

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



**Nombre de la investigación:**

“Propuesta de programa de apoyo psicosocial dirigido a familiares de víctimas de desapariciones forzadas por violencia social”

**Equipo de investigación:**

José Mauricio Fuentes Portillo	FP12024
Celia Jasmin Jirón Palacios	JP14005
Marcela Jeannette Rivera Cerritos	RA09120

**Para optar por el título de:**

Licenciatura en Psicología

**Docente asesor:**

Msc. Mariela Velasco de Avalos

**Coordinador general del proceso de grado:**

Msc. Israel Rivas

Ciudad Universitaria 18 de enero de 2022

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

MAESTRO ROGER ARIAS ALVARADO

**RECTOR**

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA

**VICERRECTOR ACADÉMICO**

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

MSC. FRANCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

**SECRETARIO GENERAL**

**Universidad de El Salvador**  
**Facultad de Ciencias y Humanidades**  
**Departamento de Psicología**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

LIC. ÓSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

**DECANO**

MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRENO

**VICEDECANA**

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS

**SECRETARIO GENERAL**

**Universidad de El Salvador**  
**Facultad de Ciencias y Humanidades**  
**Departamento de Psicología**

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

MSC. BAROLO ATILIO CASTELLANOS

**JEFE DEL DEPARTAMENTO**

LIC. ISRAEL RIVAS

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO**

MSC. MARIELA VELASCO DE AVALOS

**DOCENTE DIRECTOR**

## INDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>iii</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>iv</b>
<b>CAPITULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>6</b>
1.1.    Antecedentes históricos de las desapariciones. ....	6
1.1.2. Antecedentes de la desaparición forzada En El Salvador.....	7
1.2.    Situación actual de las desapariciones forzadas. ....	10
1.3.    Investigaciones previas sobre el apoyo psicosocial en familiares de víctimas de personas desaparecidas.....	12
1.4.    Acceso de acompañamiento y justicia para familiares de víctimas de desapariciones forzadas en El Salvador. ....	15
<b>CAPITULO II - JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPITULO III – OBJETIVOS .....</b>	<b>20</b>
Objetivo general .....	20
Objetivos específicos.....	20
<b>CAPITULO IV - FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>20</b>
1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LAS DESAPARICIONES FORZADAS.....	20
2. SITUACIÓN ACTUAL DE LAS DESAPARICIONES FORZADAS EN AMÉRICA LATINA Y EL SALVADOR. ....	24
3. FACTORES, CAUSAS Y SECTORES SOCIALES MÁS AFECTADOS POR LAS DESAPARICIONES FORZADAS EN EL SALVADOR. ....	27
4. MARCO LEGAL. ....	31
4.1. El Salvador y acuerdos internacionales en materia de derechos humanos y prevención de las desapariciones forzadas. ....	33
5. VIVENCIAS DE LOS FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS. ....	34
5.1. Como afectan a los familiares de los desaparecidos la desaparición.....	37
5.2. Secuelas de desapariciones en los familiares de desaparecidos. ....	39
5.3. Necesidades de los familiares de personas desaparecidas.....	41
6. ATENCIÓN PSICOSOCIAL A FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS.....	44
6.1. Intervención psicológica en la pérdida ambigua y duelo por desaparición. ....	44
6.2. La incertidumbre en el duelo.....	45
6.3. Modelos de Afrontamiento ante la Desaparición de un ser querido.....	46
6.4. ¿Qué se puede trabajar en un duelo por desaparición?.....	49

6.5. Manejo de emociones en un Duelo por Desaparición.....	50
<b>7. ATENCIÓN PSICOSOCIAL.....</b>	<b>50</b>
7.1. Características de la atención psicosocial.....	51
7.2. Diferencia entre Atención, Acompañamiento e Intervención Psicosocial. ....	52
7.3. Premisas de la atención psicosocial.....	53
7.4. Funciones de la Atención Psicosocial. ....	54
<b>CAPITULO VI – METODOLOGÍA.....</b>	<b>55</b>
6.1 Tipo de investigación: .....	55
6.2 Criterios de selección .....	55
6.3. Beneficiarios de la propuesta.....	56
6.4 Ubicación geográfica.....	56
<b>CAPITULO VII - PLANES OPERATIVOS. ....</b>	<b>57</b>
7.1. Introducción .....	58
7.2. Justificación.....	58
7.3. Descripción de la situación objeto de estudio .....	59
7.4. Objetivos .....	62
7.5. Estructura y organización.....	62
7.6. Recursos .....	63
7.7. Evaluación del programa.....	63
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>146</b>

## **RESUMEN**

En este documento se presenta una propuesta de programa de atención psicosocial dirigido a los familiares de las víctimas de desaparición forzada por la violencia social en El Salvador, el cual es el resultado de una investigación documental bibliográfica donde se establecen los efectos psicológicos, psicosociales y somáticos de la desaparición de un familiar en las personas individualmente, la familia y la comunidad. Este programa está constituido por veinte jornadas de trabajo, que abarca áreas importantes como: Derechos Humanos de las Víctimas, intervención en Crisis, Gestión Emocional y Atención psicosocial diferenciada para niñas, niños y adolescentes.

### **Palabras Clave:**

Atención Psicosocial, Desaparición Forzada, Intervención en Crisis, Victimología, Resiliencia.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo reúne los resultados de una investigación teórica y documental sobre los efectos psicosociales de la pérdida de un familiar en el contexto de violencia social en El Salvador, la investigación está constituida por un planteamiento del problema, el cual describe la situación actual, algunas investigaciones previas y datos estadísticos sobre la desaparición forzada.

Una justificación, en la que se describe la importancia de la realización de la investigación y de la propuesta del programa; seguido por una fundamentación teórica donde se exponen diferentes elementos relacionados con la desaparición forzada, afectación psicosocial y los principios que rigen los programas de atención psicosocial y como todos elementos se correlacionan para la formulación de la propuesta.

Además, se presentan los contenidos de la intervención donde se mencionan las temáticas abordadas en la propuesta del plan, la metodología donde se describe el tipo de estudio, la población beneficiaria de la propuesta y la posible ubicación geográfica. Por último, están los planes operativos, donde se desarrollan cada una de las jornadas de acuerdo a las temáticas obtenidas desde la fundamentación teórica, con sus respectivos anexos.

## **CAPITULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Antecedentes históricos de las desapariciones.**

La desaparición forzada de personas es un fenómeno jurídico y social que puede ser fácil de describir, pero difícil de comprender. “Es entendida como una violación compleja y acumulativa de derechos humanos” (Naciones Unidas [ONU], 2002, p. 30).

Históricamente las desapariciones forzadas han sido practicadas en diversos países del mundo y durante diferentes épocas, como ejemplos podríamos mencionar las detenciones secretas bajo el régimen estalinista o la práctica nazi bajo el decreto “Noche y Niebla”<sup>1</sup>. Posteriormente este delito resurge en América Latina adquiriendo características particulares a partir de la década de los años sesenta y principios de los setenta como método represivo contra los opositores de un sistema político autoritario.

El término “desaparición forzada” fue utilizado por primera vez por las organizaciones no gubernamentales latinoamericanas a raíz de las denuncias presentadas con relación a los casos ocurridos en Chile desde el golpe del estado militar del 11 de septiembre de 1973, la Comisión Internacional de Derechos humanos (CIDH) y el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (CDHNU) fueron los primeros órganos internacionales de derechos humanos que reaccionaron ante este fenómeno en la década de los setenta.

La primera ilustración de un caso de este tipo la podemos encontrar en un documento de las Naciones Unidas, en el Informe del Grupo de Trabajo Ad hoc el cual tenía como objetivo investigar la situación de los derechos humanos en Chile presentado a la Comisión de Derechos Humanos el 4 de febrero de 1976.

---

<sup>1</sup> El 7 de diciembre de 1941 el mariscal Wilhelm Keitel firmó el documento "Directivas para la persecución de las infracciones cometidas contra el Reich o las fuerzas de ocupación en los territorios ocupados".

“En el año 1988 la Corte Inter americana de Derechos Humanos (Corte IDH) emitió la primera sentencia condenatoria por el crimen de desaparición forzada declarando culpable al Estado de Honduras por la violación de sus deberes de respeto y garantía de los derechos a la vida, a la libertad e integridad personal de Ángel Manfredo Velásquez Rodríguez, estudiante hondureño, secuestrado en septiembre de 1981 en Tegucigalpa por hombres civiles, fuertemente armados y conectados con las fuerzas armadas hondureñas”. («Congreso virtual interinstitucional los grandes problemas nacionales », 2016)

Esta sentencia, a falta de la tipificación expresa del crimen de desaparición forzada, se basó en los artículos de la Convención Americana sobre Derechos Humanos (CADH) de 1969, siguientes: artículo 4 el cual hace referencia al derecho a la vida, artículo 5 derechos a la integridad personal y 7 derechos a la libertad personal. Poco tiempo después la Asamblea General de las Naciones Unidas, a través de su Resolución 47/133 del 18 de diciembre de 1992, proclamó la Declaración sobre la Protección de todas las Personas contra las Desapariciones Forzadas de las Naciones Unidas como un conjunto de principios aplicables por todos los Estados, destinadas a prevenir, indagar todo suceso referente a desaparición forzada y hacer comparecer a los responsables.

### **1.1.2. Antecedentes de la desaparición forzada En El Salvador.**

“El fenómeno de las desapariciones forzadas en El Salvador renació como una técnica de represión nacional a inicios de los años setenta” (Molina Theissen, 2016).

Las desapariciones forzadas, son parte de la historia y de la realidad actual internacional y con gran énfasis en El Salvador, ya que en nuestro país se han realizado hechos atentatorios contra la dignidad humana, los cuales fueron realizados con mayor sistematización en el conflicto armado,

ocurrido en la década de los ochentas; de forma general este conflicto armado afectó a toda la sociedad salvadoreña en su totalidad pero mayormente a la niñez, debido que con el acontecimiento de la guerra en El Salvador se violentó la seguridad jurídica de los niños y niñas, conexo a ello se violaron sus derechos fundamentales, y además fueron separados de sus grupos familiares naturales.

Desde la perspectiva de la Doctrina de Seguridad Nacional, defendida por el ejército, “Toda forma de expresión de oposición política era considerada (potencialmente) subversiva y, por tanto, había que tratarla igual como al enemigo armado” (Molina Theissen, 2016).

Sobre todo, en los primeros años, las prácticas más comunes de la contrainsurgencia eran, entonces, las ejecuciones extrajudiciales, la desaparición forzada y el asesinato político de opositores (Pirker, 2008).

En El Salvador, también se llevaron a cabo desapariciones forzadas de personas durante operativos militares de gran envergadura. Estos operativos se realizaron en el marco de una estrategia militar de persecución masiva de poblaciones campesinas, quienes se desplazaban de sus lugares de vivienda a las montañas, donde se refugiaban durante semanas o meses en condiciones infrahumanas de supervivencia, mientras sus hogares y pertenencias eran destruidos por miembros de las fuerzas armadas (Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos, 2005).

Entre los desaparecidos, es importante mencionar a los cientos de niños y niñas que durante las mencionadas campañas militares fueron separados de sus familias. En este es importante precisar que se consideran como casos de desaparición forzada porque es clara la responsabilidad estatal en el fenómeno, tanto por acción u omisión: el hecho de que agentes del Estado, en este caso las FAES, se hayan llevado a niños y niñas consigo muchos de los cuales,

hasta el día de hoy se ignora su paradero, independientemente de que existiera o no una orden para tal fin, implica la responsabilidad de esa instancia en la comisión del delito

Durante los años de la guerra en El Salvador (1981-1992), el fenómeno de la desaparición forzada de infantes no fue conocido y, por lo tanto, resultó imposible investigarlo y sistematizarlo. Fue hasta el final de la confrontación armada cuando padres y madres de niños y niñas desaparecidas, al igual que gran cantidad de víctimas de violaciones a los Derechos Humanos durante el conflicto, pudieron contar lo ocurrido y así iniciar las labores encaminadas a esclarecer los hechos: tratar de encontrar a los y las desaparecidas y responsabilizar de sus actos a los culpables.

La Comisión de la Verdad inició sus investigaciones el 13 de julio de 1992. Para cumplir con la misión encomendada sus miembros recorrieron el país, recabaron denuncias, testimonios e información documental cuando era posible, bajo el entendido de que toda persona que pensara haber sido vulnerada en sus derechos podía realizar su denuncia ante la Comisión.

Así, después de seis meses de recepción y sistematización de las denuncias se constituyó el informe. El 15 de marzo de 1993 fue dado a conocer el Informe de la Comisión para la Verdad: De la locura a la esperanza. La guerra de 12 años en El Salvador. En él se mencionaron masacres, asesinatos, tortura, desapariciones forzadas, represión, persecución, intimidación, abusos, migración, exilio; se reconoció que fueron parte de la realidad cotidiana durante la guerra y quedaron asentados cerca de 13,500 casos de violaciones a los derechos humanos, es decir, graves hechos de violencia, a partir de 2,000 denuncias directas, más 23,000 que llegaron a través de otras instituciones o por cartas (Comisión para la Verdad en El Salvador, 2007).

Sin embargo, el 22 de marzo de 1993 la Asamblea Legislativa de El Salvador decretó la "Ley de Amnistía General para la Consolidación de la Paz", La respuesta que el gobierno de Alfredo Cristiani ofreció fue contundente: Amnistía<sup>2</sup> para todas y todos los que hubiesen cometido violaciones a los derechos humanos.

Tras 29 años de los acuerdos de paz, la violencia se ha transformado y se vive la violencia con matices diferentes: maras o pandillas, el crimen organizado y el narcotráfico, corrupción de puestos públicos, aunado a la violencia ejercida al pueblo por el Estado para debilitar el crimen. Las pandillas que se originaron en los estados unidos y se reprodujeron en El Salvador y otros países de la región, por los miles de repatriados por delitos de diferentes grados cometidos en ese país, estos también pidieron su pedazo en el reparto de pastel al estado y se incrementa en periodos de campaña política.

La lucha y confrontación entre grupos rivales por los “mercados” para sus extorsiones y cobro de rentas a los pequeños y medianos y grandes negocios, han formado un modo de vida propio para sobrevivir dentro de la economía salvadoreña, que está cada vez más afectada por la deuda externa.

La migración, desplazamiento interno y externo que es consecuencia de la violencia social que se vive en el país, también han jugado un papel importante en las personas desaparecidas de El Salvador, ya que forman parte de las estadísticas de salvadoreños desaparecidos.

## **1.2 Situación actual de las desapariciones forzadas.**

---

<sup>2</sup> La **amnistía** es un acto jurídico que constituye el olvido legal de delitos y la consiguiente extinción de responsabilidad de sus autores. La palabra, como tal, proviene del griego ἀμνηστία (amnestía), que significa ‘olvido’.

En El Salvador según la nota periodística de la cadena Deutsche Welle (2020) El país registra más de 1.200 desaparecidos en 2020. La fiscalía General de la República (FGR) de El Salvador registra en lo que va del 2020 al menos 1,225 casos de personas desaparecidas, según cifras divulgadas este jueves, por el fiscal general, Raúl Melara. Respecto al primer semestre del año, esta cifra significaría un incremento de 401 casos, dado que entre enero y junio la entidad fiscal computó 824 desapariciones. (Molina Theissen, 2016)

Enero, febrero y marzo son los meses en los que más desapariciones hubo; sin embargo, el confinamiento no evitó el reporte de 147 mujeres desaparecidas de abril a julio 2020; es decir, una cada día.

Según la Human Rights Watch en su artículo digital “El salvador eventos de 2020”, entre enero de 2014 y octubre de 2019, la policía ha registrado más de 11.900 víctimas de desapariciones, incluidos más de 400 niños y niñas. Las cifras son mayores a la cantidad de desaparecidos durante la guerra civil (1979-1992), que se estiman entre 8.000 y 10.000 personas. Las desapariciones son perpetradas por diversos actores, incluidas las maras y la policía. En el año fiscal 2020, Estados Unidos asignó más de USD 72 millones de asistencia bilateral a El Salvador, principalmente destinados a iniciativas para reducir la violencia extrema y fortalecer las instituciones del Estado.

Luego de una visita a El Salvador en diciembre de 2019, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos expresó su preocupación por los altos niveles de violencia, la participación militar en operativos de seguridad pública, las condiciones de hacinamiento y precariedad en las cárceles y la violencia contra mujeres, niñas y personas LGBT.

Teniendo como base los datos anteriores, se puede explicar que las cifras de los desaparecidos son producto de la violencia social que desde la guerra se viene viviendo en el país,

problemas sociales no resueltos que han llevado al crimen organizado a innovar en cuanto a violencia con la que las desapariciones se dan, logrando así que los cuerpos en su mayoría no sean identificados y por consecuencia las familias no puedan encontrar los restos de sus seres queridos.

### **1.3. Investigaciones previas sobre el apoyo psicosocial en familiares de víctimas de personas desaparecidas.**

La evaluación realizada por el Comité Internacional de la Cruz Roja Dirigido a las entidades estatales colombianas con incidencia en la temática de la desaparición y la atención a familiares de personas desaparecidas y al público en general, en la que se exponen los resultados siguientes:

Los principales efectos que las personas entrevistadas dijeron tener a raíz de la desaparición de sus seres queridos. Luego se enuncian las necesidades que esta situación les ha generado son de índole psicológica y psicosocial<sup>3</sup>, A nivel psicosocial, el principal impacto se encuentra a nivel relacional, por la división familiar y la alteración de los roles debido a esa ausencia (lo cual también se traduce en un impacto económico). También se ve reflejado a nivel físico, mediante somatizaciones del dolor que causa la incertidumbre y ausencia, Entre los impactos emocionales, los entrevistados con frecuencia dijeron sufrir “dolor” y “sufrimiento” por la ausencia de sus seres queridos y, en particular, por la incertidumbre que les genera el no saber si están vivos o muertos; también sienten “culpa” por no haber podido evitar su desaparición.

A nivel cognitivo, se trata de pensamientos recurrentes sobre sus seres queridos y sobre la suerte que pudieron correr o sobre su paradero actual, así como la percepción de inseguridad y

---

<sup>3</sup>Todas las víctimas sufren efectos emocionales, cognitivos y comportamentales frente a los cuales son oportunas intervenciones de orden psicosocial orientadas a la activación de los recursos individuales, familiares y comunitarios. Lo psicológico hace referencia a aquellas situaciones en las que las personas victimizadas han manifestado reacciones emocionales y cognitivas que limitan su desempeño cotidiano en diferentes ámbitos (personal, relacional, laboral, familiar, etc.).

prevención constantes debido a las circunstancias en que vivenciaron la desaparición de sus seres queridos o a las ulteriores amenazas recibidas, Más allá del nivel individual, el rol de los diversos integrantes de la familia se altera, situación que fue sistemáticamente referida. Por otro lado, se presentan de manera reiterada los interrogantes sobre cómo afrontar la crianza de los hijos ante la ausencia del padre, por lo general. Surgen entonces expresiones como “tener que ser padre y madre a la vez” y el miedo a que los hijos crezcan con rabia y sentimientos de venganza hacia los responsables

En términos generales y concluyentes La necesidad más urgente, de acuerdo con un 39% de los entrevistados, es saber qué pasó con sus seres queridos, seguido por necesidades en el ámbito económico (27%). Un 22% de los entrevistados cree que su ser querido está muerto y pide la entrega de sus restos (para darle sepultura digna y continuar con su proceso de duelo), mientras que 19% están convencidos de que su familiar está vivo y pide que sea encontrado y pueda regresar a su hogar. Además, el 13% menciona una alta necesidad de recibir atención psicosocial especializada a nivel individual, familiar y comunitario. Un 20%, -agrupados en ayuda del Estado (12%) y orientación-acompañamiento y trato digno (8%), refieren la necesidad de contar con medidas de atención, orientación y reparación integral de manera digna por parte de las entidades del Estado responsables.

Entre febrero y julio de 2013, el CICR llevó a cabo una evaluación regional sobre la situación de las familias de personas migrantes desaparecidas en tránsito hacia los Estados Unidos. Se entrevistó a 218 familias, de las cuales 44 se hicieron en El Salvador, 62 en Guatemala, 68 en Honduras y 44 en México. Adicionalmente se llevaron a cabo 48 entrevistas a instituciones del Estado y organizaciones de la sociedad civil implicadas en la temática de las personas migrantes desaparecidas

Para los familiares, al no contar con información verídica sobre lo ocurrido con su ser querido ni existir evidencia de la muerte, se suspende todo proceso normal de duelo. Tampoco hay reconocimiento social de la pérdida, ni rituales sociales que apoyen a la familia para enfrentar el dolor. Las personas entrevistadas parecen haber detenido su vida a partir de la desaparición y viven esperando que el desaparecido regrese.

El miedo expresado por los familiares se relaciona con la probabilidad de que su familiar haya fallecido, a perder al ser amado y a la fantasía de lo que pudo ocurrirle, provocando una intensa angustia. Asimismo, expresaron miedo a que se supiera su historia, a ser extorsionados por los coyotes y por los actores de la violencia armada, o porque conocían el contexto en el que se produjo la desaparición. El sentimiento de tristeza y depresión se manifestó en el 98,2 % de los entrevistados. Para la mayoría de ellos, la vida ya no tiene sentido con un familiar ausente.

Gutiérrez, F. (2018) Afirma que para las personas que buscan a un familiar debe de haber una capacitación para saber cómo sobrellevar el duelo que se manifiesta con fatiga, cansancio, ansiedad, depresión y, en el caso de las madres, culpabilidad por no haber cuidado bien a sus hijos y no poder ayudarlos; es común que entren en crisis emocional.

La directora del Centro de Evaluación e Investigación Psicológica del CUCS, maestra Martha Catalina Pérez González, enfatiza que los niños son la población más afectada porque viven el proceso de duelo sin poder manifestarlo, o sólo mediante conductas como agresividad, apatía, berrinches, problemas de aprendizaje y desórdenes alimentarios o cambios en sus hábitos cotidianos.

Las familias de los desaparecidos, son la última esperanza que alza la voz de aquellos que ya no pueden usar la propia (Broody & González, 1997; Malin, 1994). De hecho, son las familias que

padecen que un ser querido que extrañan, no vuelva a casa; son las familias las que reclaman su ausencia y que la evidencian al colectivo social; son los familiares los que emprenden la lucha social y política, que impide que los nombres de los desaparecidos sean olvidados y su desaparición se mantenga impune (Broody & González, 1997). En pocas palabras, son los familiares de los desaparecidos los que sufren los efectos de la desaparición de personas, personas sin reconstrucción del concepto de duelo en los familiares de los desaparecidos.

En ese afán de reivindicar los derechos de sus seres queridos desaparecidos, suelen omitir el reclamo de sus propias necesidades, que también se ven vulneradas con las desapariciones, una de esas necesidades elementales es la atención o apoyo psicoterapéutico o psicosocial, con lo cual los familiares tengan la habilidad y capacidad para afrontar las emociones, pensamientos, sensaciones estrés u otras alteraciones psíquicas, emocionales o conductuales que se presenten debido a la desaparición de su familiar. Por lo que los familiares se convierten en víctimas secundarias.

#### **1.4. Acceso de acompañamiento y justicia para familiares de víctimas de desapariciones forzadas en El Salvador.**

La desaparición es un fenómeno conocido en Guatemala, El Salvador, Honduras y México, por lo que ya se cuenta con memorias similares. Sin embargo, la respuesta colectiva en el pasado fue distinta: se formaron organizaciones de víctimas para buscar a los desaparecidos, crearon un sistema de apoyo mutuo, de denuncia y acompañamiento. No obstante, el apoyo social es mucho menor al esperado, la organización social es incipiente y la problemática no está suficientemente visibilizada.

En este sentido, es importante reconocer desde la psicología los efectos negativos que este fenómeno tiene en cada persona; El hecho que en esta investigación nos refiramos a los familiares

de personas desaparecidas como “Víctimas Secundarias”, responde, especialmente a lo que según un enfoque victimológico representaría el respeto al derecho de ser reconocidos como víctimas, esto es importante porque significa que esta persona es garante de derechos, derechos relacionados con la verdad, la justicia, la reparación (en la cual va incluida las acciones psicosociales) y la garantía de no repetición.

La analista Silvia Juárez asegura que "a pesar de la historia de desapariciones, El Salvador nunca generó una estructura institucional" para abordarlas, lo que deja a las familias sin una ruta para presentar sus denuncias. Lo que sí tiene El Salvador es que, desde octubre de 2019, la Asamblea Legislativa aprobó la inclusión en el Código Penal del delito de la desaparición forzada. Luego, se ha reportado una disminución de personas desaparecidas. En esta ley se establecieron penas de prisión de 15 a 25 años para “quien de cualquier forma prive a otro de su libertad cuando esta acción fuera seguida de la desaparición u ocultamiento del paradero o localización de la víctima”.

La creación de la Estrategia de Búsqueda de Personas Desaparecidas, consiste en la implementación de fases planeadas de búsqueda en todos los casos de desaparición, que demanda un esfuerzo interinstitucional y multidisciplinario, En virtud de lo anterior, ha surgido la necesidad de diseñar el Protocolo de Acción Urgente (PAU) y la Estrategia de Búsqueda de Personas Desaparecidas en El Salvador, como instrumentos esenciales en la búsqueda de personas desaparecidas y con carácter preventivo de otros delitos graves. El PAU es un instrumento que permite la actuación eficiente e inmediata de las autoridades competentes, cuyo trámite esta fundado en la celeridad y el compromiso decidido de todas las autoridades públicas que puedan contribuir en la búsqueda de la persona desaparecida.

En materia de acompañamiento psicológico o psicosocial nuestro país no existe un programa o política gubernamental que brinde apoyo a víctimas secundarias de desapariciones o que hayan encontrado a sus familiares en cementerios clandestinos, por lo que la búsqueda de su ser querido la realizan sin herramientas que les permita sobre llevar y afrontar el impacto y desgaste emocional, físico y psíquico que deja este fenómeno.

Por su parte Organizaciones como Cruz roja salvadoreña posee programas de atención psicológica a personas con familiares desaparecidos, Pro búsqueda posee un plan de atención integral y de apoyo psicosocial en cada fase del proceso de búsqueda para las víctimas secundarias.

Los familiares de los desaparecidos también deben enfrentarse a la ausencia de un ser querido, y a la consecuente adaptación de la vida sin esa persona que ya no está. Por lo que, el proceso de duelo que deben padecer las familias de las víctimas desaparecidas, cuenta con ciertos matices diferenciados que hacen de su evolución y análisis un proceso diferente al llamado “duelo normal” o duelo normativo. Así, por definición, es un proceso que atraviesa múltiples facetas de la vida cotidiana de los dolientes, pero con características propias que hacen de su superación un desafío diferente al que implica la muerte.

El fenómeno de las desapariciones se implementaron en algunos casos por la presión de las campañas políticas donde se compran las cifras de los homicidios pero se ocultar las cifras de las personas desaparecidas, invisibilizando el sufrimiento de los familiares de las víctimas, ya que este fenómeno afecta en gran medida a la población empobrecida del país, afecta a la población civil y a las instituciones que velan por sus derechos como lo es a la PNC, FGR, y organizaciones no gubernamentales que son las que traen los programas para los familiares de las victimas afectadas.

Para resolver este problema tienen que solucionarse problemáticas estructurales dentro de las instituciones que son parte del problema, como la sociedad misma, pero también las instituciones gubernamentales tienen que velar por el bienestar de la población en general para que este fenómeno pueda cambiar, pero también brindar ayuda interseccional para que los que las familias afectadas puedan tener una justicia restaurativa, es por eso que como estudiantes de psicología sugerimos un programa que ayude a dar cierre a la etapa del duelo, y que la familia pueda aceptar y aprender a vivir con la ausencia de las víctimas.

## **CAPITULO II - JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

En la actualidad en El Salvador las cifras de desapariciones y los hallazgos de cementerios clandestinos son alarmantes convirtiéndose así en un problema con un gran impacto social, psicológico, legal y de derechos humanos, por lo que la presente investigación tiene como finalidad principal exponer los efectos psicológicos y que se presentan y desarrollan en las víctimas secundarias como lo son los familiares de las personas desaparecidas.

De enero a diciembre del 2020 la Fiscalía contabilizó 1,491 personas desaparecidas, es decir, 4 personas cada día. El 56.4% fueron hombres, 36.2% mujeres y en el 7.31% no hay datos sobre el sexo de las víctimas. Del total de desapariciones: 358 equivalente al 24% tenía menos de 17 años, incluyendo 84 niñas y niños menores de 12 años. El 29% tenía 18 a 30 años, cabe señalar que estos son datos estadísticos de denuncias, reportes o hallazgos de víctimas reportadas como desaparecidas, pero lo que no se contemplan son las cifras negras ya que los familiares o personas cercanas a posibles víctimas tienen miedo a represalias que atenten con su vida.

En los familiares de desaparecidos tiende a presentarse un shock doloroso, acompañado por inhabilidad para creer lo que ha sucedido y que alguien cercano ha muerto o desaparecido. Este

estado de choque sobrecarga las capacidades de reaccionar y el superviviente se siente insensible, aturdido y abrumado por el suceso inesperado e imprevisto y sus mecanismos para enfrentar la situación resultan insuficientes. Lo cual también puede asociarse eventualmente al duelo por muertes violenta de su familiar ya que al ser encontrado en un cementerio clandestino la primera impresión es que fue torturado o torturada, lo que genera manifestaciones depresivas más intensas y duraderas, que pueden agudizarse en enfermedades previas o el surgimiento de nuevos padecimientos o alteraciones emocionales, físicas y psicológicas.

Por lo que acompañamiento psicológico en los familiares de personas desaparecidas es imprescindible, en especial para dignificar y brindar herramientas de afrontamiento ante las diversas alteraciones psicológicas y psicosomáticas que se pueden presentar durante el proceso de búsqueda del familiar desaparecido, también es necesario ya que en nuestro país, las políticas de salud pública o de la reparación de daños psicosociales de las víctimas no existe, o no existe un programa de acompañamiento o de atención psicológica para estos y otros casos que generan grandes dificultades en las personas que lo sufren.

Por lo que con este programa se busca sentar un precedente en la atención integral y humana de los familiares de personas desaparecidas, de igual forma se busca brindar métodos científicos válidos para dar la atención con profesionalismo y de carácter ético que nos demanda la ciencia psicológica, por lo que nuestro programa lo sustenta un marco teórico con postulados que abordan las dificultades o alteraciones psicopatológicas que pueden gestarse ante esta problemática social.

## **CAPITULO III – OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Elaborar una propuesta de programa psicosocial a familiares de personas víctimas de desaparición por violencia social, que les permita desarrollar habilidades y estrategias con las cuales validen sus emociones y afronten de manera resiliente los efectos psicosociales que les genera la desaparición de su familiar.

### **Objetivos específicos**

- Proponer un marco teórico que sustente una intervención psicosocial en base a la información obtenida en una profunda investigación teórica y documental.
- Identificar y reconocer los efectos psicológicos, sociales y emocionales que experimentan las personas con un familiar desaparecido.
- Crear a partir de la investigación documental una propuesta de intervención psicosocial, para abordar y disminuir de manera efectiva las afectaciones de los familiares de personas desaparecidas por violencia social.
- Establecer pautas de atención psicosocial dirigido hacia niños, niñas y adolescentes familiares de personas desaparecidas por violencia social.

## **CAPITULO IV - FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LAS DESAPARICIONES FORZADAS.**

Con el resurgimiento de la Declaración del hombre y del ciudadano de 1789, se lograron reconocer los derechos políticos, sociales y los derechos humanos de las personas, lo que se considera un hecho de importante mención para la desaparición forzada de personas dado que en esa declaración se estatuyeron por primera vez los derechos de libertad, seguridad, resistencia a la

opresión, a no ser acusado o detenido más que en los casos establecidos por la ley, derecho a la presunción de inocencia, y a que la autoridad evite todo rigor innecesario hacia los ciudadanos y a que la fuerza pública se utilice sin fines particulares.

Estos derechos y convenios encontrarían un retroceso con el surgimiento de la Segunda Guerra Mundial, periodo en el que el auto denominado “Tercer Reich” daba tanta legitimidad a su posición extremista con las leyes de Nuremberg de 1935, entre esas leyes estaba el decreto “Nacht und Nebel” (noche de niebla).

Este decreto es un antecedente importante de la desaparición forzada, y es el primer antecedente de este crimen ilícito que se permitió bajo “códigos legales” en contra de los bienes universales y los derechos humanos. Con el tiempo muchos estados han seguido el ejemplo de la Alemania nazi, dando mayor jerarquía a sus propias normas domésticas, negándose a modificar sus sistemas a favor de la protección de las personas, dando paso a que la desaparición forzada sea un método de represión política y social, con el objetivo de permanencia y obtención del poder, en estados con gobiernos frágiles, corruptibles y en los que predomina un débil estado de derecho.

La desaparición forzada se convirtió en una forma de represión, enfocada hacia contendientes y adversarios políticos, contra grupos de víctimas o activistas de los derechos humanos, sectores desprotegidos y vulnerables como niños o mujeres.

Los países de Latinoamérica cayeron en esta crisis de desde mediados del siglo XX, que incluso hoy en día reporta graves consecuencias hasta nuestros días, en países como El salvador, Chile, Haití, Bolivia, Argentina, Brasil, Honduras, Perú, Colombia y México. Amnistía Internacional, Federación Latinoamericana de Asociaciones de Familiares de Detenidos –

Desaparecidos y otros organismos de derechos humanos sostienen que de 1966 a 1986 cerca de noventa mil personas fueron víctimas de desaparición forzada en Latinoamérica.

Molina Theissen (2004) asegura que, en América, “la práctica sistemática de la desaparición forzada tuvo orígenes, en la década de 1960, iniciada en Guatemala con el fin de acabar con los opositores del gobierno instaurado por Enrique Peralta Azurdia en 1963” En Argentina la represión generalizada y perpetrada por los “escuadrones de la muerte” en el periodo de 1974 a 1980 tenían la función de asesinar, secuestrar y desaparecer a supuestos opositores izquierdistas de una forma impune y a lo que nombraba el gobierno de Jorge Videla, como una forma de “Reorganización Nacional”

En Chile luego del golpe de Estado en el que Augusto Pinochet y las fuerzas paramilitares derrocaron a Salvador Allende en 1973, luego del derrocamiento se dio inicio a una dictadura militar caracterizada por la violación sistemática de los derechos humanos de toda índole la cual perduraría hasta 1990, poniendo de esta manera a Chile como el periodo más largo en que operó la desaparición forzada como método de represión política y militar.

En México este fenómeno no ocurrió a partir de un golpe de estado, sino que parte de la denominada “guerra sucia” la cual tuvo lugar desde 1954 hasta el año 2000, los datos históricos relatan que el gobierno recurría al asesinato y a la desaparición forzada con el objetivo de la mantención del poder, todos estos sucesos eran planeados y ocultados mediante el control de la prensa e información, lo que garantizaba a los grupos militares y policías estatales la impunidad.

Durante esos años las víctimas fundamentales de esos actos de violencia fueron periodistas miembros de la prensa libre o independiente, adversarios políticos, intelectuales y activistas, La

guerra sucia en México se caracterizó por una estricta planeación de cada acto represivo, así como por una selectividad precisa de las víctimas.

En Honduras el período más duro en materia de la práctica de la desaparición forzada fue en las décadas de los años 1980 y 1990, en el marco de la implementación de la tristemente famosa Doctrina de la Seguridad Nacional. El Comité de Familiares de Detenidos Desaparecidos en Honduras (COFADEH) registró 184 casos de desaparición forzada durante este período.

A éstas se deben agregar decenas de desapariciones que nunca fueron reportadas.

“Esta cantidad de desapariciones es la prueba irrefutable que la práctica de la desaparición forzada fue una política de Estado durante los años ochenta”, señala el COFADEH en su informe. Todos estos casos quedaron en total impunidad. Solamente en cinco de los 184 casos se ejerció acción penal, no obstante, los acusados fueron dejados en libertad en condiciones poco claras.

En El Salvador desde mediados de la década de 1970 se utilizó la desaparición forzada como una medida sistemática y practica represiva en contra de opositores políticos, lo que posteriormente se convirtió en una estrategia contra insurgente de eliminación de enemigos durante la guerra civil.

La investigación realizada por Comisión Nacional de Búsqueda de Personas Adultas Desaparecidas en el Contexto del Conflicto Armado de El Salvador, da cuenta de cuatro patrones de desaparición forzada, de los que tres van desde la captura ejecución extrajudicial casi inmediata hasta las desapariciones registradas en los operativos militares de “tierra arrasada”<sup>4</sup> los que también derivaron en masacres de población civil desarmada.

---

<sup>4</sup> La Tierra Arrasada fue una política de exterminio implementada en El Salvador y Guatemala (en ambos países las prácticas fueron similares pero los objetivos eran distintos) <https://elpulso.hn/2018/08/21/contradicciones-y-certezas-en-el-estudio-de-la-politica-de-tierra-arrazada-del-estado-salvadoreno-1980-1991/>

En el marco de estos operativos se practicaron desapariciones de niños y niñas, a quienes, en su mayoría, se les sustrajo luego que sus familiares fueran ejecutados u obligados a huir para proteger sus vidas, en otros casos los niños eran arrebatados de los brazos de sus progenitoras por miembros de la Fuerza Armada. Asimismo, miembros de las fuerzas guerrilleras del Frente Farabundo Martín para la Liberación Nacional (FMLN) son señalados como responsables del 10% de los casos. Existen casos en los que el FMLN obligó a algunos de sus miembros a dejar a sus hijos e hijas en “casas de seguridad” para que sirvieran como pantalla de las actividades clandestinas.

Según datos oficiales, unas 8.000 personas desaparecieron durante la guerra civil salvadoreña, mientras que organizaciones sociales sitúan la cifra en unas 10.000, y casi ninguna de las personas que ordenaron y cometieron homicidios, torturas, desapariciones forzadas y violencia sexual durante el conflicto, en el que se calcula que murieron 75.000 personas, ha tenido que responder nunca de sus crímenes.

## **2. SITUACIÓN ACTUAL DE LAS DESAPARICIONES FORZADAS EN AMÉRICA LATINA Y EL SALVADOR.**

Centenares de miles de desaparecidos vertebran hoy día América Latina. Una cifra inexacta que alimenta más el profundo dolor de una tragedia perpetrada tanto por grupos delictivos como por autoridades, y en el que fenómenos sociales y económicos como la migración juegan también su papel.

El estudio de la desaparición forzada desde los derechos humanos implica una imputación de responsabilidad a un Estado que haya vulnerado sus obligaciones internacionales (Villán-Durán, 2006). Más allá de buscar un culpable, se reconoce la existencia de unas víctimas que

padecieron situaciones que no tenían por qué vivir, lo que, a su vez, tiene implicaciones también en las reparaciones exigibles (Villán-Durán, 2006).

En el margen de una desaparición forzada, se ven afectados diferentes tipos de derechos y diferentes tipos de víctimas; factores como la continuidad en el tiempo y el reconocimiento de la responsabilidad son elementos que la configuran como una violación pluriofensiva (López, 2016).

Desaparición forzada, o desaparición involuntaria de personas, es el término jurídico que designa a un tipo de delito complejo que supone la violación de múltiples derechos humanos y que, cometido en determinadas circunstancias, constituye también un crimen de lesa humanidad, siendo sus víctimas conocidas comúnmente como desaparecidos o, particularmente en América Latina, como detenidos desaparecidos (DD. DD.)

Cuando se produce una desaparición es similar a situación traumática, ésta va acompañada siempre por una pérdida (etimológicamente trauma significa perforación o rotura, lo cual señala una solución de continuidad que en mayor o menor grado implica una pérdida). Esta pérdida puede ser de una persona significativa. Podemos afirmar que siempre el trauma se asocia a una o a varias pérdidas tan severas que pueden poner en juego el mantenimiento de la continuidad del sí mismo. Por lo tanto, situación traumática, trauma, pérdida y duelo constituyen un proceso casi indivisible con múltiples articulaciones.

Para el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR), son víctimas de desaparición las personas de las que sus familiares no tienen noticias y/o han sido dadas por desaparecidas sobre la base de información fidedigna, a causa de un conflicto armado, de otras situaciones de violencia, desastres naturales u otra crisis humanitaria.

El impacto de la desaparición de un ser querido es una de las consecuencias humanitarias más dañinas y duraderas de los conflictos armados, otras situaciones de violencia, migración y desastres naturales. Para las familias de los desaparecidos, el sufrimiento nunca cesa. De acuerdo con informes de la CICR, hoy en día, muchas personas siguen desapareciendo en América Latina debido a situaciones diversas en contextos de violencia. En México, más de 40.000 personas fueron reportadas desaparecidas entre 2006-2019; en Brasil se registraron más de 80.000 casos en 2017 (aún sin datos para 2018).

Las desapariciones no solo representan tragedias inconmensurables para las familias y comunidades afectadas, sino que también constituyen un obstáculo importante para la paz. De acuerdo con el periódico digital El Sol de México (2016) América Latina se convierte en el cementerio clandestino más grande del mundo, con México, Colombia y El Salvador como líderes en la materia. Sucede lo mismo, pero en menor escala en Honduras y Guatemala naciones que han sufrido en materia de desapariciones y fosas clandestinas desde la época de las dictaduras militares.

Según el portal digital de la cadena Deutsche Welle (2020) La inhumación clandestina es una práctica recurrente de narcotraficantes y autoridades corruptas en México para deshacerse de sus víctimas. Según cifras del gobierno, sólo en 2019 se encontraron 873 fosas clandestinas, de las cuales fueron exhumados 1,124 cuerpos, y de estos 395 fueron identificados. La cifra de tumbas ilegales encontradas desde 2006, cuando se militarizó la guerra contra las drogas, asciende a más de 3.000, con casi 5.000 cadáveres encontrados en estas, según cifras oficiales.

Investigaciones de la plataforma periodista para las Américas (2019) Sostiene que entre 2016 y 2018, el ministerio publico hondureño, por medio de la fiscalía, da cuenta de solo cuatro investigaciones por desaparición, siendo todas las victimas mayores de edad, mientras que, en el

mismo periodo, la Interpol ha construido una base de datos con 1095 reportes solo de menores de edad con paradero desconocido.

En Honduras no se ha tipificado el delito de desaparición. No se ha identificado ni difundido un canal de denuncia y tampoco se llevan registros de casos reportados. Cuando se trata de menores de edad, hay una ley vigente desde 2015 que regula la búsqueda inmediata, pero no ha habido voluntad ni recursos para hacerla funcionar.

### **3. FACTORES, CAUSAS Y SECTORES SOCIALES MÁS AFECTADOS POR LAS DESAPARICIONES FORZADAS EN EL SALVADOR.**

En El Salvador según la nota periodística de la cadena Deutsche Welle (2020) El país registra más de 1.200 desaparecidos en 2020. La Fiscalía General de la República (FGR) de El Salvador registra en lo que va del 2020 al menos 1,225 casos de personas desaparecidas, según cifras divulgadas este jueves, por el fiscal general, Raúl Melara. Respecto al primer semestre del año, esta cifra significaría un incremento de 401 casos, dado que entre enero y junio la entidad fiscal computó 824 desapariciones.

Durante 2019, la Fiscalía recibió, por día y en promedio, nueve denuncias de personas desaparecidas, mientras otras tantas personas (la cifra superaría el millar) desaparecieron en la ruta migratoria. Estas desapariciones se suman a las de 8.000-10.000 salvadoreños que desaparecieron durante los años del conflicto armado, según estimaciones de autoridades estatales y organizaciones de la sociedad civil.

Aún no existen cifras consolidadas, pero la cantidad de salvadoreños que han desaparecido por la ola de violencia en la última década en el país superará la cantidad de personas que

desaparecieron durante los doce años de conflicto armado. Casi tres décadas después de la firma de los acuerdos de paz, la no repetición sigue siendo un reto difícil de conseguir.

La cifra de las personas que supuestamente desaparecieron por la violencia en El Salvador durante 2019 superó el umbral de lo que se considera una epidemia y se colocó en una tasa de más de 48 por cada 100.000 habitantes, de acuerdo con el dato de las denuncias recibidas por la Fiscalía que fueron proporcionadas en enero de este año. Israel Ticas, uno de los forenses más reconocidos en el país y que trabaja para la Fiscalía, ha señalado en diferentes ocasiones que si una persona pasa más de ocho días desaparecida existe una alta probabilidad de que haya sido asesinada y enterrada en un cementerio clandestino.

La Fiscalía contabilizó 1,491 personas desaparecidas de enero a diciembre de 2020, es decir, 4 personas cada día. El 56.4% fueron hombres, 36.2% mujeres y en el 7.31% no hay datos sobre el sexo de las víctimas. Del total de desapariciones: 358 equivalente al 24% tenía menos de 17 años, incluyendo 84 niñas y niños menores de 12 años. El 29% tenía 18 a 30 años.

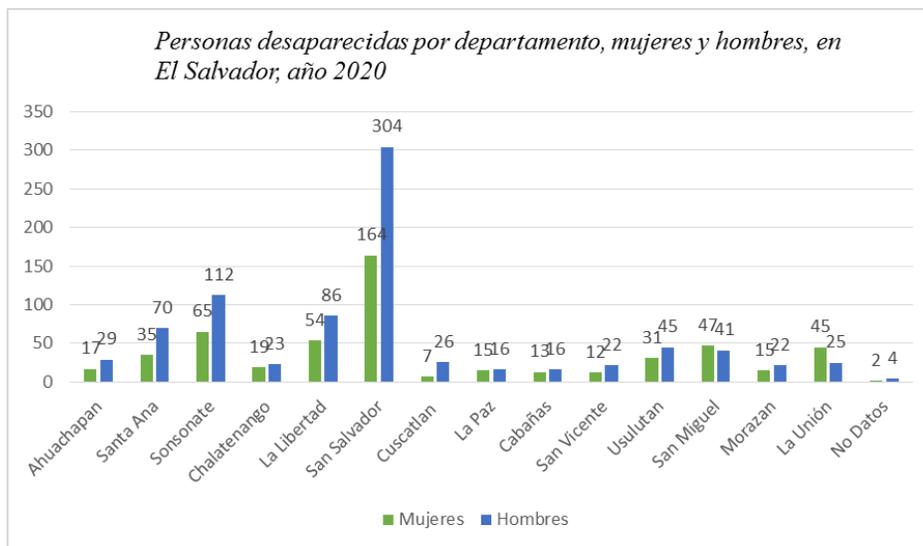
Según información del Observatorio de Violencia de ORMUSA que es alimentado con datos del Instituto de Medicina Legal de la Corte Suprema de Justicia de El Salvador, entre enero y noviembre de 2019 hubo un total de 593 personas reportadas como desaparecidas, de las cuales 506 fueron hombres y 87 mujeres. "En el caso de los hombres, hay un mayor número de jóvenes, y en el caso de las mujeres son niñas y adolescentes de 12 a 19 años de edad".

Dentro de los rangos de edades comprendidos en tales registros por parte de la Policía Nacional Civil el rango de edades con mayores índices de personas desaparecidas está comprendido entre las edades de 18 a 30 años con un total de 3836, posteriormente le sigue el rango de edades de 12 a 17 años con un total de 3147 y finalmente el rango que oscila entre las

edades de 31 a 40 años con un total de 1463 personas desaparecidas. Enero, febrero y marzo son los meses en los que más desapariciones hubo; sin embargo, el confinamiento no evitó el reporte de 147 mujeres desaparecidas de abril a julio 2020; es decir, una cada día.

Lo que podemos ver en la figura 1 es el reporte de personas desaparecidas por departamento, mujeres y hombres en El Salvador en el año 2020.

**Figura 1**



*Nota.* Este grafico fue elaborado con datos de la Fiscalía General de la Republica.

Solicitada a través de la oficina de Información y Respuesta OIR.

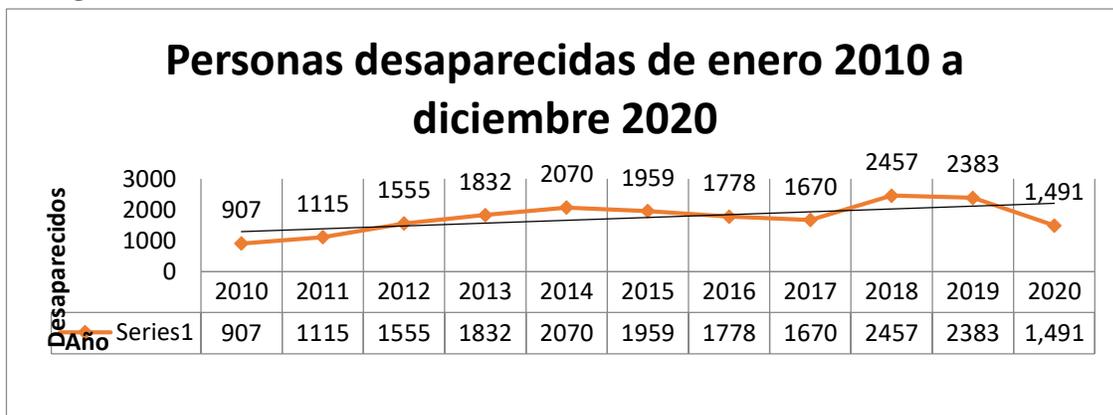
La especialista Silvia Juárez denuncia que cuando se reporta una desaparición masculina, la PNC analiza la posibilidad de que el hombre haya sido víctima del crimen organizado, pero cuando se reporta la desaparición de una mujer, la investigación se retrasa por prejuicios ya que se especula que "si ella se fue con su pareja, si tenía algún novio, si se peleó con la familia. Esa teoría se mantiene para las niñas y adolescentes", lo que implica que "la búsqueda claramente se ve sesgada ya que encontrarlas no es algo que urge", con lo que "el índice de mujeres asesinadas que estuvieron previamente desaparecidas podría ser mucho más alto".

La analista asegura que "a pesar de la historia de desapariciones, El Salvador nunca generó una estructura institucional" para abordarlas, lo que deja a las familias sin una ruta para presentar sus denuncias.

Según la Human Rights Watch en su artículo digital “El salvador eventos de 2020”, entre enero de 2014 y octubre de 2019, la policía ha registrado más de 11.900 víctimas de desapariciones, incluidos más de 400 niños y niñas. Las cifras son mayores a la cantidad de desaparecidos durante la guerra civil (1979-1992), que se estiman entre 8.000 y 10.000 personas. Las desapariciones son perpetradas por diversos actores, incluidas las maras y la policía. En el año fiscal 2020, Estados Unidos asignó más de USD 72 millones de asistencia bilateral a El Salvador, principalmente destinados a iniciativas para reducir la violencia extrema y fortalecer las instituciones del Estado.

A continuación, se puede observar en la figura 2 un gráfico con estadística de personas desaparecidas, en una línea de tiempo de enero del 2010 a diciembre de 2020 en El Salvador.

**Figura 2**



*Nota.* Este grafico fue elaborado con datos de informes anuales de diversas instituciones públicas en sus medios oficiales.

Luego de una visita a El Salvador en diciembre de 2019, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos expresó su preocupación por los altos niveles de violencia, la participación militar en operativos de seguridad pública, las condiciones de hacinamiento y precariedad en las cárceles y la violencia contra mujeres, niñas y personas LGBT.

#### **4. MARCO LEGAL.**

La constitución de la Republica de El Salvador establece en su artículo primero. Que “El Salvador reconoce a la persona humana como el origen y el fin de la actividad del Estado, que está organizado para la consecución de la justicia, de la seguridad jurídica y del bien común. Asimismo, reconoce como persona humana a todo ser humano desde el instante de la concepción. En consecuencia, es obligación del Estado asegurar a los habitantes de la República, el goce de la libertad, la salud, la cultura, el bienestar económico y la justicia social”.

En el artículo dos de la constitución encontramos que Toda persona tiene derecho a la vida, a la integridad física y moral, a la libertad, a la seguridad, al trabajo, a la propiedad y posesión, y a ser protegida en la conservación y defensa de los mismos. Se garantiza el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen.

Se establece la indemnización, conforme a la ley, por daños de carácter moral, lo que en la praxis estos artículos de la carta magna quedan sin efecto ya que los casos de las personas que han sido desaparecidas o de cualquier otro hecho de violencia social, las víctimas no han tenido el bienestar ni la seguridad social del cual hablan, dejando a las personas desamparadas y sin elementos o políticas gubernamentales o marcos jurídicos que les dignifiquen y amparen.

Con el decretos 805, de fecha 28 de octubre de 1987, denominados “Ley de Amnistía para el logro de la Reconciliación Nacional y 486, de fecha 20 de marzo de 1993, denominado “Ley de Amnistía para la Paz”, se enmarcó la pretensión del “borrón y cuenta nueva”, a lo se le podría llamar perdón y olvido; esto acarreó un resultado inaceptable el cual fue la impunidad, continuando de esta forma violentando los derechos humanos a las víctimas y a sus familiares especialmente el derecho al reconocimiento de la personalidad jurídica, el derecho de la igualdad ante la ley, el derecho a un recurso judicial efectivo, el derecho al conocimiento de la verdad de los hechos y a la identidad de los responsables.

Estos decretos de amnistía tienen como objetivo principal establecer la conspiración del silencio, que impide obtener las reparaciones materiales para las víctimas, e incluso la reparación moral a la que se puede aspirar según el derecho Común, y también busca suprimir toda posibilidad de investigación de las graves violaciones a los derechos humanos, de identificar a los responsables mediatos e inmediatos y en caso de personas desaparecidas forzosamente, se cierra la posibilidad de restablecer su dignidad humana.

El 5 de julio del 2019 la Fiscalía General de la republica de El Salvador con el apoyo de Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) presentaron el instructivo para la búsqueda urgente e investigación de casos de personas desaparecidas, el cual contempla el procedimiento interno de la Fiscalía General de la República para el manejo de casos y búsqueda de personas desaparecidas, en particular, para la aplicación del “Protocolo de Acción Urgente (PAU) y Estrategia de Búsqueda de Personas Desaparecidas en El Salvador.

En la descripción de los alcances se establece que se utilizará para la búsqueda de toda persona desaparecida sin distinción de nacionalidad, raza, etnia, sexo, género, edad, creencias,

religión, pertenencia a determinado grupo social u opinión política, o cualquier otra condición. Lo que al trasladado a la praxis la aplicación metodológica del instructivo carece de efectividad.

El instructivo tiene fundamento en el marco jurídico nacional que incluye la Constitución de la República de El Salvador, Código Penal, Código Procesal Penal, Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres, la Ley de Protección integral de la Niñez y la Adolescencia, la Ley de la Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos y otras leyes especiales.

El 21 de agosto del año 2017, en el periodo presidencial de Salvador Sánchez Cerén el órgano ejecutivo aprobó el decreto N° 33 el cual estipula la creación de la comisión nacional de búsqueda de personas adultas desaparecidas en el contexto del conflicto armado de el salvador (CONABÚSQUEDA). Amparándose del artículo primero de la constitución de la república.

En la normativa actual del Código Penal no existe una pena para el delito de desapariciones forzadas, por lo que se pretende agregar en el artículo 148 A “Desaparición de Personas” con lo que se busca dotar de las herramientas a la legislación para tipificar este delito y penalizar con prisión de diez a veinte años la desaparición de personas.

#### **4.1. El Salvador y acuerdos internacionales en materia de derechos humanos y prevención de las desapariciones forzadas.**

Existen una diversidad de instrumentos normativos internacionales acordados por los Estados como las declaraciones, tratados internacionales y los Convenios, que son regidos por el Derecho Internacional Público, al hablar de un acuerdo internacional se refiere a la unión de opiniones o puntos de vista de sujetos de orden jurídico internacional sobre asuntos o dificultades que surgen dentro de sus relaciones internacionales, por lo que se crean acuerdos internacionales.

Debido a esto los Estados se encuentran jurídicamente obligados a cumplir con estos tratados, para ello se requiere una definición constitucional para hacerlos exigibles y armonizar su contenido con la legislación interna, para que surtan efectos en El Salvador, siempre que dicho tratado, se encuentre en vigencia a nivel internacional, en relación al art. 2 de la Convención de Viena sobre el Derecho de los tratados, si el tratado solo ha sido firmado y falta su ratificación, se entiende en ese caso que se trata de un estado contratante, pero si el mismo, fue firmado, ratificado y está en vigencia a nivel internacional como nacional, se trata de un Estado parte.

Por lo tanto, debido a la falta de la regulación nacional del delito de desaparición forzada se utilizan supletoriamente instrumentos internacionales como son los tratados de derechos humanos, que se encargan del establecimiento del orden público común, pero esto no garantiza una base jurídica para quien comete el delito, por lo que el país necesariamente debe reformar su reglamentación del código penal, para garantizar el cumplimiento correcto de los tratados internacionales firmados en materia de defensa y resguardo de los derechos humanos de las personas víctimas de desapariciones al igual que en sus familiares.

## **5. VIVENCIAS DE LOS FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS.**

Desde la psicología se atiende a las personas que buscan ayuda y que han tenido una pérdida de un ser querido utilizando el modelo del duelo, pero por otra parte se encuentran las personas que han perdido a un ser querido a causa de una desaparición no esclarecida, con ellas se trabaja desde “el duelo o pérdida ambigua”. El modelo del duelo se concentra en el estudio de como las personas afrontan la muerte de un ser querido, y como estas tienen que aprender a vivir sin la persona que ha muerto y teniendo en cuenta que esta persona nunca volverá.

El enfoque de la pérdida ambigua permite comprender y guiar el dolor de algunas personas que sufren la ausencia de un ser querido vivo o del que se desconoce su situación.

“Boss, (2014) recuerda dos tipos básicos de pérdida ambigua. En el primero, la persona añorada se encuentra físicamente ausente pero presente psicológicamente para sus familiares, se desconoce si su ser querido permanece con vida. Dentro de este grupo, cuando la ausencia es solo física, la autora considera a los familiares de los militares desaparecidos en combate o de niños secuestrados, también incluye algunos casos en los que los hijos sienten la pérdida de algún progenitor o progenitores tras el divorcio o al ser adoptados. El segundo tipo de pérdida ambigua, muy distinto, es cuando no hay ausencia física, la persona está viva y presente pero la ausencia psicológica es evidente. Se aprecia un drástico cambio en la persona debido, entre otras circunstancias, a una enfermedad como el Alzheimer, las drogas, enfermedades mentales crónicas, traumatismos craneoencefálicos graves o estados de coma”. (Puelles., 2018; p.156).

Se requiere a la psicología social, comunitaria y de emergencia para reaccionar ante estos fenómenos para poder contar con la presencia de la psicología en el tejido social, profesionales que aporten ideas, que construyan y que ejecuten planes para garantizar desde diferentes ámbitos una vista más humana y empática con el dolor de las personas que atraviesan por estas circunstancias utilizando las herramientas que ellos ya poseen para poder potenciar la resiliencia.

las afectaciones de quien pierde un ser querido de manera ambigua, no serán iguales a las afectaciones de quien sabe que su ser querido ha muerto, no todos los procesos de duelo son similares, no es lo mismo perder a un ser querido que esa persona desaparezca. Tampoco es lo mismo la desaparición de un ser querido que su muerte. Los dos cuentan con algo fundamental en común y que urge ser tratado: “la ausencia” pero, ausencia, no es lo mismo que pérdida, duelo o muerte.

Comprender lo anterior es lo esencial para la psicología, porque dependerá de esto el enfoque y la manera de cómo se llevarán los procesos con la persona afectada sobreviviente. El/la Psicólogo/a debe procurar identificar las herramientas que cada persona posee para acompañar. Los familiares y amigos de desaparecidos tienen que aprender a vivir con la inquietante ausencia, hay que garantizar que el dolor no interfiera en las decisiones tomadas en ese proceso, Si la persona no aparece sus seres queridos siguen la búsqueda y manejando la incertidumbre de no saber su situación real o lo que el futuro deparará. No se debe crear falsas esperanzas ni fomentar soluciones irreales en el que espera, mientras necesiten mantener su búsqueda, debe servir de ayuda para que aprendan a vivir buscando.

Es necesario señalar la existencia de tres momentos diferentes y fundamentales en esta dura situación: El descubrimiento de la desaparición, la búsqueda del ser querido y su localización. Cada una de estas fases está repleta de situaciones duras que hacen que las características del dolor evolucionen. Es como si en cada etapa prevaleciese un sufrimiento distinto:

- El descubrimiento de la desaparición o toma de conciencia se caracteriza por un sobresalto intenso que evoluciona junto a una experiencia ominosa, elementos que constituyen el primer factor traumático. Pueden surgir reproches y autorreproches en la revisión exigente del comportamiento de los demás y de uno mismo. Desde los primeros momentos se genera un sistema natural de alarma y, entonces, el mantenimiento de la funcionalidad debe dirigirse en dos direcciones: la salud del afectado y la búsqueda del desaparecido.

- En el proceso de búsqueda la dramatización es constante, tanto por la información que llega como por lo que la mente imagina sin tener ninguna prueba. Se mantiene de forma prolongada la incertidumbre y un dolor insidioso que promueve la necesidad de clausura. Aparece nueva información que genera esperanza pero que, con frecuencia, acaba

decepcionando. El apoyo del entorno es un factor fundamental en la construcción de la resiliencia, pero, por desgracia, en ocasiones surgen personas deshonestas que pueden dañar y abusar del sufriente. Es fundamental mantener la funcionalidad para conservar la salud, la capacidad de seguir buscando al ser querido, el cariño/cuidado del resto de la familia y los recursos económicos de los que se depende.

- La localización del ser querido, vivo o muerto, da inicio a un proceso de duelo propiamente dicho y/o conlleva una exigencia de readaptación del grupo familiar. En ocasiones el estado del cuerpo hallado o la averiguación final de las causas de la desaparición resulta traumático y el mantenimiento de la funcionalidad conlleva la incorporación adecuada de lo acontecido a la historia personal y familiar. (Puelles., 2018 p. 157-158).

### **5.1. Como afectan a los familiares de los desaparecidos la desaparición.**

Gutiérrez, F. (2018) Afirma que para las personas que buscan a un familiar debe de haber una capacitación para saber cómo sobrellevar el duelo que se manifiesta con fatiga, cansancio, ansiedad, depresión y, en el caso de las madres, culpabilidad por no haber cuidado bien a sus hijos y no poder ayudarlos; es común que entren en crisis emocional.

Para los familiares, al no contar con información verídica sobre lo ocurrido con su ser querido ni existir evidencia de la muerte, se suspende todo proceso normal de duelo. Tampoco hay reconocimiento social de la pérdida, ni rituales sociales que apoyen a la familia para enfrentar el dolor.

El miedo expresado por los familiares se relaciona con la probabilidad de que su familiar haya fallecido, a perder al ser amado y a la fantasía de lo que pudo ocurrirle, provocando una intensa angustia. Asimismo, expresaron miedo a que se supiera su historia, a ser extorsionados por los coyotes y por los actores de la violencia armada, o porque conocían el contexto en el que

se produjo la desaparición. El sentimiento de tristeza y depresión se manifestó en el 98,2 % de los entrevistados. Para la mayoría de ellos, la vida ya no tiene sentido con un familiar ausente.

Cuando se produce una situación traumática, ésta va acompañada siempre por una pérdida (etimológicamente trauma significa perforación o rotura, lo cual señala una solución de continuidad que en mayor o menor grado implica una pérdida). Esta pérdida puede ser de una persona significativa, de parte del propio cuerpo, de objetos, de hábitat, de trabajo, de tiempos, de objetos imaginarios como las ilusiones, de objetos abstractos como los ideales.

En la temática que abordamos podemos afirmar que siempre el trauma se asocia a una o a varias pérdidas tan severas que pueden poner en juego el mantenimiento de la continuidad del sí mismo. Por lo tanto, situación traumática, trauma, pérdida y duelo constituyen un proceso casi indivisible con múltiples articulaciones.

Las víctimas secundarias cuando pasan por situaciones como los homicidios violentos, las desapariciones y el encontrar a su familiar en cementerios clandestinos; pasan por una afectación psicológica y emocional que paraliza la vida de la persona, provocando un trauma por la experiencia fuerte, ya que su vida normal es interrumpida por un evento tales como los mencionados, en el que la víctima secundaria es “chocada” abruptamente sin saber qué hacer.

Incertidumbre, alto nivel de preocupación y rumiación (volver de manera repetitiva a pensamientos referidos al acontecimiento traumático), ansiedad, depresión e interferencia en la vida diaria son algunos de los síntomas.

Ese dolor y esos síntomas se agravan porque sienten que la respuesta y los recursos por parte de quienes tienen que buscar a sus seres queridos son insuficiente y que el trato no es el más adecuado a veces. Se sienten cuestionados, desamparados e indefensos. Son víctimas secundarias.

Hoy muchos de ellos, ya viejos amigos unidos por la misma tragedia e idéntico vacío, volverán a abrazarse y a pedir que sus hijos, padres, hermanos... regresen a casa algún día.

## **5.2. Secuelas de desapariciones en los familiares de desaparecidos.**

Entre las diferentes secuelas que esta problemática social deja están: Sobresalto/alarma, vergüenza y/o culpa, incertidumbre, dolor, rencor, tristeza, enojo, etc. En los primeros momentos es difícil mantener hábitos y costumbres de forma rígida, si no apetece comer o no se puede comer a las horas acostumbradas, es necesario buscar pautas temporales y alternativas de alimentación. Si los niños o cualquier otra persona del entorno familiar necesitan dormir acompañado, se debe permitir, siempre que no se ocasione otro tipo de disfuncionalidad más grave que la que se pretende evitar.

Se trata de una situación dura, muy especial que requiere aceptar que, ante situaciones excepcionales, se deben permitir reacciones y soluciones excepcionales. Sin embargo, los seres humanos tienen una capacidad de adaptación inmensa al sufrimiento, sus organismos van moderando las intensas reacciones de activación inicial. Siguen sufriendo la ausencia e incertidumbre respecto a su ser querido, pero consiguen ser capaces de establecer un orden en sus vidas, pueden gestionar su autocuidado y atender a los más íntimos.

Pasado un mes, se procurará mantener ciertas pautas que favorezcan el funcionamiento ordenado de la actividad diaria: alimentación, higiene, cuidados médicos, establecimiento de una colaboración correcta con la investigación y la búsqueda, las relaciones de afecto etc. El paso del tiempo (3, 6 meses, un año, dos, más) incidirá en el sufriente de manera imprecisa, pero a favor de la adaptación, convertirá el dolor constante y desgarrador inicial en un dolor complejo diferente.

Seguramente se seguirá sintiendo un dolor profundo, congruente con la gran injusticia ocurrida pero ese dolor se mezclará con el deseo de resistir para poder seguir buscando, para ofrecer ayuda a su ser querido si llega el reencuentro y/o para que la desaparición no dañe las relaciones de afecto con las demás personas queridas.

Se debe establecer un tiempo y lugar, cada día, “acorazado” respecto al mundo para poder respirar y descomprimirse, relajar la atención que el resto del día se centra en la búsqueda, las responsabilidades y en otros diversos asuntos. El estado de alerta no será tan continuo pero, probablemente, seguirán presentándose momentos agudos de activación, sobresalto y angustia. En ocasiones, asociados a elemento que representan el dolor inicial (personas que acompañaban aquel día, vehículos del mismo modelo del que se sospechó), ruidos o novedades informativas (policiales, judiciales, de los medios de comunicación).

Cuando la búsqueda se prolonga, la necesidad de clausura se intensifica y los sufrientes necesitan manejar lo acontecido de otra manera, establecer una “verdad personal”, siempre más fácil de manejar que el “vacío” en el que todo es posible. Se inician procesos de duelo anticipado o ambiguo (“duelo congelado”). La respuesta de ayuda del entorno es especialmente importante y curativa, constituyéndose como elemento primordial en la construcción de la resiliencia, pero, como ya se recordó anteriormente, la verdadera ayuda hace referencia a una calidad de la atención: auténtica, ordenada y apropiada a las necesidades de la persona que la recibe.

Cuanto más se prolonga la búsqueda, más complejos y particulares son los mecanismos emocionales que permitirán mantener la funcionalidad a las personas que sufren. Es frecuente que se activen mecanismos naturales de disociación que encapsulan el dolor y su trama, en un

espacio diferente al resto de la vida. El tiempo se percibe lento y los sufrientes comunican vivir “en un paréntesis”.

### **5.3. Necesidades de los familiares de personas desaparecidas.**

**La necesidad de saber necesidades:** Las familias comienzan la búsqueda de su pariente en cuanto se produce la desaparición. Es posible que recorran oficinas gubernamentales, instituciones y organizaciones. Muchos exploran prisiones, campos de batalla, hospitales y morgues. Examinan los cuerpos de los muertos tratando de encontrar rasgos familiares o van a lugares donde se exponen objetos personales, ropas y joyas encontrados entre los restos humanos recuperados. Muchos siguen buscando hasta que encuentran respuestas, aunque les lleve años. Desde su perspectiva, suspender la búsqueda antes sería como abandonar para siempre a la persona desaparecida. La ambigüedad perpetua de no saber si un ser querido está vivo o muerto significa que sus parientes no pueden hacer el duelo de manera apropiada. Este dilema resulta evidente en Georgia, por ejemplo, donde el conflicto con Abjasia terminó hace más de dos décadas, pero casi 2.000 personas siguen desaparecidas. En las iglesias ortodoxas en Georgia, hay dos lugares donde encender velas, uno para los vivos y otro para los muertos. Los familiares de los desaparecidos a menudo encienden una vela en ambos lugares para evitar la desgarradora elección entre la esperanza y la desesperación.

**Necesidades Psicológicas y Psicosociales:** La incertidumbre sobre el paradero de un ser querido crea un sufrimiento particular y una gama de efectos psicológicos y psicosociales. A veces, los familiares piensan en la persona desaparecida todo el tiempo, oscilando entre la esperanza y la desesperación, nerviosos, irritables o con poca energía emocional para dedicarse a otras cosas. Esta falta de cierre significa que la familia no puede hacer el duelo apropiadamente y a menudo no puede seguir adelante. Inmersos en un limbo, los familiares de los desaparecidos

reaccionan de variadas maneras. Algunos tienen que hacer grandes esfuerzos para trabajar, cuidar a los niños o enfrentar las actividades diarias. Otros llegan a culparse por la desaparición o se sienten culpables cuando sus esfuerzos de búsqueda no logran resultados. Muchos restringen sus contactos sociales, evitando embarcarse en actividades placenteras o en nuevas relaciones para no traicionar la memoria de la persona desaparecida. De esta manera, descuidan sus propias necesidades emocionales.

La vida familiar se vuelve agobiante cuando sus miembros se ven obligados a asumir nuevas responsabilidades o tareas y funciones adicionales. La comunicación entre las personas puede interrumpirse, especialmente cuando están en desacuerdo sobre lo que pudo haber pasado con la persona desaparecida. Las esposas, ante la ausencia de sus cónyuges, a veces se sienten obligadas a respetar las opiniones de sus familiares políticos y a reprimir sus verdaderos sentimientos. En algunos casos, los padres, hermanos o hijos no expresan su aflicción, miedo o ansiedad para evitar que los demás sufran. En ocasiones, las comunidades estigmatizan o incluso excluyen a las familias de los desaparecidos. La posible afiliación de un desaparecido a determinado grupo puede atraer sospechas hacia sus familiares, quienes, por esa causa, temen hablar abiertamente acerca de la situación. Las esposas de los hombres desaparecidos pueden sentirse avergonzadas por vivir sin la protección masculina o por tener que asumir papeles masculinos ante la ausencia de un sostén de familia. Asimismo, el hecho de que una persona desaparecida no tenga un estatus social definido impide que sus familiares se sientan parte de un grupo reconocido. Mientras que los parientes de los muertos confirmados tienen un estatus definido en su condición de deudos, los familiares de los desaparecidos no se benefician de una identidad o posición sociales reconocidas en la comunidad. Debido a su angustiosa incertidumbre, no pueden participar en rituales acostumbrados, como las ceremonias fúnebres,

que ayudarían a dar sentido a su experiencia y a aliviar su dolor. La falta de estatus social y de rituales para los desaparecidos y sus familias es particularmente grave en aquellos lugares donde la religión y la tradición son aspectos esenciales de la vida en comunidad. Los desaparecidos también se enfrentan al olvido: sin entierros ni sitios conmemorativos, para los familiares resulta difícil mantener viva la memoria de una persona desaparecida.

### **Necesidades Económicas, Legales y Administrativas.**

Cuando una persona desaparece, a menudo la familia empieza a tener dificultades económicas, especialmente cuando la persona ausente era el sostén de hogar. Los miembros de una familia suelen gastar mucho dinero para tratar de encontrar a la persona desaparecida. Venden tierras, ganado u otros bienes para solventar la búsqueda, piden dinero prestado o renuncian a su trabajo para viajar largas distancias en busca de sus familiares. Sólo en contadas ocasiones las autoridades consideran que “desaparecido” es un estatus legal. Esta falta de reconocimiento afecta los derechos de las familias a la propiedad, a la herencia y a la custodia de los niños, e incluso les impide contraer nuevas nupcias. Los miembros de la familia rara vez tienen derecho a los mismos beneficios sociales que las personas cuyos familiares están confirmados como fallecidos. Pueden carecer de acceso a cuentas bancarias o de ahorros. Por otra parte, si la persona desaparecida tenía deudas pendientes, es habitual que la familia las herede. Si las familias no conocen sus derechos, es improbable que puedan ejercerlos. Con frecuencia, las autoridades no tienen idea de las dificultades que enfrentan las familias. En otros casos, las autoridades pueden conocer la ley, pero desconocen su aplicación. Incluso cuando las autoridades toman medidas para adecuar la legislación a fin de satisfacer las necesidades de las personas, el proceso puede ser largo y las pérdidas económicas para las familias continúan en aumento. Más aún, los obstáculos burocráticos o la corrupción pueden sumarse a las cargas jurídicas y

administrativas de la familia. Al declarar muerto a un familiar desaparecido, la familia puede obtener un estatus jurídico claro para la víctima y así reclamar los beneficios o la asistencia social que la ayude a superar sus dificultades económicas. Sin embargo, muchos rechazan esta opción cuando no existen pruebas concluyentes de la muerte, ya que sienten que sería como abandonar a sus seres queridos.

### **Necesidad de Justicia y Reconocimiento Público**

Las familias pueden necesitar que quienes causaron la desaparición de sus seres queridos rindan cuentas.

Los procesos judiciales o los mecanismos de justicia de transición pueden ayudar a las familias a dar vuelta la página. Junto con la justicia, las autoridades y la comunidad deben permitir que las familias honren de manera digna y adecuada la memoria de sus allegados desaparecidos.

Las diversas culturas tienen diferentes prácticas o creencias religiosas que deben tenerse en cuenta. Algunas comunidades rechazan las exhumaciones y los nuevos entierros porque sienten que estas acciones perturban a los difuntos en el más allá. Otros prefieren un nuevo entierro porque creen que los muertos deben descansar en un lugar preciso para encontrar paz.

## **6. ATENCIÓN PSICOSOCIAL A FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS.**

### **6.1. Intervención psicológica en la pérdida ambigua y duelo por desaparición.**

La pérdida ambigua hace referencia a una pérdida difícil o imposible de esclarecer, que se mantiene confusa y generalmente nunca se logra resolver.

Es resultado de la falta de verificación oficial de la desaparición de una persona. También puede darse por la ausencia física o Psico-emocional de alguien, o de un lugar (por razones de enfermedad, adicciones, separaciones, migraciones, etcétera) y que provoca una incongruencia entre lo ausente y lo presente.

Así lo define la psicóloga Priska Imberti, quien enfatiza en que buscar la manera de normalizar la situación y entender cuáles son los mecanismos de autorregulación de la persona y su historia de resiliencia personal son factores claves que pueden ayudar a lidiar con estas situaciones.

Cuando un ser querido fallece, comienza un proceso de duelo que comprende y recoge todas las reacciones normales ante esta pérdida. Sin embargo, cuando la persona desaparece y no existen evidencias de que haya muerto ni de que siga vivo, se presenta una dificultad añadida en este proceso. A ese dolor, normal en la pérdida, se suma la duda y la falta de certezas.

En ese contexto, para los familiares del desaparecido resulta casi imposible aceptar la pérdida y comenzar a gestionar el dolor. El dolor está hecho de incredulidad, de un estado de permanente alerta esperando noticias en un sentido o en otro, de tristeza por la ausencia.

En esos momentos lo más habitual es que las energías se inviertan en buscar a la persona desaparecida, de modo que el proceso de duelo como tal queda en un segundo plano. Esta situación puede durar años y finalizar, bien con el hallazgo del cadáver o, de un modo más ambiguo, con una declaración de fallecimiento. En este último caso, los familiares tal vez se aferren a la esperanza de encontrarla con vida.

## **6.2. La incertidumbre en el duelo**

Cuando un ser querido desaparece, lo normal al principio es que la atención de sus familiares esté centrada en la investigación policial y en la ayuda que puedan ofrecer los medios de comunicación, difundiendo la noticia para encontrar algún indicio que ofrezca pistas sobre el paradero de la persona que ha desaparecido.

Resulta difícil imaginar que una persona inmersa en la búsqueda de un ser querido quiera recibir apoyo para resolver su duelo, pero si lo hiciera, cabe imaginar que se plantearía un caso complicado.

Uno de los rasgos característicos de esta clase de casos es que los familiares de la persona desaparecida siempre mantienen la esperanza. Por mucho tiempo que haya transcurrido, siempre es posible imaginar que el ser querido está vivo en otra parte, porque mientras no se encuentre su cadáver no tenemos evidencias de que haya muerto.

### **6.3. Modelos de Afrontamiento ante la Desaparición de un ser querido.**

Desde la psicología se viene atendiendo desde el modelo del duelo, a las personas que sufren la desaparición de un ser querido y se ha encontrado un espacio propio en el denominado: “duelo o pérdida ambigua”.

Los modelos del duelo se basan, fundamentalmente, en el estudio de personas que afrontan la muerte de un ser querido. Personas que deben aprender a vivir sin alguien importante para ellas, sabiendo que ya nunca volverá. Sin embargo, el enfoque del duelo o pérdida ambigua permite comprender y guiar el dolor de algunas personas que sufren la ausencia de un ser querido vivo o del que se desconoce su situación.

Boss, (2014) recuerda dos tipos básicos de pérdida ambigua. En el primero, la persona añorada se encuentra físicamente ausente pero presente psicológicamente para sus familiares, se

desconoce si su ser querido permanece con vida. Dentro de este grupo, cuando la ausencia es solo física, la autora considera a los familiares de los militares desaparecidos en combate o de niños secuestrados, también incluye algunos casos en los que los hijos sienten la pérdida de algún progenitor o progenitores tras el divorcio o al ser adoptados.

El segundo tipo de pérdida ambigua, muy distinto, es cuando no hay ausencia física, la persona está viva y presente pero la ausencia psicológica es evidente. Se aprecia un drástico cambio en la persona debido, entre otras circunstancias, a una enfermedad como el Alzheimer, las drogas, enfermedades mentales crónicas, traumatismos craneoencefálicos graves o estados de coma.

Los modelos de duelo y, por supuesto, el enfoque de la pérdida ambigua son una importante referencia para aquellos psicólogos que atienden a las personas que sufren por la prolongada desaparición de un ser querido. Sin embargo, no sirven como perspectiva general para comprender a la mayoría de las personas que se ven obligadas a vivir unas circunstancias tan duras y exigentes.

Algunas de las personas que sufren la desaparición de un ser querido, se sienten incómodas e incomprendidas cuando se les habla de “pérdida” y/o “duelo”; sienten que perder es no haber sabido custodiar o proteger y que calificar la ausencia de su ser querido así, transmite un reproche o anticipa un desenlace fatal de la persona buscada. Hay quien señala: “yo no perdí a mi hijo, me lo robaron” y quien manifiesta que aceptar la existencia de un duelo, es aceptar la pérdida definitiva de la persona buscada. Se rebelan contra la asistencia psicológica que se expresa en estos términos. Se trata de un sentir claramente expresado por el impulsor de la Fundación Europea por las Personas Desaparecidas:

QSD Global, constituida en 2015:

*Con el debido respeto a los expertos en psicología, no termina de convencerme ese concepto porque el duelo –ambiguo o no- es el principio de la etapa de aceptación de una pérdida definitiva. En cambio, mientras la desaparición no se resuelve prevalece una situación de no duelo. Algo parecido a una ecuación emocional que no es ambigua sino inequívoca y más bien rotunda: mientras no hay evidencia de muerte, hay esperanza de vida” (Lobatón, 2018, p. 29).*

Desde la psicología social, comunitaria y de emergencias se está apostando por una mayor presencia de psicólogos en el tejido social. Profesionales proactivos que colaboran desde múltiples ámbitos, humanizando los espacios de dolor y procurando preservar los recursos personales de las personas que sufren, esto es, potenciando su resiliencia.

Puelles (2017, 2018 y 2019) Presenta un enfoque de la ayuda a las personas que sufren por la desaparición de un ser querido, desde la perspectiva del Afrontamiento Resiliente. Considera que los modelos del duelo son útiles solo ante circunstancias concretas y que no representan el sentir mayoritario. Señala que la construcción de la resiliencia en estas familias y amigos debe ser atendida desde el inicio, en la emergencia, durante la búsqueda y tras la localización de la persona desaparecida. La atención que se debe prestar a los familiares de los desaparecidos, se debe acomodar a las diferentes fases en que se establece su “lucha” y partir del reconocimiento de la naturaleza extremadamente estresante del hecho que acontece.

El modelo de afrontamiento de la desaparición de un ser querido debe basarse en el estudio de personas que afrontan la desaparición de un ser querido. Personas que deben aprender a vivir

buscando a alguien importante para ellas, con la incertidumbre de no saber la situación de esta persona ni lo que el futuro deparará.

Es preciso comprender que no es lo mismo perder a alguien que, esa persona, desaparezca. Tampoco es lo mismo la desaparición de un ser querido que su muerte. Ambos tienen un aspecto nuclear común que precisa ser trabajado: “la ausencia” pero, ausencia, no es lo mismo que pérdida, duelo o muerte.

Cuando muere un ser querido, el proceso de duelo ayuda a aceptar que, se haga lo que se haga, esa persona no volverá jamás. El psicólogo que acompaña al sobreviviente debe procurar que aprenda a vivir para siempre sin la persona querida. La realidad de la desaparición es otra, tras la inquietante ausencia, hay muchas cosas que hacer (denunciar, gestionar adecuadamente los elementos de prueba, contactar con familiares y amigos, colaborar en su búsqueda, etc.) y se debe procurar que los sentimientos de dolor no interfieran en la búsqueda. Mientras la persona no aparece, con frecuencia, viven buscándola y gestionando la incertidumbre de no saber su situación real o lo que el futuro deparará.

El psicólogo que acompaña al familiar de un desaparecido no debe crearle falsas esperanzas ni fomentar soluciones irreales, pero, mientras necesiten mantener su búsqueda, debe servir de ayuda para que aprendan a vivir buscando.

#### **6.4. ¿Qué se puede trabajar en un duelo por desaparición?**

Lo que se puede trabajar con personas que estén sufriendo un duelo por desaparición o un duelo en el que la muerte no sea evidente, son las certezas. Es decir, podemos trabajar:

– El dolor que produce la ausencia, eso ya es una pérdida en sí misma, independientemente de cómo finalice el caso.

- El miedo, con la incertidumbre, ante lo que imaginan que ha podido pasar.
- El cansancio, derivado de ese estado de espera permanente, de esperar novedades.

### **6.5. Manejo de emociones en un Duelo por Desaparición.**

A veces resulta complicado llevar la atención del doliente al dolor y a las sensaciones que van apareciendo con el transcurso de los días, porque lo urgente es la búsqueda.

Con frecuencia las personas afectadas por este tipo de pérdida actúan de forma impulsiva, buscando sin descanso, acudiendo a los medios, concediendo entrevistas; Eso puede desembocar en desgaste físico y un gran estrés del sistema inmune.

Para el manejo de las emociones se ofrecen pautas como:

- Descansar adecuadamente un mínimo de horas cada día.
- Desconectar el teléfono de vez en cuando para evitar el estado de alerta constante.
- Cuidar la alimentación.
- Dosificar la información que los dolientes van recibiendo.
- Dosificar la exposición a los medios de comunicación y a las noticias.
- Buscar apoyos que brinden consuelo, compañía o lo que cada persona necesite.
- Ajustarse a las necesidades de cada uno, sin generalizar ni comparar.

## **7. ATENCIÓN PSICOSOCIAL**

Se entiende por atención psicosocial, al acompañamiento individual, familiar o comunitario enmarcado en el afrontamiento de los impactos traumáticos causados por la violencia y a las violaciones de derechos humanos, para promover apoyo emocional y social, brindándole a las

víctimas experiencias de bienestar que les permita afrontar los diferentes procesos a los que están expuestos.

Es pertinente, hablar de atención psicosocial, más que de psicología, haciendo énfasis en que las afectaciones individuales no se pueden desligar de la perspectiva social, de acuerdo al carácter político que ha traído el conflicto armado y sus hechos victimizantes.

La atención psicosocial está encaminada en crear y fortalecer los recursos de las víctimas para que logren afrontar los diferentes procesos a los que se ven sometidos, por esto, está concebida también como un proyecto porque se va construyendo con las víctimas.

### **7.1. Características de la atención psicosocial.**

**Integral:** Se considera que el ser humano hace parte de una constelación donde se involucra en diferentes ámbitos como lo individual, social y comunitario, y es por eso que la visión psicológica debe ser relacional permitiendo ver al sujeto de una forma integral.

**Dignificante:** Reconocer, escuchar y brindar atención de manera oportuna, hacen parte del trato digno que debe recibir una víctima donde se le reconocen sus derechos y se trabaja por defenderlos.

De igual manera cuando se entabla una relación con las víctimas esta debe ser empática y horizontal donde se salvaguarde su integridad emocional y haciendo efectiva la ética psicológica.

**Antisegregacionista:** Las acciones que se realicen no deben ser excluyentes si no que por el contrario permitan integrar las diferentes poblaciones y situaciones con la intención de restaurar el tejido social que muchas veces se ve afectado.

**Sistemática:** Es necesario el seguimiento oportuno de las diferentes acciones que se realicen con las víctimas con la intención de medir los cambios y visibilizar los avances o las estancadas que tienen las víctimas en los diferentes procesos. De igual manera esta forma garantiza que se esté reevaluando la forma de intervenir con la intención de mejorar.

**Participativa:** Una gran característica de la intervención psicosocial es que tiene una participación activa de las víctimas y acompañantes. La idea es que las víctimas se integren a los procesos de intervención donde sean ellas las que definan sus necesidades y las acciones a realizar para ayudarles en los diferentes procesos.

**Con contenido de género y reconciliación:** Las asesorías jurídicas y psicosociales deben tener en cuenta una atención diferencial y una atención basada en la reconciliación. De acuerdo a esto entonces es importante que se promuevan espacios pedagógicos que fomenten la atención a hombres y mujeres de acuerdo a cada una de sus necesidades, esto quiere decir que entonces la intervención psicosocial debe ir encaminada con un enfoque de género.

## **7.2. Diferencia entre Atención, Acompañamiento e Intervención Psicosocial.**

Entonces la atención psicosocial con estas características pretende actuar en los ámbitos sociales y psicológicos, permitiendo la transformación de la víctima y sus contextos. De acuerdo a esto, entonces se considera importante hacer una aclaración en cuanto al término utilizado, ya que algunas veces se utiliza el término de atención, otras el de intervención y otra de acompañamiento psicosocial.

Martín-Beristain (2012) Explica que pueden existir diferentes términos para referirse al trabajo psicosocial, como la atención, el acompañamiento o la intervención, donde se podría decir que: La atención se centra más en las acciones de apoyo, el acompañamiento se refiere al carácter

del proceso donde las relaciones con las víctimas son más horizontales y la intervención tiene su uso más habitual en los programas comunitarios.

### **7.3. Premisas de la atención psicosocial.**

Es importante tener en cuenta algunas premisas que permitirán contextualizar el acompañamiento psicosocial.

La primera de ellas es que las víctimas tienen reacciones normales a hechos anormales como las violaciones a los derechos humanos y el psicólogo debe entender estas como tal y no caer en la patologización ligeramente de los efectos naturales que estos actos traen consigo.)

Como segunda premisa, es un deber del psicólogo estar a disposición de la víctima para que logre entender y procesar lo que le ha sucedido.

Como tercera premisa, es necesario que el este direccionado a realizar cambios en el contexto que muchas veces es el que no permite que las victimas puedan afrontar o seguir en sus procesos, de igual manera es importante recalcar la relación que tienen las instituciones con las víctimas que le permitirá un espacio de bienestar para su recuperación.

Y como cuarta premisa, es importante evitar que las experiencias violentas se conviertan en estigma o en revictimización, ya que estos procesos suelen retrasar la reparación de las víctimas, en vez de esto estas personas deben ser tratadas con dignidad reconociendo sus afectaciones, pero acompañándolos para que ellos puedan recuperar su confianza en sí mismos y convertirse en objetos participativos de sus procesos.

De acuerdo con esto, entonces se deja claro que la atención psicosocial tiene una relación estrecha con los derechos humanos, en el sentido de que las afectaciones a los derechos humanos

tienen que ver con unas causas sociales que afecta a las víctimas y sus familiares. De igual modo también porque se trata de que las víctimas reconozcan que son agentes de derecho y que ellos están en la posición de poder defenderlos.

De igual manera es importante, recalcar que la atención psicosocial debe ser vista desde un enfoque diferencial, donde se toman las particularidades de los casos y sus contextos, ya que todas las víctimas no manejan de igual forma las situaciones de violencia, como, por ejemplo, las comunidades indígenas que tienen una cosmovisión diferente donde al afectar a una persona afecta a toda la comunidad, o el sumir una afectación a los derechos humanos puede ser desde una perspectiva espiritual. Como otro ejemplo se puede hablar acerca de los niños y niñas que pueden llegar a presentar necesidades específicas que complejizan la atención psicosocial ya que a veces por cuestión de la edad es difícil acceder a las afectaciones emocionales que ellos y ellas presentan.

#### **7.4. Funciones de la Atención Psicosocial.**

Es importante puntualizar las funciones de la atención psicosocial, donde la primera sería escuchar y valorar las demandas de las víctimas; la segunda es ayudar a expresar, entender y contener el impacto emocional que traiga consigo las violaciones de DDHH; la tercera es abordar las dificultades en los diferentes ámbitos (individual, familiar y social) de las víctimas; la cuarta es identificar los recursos de las víctimas con la intención de potenciar sus propias capacidades; la quinta es proporcionar espacios de encuentros grupales donde se reconozcan en otras víctimas y se pueda crear relaciones de apoyo; y por último la sexta sería facilitar el acceso a otros recursos como los jurídicos, de salud, de capacitación, entre otros.

## CAPITULO VI – METODOLOGÍA

### 6.1 Tipo de investigación:

La Investigación documental con diseño bibliográfico esta nos permite un proceso sistemático en la investigación y crear una estrategia operacional donde se pueden observar las diferentes realidades teóricas, utilizando para este diferente tipos de documentos, para indagar e interpretar y utilizar datos de investigaciones y teorías previas, se recolecto, selecciono y se analizaron documentos que facilitaron la búsqueda de la información, utilizando procedimientos lógicos, porque supone una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación y elaborar hipótesis.

Al mismo tiempo, puede considerarse como parte fundamental de un proceso de investigación científica, mucho más amplio y acabado; se trata de una investigación que se realiza en forma ordenada y con objetivos precisos, con la finalidad de ser base a la construcción de conocimientos, y que se basa en la utilización de diferentes técnicas de: localización y fijación de datos, análisis de documentos y de contenidos.

### 6.2 Criterios de selección

Se realizó la búsqueda de información a tres criterios de selección: el criterio de la pertinencia, el criterio de la exhaustividad y el criterio de la actualidad. El **criterio de la pertinencia** significa que las fuentes consultadas son acordes con el objeto de investigación y con sus objetivos, en tanto en cuanto aportar conocimientos, enfoques, teorías, conceptos y/o experiencias significativas para fundamentar la propia investigación.

El **criterio de la exhaustividad** significa que las fuentes consultadas son todas las fuentes posibles, necesarias y suficientes para fundamentar la investigación, sin excluir ninguna que aporte a los fines de ésta, permitiendo así una enumeración y/o clasificación de las fuentes consultadas, de acuerdo a sus objetivos específicos. El **criterio de actualidad**, a su vez, implica que las fuentes consultadas son lo suficientemente actuales como para asegurar que reflejan los últimos avances de la disciplina, los más recientes hallazgos de la ciencia y/o los antecedentes empíricos más pertinentes referidos a sucesos ocurridos en el pasado reciente o en el presente.

### **6.3. Beneficiarios de la propuesta**

Esta propuesta podrá ser utilizada por cualquier institución pública o privada que trabaje con personas de ambos sexos con edades de 18- 70 años que hayan sido víctimas de la desaparición de un familiar; Por lo que no se puede determinar un número específico de beneficiarios.

### **6.4 Ubicación geográfica**

Esta propuesta podrá realizarse en cualquier departamento de El Salvador, considerando que las instalaciones sean un Espacio físico con suficiente ventilación e iluminación que reúna las condiciones necesarias para albergar a 20 personas, con mobiliario y sobre todo que preste condiciones de privacidad.

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

PROGRAMA DE APOYO  
PSICOSOCIAL A FAMILIARES DE  
PERSONAS DESAPARECIDAS



# *"Camino Resiliente"*



**Elaborado Por:**  
José Mauricio Fuentes  
Celia Jasmin Jirón  
Marcela Jeannette Rivera

## **7.1. Introducción**

El presente plan de trabajo pertenece al programa psicosocial denominado “Camino Resiliente”, dirigido a una población en específico: Víctimas secundarias de desapariciones por violencia social.

Este documento contiene una justificación donde se describe la importancia de realizar un Programa de Apoyo Psicosocial con familiares de personas desaparecidas.

Además, se presenta una descripción de la situación a intervenir, que en este caso está compuesta por los efectos psicológicos y psicosociales de la Desaparición Forzada de Personas por violencia social.

Presentamos también los objetivos, metas, estructura y organización del programa, así como los recursos a utilizar y una descripción de cómo se realizará la evaluación final del programa.

## **7.2. Justificación**

Actualmente alrededor del mundo, muchas personas pierden el contacto con un familiar o en el peor de los casos con más de un integrante de su familia, durante el conflicto armado esta situación era común; en la actualidad el escenario es diferente y similar, diferente porque, aunque no se vive en un conflicto armado las desapariciones en contexto de violencia sigue siendo un fenómeno que atormenta a cientos de familias, la situación de violencia que afecta al país con los años ha ido en crecimiento afectando al país entero; a lo largo de los catorce departamentos, se escuchan diferentes hechos de violencia que atacan a la sociedad; los periódicos, las redes sociales y los medios de comunicación de radio y televisión presentan a diario como noticias principales las desapariciones de personas.

Las personas que desaparecen son, por supuesto, víctimas, pero también lo son las familias que dejan atrás. La desaparición de un ser querido deja profundas secuelas en sus familiares y suele distorsionar significativamente su vida diaria, la incertidumbre sobre el paradero de un pariente desaparecido puede afectar, más o menos directamente, a todos los miembros de la unidad familiar. Los familiares de los desaparecidos son quienes tienen que buscar sentido a la desaparición, ya que son ellos los que viven la ausencia y los que padecen sus consecuencias, es decir son víctimas secundarias de desapariciones por violencia social.

Las familias de las personas desaparecidas, es decir las víctimas secundarias de desapariciones por violencia social viven sumidas en la angustia y la desesperación, a menudo pasan años sin recibir noticias de sus seres queridos, la incertidumbre en la que viven les causa un enorme sufrimiento, los desgasta emocionalmente y les inflige unas heridas difíciles de cicatrizar. No saber qué ha sido de un padre, un cónyuge o un hijo y no poder darle una sepultura digna o llorar su muerte en una tumba supone una carga insoportable para estas familias.

Por tanto, consideramos importante crear un programa de Apoyo Psicosocial de modalidad grupal, con el cual se le pueda brindar a las y los participantes pautas para afrontar resilientemente los efectos psicológicos y psicosociales que trae la desaparición de un familiar, es por eso que hemos denominado a nuestro Programa: “Camino Resiliente”.

### **7.3. Descripción de la situación objeto de estudio**

Tras 26 años de paz, el fenómeno de las desapariciones en El Salvador no finalizó con los Acuerdos firmados en Chapultepec en 1992. Este hecho, que indicó el fin del conflicto armado, trazó el inicio de un ciclo de impunidad que permea a la sociedad actual.

En los recientes años después de la firma de los acuerdos de paz según los datos de la Fiscalía, las denuncias por personas desaparecidas pasaron de 1,845 casos en 2014 a más de 3,600 en 2017. En 2016, uno de los años con mayor número de denuncias, hubo 3,859 casos contabilizados. En estos tres años, se estima que desaparecieron más de 9,300 personas. Un número que casi dobla la cifra de la ONU durante los 12 años de guerra salvadoreña. La Policía Nacional Civil contabilizó para 2018 un total de 1,787 personas desaparecidas, durante enero a octubre, haciendo un promedio de cinco personas desaparecidas cada día.

Desaparición por violencia social, será definida como: El efecto de desaparecer de una persona debido al accionar del crimen organizado, delincuencia pandilleril y en casos aislados, por cuerpos de seguridad.

Los efectos de la desaparición de un ser querido guardan una cierta semejanza con los de un hecho traumático, sin embargo, se trata de experiencias diferentes que desencadenan una reacción psicológica propia. Un hecho traumático se caracteriza por la violencia y por su duración limitada, mientras que la situación que viven los familiares de los desaparecidos no tiene una duración fija y el dolor y la angustia que sufren son constantes.

Las personas que han vivido un hecho traumático tienen que hacer un esfuerzo, a veces en vano, para no pensar en él o revivirlo en su mente una y otra vez. En cambio, los familiares de una persona desaparecida hacen todo lo posible por no olvidar.

Así pues, definir el sufrimiento psicológico de los familiares como estrés postraumático es un error, ya que no refleja en su justa medida la singularidad de estas experiencias y subestima el estrés permanente generado por la incertidumbre y la ambigüedad de la pérdida. Para los familiares de las personas desaparecidas, toda su situación es traumática: La desaparición y todo lo

relacionado con ella. La ausencia de información sobre su ser querido puede sumirlos en un estado de incertidumbre angustiada que trastorna sus vidas por completo, empujados por el deseo de saber, los familiares no escatiman esfuerzos ni recursos para averiguar cualquier mínimo detalle acerca de su ser querido.

Para reafirmarse en su convicción de que aún sigue vivo y obtener consuelo, muchas familias recurren a diversas fuentes con la esperanza de que les digan lo que anhelan y necesitan oír. El temor a la pérdida definitiva de un ser querido puede acechar constantemente a los familiares de los desaparecidos, algunos de los cuales se resisten con uñas y dientes a la idea de que su ser querido esté muerto. Ello los obliga, en ocasiones, a combatir su propio pesimismo y les impide plantar cara a los hechos o hablar con personas que puedan confirmar sus peores sospechas.

Las familias también pueden querer evitar el trato con otras personas por temor a venirse abajo si se menciona al desaparecido, además, se encuentran en un estado de alerta permanente, el profundo anhelo de ver a la persona desaparecida y la esperanza ciega de que vuelva pueden ponerlos en un estado de alerta antinatural.

Todo lo que le recuerde a esa persona, por muy vagamente que sea (su ropa, sus amigos, los lugares que frecuentaba, fechas señaladas, etc.), hace resurgir su preocupación y convierte la ausencia del ser querido en una compañía ineludible en su día a día.

La incertidumbre sobre la suerte que ha corrido un familiar desaparecido puede sumir a las familias en un limbo durante años: atrapadas entre la esperanza y la desesperación o, como han descrito algunos, “atrapados entre el cielo y la tierra”. Algunas familias afrontan la situación apostando por la esperanza y aferrándose a la ilusión (de que su familiar sigue con vida). En ocasiones, pueden incluso comportarse como si su vida no hubiera cambiado.

El programa “Camino Resiliente” se justifica desde una perspectiva psicosocial debido a que las afectaciones de las víctimas secundarias van más allá del ámbito individual y es que la familia, la comunidad y los distintos sistemas que conforman la cotidianidad de las personas se ven perturbados de diversas maneras.

#### **7.4. Objetivos**

##### **Objetivo General**

Implementar un programa de intervención psicosocial grupal, dirigido a víctimas secundarias de desapariciones por violencia social, para brindar herramientas que permitan a los/las participantes afrontar resilientemente su situación.

##### **Objetivos Específicos**

✓ Fortalecer el empoderamiento por medio información en Derechos Humanos y en sus derechos como víctimas secundarias de desaparición forzada.

✓ Brindar herramientas psicosociales para la identificación, control y autorregulación de pensamientos, emociones y conductas causadas por la desaparición de un familiar para aumentar la respuesta Resiliente a su situación.

✓ Brindar pautas de autocuidado para mejorar la salud física, que se ve afectada por la desaparición de un familiar.

✓ Brindar recomendaciones en el abordaje psicosocial de la desaparición de un familiar aplicado a niños, niñas y adolescentes.

#### **7.5. Estructura y organización**

**Frecuencia:** Las jornadas se llevarán a cabo una vez por semana con una duración aproximada de 2 horas y media cada una.

**Duración:** El plan está constituido por veinte jornadas.

**Tamaño del Grupo:** Los grupos pueden ser de hasta 20 personas.

**Tipo de Grupo:** Abierto.

**Características de los integrantes del grupo:** Personas de ambos sexos con edades de 18-70 años que hayan sido víctimas de la desaparición de un familiar.

## **7.6. Recursos**

Espacio físico con suficiente ventilación e iluminación que reúna las condiciones necesarias para albergar a 30 a 35 personas, con mobiliario y sobre todo que preste condiciones de privacidad.

Material didáctico como: Pliegos de papel bond, una resma de papel bond tamaño carta, plumones permanentes de varios colores, plumones para pizarra de varios colores, una caja de lápices, cinta adhesiva (tape o tirro), páginas de colores, una caja de lapiceros, tijeras, pegamento blanco, folders, fasteners, impresiones de imágenes y hojas de trabajo, colores, pinturas, autorregistro, folletos informativos, etc.

## **7.7. Evaluación del programa**

En cuanto a la valoración de la efectividad del programa de psicoterapia grupal y la evaluación de los cambios suscitados por este, se realizará de dos maneras:

- Después de cada jornada, con los participantes, por medio de una técnica de evaluación; Y entre el equipo que lo ejecutará, por medio de los criterios de evaluación propuestos es cada jornada.

- En la jornada de cierre por medio de la aplicación de una técnica de evaluación.

## JORNADA 1

**Temática:** Bienvenida, Encuadre y Vínculo.

**Objetivo General:** Establecer un clima de confianza entre los participantes, para romper el hielo y potenciar la comunicación entre el grupo.

Planificación de la jornada		
Actividad / Técnica	Recursos	Tiempo
<i>Dinámica de presentación de los participantes. "Los Refranes".</i>	- Terapeutas. - Participantes.	15 Minutos.
<i>Presentación del Programa.</i>	- Computadora. - Proyector.	10 Minutos.
<i>Establecimiento de Normas de Convivencia.</i>	- Papelografo. - Plumones.	10 Minutos.
<i>Técnica de Relajación.</i>	- Sillas. - Autoregistro de Respiración Diafragmática (Ver Anexo)	15 Minutos.
<i>Evaluación y cierre.</i>	- Pelota.	15 Minutos.

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Dinámica de Presentación: "Los Refranes"

Se buscarán refranes conocidos y se escriben en pequeños papeles divididos en dos:

[Camarón que se duerme...] [Se lo lleva la corriente].

Se le presentará un papelito a cada participante al azar y cada uno deberá buscar la parte del refrán que complementa el suyo diciéndola en voz alta. Cuando cada persona ha encontrado su pareja, se deberán presentar y platicar un momento sobre su nombre, su edad y otros aspectos que se consideren importantes. Luego cada uno presentara al grupo a la persona con la que estuvo platicando.

#### 2. Presentación del Programa.

Con la ayuda de una presentación de PowerPoint se les dará a conocer a los participantes la siguiente información:

El presente plan de apoyo psicosocial de modalidad grupal está dirigido ayudar a personas que tienen familiares desaparecidos a causa de la violencia social con el fin de apoyar y acompañar psicológicamente el proceso y así ofrecerles opciones de atenuar y disminuir aquellos aspectos que generan en los y las participantes un malestar significativo.

La necesidad de dicho programa surge debido a que son muchas las familias que en la actualidad tienen uno o más familiares desaparecidos a causa de la violencia social, esto genera una afectación en todas las áreas de la vida de las personas, se modifican los roles y actividades diarias, hay

afectación significativa en la salud física y psicológica de las personas, experimentan un descontrol en sus emociones, relaciones interpersonales y Autocuidado.

La persona que toma la responsabilidad al ver la situación tiene que entregarse a tiempo completo a buscar a su familiar y muchas veces deja de lado su propia vida.

Estas personas a lo largo del tiempo van presentando diversas dificultades que no le permiten tener un desarrollo personal adecuado como deterioro en sus relaciones interpersonales y tendencia al aislamiento; agotamiento físico y sobrecarga psíquica, déficits de concentración, en muchas ocasiones se presenta sentimientos de culpa, trastornos del sueño generados por la continua preocupación por el familiar desaparecido o por el riesgo que ellos mismos corren y la tensión muscular derivada de la sobrecarga psíquica y física e incremento de la ansiedad por falta de control de la situación.

Por lo que es de suma importancia la ejecución de este programa ya que mediante este no se trata de mejorar la problemática que origina este conjunto de dificultades, que en este caso es la desaparición de un familiar; Pero si puede incidir en que las personas aprendan a vivir con la pérdida y así lograr que los participantes tengan un mejor desarrollo personal y se sientan mejor consigo mismos/as, brindando un espacio para expresarse con libertad y compartir sus experiencias con otros que están en situación similar y brindándoles estrategias de tratamiento que les permita modificar las actitudes irracionales responsables de sus conductas y emociones inadecuadas y que examinen y cuestionen sus sentimientos y emociones erróneas hacia sí mismos y hacia la desaparición, para que pueda modificar las actitudes que disminuyen su satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento. Porque de lo contrario, al no realizar tratamiento alguno a lo largo de los años estas personas pueden presentar síntomas más severos como depresión, ansiedad, aislamiento total de la sociedad entre otros.

### **3. Establecimiento de Normas de Convivencia.**

Se colocará un Papelógrafo con unas palabras clave como: Puntualidad, Confidencialidad, Respeto, Responsabilidad, Restitución, Actitud de los Terapeutas, etc. A partir de ahí, se les pedirá a los participantes que colaboren con normas relacionadas con esos aspectos.

### **4. Técnica de relajación: Respiración diafragmática.**

La respiración es una de las funciones principales para cualquier ser vivo. Gracias a ella obtenemos el oxígeno, el cual es un elemento fundamental para poder fabricar la energía que necesitamos. Si aprendemos a respirar de forma correcta ayudamos a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo por tanto al conseguir una respiración profunda y un ritmo respiratorio lento, se produce una disminución de la activación física y psicológica y con ello una sensación general de tranquilidad y bienestar.

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma.

El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube, es decir se mueve hacia adelante y cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja moviéndose hacia adentro. El resultado es una

respiración lenta, uniforme y profunda por lo que como consecuencia trae que el nivel de tensión física disminuya y propicie para la relajación mental.

Para realizar este ejercicio al sentarse en una silla debe realizar lo siguiente:

1. Siéntese cómodamente, con las rodillas flexionadas de rodillas y hombros cabeza y cuello relajados.
2. Coloque una mano en su pecho superior y el otro simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir el movimiento del diafragma cuando usted respira.
3. Apriete sus músculos del estómago, déjelos moverse hacia dentro cuando usted exhale. La mano en su pecho superior debe permanecer tan quieta como sea posible.

Nota: Usted se dará cuenta de que se necesita de un mayor esfuerzo para poder respirar utilizando el diafragma adecuadamente... Al principio, usted probablemente se cansará al hacer este ejercicio.

Pero continúelo, porque con práctica continuada, la respiración diafragmática se volverá fácil y automática.

#### ¿Cada cuánto debería practicar este ejercicio?

Al principio, practique de 5-10 minutos cerca de 3-4 al día. Gradualmente aumente la cantidad de tiempo que usted gasta en hacer este ejercicio, y si puede aumente el esfuerzo del ejercicio colocando un libro en su abdomen. Los tiempos para realizarla son los siguientes: 4 min para inhalar, 4 para retener la respiración y 8 para exhalar.

Al finalizar, se les dará el Autoregistro y se les explicará cómo deben llenarlo y en que situaciones es recomendable que lo apliquen. (Ver anexo 2).

#### **6. Evaluación y Cierre de la jornada.**

Desde la primera sesión se les presentará a la Pelotita de las Preguntas, la cual una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

#### **Dinámica de Cierre – “Tu nombre, Mi nombre, lo que pienso y el arcoíris tiene un color”**

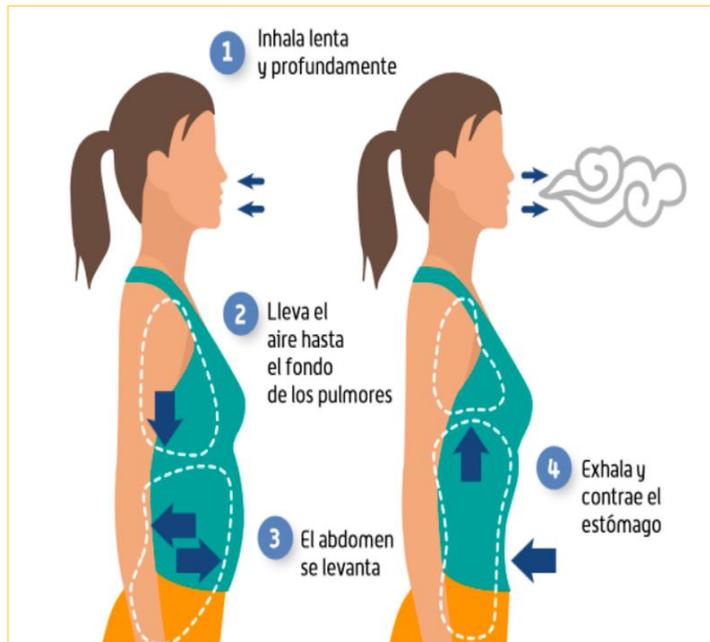
en aras de que los participantes expresen lo aprendido con el desarrollo de la sesión se realizará la dinámica “tu nombre, mi nombre y lo que pienso”, en este ejercicio los participantes se ubican en círculo de pie, el facilitador comienza diciendo su nombre, quien está a su derecha y dirá lo que piensa y destaca de la sesión, luego el facilitador, indicará un color basándose en la ropa, zapatos y accesorios de los demás participantes y quien tenga ese color deberá continuar con la dinámica, hasta que la mayoría o todos los participantes hayan realizado sus valoraciones.

**Crterios de evaluaci3n y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes han logrado integrarse e identificarse con el grupo.
- Logra el establecimiento de normas de convivencia.
- Que los y las participantes identifiquen las conductas objetivo que desean cambiar, mejorar o reforzar.
- Que los y las participantes practican la t3cnica de respiraci3n diafragm3tica.

## ANEXO – RECOMENDACIÓN DE PRACTICA DE TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

**Objetivo:** Medir las ocasiones en que se realiza la técnica de respiración aprendida en la sesión terapéutica.



Día / Hora	Estado antes de realizar la técnica (0 – 10)	Nivel de Concentración al realizar la técnica (0 – 10)	Resultado / Observación

## JORNADA 2

**Temática:** Derechos Humanos de las Víctimas secundarias de Desaparición Forzada.

**Objetivo General:** Fortalecer el empoderamiento de las víctimas por medio del conocimiento de sus derechos como víctimas secundarias de desaparición forzada.

Planificación de la jornada		
Actividad / Técnica	Recursos	Tiempo
Saludo, Bienvenida y dinámica de animación.	- Terapeutas. - Participantes.	10 Minutos.
Identificación de los Derechos de las Víctimas secundarias de la desaparición forzada.	- Computadora. - Proyector.	45 Minutos.
Espacio de Preguntas y respuestas.	- Experto/a en Derechos Humanos. - Participantes.	20 Minutos
Evaluación y cierre.	- Pelota.	15 Minutos.

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo, Bienvenida y dinámica de animación

Saludar a los/as las participantes de manera amigable, haciéndoles sentir cómodos.

Se le dará la bienvenida y crear confianza con el grupo y las/los terapeutas.

#### **Dinámica de animación: “Lo que tenemos en común”**

La facilitadora dirá la siguiente consigna: *Por favor, hagamos un círculo y pensemos en lo siguiente: Todas las personas tenemos muchas cualidades, rasgos, formas de pensar. Podemos tener ideas parecidas con otras personas, haber vivido experiencias parecidas o incluso, dolores o tristezas similares. A continuación diré una lista de estos rasgos, vivencias, gustos y más cosas que como compartir con otras. Me gustaría que por cada una que yo diga en voz alta, la persona que considera que tiene ese aspecto de un paso hacia adelante.*

La facilitadora dirá las siguientes frases comenzando por: *“De un paso hacia adelante la persona que...”*

1. Tenga el pelo negro.
2. Le guste el café.
3. Le guste dormirse temprano.
4. Tenga pesadillas de vez en cuando.
5. Quien ame a sus hijos
6. Quien alguna vez se haya sentido triste.

7. Tenga una cicatriz en alguna parte de su cuerpo
8. Le guste pintarse las uñas
9. Recuerde a un ser querido que falleció
10. Quiera participar en las actividades de su comunidad
11. Se considere a sí misma como valiente
12. Sea perseverante

Se observará el comportamiento, las reacciones y la participación de las personas en cada una de las oraciones. Luego se preguntará: *¿Qué otras cosas creen que tienen ustedes en común?*

Se enfatizará que las personas pueden tener muchas cosas en común con otras, aunque no lo parezca así a simple vista, por lo que se invita a intentar mantener relaciones saludables con otras mujeres para formar lazos solidarios y de apoyo.

## **2. Identificación de los Derechos de las Víctimas secundarias de la desaparición Forzada.**

Para esta actividad, se invitará a un miembro de la Escuela de Derechos Humanos de la Procuraduría para la defensa de los Derechos Humanos de El Salvador a una charla en la que se abordaran las siguientes temáticas:

- ¿Quiénes se ven afectados por la desaparición?
- Niveles de Victimización.

Para que los participantes se identifiquen como “Víctimas”, que desde un enfoque victimológico no se debe concebir como algo negativo, sino cómo por el hecho de ser víctimas también son garantes de derechos.

- Derechos y Responsabilidades:

La persona experta le explicará a los participantes sobre:

- Derechos Fundamentales.
- Derechos de las personas desaparecidas.
- Derechos de los familiares de personas desaparecidas.
- Responsabilidad de las autoridades.

Terminando esta parte, los terapeutas abordarán la temática relacionada con la identificación de las Dificultades de las personas familiares de personas desaparecidas, que podría clasificarse en:

- Dificultades jurídicas y administrativas.
- Dificultades para la búsqueda.
- Dificultades económicas.
- Dificultades familiares y de relaciones interpersonales.
- Consecuencias psicológicas y psicosociales de la desaparición de un familiar.
- ¿Qué es Resiliencia?
- ¿Qué implica ser una “Víctima Resiliente”?

## **3. Espacio de Preguntas y Respuestas.**

En este momento los y las participantes tendrán la oportunidad de realizar todas la interrogantes relacionadas con la temática antes compartidas con ellos para que puedan ser resueltas tanto por el/la experta en Derechos Humanos, como por los terapeutas.

#### **4. Evaluación y Cierre**

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

#### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes se perciban a sí mismos como garantes de Derechos por ser Víctimas secundarias de Desaparición forzada.
- Que aumente su empoderamiento.
- Que reconozcan sus consecuencias y efectos experimentados a causa de la desaparición de un familiar como una experiencia normal.
- Que se identifiquen como “Víctimas Resilientes”

## JORNADA - 3

**Temática:** Intervención en Crisis.

**Objetivo:** Brindar habilidades para la identificación, control regulación de pensamientos e ideas irracionales, las cuales afectan la vida emocional y alteran la conducta de las personas.

Planificación de la sesión o jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	5 minutos
<i>Dinámica de animación (adivina quién soy)</i>	-Participantes -Tirro -Imágenes	10 minutos
<i>Técnica</i>	-Atril (hecho de cartón) -Páginas de colores -Lapiceros	45 a 50 minutos
<i>Recomendaciones para practicar en casa</i>	Hoja de actividades	5 minutos
<i>Evaluación y cierre (El turismo y los locales de mi pueblo)</i>	-Imágenes -Hoja de preguntas	10 a 15 minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Se leerán las normas de grupo.

#### 2. Dinámica de animación.

##### *Adivina quién soy*

- Para animar al grupo se les pegara una imagen en la frente a cada uno de los participantes, las cuales podrán ser animales, frutas, cosas (ver anexo) la idea es que cada uno pregunte características de la imagen que tiene en la frente para que los demás le den referencia de qué imagen es y así pueda adivinar, la dificultad estará en que los demás podrán responder solamente si, no o puede ser. Cuando todos hayan adivinado concluirá la actividad.

#### 3. Técnica

- Se procederá a la Psicoeducación en la cual se abordarán la temática de (los sucesos, pensamientos y su incidencia en las emociones), tomando de base la teoría explicativa del modelo ABC.
- Se explicará que como psicólogos y terapeutas nuestra función es brindarles una escucha activa y acompañamiento necesario durante el desarrollo de las sesiones.
- El o la terapeuta invitara a las personas a que expresen las situaciones o experiencias que ellas deseen, para ello deberán situarse en el atril.
- Los terapeutas deberán estar atentos a las expresiones emocionales, reacciones, y sucesos que ellos relatan.
- Se procurará que la persona se sienta escuchada y comprendida, por lo que se les indicará a todos los participantes que escuchen atentamente, y así generarle un clima de seguridad a cada participante.
- Luego de tres o cuatro participaciones, se formarán parejas o tríos y se les indicara que escriban una carta de su experiencia durante la sesión destacando, situaciones, pensamientos, emociones o reacciones conductuales.
- Posteriormente se les pedirá que compartan entre ellos (parejas o tríos) lo que han escrito en la carta, se les indicara que mientras escuchan las experiencias lo hagan de manera atenta y que le brinden apoyo, seguridad y motivación a la persona que está hablando.
- Antes de la asignación de tarea, se realizarán ejercicios de respiración y meditación guiada, para estabilizar o regular las emociones de los participantes y terapeutas.

#### **4. Recomendaciones para practicar en casa.**

- Se les brindara a los participantes una hoja con imágenes de actividades de recreación, distracción o autocuidado, los participantes deberán marcar con una X antes de finalizar la sesión, la o las actividades que ellos pueden realizar durante la semana, al finalizar la semana se les indicara que escriban una carta describiendo su sentir al haber realizado la o las actividades.

#### **5. Cierre y evaluación de la sesión.**

Se realizará una dinámica inicial llamada “el turismo y los locales de mi pueblo” las indicaciones de esta es que en el salón, aula o espacio abierto, habrán imágenes de negocios pegadas y ubicadas por diversas zonas del lugar donde se ejecuta la sesión, en cada local habrá una persona encargada la cual será escogida al azar, esta persona ofrecerá su producto al grupo de turistas, y al terminar de ofrecer sus productos les indicará que no se paga con dinero sino respondiendo una pregunta, las preguntas serán las siguientes *¿Qué aprendí este día en la sesión? ¿Ayudo a cambiar mi estado de ánimo esta sesión? ¿Cómo me puede servir lo visto y realizado en la sesión, en mi vida cotidiana? ¿Cumplió la sesión con mis expectativas? ¿Cómo fue el trabajo de los terapeutas?* Se les indicara que la personas que ha respondido a una pregunta no podrá responder nuevamente,

pero si podrá dar apoyo o reforzar la respuesta luego que haya participado otra persona del grupo de turistas.

**Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

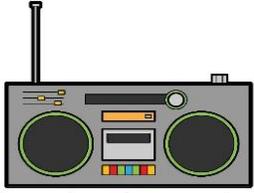
- Crear un escenario de confianza entre los y las participantes.
- Lograr que los y las participantes expresen la experiencia traumática.
- Lograr que los y las participantes identifiquen sus pensamientos y emociones derivadas de las situaciones o sucesos ansiógenos o traumáticos.
- Que los y las participantes den sus valoraciones respecto al desarrollo de la sesión.

ANEXO – TARJETAS “ADIVINA QUIEN SOY”



## ANEXO – RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDADES A REALIZAR EN LA SEMANA

Indicaciones: Marque con una X las actividades que le gustaría realizar durante la semana



**Escucha tu musica favorita**



**Come algo saludable**



**Lee un libro**



**LLamale a alguien que aprecias**



**Gamina o Corre**



**Disfruta una bebida Galiente**



**Dile algo bonito a alguien y mira como se ilumina su rostro**



**Baila**



**Grea una manualidad**



**Arreglate para ti**



**Hornea un postre**



**Perdonate por lo que no alcanzaste a hacer hoy, eh intentalo nuevamente mañana.**



**Toma un Baño, si es posible mejor en la tina**



**Colorea o dibuja**



**Cuenta tus bendiciones**

*Mely C.*

Al finalizar la semana escriba al reverso de esta hoja su sentir al haber realizado la o las actividades, en que considera que le ayudo y que otras actividades le gustaría realizar o cuales le gustaría incluir.

## JORNADA - 4

**Temática:** Ansiedad.

**Objetivo:** Brindar habilidades para la identificación, control regulación de pensamientos e ideas irracionales, las cuales afectan la vida emocional y alteran la conducta de las personas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y bienvenida.</i>	-Participantes -Terapeutas	5 minutos
<i>Dinámica de animación (Elefantes jirafas)</i>	-Participantes -Terapeutas	10 minutos
<i>Técnica Psicoeducación / Dialogo interno y ansiedad.</i>	-Cartel (Psicoeducación) -Tirro -Páginas de papel bond -Lapiceros o lápices -Plumones o marcadores de pizarra	45 a 50 minutos
<i>Recomendación para practicar en casa.</i>	-Escaneo mental o descripción de los pensamientos	5 minutos
<i>Evaluación y cierre (Tu nombre, Mi nombre, lo que pienso y el arcoíris tiene un color).</i>	-Participantes -Terapeutas	10 a 15 minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Se leerán las normas de grupo.

#### 2. Dinámica de animación.

*Tú nombre, Mi nombre, lo que pienso y el arcoíris tiene un color*

- Todos y todas las participantes deberán formar un círculo quedando uno en el centro. El que está en el centro señala a o del grupo diciéndole: jirafa o elefante. Si dice jirafa, el señalado deberá juntar sus manos en alto y sus vecinos deberán agacharse para tomarle los pies, si dice elefante el señalado deberá simular con las manos la trompa y los vecinos simularan las orejas con las manos. Quien este distraído y no cumpla con la indicación pasará al centro a señalar a otros compañeros diciendo jirafa o elefante. Esta dinámica se desarrollará para introducir al tema de que debemos estar atentos con nuestros pensamientos y en las alternativas que podemos proponer.

#### 3. Técnica

- Se realizará la Psicoeducación se explicará detalladamente que es la ansiedad y como esta, puede estar íntimamente relacionada y gestionada por los pensamientos, ideas o interpretaciones que predominan en nuestro dialogo interno, se hablara también de como esto influye en la realización de nuestras actividades cotidianas.
- Se realizará un dialogo interno colectivo para ello se formarán tríos o cuartetos, se les indicara que entre ellos compartan sus pensamientos, ideas o monólogos que se presentan de manera recurrente en su mente partiendo de la experiencia traumática, una vez lo hayan realizado se procederá a la explicación y realización de los cuatro pasos para la identificación y modificación del dialogo interno.

a) *Tener en cuenta los puntos principales de referencia que ocupa el dialogo interno* (sobre mi propia persona, un ser querido, otras personas, preocupaciones por sucesos del pasado, presente o futuro), no se trata de cambiar el dialogo solamente de identificar esos mensajes que se repiten durante el día.

Cuando surge la preocupación, ansiedad o las sensaciones y emociones que generan malestar, se procede al relajamiento mediante la escritura de esos pensamientos. (Para asegurar la relajación y estabilidad de la persona se debe reforzar con una técnica de respiración o relajación)

b) *Registrar la frecuencia de esos mensajes que se envía la persona:* el tiempo que invierte en los mensajes, las circunstancias en las que aparece esos mensajes, el valor positivo o negativo con que se enfrentan y cómo influyen en nuestras relaciones interpersonales.

c) *Cambio de dialogo grabado:* La persona debe comprender que sus pensamientos actuales son generadores de ansiedad y desgaste emocional (los debería, las ideas de catastrofismo, la autocrítica negativa, ideas o pensamientos de culpabilidad etc), luego se procede a que entre todos construyan un dialogo más saludable con el cual puedan relajarse y controlar la ansiedad y las emociones negativas, posteriormente se les indicará que lo lean, se les dará una página para que lo escriban y se lo lleven para su práctica diaria a modo de irlo interiorizando.

#### **4. Recomendación para practicar en casa.**

- Se les indicará a los participantes que escojan un día de la semana para que realicen el ejercicio, el cual consistirá en hacer un escaneo o descripción de los pensamientos, ideas o de esa conversación que ha predominado durante todo el día, y en especial que describa de manera detallada las emociones y si experimento o no ansiedad. Para este ejercicio se le dará a cada participante una hoja en blanco y las respectivas indicaciones del ejercicio.

#### **5. Cierre y evaluación de la sesión.**

Se realizará la dinámica “tu nombre, mi nombre y lo que pienso”, en este ejercicio los participantes se ubican en círculo de pie, el facilitador comienza diciendo su nombre, quien está a su derecha y dirá lo que piensa y destaca de la sesión, luego el facilitador, indicará un color basándose en la ropa, zapatos y accesorios de los demás participantes y quien tenga ese color deberá continuar con la dinámica, hasta que la mayoría o todos los participantes hayan realizado sus valoraciones.

**Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Participación
- Identificación de las ideas, pensamientos o dialogo inadecuado.
- Que los participantes logren relacionar el dialogo interno inadecuado con la ansiedad y alteración o malestar emocional.
- Que los participantes planten alternativas de cambio a su dialogo interno.
- Que logren identificar pensamientos e ideas similares y como esto afecta de diferentes maneras su estado emocional.

## JORNADA - 5

**Temática:** Ansiedad y Emociones Negativas.

**Objetivo:** Brindar habilidades para la identificación, control regulación de pensamientos e ideas irracionales, las cuales afectan la vida emocional y alteran la conducta de las personas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	5 minutos
<i>Dinámica de animación (Me llamo memo)</i>	-Participantes -Terapeutas	10 minutos
<i>Técnica La ansiedad y las emociones Foro debate</i>	-Cartel -Tirro -Marcadores de pizarra -Paletas con expresiones emocionales. -Papelógrafo con termómetro	45 a 50 minutos
<i>Recomendaciones para practicar en casa.</i>	-Páginas con termómetros de ansiedad. -Colores -Lapiceros	5 minutos
<i>Evaluación y cierre (El turismo y los locales de mi pueblo)</i>	-Imágenes -Hoja de preguntas	10 a 15 minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Se leerán las normas de grupo.

#### 2. Dinámica de animación.

*Me llamo memo*

- Se indicará a los participantes que cantaran “Hola me llamo Memo y un día mi jefe me dijo: Memo ¿Estás cansado? Y yo le dije: No... Y me puso a pegar botones” Y se realizara con diferentes tipos de vos: Riendo, llorando, enojado y enamorado. Antes de iniciar la dinámica la modelara el o la terapeuta que dirigía la dinámica.

#### 3. Técnica

- Se realizará un foro debate donde la temática central y única será la ansiedad y su repercusión en las emociones.
- Los terapeutas iniciaran con la actividad planteando las características, dificultades o alteraciones psicológicas y emocionales que genera la ansiedad, esto será como un repaso a lo abordado en la sesión anterior, pero con la diferencia que ahora los participantes darán sus puntos de vista y compartirán sus conocimientos respecto al tema.
- Antes de iniciar con el foro debate se le pedirá a cada participante que escoja una paletita que contendrá un rostro indicando una expresión emocional, y que cada ocasión que desee brindar su opinión la levante para cederle la palabra.
- Posteriormente y como punto final del foro debate, se hará un termómetro que describa los síntomas de la ansiedad y los cuales hayan sido abordados y planteados por todos los participantes y terapeutas, lo cual servirá para la asignación y realización de la tarea.

#### **4. Recomendaciones para practicar en casa.**

- Se les brindará un termómetro en blanco, se les indicará que coloreen y escriban los niveles y síntomas según el termómetro realizado en el foro debate.
- Una vez todos tengan listos sus termómetros se les indicará que durante la semana vayan anotando los niveles y síntomas que les ha generado la ansiedad y como esta afecta sus emociones y la realización de sus actividades cotidianas.

#### **5. Cierre y evaluación de la sesión.**

- Se realizará una dinámica inicial llamada “el turismo y los locales de mi pueblo”, las indicaciones de esta es que en el espacio ya sea salón, aula o espacio abierto, habrán imágenes de negocios pegadas y ubicadas por diversas zonas del lugar donde se ejecuta la sesión, en cada local habrá una persona encargada la cual será escogida al azar, esta persona ofrecerá su producto al grupo de turistas, y al terminar de ofrecer sus productos les indicará que no se paga con dinero sino respondiendo una pregunta las preguntas serán las siguientes; *¿De qué me di cuenta con esta sesión? ¿Para qué me puede servir lo que he visto hoy? ¿Qué cambiaría y que conservaría de esta sesión? ¿Cómo fue el desempeño de los terapeutas en esta sesión? ¿Cómo podría practicar lo aprendido en esta sesión en mi vida cotidiana? ¿con quién o quiénes podría compartir lo que he aprendido?*

-

**Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Participación y motivación por parte de los participantes.
- Los y las participantes logran expresar con claridad sus opiniones o valoraciones sobre la temática.
- Respetan los espacios de los demás y la norma implementada para pedir el uso de la palabra.
- Identificación de síntomas emocionales, psicológicos, físicos, y conductuales de la ansiedad.
- Los y las participantes logran identificar similitudes y empatizan con las experiencias vividas y contadas por los demás.

## ANEXO – TERMÓMETRO FORO DEBATE

NIVELES DE ANSIEDAD

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD

ALTO

MEDIO

BAJO

Psicológicos:

Emocionales:

Físicos.

Conductuales:

## JORNADA - 6

**Temática:** Estrés Postraumático.

**Objetivo:** Brindar información sobre las causas y efectos emocionales, físicos y psicológicos que genera el trastorno de estrés postraumático, así mismo brindar estrategias de afrontamiento de esta dificultad.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	5 minutos
<i>Dinámica de animación (Poseídos por la buena onda)</i>	-Participantes -Terapeutas -Bocina Celular, computadora o memoria micro SD con las canciones seleccionadas.	10 minutos
<i>Técnica Secciones y mesas de dialogo</i>	-Participantes -Terapeutas -Carteles informativos sobre la temática -Paginas o rótulos para la asignación de las secciones o mesas de dialogo -Páginas de papel bond -Lapiceros -Hoja con las instrucciones del ejercicio de relajación muscular	60 minutos
<i>Asignación de tarea</i>	-Hoja de actividades semanales a realizar	5 minutos
<i>Evaluación y cierre (Reconstruyendo el sendero)</i>	-Lapiceros -Páginas de papel bond	10 a 15 minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Se leerán las normas de grupo.

#### 2. Dinámica de animación.

### *Poseídos por la buena onda*

El facilitado solicitará a los participantes que se paren y lentamente caminen y se dispersen por todo el lugar donde esté llevando la jornada, Al ritmo de una música tranquila y animada deberán mover de manera relajada todo su cuerpo simulando movimientos de ondas con las manos y el torso (el facilitador brindara un ejemplo), luego se cambiará la música por una con más ritmo y se les dirá a los integrantes, que extiendan sus manos y pies y hagan de cuenta que sus dedos absorben las buenas ondas del ambiente. Esas buenas ondas se desplazan por sus brazos y piernas sacudiéndose hasta llegar al centro del pecho. La panza comienza a moverse tratando de expulsar la mala onda, sube hasta la garganta y se abre la boca para expulsar toda la mala onda. Con los cuerpos poseídos por la buena onda los participantes bailan al ritmo de otra música para celebrar el acto.

### **3. Técnica**

- Se dividirá el grupo en tres secciones o mesas de diálogos, las cuales tendrán a cargo la explicación o brindar información desde sus conocimientos o de sus vivencias experienciales.
- La primera sección será la de los terapeutas y dos participantes del grupo terapéutico, ellos desde su mesa de dialogo expondrán las respuestas a las siguientes preguntas.

**¿Qué es el estrés postraumático?** El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar esta dificultad.

#### **¿Cuáles son sus síntomas predominantes?**

- a) reexperimentación del acontecimiento traumático:** Se produce a través de recuerdos, pesadillas, flashback o reacciones fisiológicas ante estímulos similares.
  - b) evitación de estímulos relacionados con el trauma:** Las personas evitan a toda costa, lugares, objetos, o cualquier cosa que les recuerde el suceso o evento traumático.
  - c) Embotamiento mental y emocional:** Puede ser que la persona sea incapaz de recordar el suceso y puede ir asociado a una pérdida significativa de su vida afectiva. A veces manifiestan la sensación de un futuro desolador llevando a la persona a un estado significativamente alto de frustración o depresión.
  - d) Estado de hiperactivación:** Sucede cuando la persona manifiesta o experimenta insomnio, irritabilidad, hipervigilancia o dificultades de concentración, es decir, la persona padece constantemente síntomas de ansiedad o aumento de la activación que no existían antes del trauma.
- La segunda sección o mesa de dialogo estará integrada por un grupo de los participantes, y se les indicara que compartan que otros síntomas físicos, psicológicos y emocionales han

experimentado o consideran que se pueden experimentar, debido al trastorno de estrés postraumático.

- La tercera sección o mesa de dialogo al igual que la segunda estará integrada por un grupo de participantes y se les indicara que ellos deberán compartir desde su experiencia o según sus conocimientos y lo expuesto en la jornada, como el trastorno de estrés postraumático afecta el desempeño en diferentes áreas de la vida cotidiana de las personas

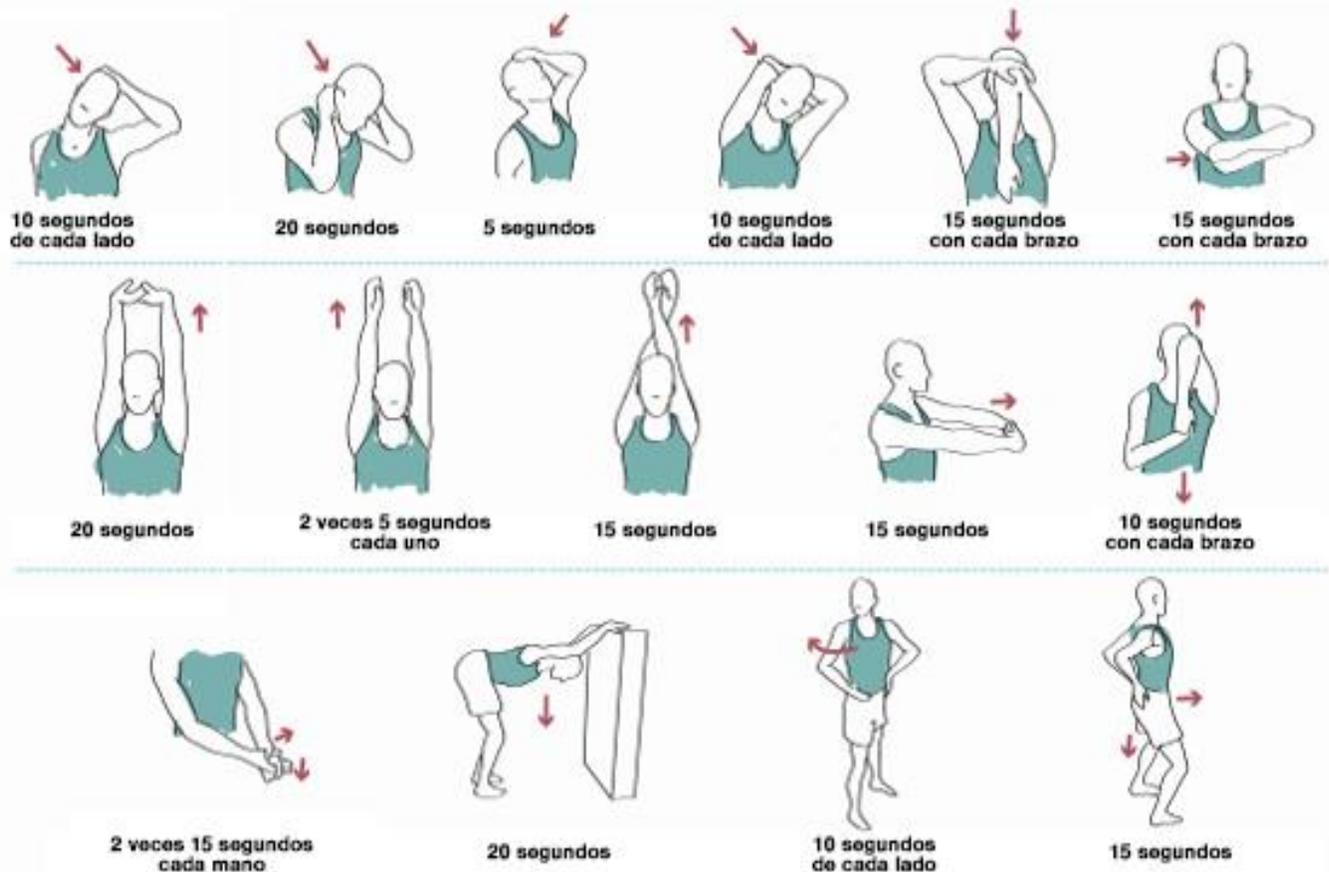
a) **Familia**

b) **Rendimiento laboral o académico.**

c) **Relaciones interpersonales (amigos y compañeros de trabajo)**

d) **Relación de pareja.**

- Al terminar con la tercera sección la primera mesa de dialogo volverá a intervenir y esta vez para plantear estrategias o actividades de afrontamiento para el estrés postraumático, proponiendo un ejercicio práctico de relajación muscular.



#### 4. Recomendaciones para practicar en casa.

- Se les brindara una hoja con varias actividades que deberán realizar durante la semana, indicándoles que serán ejercicios prácticos y servirán para experimentar las actividades o estrategias de afrontamiento del estrés post trauma vistas en la jornada.

#### 5. Cierre y evaluación de la sesión.

##### *Reconstruyendo el sendero*

- Se solicitará consiste en escribir el proceso de aprendizaje como si hubiese sido un viaje por tierras desconocidas. Para esto será necesario utilizar metáforas o preguntas que den cuenta de los obstáculos, emociones o alegrías, entre otras cosas, que experimentaron durante el desarrollo de la jornada, se conformaran tríos y cada trío deberá elaborar una narración en la cual dará respuesta a las siguientes preguntas *Si tuviera que describir un paisaje, ¿cómo sería antes de iniciar la jornada? ¿Qué herramientas y habilidades tenía al inicio y cuales tengo ahora? ¿Cuáles fueron los peligros que tuve que sortear y cómo los evité? ¿Me perdí en el camino?, ¿Tenía un mapa para consultar? ¿Visite lugares aburridos y alegres? ¿Me sentía sólo/a o me acompañaba alguien? ¿Cómo fue el trayecto: recto, en zigzag, con precipicios, con montañas, ríos, ¿etc.? Al llegar al final, ¿el paisaje es el mismo?, ¿estoy vestido igual que cuando inicie el viaje? ¿Tengo más herramientas para seguir caminando? ¿Soy la misma persona que al inicio del trayecto?, si es que no, ¿por qué?, Al finalizar se indicará que cada trío escoja a una persona para que explique su reconstrucción del sendero, esta dinámica servirá a la vez para valorar y evaluar los efectos terapéuticos que el proceso esté generando en las personas.*

##### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Participación y motivación por parte de los participantes.
- Expresan y comparten sus experiencias traumáticas.
- Los y las participantes se brindan estrategias y apoyo para el afrontamiento del estrés post trauma.
- Logran identificar y expresar los síntomas y causas que han experimentado relacionados al estrés postraumático.
- Los y las participantes logran experimentar relajación muscular luego de la ejecución de la técnica.

## ANEXO – RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LA SEMANA.

**Indicaciones:** Durante la semana procure realizar la mayor cantidad de actividades que vea en esta hoja, marque con una X las que vaya realizando, al finalizar la semana al reverso de la hoja escriba una breve descripción de lo que experimento al realizar estas actividades y como considera que le ayudaron o como le pueden ayudar para afrontar el estrés post trauma.



Sembrar, abonar o podar una planta



Practicar ejercicios de meditación o respiración

Caminar, correr o practicar deporte



Hablar por teléfono, con un amigo, amiga o familiar



Colorear o dibujar



Asistir a una reunión de amigos, familiar o compañeros de trabajo o estudio

## JORNADA - 7

**Temática:** Depresión.

**Objetivo:** Brindar información sobre otro de los efectos de la desaparición de un ser querido como es la depresión, para aprender a evaluar las situaciones relevantes de forma lógica y realista.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Dinámica de animación: "El espejo"</i>	-Participantes -Terapeutas -Lápiz -Papel.	20 Minutos.
<i>Psicoeducación de depresión</i>	-Proyector -Laptop -USB -Bocina	20 Minutos
<i>Técnica Ensayo cognitivo</i>	Participantes Terapeutas	20 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre. "el Vagón de lo aprendido"</i>	-Participantes -Terapeutas -Papel de colores -Plumones -Pizarra	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Normas del grupo.

#### 2. Dinámica de animación

**"El espejo"**

Se trabaja mediante una ficha en las que se recogen un abanico de adjetivos, ayuda a que todas las partes del grupo se conozca, permite trabajar percepciones positivas que los participantes de la dinámica tienen de la imagen que damos a otros.

Se reparten las fichas a cada participante. Cada uno elige al menos tres adjetivos positivos y tres adjetivos negativos con los que se identifique los anota en un lado de la ficha, luego se rota a los demás participantes y seleccionan al menos un adjetivo positivo que proyecte cada participante anotándolo al otro lado de la papeleta, al finalizar se contrasta como se identifica y como se proyecta ante los demás.

### **3. Psicoeducación de depresión**

Se define en general por sus síntomas que pueden parecer enfermedades somáticas (dolores, cansancio, etc.). La clasificación más clásica distingue tres clases de síntomas:

Cognitivos.

Afectivos.

Motores o conductuales.

Un elemento importante a destacar es la tríada depresiva: pensamientos negativos acerca del yo, el mundo y el futuro.

Clases de depresión

El DSM-IV da pautas que distinguen diversas formas de depresión en función de su gravedad, duración, síntomas, etc. Desde el episodio depresivo agudo hasta los trastornos distímicos que tienen más que ver con trastornos de personalidad.

Trastorno depresivo mayor.

El DSM-IV expone las características básicas del episodio depresivo mayor de esta forma:

A) Durante al menos 2 SEMANAS, presencia casi diaria de al menos CINCO de los siguientes síntomas, incluyendo el 1) o el 2) necesariamente.

Estado de ánimo deprimido.

Disminución del placer o interés en cualquier actividad.

Aumento o disminución de peso/apetito.

Insomnio o hipersomnia.

Agitación o enlentecimiento psicomotor.

Fatiga o pérdida de energía.

Sentimientos excesivos de inutilidad o culpa.

Problemas de concentración o toma de decisiones.

Ideas recurrentes de muerte o suicidio.

B) Interferencia de los síntomas con el funcionamiento cotidiano.

C) No debido a medicamentos, drogas o una condición médica general (p.ej. hipotiroidismo).

D) No asociado a la pérdida de un ser querido ocurrida hace menos de 2 meses (excepto en casos de marcado deterioro en el funcionamiento)

Otras clasificaciones

Cabe distinguir entre depresión reactiva y depresión endógena, aunque sea una clasificación que ya no se use, a veces todavía se emplea. La depresión reactiva es cuando se conoce la causa que la ha originado, si no se conoce se suele decir que es una depresión endógena.

Emoción: tristeza y depresión

La tristeza es una emoción que tiene su origen en la pérdida de algo querido y como función la de pedir ayuda. En casos extremos, su duración o intensidad la hace disfuncional y se convierte en patológica y aparece la depresión.

La visión de la depresión desde esta perspectiva permite ver la depresión en lugar de como una enfermedad como un problema de aprendizaje manejable. Esto no significa que no pueda haber alguna vez que se dé una depresión debida a una enfermedad que provoque un desequilibrio en los neurotransmisores sin que se dé un cambio en el contexto social. Pero también es cierto que, cuando ha aparecido una depresión, el contexto social cambia, fundamentalmente por los cambios en el comportamiento de la persona y los neurotransmisores se desequilibran para ajustarse a la conducta depresiva de la persona.

#### **4. Técnica**

##### **Ensayo cognitivo**

A veces, se necesita como paso previo a la realización de una tarea, el ser capaz de verse afrontándolas. Se puede ensayar mentalmente o en parejas de participantes, imaginándose, los pasos implicados en una tarea. Eso puede permitir descatastrofizar o desdramatizar tareas percibidas como muy dificultosas.

En este ensayo se pone en práctica el cambio de pensamiento que ayuda a que los participantes se desenvuelvan de una manera adecuada en una situación similar.

#### **5. Evaluación y Cierre.**

**“el Vagón de lo aprendido”**

Se reparten páginas de dos diferentes colores, una en forma de vagón y otra en forma de rueda, llenaran el vagón con algo nuevo que se lleven de la jornada y lo pegaran en la pizarra o pared, de modo que se vaya formando el tren con todo el aprendizaje que se lleva a casa.

**Criterios de Evaluación de la Jornada**

- Que los y las participantes comprendan que algunos signos o síntomas de la depresión que ellos puedan experimentar son esperables e incluso normales, respondiendo a la situación de la pérdida de un familiar.
- Que los y las participantes conozcan una manera de afrontar situaciones difíciles por medio del ensayo cognitivo.

## JORNADA - 8

**Temática:** Dificultades Familiares.

**Objetivo:** Brindar herramientas para que los y las participantes puedan controlar las dificultades en las relaciones familiares causadas por la desaparición forzada de algún miembro de la familia.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	10 minutos
<i>Charla con Psicóloga de la Asociación Pro-Búsqueda sobre “Efectos de la pérdida de un familiar en el contexto familiar”</i>	-Proyector. - Computadora.	60 minutos
<i>Evaluación y cierre</i>	-Participantes. -Terapeutas.	10 a 15 minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida.

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

-Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Después de la bienvenida, se realizará una dinámica de inicio que es La **orquesta**, donde todos los participantes en círculo, se nombra un voluntario el cual sale del grupo. Se nombra a alguien para que dirija la orquesta, lo que el haga todos lo hacen, el voluntario tiene que adivinar quién es el director, si se equivoca tres veces tiene penitencia.

#### 2. Charla con Psicóloga de la Asociación Pro-Búsqueda sobre “Efectos de la pérdida de un familiar en el contexto familiar”.

Para la realización de esta jornada se invitará a la licenciada Ana Julia Escalante, psicóloga de la Asociación Pro-Búsqueda, quien es experta en atender psicosocialmente casos de familiares que perdieron seres queridos durante el conflicto armado; Para ampliar y normalizar con los participantes uno de los efectos más marcados cuando un miembro de la familia falta que es el constante conflicto intrafamiliar.

La licenciada en primer lugar, hará una charla de normalización de sentimientos y experiencias, con esto se busca que las personas comprendan que es hasta cierto punto normal el tener problemas familiares a causa de la desaparición de un miembro.

Algunos puntos propuestos a tratar son:

A nivel personal: Sentimientos negativos, cambios de humor, intolerancia, cambio en su estilo de vida, dedicarse por completo a la búsqueda de su familiar y olvidarse de sus demás responsabilidades, perder el empleo, etc.

A nivel familiar: Cambio de rutinas y responsabilidades, la dinámica familiar se desestabiliza, pueden existir pleitos y culpabilizar a otros miembros de la familia, posible cambio de residencia, pérdida de fuente de ingreso, etc.

En relación a los niños: Se ven muy afectados porque no tienen todos los detalles para comprender lo que ha pasado con sus familiares, posiblemente tienen que abandonar la escuela, se ven desatendidos, o por el contrario sobreprotegidos, hay manifestaciones de indisciplina, agresividad o desatención.

Al conceptualizar todos los efectos y dificultades familiares, con un carácter normalizador, la licenciada procederá a brindar algunas estrategias útiles para disminuir y controlar estos y cualquier otro efecto que los participantes padezcan; Compartirá técnicas psicológicas muy útiles como de relajación y respiración, atención plena, resolución de conflictos, economía de fichas, etc.

### **3. Evaluación y Cierre**

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

#### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes reconozcan e identifiquen los efectos negativos que tiene la desaparición forzada en su relación interpersonal con su familia.
- Que identifiquen cuales efectos presentan en su familia y conozcan estrategias para controlarlos o gestionarlos.

## JORNADA - 9

**Temática:** Psicoeducación sobre Emociones.

**Objetivo General:** Dar herramientas emocionales para minimizar sentimientos displacenteros y favorecer las emociones placenteras en los y las participantes y aprender a reconocer las mismas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Actividad de Inicio: “Me llamo Memo”</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Psicoeducación sobre Emociones.</i>	-Proyector -Laptop -USB -Bocina	20 Minutos
<i>Técnica Adivinado los números</i>	Participantes Terapeutas Papel Lápiz	20 Minutos.
<i>Cierre</i>	-Participantes -Terapeutas -Papel de colores -Plumones -Pizarra	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Normas del grupo.

#### 2. Dinámica de animación – “Me llamo Memo”

- Se canta “Hola me llamo Memo y un día mi jefe me dijo: Memo ¿Estás cansado? Y yo le dije: No... Y me puso a pegar botones”
- Y se realiza con diferentes tipos de vos: Riendo, llorando, enojado y enamorado.

#### 3. Psicoeducación – Emociones.

- Se entregará a los participantes un material con información acerca de las emociones, que les ayudará a conocer acerca de: qué son las emociones, cómo se manifiestan y cómo éstas pueden afectar o mejorar nuestra convivencia con nuestro entorno.

#### 4. Técnica.

- Se realizará la dinámica llamada “adivinando los números” la cual sigue el siguiente orden:
- 1. El facilitador seleccionará algunos números de la serie del 1 al 10 y los anotará en un papel.
- 2. Se preguntará a los participantes cuáles son esos números y el que dé una respuesta errada deberá participar del ejercicio a continuación.
- 3. Se procederá a preguntar cuáles han sido las emociones que ha experimentado durante la semana y que es lo que siente a nivel físico cuando éstas se manifiestan, las personas deberán intentar dar una explicación lo más detallada posible.
- 4. Posteriormente todos los miembros del grupo deberán formar parejas con la indicación de que deben crear una historia en la que se vean reflejadas al menos tres emociones, después cada pareja pasará al frente a narrar la historia que han elaborado, al mismo tiempo que el pleno deberá identificar cuáles son las emociones que se reflejan en las historias.
- Antes de finalizar el ejercicio se hará hincapié en que las emociones no son malas, pero es necesario aprender a identificarlas e identificar la manera en cómo éstas influyen en nuestra manera de actuar en el día a día y que para ello es necesario conocernos a profundidad.

#### 5. Cierre

##### “El turismo y los locales de mi El pueblo”

- Se realizará una dinámica “el turismo y los locales de mi pueblo”, las indicaciones de esta es que en el espacio ya sea salón, aula o espacio abierto, habrán imágenes de negocios pegadas y ubicadas por diversas zonas del lugar donde se ejecuta la jornada, en cada local habrá una persona encargada la cual será escogida al azar, esta persona ofrecerá su producto al grupo de turistas, y al terminar de ofrecer sus productos les indicará que no se paga con dinero sino respondiendo una pregunta las preguntas serán las siguientes; *¿De qué me di cuenta con esta sesión? ¿Para qué me puede servir lo que he visto hoy? ¿Qué cambiaría y que conservaría de esta sesión? ¿Cómo fue el desempeño de los terapeutas en esta sesión? ¿Cómo podría practicar lo aprendido en esta sesión en mi vida cotidiana? ¿con quién o quiénes podría compartir lo que he aprendido?*

##### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes reconozcan la importancia de las emociones, que no existen emociones positivas o negativas.
- Que identifiquen las emociones y las situaciones que las generan con frecuencia.

## ANEXO

### EMOCIONES

- Hay un momento en el que nos preguntamos, pero, ¿qué son las emociones? Y es normal que no sepamos exactamente lo que son ni por qué están ahí. Es necesario estar al tanto de ellas y conocerlas para así poder usarlas a nuestro favor.

#### - ¿Qué son las emociones?

- Son reacciones automáticas que nuestro cuerpo experimenta ante un determinado estímulo. Sin embargo, todas ellas luego derivan en sentimientos más prolongados en el tiempo.
- Tanto las emociones como los sentimientos nos señalan algo que debemos hacer o tener en cuenta. Por ello, es necesario desentrañar el significado de las emociones para saber qué son las emociones y qué vienen a decirnos.

#### - El significado de las emociones:

- Existen 6 emociones básicas:
- • **Alegría:** significa que algo está bien, es bueno y nos aporta bienestar. Es un mecanismo para afianzar ese suceso y asentar ese aprendizaje en nuestra mente para reproducirlo en el futuro.
- • **Tristeza:** Apunta a una pérdida, a que algo no va a ser como era antes y necesitas asumirlo.
- • **Asco:** Algo no nos agrada y necesitamos alejarnos porque no es bueno para nuestra salud.
- • **Miedo:** Evalúa el peligro en relación a los recursos que tenemos para afrontarlo.
- • **Sorpresa:** Pone nuestro cuerpo en alerta y lo enfoca al estímulo que ha provocado la sorpresa, para poder evaluar si es peligroso o no.
- • **Enfado:** Algo ha invadido tus límites y necesitas defender lo que es tuyo.

## ANEXO

### LECTURA CORTA

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

- El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos.
- Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. La cena transcurrió entre risas y animada conversación. Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche.
- Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó: - ¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado y después de tocarlo eras otro hombre. - Ese es el árbol de los problemas – le respondió el carpintero. – Soy consciente de que no puedo evitar los contratiempos en el trabajo, pero no tengo por qué llevarme las preocupaciones a casa.



- Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las recojo a la mañana siguiente, cuando regreso al trabajo. Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes. Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida. **¿QUÉ ENSEÑANZA TE DEJA ESTA LECTURA?**

## ANEXO

### AUTOREGISTRO DE EMOCIONES

**Indicación:** Complete con una “X” las casillas de las emociones que ha experimentado a lo largo del día, posteriormente deberá escribir en páginas aparte, un diario con las situaciones que hicieron que su estado de ánimo variara.



Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Feliz							
Triste							
Interesada/o							
Afectuosa/o							
Amorosa/o							
Agradecida/o							
Orgullosa/o							
Con confianza en mí misma/o							
Herida/o							
Arrepentida/o							
Irritable							
Furiosa/o							
Resentida/o							
Desprecio							
Confundida/o							
Avergonzada/o							
Culpable							
Envidiosa/o							
Celosa/o							
Ansiosa/o							
Temerosa/o							

## JORNADA - 10

**Temática:** Autoconocimiento.

**Objetivo General:** Dar herramientas emocionales para minimizar sentimientos displacenteros y favorecer las emociones placenteras en los y las participantes y aprender a reconocer las mismas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Dinámica de animación</i>	-Participantes -Terapeutas -Post-it -Plumones	20 Minutos.
<i>Psicoeducación</i>	- Participantes -Terapeutas -Proyector -Laptop -USB -Bocina Lectura de autoconocimiento	20 Minutos
<i>Técnica</i>	Participantes Terapeutas Papel d colores Cinta adhesiva Lápiz	20 Minutos.
<i>Cierre</i>	-Participantes -Terapeutas -Papel de colores -Plumones -Pizarra	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

- Normas del grupo.

## **2. Dinámica de animación**

### **Llamada telefónica.**

Para esta actividad a cada participante se le entregará un post-it y un plumón en el que tendrán que armar su número de teléfono, que será su fecha de nacimiento en dígitos (Por ejemplo, si alguien nació el 31 de agosto de 1965, el número de teléfono será 31-08-1965), cada uno de los papелitos se introducirán en un recipiente para repartirlos entre los participantes procurando que no les toquen el de ellos mismos. Luego, cada participante realizará una llamada telefónica y tendrá una conversación con la persona a la que llamó respondiendo preguntas sobre como están, que esperan de la sesión, etc.

### **3. Psicoeducación sobre Autoconocimiento.**

Se hará entrega a los participantes de un material informativo (ver Anexo) acerca del autoconocimiento, los procesos que están implicados en dicho aspecto y la importancia de éste en la manera en que se regulan las emociones, ya que éste nos permite comprender y reconocer quienes somos.

### **4. Técnica – Línea de la Vida.**

Para poner en práctica el autoconocimiento, se realizará la técnica llamada “línea de vida”, donde las personas deberán hacer un listado de los momentos y experiencias más importantes que han tenido en el pasado y también lo que viven en el presente, tanto positivo como negativo.

Posteriormente se entregará a cada uno una página de color que representará los tres momentos de su vida: el rojo para el pasado, el azul para el presente y el verde para el futuro. Para realizar el ejercicio de la línea de vida es necesario proceder de la siguiente manera: 1. Las páginas de colores entregadas serán pegadas en el suelo y en primer lugar cada participante deberá ubicarse sobre la página azul, que representa el presente. El facilitador invitará a la reflexión a las personas al hablar acerca de que en la actualidad se vive una situación bastante complicada y que muchas de estas vivencias han sucedido sin provocación, es importante en este punto volver al pasado.

2. Los participantes se ubicarán sobre la página roja y el facilitador continuará agregando que es importante tener en cuenta otras situaciones complicadas que se han tenido y que de una u otra manera han sido sobrellevadas, no olvidar lo que se ha vivido en el pasado resulta menester debido a que éste los ha formado y de él han aprendido con cada una de las experiencias vividas.

3. Los participantes se ubicarán sobre la página verde, el facilitador comenta que el futuro es incierto, nadie sabe qué es lo que les depara sin embargo es posible hacer un esfuerzo para que éste pueda ser positivo, para ello es necesario comprender de que sus acciones en el presente pueden influir de gran manera en su futuro, para ello es necesario enfocarse en sanar los sentimientos que se experimentan en el presente y no perder de vista lo que está por venir.

4. Los participantes vuelven a ubicarse sobre la página roja, el facilitador finaliza haciendo énfasis en que en el presente se está formando parte de un proceso para sanar ese sentir y que todas las personas que componen dicho proceso comparten muchas similitudes y son un acompañamiento cercano en toda la situación que se está atravesando y por ello se debe ser grato con ellos, el

facilitador sugiere que las personas que gusten compartan un abrazo fraterno y de esta manera se finaliza el ejercicio.

**5. Dinámica de Cierre y evaluación – Reconstruyendo el sendero:** Se solicitará consiste en escribir el proceso de aprendizaje como si hubiese sido un viaje por tierras desconocidas. Para esto será necesario utilizar metáforas o preguntas que den cuenta de los obstáculos, emociones o alegrías, entre otras cosas, que experimentaron durante el desarrollo del programa, se conformaran tríos y cada trío deberá elaborar una narración en la cual dará respuesta a las siguientes preguntas *Si tuviera que describir un paisaje, ¿cómo sería antes de iniciar la sesión? ¿Qué herramientas y habilidades tenía al inicio y cuales tengo ahora? ¿Cuáles fueron los peligros que tuve que sortear y cómo los evité? ¿Me perdí en el camino?, ¿Tenía un mapa para consultar? ¿Visite lugares aburridos y alegres? ¿Me sentía sólo/a o me acompañaba alguien? ¿Cómo fue el trayecto: ¿recto, en zigzag, con precipicios, con montañas, ríos, etc.? Al llegar al final, ¿el paisaje es el mismo?, ¿estoy vestido igual que cuando inicie el viaje? ¿Tengo más herramientas para seguir caminando? ¿Soy la misma persona que al inicio del trayecto?, si es que no, ¿por qué?,* Al finalizar se indicará que cada trío escoja a una persona para que explique su reconstrucción del sendero, esta dinámica servirá a la vez para valorar y evaluar los efectos terapéuticos que el proceso esté generando en las personas. Esta dinámica de cierre y evaluación se utilizará en esta sesión la cual sería la mitad del proceso y luego la volveremos a realizar al finalizar el proceso.

**Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes comprendan la importancia del autoconocimiento y en el afrontamiento de situaciones difíciles.
- Que por medio de la línea de vida sean conscientes de los momentos que han marcado sus vidas y que los han hecho ser quien son.

## ANEXO

### AUTOCONOCIMIENTO



Cuando nos preguntamos “¿quién soy yo?” y no lo tenemos claro, es relativamente frecuente sentir un malestar ligado a la incertidumbre y a la sensación de que nuestras vidas no tienen una “columna vertebral”.

En estos casos podemos estar inmersos en una crisis existencial, porque conocerse a uno mismo es una forma de ser

realista, una manera de tener los pies en el suelo, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.

El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal y, a la vez, es uno de los principios básicos para poder regular las emociones, relacionarnos con los demás y luchar por nuestros objetivos.

Como autoconocimiento designamos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Asimismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo. Los profesionales de la psicología hablan del autoconocimiento como la capacidad de “poder ver dentro de nosotros mismos” y que nos hace reconocernos como individuos y para diferenciarnos de los demás.

En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal. El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores. A este respecto, un antiguo dicho griego dictaba “conócete a ti mismo”, pues consideraba que esta era la base para acceder a la sabiduría.

## ANEXO –

### HOJA DE AUTOCONOCIMIENTO

**Indicación:** completa cada una de las frases de la manera en que consideras adecuada según la manera en que te sientas contigo mismo/a. Posteriormente completa el siguiente cuadro con tus virtudes y cosas que se te dificultan (defectos).

Quiero...
Necesito...
Espero...
No puedo...
Todos...
Mi grupo...
Mis conocidos...
Tengo miedo...
Me agrada...
Jamás...
Ahora mismo...
Yo...
Los demás...
Sueño...
Me divierto...

## JORNADA - 11

**Temática:** Autorregulación Emocional.

**Objetivo General:** Dar herramientas emocionales para minimizar sentimientos displacenteros y favorecer las emociones placenteras en los y las participantes y aprender a reconocer las mismas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Dinámica de animación Dos verdades una mentira</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Psicoeducación autorregulación emocional.</i>	- Participantes -Terapeutas -Proyector -Laptop -USB -Bocina Lectura de autoconocimiento	20 Minutos
<i>Técnica Ventilación escrita</i>	Participantes Terapeutas Papel Lápiz	20 Minutos.
<i>Cierre “El frasco”</i>	-Participantes -Terapeutas -Papel de colores -Plumones -frasco Frases/ preguntas/afirmaciones	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Normas del grupo.

## **2. Dinámica de animación**

### **Dos verdades y una mentira.**

Para que los integrantes del grupo profundicen en el conocimiento de cada uno de los miembros, se realizará la dinámica “dos verdades, una mentira” que consiste en que cada persona deberá decir dos verdades de sí mismo y una mentira, a lo que el pleno deberá identificar cuál es la mentira. Si el aspecto señalado por el pleno como mentira es incorrecto, la persona en el turno explicará cuál era la opción correcta y comentará un poco acerca de ello para que los demás conozcan un poco más sobre ella.

## **3. Psicoeducación sobre autorregulación Emocional.**

Se hará entrega a cada participante de una breve lectura (ver anexo 16) relacionada a la autorregulación emocional la cual deberán de leer junto con el facilitador para luego hacer una puesta en común de los aspectos más relevantes de la lectura.

## **4. Técnica**

### **Ventilación Escrita.**

Se les dice a las personas participantes que recuerden un evento problemático y que escriban una descripción detallada de éste, prestando mucha atención a las emociones que emergen y al significado del evento.

Se les dirá la consigna: *“Me gustaría que piense acerca de este hecho que le perturbó tanto. Trate de obtener un claro recuerdo del hecho y de la experiencia que tuvo. Me gustaría que se tome más o menos 20 minutos y escriba todos sus pensamientos y sentimientos acerca de ese hecho. ¿Cómo fue para usted? Sería de mucha utilidad que dé tantos detalles como sea posible. Trate de hacer que sus recuerdos sean tan reales como sea posible”*

*Es importante ser capaz de evocar algunos recuerdos que eran dolorosos y le hacían daño, porque pueden aún perdurar en usted. Sacar a la luz esos recuerdos anotándolos y luego contando la historia puede ayudarnos a entender lo que la experiencia significó para usted y cómo la hizo sentirse. También podemos usar la memoria de nuevas maneras en la terapia- maneras en las cuales usted se sentirá posteriormente con un mayor control, lo cual puede ayudarle a comprender las cosas y salir del pasado. Ahora, si bien podría ser doloroso recordar algunas de estas cosas, ese dolor podría ser el comienzo de un proceso mucho más favorable para usted”.*

Terminar la sesión con una técnica de relajación para minimizar o cerrar la carga emocional experimentada.

## **5. Dinámica de Cierre y evaluación – El frasco.**

En un frasco estarán introducidas varias frases positivas, preguntas y afirmaciones.

En el caso de las frases serán dichas en voz alta por la persona que las saque, en el caso de las preguntas, la persona que saque ese papelito deberá contestar algunas preguntas relacionadas con la sesión como:

- ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?

- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Y en el caso de las afirmaciones, serán dichas por la persona que le tocó a sus demás compañeros y compañeras.

**Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes reconozcan e identifiquen la importancia de una adecuada autorregulación emocional y sus ventajas.
- Que los y las participantes conozcan y apliquen la técnica de ventilación escrita.

## **ANEXO**

### **AUTOREGUACIÓN EMOCIONAL**

La autorregulación emocional o regulación emocional es una capacidad compleja que está basada en la habilidad de las personas para manejar las propias emociones. Es la facultad que nos permite responder a las exigencias de nuestro entorno a nivel emocional de una forma que sea socialmente aceptada.

También tiene que ser flexible para poder adaptarnos a cada situación concreta, para experimentar reacciones espontáneas y para demorar estas reacciones cuando también se necesite. Esta capacidad que poseemos nos permite adaptarnos a las exigencias del entorno y adecuarnos a unas demandas específicas, modificando nuestra conducta cuando sea necesario.

#### **Características de la autorregulación emocional:**

- ✓ La regulación emocional hace referencia a la habilidad que traemos prácticamente de serie, para modificar nuestras emociones según los sucesos que se vayan desarrollando a nuestro alrededor, tanto positivos como negativos.
- ✓ Es una forma de control, de manejo de las emociones que nos permite adaptarnos a nuestro entorno. Activando estrategias de regulación conseguimos modificar emociones producidas por motivos externos que alteran nuestro estado de ánimo habitual.
- ✓ Esta regulación es necesaria tanto ante emociones negativas como positivas proporcionándonos la capacidad de adaptación dependiendo de la situación que se dé.

**El autocontrol** supone poder gestionar adecuadamente las emociones e impulsos conflictivos.

Las personas que tienen esta capacidad manejan apropiadamente las emociones e impulsos negativos. Es de vital importancia ser conscientes del estado de ánimo que se está atravesando ya que esto supondrá un mayor entendimiento de las sensaciones que se produzcan y por ende se logrará un mayor autocontrol.

#### **Estrategias de autorregulación emocional:**

→ Usar las emociones: Las emociones a menudo controlan a la razón, por tanto usemos nuestras emociones para incrementar el autocontrol. Podemos incrementar la motivación hacia nuestro objetivo de la misma manera; pensar sobre los aspectos emocionales positivos de conseguirlo; la alegría, bienestar, orgullo, etc.

→ Usar autoafirmaciones: a veces ejercitar el autocontrol significa evitar un mal hábito. Un modo de hacerlo es usando auto-afirmaciones; reafirmar los valores centrales en los que creemos; podrían ser familia, trabajo, amigos, etc. siempre y cuando sea un valor central nuestro. Pensar sobre nuestros valores centrales puede ayudar a recuperar el autocontrol cuando este ha disminuido.

## **ANEXO –**

## FRASES, PREGUNTAS Y AFIRMACIONES

“Cada mañana nacemos de nuevo”  
“Lo que hacemos hoy es lo que más importa”  
“La acción es la llave fundamental de todo éxito”  
“No vayas donde guía el camino, ve donde no hay camino y deja un rastro”  
“Somos lo que hacemos de forma repetida. Por tanto, la excelencia no es un acto, sino un hábito”  
“El éxito llega cuando la preparación se encuentra con la oportunidad”  
“Cuando te levantes por la mañana, piensa en el precioso privilegio de estar vivo, respirar, pensar, disfrutar y amar”  
“El éxito nunca será un gran paso en el futuro, el éxito es un pequeño paso que tomamos ahora”  
“Hoy es el primer día del resto de tu vida”  
“Mi fórmula para vivir es bastante simple”  
“Me levanto por la mañana, me voy a la cama en la noche y en medio, doy lo mejor de mí mismo”  
“Nuestra mayor debilidad es rendirnos”  
“La forma más segura de tener éxito es intentarlo siempre una vez más”  
“En la confrontación entre el arroyo y la roca, el arroyo siempre ganará, no por la fuerza, sino por la persistencia”  
“Con una correcta actitud mental, nada puede parar a una persona en alcanzar su meta”

- ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

“Tiene muchas capacidades”

“Merece ser feliz”

“Es una persona importante”

“Tiene en sus manos muchas cosas positivas”

“Es una persona, fuerte, valiente e importante”

“Trataré de acompañarte en tu camino”

“Aunque a veces es difícil tu siempre puedes salir adelante”

## JORNADA 12

**Temática:** Expresión y Autorregulación Emocional

**Objetivo General:** Dar herramientas emocionales para minimizar sentimientos displacenteros y favorecer las emociones placenteras en los y las participantes y aprender a reconocer las mismas.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Dinámica de animación Los números</i>	-Participantes -Terapeutas	20 Minutos.
<i>Psicoeducación Procesamiento del proceso emocional Esquemas mentales</i>	- Participantes -Terapeutas -Proyector -Laptop -USB -Lectura de	20 Minutos
<i>Técnica Escribiendo mi historia</i>	Participantes Terapeutas Papel Lápiz	20 Minutos.
<i>Cierre El rey ha muerto</i>	-Participantes -Terapeutas -Pelota	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y bienvenida

- Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.
- Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.
- Normas del grupo.

#### 2. Dinámica de animación

##### **Los números.**

Para contribuir a un ambiente relajado y ameno entre los participantes antes de iniciar con el trabajo principal, se realizará la dinámica de “los números”. Para ello es necesario que se formen dos grupos de 5 personas, a las cuales se les entregarán unas páginas con los dígitos del 1 al 5 y cada

integrante se asignará uno de esos dígitos, el facilitador dirá un número, por ejemplo “412” las personas que tengas los números “4”, “1” y “2” deberán pasar rápidamente al frente a armar dicha cifra en el orden correcto con la página con el número que les ha correspondido. El equipo que forme primero la cifra se anota un punto y gana el que anote 5 puntos.

### **3. Identificación de Esquemas Emocionales.**

Cuando notamos que se está respirando rápido y el corazón está latiendo fuertemente, parece ponerse mal acerca de estas sensaciones. Se puede pensar “Cuando tengo estos sentimientos, perderé el control”. ¿Qué hace para evitar perder el control? ¿Es posible que el sostener su respiración y respirar luego profundamente haga que usted hiperventile? ¿Puede dejarlo sin aire? ¿Qué más se le cruza por su mente acerca de estos sentimientos? ¿Usted piensa que debería ser racional y lógico y no emocional? Y cuando usted se siente de esta manera, ¿Qué otros pensamientos tienen?

Estas emociones no tienen sentido para usted. ¿Y cómo se siente al hablar acerca de ellas? Así que sus pensamientos acerca de estos sentimientos son que usted se tiene que librar de ellos inmediatamente, y luego o sostiene su respiración o toma suspiros hondos.

Cree también que debería ser racional y lógico, que la gente lo ve de este modo y que sus emociones no tienen sentido, ya que en realidad nada malo sucede. Abrir debate acerca de las emociones y sentimientos en estas situaciones para identificar que lo que se siente lo sienten otros y que cosas hacer en ese momento con las experiencias colectivas.

### **4. Incremento del procesamiento emocional.**

“¿Hay alguien que acepte o entienda sus sentimientos?” (Validación)

“¿Tienen sentido para usted las emociones? ¿Cuáles podrían ser algunas buenas razones por las que usted está triste, ansioso y enojado?” (Comprensibilidad)

“¿Cuáles son las razones por las que usted piensa que sus emociones no son legítimas?” (Comprensibilidad)

“¿Por qué no debería tener los sentimientos que tiene?” (Vergüenza, Culpa)

Otras preguntas pueden estar basadas en los diferentes esquemas emocionales de los participantes (indagar).

### **5. Técnica**

#### **Reescribiendo tu propia historia.**

Abrir debate: “¿Cuando usted tiene recuerdos e imágenes terribles, se siente derrotado y atacado? Volvamos y cambiemos la imagen y la historia. Esta vez quiero que imagine que usted es fuerte, alto, agresivo y está enojado. Su abusador es débil, pequeño y estúpido. Quiero que se imagine a usted mismo dominando, criticando y castigando a su abusador. Dígale cuán estúpido y horrible es. Dígale que usted es una persona mucho mejor”

Se puede pedir a los participantes que recuerden una experiencia de abuso o humillación anterior y que escriban los detalles de la experiencia traumática. Este relato basado en la realidad es seguido por una nueva escritura de fantasía. En esta historia re-escrita, los y las participantes son instruidos para describirse a sí mismos como fuertes, seguros, agresivos y confrontadores. Los y las participantes dominan la escena, reduciendo a sus abusadores o humilladores a una insignificante molestia. Luego, los y las participantes pueden escribir sus pensamientos y sentimientos acerca del hecho de hacer este ejercicio.

Recordar a cada participante que se imagina el hecho y se da poder a uno mismo, pero no se violenta en la vida real al agresor o agresora. (Hacer una técnica de despojo al finalizar la sesión).

## **6. Actividad de Evaluación de la sesión.**

Se les presentará a los participantes una Pelotita de las Preguntas, la cual una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

## **7. Dinámica de Cierre – El Rey ha muerto.**

Consistirá en expresar la noticia de "El Rey ha Muerto" utilizando diferentes emociones y ademanes. Cuando todos los miembros del grupo realicen la dinámica se hará una breve reflexión sobre la importancia y la diferencia de expresar una noticia utilizando un lenguaje cortés y utilizando un lenguaje agresivo.

### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes reconozcan e identifiquen los esquemas emocionales que ellos presentan en diferentes situaciones.
- Que los y las participantes se abran a la posibilidad de "reescribir" su historia de un modo más Resiliente.

## JORNADA - 13

**Temática:** Comunicación Efectiva.

**Objetivo:** Fortalecer las habilidades sociales de las y los participantes para que puedan relacionarse mejor en los diferentes contextos de su vida y enfrentar dificultades interpersonales de forma efectiva.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i> <i>Dinámica de animación: “Teléfono descompuesto”.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos.
<i>Lluvia de Ideas.</i>	Papelógrafo. Plumones.	20 Minutos.
<i>Análisis de la lectura:</i> <i>“Comunicándonos mejor”.</i>	Lectura corta “Comunicándonos mejor” (Ver Anexo 1)	25 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Luego se realizará la dinámica del teléfono descompuesto para introducir la temática de la comunicación.

Para ello es necesario que se formen en una línea, a la persona que esté en un extremo de la línea se le dará un mensaje que la otra deberá transmitir hasta llegar la persona que está al otro extremo de la línea, al llegar al final vamos a ver si el mensaje que llegó coincide con el mensaje original; Al terminar se introducirá la reflexión sobre la comunicación interpersonal y los elementos que intervienen en esta.

#### 2. Lluvia de ideas sobre comunicación efectiva.

Para esta parte los facilitares dirigirán una lluvia de ideas en la que los participantes deberán comentar las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la comunicación efectiva?
- ¿Qué elementos importantes deben tomarse en cuenta para una comunicación efectiva?
- ¿Cuál podría ser la diferencia entre lenguaje verbal y lenguaje no verbal?
- ¿Para qué nos sirve comunicarnos efectivamente?

Al tener las opiniones de los participantes, se procederá a brindarles una charla sobre la comunicación efectiva, que se refiere a la forma en la que conseguimos transmitir el mensaje, de forma sencilla y entendible al receptor. Cuando adaptamos nuestra forma de comunicarnos, el mensaje viaja en una sola vía y el receptor lo entiende sin confusión. Este intercambio depende de diferentes elementos.

Los elementos importantes son los relacionados con el emisor, que es quien brinda la información, el receptor que es quien la recibe, el código que es el mensaje que se está transmitiendo y el canal que es el medio por el cual el mensaje se está transmitiendo, por ejemplo: Verbal o escrito.

Sobre el lenguaje verbal y no verbal, se puede mencionar algunas diferencias como:

#### La predominancia

En condiciones normales, la comunicación verbal es la primera en emplearse. Teniendo en cuenta que en las primeras etapas de la vida nos comunicamos mediante sonidos, por lo general es una mezcla entre llanto y gestos bruscos, pero la predominancia siempre está en los sonidos que emitimos.

#### Los canales empleados

Como ya se mencionó anteriormente, la comunicación verbal requiere que la información sea dirigida a través de las palabras, las cuales serán interpretadas por el interlocutor, mientras que la comunicación no verbal es netamente corporal.

#### El nivel de consciencia

Otra de las diferencias entre la comunicación verbal y la comunicación no verbal es que en la primera el nivel de consciencia y atención empleado es mucho mayor que en la no verbal. La tendencia es que pensemos más lo que vamos a decir que los gestos que podemos llegar a hacer mientras hablamos.

#### La emocionalidad

Por lo general el lenguaje no verbal transmite emociones que el sujeto no pretende expresar; es decir, por medio del lenguaje de nuestro cuerpo las emociones encuentran una forma de expresión directa, que no siempre pasa por los niveles superiores de la consciencia y muchas veces escapan a nuestro control.

#### El nivel de inclusión

Este punto se refiere a que la comunicación verbal está más considerada en todos los niveles sociales. Actualmente en los centros educativos no se imparte la importancia de la comunicación no verbal dentro de la sociedad, siendo esta relevante para muchos aspectos esenciales en la cotidianidad de las personas.

Por último, se les mencionará que la comunicación efectiva es muy importante en cada contexto de nuestra vida, que tiene muchas ventajas y sobre todo en la situación de haber perdido a un familiar es muy útil especialmente cuando se está intentando acceder a la justicia y se visita

instituciones donde se debe claro al comunicarse; Y también para enfrentarse a las situaciones familiares que han surgido después de la desaparición con las mejores consecuencias.

### **3. Análisis de la lectura corta: “Comunicándonos mejor”**

Para consolidar la información antes mencionada, se leerá y analizará con los y las participantes una lectura corta. (Ver Anexo).

### **4. Evaluación y Cierre**

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

#### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada**

- Que los y las participantes se motiven e involucren con la técnica de animación.
- Que los y las participantes logren expresar e identificar la diferencia entre lenguaje verbal y no verbal.
- Que los y las participantes reconozcan la importancia de la comunicación efectiva en el proceso de búsqueda de justicia para sus familiares y en todos sus contextos.
- Que los y las participantes conozcan el término asertividad y estilos de comunicación.
- Los y las participantes dan sus valoraciones o puntos de vista del desarrollo de la sesión al realizar la dinámica de cierre.

## ANEXO – “COMUNICANDONOS MEJOR”

El asertividad es un término psicológico que define una forma de comportamiento social que favorece que nuestras relaciones sean cordiales.

Aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.



El asertividad implica tener respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

A continuación, diferenciaremos cuándo una conducta es pasiva y cuándo es agresiva.

### Pasiva

Una conducta pasiva es aquella en la que sentimos que se han restringido de algún modo los propios derechos y no somos capaces de expresar abiertamente nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones, o al expresarlos lo hacemos de una manera autoderrotista, con disculpas y con falta de confianza, de tal modo que los demás no nos suelen hacer caso.

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.
- No defiende sus intereses. Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.
- Conducta no verbal: Ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, quita importancia a la situación, risitas falsas.
- Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez.
- Poco contacto ocular, mirado baja, postura tensa, incómoda.
- Efectos: Irritación, resentimiento, baja autoestima, lástima, disgusto.
- Emocionalmente: Deshonesto consigo misma, inhibida y autonegativa.
- Inseguridad en saber qué hacer y qué decir.
- Sienten que es necesario ser querido por todos (pacientes, compañeros, etc.)
- Sensación constante de ser incomprendidos, manipulados y no tenidos en cuenta.
- Se presentan sentimientos de impotencia, culpabilidad, ansiedad y frustración.
- Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás.

## **Agresiva**

Este tipo de conducta es la que nos lleva a defender los derechos personales y a expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada, generalmente explosiva, y transgrede en la mayoría de casos los derechos de las otras personas.

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.

- Piensan que, si no se comportan así, son demasiado vulnerables.
- Sitúan los patrones de comportamiento en términos de ganar-perder.
- Piensan que hay gente que merece ser castigada.
- Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrede a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos.
- Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora.
- Volumen de voz elevada, poca fluidez, interrupciones.
- Contacto ocular retador, cara y expresión tensa.
- Tendencia al contraataque.
- Efectos: Tensión, descontrol, culpable, mala autoimagen, soledad, hierde a las demás, frustración.
- Actitud de las demás hacia el sujeto: Enojo, deseo de venganza, resentimiento, humillación.
- Sienten ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración.
- Baja autoestima y sensación de falta de control.

## JORNADA - 14

**Temática:** Entrenamiento Asertivo.

**Objetivo:** Fortalecer las habilidades sociales de las y los participantes para que puedan relacionarse mejor en los diferentes contextos de su vida y enfrentar dificultades interpersonales de forma efectiva.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i> <i>Dinámica de animación: “El Rey ha muerto”.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos.
<i>Identificación de estilos de Comunicación.</i>	Papelógrafo. Situaciones a clasificar. (Ver Anexo 1) Tirro.	20 Minutos.
<i>Psicodrama.</i>	Hojas de papel bond Lapiceros	30 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Luego, se realizará la dinámica: “El Rey ha muerto” en la cual deberán expresar la noticia de “El Rey ha Muerto” utilizando diferentes emociones y ademanes. Cuando todos los miembros del grupo realicen la dinámica se hará una breve reflexión sobre la importancia y la diferencia de expresar una noticia utilizando un lenguaje cortés y utilizando un lenguaje agresivo. }

#### 2. identificación de estilos de comunicación – León, Tortuga y Persona.

En un cartel se presentarán 3 columnas: León, Tortuga y Persona; Se les darán algunas situaciones y ellos deberán clasificar si estas son estilo de comunicación Agresivo, Pasivo o Asertivo. (Ver Anexo 1)

#### 3. Psicodrama.

Se procederá por pasos:

- Una vez en la lectura se identificaron los estilos de comunicación, en la aplicación se les pedirá a los participantes que identifiquen las situaciones en las cuales quisieran ser más asertivos, situaciones en las que fallan, y cómo deberían actuar en un futuro.

Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.

b) Luego, se escribirá un pequeño guion de conducta, o ideas de cómo comportarse asertivamente, en las diferentes situaciones antes identificadas.

c) Teniendo el guion, se desarrollará el lenguaje corporal adecuado. Dando una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las indicaciones para que las personas ensayen.

d) Se les pedirá que compartan la situación y que intenten recrear como la abordarían asertivamente, los demás presentes comentaran su interpretación.

Considerando que deberán ser ellos mismos que interpreten en la representación a todos los personajes que estén involucrados en la situación.

#### **4. Evaluación y Cierre.**

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

#### **Criterios de evaluación y logro de expectativas de la jornada.**

- Que los y las participantes se motiven e involucren con la técnica de animación.
- Que los y las participantes aporten ideas y argumentos y experiencias personales sobre la asertividad.
- Que los y las participantes participen en el psicodrama y expongan con claridad la asertividad.
- Que los y las participantes pongan en práctica la comunicación asertiva.
- Que los y las participantes dan sus valoraciones o puntos de vista del desarrollo de la sesión al realizar la dinámica de cierre.

## ANEXO – EJERCICIO ESTILOS DE COMUNICACIÓN



- Una persona accidentalmente golpeó mi hombro al caminar, yo le grite que se fije por dónde camina.
- En el comedor me dieron un plato que yo no pedí, igual me lo comí en lugar de pedir que me lo cambien.
- Tuve una discusión con mi hijo, me controlé y le dije que resolviéramos el problema con tranquilidad.
- En una reunión yo sabía que tenía razón y le dije a los demás que su opinión no servía de nada.
- Cuando me dicen que estoy equivocado, pienso que tienen razón.
- Trato de escuchar la opinión de todos con respeto.
- Me negué a hacer una actividad porque a mí nadie me manda.
- Busco pretextos para no ir a una actividad.
- Acepto mi responsabilidad con tranquilidad y pido disculpas sinceramente.

## JORNADA - 15

**Temática:** Resolución de Conflictos.

**Objetivo:** Fortalecer las habilidades sociales de las y los participantes para que puedan relacionarse mejor en los diferentes contextos de su vida y enfrentar dificultades interpersonales de forma efectiva.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
Saludo y Bienvenida Dinámica de animación: “La oferta especial”.	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos.
Exposición sobre elementos importantes en la resolución de conflictos.	Papelógrafo. Hoja informativa.	25 Minutos.
Análisis del vídeo “Resolución de Conflictos - El Puente”	Proyector. Computadora. Bocinas.	20 Minutos.
Evaluación y Cierre.	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Luego, se realizará la dinámica “Oferta Especial” con esta dinámica de grupo, se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué.

#### 2. Exposición sobre elementos importantes de la resolución de conflictos.

En esta parte se invitará a un/una psicóloga invitada, la cual realizará una charla explicativa sobre varios elementos importantes sobre la resolución de conflictos como:

- ¿Qué es un conflicto?
- ¿Cuál es el fin de un conflicto?
- ¿Los conflictos son positivos o negativos?
- Cuando usted tiene un conflicto ¿Cómo reacciona?
- Por lo general ¿Cómo ha resuelto los principales conflictos de su vida?

Después de analizar las preguntas se reforzará las opiniones y se procederá a brindar algunas pautas importantes a considerar para resolver conflictos, como:

### 5 pasos para resolver un conflicto

- Define el problema usando un lenguaje libre de crítica. ...
- Describe objetivamente la perspectiva de cada persona. ...
- Separa las “Posiciones” de los “Intereses”. ...
- Identifica un objetivo positivo para ambas partes. ...
- Genera opciones y desarrolla un plan de acción específico.



### 3. Análisis del Video “Resolución de Conflictos – El Puente”.

Teniendo ahora una idea más amplia sobre la resolución de Conflictos, se procederá a analizar juntos el video “Resolución de Conflictos – El Puente” <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&t=34s> revisando los elementos expuestos con anterioridad.

En esta parte también se analizará la importancia de aprender a resolver conflictos adecuadamente en la situación que atraviesan de haber perdido a un familiar, tanto en la relación con instituciones, como en las relaciones familiares y comunitarias.

### 4. Evaluación y Cierre.

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

**Crterios de evaluaci3n y logro de expectativas de la jornada**

-Que los y las participantes expresen y compartan experiencias personales sobre las estrategias o recursos que poseen para la resoluci3n de conflictos.

-Que los y las participantes identifiquen m3todos de resoluci3n de conflictos positivos y negativos.

- Que los y las participantes den sus valoraciones o puntos de vista del desarrollo de la sesi3n al realizar la din3mica de cierre.

## JORNADA - 16

**Temática:** Autocuidado.

**Objetivo:** Brindar pautas que contribuya al autocuidado con el fin de mejorar del estado psicosomático causado por la pérdida de algún familiar.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida Dinámica de animación: “Viaje en el tiempo”</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos.
<i>Exposición sobre psicología de la salud y sus elementos importantes. Dinámica “El Marciano”</i>	Papelógrafo. Hoja informativa.	20 Minutos.
<i>Ponencia sobre pautas de Autocuidado.</i>	Profesional Médico. Proyector. Computadora. Bocinas.	60 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Luego se realizará la dinámica “Viaje en el tiempo” en la cual se les pedirá a los participantes que caminen alrededor del salón y que imaginen que conforme caminan están viajando en el tiempo (3,5 y 10 años adelante en el tiempo futuro) en cada parada ellos deberán encontrar una pareja con la que comenten la visualización de su vida en 5 años en el futuro, una vez lo hayan comentado se le preguntará como se visualizaron en cada área de su vida y que necesitan para lograr llegar a ese futuro que esperan.

Cuando cada participante haya comentado se reflexionará que por lo general se olvida que para lograr lo que nos propondremos debemos autocuidarnos y procurar una calidad de vida lo mejor que se pueda.

#### 2. Exposición sobre Psicología de la Salud y sus elementos importantes.

Para comenzar con esta exposición se realizará la técnica del “marciano” la cual consiste en que se plantea una situación hipotética en la que un marciano científico renombrado en su planeta, especialista en autocuidado viene a la tierra para estudiar cómo se da el fenómeno entre los terrícolas. Es decir que quiere saber de qué manera se cuida la gente en la tierra, pero no quiere que se sepa que está haciendo dicha investigación así que lo hace de manera discreta. Llega a nuestra zona alrededor de las 7 a.m. y se asoma por la ventana de una casa cualquiera, sin que lo puedan ver, y nos persigue por todo el día, entonces, ¿Qué vería este marciano?

Una vez terminado el relato con la pregunta, la facilitadora comenzará una ronda donde cada uno describirá lo que vería el marciano. De esta manera se logrará que las personas tomen conciencia de la forma que se está autocuidado.

Asimismo, cada uno puede identificar qué mejorar en los puntos débiles que observo el marciano.

Después de esa reflexión se procederá a la exposición, en la cual los terapeutas explicaran a los participantes la relación que existe entre las afectaciones psicológicas y las enfermedades físicas. Se les explicará que la función de la psicología de la salud consiste en analizar si una afectación psicológica ha generado una consecuencia somática o viceversa; En este sentido se recordará todas las afectaciones emocionales y psicológicas que los participantes sufren a causa de la desaparición de sus familiares y con esa premisa se les pedirá que los mencionen, teniendo ambos se les pedirá que reflexionen si consideran que hay alguna relación entre esas afectaciones psicológicas y esos malestares somáticos. Con lo cual, se espera que los participantes entiendan que si controlan y gestionan sus afectaciones emocionales, mejorará también su estado somático.

### **3. Ponencia sobre pautas de Autocuidado**

Para esta parte, un o una profesional médico realizará una ponencia sobre las principales áreas del autocuidado y les brindará algunas pautas para cuidar de su salud y disminuir algunas dificultades que los participantes puedan presentar causadas o no por la desaparición de algún familiar.

Es importante mencionar que el médico se referirá a las áreas somáticas, ya que las áreas psicológicas y psicosociales del autocuidado ya se han abordado a lo largo del programa.

Se comenzará con el análisis de un pequeño video titulado “*Cápsula de Salud Mental - Estrategias de Autocuidado*” <https://www.youtube.com/watch?v=yCI7DdCzDp4>, después del análisis del vídeo se procederá a la ponencia donde por cada área se plantean algunas pautas de autocuidado (Ver Anexo 1).

Al terminar habrá un espacio de preguntas y respuestas, en la cual los participantes podrán consultarle brevemente al médico algunas cuestiones relacionadas con el tema.

### **4. Evaluación y Cierre.**

La evaluación se realizará con la “pelotita preguntona” la cual, una vez este en las manos de un o una participante, este deberá responder una pregunta relacionada con la sesión desarrollada.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?

- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

**Criterios de Evaluación de la Jornada**

- Que los participantes comprendan la relación entre las dificultades emocionales y psicológicas con la salud física (consecuencias somáticas).
- Que los y las participantes conozcan las áreas y pautas de autocuidado.
- Que los y las participantes seleccionen al menos una pauta por área y que se comprometan a su aplicación.
- Que los y las participantes solventen con el médico sus dudas.

## ANEXO - “Yo me cuido”

Para poder tener un estilo de vida saludable debemos autocuidarnos, el autocuidado se refiere a las algunas prácticas cotidianas que debe realizar una persona con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad. Se debe tener presente que el autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes se interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno.

Las exigencias ya sean familiares o sociales pueden ser un factor estresante e importante a la hora de desenvolvemos en nuestra rutina diaria. Para potenciar el autocuidado y alejarnos de un estrés perjudicial, es importante responsabilizarnos personalmente fortaleciendo nuestro cuerpo y mente.

Entre algunas de las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, actividad física, sueño, manejo del estrés, recreación, manejo del tiempo libre y relajación. Otras actividades que también son parte del autocuidado personal y que contribuyen al bienestar físico y emocional son: Planificación de actividades, esto ayuda a disminuir o rebajar tensiones, ser agradecidos con la vida por cada una de las cosas que nos ha permitido hacer y todas las cosas buenas que nos brinda, tener un pensamiento positivo a pesar de las adversidades y tratar de resolver un problema a la vez.

### Alimentación:

El buen funcionamiento del cerebro depende de los nutrientes que reciba. Ciertos alimentos inducen o reducen la producción y afectan nuestro rendimiento, por lo tanto, es recomendable tomar conciencia de lo que comemos. Para personas con problemas de ansiedad se deben evitar los alimentos fritos, las harinas (pasta, pan), azúcares refinados, las bebidas carbonatadas como las gaseosas y así mismo las bebidas alcohólicas. Además, es necesario comer variado, es decir incluir frutas, verduras, granos y carne. Al incluir estos alimentos se garantiza contar con los minerales, nutrientes y vitaminas que el cuerpo necesita. Por otra parte, se debe comer con calma, a la hora de alimentarse se debe hacer con detenimiento, masticando bien para no comer de más. Y, por último, es recomendable beber bastante agua durante el día, lo recomendable es entre siete y ocho tazas diarias de agua ya que el 75% de nuestro cuerpo es de ese líquido.

### Sueño:

La principal dificultad que se presenta en las personas que experimentan ansiedad es el insomnio el cual puede definirse como una persistente dificultad para quedarse o permanecer dormido, lo que deteriora el funcionamiento durante el día. Por tanto, para mejorar dicha situación se pueden realizar ciertas acciones como acostarse y levantarse siempre a la misma hora cada día, siete días a la semana, aunque sea poco lo que duerma, tratar de conseguir estar despierto/a durante todo el día y dormir por la noche.

El cuerpo se acostumbra a los hábitos. Estableciendo unas rutinas es más probable que duerma bien. Se deben evitar las cenas pesadas y el café a partir de las 4 de la tarde, así como escuchar programas violentos, noticias negativas o programas en la TV que te alerten antes de dormir. Otra opción es poner música suave antes de dormir o leer un libro.

Algunos ejercicios para facilitar el sueño pueden ser, utilizar la técnica de respiración diafragmática y contar los números del 100 al 0.

### **Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society**

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucaradas 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

#### **Actividad física:**

Es bien conocido que el ejercicio físico constituye una buena estrategia para mantenernos en forma y ayudar a prevenir la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades, pero también contribuyen a mejorar el estado de ánimo, realizar incluso pequeñas actividades como, por ejemplo, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, han resultado útiles para mejorar el ánimo a corto plazo. El ejercicio puede resultar una buena distracción, ya que desvía la atención de los pensamientos desagradables a algo más agradable, tal como el entorno o la música que podemos escuchar mientras se practica. La actividad física también contribuye a la mejora del sueño, aquellas personas que se mantienen activas tienden a dormirse más rápidamente, a dormir más tiempo y más profundamente que las que permanecen inactivas. Por tanto, se recomienda hacer una lista de actividades que le pueden resultar agradables y con las que cree que puede disfrutar, ponerse metas razonables. La misión no tiene que ser caminar durante una hora cinco días a la semana. Se debe pensar sobre qué es capaz

de hacer en realidad. ¿20 minutos? ¿10 minutos? Y empezar por ahí para posteriormente aumentar progresivamente la duración del paseo. Algunas actividades que se pueden realizar es salir a caminar, hacer aeróbicos, correr, salir en bicicleta, subir y bajar gradas, hacer rutinas prediseñadas en casa, y si se dispone de tiempo ir al gimnasio o practicar algún deporte.

### Recreación y ocio:

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación, el ocio no necesariamente tiene que dejar algún aprendizaje, se debe realizar para mantener la mente fuera de la rutina diaria con el objetivo de desconectarse de la realidad que muchas veces atormenta, la recreación si tiene como componente principal dejar un aprendizaje y que ayuda a mejorar el estado de ánimo de la persona porque la actividad a realizar es de su propia elección. Algunas actividades de ocio y recreación que se pueden hacer son las siguientes: ir al cine, tocar un instrumento, cantar o pintar, juegos de mesa, juegos como sudokus, sopas de letras, crucigramas, salir al parque, etc.

### Relajación:

La relajación consiste en prácticas que conducen al logro de un estado de reducción de la activación general del organismo, que resulta beneficioso para a las propia salud física y psicológica. De hecho, la relajación produce, principalmente una disminución de lo siguiente:

-Tensión muscular tónica -Frecuencia e intensidad latido cardíaco. -Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).

Entre las técnicas efectivas que conducen a la relajación se pueden mencionar la respiración diafragmática y la relajación progresiva.

Con esta última, creando y liberando tensión, aprenderemos a percibir sutiles sensaciones en los músculos, a reconocer diferentes niveles de tensión y a liberarla. Se cree que la tensión muscular va estrechamente asociada con nuestro estado mental: se cree que los músculos que se hallan innecesariamente tensos reflejan su tensión en la mente. Si esta tensión muscular puede liberarse, nos sentiremos mentalmente más tranquilos El objetivo que perseguimos con estos ejercicios en un inicio no es tanto lograr la relajación muscular sino aprender a diferenciar los estados de tensión muscular de los estados de relajación. Generalmente no somos muy conscientes de qué zonas de nuestro cuerpo están crónicamente tensas, y es precisamente esa tensión crónica la que crea la sensación de malestar.

## JORNADA - 17

**Temática:** Resiliencia y plan de vida.

**Objetivo:** Brindar a los participantes una experiencia que los motive a retomar una respuesta diferente a sus adversidades, para que se planteen un plan de vida más adecuado.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i> <i>Dinámica de animación: “Llamada Telefónica”</i>	Terapeutas. Participantes. Post –it. Plumones.	20 Minutos.
<i>Charla sobre Resiliencia por Margarita Zamora (Co-Madres)</i>	Ponente representante de la Asociación Co-Madres.	30 Minutos.
<i>Ejercicio de Plan de vida.</i>	Hojas de Papel bond. Lapiceros.	30 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes.	15 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

Luego se realizará la dinámica “Llamada Telefónica” para esta actividad a cada participante se le entregará un post-it y un plumón en el que tendrán que armar su número de teléfono, que será su fecha de nacimiento en dígitos (Por ejemplo, si alguien nació el 31 de agosto de 1965, el número de teléfono será 31-08-1965), cada uno de los papelitos se introducirán en un recipiente para repartirlos entre los participantes procurando que no les toquen el de ellos mismos. Luego, cada participante realizará una llamada telefónica y tendrá una conversación con la persona a la que llamó respondiendo preguntas sobre como están, que esperan de la sesión, etc.

#### 2. Charla sobre Resiliencia.

Para esta charla está invitada Margarita Zamora parte de la asociación Co-.Madres, quien durante el conflicto armado de El Salvador, perdió a sus 3 hijos en la masacre conocida como la “guinda de mayo” y hasta este momento sabe muy poco de ellos por no decir nada, no sabe si murieron o si los adoptaron.

Ella les compartirá a los y las participantes su experiencia de vida y cómo ha aplicado ella a su vida la Resiliencia.

Entendemos resiliencia como la capacidad de dar una respuesta y continuar la vida con una actitud positiva, es importante recalcar que no se trata de olvidarse de las situaciones difíciles como en este caso la desaparición de un ser querido, si no de aprender a vivir con ese dolor y realizando acciones que ayude

Los y las participantes podrán hacerle las preguntas pertinentes a Margarita.

Al finalizar la ponencia los terapeutas reflexionaran sobre la Resiliencia y sobre la importancia de aprender a vivir con el dolor, la incertidumbre y el miedo, pero no pasivamente, si no tomando acciones que nos ayuden

### **3. Ejercicio de Plan de Vida.**

Para este ejercicio de reflexión los participantes deberán analizar y responder algunas preguntas que les sirvan para plantearse un nuevo plan de vida incorporando la pérdida de un ser querido, pero de forma Resiliente.

#### Preguntas:

- ¿Quién soy?
- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿Quiénes han influido en mi vida?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Cómo me veo de aquí a 5 años, 10 años, 15 años?
- Si mi plan para esos años no funciona ¿Cuál puede ser mi plan “B”?
- ¿Cómo puedo fortalecer mi resiliencia?

### **4. Evaluación y Cierre.**

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

**Crterios de Evaluación de la Jornada**

- Que los y las participantes comprendan el término resiliencia y sean capaces de visualizarlo aplicado a su vida.
- Que bajo la experiencia de Margarita puedan reconocer la fuerza que hay en ellos a pesar de sufrir este gran dolor que es la pérdida de un ser querido.
- Que los y las participantes puedan crear un esquema de plan de vida tomando en cuenta que las cosas no siempre son como se planean y dándole importancia a la resiliencia.

## JORNADA - 18

**Temática:** Afectación de la Desaparición en los niños y niñas.

**Objetivo:** Brindar a los participantes algunas pautas que puedan poner en práctica con los niños y niñas que se han visto afectados por la desaparición de algún familiar.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	Terapeutas. Participantes.	5 Minutos.
<i>Lectura y análisis del cuento “Vacío”</i>	Computadora. Protector.	30 Minutos.
<i>Pautas a tener en cuenta con niños y niñas que han perdido a algún ser querido.</i>	Psicólogo/a de la Fiscalía General de la República. Computadora. Proyector.	60 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes. Pelota.	10 Minutos

### Desarrollo de la Jornada

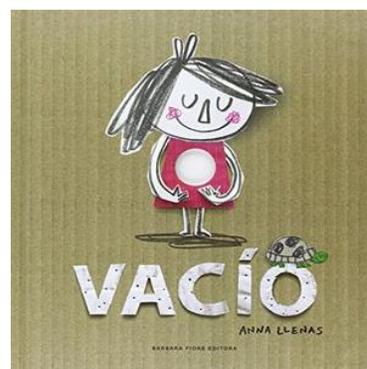
#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

#### 2. Lectura y Análisis del cuento “Vacío”

Se proyectará el cuento de Ana Llenas titulado “Vacío” [LlenasAnnaVacio.pdf](#) y se le pedirá alguno de los participantes que lo lea, al terminar se analizará con los participantes cómo a los niños puede afectarles la pérdida de un ser querido, como su madre o padre; La importante tarea que tienen ellos para el cuidado y la gestión emocional de estos niños y niñas, que analicen que si para ellos la pérdida de algún familiar es muy difícil cómo cuanto más puede ser para un niño/a, etc.



#### 3. Pautas a tener en cuenta con niños y niñas que han perdido algún familiar.

Para esta charla se invitará a uno de los psicólogos del Programa “Alerta Ángel Desaparecido” de la fiscalía General de la República de El Salvador, quien compartirá con los participantes algunas

consideraciones importantes, algunos “qué hacer y qué no hacer” cuando tenemos a un niño o niña que también sufre la desaparición de un familiar.

Después de la charla habrá un espacio de preguntas y respuestas para que los participantes las solventen con el profesional.

La charla se centrará en los siguientes puntos:

Hay que tener muy en cuenta que los niños/as de la familia van a estar también impresionados por los acontecimientos. Es posible que, los niños/as en edades más tempranas puedan estar preocupados por aspectos como su seguridad, por su familia, por el futuro... Esté pendiente para identificar el riesgo que puede tener su hijo o hija para ser vulnerable ante este suceso. La reacción de cada niño/a depende de su edad, temperamento y formas de afrontar los problemas. Existen diferencias individuales ya que algunos niños/as prefieren hablar de estos temas; otros son más reservados y no lo quieren comentar. Hay niños/as que pueden volverse más inquietos y otros que, aunque aparentemente se muestren más adaptados a la situación, puedan presentar dificultades posteriores a la desaparición de su ser querido.

Los familiares del entorno han de intentar mantener una actitud de SERENIDAD frente a los niños/as especialmente. Si los padres no pueden hacerlo en un principio, esta tarea debe asumirla un familiar o persona de confianza.

No teman hablar de la situación traumática con sus hijos (siempre teniendo en cuenta sus edades y sin que esto se convierta en el único tema de conversación con ellos).

Es importante que ellos también puedan expresarse, dar su opinión, decir lo que sienten. Es positivo poder escucharles para poder manejar la situación de la manera más favorable para ellos.

Haga saber a sus hijos que los quiere, ellos necesitan que esté con ellos; ahora más que nunca. Permita que sus hijos/as puedan buscar a su hermano/a en compañía de un adulto de su entorno, es decir, que sean también miembros activos de la búsqueda, si ellos quieren.

Evite exponer a sus hijos/as a los medios de comunicación (si esta situación tiene lugar), las entrevistas pueden ser traumáticas para ellos. Cuídelos para que se les preserve y respete.

Hágalos sentir igual de importantes que su hijo o hija desaparecido. Necesitan sentirse también queridos y protegidos.

Ayude a sus hijos/as a enfrentar sus propios miedos, a sus angustias.

Si sus hijos/as necesitan ayuda profesional, no lo dude, proporciónesela para que pueda elaborar la situación adecuadamente.

Preste especial atención a los menores que previamente han tenido alguna dificultad anterior a la desaparición.

Es normal que el comportamiento de sus hijos/as cambie; que mojen la cama, que falten al colegio, que manifiesten ira, depresión... son reacciones comunes.

Hable con los profesores de sus hijos/as antes de regresar al colegio para que les ayuden a preparar la vuelta al colegio.

Continúe celebrando los acontecimientos familiares, planeándolo de antemano; sus hijos/as necesitan compartir estos momentos especiales con usted, a sabiendas que esto supone un inicial esfuerzo para usted.

### **¿Cómo decírselo a mis hijos?**

Antes de decirle al niño/a que su hermano/a ha desaparecido pregúntele qué es lo que sabe, lo que le da miedo y lo que piensa.

Intente que la persona que le diga a sus hijos/as que su hermano/a ha desaparecido, sea la persona más cercana emocionalmente al niño/a.

Hable con sus hijos/as desde la sinceridad, no les mienta. Es importante que responda siempre a sus preguntas y que no les aporte más información de la que puedan asumir.

Cuide la manera en cómo expresa sus emociones a sus hijos para evitar dramatizar, aunque si en algún momento llora, no se sienta culpable, es natural.

Transmita a sus hijos que esta situación, con independencia del final que tenga, se puede superar.

## **4. Evaluación y Cierre.**

Para finalizar se pasará la “pelotita preguntona” y a quien le toque deberá responder las siguientes preguntas.

**PREGUNTAS:** - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Para el cierre se realizará una ronda de abrazos y halagos.

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

### **Criterios de Evaluación de la Jornada:**

- Que los participantes identifiquen cómo la desaparición de un ser querido afecta a los niños y niñas.
- Que los participantes adquieran algunas alternativas para el trato, reacciones y relaciones con niños y niñas que han perdido algún familiar.
- Que solventen todas sus dudas respecto a cómo afrontar la desaparición de un familiar con niños y niñas.

## JORNADA - 19

**Temática:** Afectación de la Desaparición en los niños y niñas.

**Objetivo:** Brindar a los participantes algunas pautas psicológicas que puedan poner en práctica con los niños y niñas que se han visto afectados por la desaparición de algún familiar.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida</i>	Terapeutas. Participantes.	5 Minutos.
<i>Actividad de Expresión emocional por medio del arte.</i>	Hojas de cartulina Temperas Crayolas Plastilina Plumones.	30 Minutos.
<i>Pautas Psicológicas a tener en cuenta con niños y niñas que han perdido a algún ser querido.</i>	Psicólogo/a de la Fiscalía General de la República. Computadora. Proyector.	60 Minutos.
<i>Evaluación y Cierre.</i>	Terapeutas. Participantes. Pelota.	10 Minutos

### Desarrollo de la jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

#### 2. Actividad de Expresión Emocional por medio del arte.

Para esta parte se le repartirá una hoja de cartulina a cada participante con la única indicación que plasme en ella cómo se sienten, utilizando cualquiera de los materiales que hay disponibles; Cuando todos hayan terminado, cada uno deberá compartir con los demás lo que hizo y que lo inspiró a hacerlo.

Al finalizar esta actividad se le explicará los participantes que esa puede ser una alternativa a tomar en cuenta con los niños y niñas para su expresión emocional.

#### 3. Pautas Psicológicas a tener en cuenta con niños y niñas que han perdido a algún ser querido.

Para esta charla se invitará nuevamente a uno de los psicólogos del Programa “Alerta Ángel Desaparecido” de la fiscalía General de la República de El Salvador, quien compartirá con los participantes a diferencia de la jornada anterior, algunas pautas Psicológicas que puedan ser aplicadas con niños y niñas que han perdido un familiar.

La diferencia entre esta charla y la anterior es que la anterior nos referimos a pautas para comprender las conductas normales u anormales, para reconocer alguna diferencia de conducta y para apoyar en la manera de cómo comunicar con los niños la desaparición de un familiar, es decir un abordaje más psicosocial; En cambio en esta charla se abordaran algunos elementos más de índole psicológico y algunas estrategias que le sirvan a los participantes para disminuir en los niños el malestar emocional por la pérdida de algún familiar.

Al terminar la charla habrá un espacio de preguntas y respuestas para que los participantes puedan solventar cualquier duda que surja.

En la ponencia se abordarán los siguientes puntos:

En los trastornos de ansiedad interactúan factores biológicos o constitucionales, factores personales y factores ambientales. Entre los factores ambientales destacan los *acontecimientos vitales o situaciones traumáticas*, el *estilo educativo* de los padres, y, en general, los procesos de socialización del niño-adolescente-adulto en los diferentes ámbitos de su vida: familia, escuela, amigos, trabajo, etc. Entre los *factores personales* implicados en la génesis y el mantenimiento de los trastornos de ansiedad destacan la valoración personal y subjetiva que cada persona hace de uno mismo (*autoestima*), los rasgos de personalidad y los recursos de que dispone el individuo para afrontar los problemas (*estrategias de afrontamiento*).

Las personas más próximas al niño tienen un papel muy importante en la prevención de los trastornos de ansiedad. Los padres y los educadores pueden reducir el impacto de las situaciones o acontecimientos vitales estresantes que viva el niño, pueden educarlo para potenciar sus recursos personales y pueden promover nuevas experiencias y fomentar hábitos de vida saludables. ¿Cómo?

**Disminuir el impacto de los acontecimientos estresantes:**

Los niños pueden carecer de recursos para afrontar de forma adecuada situaciones o acontecimientos vitales estresantes o traumáticos. La vivencia de una separación, de la muerte de un familiar o amigo, de un desastre natural (incendio, inundación), de un robo, de un accidente, etc. pueden superar la capacidad del niño para reaccionar de forma adaptativa. En estos casos, las personas próximas al niño deberían:

1. *Hablar con el niño de todo lo que le preocupa, de cómo se siente.* Permitir que se desahogue y exponga todas sus preocupaciones, dudas y sentimientos. No forzar al niño a hablar de sus sentimientos, estar disponibles cuando él lo necesite.

2. *Actuar como modelos de conducta y afrontamiento:* los niños aprenden a actuar y a afrontar los problemas imitando y adoptando como propios los modos de actuación de personas cercanas a ellos. En este sentido, es importante que el niño aprenda a:

· Demostrar los sentimientos, no ocultarlos.

·Afrontar los problemas, no evitarlos: si el niño tiene miedo a alguna situación es importante que le anime a enfrentarse a ella. ¿Cómo?

a. Hacer de modelo para el niño: darle ejemplo afrontando la situación primero, sin forzar al niño a que lo haga: de este modo comprobará que estar cerca de ese objeto temido (perro, ascensor, etc.) o en esa situación no es peligroso ni tiene consecuencias negativas.

b. Ayudar a exponerse a la situación de forma gradual: primero acompañado, luego solo, comenzar por la situación más fácil, poco a poco aumentar la dificultad...

c. Felicitarlo por los avances.

En otros casos, acontecimientos cotidianos como el nacimiento de un hermano, la entrada al colegio, los problemas con otros compañeros, etc. pueden ser una fuente de preocupaciones para el niño. Los padres y cuidadores deberían:

1. *Comprender lo importante que para el niño es esa situación.* No hay que restar importancia a acontecimientos que para un adulto pueden resultar intrascendentes: una pelea con otro compañero, un cambio de profesor, la dificultad en alguna materia escolar, etc. pueden ser lo suficientemente significativas para que el niño se muestre preocupado.

2. *Hablar con el niño de todo aquello que teme.* ¿Qué es lo que le inquieta? ¿Qué es lo peor que puede pasar?

3. *Adoptar una actitud propicia a la resolución del conflicto o problemas:* ¿qué puede hacer el niño para solucionar ese problema? ¿Cómo puede hacerlo? ¿Está en su mano el solucionarlo?. Es importante que los cuidadores no adopten un papel demasiado directivo: el niño debe aprender a solucionar sus propios problemas. Solucionárselos no enseña al niño a ser autónomo, sino a depender de los padres o cuidadores y recurrir a ellos cada vez que tenga un pequeño contratiempo.

4. *Interesarse por la evolución del problema.*

5. *Animar al niño, reforzarlo por los avances.*

### **Educarlo para potenciar sus recursos personales:**

La respuesta ante una situación que genera ansiedad depende en parte de los recursos de que dispone el individuo para afrontar ese problema y de si percibe que es capaz de resolverlo. Dicho de otro modo, no basta con tener las armas para enfrentarse a un problema, hay que creer que se puede luchar contra él y superarlo. Este sentimiento de autoeficacia tiene mucho que ver con la autoestima. En la formación de la autoestima cobra especial importancia la familia y la escuela.

¿Qué se puede hacer para fomentar una buena autoestima en el niño?

1. *Amor incondicional:* la aceptación sin condiciones de los padres es, sin duda, la mejor estrategia para fomentar en el niño una buena autoestima. El niño debe estar seguro del amor de sus padres hacia él por sí mismo, no por lo que hace. Muchos trabajos han señalado que los niños que tienen una baja autoestima se sienten poco aceptados o rechazados por sus padres. Aceptar a un hijo implica, por ejemplo:

·Demostrarle afecto, que se siente orgulloso de él, que disfruta de su compañía.

·Demostrar que entiende lo que le preocupa, interesarse por sus problemas.

·Aceptar sus limitaciones, no pretender que sea perfecto.

·Demostrarle afecto incluso cuando se porta mal.

2. *Brindarle apoyo*: los padres deben demostrar a su hijo que ellos estarán allí cuando él necesite ayuda; los profesores deben expresar al niño que ellos pueden ayudarle cuando tenga dificultades en sus tareas escolares.

3. *Ayudar al niño a encontrar aptitudes, intereses y actividades*. Reforzar y potenciar sus capacidades: animar al niño a mejorar sus habilidades en las tareas que realiza de forma deficitaria y, sobre todo, potenciar aquellas que más le gustan y que mejor o más fácilmente hace.

4. *Corregirle cuando hace algo mal*. Es importante que se critique su actuación, pero no su forma de ser. Es más adecuado decir 'no has hecho bien la cama' que 'eres un gandul, torpe...', mejor señalar 'si hubieras estudiado más habrías aprobado este examen' que 'eres vago y tonto'.

5. *Elogiarle por sus avances*, por las cosas que hace bien. No exigir perfección ni rapidez. Valorar como válidos los resultados que vaya consiguiendo aunque no sean perfectos. A medida que haga las cosas le saldrán mejor y más deprisa.

6. *No ser excesivamente sobreprotector*. Se ha visto que los niños que están muy sobreprotegidos por sus padres tienen frecuentemente una baja autoestima. La sensación de podernos valer por nosotros mismos se construye día a día y depende de las actividades que realizamos y los problemas que afrontamos. Hay que dejar que el niño se enfrente por sí solo a sus problemas y que aprenda estrategias para superarlos. Los padres no estarán siempre ahí para resolver todos los problemas de su hijo.

En este sentido, es importante fomentar en el niño:

7. *Una actitud activa dirigida a la resolución de problemas*:

- a) Valorar un problema como un desafío en vez de como una amenaza.
- b) Creer que los problemas son resolubles.
- c) Creer en la propia capacidad para resolver bien los problemas.
- d) No esperar que los problemas se resuelvan por sí solos, no posponer la resolución del problema, no evitarlo.
- e) Búsqueda activa de soluciones.

Está claro que no basta con animar al niño a actuar de esta forma, sino que los padres y otros cuidadores deben comportarse del mismo modo, actuar de modelos de conducta a seguir para el niño.

8. *Fomentar su autonomía*. Es importante que el niño desde pequeño adquiera responsabilidades en casa y en la escuela: ayudar en pequeñas tareas de casa (poner la mesa, fregar los platos, hacer su cama, etc.), recoger su pupitre, ayudar a mantener en orden el aula...Estas tareas serán tanto más complejas conforme aumente la edad. Sin embargo, la autonomía va más allá de que el niño sepa valerse por sí mismo en las tareas cotidianas. Los padres no deben ser directivos y sí, en cambio, promover que el niño sea capaz de tomar sus

propias decisiones, aún a riesgo de equivocarse, y de tener diferentes experiencias, aún a riesgo de ser negativas. Esto implica que es mejor aconsejar que ordenar, sugerir que imponer.

9. *No ser excesivamente exigente.* Algunos padres fijan metas muy elevadas y esperan que sus hijos obtengan resultados excelentes. Otros padres no expresan de forma explícita este interés pero sí refuerzan al niño de forma diferencial en función de los resultados. Un exceso en las demandas externas que realiza la familia puede conducir a estados de elevada ansiedad en el niño. Éste puede estar preocupado por defraudar a sus padres si sus notas no son tan buenas como ellos esperan. En otros casos, son los propios niños los que se fijan metas muy elevadas. La mayoría de las veces se trata de niños y adolescentes inseguros y muy perfeccionistas, que basan su autoestima en conseguir ser el/la mejor en todo. En estos casos habría que:

- Disminuir el nivel de exigencia de los padres. Éste debe ser realista e ir acorde con la capacidad del niño.
- Crear una atmósfera de aceptación: el niño debe saber que sus padres no van a dejar de quererlo si lleva a casa malas notas.
- Fomentar una vida equilibrada: el rendimiento en la escuela no lo es todo, también son importantes las diversiones.
- Evitar hábitos perfeccionistas: estudiar hasta altas horas de la noche o repetir muchas veces un trabajo hasta que esté perfecto no es saludable. Es conveniente establecer un horario y unos objetivos de estudio realistas.
- Programar actividades deportivas y culturales que le gusten al niño.

**Fomentar hábitos saludables, promover nuevas experiencias:**

Es muy aconsejable que los niños tengan *experiencias muy variadas*. Esto les permitirá conocer a gente diferente y hacer amigos, conocerse mejor a sí mismos y saber cuáles son sus aptitudes e intereses más destacados, encontrarse con diferentes problemas y desarrollar habilidades y estrategias para resolverlos, etc. En definitiva, fomentar nuevas experiencias en el niño puede fortalecer su autoestima y sus recursos de afrontamiento y establecer una red de relaciones sociales.

El *apoyo social* es, sin duda, uno de los recursos más importantes para prevenir los problemas psicológicos, entre ellos los trastornos de ansiedad. Es importante fomentar las relaciones sociales del niño: dejar que realice salidas con otros niños, excursiones, dormir en casa de amigos, fijar una hora de regreso a casa que sea prudente pero no demasiado restrictiva...Cuanto más experiencias diferentes tenga el niño más estrategias desarrollará para afrontar problemas. Cuanto más amigos tenga mejor y más apoyado se sentirá para poder superar diferentes problemas.

Uno de los miedos que tienen los padres, especialmente cuando sus hijos son adolescentes, es que los amigos que lo rodean puedan influir negativamente en él. A los padres les preocupa que el chico pueda consumir alcohol, tabaco u otras drogas, se meta en peleas, etc. Es conocida la relación que existe entre las drogas y los problemas de ansiedad. *Un consumo elevado de café, tabaco, alcohol u otras drogas puede tener consecuencias negativas para la salud mental*

y física del chico e interferir en sus actividades escolares o laborales y en sus relaciones familiares y sociales. Es importante que los padres:

- Estén informados sobre las drogas.
- Hablen con el chico/a de las drogas, de sus propiedades y efectos. Es mejor no mostrarse represor, transmitirle la idea de que puede hablar con sus padres abiertamente de lo que le preocupa.
- No actuar como un policía: los padres no están las 24h con el hijo ni pueden evitar que el chico pruebe las drogas. Deben confiar en él e insistir en el diálogo.
- Fomentar hábitos saludables: comer de forma sana y equilibrada, realizar ejercicio físico de forma habitual. El ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo y a relajarse. Se trata de un 'antídoto' natural contra el estrés.

Si bien realizar diferentes actividades para potenciar las aptitudes del niño es aconsejable y saludable, y promover diferentes experiencias permite desarrollar estrategias para afrontar problemas y construir una buena red de apoyo social, *no hay que excederse ni en la cantidad de actividades a realizar ni en lo que se espera de ellas*. Los niños con un exceso de actividades extraescolares muestran cansancio, estrés y se sienten presionados. Tienen la necesidad de cumplir con todo y con todos y se dan cuenta de que no pueden. Esto puede repercutir de forma negativa en su salud mental. Es recomendable:

- No llenar la semana de actividades. Planificar un horario con el niño y destinar un tiempo suficiente a las tareas escolares, extraescolares y a su descanso. El horario debe ser realista.
- Planificar actividades gratificantes para el niño. Por ejemplo, si al niño le cuestan las matemáticas se pueden destinar algunas horas a la semana a repasar esta materia, pero también a realizar otras actividades que al niño le resulten más agradables: fútbol, música...
- Las actividades deben gustar al niño, no sólo a los padres. Algunos padres quieren que el niño estudie o practique una actividad que ellos no pudieron realizar en su infancia. Hay que escuchar lo que quiere el niño.
- No hay que ser excesivamente exigentes con el niño. Hay que animarlo a que lo haga lo mejor que pueda, y reforzarlo por los pequeños avances, pero no exigir resultados.

Una última nota: Como se ha comentado a lo largo del texto, en la educación del niño y del adolescente participan tanto los padres como los profesores y otras personas próximas al niño. Es importante que:

- Haya *comunicación entre todas las personas que se encargan de la educación del niño* y se informen mutuamente de los problemas que tenga.
- Se haga un *frente común para solucionar estos problemas*; esto implica que debe haber unidad de criterios y que todos deben trabajar en la misma dirección.

#### 4. Evaluación y Cierre.

Para finalizar se pasará la "pelotita preguntona" y a quien le toque deberá responder las siguientes preguntas.

PREGUNTAS: - ¿Qué aprendí?

- ¿Qué compromiso me llevo el día de hoy?
- ¿Qué palabra o palabras recuerdo de esta sesión?
- ¿Qué me pareció esta sesión?
- Los puntos positivos de esta sesión son...
- Los puntos que se pueden mejorar de esta sesión son...

Para el cierre se realizará una ronda de abrazos y halagos.

Al finalizar la evaluación se despedirá a los y las participantes con una motivación para participar en la siguiente jornada.

**Criterios de Evaluación de jornada:**

- Que los participantes identifiquen cómo la desaparición de un ser querido afecta psicológicamente a los niños y niñas.
- Que los participantes adquieran algunas alternativas para apoyar y acompañar psicológicamente a los niños y niñas y disminuir sus efectos psicológicos por la desaparición de un familiar.
- Que solventen todas sus dudas respecto a cómo afrontar psicológicamente la desaparición de un familiar con niños y niñas.

## JORNADA - 20

**Temática:** Evaluación del Programa y Cierre.

**Objetivo:** Evaluar los resultados de la aplicación del programa psicosocial, para concluir el proceso y brindarles pautas a los participantes para que sigan desarrollando las habilidades aprendidas en el programa.

Planificación de la jornada		
Técnica / Actividad	Recursos	Tiempo
<i>Saludo y Bienvenida y dinámica de inicio.</i>	Terapeutas. Participantes. Tarjetas con Preguntas.	10 Minutos.
<i>Evaluación del programa “El turismo y los locales de mí pueblo”</i>	Terapeutas. Participantes.	45 Minutos.
<i>Entrega y Explicación del “Kit de Prevención de Recaídas”</i>	Terapeutas. Participantes. Kit de prevención de Recaídas.	30 Minutos.
<i>Dinámica de Cierre “¿Un qué? Un abrazo”.</i>	Terapeutas. Participantes.	20 Minutos

### Desarrollo de la Jornada

#### 1. Saludo y Bienvenida.

Se realizará un saludo general a los y las participantes, se establecerá un ambiente de confort y seguro para cada uno de los participantes.

Se les dará la bienvenida a los y las participantes y se reconocerá y felicitará por su a la presencia a la sesión.

#### **Dinámica de inicio – “Yo tengo una pregunta”**

Escribir en tarjetas preguntas del tipo de:

¿Quién tiene los zapatos más grandes?

¿Quién tiene teléfono?

¿Quién tiene la familia más grade?

Dar a cada participante una pregunta. Estas deberán provocar que los participantes se observen e interactúen entre ellos.

#### 2. Evaluación del programa - “El turismo y los locales de mí El pueblo”

Las indicaciones de esta es que en el espacio ya sea salón, aula o espacio abierto, habrán imágenes de negocios pegadas y ubicadas por diversas zonas del lugar donde se ejecuta la sesión, en cada local habrá una persona encargada la cual será escogida al azar, esta persona ofrecerá su producto al grupo de turistas, y al terminar de ofrecer sus productos les indicará que no se paga con dinero sino respondiendo una pregunta las preguntas serán las siguientes; *¿De qué me di*

*cuenta con esta programa? ¿Para qué me puede servir lo que he aprendido en todo el proceso? ¿Qué cambiaría y que conservaría de este programa? ¿Cómo fue el desempeño de los terapeutas en este proceso? ¿Cómo podría practicar lo aprendido en este programa en mi vida cotidiana? ¿Con quién o quiénes podría compartir lo que he aprendido?*

### **3. Prevención de Recaídas.**

**Kit:** Una bolsita conteniendo:

- goma - para borrar mis preconceptos;
- vela - para acordarme de repartir siempre mi luz, mi conocimiento;
- banda elástica - para acordarme de ser cada vez más flexible;
- clip - para acordarme de ser un instrumento de unión;
- 1 figura de vaca - para acordarme de obtener siempre el mayor provecho de todo lo que la vida me ofrece;
- 1 figura de oreja - para acordarme de que saber escuchar es muy importante;
- espejo - para acordarme de que el autoconocimiento es indispensable.

Este kit se les explicará que se les da con los objetivos de desarrollar la idea de que todas las informaciones discutidas en el curso dependen de la acción de cada uno de los participantes; Y como una manera de proporcionar una asociación de los recordatorios ofrecidos con las habilidades fundamentales aprendidas en el programa.

### **4. Dinámica de Cierre - ¿Un qué? Un abrazo.**

Para finalizar se formará un círculo y la coordinadora de la dinámica le dirá a la persona se su lado “Esto es un abrazo” y la abrazará, la persona contestará “¿Un qué?” y la coordinadora volverá a decir “Un abrazo” y la volverá a abrazar. Este mismo proceso se seguirá por todo el círculo hasta que regrese a la persona con quien inició.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Boss, P. (2021). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Tantor Audio.

Cada 18 horas desapareció una mujer en 2020, en El Salvador. (s/f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Observatorioseguridadciudadanadelasmujeres.org website:

[http://www.observatorioseguridadciudadanadelasmujeres.org/documentos/Personas\\_202012.pdf](http://www.observatorioseguridadciudadanadelasmujeres.org/documentos/Personas_202012.pdf).

Concepción De Puelles Casenave, M. (s/f). AFRONTAMIENTO RESILIENTE DE LA DESAPARICIÓN DE UN SER QUERIDO. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Masterforense.com website: <https://masterforense.com/pdf/2018/2018art10.pdf>

Deutsche Welle (www. dw.com). (s/f-a). El Salvador registra más de 1.200 desaparecidos en 2020. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de DW.COM website: <https://www.dw.com/es/el-salvador-registra-m%C3%A1s-de-1200-desaparecidos-en-2020/a-55671140>.

Deutsche Welle (www. dw.com). (s/f-b). Las desapariciones persisten en El Salvador. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de DW.COM website: <https://www.dw.com/es/las-desapariciones-persisten-en-el-salvador/a-52170755>.

Diario, L. (2018, octubre 16). La pérdida ambigua. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de listindiario.com website: <https://listindiario.com/la-vida/2018/10/16/537544/la-perdida-ambigua>

El tiempo de saber — Por Leonor Arteaga. (s/f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de elfaro.net website: <https://elfaro.net/es/201908/columnas/23603/El-tiempo-de-saber.htm>.

FMLC. (2017, octubre 19). Cóm superar el duelo por la desaparición de un ser querido.

Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Fundación Mario Losantos del Campo - FMLC website: <https://www.fundacionmlc.org/el-duelo-por-la-desaparicion-de-un-ser-querido/>

INSTRUCTIVO PARA LA BÚSQUEDA URGENTE E INVESTIGACIÓN DE CASOS DE PERSONAS DESAPARECIDAS. (s/f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Gob.sv website:

<https://portaldetransparencia.fgr.gob.sv/documentos/Instructivo%20para%20la%20B%C3%BAsqueda%20Urgente%20e%20Investigaci%C3%B3n%20de%20Casos%20de%20Personas%20Desaparecidas.pdf>

Journeyman Pictures [journeyman]. (2018, febrero 13). The engineer | full documentary.

Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=GbERCi6dX64>

LA POLÍTICA DE TIERRA ARRASADA DEL ESTADO SALVADOREÑO (1980-1991).

(2018, agosto 21). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de El Pulso website: <https://elpulso.hn/2018/08/21/contradicciones-y-certezas-en-el-estudio-de-la-politica-de-tierra-arrazada-del-estado-salvadoreno-1980-1991/>

Los nuevos desaparecidos en El Salvador. (s/f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de elfaro.net website: <https://elfaro.net/es/201109/fotos/5942/Los-nuevos-desaparecidos-en-El-Salvador.htm>

Martín Beristain, C. (2021). *Diálogos con Ignacio Martín Baró sobre conflicto y polarización social*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Miller, L., Garard, M. A.-. K., Graham, P. A.-. S., Carlton, T. A.-. G., Amado - Zachary, H., Gatewood, I., ... Carder, D. (s/f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Missfoundation.org website:  
<http://missfoundation.org/resources/support/caleidoscopio.pdf>

Noticias. (2013). *Diagnóstico prenatal*, 24(2), 87. doi:10.1016/j.diapre.2013.02.002

OAS. (2009). *OAS - Organization of American States: Democracy for peace, security, and development*. Recuperado de  
<https://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2019/335.asp>.

Pereira, R., & Psiquiatra, T. M. (s/f). Abordaje Sistémico del Duelo. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Avntf-evntf.com website: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Abordaje-Sistemico-del-Duelo.-PsicoObjetivo.R-Pereira.pdf>

Portela, E. (2019, septiembre 9). Desaparecer. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de El País website: [https://elpais.com/elpais/2019/09/05/ideas/1567683443\\_075226.html](https://elpais.com/elpais/2019/09/05/ideas/1567683443_075226.html)

(S/f-a). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Edu.co website:  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14553/2/2017\\_tecnicas\\_intervencion\\_duelo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14553/2/2017_tecnicas_intervencion_duelo.pdf)

(S/f-b). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Edu.sv website:  
[http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/1894/1/Arqueolog%C3%ADa\\_forense\\_en\\_la\\_identificaci%C](http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/1894/1/Arqueolog%C3%ADa_forense_en_la_identificaci%C)

3%B3n\_de\_restos\_humanos%2C\_como\_parte\_de\_una\_t%C3%A9cnica\_realizada\_para\_l  
a\_investigaci%C3%B3n\_del\_delito.pdf.

(S/f-c). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Org.es website:

<https://www.refworld.org/es/pdfid/5a70e4244.pdf>.

(S/f-d). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Manualdelapsicologapreventiva.pdf website:

<http://Manualdelapsicologapreventiva.pdf>

(S/f-e). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Www.un.org website:

[https://www.un.org/en/ga/sixth/75/pdfs/statements/cah/05mtg\\_elsalvador.pdf](https://www.un.org/en/ga/sixth/75/pdfs/statements/cah/05mtg_elsalvador.pdf).

(S/f-f). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Edu.co website:

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14782/2/2016\\_estrategias\\_duelo\\_de\\_saparicion%20forzada.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14782/2/2016_estrategias_duelo_de_saparicion%20forzada.pdf)

(S/f-g). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Icrc.org website:

<https://www.icrc.org/es/document/desaparecidos-la-deuda-pendiente>.

(S/f-h). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Abc.es website: [https://www.abc.es/espana/abci-](https://www.abc.es/espana/abci-millonafectadostraumadesapariciones202003060150_noticia.html?ref=https:%2F%2Fes.s)  
[millonafectadostraumadesapariciones202003060150\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fes.s](https://www.abc.es/espana/abci-millonafectadostraumadesapariciones202003060150_noticia.html?ref=https:%2F%2Fes.s)  
[earch.yahoo.com%2F](https://www.abc.es/espana/abci-millonafectadostraumadesapariciones202003060150_noticia.html?ref=https:%2F%2Fes.s)

(S/f-i). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Edu.co website:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/433/procesos%20de%20victimizaci>  
[on%20secundaria%20que%20viven%20las%20mujeres%20victimas%20de%20familiar](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/433/procesos%20de%20victimizaci)  
[es%20de%20desaparicion.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/433/procesos%20de%20victimizaci)

(S/f-j). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Usembassy.gov website:

<https://sv.usembassy.gov/es/our-relationship-es/official-reports-es/el-salvador-informe-de-los-derechos-humanos-2016/>.

(S/f-k). Recuperado el 9 de febrero de 2022, de Edu.sv website:

<https://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1982-Psicologia-Social-I.pdf>