar su ansiedad y su cólera, ha resuelto sus asuntos incompletos y ha podido abandonar la postura auto discapacitada ante la depresión.

Sea como fuere y más allá de cuanto se tardó en llegar hasta aquí y cuanto esfuerzo haya demandado, a esta etapa del camino se llega casi siempre muy débil y cansado. Esto se debe al esfuerzo de renunciar a una realidad que ya no es posible. Ahora, como regla general, uno prefiere estar solo, preparándose para su futuro, y hacer evaluación sobre el balance de su vida; una experiencia que siempre es personal y privada.

Las personas que llegan a esta etapa de aceptación suelen conquistar en su interior, por fin, un remanso de paz.

Recomendaciones para superar un duelo:

Se necesita tiempo para asumir la pérdida, para algunas personas será más tiempo que para otras, se necesita ese tiempo para hacerse a la idea de la ausencia.

Es necesario expresar los sentimientos, poder comentarlos con alguien, hablarlo; se necesita compartir la propia experiencia, esto también es un modo de demostrar los sentimientos por la persona fallecida.

Es imprescindible tener una red de apoyo social, un conjunto de personas, familia o amigos, que ayuden a pasar estas etapas, que estén en momentos de tristeza, o simplemente que escuchen lo que la persona necesita expresar.

Hay que recordar a la persona, no hay que olvidarla, fue parte de nuestras vidas y deberá seguir siéndolo en nuestros recuerdos. Olvidar no facilita el seguir adelante, hay que recordar para asumir que se ha ido y que se debe seguir caminando.

Hay que asumir que se debe seguir viviendo, pues la vida no cesa porque se muera un ser querido; es más, es muy probable, que a pesar del dolor intenso, de esas ganas de no vivir, habrá personas a nuestro alrededor que nos quieran “vivos” y que nos necesitan a su lado; esta puede ser una buena razón para arrancar y seguir adelante.

Acudir a las celebraciones y manifestaciones relacionadas con la muerte, es otra forma de reconocer socialmente la muerte del ser querido, además de ser ritos necesarios desde el punto de vista del hombre como ser social.

Los horarios, rutinas, hábitos y costumbres son buenos aliados, devuelven a la realidad del día a día, no hay que forzarlo tampoco, cada quien volverá a ellos o establecerá unos nuevos cuando esté preparado.

La forma de llevar el duelo debe ser respetada, cada quien expresará el dolor de una manera, pasará de unas fases a otras en distintos momentos, el respeto en este caminar es la mejor opción.

ANEXO #63

TÉCNICA “EL CAMINO DE LA OPORTUNIDAD

Perder algo, ya sea una o varias personas, una o varias partes del cuerpo, una vivienda o los objetos que necesitamos, nos lleva a sufrir lo que podemos llamar "crisis", una crisis es algo doloroso, es un cambio en la vida. Toda crisis es como el punto de partida de un difícil pero necesario recorrido en donde se abren dos caminos: uno de esos dos caminos conduce al peligro, al sufrimiento, a la enfermedad física y mental, a la improductividad, al estancamiento en la vida, el otro camino conduce a nuevas oportunidades: la oportunidad de recuperarnos de nuestros dolores, la oportunidad de encontrar una nueva vida productiva, la oportunidad de aprovechar las experiencias de los caminos anteriores para no caer en los mismos errores sino nacer de nuevo, realizar nuestros deseos y desarrollarnos.

Usted es el caminante, al comenzar, el camino lo encontramos lleno de huecos, soledad y dolor. El camino del peligro, aunque en dado momento parece más suave, tiene un insoportable final ya que conduce a un estancamiento y a un dolor continuo; el camino de la oportunidad poco a poco va siendo más fácil de caminar hasta llegar a un final casi perfecto; de vez en cuando encontrará una piedra o un pequeño huequito pero casi todo está en perfectas condiciones y en orden.

Veamos detenidamente cómo es el camino de la oportunidad.

Comienza con la tragedia: aquel ruido infernal, los gritos, el correr, el olor, la muerte y el pánico. No crees que esto le haya pasado a usted, cree que sólo fue una pesadilla, está en el punto de la negación. Su incredulidad, su negación es normal, natural y necesaria para su recuperación; no vivirla es peligroso.

Pasa otro tiempo y es necesario seguir caminando por la vida, se da cuenta de que no fue una pesadilla; todo pasó de verdad, su cuerpo está resentido y es normal que esté así. Son muchas las piedras y el polvo en el camino, tiene problemas: físicos, está cansado, le duele la cabeza o las piernas o el estómago, no puede dormir bien, tiene palpitaciones y hasta le falta el aire; nada le interesa, ahora, todo es distinto; hay momentos en que esta triste y enojado con la vida, con los que murieron, con los que desaparecieron, con la naturaleza, con el gobierno, con todo el mundo y con Dios y es muy normal y natural que sienta eso, estas son otras piedras en el camino necesarias de para llegar al final.

Todas las personas que han recorrido ya este camino dicen que se debe pasar por estos malos momentos si de verdad queremos recuperarnos y rehacer la vida.

Pasados unos meses, todas esas reacciones habrán comenzado a disminuir, cada día va a encontrar menos piedras en el camino, menos huecos, estará entrando en la parte plana y perfecta del camino de la oportunidad. Como ya no tiene que gastar sus energías en saltar piedras y tratar de ver a través del polvo y la arena de los sentimientos y dolores, tendrá tiempo para pensar serenamente y reflexionar en lo que va a hacer con su vida, planeará actividades, empezará una nueva vida en colaboración con otras personas. Estará creciendo como persona, estará madurando; de vez en cuando vendrá algún recuerdo triste, un sentimiento tormentoso, pero pasará pronto a la luz que llegó a tu valle oscuro porque ya para este momento habrá encontrado los triunfos y la paz del final del camino de la oportunidad.

Ahora veamos como es el camino del peligro.

Comienza igual que el de la oportunidad, con la tragedia, el mismo ruido infernal, los mismos gritos, el correr de la gente, pasado un tiempo la misma incredulidad; después ya sabe que todo fue cierto, su cuerpo se resiente, su alma sufre, se asusta con eso. Son muchas las piedras, los huecos y el polvo, pero no quiere pasar por ellos; de pronto aparece un camino que no parece tan lleno de huecos y soledad, no parece tan difícil. Está tan cansado de sufrir que lo toma como su

salvación. Parece que no hay más piedras, que no hay más polvo, que no hay más huecos, parece ser su escapatoria al dolor.

Es entonces cuando descubre que ese camino es el del peligro, huye, trata de escapar del sufrimiento con cualquier remedio a la mano, evita sentir lo que está sintiendo y trata de esconder su soledad, su pérdida. Está tan ocupado en esto que se olvida del dolor y de las pérdidas.

Al cabo de poco tiempo, descubre que su camino milagroso de escape le ha llevado a un peor problema: sus emociones escondidas hacen una brusca aparición, así como un volcán, un volcán que explota y va a entrar en una crisis, esta nueva crisis puede tener muchas formas distintas, todas perjudiciales, podría querer una completa inactividad, llena de pereza o desinterés, o al contrario, podría querer distraerse con movimientos y actividades a toda hora, o podría querer encerrarse dentro de su mente y sólo pensar en su tragedia y en sus pérdidas; podría enfermarse crónicamente, podría tomar decisiones equivocadas o impulsivas, podría sentir que nada vale la pena, este es el camino que iba a ser su salvación.

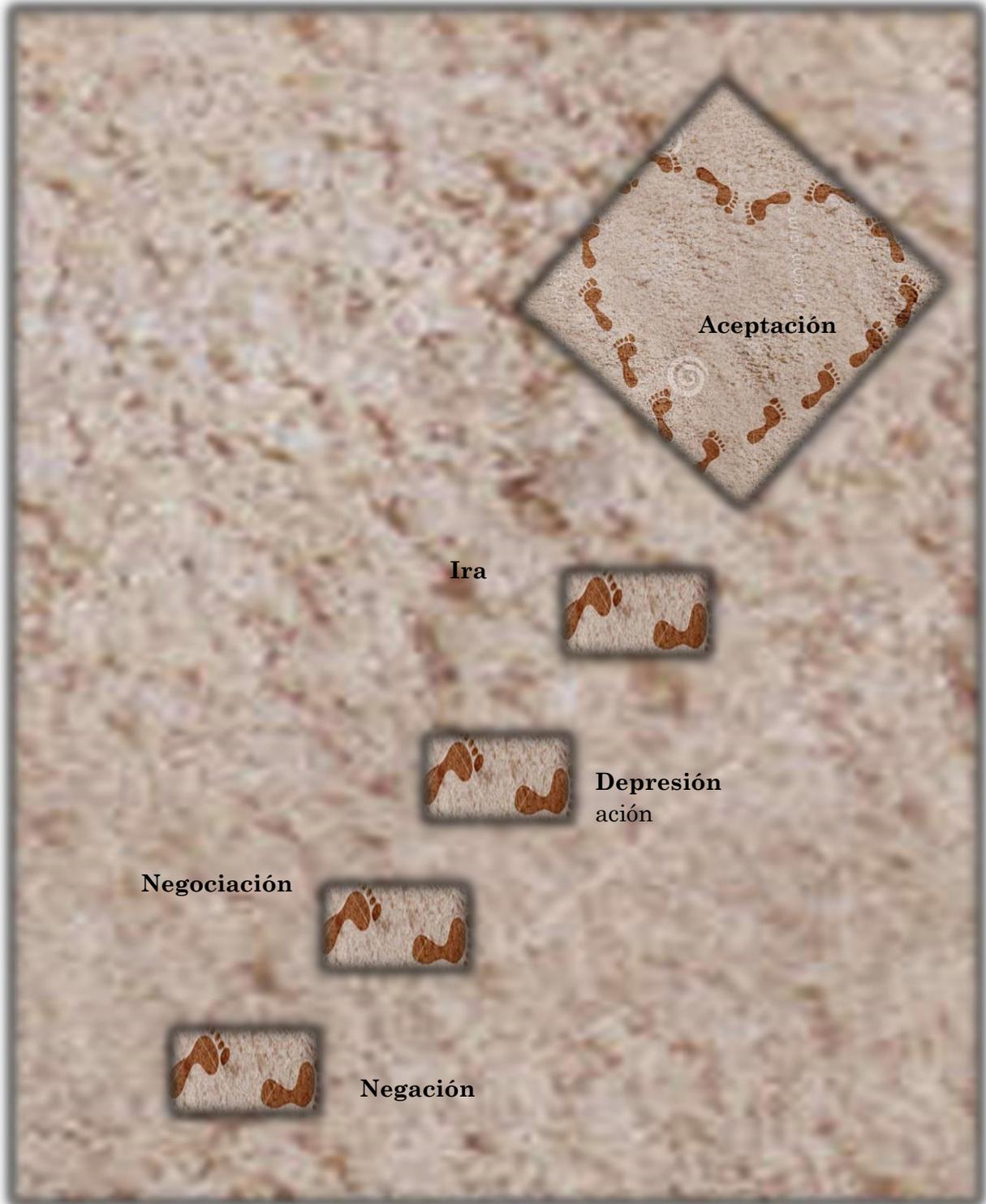
Todo llegará a tal punto que querrá regresar para coger el camino de la oportunidad, aunque parezca difícil, porque nada puede ser peor que éste y lo podrá hacer; el otro camino siempre le espera cuando esté dispuesto a enfrentar unas cuantas piedras y obstáculos para llegar a su final

Ahora, nos vamos a situar en el comienzo del camino, cada uno de ustedes compartirá con sus compañeros cómo vivió sus pérdidas, luego señale en su hoja de trabajo en qué etapa del camino de la oportunidad se encuentra.

ANEXO #64

HOJA DE TRABAJO

TÉCNICA “EL CAMINO DE LA OPORTUNIDAD”



ANEXO #65

HOJA DE TRABAJO

TÉCNICA DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS
"MI REGALO DE DESPEDIDA"

A decorative worksheet for expressing feelings. It features a central area with ten horizontal lines for writing, framed by a border of colorful flowers (red, orange, yellow) and green leaves. The background is light green with faint floral patterns and soft circular bokeh effects.

ANEXO #66

DINÁMICA DE EVALUACIÓN

“EXPRESANDO CON TARJETAS”

Lo que más
me gustó



Lo que menos
me gustó



ANEXO #67

“HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE”

Por hábitos saludables se entiende a toda aquella acción que realiza una persona y que tiene que repercuten en el bienestar físico, psicológico o social”

Por otra parte los estilos de vida dependen en parte de diversos factores no solo personales, sino además sociales; aspectos como: el ambiente social, los grupos de apoyo primario y secundario, las creencias personales, los valores, entre otros, van a determinar el curso y desarrollo de hábitos o “estilos de vida”.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede decir que un estilo de vida saludable es aquel conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo que le producen satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

Algunos hábitos saludables son:

- Ejercicio físico
- Adecuada alimentación
- Comportamiento seguro y prevención de accidentes
- Patrones de sueño adecuados
- No abuso de sustancias nocivas como: alcohol, drogas ilegales, tabaco.
- Adherencia a tratamientos médicos.
- Manejo adecuado de emociones y del estrés.

Un estilo de vida saludable genera una repercusión directa y positiva en la salud a nivel físico y nivel psicológico, en general los efectos más importantes se

evidencian en: una buena salud, mayor energía y vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Dentro de los beneficios que generan los hábitos de vida saludables en diversas áreas encontramos:

A) Salud física: Reduce el riesgo de enfermedades coronarias o cardiovasculares, reduce el riesgo de diabetes y obesidad, reduce la aparición de enfermedades crónicas.

B) Estado Físico: Mejora las capacidades físicas como flexibilidad, fuerza, resistencia, capacidad pulmonar, controla el peso y mejora la imagen física, tonifica músculos e incrementa la masa muscular reduciendo la grasa.

C) Mental: Reduce los niveles de estrés, depresión y ansiedad, promueve la sensación de bienestar, mejora notablemente la autoestima.

D) Social: Promueve la integración social, la participación, genera la organización de espacios sociales de distracción y distensión psicológica creando grupos de apoyo.

Consecuencias de un estilo de vida poco saludable

Imagen: La poca actividad física o sedentarismo, la nutrición inadecuada caracterizada por ingesta excesiva de alimentos como grasas y azúcares, patrones de sueños alterados, abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales, generan una mayor probabilidad de desarrollar diversas enfermedades degenerativas como: diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, elevación de los niveles en la sangre de colesterol, triglicéridos, sobrepeso, dolor articular y muscular.

A nivel psicológico: genera baja autoestima, dificultades de afrontamiento de situaciones de estrés y mayor probabilidad de padecer un trastorno del estado de ánimo.

Algunas estrategias que nos permiten tener hábitos saludables

*** Buen descanso**

El exceso o la falta de sueño (insomnio) se asocia con una vida más corta, ya que es posible que además del envejecimiento prematuro, algunas enfermedades estén muy relacionadas al efecto de descansar poco y mal, dormir bien y lograr un buen descanso es fundamental, ya que el sueño es un pilar importante de la buena calidad de vida.

Realizar este descanso es fundamental para volver a cargar energías después de toda una jornada de actividad. Por este motivo es fundamental respetar las horas de sueño, ya que llevarlas a cabo es una baza segura para que nuestro cuerpo responda y seamos capaces de realizar las acciones deportivas que forman parte de nuestra rutina.

El sueño también es el momento en el que el organismo tiende a regularse y acabar con el estrés sufrido a lo largo de la jornada. Por esto es fundamental que respetemos las horas necesarias para el correcto descanso, ya que si no es así entraremos en una espiral de desajustes orgánicos que se notarán, entre otras cosas en nuestro rendimiento que disminuye, nuestro apetito que aumenta, la capacidad de atención se ve disminuida.

La alimentación

Los alimentos son quienes nos proporcionan energía para movernos, mantener nuestra temperatura corporal, crecer, regenerar nuestros tejidos y lograr cuanta función vital podamos imaginar, es decir que nos alimentamos para poder vivir.

La persona desde su infancia debe aprender a comer; aprender a alimentarse correctamente y ponerlo en práctica a edad temprana no solo le evitará futuras enfermedades, sino que le brindará ventajas tanto físicas como psíquicas comparadas con quienes estén alimentados desequilibrada o deficientemente.

* **El ejercicio físico**

Ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Beneficios biológicos del ejercicio: mejora la forma y resistencia física, regula las cifras de presión arterial, ayuda a mantener el peso corporal, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos del ejercicio: aumenta la autoestima, mejora la autoimagen, reduce el aislamiento social, rebaja la tensión y el estrés, reduce el nivel de depresión, ayuda a relajarte, aumenta el estado de alerta, disminuye el número de accidentes laborales.

ANEXO #68

TÉCNICA: PRACTICANDO HÁBITOS SALUDABLES

FICHA DE TAREAS



INDICACIONES

GRUPO 1

- *Con base a los nuevos conocimientos, deberán exponer ante sus otros compañeros la importancia de realizar ejercicio físico.
- *Deberán coordinar una pequeña rutina de ejercicios la cual irá dirigida a los otros dos grupos.
- *Tienen 20 minutos para realizar la tarea asignada



INDICACIONES

GRUPO 2

- *Con base a los nuevos conocimientos, deberán exponer ante sus otros compañeros la importancia de la relajación y el buen descanso.
- *Deberán coordinar una breve técnica de relajación la cual irá dirigida a los otros dos grupos.
- *Tienen 20 minutos para realizar la tarea asignada.



INDICACIONES

GRUPO 3

- *Con base a los nuevos conocimientos, deberán exponer ante sus otros compañeros la importancia de mantener una dieta saludable.
- *Con los alimentos que el grupo ha llevado, deberán preparar una comida saludable y compartirla con todos los participantes del taller.
- *Tienen 20 minutos para realizar la tarea asignada

ANEXO #69

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Preguntas de evaluación:

Lo mejor de la actividad fue _____

Y lo peor fue _____

Lo más interesante fue _____

Lo más aburrido fue _____

Lo que más valoré fue _____

Lo más divertido _____

Lo que más disfruté haciendo _____

Lo que menos disfruté haciendo _____

ANEXO #70

TÉCNICA “EL ÁRBOL DEL CRECIMIENTO”
PLANTILLAS DE FRUTOS PARA ÁRBOL



ANEXO #71

TIPOS DE RISA

“JA JA JA”: Se atribuye generalmente este tipo de risa a las personas alegres y risueñas, siempre dispuestas a pasarlo bien y a disfrutar sin ningún tipo de reserva. Se podría definir como “la verdadera risa natural”; los individuos con esta clase de risa suelen ser buenos compañeros de diversión.

“JE JE JE”: Este tipo de risa, más nasal, puede ser la muestra de una cierta ironía por parte de quien la emite. Como dato curioso, señalar que esta risa se encuentra muchas veces en el cine en personajes de villanos, siendo tal vez la única risa capaz de no transmitir alegría.

“JI JI JI”: He aquí un tipo de risa esencialmente inocente y ligeramente infantil, propia de adolescentes o de gente con una mentalidad juvenil. Estas personas suelen enseñar su estado de ánimo inmediato sin ningún reparo, con la espontaneidad característica de los que carecen de mala intención y no tienen nada que esconder... al menos en ese instante.

“JO JO JO”: Es la marca propia de la sorpresa y del asombro, la reacción sincera de quien ha sido sorprendido por un comentario o un hecho en un ambiente en el que se encuentra relajado y a gusto. Como regla general, una persona con este tipo de risa se está mostrando en ese momento tal y como es, lo que vemos es lo que hay.

“JU JU JU”: Aunque se trata de una risa menos habitual, no por ello se muestra menos representativa, quien ría de esa forma se caracterizará generalmente por su jovialidad y su buen sentido del humor, lleno de entusiasmo y predisposición por las situaciones nuevas.

ANEXO #72

HOJA DE REGISTRO PARA EVALUAR LOS INDICADORES

Área	INDICADORES	NIVELES DE ALCANCE %
Cognitiva	Que el 80% de participantes logre aliviar los efectos provocados por la no superación de la pérdida de sus seres queridos (duelo no resuelto)	El 75% de los participantes logro aliviar los efectos provocados por la no superación de la pérdida de sus seres queridos.
Emocional/afectiva	Aumentar en un 85% las alternativas para afrontar la tristeza y la desesperanza.	Se logró aumentar en un 80% las alternativas para afrontar la tristeza y la desesperanza.
Conducta	Que el 75% de las y los participantes adquieran habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos	El 65% del grupo terapéutico adquirió habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos
Familiar	Aumentar en un 90% la convivencia con los familiares que se han reencontrado.	Se ogra aumentar en un 80% la convivencia entre familiares reencontrados

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

- Ψ American Psychiatric Association (2014). DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Editorial Médica Panamericana.
- Ψ Álvarez Gálvez E. Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad. Centro de Salud. 1998; 6(2): 82-93.
- Ψ Kapczinski F, Lima MS, Souza, JS, Schmitt, R. Antidepresivos para el trastorno de Ansiedad generalizada (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2007 Número 2. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2007 Issue 2. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
- Ψ Asociación pro búsqueda de niñas y niños desaparecidos “Tejiendo Nuestra Identidad”. 1ª Edición, talleres gráficos de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas, 2004.
- Ψ Asociación Pro-Búsqueda de niñas y niños desaparecidos. “El día más esperado, buscando a los niños desaparecidos en El Salvador”. Talleres gráficos de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas. Primera Edición 2001.
- Ψ Cabanellas, Guillermo. “Diccionario Enciclopédico de derecho Usual, tomo II” Editores Heliastas, Buenos Aries, Argentina, 1998.
- Ψ Echeburúa, E., De-Corral, P., Amor, P. J., Zubizarreta, I., y Sarasua, B. (1997). Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: propiedades psicométricas. Análisis y modificación de conducta, 23, 504-526.
- Ψ Enrique Echeburúa, Paz De Corral y Pedro J. Amor (2004). La resistencia Humana ante los traumas y el duelo.

- Ψ Joaquín Samayoa (1987) “guerra y deshumanización: una perspectiva psicosocial.” ECA, 461, 213-225
- Ψ J. Montoya Carrasquilla, 1998 la muerte por duelo, Medellín Colombia (s.f)
- Ψ Martín-Baró, I. (1985). Acción e Ideología: Psicología Social desde Centroamérica: San Salvador, El Salvador: Universidad Centroamericana José Simeón Cañas.
- Ψ Martín-Baró, I. (1985). Acción e Ideología: Psicología Social desde Centroamérica: San Salvador, El Salvador: Universidad Centroamericana José Simeón Cañas
- Ψ informe de la comisión de la verdad para el salvador, naciones unidas “de la locura a la esperanza. la guerra de 12 años en el salvador”, san salvador nueva york. impreso en los talleres de editorial universitaria en mayo de 1993.

TESIS

- Ψ Brijalbo acosta, María Alejandra y otros. “análisis del delito de desaparición forzada”. Tesis de grado. Bogotá, d c. 2004.
- Ψ Hermenegilda Argueta Ayala, Moisés Eliseo Arias Ramos “Efectos Psicológicos y Psicosociales de la guerra civil Salvadoreña a 21 años de los acuerdos de paz, en repobladores de la comunidad santa marta, municipio de victoria, departamento de cabañas”. Tesis de grado 2014
- Ψ Cornejo Martínez, Johel armando y otros. “responsabilidad del estado salvadoreño por violaciones a derechos humanos (caso de desaparición forzada de las hermanas serrano cruz)”, tesis, universidad de el salvador.2005.

DOCUMENTOS EN LÍNEA

Comisión de la Verdad y Reconciliación. Los Periodos de la Violencia. <http://www.cverdad.orgpe/final/pdf/tomo%201/PREFACIO.pdf>. Consultado el 16 de noviembre de 2006.

Comisión para el Esclarecimiento Histórico. Las estrategias contrainsurgentes. <http://shr.aaas.org/guatemala/ceh/mds/spanish/cap2/vol1/intro.html>. Consultado el día 19 de Diciembre de 2006.

www.diariocolatino.com. Periódico de circulación nacional, y de publicación en Internet.

www.icrc.org. Página del Comité Internacional de la Cruz Roja, entidad encargada de prestar atención medica las personas en situaciones de conflictos, y en casos de peligro civil.

ANEXOS



Anexo # 1

Caso de las hermanas Ernestina y Erlinda Serrano Cruz

Ernestina y Erlinda, de siete y tres años, desaparecieron el día 2 de junio de 1982, a manos de miembros del Ejército salvadoreño, mientras impulsaba una campaña militar al norte del departamento de Chalatenango denominada “Operación Limpieza” y conocida por la población como “guinda de mayo”.

Durante el operativo la madre de las niñas logró cruzar el cerco militar, mientras que el padre con sus hijos Enrique, Suyapa, Ernestina y Erlinda; se refugiaron en las montañas. Cuando el padre salió con su hijo a buscar agua y comida, Suyapa que estaba cerca escuchó cuando los soldados encontraron a sus hermanas y decidieron llevárselas. Las niñas fueron vistas por última vez cuando un helicóptero de la Fuerza Armada las transportaba del lugar de los hechos a un lugar llamado “La Sierpe” a la fecha no se sabe con certeza si estos militares entregaron a las niñas con el Comité internacional de la Cruz Roja y tampoco se ha podido sancionar a los responsables.

Anexo # 2



Durante el operativo militar denominado "Teniente coronel Mario Azenón Palma", se dio la desaparición de 22 niñas y niños

Anexo # 3

Caso contreras y otros

Los hermanos Gregoria Herminia, Serapio Cristian y Julia Inés Contreras Recinos, que tenían 4 años, 20 meses y 4 meses de edad, respectivamente, desaparecieron el 25 de agosto de 1982 durante una operación militar en varios municipios del departamento de San Vicente.

También se cuentan las hermanas Ana Julia y Carmelina Mejía Ramírez y José Rubén Rivera desaparecidos durante la masacre de El Mozote, en diciembre de 1981 en el departamento oriental de Morazán. Los seis niños fueron secuestrados en medio de operativos realizados por miembros del ejército salvadoreño; hasta la fecha solo ha sido localizada Gregoria Herminia Contreras.

Todas estas desapariciones de niñas y niños no constituyeron hechos aislados, sino que forman parte de patrón sistemático estatal de desapariciones forzadas durante el conflicto armado en El Salvador. **Caso Rochac Hernández y otros**

Las desapariciones de José Adrián Rochac Hernández, Santos Ernesto Salinas, Emelinda Lorena Hernández, Manuel Antonio Bonilla y Ricardo Abarca Ayala. En el caso de José Adrián Rochac, fue el 12 de diciembre de 1980 que efectivos militares irrumpieron en el hogar de esta humilde familia con la única misión de asesinar a la madre y al hijo mayor de la misma, fue en ese momento que los militares se llevaron a José Adrián.

Más de treinta años transcurrieron ya de ese hecho y ninguno de los autores materiales ni intelectuales han sido identificados ni procesados judicialmente, tampoco se conoce sobre sus paraderos, es decir que hasta la fecha prevalece una situación de impunidad pues aunque el Estado pidió perdón por la desaparición de estos niños y niñas el daño emocional a las familias aún no ha sido reparado.

Anexo # 4

SENTENCIAS DE LA CORTE INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS EN EL CASO DE DESAPARICIONES FORZADAS DE NIÑAS Y NIÑOS DURANTE EL CONFLICTO ARMAD O INTERNO

Corte Interamericana de Derechos Humanos Caso de las Hermanas Serrano Cruz
Vs. El Salvador Sentencia de 1 de marzo de 2005
(Fondo, Reparaciones y Costas)

En el caso de las Hermanas Serrano Cruz, la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

La Comisión Interamericana expuso en su demanda que a partir del 2 de junio de 1982 se dio la supuesta “captura, secuestro y desaparición forzada de las entonces niñas Ernestina y Erlinda Serrano Cruz” (en adelante “Ernestina y Erlinda Serrano Cruz”, “Ernestina y Erlinda”, “las hermanas Serrano Cruz” o “las presuntas víctimas”), quienes tenían “7 y 3 años de edad, respectivamente[, ... cuando] fueron [supuestamente] capturadas [...] por militares integrantes del Batallón Atlacatl del Ejército salvadoreño durante un operativo” militar conocido como “Operación Limpieza” o “la guinda de mayo”, el cual se llevó a cabo, entre otros, en el Municipio de San Antonio de La Cruz, departamento de Chalatenango, desde el 27 de mayo hasta el 9 de junio de 1982. En dicho operativo supuestamente “participaron unos catorce mil militares”.

XII PUNTOS RESOLUTIVOS

Por tanto, LA CORTE, DECLARA:

Por seis votos contra uno, que:

1. El Estado violó los derechos a las garantías judiciales y a la protección judicial consagrados en los artículos 8.1 y 25 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos, en relación con el artículo 1.1 de la misma, en perjuicio de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz y de sus familiares, en los términos de los párrafos 53 a 107 de la presente Sentencia.

Por seis votos contra uno, que:

2. El Estado violó el derecho a la integridad personal consagrado en el artículo 5 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos, en relación con el artículo 1.1 de la misma, en perjuicio de los familiares de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz, en los términos de los párrafos 111 a 115 de la presente Sentencia.

Por cinco votos contra dos, que:

3. No se pronunciará sobre las alegadas violaciones al derecho a la protección a la familia, derecho al nombre y derechos del niño, consagrados, respectivamente, en los artículos 17, 18 y 19 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos, en los términos del párrafo 125 de la presente Sentencia.

Por seis votos contra uno, que:

4. No se pronunciará sobre la alegada violación al derecho a la vida consagrado en el artículo 4 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos, en relación con el artículo 1.1 de la misma, en perjuicio de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz, en los términos de los párrafos 130 a 132 de la presente Sentencia.

Y DISPONE: Por seis votos contra uno, que:

5. Esta Sentencia constituye per se una forma de reparación, en los términos de los párrafos 157 y 201 de la misma.

6. El Estado debe, en un plazo razonable, investigar efectivamente los hechos denunciados en el presente caso, identificar y sancionar a los responsables y efectuar una búsqueda seria de las víctimas, eliminar todos los obstáculos y mecanismos de hecho y derecho que impidan el cumplimiento de dichas obligaciones en el presente caso, de modo que utilice todas las medidas a su alcance, ya sea por medio del proceso penal o mediante la adopción de otras medidas idóneas, y debe divulgar públicamente el resultado del proceso penal, en los términos de los párrafos 166 a 182 de la presente Sentencia.

7. El Estado debe adoptar las siguientes medidas en aras de determinar el paradero de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz: funcionamiento de una comisión nacional de búsqueda de jóvenes que desaparecieron cuando eran niños durante el conflicto armado y participación de la sociedad civil; creación de una página web de búsqueda; y creación de un sistema de información genética, en los términos de los párrafos 183 a 193 de la presente Sentencia.

8. El Estado debe realizar, en el plazo de un año, un acto público de reconocimiento de su responsabilidad en relación con las violaciones declaradas en esta Sentencia y de desagravio a las víctimas y sus familiares, en presencia de altas autoridades del Estado y de los miembros de la familia Serrano Cruz, en los términos de los párrafos 194 de la presente Sentencia.

9. El Estado debe publicar, en el plazo de seis meses, al menos por una vez, en el Diario Oficial y en otro diario de circulación nacional, los capítulos I, denominado “Introducción de la causa”, III, denominado “Competencia” y VI, denominado “Hechos Probados”, así como los puntos resolutive de la presente Sentencia, y también debe establecer un enlace al texto completo de la presente Sentencia en

la página web de búsqueda, en los términos del párrafo 195 de la presente Sentencia.

10. El Estado debe designar, en el plazo de seis meses, un día dedicado a los niños y niñas que, por diversos motivos, desaparecieron durante el conflicto armado interno, en los términos del párrafo 196 de la presente Sentencia.

11. El Estado debe brindar gratuitamente, a través de sus instituciones de salud especializadas, el tratamiento médico y psicológico requerido por los familiares de las víctimas, incluyendo los medicamentos que éstos requieran, tomando en consideración los padecimientos de cada uno de ellos, después de realizar una evaluación individual, y en el plazo de seis meses, informar a los familiares de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz en cuáles establecimientos de salud o institutos especializados recibirán el referido tratamiento médico y psicológico, y otorgarles el tratamiento, en los términos de los párrafos 197 a 200 de la presente Sentencia. En caso de que Ernestina y Erlinda Serrano Cruz sean encontradas con vida, el Estado también deberá brindarles los referidos tratamientos médicos y psicológicos, en los términos del párrafo 198 de la presente Sentencia.

12. El Estado debe pagar a la señora Suyapa Serrano Cruz la cantidad fijada en el párrafo 152 de la presente Sentencia, por los gastos por concepto del daño material sufrido por los familiares de las víctimas, algunos de los cuales fueron asumidos por la Asociación Pro-Búsqueda, en los términos del párrafo 152 de la presente Sentencia.

13. El Estado debe pagar, por concepto de indemnización del daño inmaterial ocasionado a las víctimas y sus familiares, las cantidades fijadas en el párrafo 160 de la presente Sentencia, a favor de Ernestina Serrano Cruz, Erlinda Serrano Cruz, María Victoria Cruz Franco, Suyapa, José Fernando, Oscar, Martha, Arnulfo y María Rosa, todos de apellidos Serrano Cruz, en los términos del párrafo 160 de la presente Sentencia.

14. El Estado debe pagar las cantidades fijadas en el párrafo 207 de la presente Sentencia a favor de la Asociación Pro-Búsqueda, por concepto de las costas y gastos generados en el ámbito interno y en el proceso internacional ante el sistema interamericano de protección de los derechos humanos, y a favor de CEJIL, por concepto de las costas y gastos en que incurrió en el referido proceso internacional, en los términos del párrafo 207 de la presente Sentencia.

15. El Estado debe efectuar el pago de las indemnizaciones, el reintegro de las costas y gastos, y la adopción de la medida de reparación dispuesta en el punto resolutivo octavo de la presente Sentencia, dentro del plazo de un año contado a partir de la notificación de ésta, en los términos del párrafo 208 de la presente Sentencia.

16. El Estado debe adoptar las medidas de reparación ordenadas en los párrafos 183 a 191 y 195 a 200 de la presente Sentencia dentro del plazo de seis meses, contado a partir de la notificación de la misma.

17. El Estado debe adoptar las medidas de reparación ordenadas en los párrafos 166 a 182, 192 y 193 de la presente Sentencia dentro de un plazo razonable, en los términos de los referidos párrafos.

18. El Estado debe cumplir sus obligaciones de carácter pecuniario mediante el pago en dólares de los Estados Unidos de América o su equivalente en moneda salvadoreña, en los términos del párrafo 209 de la presente Sentencia.

19. El Estado deberá consignar las indemnizaciones ordenadas a favor de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz en una cuenta o certificado de depósito en una institución bancaria salvadoreña solvente, en dólares estadounidenses y en las condiciones financieras más favorables que permitan la legislación y la práctica bancaria salvadoreña. Si al cabo de diez años la indemnización no ha podido ser reclamada, la cantidad será entregada, con los intereses devengados, a los

hermanos de Ernestina y Erlinda en partes iguales, quienes contarán con el plazo de dos años para reclamarlas, después del cual si no son reclamadas serán devueltas al Estado, en los términos del párrafo 210 de la presente Sentencia.

20. El pago de la indemnización que corresponde a la señora María Victoria Cruz Franco, madre de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz, se deberá entregar a sus hijos por partes iguales, en los términos del párrafo 211 de la presente Sentencia.

21. El pago de las indemnizaciones establecidas a favor de los hermanos de Ernestina y Erlinda Serrano Cruz será hecho directamente a éstos. Si alguno de ellos hubiere fallecido, el pago se hará a sus herederos, en los términos de los párrafos 212 de la presente Sentencia.

22. Los pagos por los conceptos de indemnizaciones por daño material e inmaterial y por reintegro de costas y gastos, no podrán ser afectados, reducidos o condicionados por motivos fiscales actuales o futuros, en los términos del párrafo 214 de la presente Sentencia.

23. Si por causas atribuibles a los familiares de las víctimas beneficiarios del pago de las indemnizaciones no fuese posible que éstos las reciban dentro del indicado plazo de un año, el Estado consignará dichos montos a favor de los beneficiarios en una cuenta o certificado de depósito en una institución bancaria salvadoreña solvente en dólares estadounidenses, en los términos del párrafo 215 de la presente Sentencia.

24. En caso de que el Estado incurriese en mora, deberá pagar un interés sobre la cantidad adeudada, correspondiente al interés bancario moratorio en El Salvador, en los términos del párrafo 216 de la presente Sentencia.

25. Supervisará el cumplimiento íntegro de esta Sentencia, y dará por concluido el presente caso una vez que el Estado haya dado cabal cumplimiento a lo dispuesto

en la misma. Dentro del plazo de un año a partir de la notificación de esta Sentencia, el Estado deberá rendir a la Corte un informe sobre las medidas adoptadas para darle cumplimiento, en los términos del párrafo 217 de la presente Sentencia.

Disiente el Juez ad hoc Montiel Argüello. El Juez Cançado Trindade hizo conocer a la Corte su Voto Disidente sobre los puntos resolutivos tercero y cuarto, el Juez Ventura Robles hizo conocer a la Corte su Voto Disidente sobre el punto resolutivo tercero, el Juez ad hoc Montiel Argüello hizo conocer a la Corte su Voto Disidente sobre los puntos resolutivos primero, segundo, y del cuarto al vigésimo quinto. Dichos votos acompañan esta Sentencia.

CASO CONTRERAS Y OTROS

CORTE INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS

1 CASO CONTRERAS Y OTROS VS. EL SALVADOR RESUMEN OFICIAL EMITIDO POR LA CORTE DE LA SENTENCIA DE 31 DE AGOSTO DE 2011

(Fondo, Reparaciones y Costas)

El 31 de agosto de 2011 la Corte Interamericana de Derechos Humanos (en adelante “la Corte Interamericana”, “la Corte” o “el Tribunal”) emitió una Sentencia, mediante la cual declaró responsable internacionalmente a la República de El Salvador por las desapariciones forzadas de Ana Julia Mejía Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez, Gregoria Herminia Contreras, Julia Inés Contreras, Serapio Cristian Contreras y José Rubén Rivera Rivera, perpetradas por miembros de las Fuerzas Armadas entre 1981 y 1983, las cuales se enmarcan en la fase más cruenta del conflicto armado interno en El Salvador y se insertan en el patrón sistemático de desapariciones forzadas de niños y niñas, quienes eran sustraídos y retenidos ilegalmente por miembros de las Fuerzas Armadas en el contexto de los operativos de contrainsurgencia, práctica que implicó, en muchos casos, la apropiación de los niños y niñas e inscripción con otro nombre o bajo datos falsos.

En el trámite del caso ante la Corte Interamericana, el Estado de El Salvador realizó un amplio reconocimiento de responsabilidad internacional, el cual fue valorado positivamente por el Tribunal, y señaló que “en el contexto del pasado conflicto armado que tuvo lugar en el país entre los años de 1980 y 1991, se produjo un patrón sistemático de desapariciones forzadas de niños, niñas y jóvenes, en diferentes zonas, especialmente en aquellas afectadas en mayor medida por enfrentamientos armados y operativos militares”. Asimismo, reconoció que “dentro del patrón de desapariciones forzadas de niños y niñas que fue perpetrado durante el conflicto armado interno salvadoreño, se produjo la desaparición de Gregoria Herminia, Serapio Cristian y Julia Inés, todos de apellido.

Es así que miembros de las Fuerzas Armadas salvadoreñas, en el transcurso de diferentes operativos de contrainsurgencia, sustrajeron y retuvieron ilegalmente a Ana Julia Mejía Ramírez de catorce años y a Carmelina Mejía Ramírez de siete años, a partir del 13 de diciembre de 1981; a Gregoria Herminia Contreras de cuatro años y tres meses, a Serapio Cristian Contreras de un año y ocho meses y a Julia Inés Contreras de cuatro meses, a partir del 25 de agosto de 1982, así como a José Rubén Rivera Rivera de tres años de edad, a partir del 18 de mayo de 1983.

A la fecha no se tiene conocimiento del paradero de Ana Julia Mejía Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez, Julia Inés Contreras, Serapio Cristian Contreras y José Rubén Rivera Rivera. Se ha determinado que los posibles destinos de los niños y niñas después de la separación de su familia y de su desaparición, pueden clasificarse de la siguiente forma: 1) adopciones en las que existe un proceso formal dentro del sistema judicial, siendo que la mayoría se asignaron a familias extranjeras, principalmente de Estados Unidos, Francia e Italia; 2) adopciones “de hecho” o “apropiaciones”, consistentes en casos en que familias salvadoreñas se hicieron cargo de los niños y niñas pero jamás formalizaron la adopción del niño o niña; 3) casos de “apropiación” por parte de militares, quienes los incluyeron en sus familias como hijos, aunque en la mayoría de casos los niños y niñas fueron

utilizados para trabajos domésticos o agrícolas; 4) niños y niñas que crecieron en orfanatos sin acompañamiento, en los cuales los encargados no intentaron encontrar a los parientes; y 5) niños y niñas que crecieron en instalaciones militares. Por otra parte, se ha recopilado evidencias que indicarían que algunos niños y niñas desaparecidos fueron víctimas del tráfico ilegal. Por último, también se han localizado niños y niñas fallecidos. Las señoras Arcadia Ramírez Portillo, madre de Ana Julia y Carmelina Mejía Ramírez; María Maura Contreras, madre de Gregoria Herminia, Serapio Cristian y Julia Inés Contreras; y Margarita de Dolores Rivera de Rivera, con su esposo el señor Agustín Antonio Rivera Gálvez, padres de José Rubén Rivera Rivera, realizaron varias gestiones para encontrar a sus respectivos hijos e hijas. Asimismo, acudieron a la Asociación Pro-Búsqueda de Niños y Niñas Desaparecidos (en adelante “Asociación Pro-Búsqueda”). Además, respecto de José Rubén Rivera Rivera, así como de Ana Julia y Carmelina Mejía Ramírez, el 15 de noviembre de 1996 y el 7 de abril de 1997 sus respectivas madres presentaron denuncia penal ante la autoridad judicial.

El 13 de diciembre de 2006, a través de un comunicado de prensa, la Asociación ProBúsqueda hizo público el reencuentro entre María Maura Contreras, Fermín Recinos y Gregoria Herminia Contreras. A raíz de este reencuentro, pudo determinarse lo sucedido a Gregoria Herminia a partir del 25 de agosto de 1982. Un militar se la apropió, registrándola como parte de su familia en la Alcaldía Municipal de Santa Ana el 16 de mayo de 1988. 3 La Corte Interamericana recordó que su jurisprudencia ha sido precursora de la consolidación de una perspectiva comprensiva de la gravedad y el carácter continuado o permanente de la figura de la desaparición forzada de personas, en la cual el acto de desaparición y su ejecución se inician con la privación de la libertad de la persona y la subsiguiente falta de información sobre su destino, y permanece mientras no se conozca el paradero de la persona desaparecida y se determine con certeza su identidad. En consideración del reconocimiento de responsabilidad del Estado, los hechos del caso y la prueba obrante en el expediente, el Tribunal constató que agentes estatales sustrajeron y retuvieron ilegalmente a los entonces niños y niñas, separándolos y removiéndolos de la esfera de custodia de sus padres o

familiares, lo cual implicó una afectación a su libertad. Además, el hecho de haber quedado bajo el control de efectivos militares en el transcurso de una operación militar, produjo una afectación a la integridad psíquica, física y moral de los niños y niñas, generándoles sentimientos de pérdida, abandono, intenso temor, incertidumbre, angustia y dolor, los cuales pudieron variar e intensificarse dependiendo de la edad y las circunstancias particulares. Igualmente, al tratárseles como objetos susceptibles de apropiación se atenta contra su dignidad e integridad personal, siendo que el Estado debería velar por su protección y supervivencia, así como adoptar medidas en forma prioritaria tendientes a la reunificación familiar.

Asimismo, se verificó la negativa de las autoridades a reconocer la mencionada privación de libertad de todos los entonces niños y niñas, así como a proporcionar información sobre el paradero o destino de las víctimas, a pesar de las diligencias realizadas por sus familiares y por los órganos a cargo de las investigaciones. La Corte consideró que la desaparición forzada también conlleva a la vulneración del derecho al reconocimiento de la personalidad jurídica, dado que su desaparición busca no sólo una de las más graves formas de sustracción de una persona de todo ámbito del ordenamiento jurídico, sino también negar su existencia y dejarla en una suerte de limbo o situación de indeterminación jurídica ante la sociedad y el Estado, aún más cuando la identidad ha sido alterada ilegalmente.

La situación agravada de vulnerabilidad se ve acentuada cuando se está frente a un patrón sistemático de violaciones de derechos humanos y cuando se trata de niños o niñas, como en el presente caso, dado que la sustracción ilegal de sus padres biológicos también pone en riesgo la vida, supervivencia y desarrollo de los niños y niñas, este último entendido de una manera amplia abarcando aquellos aspectos relacionados con lo físico, mental, espiritual, moral, psicológico y social.

En razón de lo anterior, la Corte concluyó que el Estado es responsable por las desapariciones forzadas de Ana Julia Mejía Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez, Gregoria Herminia Contreras, Julia Inés Contreras, Serapio Cristian Contreras y José Rubén Rivera Rivera, y la consecuente violación a los derechos reconocidos

en los artículos 7, 5.1, 4.1 y 3 de la Convención Americana, en relación con el artículo 1.1 de la misma. En el caso de Gregoria Herminia Contreras, quien fue ubicada en el año 2006, el Tribunal consideró que su desaparición forzada concluyó al momento en que su identidad fue determinada.

La Corte sostuvo que, el hecho de que el militar que se apropió de Gregoria Herminia Contreras le había asegurado que a sus padres los habían matado en el contexto del conflicto armado en El Salvador, le generó intenso sufrimiento psicológico. Asimismo, el Tribunal constató que Gregoria Herminia fue sometida a varias formas de violencia física, psicológica y sexual, incluyendo maltratos físicos, explotación laboral, humillaciones y amenazas por parte de su agresor, quien también la violó, en circunstancias en que se hallaba en una situación de indefensión y desvalimiento absoluto, así como sujeta a la custodia, autoridad y completo control del poder del militar.

La Corte consideró que el conjunto de malos tratos sufridos por Gregoria Herminia, su edad, las circunstancias de su desaparición y la imposibilidad de recurrir a su propia familia para protegerse, la colocaron en un estado de alta vulnerabilidad que agravó el sufrimiento padecido, actos de violencia que padeció durante casi 10 años, es decir, desde la edad de 4 hasta los 14 años.

En razón de lo expuesto, el Tribunal declaró responsable al Estado por la violación del artículo 5.2 de la Convención Americana, que prohíbe la tortura y los tratos crueles, inhumanos o degradantes, en relación con el artículo 1.1 de la misma. La Corte también observó que correspondía al Estado la protección de la población civil en el conflicto armado y especialmente de los niños y niñas, quienes se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad y riesgo de ver afectados sus derechos. Por el contrario, en el presente caso los agentes estatales actuaron totalmente al margen del ordenamiento jurídico, utilizando las estructuras e instalaciones del Estado para perpetrar las desapariciones forzadas. En consecuencia, existieron injerencias sobre la vida familiar que no sólo tuvieron un impacto sobre los entonces niños y niñas desaparecidos, al ser sustraídos y retenidos ilegalmente vulnerando su derecho a permanecer con su núcleo familiar

y establecer relaciones con otras personas que formen parte del mismo, sino que también generaron y continúan generando afectaciones específicas en cada uno de los integrantes de las familias, así como en las dinámicas propias de cada una de las familias.

Por ello, la Corte concluyó que el Estado violó el derecho a la familia reconocido en el artículo 17.1 y el artículo 11.2 de la Convención, en relación con los artículos 19 y 1.1 de la misma, en perjuicio de Ana Julia Mejía Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez, Gregoria Herminia Contreras, Julia Inés Contreras, Serapio Cristian Contreras y José Rubén Rivera Rivera. Del mismo modo, el Estado violó los artículos 17.1 y 11.2 de la Convención, en relación con el artículo 1.1 del mismo instrumento, en perjuicio de sus familiares. La Corte consideró que el conjunto de violaciones de la Convención Americana establecidas en el presente caso configuran una afectación o pérdida del derecho a la identidad de Gregoria Herminia Contreras. Asimismo, el Tribunal observó que los familiares de las víctimas vieron en una medida u otra su integridad personal afectada por una o varias de las situaciones siguientes: (a) sufrieron afectaciones psíquicas y físicas; (b) una alteración irreversible de su núcleo y vida familiares que se caracterizaban, entre otros, por valiosas relaciones fraternales; (c) estuvieron implicados en la búsqueda del paradero de las víctimas; (d) la incertidumbre que rodea el paradero de las víctimas obstaculiza la posibilidad de duelo, lo que contribuye a prolongar la afectación psicológica de los familiares ante la desaparición, y (e) la falta de investigación y de colaboración del Estado en la determinación del paradero de las víctimas y de los responsables de las desapariciones agravó las diferentes afectaciones que sufrían dichos familiares.

En razón de ello, el Tribunal concluyó que el Estado violó el derecho a la integridad personal reconocido en los artículos 5.1 y 5.2 de la Convención Americana en relación con el artículo 1.1 del mismo instrumento, en perjuicio de los familiares de las víctimas. Además, el Tribunal señaló que desde el momento en que se iniciaron las investigaciones se ha verificado la falta de diligencia, exhaustividad y seriedad en las mismas. En particular, el incumplimiento del deber

de iniciar una investigación ex officio, la ausencia de líneas de investigación claras y lógicas que hubieran tomado en cuenta el contexto de los hechos y la complejidad de los mismos, los largos períodos de inactividad procesal, la negativa de proporcionar información relacionada con los operativos militares, y la falta de diligencia y exhaustividad en el desarrollo de las investigaciones por parte de las autoridades a cargo de las mismas, permiten concluir a la Corte que los procesos internos en su integralidad no han constituido recursos efectivos para determinar la suerte o localizar el paradero de las víctimas, ni para garantizar los derechos de acceso a la justicia y de conocer la verdad, mediante la investigación y eventual sanción de los responsables y la reparación integral de las consecuencias de las violaciones.

Por las razones anteriormente expuestas, la Corte concluyó que el Estado violó los derechos reconocidos en los artículos 7.6, 8.1 y 25.1 de la Convención Americana, en relación con el artículo 1.1 de la misma, en perjuicio de Ana Julia Mejía Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez, Gregoria Herminia Contreras, Serapio Cristian Contreras, Julia Inés Contreras y José Rubén Rivera Rivera, y sus familiares.

Por último, el Tribunal reiteró que tanto las investigaciones como la búsqueda de personas desaparecidas es un deber imperativo estatal, así como la importancia de que tales acciones se realicen conforme a los estándares internacionales, bajo un enfoque que tenga en cuenta que las víctimas eran niños y niñas al momento de los hechos. Para ello, la Corte consideró necesario que el Estado adopte estrategias claras y concretas encaminadas a superar la impunidad en el juzgamiento de las desapariciones forzadas de los niños y niñas durante el conflicto armado salvadoreño, con el propósito de visibilizar el carácter sistemático que adquirió este delito que afectó de forma particular a la niñez salvadoreña y, por ende, evitar que estos hechos se repitan. En consideración de las violaciones establecidas, el Tribunal ordenó al Estado, entre otras, las siguientes medidas de reparación: la investigación, determinación, enjuiciamiento y, en su caso, sanción de todos los responsables materiales e intelectuales; la determinación del paradero de Serapio Cristian Contreras, Julia Inés Contreras, Ana Julia Mejía

Ramírez, Carmelina Mejía Ramírez y José Rubén Rivera Rivera; la recuperación de la identidad de Gregoria Herminia Contreras; la asistencia médica y psicológica o psiquiátrica a las víctimas; la realización de un acto público de reconocimiento de responsabilidad internacional; la designación de escuelas con los nombres de las víctimas, y el acceso público a los archivos estatales.

CASO ROCHAC HERNANDEZ Y OTROS

CORTE INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS COUR
INTERAMERICAINE DES DROITS DE L'HOMME CORTE INTERAMERICANA DE
DIREITOS HUMANOS INTER-AMERICAN COURT OF HUMAN RIGHTS

CorteIDH_CP-35/14

COMUNICADO DE PRENSA EL SALVADOR ES RESPONSABLE POR LA
DESAPARICIÓN FORZADA DE UNA NIÑA Y CUATRO NIÑOS DURANTE EL
CONFLICTO ARMADO

Caso Rochac Hernández y otros Vs. El Salvador San José, Costa Rica, 27 de
noviembre de 2014.-

La Corte Interamericana de Derechos Humanos notificó el día de hoy la Sentencia de Fondo, Reparaciones y Costas en el caso Rochac Hernández y otros Vs. El Salvador, sometido a la jurisdicción de este Tribunal el 21 de marzo de 2013 por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.

El caso se refiere a las desapariciones forzadas de José Adrián Rochac Hernández, Santos Ernesto Salinas, Emelinda Lorena Hernández, Manuel Antonio Bonilla y Ricardo Abarca Ayala, a partir de los días 12 de diciembre de 1980, 25 de octubre de 1981, 12 de diciembre de 1981 y 22 de agosto de 1982,

respectivamente, sin que hasta la fecha se haya determinado el paradero o destino posterior de los mismos.

Dichas desapariciones se dieron en el transcurso de diferentes operativos de contrainsurgencia durante el conflicto armado en El Salvador y no constituyeron hechos aislados, ya que se insertan en el patrón sistemático estatal de desapariciones forzadas de niñas y niños, que se verificó durante el mencionado conflicto armado. En el presente caso prevalece una situación de impunidad total y no se ha satisfecho el derecho de los familiares de las víctimas a conocer la verdad, pese a que el Estado realizó un reconocimiento de responsabilidad, en cual incluyó la aceptación total de los hechos.

En la audiencia pública durante el trámite del caso ante la Corte Interamericana, el Estado de El Salvador realizó un reconocimiento de responsabilidad internacional y expresó a todos los familiares de los niños Santos Ernesto Salinas, José Adrián Rochac Hernández, Emelinda Lorena Hernández, Manuel Antonio Bonilla y Ricardo Abarca Ayala “un sincero pedido de perdón porque en el pasado el Estado alegó la inexistencia de estos hechos que formaron parte de un patrón de violencia que tuvo lugar en El Salvador durante el pasado conflicto armado entre los años 1980 y 1991, especialmente en aquellas zonas que fueron afectadas en mayor medida por enfrentamientos armados y operativos militares, lo que hasta el día de hoy es causa de un profundo sufrimiento a muchas familias”.

En la Sentencia, la Corte Interamericana concluyó que El Salvador era responsable internacionalmente por las desapariciones forzadas de estas personas y determinó que dichas desapariciones constituyeron violaciones múltiples y continuadas de diversos derechos detallados en la Sentencia. Además, el Tribunal determinó que el Estado realizó injerencias sobre la vida familiar de la entonces niña y los entonces niños, víctimas del presente caso, al sustraerlos y retenerlos ilegalmente vulnerando su derecho a permanecer con su núcleo familiar y establecer relaciones con otras personas que formen parte del mismo. A su vez, la Corte consideró que estas separaciones producidas por agentes del Estado, sin que hasta la fecha se haya logrado la reunificación familiar, generaron y continúan

generando afectaciones específicas en cada uno de los integrantes de las familias, así como en las dinámicas propias de cada una de las familias. La incertidumbre sostenida sobre el paradero de los mismos ha provocado una afectación que se prolonga en el tiempo y que aún se mantiene hoy.

La Corte advirtió que, habiendo transcurrido más de 30 años de iniciada la ejecución de los hechos y 12 años de iniciada la primera investigación, los procesos penales continúan en sus primeras etapas, sin que se haya individualizado, procesado y, eventualmente, sancionado a ninguno de los responsables, lo cual ha sobrepasado excesivamente el plazo que puede considerarse razonable para estos efectos.

En razón de lo anterior, la Corte consideró que el Estado no ha llevado a cabo investigaciones serias, diligentes y exhaustivas, en un plazo razonable, de los hechos concernientes a las desapariciones forzadas de José Adrián Rochac Hernández, Santos Ernesto Salinas, Emelinda Lorena Hernández, Manuel Antonio Bonilla y Ricardo Abarca Ayala. La Corte estableció que su Sentencia constituye por sí misma una forma de reparación y ordenó las siguientes medidas de reparación integral, en virtud de las cuales el Estado debe, entre otras cosas: (i) continuar eficazmente y con la mayor diligencia las investigaciones abiertas, así como abrir las que sean necesarias con el fin de identificar, juzgar y, en su caso, sancionar a todos los responsables de las desapariciones forzadas, así como de otros hechos ilícitos conexos;

(ii) efectuar, a la mayor brevedad, una búsqueda seria, en la cual realice todos los esfuerzos para determinar el paradero de la niña y los niños, así como adoptar todas las medidas adecuadas y necesarias para la restitución de la identidad en caso de encontrarse con vida;

(iii) adoptar las medidas pertinentes y adecuadas para garantizar a los operadores de justicia, así como a la sociedad salvadoreña, el acceso público, técnico y sistematizado a los archivos que contengan información útil y relevante para la

investigación en causas seguidas por violaciones a los derechos humanos durante el conflicto armado;

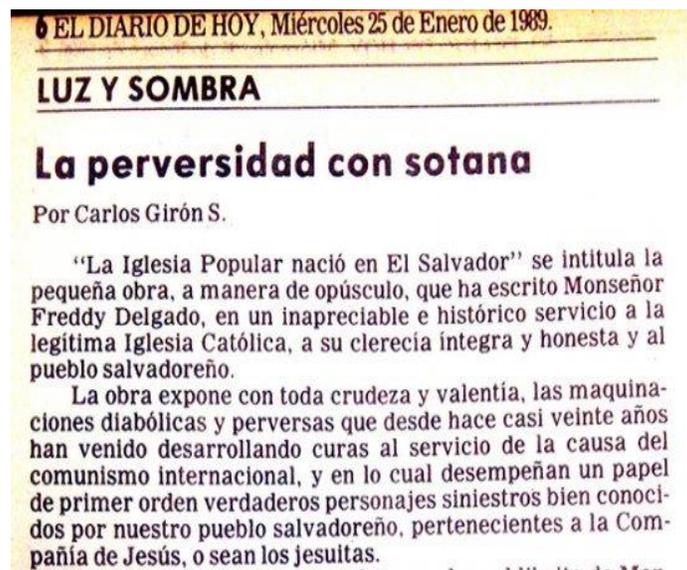
(iv) brindar, de forma inmediata, el tratamiento médico, psicológico y/o o psiquiátrico a las víctimas que así lo soliciten o, en su caso, pagar la suma establecida;

(v) realizar un acto público de reconocimiento de responsabilidad internacional por los hechos del presente caso;

(vi) construir un “jardín museo” donde recordar a las niñas y niños desaparecidos forzosamente durante el conflicto armado. La Corte Interamericana supervisará el cumplimiento íntegro de la Sentencia y dará por concluido el caso una vez que el Estado haya dado cabal cumplimiento a lo dispuesto en la misma.

Anexo # 5

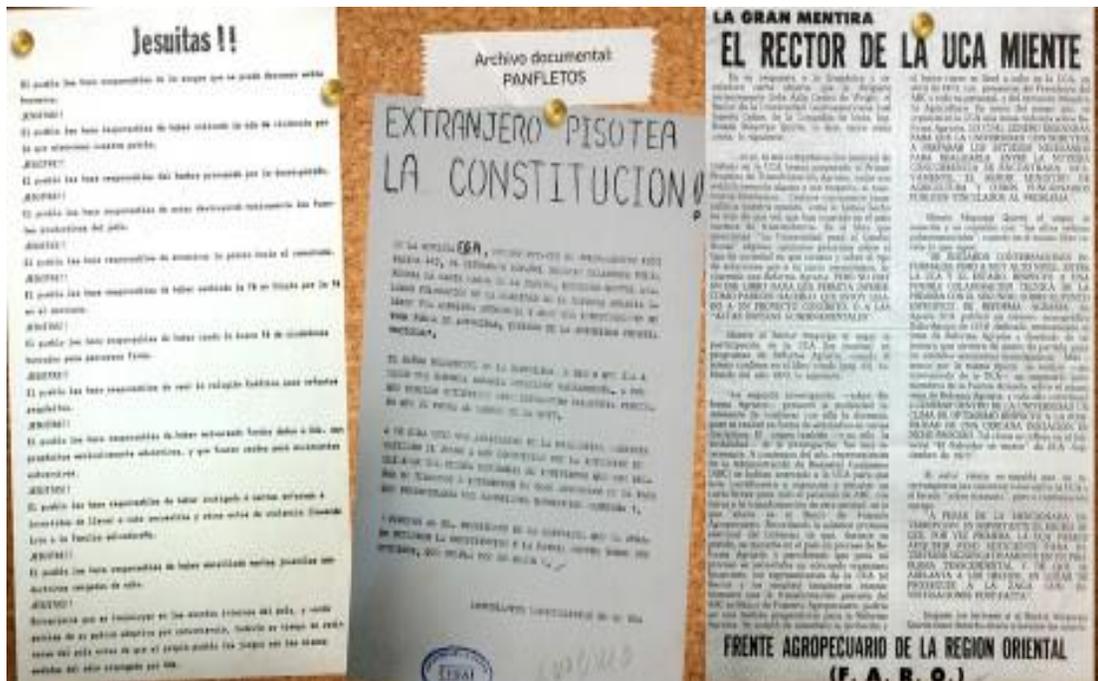
Campos pagados por la fuerza armada



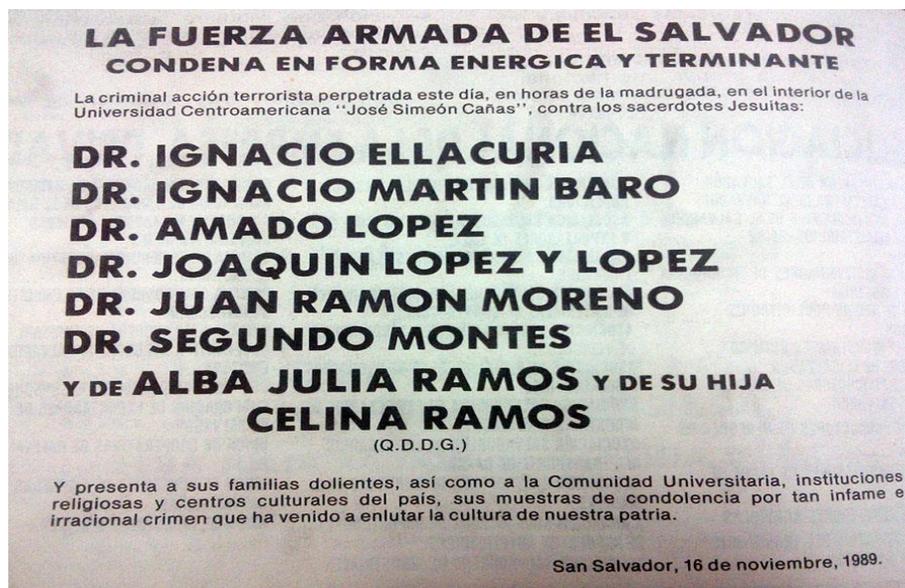
Publicación El Diario de Hoy, San Salvador 25 de enero de 1989



Campos pagados y publicaciones en la prensa escrita en donde se atacaba a los jesuitas



Anexo # 6



Publicación Fuerza Armada, San Salvador 16 de noviembre, 1989

Anexo # 7

Origen y modalidad de las desapariciones forzadas

Decreto de Noche y Niebla de Hitler

El fenómeno de la desaparición forzada de personas como expresión represiva por parte del aparato Estatal, comienza a esbozarse a partir de la Segunda Guerra Mundial²¹

En 1940, durante la ocupación nazi de varios países europeos, Adolfo Hitler dictamina una orden militar, conocida como "balance del terror" que reprimía severamente los actos de la resistencia.

Así, por cada militar alemán muerto, habría como represalia de los ejércitos del Tercer Reich, un número determinado de ejecutados de la resistencia y población civil en consonancia con el grado del uniformado muerto²²

²¹ Padilla Ballesteros, Elías. *La memoria y el olvido*. http://www.nuncamas.org/investing/lamemolv/#N_61_consultado el 25 de marzo de 2015

Dicha orden implantaba la práctica de la detención de rehenes entre la población civil y especificaba la idea de estructurar un sistema orgánico de desinformación sobre las listas de detenidos, tanto del lugar de la detención como las condiciones en las cuales se encontraban.²³

Según Simón Lázara²⁴

"... esta orden de Hitler, ratificada de inmediato por el Estado Mayor Alemán, fue el primer precedente formal e institucionalizado del sistema de desaparición forzada de personas utilizado como método de detención. De esta orden transcurrió un año y en 1941 Hitler puso en práctica otro decreto".

Este, conocido más tarde como "noche y niebla", expuso las formas mediante las cuales el Estado nazi esperaba llegar a "la solución final del problema judío": el exterminio sistemático en los campos de concentración.... Bergen, Buchenwald, Treblinka, Auschwitz, Maidanek²⁵.

La orden básica del Decreto de Noche y Niebla de Hitler era²⁶: Los actos de resistencia de la población civil en los países ocupados sólo se castigarían por una corte marcial, cuando:

- a) haya certeza de que se aplicará la pena de muerte y,
- b) cuando la sentencia se pronunciase dentro de los ocho días posteriores al arresto.

Ordenó que todas las personas detenidas como sospechosas de poner en peligro la seguridad de Alemania, fueran trasladadas a ese país bajo el amparo de la noche. Las directivas del mariscal Keitel, para aplicar el Decreto, consideraban ese procedimiento como una forma de intimidación efectiva, pues los prisioneros

²² *Ibidem.*

²³ *Ibidem.*

²⁴ *Ibidem*

²⁵ *Ibidem*

²⁶ Chile y la "innovación básica" del Fuehrer, Heinz Dieterich. <http://www.revelión.org/dieterich/> consultado el 25 de marzo de 2015

se desvanecerían sin dejar rastro y su suerte final sería desconocida por sus familias y por las comunidades a las que pertenecían.²⁷

Según palabras textuales de Hitler, el resto de los opositores debían ser detenidos durante "la noche y la niebla" y llevados clandestinamente a Alemania, sin dar otra información que el hecho de su detención²⁸

Entre los fundamentos del Decreto se explica que, el efecto de disuasión de estas medidas, radica en que:

- a) permite la desaparición de los acusados sin dejar rastro
- b) que ninguna información puede ser difundida acerca de su paradero o destino²⁹

El texto reconstruido de tal decreto, determina que una intimidación efectiva y duradera sólo se logra por penas de muerte o por medidas, que mantengan a los familiares y a la población en la incertidumbre sobre la suerte del reo y por la misma razón, la entrega del cuerpo para su entierro en su lugar de origen, no es aconsejable, porque el lugar del entierro podrá ser utilizado para manifestaciones.

Doctrina De La Seguridad Nacional

Aparece en Latinoamérica la Doctrina de Seguridad Nacional, que implicaba la obligación de las fuerzas militares de participar en la vida política del país, cuando este se encontrara en "peligro"; su actividad se concretaría en combatir a la "subversión", que en el contexto americano estaba representada por movimientos políticos de izquierda³⁰

²⁷ Avila Rincón, Calixto. *Noche y Niebla: La desaparición forzada de personas*.
<http://www.derechos.org/ve/acualidad/opinion/2000/desaparicionforzadaenVenezuela>. Consultado el 26 de marzo de 2015

²⁸ *Desaparecidos por la dictadura argentina*. Op. Cit.

²⁹ *Ibidem*

³⁰ Brijalbo Acosta, Maria Alejandra y Londoño Peña Catalina Maria. *Análisis del delito de desaparición forzada*. Tesis de grado. bogota, d.c.2004. Consultado el 21 de marzo de 2007.

La doctrina de Seguridad Nacional trajo como consecuencia el “Terrorismo de Estado”, concepto elaborado por la doctrina que implicó que los gobiernos, que por principio están llamados a defender las garantías fundamentales de las personas se convirtieran en estructuras represivas, siendo la desaparición forzada la expresión más concreta y repetida.

El terrorismo de Estado involucró la implementación de prácticas crueles, que pudieran asegurar la dominación de los gobiernos, pero al mismo tiempo, estos negaban su autoría ya que con actos como las desapariciones forzadas de personas, torturas, ejecuciones extrajudiciales, etc., se violan normas de derecho interno e internacionales, que los Estados están obligados a preservar y hacer cumplir.³¹

Además la doctrina propagaba una visión amplia del enemigo: no sólo se consideraban terroristas insurgentes a las personas con armas como bombas o revólveres, sino también a las personas que propagaban ideas en contra del concepto de la sociedad nacional que tenía el gobierno. Los insurgentes son considerados subversivos, traidores a la patria y por consiguiente no se los ve como sujetos de derecho sino como seres viles, animales o fuentes de maldad.

Por esto la doctrina justificaba utilizar los métodos más atroces para tratar y eliminar al enemigo.³²

Durante el conflicto armado en América latina, con base en La Doctrina de la Seguridad Nacional, se elaboró y ejecutó una serie de estrategias con una noción de enemigo interno: que son todos aquellos individuos, grupos u organizaciones, identificados con el comunismo internacional, como también aquellos que sin ser comunistas tratan de romper el orden establecido por medio de acciones ilegales; desarrollan la llamada guerra revolucionaria y la subversión.³³

³¹ *Ibidem*

³² *Ibidem*

³³ *Ibidem*

Desapariciones forzadas en América Latina

La Desaparición forzada de personas en América Latina, comenzó a configurarse como un método de control político desde 1950, practicado por personas afines y con algún nexo al gobierno⁴².

La Desaparición forzada fue un método utilizado por los Estados, contra los movimientos populares organizados y posteriormente reconocidos como grupos beligerantes, que poco a poco iban teniendo aceptación por algunos grupos de civiles, quienes se unían a consecuencia de la represión y la inexistente participación en la consecución de una democracia por parte del gobierno, quien en respuesta adoptó acciones como la práctica de las detenciones, torturas y posterior asesinato; todas estas acciones en general, dirigidas a infundir miedo en la población. Configurándose así el método de control político y guerra psicológica utilizada por muchos Estados en América Latina.

Es así como los militares latinoamericanos empezaron a utilizar la práctica de la desaparición forzada de personas como un método represivo, creyendo que habían descubierto el crimen perfecto: Dentro de su inhumana lógica, no hay víctimas, por ende, no hay victimarios ni delito.

Política de detenidos-desaparecidos

La política de detenidos-desaparecidos formó parte de una estrategia de inteligencia militar con seis fines:

- a) Eliminar personas que por razones políticas o coyunturales resultan incómodas.
- b) No dejar evidencias públicas del terror. No hay testimonios que la historia pueda utilizar, ni que puedan ser usados internacionalmente en contra del régimen. Se intenta preservar la imagen externa.
- c) Evitar que los muertos se conviertan en símbolos sociales y políticos.
- d) Evitar los funerales, que podrían constituirse en actos de toma de conciencia social, de repulsa o de resistencia.

e) Provocar confusión entre los familiares impidiendo que puedan reclamar a las personas detenidas. Al no estar oficialmente detenidas quedan en esta situación por tiempo indefinido, facilitando que se hagan interrogatorios prolongados y tortura.

f) Crear una impresión de indefensión y, consecuentemente, un clima de miedo que frene la respuesta de la comunidad y de otros posibles activistas políticos.³⁴

La aparición de cadáveres no identificados, las ejecuciones sumarias, los Consejos de Guerra sin defensa posible, etc., crean la imagen social de una autoridad omnipotente y omnipresente frente a la cual no hay ninguna posibilidad de ocultarse o escapar. En un país de alrededor de once millones de habitantes, uno de cada dos mil chilenos fue víctima de desaparición o ejecución, y uno de cada cien víctima directa de detención, tortura o exilio.

³⁴ *Duran Pérez, Teresa. Op. Cit.*

Anexo # 8

}

Familias reencontradas que integran la Comisión Nacional de Búsqueda

DATOS GEOGRAFICOS DE LAS FAMILIAS				Familias
	Nombre	Departamento	Municipio	
1	Manuel de Jesús Ramos	Usulután		1
2	Amelia Díaz	San Salvador	Panchimalco,	4
3	Rubia Sabrián	La Libertad	Lourdes, Colon	1
4	Dora Sibrian	Sonsonate		1
5	Rosa Sabrián	Delicias de Concepción		1
6	Anna Ruth	Guatemala		2
7	Juan Pablo Hernández	Sonsonate	Acajutla	1
8	Blanca Hernández	Sonsonate	Acajutla,	1
9	Manuel Reyes	San Salvador	Santiago Texacuago,	1
10	Roberto Ambrogi	La Libertad	Santa tecla	1
11	Marina Hernández	Cabañas	Jutiapa	1
12	Fidelia Machón	San Salvador	Soyapango	1
13	Carmen Machón	Santa Ana		1
14	Danilo Gálvez	San Salvador	Ciudad Delgado	2
15	Osmín Alemán	San Salvador	San Vicente	2
16	Ana M. Rivas	San Salvador	San Martín	1
	Filomena Rivas	San Vicente		1
17	Nimia Flores	San Salvador	Apopa	2
18	Hnas. García Cruz	San Salvador	Mejicanos	3
	Orlando López	San salvador		2
24	Agustina Navarro	San Salvador	Paisnal	1
25	Santos López	Aguilares		1
26	Ana Alicia López	Guatemala		1
27	Patricia Tzul (Cruz Jiménez)	Belice		1
28	Juana López (madre adoptiva y tía de Orlando López)	Puerto de la Libertad	Cangrejera	1
37	Noé de Jesús Rodríguez	Cabañas	Suchitoto	
38	Marina Funes	San Vicente		3
39	Alfredo Funes	San Miguel		1
49	Marta	San Salvador	Ilopango	1
	Felicita	San Fco. Chinameca	Zacatecoluca	1

Anexo #9



CUESTIONARIO DIRIGIDO A PERSONAS SOBREVIVIENTES QUE INTEGRAN LA COMISIÓN NACIONAL DE BÚSQUEDA.

Objetivo: Obtener información sobre los efectos psicosociales que presentan las personas sobrevivientes que integran la Comisión Nacional de Búsqueda.

Indicaciones: A continuación se muestra una serie de preguntas las cuales se les sugiere responder según considere conveniente de acuerdo a su situación personal

Sexo: _____ **Edad:** _____

Escolaridad: _____ **Estado civil:** _____

Ocupación: _____ **Municipio de procedencia:** _____

Municipio donde vivió durante la guerra: _____

1. ¿Hace cuánto tiempo recuerda ser víctima de desaparición forzada?

Hace 30 años ____ hace 25 años ____ hace 10 años ____ no lo recuerdo ____ lo desconozco ____

2. ¿Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?

Hijos ____ Madre ____ Padre ____ Primos ____ Tíos ____ Otros ____

Explique _____

3. ¿Cuál fue su primera reacción al conocer la situación de desaparición forzada?

Enojo ____ Incredulidad ____ Culpa ____ Decepción ____ Tristeza ____

Indiferencia ____ Resignación ____ Miedo ____ Otras _____

Explique: _____

4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?

Su familia actual _____ temor al rechazo _____ Otras _____

Explique _____

5 ¿Cuál de los siguientes cambios en su vida familiar ha experimentado a raíz de la desaparición forzada?

Dejo de frecuentar amigos _____ aislamiento _____ desacuerdos _____ abandono de actividades sociales _____ desconfianza en las personas _____

6. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes cambios en sus actividades diarias?

Falta de concentración _____ Pérdida de energía _____ Desmotivación _____ Apatía _____ Falta de planes para el futuro _____ Insatisfacción _____ Cansancio _____ Fatiga _____ Ninguno _____
Otras _____

7. ¿Cuáles de los siguientes cambios en sus hábitos alimenticios ha experimentado?

Ha aumentado su apetito _____ Ha disminuido su apetito _____ Consumo de alimentos no nutritivos _____ Ninguno _____ Otros _____

8. ¿De los siguientes cambios en su estado de sueño cuales cree que ha experimentado?

Se despierta constantemente _____ Dificultad para conciliar el sueño _____ Le da mucho sueño _____ Duerme más de 8 horas diarias _____ Sueña mucho _____ Tiene pesadillas _____ Ninguna _____

9. ¿Cuál es la condición actual de la víctima de desaparición forzada?

Fallecido _____ En proceso de búsqueda _____ Reencontrado _____ Otra _____

10. ¿Cuáles de las siguientes emociones ha experimentado luego de conocer la situación actual de su ser querido?

Impotencia _____ Enojo _____ Tristeza _____ Llanto _____ Culpa _____ Resentimiento _____ Dolor _____ Insatisfacción _____

Explique _____

11. ¿luego de enterarse del fallecimiento de su familiar durante el conflicto armado que acciones ha realizado?

He buscado ayuda profesional____ Me apoyo de la familia____ Trato de no pensar en eso____ No me causa ningún problema_____

12¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?

Sí____ No _____

explique_____

13: Cuáles de las siguientes acciones ha realizado para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido durante el conflicto armado.

He buscado apoyo en instituciones____ Preguntando a otros familiares____ Preguntando a vecinos del municipio de procedencia_____ Ninguna__ Otras_____

Explique_____

14. ¿Recibió usted alguna asistencia o apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familia?

Sí____ No _____

Explique_____

15. ¿Cuáles de las siguientes emociones al momento de reencontrarse con su familiar ha experimentado?

Alegría ____ Incredulidad _____ Asombro _____ Llanto _____ Temor _____ Ansiedad _____ Alivio _____

16. ¿Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?

Ha disminuido su efecto ____ Se ha mantenido su efecto _____ Se ha transformado su efecto ____ otras_____

Anexo #10

ESCALA DE GRAVEDAD DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

(Echeburúa, De Corral, Amor, Zubizarreta y Sarasua (1997))

NOMBRE: _____ N° _____
EDAD: _____ FECHA: _____

Colóquese en cada frase la puntuación correspondiente de 0 a 3 según la frecuencia e intensidad del síntoma

0: NADA

1: UNA VEZ POR SEMANA O MENOS/POCO

2: DE 2 A 4 VECES POR SEMANA/BASTANTE

3: 5 O MÁS VECES POR SEMANA/MUCHO

SUCESO TRAUMÁTICO: _____

¿Cuánto tiempo hace que ocurrió (meses/años)? _____

¿Desde cuándo experimenta el malestar? _____

REEXPERIMENTACION

1. ¿Tiene recuerdos desagradables y recurrentes del suceso, incluyendo imágenes, pensamientos o percepciones? _____
2. ¿Tiene sueños desagradables y repetitivos sobre el suceso? _____
3. ¿Realiza conductas o experimenta sentimientos que aparecen como si el suceso estuviera ocurriendo de nuevo? _____
4. ¿Sufre un malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del suceso? _____
5. ¿Experimenta una reacción fisiológica al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del suceso? _____

PUNTUACIÓN DE SÍNTOMAS DE REEXPERIMENTACIÓN: _____
Rango (0 - 15)

EVITACION

1. ¿Se ve obligado a realizar esfuerzos para ahuyentar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociados al suceso? _____
2. ¿Tiene que esforzarse para evitar actividades, lugares o personas que evocan, el recuerdo del suceso? _____
3. ¿Se siente incapaz de recordar alguno de los aspectos importantes del suceso? _____
4. ¿Observa una disminución marcada del interés por las cosas o de la participación en actividades significativas _____
5. ¿Experimenta una sensación de distanciamiento o de extrañeza respecto a los demás? _____
6. ¿Se siente limitado en la capacidad afectiva? (Por ejemplo, incapaz de enamorarse) _____
7. ¿Nota que los planes o esperanzas de futuro han cambiado negativamente como consecuencia del suceso(por ejemplo, realizar una carrera, casarse, tener hijos, etc.) _____

PUNTUACIÓN DE SÍNTOMAS DE EVITACIÓN: _____
Rango (0 - 15)

AUMENTO DE LA ACTIVACIÓN

1. ¿Se siente con dificultad para conciliar o mantener el sueño? _____
2. ¿Esta irritable o tiene explosiones de ira? _____
3. ¿Tiene dificultades de concentración? _____
4. ¿Está usted excesivamente alerta (por ejemplo, se para de forma súbita para ver quién está a su alrededor, etc.) desde el suceso? _____
5. ¿Se sobresalta o se alarma más fácilmente desde el suceso? _____

PUNTUACIÓN DE SÍNTOMAS DE ACTIVACIÓN: _____

(Rango 0-15)

PUNTUACIÓN TOTAL DE LA GRAVEDAD DEL TRASTORNO DE
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO: _____

(Rango 0-51)

Escala complementaria

Manifestaciones somáticas de la ansiedad en relación con el suceso

* Respiración entrecortada (disnea) o sensación de ahogo _____

* Dolores de cabeza _____

* Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado
taquicardia _____

* Dolor o malestar en el pecho _____

* Sudoración _____

* Mareos, sensación de inestabilidad o desmayo _____

* Náuseas o malestar abdominal _____

* Sensación de extrañeza respecto a uno
mismo o de irrealidad _____

* Entumecimiento o sensación de cosquilleo (parestesias) _____

* Sofocos o escalofríos _____

* Temblores o estremecimientos _____

* Miedo a morir _____

* Miedo a volverse loco o perder el control _____

Puntuación específicas de las manifestaciones
somáticas de la ansiedad: _____

(Rango 0-39)

Trastorno de estrés postraumático

Se requiere la presencia de un síntoma en el apartado de reexperimentación; de 3 en el de evitación; y de 2 en el aumento de la activación

Si

Agudo (1-3 meses)

Crónico (> 3 meses)

Con inicio demorado

No

Gravedad del trastorno de estrés postraumático

	PUNTO DE CORTE	PUNTUACION OBTENIDA
ESCALA GLOBAL (Rango 0-51)		
ESCALAS ESPECIFICAS		
Reexperimentación (Rango 0-15)		
Evitación (Rango 0-21)		
Aumento de la activación (Rango 0-15)		

Anexo #11

CUADRO DE VACIADO CUESTIONARIO DIRIGIDO A PERSONAS SOBREVIVIENTES QUE INTEGRAN LA COMISIÓN NACIONAL DE BÚSQUEDA.

PREGUNTAS	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5
1. ¿Hace cuánto tiempo recuerda ser víctima de desaparición forzada?	30 años	25 años	25 años	No lo recuerda	No lo recuerda
2. ¿Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?	Madre Padre	Tres hermanos	Madre Padre Hermanos	Madre Padre	Hermano
3. ¿Cuál fue su primera reacción al conocer la situación de desaparición forzada?	Enojo Incredulidad Tristeza	Incredulidad Culpa Tristeza Miedo	Enojo Incredulidad Tristeza Miedo	Tristeza Miedo	Culpa Tristeza Miedo
4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?	Familia actual	Familia actual	Temor al rechazo	Familia actual Temor al rechazo	Familia actual
5. ¿Cuál de los siguientes cambios en su vida familiar ha experimentado a raíz de la desaparición forzada?	Aislamiento Desconfianza en las personas	Desconfianza en las personas	Aislamiento, abandono de actividades sociales, desconfianza en las personas	Desconfianza en las personas	Aislamiento Desconfianza en las personas
6. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes cambios en sus actividades diarias?	Perdida de energía Desmotivación Cansancio	Perdida de energía Cansancio Fatiga	Falta de concentración Pérdida de energía Desmotivación Falta de planes para el futuro Insatisfacción Cansancio	Desmotivación Apatía Insatisfacción Fatiga	Perdida de energía Desmotivación Cansancio
7. ¿Cuáles de los siguientes cambios en sus hábitos alimenticios ha experimentado?	Ninguno	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Ninguno	Ninguno
8. ¿De los siguientes cambios en su estado de sueño cuales cree que ha experimentado?	Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Le da mucho sueño Sueña mucho	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño, tiene pesadillas	Tiene pesadillas	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño, tiene pesadillas

9. ¿Cuál es la condición actual de la víctima de desaparición forzada?	Reencontrado	Localizados y pendientes de reencuentro	En proceso de búsqueda	Reencontrado	En proceso de búsqueda
10. ¿Cuáles de las siguientes emociones ha experimentado luego de conocer la situación actual de su ser querido?	Enojo Tristeza Resentimiento Insatisfacción	Impotencia Enojo Tristeza	Impotencia Enojo Tristeza Resentimiento Dolor	Tristeza	Tristeza Llanto Culpa
11. ¿Luego de enterarse del fallecimiento de su familiar durante el conflicto armado que acciones ha realizado?	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso
12. ¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?	No, aunque asiste a la iglesia nunca lo he hecho específicamente por ese motivo	Si, se ha refugiado en Dios, en la iglesia cristiana y eso le ha ayudado a superar esa etapa de su vida	No, porque nunca dejó de asistir desde antes que muriera su familia	Si, ahí trata de encontrar consuelo	No, nunca
13. Cuáles de las siguientes acciones ha realizado para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido durante el conflicto armado.	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	Ha buscado apoyo en instituciones	Ha buscado apoyo en instituciones
14. ¿Recibió usted alguna asistencia o apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familia?	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	No, de nadie	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	No, aún no ha tenido reencuentro
15. ¿Cuáles de las siguientes emociones al momento de reencontrarse con su familiar ha experimentado?	Alegría Incredulidad Ansiedad Alivio	Alegría Ansiedad Alivio	No responde	Alegría Incredulidad Llanto Ansiedad Alivio	No responde
16. ¿Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?	Ha disminuido su efecto	Se ha mantenido su efecto	Se ha mantenido su efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha mantenido su efecto

PREGUNTAS	SUJETO 6	SUJETO 7	SUJETO 8	SUJETO 9	SUJETO 10
1. ¿Hace cuánto tiempo recuerda ser víctima de desaparición forzada?	30 años	30 años	30 años	30 años	30 años
2. ¿Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?	Padre Hermanos	Madre Padre	Otros, desapareció mi hermano menor	Otros, desapareció mi hermano	Hijos
3. ¿Cuál fue su primera reacción al conocer la situación de desaparición forzada?	Enojo Incredulidad Tristeza Miedo	Enojo Incredulidad Decepción Tristeza	Culpa Tristeza miedo	Culpa Decepción Tristeza miedo	Enojo Culpa Tristeza miedo
4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?	Familia actual	Familia actual	Familia actual	familia actual	familia actual
5. ¿Cuál de los siguientes cambios en su vida familiar ha experimentado a raíz de la desaparición forzada?	Dejo de frecuentar amigos Aislamiento Desacuerdos Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Dejo de frecuentar amigos Aislamiento Desconfianza en las personas	Dejo de frecuentar amigos Aislamiento	Aislamiento Desacuerdos Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Aislamiento Abandono de actividades sociales
6. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes cambios en sus actividades diarias?	Falta de concentración Pérdida de energía Desmotivación Apatía Insatisfacción Fatiga	Falta de concentración Pérdida de energía Desmotivación Cansancio	Falta de concentración Pérdida de energía Falta de planes a futuro Cansancio Fatiga	Falta de concentración Desmotivación Apatía Falta de planes a futuro Insatisfacción Fatiga	Falta de concentración Desmotivación Falta de planes a futuro Cansancio
7. ¿Cuáles de los siguientes cambios en sus hábitos alimenticios ha experimentado?	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Consumo de alimentos no nutritivos	Ha disminuido su apetito
8. ¿De los siguientes cambios en su estado de sueño cuales cree que ha experimentado?	Dificultad para conciliar el sueño Sueña mucho Tiene pesadillas	Dificultad para conciliar el sueño Sueña mucho Tiene pesadillas	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas

9. ¿Cuál es la condición actual de la víctima de desaparición forzada?	Reencontrado	Reencontrado	Otra, ya lo dieron por muerto pero yo siento que puede estar vivo	Reencontrado	Reencontrado
10. ¿Cuáles de las siguientes emociones ha experimentado luego de conocer la situación actual de su ser querido?	Impotencia Enojo Tristeza Llanto Dolor	Impotencia Tristeza Resentimiento insatisfacción	Impotencia Enojo Culpa insatisfacción	Impotencia Tristeza Llanto Resentimiento dolor	Impotencia Enojo Tristeza Llanto Culpa Dolor
11. ¿Luego de enterarse del fallecimiento de su familiar durante el conflicto armado que acciones ha realizado?	No le causa ningún problema	Trato de no pensar en eso	Trato de no pensar en eso	No le causa ningún problema	No le causa ningún problema
12. ¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?	Sí, siempre iban a la iglesia a pedir para encontrar a sus hermanos	Si, en ocasiones voy al cementerio a enflorar a mi mamá	No, pienso que no es necesario	No	No
13. Cuáles de las siguientes acciones ha realizado para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido durante el conflicto armado.	Ninguna	He buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares	He buscado apoyo en instituciones Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	He buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	He buscado apoyo en instituciones
14. ¿Recibió usted alguna asistencia o apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familia?	Si, la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, la Comisión Nacional de Búsqueda
15. ¿Cuáles de las siguientes emociones al momento de reencontrarse con su familiar ha experimentado?	Alegría Incredulidad Asombro Llanto Ansiedad Alivio	Alegría Incredulidad Asombro Llanto Ansiedad Alivio	Ninguna	Alegría Incredulidad Asombro Llanto Alivio	Alegría Incredulidad Asombro llanto Alivio
16. ¿Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?	Se ha transformado su efecto	Ha disminuido su efecto	Se ha mantenido su efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha mantenido su efecto

PREGUNTAS	SUJETO 11	SUJETO 12	SUJETO 13	SUJETO 14	SUJETO 15
1. ¿Hace cuánto tiempo recuerda ser víctima de desaparición forzada?	30 Años	32 años	32 años	30 años	No recuerda
2. ¿Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?	Hija	Hijo	Madre	Otros, Mi hermana desapareció y a mi madre la mataron	Hermana, hermano, papá
3. ¿Cuál fue su primera reacción al conocer la situación de desaparición forzada?	Incredulidad Tristeza Miedo	Culpa Decepción tristeza	Enojo, Incredulidad Decepción, Tristeza, Miedo	Enojo, Decepción Tristeza, Miedo	Tristeza, miedo, incredulidad
4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?	Temor al rechazo	Temor al rechazo	Familia actual	Familia actual	Familia actual
5. ¿Cuál de los siguientes cambios en su vida familiar ha experimentado a raíz de la desaparición forzada?	Aislamiento Abandono de actividades sociales	Aislamiento Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Aislamiento Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Aislamiento Desacuerdos Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Aislamiento, desacuerdos, desconfianza en las personas
6. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes cambios en sus actividades diarias?	Falta de concentración Desmotivación Falta de planes a futuro	Falta de concentración Pérdida de energía Desmotivación Falta de planes a futuro Cansancio	Falta de concentración Desmotivación Apatía Falta de planes a futuro	Perdida de energía Desmotivación Apatía Insatisfacción	Desmotivación, falta de planes a futuro, pérdida de energía
7. ¿Cuáles de los siguientes cambios en sus hábitos alimenticios ha experimentado?	Consumo de alimentos no nutritivos	Ha disminuido su apetito	Ninguno	Ha disminuido su apetito	Ninguno
8. ¿De los siguientes cambios en su estado de sueño cuales cree que ha experimentado?	Se despierta constantemente Dificultades para conciliar el sueño	Dificultad para conciliar el sueño Sueña mucho Tiene pesadillas	Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Se despierta constantemente Dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Dificultad para conciliar el sueño, sueña mucho, tiene pesadillas.
9. ¿Cuál es la condición actual de la víctima de desaparición forzada?	Fallecido Reencontrado	Reencontrado	Reencontrado	Reencontrado	Reencontrado

10. ¿Cuáles de las siguientes emociones ha experimentado luego de conocer la situación actual de su ser querido?	Impotencia, enojo Tristeza, llanto culpa, dolor	Impotencia Tristeza, llanto Culpa	Impotencia, llanto culpa, dolor	Impotencia, Tristeza Llanto, Culpa	Tristeza, llanto
11. ¿Luego de enterarse del fallecimiento de su familiar durante el conflicto armado que acciones ha realizado?	Trato de no pensar en eso	Trato de no pensar en eso	Trato de no pensar en eso	Trato de no pensar en eso	Trato de no pensar en eso
12. ¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?	Si de vez en cuando voy al cementerio a enflorar	No	No	No	Sí, siempre fui a la iglesia a pedir a Dios encontrarlos
13. Cuáles de las siguientes acciones ha realizado para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido durante el conflicto armado.	He buscado apoyo en instituciones	Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	Preguntando a otros familiares	Apoyo en instituciones
14. ¿Recibió usted alguna asistencia o apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familia?	Sí, he recibido apoyo de parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, apoyo y acompañamiento de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, apoyo de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, apoyo de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, de la Comision Nacional de búsqueda
15. ¿Cuáles de las siguientes emociones al momento de reencontrarse con su familiar ha experimentado?	Alegría, Incredulidad Asombro, Llanto Alivio	Alegría Incredulidad Asombro Llanto Ansiedad	Alegría, Incredulidad Asombro Llanto Alivio	Alegría Incredulidad Asombro Llanto Temor alivio	Alegría, Incredulidad Llanto Ansiedad.
16. ¿Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?	Se ha transformado sus efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha transformado

PREGUNTAS	SUJETO 16	SUJETO 17	SUJETO 18	SUJETO 19	SUJETO 20
1. ¿Hace cuánto tiempo recuerda ser víctima de desaparición forzada?	32 años	30 años	32 años	No lo recuerda	34
2. ¿Alguno de los siguientes familiares fueron víctimas de desaparición forzada durante el conflicto armado?	Madre Hijo	Hijos	Hija	Hijo	Mama, papá, hermana
3. ¿Cuál fue su primera reacción al conocer la situación de desaparición forzada?	Incredulidad Tristeza, miedo	Incredulidad Decepción, miedo	Enojo Incredulidad Tristeza Miedo	Tristeza Miedo	Culpa, decepción, tristeza, miedo
4. ¿Cuál fue su mayor preocupación después de saber de la situación de desaparición forzada?	Temor al rechazo	Familia actual	Familia actual	Familia actual	Temor al rechazo
5. ¿Cuál de los siguientes cambios en su vida familiar ha experimentado a raíz de la desaparición forzada?	Aislamiento, desacuerdos, abandono de actividades sociales	Aislamiento, desacuerdos, desconfianza en las personas	Aislamiento Abandono de actividades sociales Desconfianza en las personas	Desconfianza en las personas	Aislamiento, abandono de actividades sociales, desconfianza en las personas
6. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes cambios en sus actividades diarias?	Falta de concentración, desmotivación, apatía.	Pérdida de energía, desmotivación, insatisfacción, cansancio, fatiga	Falta de concentración, desmotivación, apatía, falta de planes a futuro, insatisfacción	Falta de concentración, pérdida de energía, desmotivación, insatisfacción fatiga	Desmotivación, apatía, insatisfacción, falta de planes a futuro
7. ¿Cuáles de los siguientes cambios en sus hábitos alimenticios ha experimentado?	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Ha disminuido su apetito	Ninguno
8. ¿De los siguientes cambios en su estado de sueño cuales cree que ha experimentado?	Se despierta constantemente, dificultad para conciliar el sueño Tiene pesadillas	Dificultad para conciliar el sueño, sueña mucho, tiene pesadillas	Se despierta constantemente dificultad para conciliar el sueño	Dificultad para conciliar el sueño, tiene pesadillas	Se despierta constantemente dificultad para conciliar el sueño
9. ¿Cuál es la condición actual de la víctima de desaparición forzada?	Reencontrado	Reencontrado	En proceso de búsqueda	Reencontrado	Reencontrado

10. ¿Cuáles de las siguientes emociones ha experimentado luego de conocer la situación actual de su ser querido?	Tristeza, culpa, Resentimiento	Impotencia Enojo Tristeza	Impotencia Enojo Tristeza Resentimiento Dolor	Tristeza	Tristeza Llanto Culpa
11. ¿Luego de enterarse del fallecimiento de su familiar durante el conflicto armado que acciones ha realizado?	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso	Trata de no pensar en eso
12. ¿Ha realizado usted alguna actividad religiosa para sobrellevar la pérdida de su familiar?	No, aunque asiste a la iglesia nunca lo he hecho específicamente por ese motivo	Si, se ha refugiado en Dios, en la iglesia cristiana y eso le ha ayudado a superar esa etapa de su vida	No, porque nunca dejó de asistir desde antes que muriera su familia	Si, ahí trata de encontrar consuelo	No, nunca
13. Cuáles de las siguientes acciones ha realizado para lograr reencontrarse con su familiar desaparecido durante el conflicto armado.	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a otros familiares	Ha buscado apoyo en instituciones Preguntando a vecinos del municipio de procedencia	Ha buscado apoyo en instituciones	Ninguna
14. ¿Recibió usted alguna asistencia o apoyo emocional para afrontar el reencuentro con su familia?	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, por parte de la Comisión Nacional de Búsqueda	Si, de la Comisión Nacional de Búsqueda
15. ¿Cuáles de las siguientes emociones al momento de reencontrarse con su familiar ha experimentado?	Alegría Incredulidad Ansiedad Alivio	Alegría Ansiedad Alivio	No responde	Alegría Incredulidad Llanto Ansiedad Alivio	Alegría, incredulidad, ansiedad, alivio
16. ¿Cómo han evolucionado las emociones anteriores hasta el momento actual?	Ha disminuido su efecto	Ha disminuido su efecto	Se ha mantenido su efecto	Se ha transformado su efecto	Se ha transformado su efecto

Anexo # 12

BASES LEGALES

Constitución de la Republica

El art. 1 Establece que debemos tener presente que el Estado, es garante de nuestros derechos, y por lo tanto su actividad debe ir encaminada a la protección de cada uno de nosotros. Se reconoce la existencia de la persona humana desde el momento de la concepción, por ende procurará el bien común, la seguridad y la justicia. En consecuencia es obligación del Estado asegurar a los habitantes, el goce de la libertad, salud, la cultura, el bienestar económico y la justicia social. Complementariamente al reconocimiento de la calidad humana, a partir del momento de la concepción.

En el art. 2 se establece que toda persona posee derechos que le son inherentes, como el derecho la vida, a la integridad física, la libertad, la seguridad, una familia, y hasta recibir una indemnización cuando se cause un daño moral. Por lo que el Estado debe buscar los mecanismos de amparo de éstos derechos, a través de los cuales se pueda ver manifestado el poder público, de manera que se demuestre que es capaz de asegurar jurídicamente el libre y pleno ejercicio de los derechos humanos a proteger. Establece la indemnización conforme a la ley por daños de carácter moral; refiriéndose a cualquier tipo de lesión a la integridad moral, causada por actos del Estado.

El art. 11 regula que ninguna persona puede ser privada del derecho a la vida, la libertad, propiedad, y posesión ni de cualquiera de sus derechos sin ser previamente oída y vencida en juicio con arreglo a las leyes, ni podrá ser enjuiciada dos veces por la misma causa. Toda persona tiene derecho de Habeas Corpus cuando cualquier autoridad o individuo restrinja ilegalmente su libertad.

El art. 34 reconoce el derecho que poseen los menores a permanecer con su grupo familiar natural, hecho que debe ser protegido y promovido por el Estado, pues se ha reconocido a la familia como la base de la sociedad, y es en ésta donde se adquiere la formación espiritual y moral básica que rige los valores dentro de nuestra sociedad.

El sistema universal, se encuentra sustentado en la Declaración Universal de Derechos Humanos³⁵, Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos³⁶, Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales³⁷, Protocolo Facultativo al Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos³⁸, y demás instrumentos referentes a protección y defensa de derechos humanos.

La Declaración Universal de Derechos Humanos, tiene con principal punto de apoyo la dignidad del ser humano, reconocida sin distinción alguna a todas las personas pues se adquiere tal condición por el simple hecho de ser persona. Para proteger estas calidades reconoce la necesidad de crear un orden social no solo nacional; sino también, internacional que tienda a promover y respetar los derechos humanos. Determina en su artículo 3 los principales derechos de cada persona como el derecho a la vida, a la libertad, y la seguridad de su persona (siendo únicamente derechos civiles y políticos, por lo que se da preponderancia a la defensa de estos derechos, lo cual es criticado mucho, puesto que se dejan de lado los derechos económicos sociales y culturales).

Principios constitucionales

Para extraer el fundamento del derecho en estudio, es necesario acudir a los principios que se encuentran inmersos en nuestra Constitución, dado que el derecho a conocer la verdad no se encuentra de manera expresa; sino, de manera implícita, en la regulación constitucional. Una vez indicado esto veamos brevemente en qué consisten los principios constitucionales.

¹⁵Adoptada y proclamada por la Asamblea General por resolución 217 A (III), el 10 de diciembre de 1948

¹⁶Adoptada por la Asamblea General en resolución 2200 A (XXI), el 16 de diciembre de 1966.

¹⁷*Ibidem.*

¹⁸*Ibidem.*

Los principios constitucionales están dentro del derecho como criterios o ideas fundamentales del sistema jurídico, estos principios actúan como fuentes del derecho, ya que se incorporan en disposiciones específicas de aplicación, y las consecuencias jurídicas se hayan tipificadas en términos de mayor precisión, en las propias disposiciones constitucionales, y en las restantes normas de inferior rango que integran el ordenamiento jurídico.

Estos principios se transforman en fuente normativa mediata en cuanto forman parte de la constitución, participan de la jerarquía normativa de la misma y vienen a ser parámetros de los estratos inferiores del ordenamiento jurídico; lo anterior está reconocido en el primer inciso del artículo 246 de la constitución de la república.³⁹

Principio de igualdad.

Principio de igualdad está referido al acceso igualitario que poseen todas las personas a la justicia; es decir, un trato equitativo por parte de ley artículos 3, 36, 58.

Principio de dignidad humana.

Principio de dignidad humana está enfocado en velar por que a toda persona debe respetársele su integridad física y moral, no violentándole una serie de derechos humanos. Respetándose así su dignidad humana, y no ser sometidas a medidas degradantes (art. 12, 37, 38, 101, 118, 119)

Código penal.

En la nueva Legislación Penal Salvadoreña, cuya vigencia inicia el 20 de marzo del año 1997, se previenen las Desapariciones Forzadas en los siguientes capítulos como un crimen a la humanidad. en los siguientes artículos como un crimen a la humanidad. Regula en el capítulo XIX Delitos Contra la Humanidad, sancionando los siguientes actos delictivos: genocidio, violación de leyes o costumbres de guerra, violación de los deberes de humanidad, desaparición

³⁹*Bertrand Galindo, y otros. "Manual de Derecho Constitucional", Tomo I, pág. 70-73*

forzada de personas, desaparición forzada cometida por particular, desaparición de personas permitida culposamente, comercio de personas, tráfico ilegal de personas, trata de personas.

El art. 364 se refiere a la desaparición forzada de personas, establece que la detención o privación de libertad de una persona puede darse única y exclusivamente cuando haya sido decretada mediante el procedimiento penal debido, quedando excluido el ejercicio de esta potestad por parte de los funcionarios.

La desaparición forzada ha sido reforzada por el silencio administrativo de las autoridades, funcionarios que cometen el delito, quedando en la impunidad por la imposibilidad de encontrar elementos de prueba suficientes que los incriminen, y sobre todo por el conflicto entre la legalidad de la prueba y la presunción de inocencia que descarta la posibilidad de introducir ciertos indicios como elementos de convicción. En cuanto a la pena que se le aplicaría a un funcionario involucrado en los delitos de desaparición forzada, se encuentran la suspensión e inhabilitación del cargo durante el tiempo que permanezca en prisión. Esta penalidad da lugar a que sigan cometiendo estos hechos una vez cumpla la pena, ya que como es sabido el sistema penitenciario en nuestro país aun cuando tiene la finalidad de readaptar al delincuente; ello no es obtenido en muchos casos.

Decreto de Creación de la Comisión Interinstitucional de Niñas y Niños Desaparecidos a Consecuencia del Conflicto Armado en El Salvador

El presente decreto interinstitucional determina⁴⁰.

Producto de la demanda presentada ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, y que posteriormente pasó para ser conocida por la Corte Interamericana de Derechos Humanos, en la cual se condenó al Estado de El Salvador por la desaparición de las menores Ernestina y Erlinda Serrano Cruz.

⁴⁰ D. E. N° 45 de 5 de octubre de 2004, D. O. N° 185, Tomo 365, del 6 de octubre de 2004

Según la sentencia de la Corte del 1 de marzo de 2005 Fondo, Reparaciones y Costas, en el número 7 de los puntos resolutiveos, el Estado debe crear una comisión de búsqueda con participación de la sociedad civil, para efectos de ubicar a los menores desaparecidos, y demás niños desaparecidos en iguales circunstancias⁴¹

En el art.1 se establece que este decreto fue emitido en cumplimiento a la referida sentencia, retomando además lo anterior.

Reglamento Interno de la Comisión Interinstitucional de Búsqueda de Niños y Niñas Desaparecidos a consecuencia del Conflicto Armado en El Salvador.

El art. 3 establece las funciones de la comisión creada por el Estado de El Salvador, para la búsqueda de niños y niñas desaparecidas durante la guerra civil y son: Coadyuvar en la preservación del derecho al nombre, identidad, nacionalidad y relaciones familiares del niño desaparecido.

Comisión Nacional de Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos durante el Conflicto Armado Interno

Cuya función es Coordinar con las instituciones competentes la asistencia profesional multidisciplinaria necesaria para las familias y niños encontrados, para fortalecer la comunicación previa y posterior al reencuentro entre ellos. Promover el reencuentro familiar entre el niño encontrado con su familia biológica.

Decreto de Proclamación del Día Dedicado a todos los Niños y Niñas Desaparecidos durante el Conflicto Armado

Como un reconocimiento ante la sociedad salvadoreña, se emite un decreto declarando el día oficial de los niños desaparecidos durante el conflicto armado, lo que también fue una obligación impuesta por la sentencia de la Corte

⁴¹ Sentencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, caso Serrano Vs El Salvador, pág.107

Interamericana de Derechos Humanos. El fundamento de esta declaración se encuentra en la sentencia del Casos de las hermanas Serrano Cruz, en el numeral 10 de los puntos resolutivos⁴². En éste decreto se declara el 29 de marzo de cada año como “día dedicado a los niños y niñas desaparecidos durante el conflicto armado”.

Normativa internacional.

Ya que se ha logrado ampliar en este apartado el conjunto de instrumentos internacionales referentes a derecho humanos, que por su calidad universal pertenecen a la generalidad de Estados; y por otro lado, los instrumentos que aun no han sido ratificados conforme al procedimiento establecido por la Constitución, para ser considerados leyes de la República, según los términos expresados en el art. 144 de la misma, y que a pesar de esa situación se hace evidente la necesidad de ratificarlos. No obstante ser instrumento aun no ratificados, puede alegarse su aplicación de manera extensiva, introduciéndolos mediante doctrina expuesta por escritores, o bien por informes y resoluciones de organismos internacionales.

Declaración Universal de Derechos Humanos.

Como declaración solemne de los Estados, a raíz diversos acontecimientos mundiales, se emite un pronunciamiento que engloba una ideología de defensa de la dignidad humana en su totalidad, paralelamente al surgimiento de organismos internacionales de cooperación entre Estados. En su art.3, regula el derecho de toda persona a la vida, a la seguridad, y a la libertad. Se regula el derecho de los individuos a ser protegidos contra arbitrariedades que lesionen derechos fundamentales, garantizándole una defensa apropiada ante los tribunales competentes, es lo contiene en el art. 8. Es digno de mencionarse el art. 9 que prohíbe las detenciones ilegales, no pudiéndose restringir el derecho a la libertad

⁴² *Sentencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, caso Serrano Vs El Salvador, pág. 107.*

si no es por una causa justificada en la ley, y bajo las condiciones que garanticen el respeto a los derechos humanos.

Convención Interamericana sobre Desaparición Forzada de Personas 1994

Uno de los primeros instrumentos a nivel regional con el que se pretendió iniciar el combate contra este delito, y a la vez llevar a los responsables de ellos ante la justicia, fue esta convención. En su art. 10, considera la desaparición forzada de personas como un crimen injustificable bajo ninguna causa, incluyéndose los estados de guerra, y la inestabilidad política. La redacción de este artículo tiene mucha semejanza con el art. 1 Convención Internacional para la protección de todas las personas contra las desapariciones forzadas, adoptado en el año 2006 por la Asamblea General de la ONU.

Declaración sobre la Protección de todas las Personas contra la Desaparición Forzada, ONU 1992.

Este instrumento contiene en su art.1, un comentario en el que se refiere a la desaparición forzada, refiriéndose a este delito como actos que constituye un ultraje a la dignidad humana. Se aprecia de inmediato que su contenido es de rechazo a este delito, por lo que posteriormente en su articulado se determina la decisión de los Estados de combatir e investigar los casos de desaparición forzada de personas.

Convención Internacional para la Protección de todas las Personas contra la Desaparición Forzada de Personas, ONU 2006.

Esta normativa es de las creadas más recientemente a nivel internacional, en la lucha contra la desaparición forzada de personas. Es producto de la lucha que durante años sostuvieron familiares de personas desaparecidas a consecuencia de los regímenes militares en América, y en África. En su artículo 1, rechaza el

sometimiento de toda persona es este flagelo, dejando sin validez el alegato de estado de guerra, o estado de excepción. Luego, en el art.24, contiene el derecho de las personas víctima de desaparición forzada, o sus familiares a conocer la verdad sobre las circunstancias bajo las cuales se dio el hecho, a que se dé una investigación sobre ello, y a saber del paradero final de su familiar. Finaliza el artículo en cuestión, con la obligación de los Estado a dar cumplimiento a este precepto. En adición a eso el artículo 25.1, a), contiene la obligación de sancionar la apropiación de niños desaparecidos forzadamente, o cuyos padres desaparecieron.