

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



TÍTULO:

“Propuesta de programa de intervención psicológica para estimular y fortalecer la inteligencia emocional, las habilidades personales y el manejo de estrés y ansiedad en jóvenes migrantes y retornados de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, de El Salvador”.

PRESENTADO POR:

Carlos Humberto Martínez Bermúdez

Israel Antonio Melgar Morán

Karla Guadalupe Sosa Martínez

CARNÉ:

(MB09010)

(MM13035)

(SM14038)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADOS/A EN
PSICOLOGÍA.**

DOCENTE DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

Maestro Wilber Alfredo Hernández Palacios.

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

Maestro Israel Rivas

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR,
EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, JULIO DEL 2022.**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

**RECTOR:
MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO**

**VICERECTOR ACADÉMICO:
PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ**

**VICERECTOR ADMINISTRATIVO:
INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA**

**SECRETARIO GENERAL:
INGENIERO FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL**

**FISCAL GENERAL:
LICENCIADO RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN**

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO:

MAESTRO ÓSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICEDECANA:

MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO:

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE:

MAESTRO BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

COORDINADOR DEL PROCESOS DE GRADO:

MAESTRO ISRAEL RIVAS

AGRADECIMIENTOS

El camino para el cumplimiento de esta meta no ha sido fácil; sin embargo, con esfuerzo, dedicación, perseverancia y deseos lo he logrado con éxito.

Agradezco a mi padre Humberto Martínez y a mi madre Rubidia Bermúdez, por todo el apoyo incondicional que me han brindado, también a mis hermanos: Suyapa Martínez, Antonio Martínez y Patricia Martínez; ya que, han sido pilares fundamentales en todos los ámbitos de mi vida.

También, expreso mis sinceros agradecimientos a los docentes del departamento de psicología, especialmente al asesor de mi proceso de grado, Licenciado Wilber Hernández, gracias a sus enseñanzas he adquirido muchos conocimientos; los cuales, han contribuido en mi proceso de formación personal y profesional.

Finalmente Agradezco a todas aquellas personas con las cuales coincidí en mí etapa como estudiante universitario que de una u otra manera contribuyeron para alcanzar dicho logro.

Expreso mi total satisfacción y espero el resultado de todo este proceso formativo se siga viendo reflejado de forma exitosa en mi área personal, profesional y social.

Carlos Martínez.

Quiero agradecer a la vida por mi existencia, a mi padre y madre, que han sido y son pilares fundamentales en mi vida; así como también, a mis hermanos, hermanas, mi tío y tía, porque como familia, me han acompañado y apoyado en este caminar que ha sido mi proceso académico, desde parvularia hasta la universidad. De igual manera, agradezco a todas las personas: docentes de los diferentes niveles de educación, amistades, compañeros y compañeras que me han compartido sus conocimientos y brindado su apoyo de una u otra manera. A la Asociación Jóvenes Hacia a la Solidaridad y el Desarrollo de El Salvador (JOVESOLIDES), por permitirme formar parte de la gran familia de la Residencia Universitaria, que ha hecho de mi educación, un proceso de formación integral.

Por último –y no menos importante-, agradezco al Asesor de este proceso de grado: Maestro, Wilber Alfredo Hernández, que con su acompañamiento y asesorías nos permitió agilizar su desarrollo.

Antonio Melgar.

Quiero agradecer en primer lugar, a Dios, por la vida y todo lo que él me ha dado, por darme la mejor familia que están siempre pendientes de mí. De igual manera, agradezco a mis padres a Julio Sosa y Marta Martínez, mi motivación, por quien me esfuerzo por ser mejor cada día, les agradezco los sacrificios y enseñanzas de vida.

Les dedico este logro a mis hermanas, quienes me apoyan incondicionalmente en todos mis proyectos; también, agradecer a una persona que ya no está entre nosotros, fue mi más grande inspiración para estudiar y querer ser una profesional en el futuro: **Licenciado Carlos Arnulfo Sosa Flores**, mi tío, un abrazo del alma hasta el cielo, sé que estaría orgulloso de su Karlita.

Le agradezco a Ángela Gómez, por ser una amiga y compañera tan leal y solidaria, nunca olvidaré su inmensurable gesto amable de proporcionarme ayuda cuando más lo necesité, estando en la Universidad me compraba las separatas o el desayuno, guardaré por el resto de mi vida esos detalles que para mí valen oro. Les agradezco a todas las personas que directa o indirectamente me apoyaron en todo el transcurso de mi carrera.

Valentina, mi sobrina que llena cada día mi vida de felicidad con sus ocurrencias, sus locuras y travesuras, gracias por existir. Gracias a ustedes por confiar y creer en mí siempre y a pesar de todo, los amo, son una bendición en mi vida.

Sé que el camino pudo ser difícil e incierto en muchos momentos, pero siempre salíamos adelante, gracias a mis amigos y compañeros de tesis: Carlos Marber y Antonio Melgar, por su exigencia, dedicación, crítica y aliento, hemos vivido momentos buenos y malos, reímos y nos enojamos durante este tiempo, pero Dios estuvo con nosotros, y al fin, compartimos esta felicidad tan grande, ya que hemos disfrutado tanto de este proceso juntos, los llevaré en mi corazón siempre.

Me despido con la siguiente frase:

¡¡CON MI NADA Y CON TU TODO VAMOS, HACER MUCHO!!

Karla Sosa.

Tabla de contenido

RESUMEN	10
INTRODUCCIÓN	11
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
A. Situación actual del problema	13
B. Enunciado del problema.....	14
I. JUSTIFICACIÓN.	15
II. OBJETIVOS Y METAS.....	17
2.1. Objetivos.....	17
2.1.1. Objetivo general:.....	17
2.1.2. Objetivos específicos:	17
2.2. Metas.....	17
III. MARCO TEÓRICO.....	18
3.1. Antecedentes del problema.	18
3.2. Contextualización de la migración.....	21
3.2.1. Definición de la migración.....	21
3.2.2. Contextualización de la migración en El Salvador.	22
3.2.3. Contextualización de la migración en los municipios de Tejutla y Suchitoto.	25
3.2.4. Efectos psicológicos de la migración y retorno.	27
3.3. Proceso de migración en El salvador.	29
3.4. Intervención psicológica.	31
3.4.1. Definición de psicología clínica.....	32
3.4.2. Definición de evaluación.	33
3.4.3. Definición de intervención psicológica.....	33
3.5. Áreas a Intervenir.....	34
3.5.1. Inteligencia emocional.	34
3.5.2. Habilidades personales.....	36
3.5.3. Estrés y ansiedad.....	40
IV. CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN.....	48
V. METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	49
5.1. Modelo teórico.....	49
5.2. Tipo de investigación y estudio.	49
5.3. Criterios de revisión.....	49

5.4.	Modalidad de terapia.....	50
5.5.	Población.....	50
5.6.	Tipo y tamaño del grupo.	51
5.7.	Duración y frecuencia de las sesiones.....	51
5.8.	Tipo de actividades.	51
5.9.	Evaluación de los elementos y resultados.....	51
5.10.	Procedimiento.	52
5.11.	Sugerencias metodológicas.....	53
VI.	BENEFICIARIOS Y BENEFICIARIAS	54
VII.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	54
VIII.	PROPUESTA DE INTERVENCION.....	55
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS.	62
A.	Propuesta de programa de intervención psicológica.....	62

RESUMEN

El presente estudio, visibiliza la problemática de la migración irregular y el retorno de los y las jóvenes de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente; por otro lado, la migración es un fenómeno social que se ha visto incrementado en los últimos años en nuestro país; lo cual, genera afectaciones a nivel psicológicas en las personas que la vivencian y en sus familias; para ello, es importante la elaboración de esta propuesta de programa de intervención psicológica a nivel grupal para brindar atención a dicha población, con la finalidad de proporcionar herramientas y técnicas psicológicas para reducir o eliminar los efectos ocasionados por la experiencia de la migración, con una metodología vivencial, desde un enfoque de intervención ecléctico, buscando estimular y/o fortalecer tres grandes áreas de los y las jóvenes: inteligencia emocional, habilidades personales y manejo del estrés y ansiedad. Estableciendo los indicadores de logros que permitirán verificar el cumplimiento de los objetivos de cada sesión y área. Además, se plantean sugerencias metodológicas para la efectividad del programa.

Palabras clave: Migración y/o retorno; Inteligencia emocional; Habilidades personales; Estrés y ansiedad; Intervención psicológica.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación bibliográfica, denominado: *“Propuesta de programa de intervención psicológica para estimular y fortalecer la inteligencia emocional, las habilidades personales y el manejo de estrés y ansiedad en jóvenes migrantes y retornados de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los Departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, de El Salvador”*, tiene como objetivo reducir o eliminar los síntomas que están generando afectaciones psicológicas a raíz de la experiencia de migración o retorno, buscando mejorar la calidad de vida de los y las jóvenes y sus entornos.

La migración es un fenómeno mundial, que a lo largo de la historia ha sido objeto de estudio por diversas disciplinas científicas por ser multifactorial, cuyo proceso es de cuatro etapas: salida, tránsito, destino y retorno, enfocando la presente propuesta en esta última.

En el primer apartado se plasma el planteamiento del problema; en el cual, se hace una descripción de la situación problemática actual y se presenta el enunciado del mismo; es decir, la pregunta sobre la cual hemos basado nuestro trabajo de investigación a la que se busca dar respuesta o alternativas de solución. Por tanto, en el segundo apartado, se justifica la razón del porqué es importante visibilizar y proponer un programa de intervención psicológica para jóvenes migrantes y/o retornados.

Como tercer apartado, se reflejan los objetivos, tanto general como específicos de dicha propuesta de intervención psicológica, sintetizándose en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, las habilidades personales y el adecuado manejo del estrés y ansiedad, estableciendo las respectivas metas por cada objetivo específico propuesto.

En el cuarto apartado, se fundamenta teóricamente la propuesta en mención; la cual, consta de los estudios previos sobre la problemática, se contextualiza la situación actual de la migración a nivel nacional y de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los Departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente; posteriormente, se presentan definiciones teóricas del concepto de migración, sus procesos y sus efectos psicológicos que genera. Luego, se mencionan las áreas a abordar; siendo: inteligencia emocional, habilidades personales y manejo de estrés y ansiedad, con sus respectivas temáticas de cada una de ellas; las cuales, se detallan

en el quinto apartado, con los indicadores de logros que permitirán verificar el cumplimiento de los objetivos de cada sesión y área.

En el sexto apartado, se explica la metodología de trabajo utilizada, describiendo el modelo teórico sobre el cual está basada la propuesta, tipo de investigación y estudio, los criterios de revisión de la teoría utilizada, la modalidad de terapia que se propone, la población a la que está dirigida, la duración y frecuencia de las sesiones, los tipos de actividades a realizarse en ellas, evaluación de los elementos y resultados de la misma, el procedimiento para la elaboración del presente trabajo; y finalmente, las sugerencias metodológicas para que pueda ser implementada.

En el séptimo apartado, se describe la población a la que va dirigida la presente propuesta; y en el octavo apartado, la ubicación geográfica de la misma.

En el noveno apartado, se realiza una síntesis de la propuesta de intervención y las metas que se pretenden con su aplicación por cada una de las áreas mencionadas.

En el décimo apartado, se encuentran las referencias bibliográficas; las cuales, fueron consultadas para la elaboración del presente trabajo de investigación; y finalmente, en el apartado décimo primero, se anexa la propuesta de intervención psicológica con sus respectivos contenidos, cartas metodológicas y sus propios anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Situación actual del problema

La migración ha sido uno de los fenómenos sociales que a lo largo de la historia se ha venido presentado a nivel mundial, y nuestro país, no es la excepción. En este caso, los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente.

En dichos municipios, una gran parte de la población que decide emigrar son personas jóvenes; según Freedman, Elena, a nivel general, las personas salvadoreñas que han salido del país en los últimos dos años lo han hecho mayoritariamente por cuatro razones: (i) económicas, (ii) deseo de reunificación familiar, (iii) inseguridad y (iv) violencia intrafamiliar. Lo anterior no significa que en muchos casos no confluya más de un motivo, de ahí la importancia de destacar la multicausalidad de la migración (2020).

Producto de la experiencia de migración y/o retorno, la población joven de los lugares en mención (Tejutla y Suchitoto), presentan afectaciones psicológicas en el autoestima, no han desarrollado la capacidad de expresar sus emociones y sentimientos al no contar con los espacios o personas que le generen la confianza necesaria para hacerlo, la poca o nula habilidad para la toma de decisiones, desconocimiento de las medidas necesarias para el autocuidado, la estigmatización por ser personas migrantes y/o retornadas. Además, se observa poco reconocimiento de sus propios logros, capacidades y fortalezas, que repercuten en no contar con un plan de vida; lo cual, de una u otra manera, podría estar siendo fuente de estrés y ansiedad, que muchas veces, se ve reflejados a través de la somatización.

Es por ello, que surge la preocupación para reducir o eliminar esas afectaciones psicológicas ocasionadas por la experiencia de la migración y/o retorno, que se agrupan en tres áreas importantes de las personas: inteligencia emocional, habilidades personales y el manejo del estrés y ansiedad.

Con la finalidad de prevenir trastornos psicológicos de mayor gravedad, se plantea la propuesta de intervención psicológica para minimizar o eliminar los síntomas que cada joven está presentando a raíz de la experiencia de haber migrado y/o retornado.

B. Enunciado del problema

¿Incidirá la aplicación de un programa psicológico para reducir o eliminar las afectaciones psicológicas ocasionadas por la experiencia de la migración y/o retorno en las áreas: Inteligencia emocional, Habilidades personales y Manejo del estrés y ansiedad en jóvenes de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente?

I. JUSTIFICACIÓN.

La migración es una característica constante y decisiva de la historia humana, teniendo diferentes factores que la permiten y la convierten en un fenómeno social; considerándose la migración, como la movilidad geográfica de las personas.

En nuestro país, es una realidad que muy poco se ha estudiado; por ende, poco se ha escrito sobre la misma, viéndose incrementada en el último año, teniendo múltiples factores; los cuales, según Elena Freedman (2020): “*las razones para viajar son mayoritariamente cuatro: (i) económicas, (ii) deseo de reunificación familiar, (iii) inseguridad y (iv) violencia intrafamiliar*”. Especificando que, eso no significa que en muchos casos no confluya más de un motivo, de ahí la importancia de destacar la multicausalidad de la migración. Además, la migración interna o forzada también se evidencia en nuestra realidad; principalmente, por la violencia social. Por otro lado, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para el año 2019, nuestro país presentaba una emigración del 24.80% de su población total.

Sin embargo, la población migrante y/o retornada en nuestro país es invisibilizada, sin tomar en cuenta que la migración genera afectaciones psicológicas tanto a la persona que decide migrar como a su familia y entorno en el cual se desenvuelve. Las personas que emigran y regresan de manera voluntaria o forzada vivencian una serie de sucesos traumáticos ya sea durante el tránsito o en el destino; los cuales, se ven reflejados en afectaciones, tanto en el área emocional, en sus habilidades personales y en el inadecuado manejo del estrés y/o ansiedad.

Para el abordaje de ellas, es necesaria la creación de una propuesta de programa de intervención psicológica que contemple las áreas antes mencionadas con la finalidad de disminuir o eliminar la sintomatología que presentan a causa de la experiencia vivida, disminuyendo o evitando que presenten afectaciones mayores.

La propuesta está dirigida a la población joven, tomando como base, el “Diagnóstico sobre la situación de jóvenes retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto”, de la Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM), elaborado por Elena Freeman, en abril del año 2020; en el cual, señala que el 81.2% de las personas estudiadas, califican en la categoría de jóvenes establecido por la Ley General de Juventud, que dice

textualmente: “se considera joven a la persona comprendida en el rango de 15 a 29 años de edad”. Siendo una población que ni los diferentes Estados ni las academias de nuestro país le brindan la atención integral que requieren, teniendo un alto número de personas retornadas a nuestro país; por ejemplo, desde el mes de enero a abril del año 2022, han retornado 5,041 personas, según la Organización Internacional de las Migraciones (OIM), tomando como fuente la Dirección General de Migración y Extranjería¹.

Por lo que, dicha propuesta de intervención psicológica es una herramienta que podrá ser de aplicabilidad para atender las dificultades psicológicas y sociales que genera el emigrar y retornar nuevamente a sus lugares de origen, buscando estimular y fortalecer a nivel grupal tres grandes áreas: inteligencia emocional, habilidades personales y manejo del estrés y ansiedad, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida de los y las jóvenes y sus familias.

Por último, se pretende que la propuesta del programa sugiera un constante estudio del fenómeno de la migración y retorno de los y las jóvenes; además, de ir evaluando y haciendo mejoras en los programas de intervenciones para esta población, acordes a los diferentes factores que provocan dicho fenómeno social. Teniendo la claridad que, la atención sea en la medida de lo posible psicosocial e interdisciplinario.

¹ Retomado de: https://mic.iom.int/webntmi/descargas/sv/2022/4/SV_Abril2022.pdf Con fecha, 28 de junio del 2022.

II. OBJETIVOS Y METAS

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general:

Elaborar una propuesta de programa de intervención psicológica para estimular y fortalecer la inteligencia emocional, las habilidades personales y el manejo de estrés y ansiedad en jóvenes migrantes y retornados de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, de El Salvador.

2.1.2. Objetivos específicos:

- Facilitar herramientas psicológicas necesarias a los y las jóvenes migrantes y retornados para el autoreconocimiento y gestión de sus emociones que le sean de utilidad en las diferentes áreas de su vida.
- Promover el autoconocimiento de los y las jóvenes migrantes y retornados que les permita la identificación de sus logros, capacidades y fortalezas para la elaboración de su proyecto de vida.
- Dotar de herramientas psicológicas a los y las jóvenes migrantes y retornados que les permita un adecuado manejo del estrés y ansiedad en su cotidianidad.

2.2. Metas

- Lograr que el 75% de los y las jóvenes logren interiorizar y pongan en práctica en su cotidianidad las herramientas para la gestión de las emociones.
- Que el 75% de la población atendida logre potencializar sus propios recursos personales, viéndose reflejado en su plan de vida.
- Que el 80% de los y las jóvenes desarrollen habilidades para el adecuado manejo del estrés y ansiedad.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes del problema.

Cañenguez, Elís y Espínola (2018), realizan un estudio en nuestro país, para la elaboración de un Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para las personas migrantes retornadas de El Salvador, con el objetivo de identificar las áreas psicológicas y sociales que presentan mayor necesidad en las personas migrantes que retornan de manera obligatoria o voluntaria al país, para obtener insumos que permitan la elaboración del programa de atención psicológica.

Siendo una investigación de tipo cuantitativa, con una muestra de 120 migrantes salvadoreños, de ambos sexos, entre las edades de 18 a 40 años que retornaron al país ya sea de forma voluntaria u obligatoria, desde Estados Unidos, donde residieron de forma irregular durante un indefinido período de tiempo. Utilizando como método las técnicas de observación y encuesta.

Encontrando que, el 30.20% de las personas retornadas experimentan emociones agradables como alegría y esperanza, al regresar al país de origen y poder ver a sus familiares; sin embargo, estas emociones pronto se ven sustituidas por emociones desagradables causadas por el desconocimiento y descontextualización de la realidad, esto podría generar en las personas retornadas; por ejemplo, un estado de depresión, frustración, ansiedad, entre otras. Además, observan que en algunos casos las personas experimentan ambivalencia emocional, puesto que coexisten emociones contrarias: tristeza-alegría, esperanza-fracaso, entre otras. En otros casos, reflejan que las personas vivencian una mezcla de emociones y sentimientos como el enojo, ira, miedo, alegría, incertidumbre, decepción, frustración, tristeza, etc. Concluyendo que, en mayor o menor medida dependiendo de la individualidad de cada persona, es probable que ese estado de confusión afectiva conlleve a dificultades como: inestabilidad emocional, ansiedad, dificultades para relacionarse con amigos/as, familiares y personas en general.

En el área cognitiva, la cual se exploró para conocer las ideas que tienen las personas sobre su proceso de retorno y las incidencias del mismo en sus procesos cognitivos; encontraron que, una de las principales ideas que presentan gran parte de las personas retornadas es una constante preocupación; que se debe a dos motivos: 1. Haber vivido algún evento negativo durante su proceso migratorio; al llegar a EE.UU., se enfrentan con el hecho de ser perseguido por las autoridades,

dificultades para comunicarse con los demás por hablar diferentes idiomas, otros son discriminados en razón de su origen; lo cual, probablemente les haya llevado a originar pensamientos desadaptativos, generando estrés, ansiedad, etc. y 2. La preocupación en cuanto a su futuro ahora que han retornado al país.

Por otro lado, encontraron que un 67.74% de las personas retornadas tienen la idea de que no les será posible su adaptación al país. Probablemente, las personas no se perciban con las posibilidades de adaptarse debido a desconocer el país, a realizar una interpretación errónea de la realidad y/o está relacionado a factores sociales como el desempleo, el rechazo social y familiar, poco acceso a la educación, entre otros.

En el área conductual, buscaron conocer la reacción comportamental de las personas ante su proceso de retorno, con base a la proyección futura que presentan; principalmente, los planes que las personas tienen al momento de retornar al país; las cuales, las expresaron en dos sentidos: por un lado, el 51.6% ha pensado en planes a futuro tales como buscar empleo, emprender un negocio o estudiar, lo cual dicta la necesidad de potenciar ciertas habilidades, como las sociales (asertividad, resolución de conflictos), emocionales (identificación, expresión y control de emociones), de dirección (establecimiento de proyecto de vida, toma de decisiones), entre otras que les ayuden a concretar dichos planes. Por el contrario, el 48.4% no ha pensado qué hacer o no sabe qué hacer ahora que ha regresado al país o tiene interés en volver a migrar.

Con todo lo anterior, concluyen que, a nivel psicológico se ven afectadas las personas migrantes a no contar con planes de vida, y a nivel social: la falta de acceso a la educación, a un empleo digno que facilite la adquisición de bienes necesarios para la subsistencia; además, de haber adquirido deudas para pagar el viaje, viéndose incrementados los problemas económicos; los cuales, pueden incidir en que el 80% de las personas que retornan volverán a migrar.

Por último, y según el estudio en mención, se destaca que los factores sociales se ven involucrados al tomar la decisión de migrar; por ejemplo, el 71.41% mencionaron que migraron por factores económicos.

Dado los resultados en la investigación antes mencionada, se hace necesario e importante una reestructuración del proyecto de vida, el cual potencialice una serie de habilidades; tales como, el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales adecuadas, toma

de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento crítico, manejo de tensión y estrés, entre otras, en personas que retornen al país.

Por otro lado, Freedman, E. (2020), realizó un estudio para la elaboración de un diagnóstico sobre la situación de jóvenes retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto, realizándolo desde una metodología participativa de personas migrantes retornadas, líderes y lideresas comunitarias y representantes de instituciones públicas y privadas que trabajan con esta población, teniendo grupos focales, aplicando entrevistas y encuestas sobre las motivaciones para migrar, las necesidades y recursos psicosociales con que cuentan.

Encontrando que, en la autoestima presentan puntuaciones altas, en los hombres, los valores oscilan entre 5 y 8.1; sin embargo, en las mujeres la puntuación máxima es de 7.3. Además, los y las jóvenes identifican entre los factores para la autoestima: creer en sí mismo, lograr metas, la capacidad de superar situaciones difíciles, incluyendo las experiencias violentas que han vivido, la capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas y contar con redes de relaciones sociales. Por otro lado, se encontró que las mujeres tienen mayor facilidad de tomar decisiones; siendo, un promedio de 7.1 en hombres y 7.9 en mujeres. En cuanto a la capacidad de identificación de sus propios logros, capacidades y fortalezas, los hombres se encontraron que se adjudican valores entre 8-10, mientras que las mujeres, de 8 a 9, considerándose que la alta puntuación de hombres y mujeres es un punto importante, porque se convierte en un recurso personal.

También, exploraron la capacidad de lograr eliminar de su memoria las situaciones feas vividas; encontrando que, en promedio de 6.9 logran olvidar lo vivido, convirtiéndose en una señal de necesidad de atención psicológica clínica individual o grupal, pues dan fe de lo traumático que han sido las experiencias de migración y la dificultad que tienen para cicatrizar las heridas del pasado. En cuanto al proyecto de vida, se encuentra que en un promedio de 8.8 lo tienen definido.

Sin embargo, la autora en mención, concluye que, la población de jóvenes retornados y/o deportados es altamente diversa; por lo tanto, los resultados de las y los participantes en el estudio no pueden ser generalizados a toda la población retornada y/o deportada en los municipios contemplados.

Con dichos resultados, observamos la necesidad de intervenir psicológicamente los recuerdos traumáticos vividos, a través de un adecuado manejo del estrés y ansiedad provocado

por dicha situación; también, se vuelve necesario e importante el fortalecimiento de las habilidades personales.

Por su parte, Figueroa, Osorio y Robles (2020), en su investigación bibliográfica, consideraron que las temáticas a intervenir estaban orientadas hacia el manejo de los efectos psicosociales del retorno forzado y a coadyuvar la reinserción social de salvadoreños que se vieron expuestos a dicha situación.

Según dichos autores, las temáticas a intervenir son: Autorregulación y gestión emocional; la cual, se orientó a brindar estrategias acerca de las maneras asertivas para la identificación, expresión y gestión emocional de las vivencias experimentadas por el retorno forzado; relaciones interpersonales, ésta para proporcionar estrategias de relaciones interpersonales saludables, que permitan la reinserción social de las personas retornadas; transculturación, la cual consiste en, que las personas retornadas reconozcan la diversidad de costumbres, creencias, tradiciones y principios que han ido adquiriendo durante su vida en los diferentes medios sociales en los cuales se han encontrado, con el fin de que se les facilite la reinserción al medio social en el que actualmente se encuentran a través de la adaptación a nuevas costumbres, creencias, tradiciones y principios, sin perder aquellos que ya anteriormente habían adquirido; resolución de conflictos y toma de decisión, orientado a fomentar habilidades de análisis y reflexión que permita a los participantes afrontar de diferentes maneras las demandas que se le presente en su día a día; y por último, el proyecto de vida, para que los participantes reconozcan sus propias habilidades y destrezas que les permitan la creación de proyectos de emprendimiento, que les ayude a su reinserción laboral.

3.2. Contextualización de la migración.

3.2.1. Definición de la migración.

La migración ha sido un fenómeno social histórico; y por ende, ha sido estudiado desde diferentes disciplinas desde tiempos lejanos; por ello, no hay un consenso en su definición, dado que cada disciplina la define desde su área de estudio. Según Roberto Herrera (2006, citado por Fernández G., 2010): “la proliferación de teorías se debe a la multiplicación de los enfoques, según la disciplina en la que esté formado el investigador y que no es posible hablar de una teoría general de las migraciones”. Y continúa,

“paradójicamente, aunque la contribución multidisciplinaria ha dado resultados muy valiosos, la gran gama de enfoques ha estimulado la dispersión de conocimientos sustantivos en el orden conceptual... Por tanto, una visión de conjunto y bien documentada, un modelo único que abarque el fenómeno migratorio en toda su complejidad no ha podido fructificar”.

Sin embargo, varios actores de diferentes disciplinas u organismos internacionales han elaborado su propia definición de la migración.

Por su parte, la Real Academia Española, citado por Mac Gómez (2019), define la migración como: “desplazamiento geográfico de individuos o grupos, generalmente por causas económicas o sociales” (RAE, 2018). Mientras que la Organización Internacional de las Migraciones (OIM)², la define como: “movimientos de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país”.

El Autor Sánchez (2000), en su intento por definir la migración, manifiesta: “por migración entendemos los desplazamientos de personas que tienen como intención un cambio de residencia desde un lugar de origen a otro de destino, atravesando algún límite geográfico que generalmente es una división político-administrativo”, y agrega que, “la migración tiene como objetivo buscar mejores oportunidades de vida de los individuos, ya sea porque en su lugar de origen o de establecimiento actual no existen tales oportunidades o porque no satisfacen todos sus criterios personales”³.

Con estas definiciones, podemos percibir que tanto las instituciones internacionales como los diferentes autores, al hablar de migración, hacen referencia al desplazamiento de personas de un lugar a otro, cuyas motivaciones son diversas; sin embargo, la mayoría de las migraciones lo hacen buscando mejorar su calidad de vida para sí mismos como para sus familias y comunidades.

3.2.2. Contextualización de la migración en El Salvador.

La migración en nuestro país ha sido un fenómeno activo en los distintos momentos históricos, a pesar que la migración es multicausal, hoy en día, se considera predominante la violencia social y la situación económica que enfrentamos como país.

² Definición tomada de la web de la OIM: <https://www.iom.int/es/terminos-fundamentales-sobre-migracion>, revisado: 06 de abril de 2022.

³ Sánchez, E. (2000). Definiciones y conceptos sobre la migración. http://caterina.udlap.mx/u_l_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf.

Según la Política Nacional para la Protección y Desarrollo de la Persona Migrante Salvadoreña y su Familia (Julio, 2017) del gobierno de El Salvador, nuestro país ha registrado flujos migratorios que se pueden dividir en cuatro etapas:

La primera se remonta al período 1920-1969; en el cual, miles de personas, especialmente de las áreas rurales, salieron del país impulsadas por la falta de acceso a la tierra y de oportunidades de empleo. Gran parte de ellas se dirigió hacia las plantaciones de banano en la costa norte de Honduras (PNUD⁴, 2005).

La segunda etapa (1970-1979), se caracterizó por el aumento de la migración hacia los Estados Unidos, motivada nuevamente por la carencia de tierras y por la falta de empleo; sin embargo, aparece un nuevo factor motivacional: la violencia generada por el conflicto armado.

En la tercera etapa (1980-1991), el flujo migratorio se vio favorecido por cambios generados en las leyes migratorias de los Estados Unidos, como la Ley para la Reforma y el Control de la Inmigración de 1986 (IRCA, por sus siglas en inglés) que permitió que las personas migrantes en situación irregular logaran legalizar su situación y se llevaran legalmente a sus familiares. Este escenario propició la creación de redes de apoyo que ayudaron a migrar una cantidad enorme de parientes, amigos y vecinos. Adicionalmente, algunos países europeos facilitaron programas de ayuda para perseguidos políticos, así como programa de migración hacia Canadá y Australia.

La cuarta etapa, inicia en el año de la firma de los Acuerdos de Paz (1992), en esta etapa, el país enfrentó la desaceleración de la economía (1996), la crisis de rentabilidad de la agricultura, los estragos del huracán Mitch (1998) y de los terremotos (2001), hechos que incidieron en los flujos migratorios.

Durante la década del 2010, en la cual fue elaborada la política en mención, se consideraba una etapa más; además, de los factores económicos y desastres naturales, se sumaba los deseos de reunificación familiar⁵.

Actualmente, y empíricamente, a raíz de la pandemia por la COVID-19, se vio reducida en un primer momento la migración, debido a las restricciones de movimiento como medida de

⁴ PNUD: Programa de la Naciones Unidas para el Desarrollo, citado en la política nacional para la protección y desarrollo de la persona migrante salvadoreña y su familia, en julio 2017.

⁵ Informe realizado como parte de la Política Nacional de Protección y Desarrollo de la Persona Migrante Salvadoreña y su Familia, del gobierno de El Salvador, julio, 2017.

contención sanitaria; sin embargo, una vez levantadas dichas medidas, se ha visto un incremento acelerado de la migración salvadoreña; en la cual, predomina la población joven, principalmente en las zonas rurales.

Por otro lado, nuestro país cerró el año 2020, con una tasa de desempleo del 6.9%, según la Encuesta de Hogares y Propósitos Múltiples, de la DIGESTYC⁶, siendo la población joven (16 a 24 años), el porcentaje más alto del mismo, con un 14.7% de desempleo.

Según la página web, datosmacro.com⁷, El Salvador tenía hasta el año 2019, según publica la Organización de Naciones Unidas (ONU), 1,600, 739 emigrantes, lo que supone un 24.8% de la población salvadoreña, ubicándose en un porcentaje de emigrantes medio-alto del ranking de emigrantes.

La población femenina, es de 804,875 mujeres, lo que equivale a un 50.28% del total de emigrantes; mientras que, la emigración masculina representa un 49.71%; es decir, 795,864 emigrantes hombres. Los emigrantes salvadoreños viajan principalmente a Estados Unidos, donde van el 89.28%, seguido por Canadá, con el 3.20% y Guatemala, con el 1.23%.

Según la Dirección General de Migración y Extranjería de nuestro país, en su informe, indica que en el año 2020, 10,716 personas retornaron al país; de las cuales, 7,839 procedían de Estados Unidos, 2,771 de México y 106 de otros países.

Mientras que, en el año 2021, retornaron al país 9,152 personas; 5,353 procedentes de Estados Unidos, 3,432 de México y 367 de otros países. Cabe destacar que, de México muchas personas son detenidas por la policía de migración intentando llegar a Estados Unidos y son deportados de dicho país, no porque sea su lugar de destino.

Por lo que, los y las salvadoreñas retornadas al país, de enero a diciembre del año 2021, reportó una disminución de 1,564 personas, representando el 14.6% en comparación con el mismo periodo del año 2020⁸.

⁶ DIGESTYC: Dirección General de Estadísticas y Censos.

⁷ Recuperado: 19 de abril del 2022. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/migracion/emigracion/el-salvador>

⁸ Datos tomados de la Dirección General de Migración y Extranjería, de la sección de estadística.

[file:///C:/Users/tiuto/Downloads/SALVADORE%20C3%91OS_RETORNADOS_POR_PA%20C3%8DS_DE_PROCEDIA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/tiuto/Downloads/SALVADORE%20C3%91OS_RETORNADOS_POR_PA%20C3%8DS_DE_PROCEDIA%20(1).pdf)

Por otro lado, los motivos reportados para migrar según la USAID, expresados por personas adultas, se tienen: factores económicos (65.0%), Inseguridad (12.4%), Reunificación familiar (21.8%), Violencia intrafamiliar (0.1%) y otros (0.7%)⁹.

3.2.3. Contextualización de la migración en los municipios de Tejutla y Suchitoto.

Para la descripción de los municipios de Tejutla y Suchito se han retomado las estadísticas del Diagnóstico sobre la situación de jóvenes retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto, elaborado por, Elena Freedman, a través de ACISAM, el 15 de abril de 2020.

3.2.3.1. Contexto en el Municipio de Tejutla, Departamento de Chalatenango.

Tejutla, es uno de los 33 municipios pertenecientes al departamento de Chalatenango. Está localizado a 62 kilómetros al norte de la ciudad capital y a 32 de la cabecera departamental de Chalatenango. Es un municipio predominante rural, con 16 cantones en el área rural, tres barrios y cuatro colonias en el área urbana. Para el año 2,013, resulta una población de 14,695 habitantes estimándose que un 10.64% (1,563 habitantes) reside en zonas urbanizadas y el 89.36% (13,132 habitantes), en la zona rural. Su densidad poblacional es de 137 habitantes por km²¹⁰.

Tejutla, posee un IDH intermedio de 0.680 y se ubica en la posición número 134; es decir, que se encuentra por debajo y en peores condiciones que 133 municipios de El Salvador y a 129 municipios de estar ocupando la última posición con respecto al menor IDH de todos los municipios. Su condición de pobreza lo ubica en la posición 74 de 82 en situación de pobreza extrema moderada, con 73 municipios por encima de su posición. Se estima que el 46.2% de la población correspondiente al año 2015, se encontraba en pobreza extrema¹¹.

⁹ Tomado de: <https://mic.iom.int/webntmi/descargas/sv/2021/3/SVmar2021.pdf>, recuperado el 19 abril de 2022.

¹⁰ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Tejutla, Chalatenango, 2014- 2019, Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y el Proyecto de Fortalecimiento de Gobiernos Locales, Octubre 2014, p.3

¹¹ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, p.4.

Según datos del 2007, la tasa de empleo que se registra es del 88.66% y de desempleo del 11.34%; resultando un mayor desempleo en la zona rural siendo este del 12.52%¹².

En 2007, 1,525 personas recibieron ayuda familiar del exterior en dinero o en especie; lo cual, representa el 11% de la población. De este total, 834 personas son del área rural y 691 del área urbana. En el 2009, por su parte, el porcentaje de personas receptoras se incrementó a 14% (PNUD, 2009, citado por Elena Freedman). Dicha situación implica una dinámica de expulsión de la gente hacia otros países, o que los remitores que habían parado de enviar, han reiniciado sus transferencias¹³.

No existen datos actualizados respecto a las características municipales registrados anteriormente. Se puede suponer una mejoría en el nivel de vida, ya que los datos nacionales reflejan una reducción de la pobreza entre 2010-2019 de 10%; sin embargo, no hay datos concretos que posibilitan una radiografía municipal. Igualmente, se sabe que los datos de migrantes y retornados han aumentados de una manera importante en los últimos años. Tampoco hay registros que documentan este aumento, esta declaración representa una percepción y no un dato confirmado científicamente.

3.2.3.2. Contexto en el municipio de Suchitoto, departamento de Cuscatlán.

El municipio de Suchitoto pertenece al departamento de Cuscatlán y está delimitado al norte del embalse Cerrón Grande, la extensión territorial del municipio es de 329.92 km², siendo uno de los municipios más grande a nivel nacional. Cuenta con 28 cantones y 82 caseríos; además, del área urbana. Se contabilizan 1,934 familias en el área urbana y 2,145 en el área rural. La población para el 2014, era de 33,370; de los cuales, 17,613 correspondían al género femenino y 15,757 al masculino¹⁴.

¹² Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, p.10.

¹³ Plan de Competitividad Municipal de Tejutla, 2012 – 2016, p. 23.

¹⁴ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014- 2019, Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y el Proyecto de Fortalecimiento de Gobiernos Locales, Octubre, 2014, p.8.

El índice de desarrollo humano del municipio es de 0.727, ocupando el puesto número 113 de los 262 municipios en el país. La escolaridad promedio alcanza los 4.6 años, y la esperanza de vida al nacer es de 72 años (PNUD-FUNDAUNGO, 2009, citado por Elena Freedman, 2020)¹⁵.

En la esfera económica, es un municipio predominantemente rural y su núcleo urbano es el centro de funciones administrativas, comerciales y de servicios dedicados sobre todo a la atención del turismo. Es por ello, que la producción de granos básicos juega un papel muy importante en la economía del municipio por el elevado número de productores dedicados a esa actividad, así como los empleos permanentes que genera.

Suchitoto, es considerado un municipio con prevalencia de una base poblacional joven, de niños y niñas, lo mismo que población de adolescentes y jóvenes hasta los 19 años. Un 37.5% de la población municipal es menor de 15 años y un 27% tiene entre 15-29 años, el rango etario definido como “juventud” por la Ley de Juventud¹⁶.

3.2.4. Efectos psicológicos de la migración y retorno.

La migración al tratarse de un movimiento de un territorio a otro, implica una serie de procesos psíquicos y sociales, como la adaptación, comportamientos, entre otros. Por otro lado, en el tránsito que realizan para llegar a su destino, atraviesan diferentes riesgos que los convierten en vulnerables; y parafraseando a J. Hernández, G. Ochoa & M. Gutiérrez (2021), además de las diferentes fuentes de vulnerabilidad, se encuentran en continua exposición al estrés.

Dichos autores, en su afán de dar a conocer los efectos psicológicos a raíz de la migración y retorno, continúan exponiendo: “la movilidad migratoria en Latinoamérica está motivada por la continua exposición a la vulnerabilidad social en los lugares de origen, situación a la que se suman las condiciones adversas y la violación de derechos humanos durante el tránsito. Así, los migrantes se convierten en una población de alto riesgo psicosocial por su continua exposición al estrés” (Ceja et al, 2014, citado por Hernández et al, 2021). En alusión a lo anterior, Cueto, J. E. sostiene que: “Tal exposición suele generar efectos psicológicos negativos y afecta la regulación de la

¹⁵ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014- 2019, Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014- 2019, p.9

¹⁶ Cálculos propios utilizando datos del Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014-2019, p.39.

motivación y las emociones, lo que aumenta la vulnerabilidad a desarrollar trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, agotamiento y mayor probabilidad en el desarrollo de adicciones (2020).

Parafraseando la perspectiva de Lazarus y Folkman (1984), el estrés se comprende como el resultado entre el sujeto y el entorno que no le permite responder de la mejor manera con sus propios recursos. En ese sentido, Achotequi (citado por Hernández et al, 2021), plantea que:

“las personas experimentan estresores inherentes a la migración debido a la ausencia de oportunidades, la lucha por sobrevivir, la desesperanza y el miedo a las autoridades o delincuentes, circunstancias que acentúan el malestar psicológico debido a las separaciones y pérdidas durante el proceso migratorio” (2012).

En alusión a lo anterior, Jurado et al. (2017, Citado por Hernández et al, 2021), sostienen que la posibilidad de afrontar trastornos psicológicos tendrá que ver con sus circunstancias sociales y características personales; tales como: edad, dominio del idioma y el sexo. Por ello, Enríquez, C. G. (2021) plantea que, entre estas características personales, el género es el que potencia la vulnerabilidad de la salud mental en los migrantes latinoamericanos, por lo mismo, las mujeres migrantes, además de sobrellevar las particularidades intrínsecas de la migración, deben hacer frente a los desafíos relacionados a su género.

Siguiendo a Jurado et al. Es de la idea que: “algunas de las circunstancias sociales que propician la posibilidad de afrontar trastornos psicológicos en los migrantes son el nivel socioeconómico, el estado civil, la vivencia de experiencias de discriminación y el lugar de origen” (2017, citado por Hernández et al, 2021).

Por su parte, Elgorriaga, Martínez- Taboada, y Arnosó (2014), afirman que las variables psicosociales parecen tener un mayor poder predictivo sobre la satisfacción de la población migrante que las sociodemográficas (lugar de origen). Por ello, Birman, D. (2011, citado por Hernández et al, 2021), considera que situar el trabajo de salud mental en el fortalecimiento de la inserción social, laboral y comunitaria en los lugares de destino y tránsito será uno de los aparatos principales para favorecer la autonomía personal y así, influir de manera positiva en el espectro psicosocial del migrante.

Pero, para fines de la presente tesis, se abordarán las áreas que se describen en el apartado de “Áreas a Intervenir”, las cuales potencia el desarrollo de los recursos personales y sociales necesarios para sobrellevar su diario vivir y buscar mejorar su calidad de vida.

3.3. Proceso de migración en El salvador.

La migración en nuestro país es un fenómeno socio-histórico, siendo multicausal dependiendo el momento en que se realiza; siendo hoy en día, un desafío para los distintos gobiernos centroamericanos y latinoamericanos, cuyos efectos psicosociales han sido de interés para los estados y las organizaciones sociales de nuestro país y otros.

Por su parte, el Ministerio de Relaciones Exteriores (RREE), expone en los anexos de resolución de solicitudes¹⁷ que El Salvador es un país de origen, tránsito, destino y retorno de flujos migratorios. En cada una de estas etapas del proceso migratorio, las personas enfrentan una serie de condiciones que se resumen a continuación:

Origen

Según Freedman, E. a nivel general, las personas salvadoreñas que han salido del país en los últimos dos años lo han hecho mayoritariamente por cuatro razones: (i) económicas, (ii) deseo de reunificación familiar, (iii) inseguridad y (iv) violencia intrafamiliar. Lo anterior no significa que en muchos casos no confluya más de un motivo; de ahí la importancia de destacar la multicausalidad de la migración (2020).

Para Cañenguez et al (2018), dentro del factor económico como causa de migración se puede mencionar la falta de oportunidades de empleo, la inseguridad alimentaria y el bajo salario que tienen los salvadoreños y salvadoreñas, el deseo de mejorar las condiciones económicas familiares se vuelve la causa principal; además, se puede destacar que las condiciones sociales poco favorables son las que obligan o llevan al individuo a tomar la decisión de migrar, en pocas ocasiones es el deseo de aventurarse o el factor turístico (pág. 26).

¹⁷ Instituto de acceso a la información pública, <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/rree/documents/312007/download> consultado el 29 de marzo del 2022

Tránsito

Continuando con los mismos autores, el tránsito, es el segundo momento de la migración, en donde la mayoría de los salvadoreños que migra lo hace hacia Estados Unidos, de manera irregular, lo que implica que en la ruta que transitan se pueden enfrentar a un sinnúmero de peligros como: ser víctimas de secuestros, robos, violencia sexual, sufrir inanición¹⁸, deshidratación o accidentes en los que pueden morir. En menor medida otros salvadoreños viajan a Canadá, Australia, España, México y otros países del mundo (pág. 27).

Destino

Además, los autores antes mencionados, señalan como tercer momento, el destino, como se mencionó la mayor parte de los migrantes salvadoreños se encuentran en Estados Unidos; sin embargo, los hay en diferentes países del mundo, al llegar al país de destino, el migrante debe enfrentarse a una nueva cultura, lidiar con la separación familiar, con la soledad, con el hecho de ser migrante y posiblemente ser víctima de xenofobia¹⁹ (pág.27).

Retorno y reinserción.

Esta etapa, puede darse por vía terrestre o por vía aérea, dichos retornos pueden ser voluntarios u obligatorios; el primero de ellos se da cuando la persona vuelve a su país de origen por decisión propia y el segundo cuando por cumplimiento de una decisión administrativa o judicial, la persona regresa a su país de origen²⁰ (Cañenguez et al., 2018. pág. 27).

El proceso de deportación como judicialmente se le llama, inicia según Brooks (2017) citado por Cañenguez et al., (2018), se da cuando una persona que es indocumentada comete una falta a la ley y ésta puede ser leve, como una falta a la ley de tránsito o un delito grave; asimismo,

¹⁸ Inanición: Debilidad extrema por falta de alimento.

¹⁹ Xenofobia: Conjunto de actitudes, prejuicios y comportamientos que entrañan el rechazo, la exclusión y, a menudo, la denigración de personas por ser percibidas como extranjeras o ajenas a la comunidad, a la sociedad o a la identidad nacional.

²⁰ Unidad de Información para los países del norte de centro américa, <https://mic.iom.int/webntmi/el-salvador>

el proceso puede iniciar si las autoridades comprueban que la persona violó la ley de inmigración (pág.28).

En la mayoría de los casos, la policía local se da cuenta que se trata de una persona indocumentada y notifican a las autoridades migratorias para que se ocupen de ello. Sin embargo, el proceso de deportación inicia formalmente cuando una Corte de Inmigración recibe el caso, si el juez encuentra que se ha cometido una falta a la ley de inmigración, autoriza la deportación para que la ejecuten los agentes del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés). Pero entre la detención y deportación puede transcurrir mucho tiempo, según un federal de migración que fue entrevistado por el periódico The New York Times la repatriación puede durar meses o años, ya que también el inmigrante puede apelar la orden del juez a través del Consejo de Apelaciones Migratorias.

Al llegar a El Salvador, los retornados son recibidos por parte de las autoridades competentes, ya sea en el Aeropuerto Internacional Monseñor Arnulfo Romero o en la Dirección de Atención para Migrantes, mediante el programa Bienvenido a Casa; el cual, brinda asistencia médica, jurídica y otros servicios básicos pero humanitarios como tomar un baño, alimentación, vestimenta, transporte a las terminales, entre otros.

Por otro lado, en El Salvador, a una persona “deportada” (actualmente se le denomina “retorno forzado”), por años se le ha estigmatizado y se presume que por el hecho de ser deportada es un “delincuente, marero o pandillero”. Gaborit, Duarte, Brioso y Portillo, consideran que con esta forma de estigmatización, provocan un sentimiento de rechazo, desesperación y frustración en personas retornadas, también incrementa los niveles de estrés, ansiedad y depresión (2012, Citado por Figueroa Carballo, 2020).

3.4. Intervención psicológica.

La propuesta de intervención psicológica para las personas migrantes y/o retornadas puede ser realizada desde diferentes áreas –de intervención-; pero, para fines del presente estudio se realizará desde un enfoque de la psicología clínica, con un modelo de atención holístico; para lo cual, se definirá qué es la psicología clínica, en qué consiste la evaluación e intervención psicológica, dándole mayor énfasis a ésta última, dado que el presente trabajo trata de una propuesta de intervención psicológica.

3.4.1. Definición de psicología clínica.

Sabemos que, básicamente, la psicología tiene por objeto el comportamiento humano, en los niveles de complejidad necesarios, lo cual implica el estudio de estructuras o condiciones complejas, como la conciencia o la mente, y como objetivo esencial el hallazgo de los principios que rigen en ese objeto de conocimiento (Fernández, 2013, pág.35).

El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de Madrid, España, define la Psicología Clínica de la siguiente manera:

“La psicología clínica, es un campo de especialización de la Psicología que aplica los conocimientos y técnicas de ésta al estudio del comportamiento anómalo, aquél que supone algún trastorno para la propia persona y/o para otros. El estudio del comportamiento por parte de la Psicología Clínica se interesa principalmente en establecer un psicodiagnóstico, cara a identificar el trastorno, en analizar la condición psicopatológica, cara a una explicación y en llevar a cabo un tratamiento, cara a remediar el problema y, en su caso, prevenirlo²¹” (2003, pág. 3).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la psicología clínica, como:

“La disciplina o el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamientos relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que estos pueden tener lugar” (2008, pág. 74-75).

Ambas definiciones hablan de la importancia de identificar, explicar y tratar las dificultades que el ser humano pueda presentar; los cuales, le puedan afectar a nivel psíquico y físico, buscando la disminución y/o eliminación de sus síntomas para mejorar la calidad de vida del individuo en su entorno.

²¹ (2003). Psicología clínica y psiquiatría. Papeles del Psicólogo, 24(85),1-10.[fecha de Consulta 08 de Abril de 2022]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808501>

3.4.2. Definición de evaluación.

Fernández Ballesteros, define la evaluación psicológica, como:

“La evaluación psicológica, es la disciplina de la psicología científica que se ocupa de la exploración y análisis del comportamiento (a los niveles de complejidad que se estime oportunos) de un sujeto humano (o grupo especificado de sujetos) con distintos objetivos aplicados (descripción, diagnóstico, selección/predicción, explicación, cambio y/o valoración de los tratamientos o intervenciones aplicadas). La evaluación psicológica implica un proceso de solución de problemas y toma de decisiones que comienza con una demanda de un cliente y/o sujeto (o grupo de sujetos) a un psicólogo” (2013).

3.4.3. Definición de intervención psicológica.

Según Bados López, A. expresa que la intervención psicológica, consiste en:

“la aplicación de principios y técnicas psicológicas por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas, aún en ausencia de problema. En general, los campos de aplicación de la intervención psicológica son muy variados: clínica y salud, educación, área laboral, programas comunitarios, deporte” (2008. Pág. 3).

Por otro lado, y según la Guía para la Intervención Psicológica con Inmigrantes y Refugiados elaborada en el año 2015 tras la crisis de refugiados Sirios, por la Fundación Psicología sin Fronteras, el Colegio de Psicólogos de Madrid, la Universidad de Sevilla y la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense (citado por Salvador Cañenguez et al., 2018), se hace referencia a que el abordaje psicológico mediante la terapia cognitivo conductual es la más adecuada para los problemas que presenta la población infanto-juvenil y adultos, que han experimentado un proceso de migración o desplazamiento, mencionando técnicas como la reestructuración cognitiva, solución de problemas, psicoeducación, técnicas de relajación, modelado, autoinstrucciones, focalización emotiva, entre otros (pág.38).

3.5. Áreas a Intervenir.

La migración conlleva una serie de efectos psicológicos que perjudican la calidad de vida de quienes han vivido o están viviendo esta experiencia; sin embargo, y para fines del presente trabajo, se proponen tres áreas a intervenir: inteligencia emocional (más adelante se identificará como IE), habilidades personales y manejo del estrés y ansiedad, consideradas como necesarias para mejorar la calidad de vida de las personas migrantes y/o retornadas.

3.5.1. Inteligencia emocional.

Definición

Algunos autores definen la inteligencia emocional de la siguiente manera:

Para Daniel Goleman (1995, citado por González, González y Ponce, 2018) la inteligencia emocional: “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (pág. 30).

Salovey y Mayer (1990, citado por Sylva, 2019) definen la inteligencia emocional como: “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (pág. 41). Dichos autores, consideran que la IE “incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder o generar sentimientos que faciliten pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo el desarrollo emocional e intelectual” (pág.4). Por ello, y para fines del presente trabajo se utilizará el Modelo de estudio de inteligencia emocional de los autores en mención.

3.5.1.1. Modelo de estudio de inteligencia emocional, según Salovey y Mayer.

Modelo de Salovey y Mayer.

En 1997, Salovey y Mayer (citado por Sylva, 2019), amplían la definición de IE a cuatro dimensiones o capacidades denominadas ramas de la inteligencia emocional, que implican

desarrollos psicológicos básicos hasta evolucionar y lograr los progresos psicológicos complejos. A continuación, se presentan de forma jerárquica estas cuatro ramas o habilidades:

1. Percepción, valoración y expresión de las emociones.

Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, citado por González et al, 2018, pág. 33-34). Incluiría el registro, la atención y la identificación de los mensajes emocionales, su manifestación a través de las expresiones faciales, el tono de la voz, etc.

2. Facilitación emocional del pensamiento.

En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey et al, 2000). Así, se entiende que las emociones ayudan a dirigir nuestra atención hacia la información considerada relevante, hasta el punto de que determina, tanto la manera en que procesamos la información, como la forma de enfrentarnos a los problemas (citado por González et al, 2018, pág. 35).

3. Comprensión y análisis de las emociones.

En esencia, esta rama hace referencia al conocimiento del sistema emocional; es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional, no sólo en emociones sencillas; sino también, en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros (Salovey et al, 2000).

4. Regulación o manejo de las emociones.

La última rama del modelo de habilidades de la IE de Mayer y Salovey (1997), hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil, sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de las propias emociones y las de otros. Dichos autores, en el año 2007 advierten, mucha gente espera que la IE sea una forma de conseguir eliminar las emociones molestas que uno pueda experimentar en un momento dado, o algo que les permita filtrar las emociones en sus relaciones interpersonales con la esperanza de encontrar una forma de controlarlas. Aunque esto pueda ser una posible consecuencia del manejo adecuado de las habilidades que constituyen este bloque, el grado óptimo de regulación de las emociones implica el uso moderado de las mismas. De hecho, el intentar minimizar o eliminar las emociones en uno mismo o en los otros, puede ser una forma de asfixiar la IE (Salovey, 2001, citado por González et al, 2018, pág.38).

3.5.2. Habilidades personales.

Definición

Con base a la teoría de Howard Gardner, el equipo investigador definirá las habilidades personales como: el conjunto de capacidades intrapersonales que nos permite percibirnos de determinada manera; es decir, que nos permite conocernos, comprendernos y aceptarnos a nosotros mismos, adaptando las propias maneras de actuar a partir de ese conocimiento; por ello, uno de los papeles vitales de esta habilidad, es la toma de decisiones, aunado a la autoestima, motivación e inteligencia emocional.

Diferentes teóricos, recalcan la importancia del autoconocimiento para la aceptación propia como persona; lo cual, es necesario para una adecuada salud mental; por ello, y para fines del presente trabajo de grado, ésta área se enfocará a fundamentar teóricamente algunos elementos que la conforman; dentro de los cuáles están: autoestima, autocuidado, motivación y proyecto de vida.

3.5.2.1. Autoestima

Definición

Según Virginia Satir (1976, citada por Araujo, Cerritos y Molina, 2017), la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, que está representada por la conducta; y en especial, se refleja en las interacciones con otras personas de acuerdo a la forma en que se establece la comunicación (pág. 28).

Para Branden (citado por Cañas et al. 2020), la autoestima es un sentimiento de confianza de sí mismo, de poder analizar, pensar y es la capacidad que se tiene para poder lograr los objetivos propuestos; para así, vencer todo tipo de obstáculo que se puede presentar en la vida. Es el sentimiento de ser felices, valorados, respetables y dignos de poder mostrar tal cual somos con nuestras necesidades y creencias ante la sociedad y para consigo mismo, es amor propio, aceptarse asimismo y sentirse orgulloso de las virtudes y defectos que se posee como persona (pág.48)

Componentes de la autoestima.

Según Torres y Sanhueza (2006), son de la idea que, en la autoestima influyen diversos componentes de personalidad como lo son: cognitivo, afectivo y conductual (pág.48).

1. Cognitivo: corresponde a cómo pensamos o a la representación mental que nos formamos de nosotros mismos, referido al autoconcepto, autoconocimiento, autocomprensión, conocimientos y autopercepción.
2. Afectivo: corresponde a cómo nos sentimos, que conduce a la valoración de los que en nosotros es positivo o negativo, favorable o desfavorable y lo que sentimos al respecto. Se refiere al autoaprecio y autovaloración.
3. Conductual: comprende a cómo actuamos, se refiere a como el elemento activo, instigador de conductas coherentes con los conocimientos y afectos relativos a nosotros mismos. Significa tensión, integración y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Componente referido a la autonomía, responsabilidad y a la independencia (pág. 49).

3.5.2.2. Autocuidado

Definición

Según López, D. (2019), la definición de autocuidado parte de la “Teoría del Autocuidado” de Dorothea Orem (1990), desde el campo de la enfermería, donde se entendía al autocuidado como el conjunto de acciones o estrategias realizadas por el sujeto, su familia y la sociedad con el fin de impulsar y atender su propia enfermedad (Prado, González, Paz y Romero, 2014, pág.4).

Para Gómez Acosta (2017), en su artículo: “*Predictores psicológicos del autocuidado en salud*”, en la revista digital *Scielo.org*, considera el autocuidado, como una construcción cultural relacionada con el cuidado propio, de sus familiares y personas más cercanas, que se hace viable a partir de factores como los conocimientos previos, el tiempo disponible, los recursos económicos, la edad, el género y a inclusión social, así como el uso efectivo del sistema de salud²².

El autocuidado debe ser de manera integral; así lo define Sandoval (2010, citado por López, 2019), considerando que, las estrategias de autocuidado se involucran a nivel integral, sosteniendo la salud en sus distintas áreas, como: corporal, por medio del ejercicio y el descanso; el mental, por medio del afecto, las emociones, la cognición y la comunicación; el social, por medio de relaciones sociales positivas con familia, amistades y pareja; y el área personal, por medio del uso del tiempo personal, las actividades propias y la distracción (pág.5).

3.5.2.3. Motivación

Definición

Según la American Psychological Association (APA, 2019), la motivación es el ímpetu que da un propósito o dirección al comportamiento y opera en humanos a un nivel consciente o inconsciente. También se debe establecer una distinción importante entre las fuerzas motivadoras internas y los factores externos, como las recompensas o los castigos, que pueden alentar o desalentar ciertos comportamientos.

²² http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772017000100008

Para García-Allen (2021), en su artículo digital “*Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales*”, define la motivación, como: el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad. Y explica, que es la fuerza que nos hace actuar y nos permite seguir adelante incluso en las situaciones difíciles²³.

Tipos de motivación

Diferentes actores definen diversos tipos de motivación dependiendo lo que la origina; sin embargo, la mayoría de ellas, se pueden integrar en la motivación intrínseca o extrínseca.

1. Motivación intrínseca

Según Bello y Bustamante (2019), la motivación intrínseca es aquella que se activa voluntariamente en el individuo; es decir, nace en el individuo al realizar una determinada acción por su propia cuenta, en el momento que lo desea. Desde esta perspectiva, una de las características de la motivación intrínseca es la autonomía (pág.11).

En palabras de Maslow (citado por los actores antes señalados), la motivación intrínseca es aquella que el individuo trae consigo, propone, ejecuta, no depende del exterior, la persona la pone en marcha cuando lo considera necesario. Y corresponde a la necesidad de autorrealización.

2. Motivación extrínseca

Continuando con dichos autores, la motivación extrínseca es aquella que se activa en el individuo a través de factores externos (otros individuos o ambiente); tales como, las recompensas o castigos. Vale decir, que existe un elemento externo, que impulsa al individuo a realizar determinada acción por el hecho de recibir algo a cambio. Según, Maslow, los niveles asociados a la motivación extrínseca corresponden a las necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia y amor, y de estimación (pág.15).

²³ Tomado: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>, revisado: 30 de abril del 2022.

3.5.2.4. Proyecto de vida

Definición

Para Ayala, J. (2007), el proyecto de vida es la búsqueda de una síntesis adecuada de los aspectos motivacionales cognoscitivos y ejecutivos del pensamientos, trata de armonizar lo real y lo ideal (pág.38). Y continúa explicando, que la necesidad de la elaboración personal del proyecto de vida nace siempre a partir de las condiciones culturales, ambientales y socioeconómicas concretas en las que vive la persona y de su espontaneidad y creatividad.

Algunos autores señalan, que el proyecto de vida es una herramienta que pretende apoyar el crecimientos personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos, este plan evita la dispersión y desperdicio de tiempo y de nuestros recursos (Huachaca y Roca, 2017, pág.51).

D'Angelo (1986), expone que, el proyecto o plan de vida representa en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va hacer” en determinados momentos de su vida, así como la posibilidades de lograrlo (citado por Huachaca y Roca, 2017, pág.38).

Así, podemos entender el proyecto de vida, como la guía de la persona para su autorrealización, sentirse desarrollado al culminarlo; por ende, el proyecto o plan de vida se va adaptando a las circunstancias socio-ambientales y políticas de su entorno; por supuesto, esto tiene como base los rasgos de personalidad de cada individuo, sus motivaciones e intereses.

3.5.3. Estrés y ansiedad.

3.5.3.1. Estrés.

Definición

La Real Academia de la Lengua Española (RAE), define estrés como tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves (RAE, 2021).

En año 1960, Seyle Hans, pionero del estudio del estrés (citado por Raquel Vera, 2021), definió el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades

cotidianas, agentes productores de enfermedades, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar) que pueden actuar sobre la persona” (pág. 22-23).

Causas del Estrés.

Las experiencias de estrés vienen producidas por una serie de situaciones ambientales o personales que podemos caracterizar como fuentes de estrés o estresores.

Autores como, Peiró y Salvador (1993, citado por Huezó, Maravilla y Tobías, 2016), concuerdan que, en la génesis del estrés, interactúan las características del individuo, con sus circunstancias ambientales; por lo que, podemos decir que existen factores individuales o intrínsecos y ambientales o extrínsecos que son causales del estrés (pág.25).

Estresores individuales o intrínsecos.

Según Payne (1988, citado por Huezó et al, 2016), dentro de las características individuales, están:

Genéticas: el temperamento, el físico, constitución, reactividad, sexo e inteligencia.

Adquiridas: clase social, educación y edad.

Disposicionales: tipo A, Ansiedad – Rasgo / Neuroticismo, Locus de Control, autoimagen/autoestima, flexibilidad, extraversión-introversión y estilo de afrontamiento.

Además, en las causas individuales se debe dar mención a la personalidad, y en este aspecto Friedman & Rosenman (1974, citado por Payne 2008), categorizan la personalidad en Tipo A y Tipo B, descubrieron que las características de personalidad Tipo A tiende a desarrollar enfermedades asociadas al estrés. Estas características son:

- a. Obligarse a sí mismo a alcanzar un objetivo tras otro.
- b. Tener un espíritu exacerbadamente competitivo.
- c. Crear un programa lleno de plazos.
- d. Realizar actividades con la mayor rapidez posible.
- e. Estar excesivamente alerta.
- f. Tener una constante necesidad de ser conocido.

Este tipo de personalidad puede conseguir muchos logros importantes en su vida, pero pueden desarrollar muchas enfermedades por el estrés.

Estresores ambientales o extrínsecas:

Siguiendo con los mismos autores; los estresores ambientales o extrínseca, se refiere a los aspectos físicos del ambiente en el que se desarrolla la tarea del individuo y son percibidos a través de los sentidos de éste. Entre ellos destacan:

Físicas: tales como el ruido, iluminación, temperatura, toxicidad.

Sociales: tales como los económicos, políticos, factores culturales y de violencia que puedan formar parte de la sociedad.

Consecuencias del estrés.

Las consecuencias del estrés pueden ser variadas de acuerdo con los factores individuales, y en ocasiones no se presentan todos los indicadores. Se debe recordar que en sí, el estrés se evidencia en ocasiones a través de la somatización; es decir, de la forma de expresión física de dolencias corporales.

Según Melgosa (2006), en su libro “¡Sin estrés!”, menciona que el estrés afecta en tres áreas: cognitiva, emotiva y conductual (pág.36-37).

Área Cognitiva (pensamientos e ideas):

1. Concentración y atención: dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente pérdida de atención.
2. Memoria: la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo.
3. Reacciones inmediatas: los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible.
4. Errores: cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
5. Evaluación actual y proyección futura: la mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede aceptar a proyectarla en el futuro.

6. Lógica y organización del pensamiento: la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presentan desordenados.

Área emotiva (sentimientos y emociones):

1. Tensión: dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
2. Hipocondría: aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.
3. Rasgos de la personalidad: desarrollo de la impaciencia, la tolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
4. Ética: los principios morales y éticos que rigen la vida de uno se relajan y se posee menor dominio propio.
5. Depresión y desánimo: aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir.
6. Autoestima: pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

Área Conductual (actitudes y comportamientos):

1. Lenguaje: incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria. Tartamudez, descenso de fluidez verbal.
2. Intereses: falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los “hobbies” (pasatiempos favoritos).
3. Ausencias: ausentismo laboral, escolar o académico.
4. Estimulantes: aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
5. Energía: el nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja.
6. Sueño: los patrones del sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio, cayendo a veces en una extremada necesidad de sueño.
7. Relaciones: aumenta la tendencia a la sospecha. Se tiende a culpar a otros. Se pasan a otros las responsabilidades.
8. Cambios en la conducta: aparecen tics y reacciones extrañas que no son propias del sujeto.
9. Suicidio: se manifiestan ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.

3.5.3.2. Ansiedad.

Definición

Las siguientes definiciones han sido retomadas del artículo: “*Estudio sobre ansiedad*”, de Rosa Virues (2005), en la revista en línea: “*psicología científica.com*”²⁴.

Según Lang, la ansiedad es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros (2002).

Para Beck (1985), refiere que la ansiedad, es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas.

Por su parte, Lazarus, definía la ansiedad, como un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente (1976).

Ansiedad normal y ansiedad patológica.

Según Karen García (2021), la ansiedad normal es adaptativa y permite al sujeto responder al estímulo de forma adecuada. En cambio, la ansiedad patológica es cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuesta del organismo y aparece una respuesta no adaptativa; además, menciona las siguientes diferencias entre ansiedad normal y la patológica:

Ansiedad normal

- a. Ante un estímulo real o potencial (no imaginario o no existente).
- b. La reacción debe ser proporcional cualitativa y cuantitativamente (tiempo, duración e intensidad).
- c. Es adaptativa, permite al sujeto responder al estímulo de forma adecuada.

²⁴ <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>. Revisado: 30/ 04/2022.

Ansiedad patológica

En 1972, Spielberger (citado por García, 2021), define la ansiedad patológica como: “un estado emocional displacentero, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación y por activación del sistema nervioso autónomo”.

La ansiedad no siempre es patológica. Contrariamente, constituye una emoción sana y normal en muchas situaciones, cuando hay algún peligro, cuando nos encontramos en riesgo, entonces el cerebro dispara un conjunto de mecanismos defensivos orientados a preservar nuestra integridad.

La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que ésta última, se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

Síntomas de la ansiedad.

Según Goncalvez, González y Vázquez (2008), en su libro: “*Atención Primaria de Calidad: Guía de Buena Práctica Clínica en Depresión y Ansiedad*”, en su segunda edición, exponen que los síntomas de la ansiedad pueden manifestarse en lo psíquico y en lo físico, siendo los siguientes:

Manifestaciones psíquicas.

La vivencia psíquica de ansiedad puede expresarse de múltiples maneras.

1. Sentimiento de temor. Es el síntoma nuclear. Provoca una actitud de alerta, como queriendo anticiparse a un peligro. Existen diversos miedos (a perder el control sobre sí mismo, a volverse loco, a padecer una enfermedad somática grave o, incluso, a morir).
2. Sensación de tensión. El sujeto se encuentra nervioso, inquieto, continuamente preocupado y es incapaz de relajarse.
3. Vivencias de extrañeza. En cuadros intensos de ansiedad puede alterarse la vivencia del tiempo y de forma transitoria aparecen fenómenos del tipo de lo ya visto (dèjà vu) o, por el contrario, de lo nunca visto (jamais vu).
4. En ocasiones, se acompaña de desrealización y despersonalización:
 - a) La primera es una sensación de extrañeza del entorno.

b) La segunda, de extrañeza e irrealidad personal.

5. Alteraciones cognitivas: debido al elevado estado de activación, disminuye la atención y aparece distraibilidad, dificultad para concentrarse y tendencia a la fatiga intelectual; por lo que, la memoria también puede verse afectada.

6. Alteraciones de sueño: retraso en la conciliación, interrupciones por despertares y pesadillas, cansancio o sensación de sueño no reparador.

7. Alteraciones del comportamiento: el sujeto ansioso se vuelve malhumorado, irritable y adopta una actitud hipervigilante (pág. 67).

Manifestaciones Físicas.

La ansiedad puede provocar síntomas en todos los órganos y sistemas del organismo, por lo que puede considerarse como la gran simuladora. A menudo, el paciente está convencido del origen exclusivamente somático de los mismos y los vive como una amenaza a su salud física.

1. Síntomas cardiocirculatorios: palpitaciones, taquicardia, opresión torácica, dolor precordial, sensación de paro cardíaco.

2. Síntomas gastrointestinales: sensación de nudo en el estómago, espasmos faríngeos (nudo esofágico), náuseas, vómitos, meteorismo, diarrea o estreñimiento, alteraciones del apetito.

3. Síntomas respiratorios: dificultad al respirar con sensación de falta de aire, sensación de ahogo o paro respiratorio, suspiros, accesos de tos nerviosa. Es frecuente la hiperventilación que puede provocar síntomas secundarios a la alcalosis respiratoria derivada (parestias en los dedos de las manos, los pies y en la cara, vértigos y síncope).

4. Síntomas genitourinarios: micción imperiosa, nicturia, polaquiuria, disuria; trastornos de la función sexual: impotencia, eyaculación precoz y frigidez.

5. Síntomas neurológicos: mareos, vértigos, cefalea, inestabilidad, temblor, entumecimiento, parestias. Es preciso realizar diagnóstico diferencial con síndrome conversivo, cuyos síntomas son pérdida de sensibilidad y alteraciones motoras o parálisis. Pueden aparecer alteraciones tanto visuales (sensación de borrosidad del contorno de objetos

o deslumbramientos), como auditivas (hipersensibilidad e intolerancia a los ruidos, zumbidos de oídos).

6. Síntomas musculares: debilidad física, sensación de flojedad de piernas, lumbalgias y algias diversas.

7. Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, midriasis, rubor o palidez, sofocos, sudoración, frialdad cutánea (pág. 69-70).

IV. CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN.

La propuesta de intervención estará enfocada en tres áreas del ser humano, las cuales son las siguientes:

- Inteligencia emocional: la cual, estará enfocada a proporcionar herramientas psicológicas para que los y las jóvenes logren identificar, expresar y controlar sus emociones. Además, tiene como finalidad, permitir un espacio de desahogo que le permita expresar sus experiencias o vivencias durante el viaje o su retorno a su lugar de destino u otras.
- Habilidades personales: buscando que los y las jóvenes logren el autoreconocimiento de sus recursos y habilidades personales a través de herramientas psicológicas que fortalezcan: la autoestima (autoconocimiento, autoimagen y Autoconcepto), autocuidado y motivación, que les permita la elaboración de su plan de vida.
- Manejo de estrés y ansiedad: está orientada a proporcionar herramientas psicológicas para el adecuado manejo del estrés y la ansiedad, que les permita relajarse física y mentalmente en su cotidianidad, favoreciendo así, la salud mental de los y las jóvenes.

V. METODOLOGÍA DE TRABAJO

5.1. Modelo teórico.

La propuesta de intervención psicológica está basada en un modelo teórico ecléctico, porque retoma elementos de los modelos cognitivo conductual, gestáltico y humanista; el primero, busca cambiar la forma de pensar y actuar de las personas; el segundo, se basa en ser conscientes en el aquí y ahora, buscando la realización de introspección y reflexión sobre los sentimientos y emociones; y el tercero, porque está enfocado en la persona como capaz de descubrirse y/o potencializar sus recursos personales, aceptando su historia de vida para contribuir al crecimiento personal y social.

5.2. Tipo de investigación y estudio.

La investigación realizada ha sido bibliográfica y tipo de estudio documental, ya que se ha realizado una consulta bibliográfica de teorías sobre la migración y retorno; además, se han consultado investigaciones con evaluaciones, diagnósticos y propuestas de intervención psicológicas para personas migrantes y/o retornadas en el contexto salvadoreño.

5.3. Criterios de revisión.

Para la recolección de la información, se hizo uso de diversos criterios de revisión de la misma; la cual, fue de utilidad para la elaboración de la propuesta de intervención psicológica, para que fuese fundamentada teórica y científicamente. Dichos criterios se exponen a continuación:

a. Credibilidad de las fuentes consultadas: la información recopilada fue obtenida de páginas oficiales y reconocidas que presentan la fundamentación teórica y sus autores en sus trabajos sobre la migración y/o retorno.

b. Veracidad de la información: la información planteada en la presente propuesta es actualizada con un máximo de cinco años de su publicación, siendo retomada de diferentes investigaciones y estadísticas proporcionadas por entidades gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil.

c. *Aplicabilidad de la investigación a la temática estudiada:* la información recopilada se relaciona a la temática de investigación, siendo datos y estadísticas de la realidad salvadoreña.

d. *Autenticidad de las fuentes consultadas:* son fuentes validas, ya que la información plasmada es pertinente al tema en estudio; así como, confiable, ya que son retomadas de páginas oficiales de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, cuyos autores han realizado un proceso de carácter científico para su publicación.

5.4. Modalidad de terapia.

La propuesta de intervención, se basa en una modalidad de psicoterapia grupal; con la cual, se promueve la interacción de varias personas con una problemática en común, esperando de esta manera que los y las participantes compartan sus propias experiencias, proporcionándoles herramientas psicológicas para que logren eliminar o disminuir los efectos psicológicos ocasionados por la experiencia de migración y/o retorno, buscando mejorar su calidad de vida.

5.5. Población.

El programa de intervención psicológico está dirigido a:

a. Salvadoreños y salvadoreñas jóvenes que migraron de manera irregular hacia a otros países; pero, que en la actualidad han retornado a los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente.

b. Jóvenes de diversos lugares de nuestro país u otros, que han migrado a los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente.

c. A personas jóvenes: de 15 a 29 años, según el rango etario de la Ley de Juventudes vigente en nuestro país.

d. Jóvenes que no tengan record penal y/o criminal en nuestro país u otro.

5.6. Tipo y tamaño del grupo.

Se trabajará con un grupo cerrado; ya que, los participantes que inicien el proceso psicoterapéutico deberán asistir a todas las sesiones hasta finalizarlo, con el objetivo que logren una mayor interiorización de los aprendizajes obtenidos, llevando a la práctica las herramientas y técnicas psicológicas brindadas para el bienestar físico y mental en los y las jóvenes. Para ello, y para mayor efectividad del programa de intervención psicológica, se sugiere un total máximo de 12 jóvenes.

5.7. Duración y frecuencia de las sesiones.

Para la ejecución del programa, se cuenta con 14 sesiones, con una duración de dos horas (120 minutos), para realizarse una semanalmente, en un período de tiempo de tres meses y medio.

5.8. Tipo de actividades.

Las diferentes actividades que se implementarán en el programa de intervención, son las siguientes:

- ✓ Actividades de participación activa y vivencial.
- ✓ Actividades lúdicas.
- ✓ Actividades grupales e individuales.
- ✓ Actividades de análisis y reflexión.
- ✓ Actividades de discusión.

5.9. Evaluación de los elementos y resultados.

Cada temática abordada en la sesión, será evaluada tras su finalización, a través de técnicas de reflexión y socialización; con la cual, se buscará conocer la percepción, identificación, valoración e interiorización de los y las jóvenes, cuyo objetivo estará en función del cumplimiento de los indicadores de cada área para evaluar el grado de eficacia de la misma. Estos indicadores se presentan a continuación de manera general y por cada área:

- Inteligencia emocional: los y las jóvenes logran la identificación, facilitación, expresión y manejo de sus emociones.
- Habilidades personales: autoestima y recursos personales fortalecidos en los y las jóvenes. Práctica de técnicas de autocuidado en sus diferentes áreas. Motivación para el logro de sus metas y objetivos; así como también, para la elaboración de su plan de vida.
- Manejo del estrés y ansiedad: identificación y manejo de los síntomas del estrés y ansiedad que presenta como joven.

Además, la última sesión de retroalimentación, tiene como objetivo, identificar los aprendizajes obtenidos a lo largo del proceso psicoterapéutico desarrollado que permitan un reforzamiento de lo realizado; además, se buscará que cada participante sea capaz de realizar una autoevaluación, identificando el cambio más significativo que se ha producido en su vida durante el mismo.

5.10. Procedimiento.

- ✓ Selección del tema de estudio.
- ✓ Delimitación de la población a intervenir.
- ✓ Presentación del protocolo de investigación.
- ✓ Recolección de información bibliográfica.
- ✓ Revisión de diagnósticos sobre la temática.
- ✓ Identificación de las áreas a abordar para el contenido de la propuesta de intervención psicológica.
- ✓ Establecimiento de objetivos y metas.
- ✓ Elaboración de la descripción de la propuesta.
- ✓ Elaboración del planteamiento del problema.
- ✓ Elaboración de la justificación del estudio.
- ✓ Redacción del marco teórico.
- ✓ Elaboración de la propuesta de intervención psicológica.
- ✓ Identificación de los y las beneficiarias de la propuesta de intervención.
- ✓ Elaboración de la metodología.

- ✓ Organización de anexos y fuentes de información consultada.
- ✓ Presentación de la propuesta.

5.11. Sugerencias metodológicas.

Para una adecuada implementación del presente programa, se sugiere lo siguiente:

- Desarrollar el programa de manera secuencial, debido a la necesidad de desahogo emocional y la regulación de las emociones que presentan las personas migrantes y/o retornadas, el fortalecimiento de las habilidades personales y el adecuado manejo de estrés y ansiedad.
- Contar con un espacio adecuado, en donde el espacio físico tenga las condiciones óptimas, sin interferencias ni ruidos.
- Se sugiere que los grupos a intervenir no sean mayores de doce personas; esto, para un mejor abordaje y mayor interiorización por parte de los y las consultantes.
- Al momento de practicar técnicas de relajación, explicar las contraindicaciones de las técnicas para evitar que las realicen personas con alguna condición que le impida realizarlas.
- En caso de ser necesario, brindar atención individual y/o familiar a los y las jóvenes.
- Que el programa sea ejecutado o implementado por profesionales de la psicología.
- Estar capacitados en derechos humanos de las personas migrantes.
- Tener conocimientos básicos en primeros auxilios psicológicos.
- Que el equipo terapeuta elabore una escala de entrada y salida para evaluar las afectaciones psicológicas a raíz de sus experiencias de emigración en las tres áreas a abordar y los cambios obtenidos al finalizar el mismo.
- Realizar sesiones de seguimiento cada determinado tiempo por un año, con el fin de prevenir las recaídas.

VI. BENEFICIARIOS Y BENEFICIARIAS

De manera directa, las personas beneficiarias serán, los y las jóvenes migrantes y/o retornados de los municipios de Suchitoto, del departamento de Cuscatlán y Tejutla, del Departamento de Chalatenango, entre las edades de 15 a 19 años, según la Ley de Juventudes de El Salvador, que presentan dificultades psicosociales a raíz de la migración y/o retorno.

Además, de manera indirecta, se espera beneficiar a las familias a las que pertenecen las personas atendidas; y la comunidad, en general en la que se desenvuelven los y las jóvenes.

VII. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Tejutla, es uno de los 33 municipios pertenecientes al departamento de Chalatenango. Está localizado a 62 kilómetros al norte de la ciudad capital y a 32 de la cabecera departamental de Chalatenango. Es un municipio predominantemente rural, con 16 cantones en el área rural, tres barrios y cuatro colonias en el área urbana. Para el año 2,013, resulta una población de 14,695 habitantes estimándose que un 10.64% (1,563 habitantes) reside en zonas urbanizadas y el 89.36% (13,132 habitantes), en la zona rural. Su densidad poblacional es de 137 habitantes por km²²⁵.

El municipio de Suchitoto pertenece al departamento de Cuscatlán y está delimitado al norte del embalse Cerrón Grande, la extensión territorial del municipio es de 329.92 km², siendo uno de los municipios más grande a nivel nacional. Cuenta con 28 cantones y 82 caseríos; además, del área urbana. Se contabilizan 1,934 familias en el área urbana y 2,145 en el área rural. La población para el 2014, era de 33,370; de los cuales, 17,613 correspondían al género femenino y 15,757 al masculino²⁶.

²⁵ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Tejutla, Chalatenango, 2014- 2019, Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y el Proyecto de Fortalecimiento de Gobiernos Locales, Octubre 2014, p.3

²⁶ Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015 – 2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014- 2019, Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y el Proyecto de Fortalecimiento de Gobiernos Locales, Octubre, 2014, p.8.

VIII. PROPUESTA DE INTERVENCION

La propuesta de intervención psicológica para jóvenes migrantes y/o retornados pretende abordar tres áreas en la vida de la persona, estando elaborada secuencialmente de la siguiente manera: inteligencia emocional, con la que se busca que el 75% de la población atendida logre interiorizar la manera para identificar, expresar y controlar las emociones a través de las diferentes herramientas psicológicas para ello; asimismo, que cuenten con un espacio de desahogo emocional para todos y todas; posteriormente, se propone el área de habilidades personales, con la finalidad de que el 75% logren identificar y potencializar sus propios recursos personales, fortaleciendo el autoestima, promoviendo el autocuidado y motivación que les permita la elaboración de un plan de vida para reintegrarse a la vida social y laborar; y finalmente, el área del manejo del estrés y ansiedad, que tiene como objetivo proporcionar herramientas psicológicas que le sean de utilidad para el adecuado manejo del estrés y ansiedad, esperando que un 80% desarrollen dichas habilidades.

Todo lo anterior, con el objetivo primordial de reducir o eliminar las afectaciones psicológicas que presentan los y las jóvenes a raíz de la experiencia de migración que ha vivido.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of disorders (5th ed.)*.

<https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>

Araujo, S.V., Cerritos, K.V., Molina, S.R. (2017). “*Diseño, implementación y evaluación de un programa psicoterapéutico grupal orientado a fortalecer la autoestima de adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de fundación redentor, ubicado en Colonia Escalón, San Salvador.*” <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/13749/1/14103118.pdf>

Bello, J.V., Bustamante, Y. (2019). *Programa académico de administración de empresas ¿Es posible incrementar extrínsecamente la motivación intrínseca laboral?* https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628119/BelloT_J.pdf?sequence=3

Cañenguez C. Salvador A., Elías C. Marina A. y Espínola E. Yoselyn S. (2018). “*Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para las personas migrantes retornadas a El Salvador*”. Universidad de El Salvador.

Carrillo, Rivas y Amaya (2010). *Migración, delincuencia y extradición: caso El Salvador y Estados Unidos de América*. Universidad de El Salvador.

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (2003). *Psicología clínica y psiquiatría. Papeles del psicólogos*. Madrid, España.

Datomacro. (2019). *El Salvador- Emigrantes totales*. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/migracion/emigracion/el-salvador>

- Escudero, Manuel. (2018). *Teorías y estrategias de motivación*.
<https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/motivacion-teoria-y-estrategias/>
- Fernández Ballesteros, R. (2013). *Evaluación psicológica conceptos, métodos y estudio de casos*. Madrid, España.
- Fernández, M. (2021). *Emociones básicas primarias y emociones básicas secundarias*.
<https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Figueroa C., Gabriela L., Osorio T., Sofia A. y Robles R. Norma C. (2020). “*Propuesta de intervención psicoterapéutica para abordar los efectos psicosociales del retorno forzado en personas salvadoreñas que migraron irregularmente hacia Estados Unidos*”. Universidad de El Salvador.
- Freedman E. (2020). *Diagnóstico sobre la situación de jóvenes retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto*. Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM).
- García, J. (2015). *Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales*.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>
- García, K.M. (2021). *La ansiedad Patológica*.
<https://www.criminologiaycriminalistica.com/post/la-ansiedad-patol%C3%B3gica>

García-Allen, J. (2015). *Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>

Gobierno de El Salvador. (2017). *Política Nacional para la protección y desarrollo de la persona migrante salvadoreña y su familia*. <https://reliefweb.int/report/el-salvador/politica-nacional-para-proteccion-y-desarrollo-de-la-persona-migrante-salvadore-y>

GOES. (2017). *Informe realizado como parte de la Política Nacional de Protección y Desarrollo de la Persona Migrante Salvadoreña y su Familia*. Gobierno de El Salvador.

Goncalves, F., Gonzales, V.M., Vásquez, J. (2003). *Trastorno de ansiedad en atención primaria*. Editorial International Marketing and communications, S.A.(IM&C), guía de buena práctica clínica en depresión y ansiedad. (Segunda ed. pp. 65-75) https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_depresion_ansiedad_2_edicion.pdf

Gonzáles, K.V., Gonzáles, S.P., Ponce, T.E. (2018). *“Diseño y aplicación de un programa basado en el modelo de habilidades de inteligencia emocional y su influencia en el autocuidado psicológico de los empleados de la administración superior del Instituto Salvadoreño de Rehabilitación Integral (ISRI), en el periodo de febrero a octubre del año 2018”*. Universidad de El Salvador.

Huachaca, V., Roca, P.R. (2017). *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes en estado de abandono*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4787/PScahuv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huezo, F.J., Maravilla, K.A, Tobías, Z.V. (2016). “*Efectos de la implementación de un programa de pausas activas en el estrés laboral de empleados de Laboratorios Paill de la Ciudad de San Salvador.*” <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/12624/1/14103020.pdf>

Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y Proyecto de Gobiernos Locales. (Octubre, 2014). “*Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015-2019, Municipio de Suchitoto, Cuscatlán, 2014-2019*”. Pag. 8.

Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal (ISDEMU) y Proyecto de Gobiernos Locales. (Octubre, 2014). “*Plan Estratégico Participativo del Municipio PEP 2015-2019, Municipio de Tejutla, Suchitoto, 2014-2019*”.

Lara y Bernabé, (2019). *Autoestima y autocuidado*. Universidad de Trujillo, Perú. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14928/GAMBOA%20LARA%20CARLOS%20BERNABE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martinez, Bonilla y Lozano. (2013). *Migración hacia los Estados Unidos de América y la violación de los derechos humanos de los salvadoreños migrantes, evolución e impacto en la agenda pública salvadoreña*. Universidad de El salvador.

Melgosa, J. (2006). *Consecuencias del estrés*. Editorial Safeliz, S.L. *¡Sin estrés!* https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

OIM. (2021). *Términos fundamentales sobre migración*. Consultado: abril 2022. <https://www.iom.int/es/terminos-fundamentales-sobre-migracion>

Organización Internacional para las Migraciones (2019). *Estudio sobre reintegración: migración y ciudades. El Salvador*. https://kmhub.iom.int/sites/default/files/publicaciones/estudioreintegracion_informe_elsalvador_completo.pdf

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario sobre migración, Ginebra, Suiza*. <https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml-34-glossary-es.pdf>

Portal de datos mundiales sobre migración (Última actualización, 17 de febrero 2022). *Tipos de retorno*. <https://www.migrationdataportal.org/es/themes/return-migration#tendencias-recientes>

Prado, L.A., Gonzáles, M., Paz, N., Romero, K. (2014). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004

Psicología clínica y psiquiatría. Papeles del Psicólogo. 2003. [fecha de Consulta 29 de Julio de 2022]. ISSN: 0214-7823. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808501>

Real Academia Española, (2021). <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s?m=form>

Sánchez, E. (2000). *Definiciones y conceptos sobre la migración*. http://catarina.udlap.mx/u_l_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.Pdf

Sylva, M.Y. (2019). *La inteligencia emocional para la prevención y desarrollo emocional en la formación del profesorado del nivel de 3 a 5 años de educación inicial en Ecuador*. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/144412/1/MYSL_TESIS.pdf

Unidad de Información para los países del Norte de Centroamérica. (2020). *Personas migrantes retornadas a El Salvador, DGME*. <https://mic.iom.int/webntmi/el-salvador>

USAID de los Estados Unidos de América (abril, 2021). *El Salvador: cifras oficiales de retornos. Enero-marzo 2021*. <https://mic.iom.int/webntmi/descargas/sv/2021/3/SVmar2021.pdf>

Vera, R.Y. (2021). *Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021*.

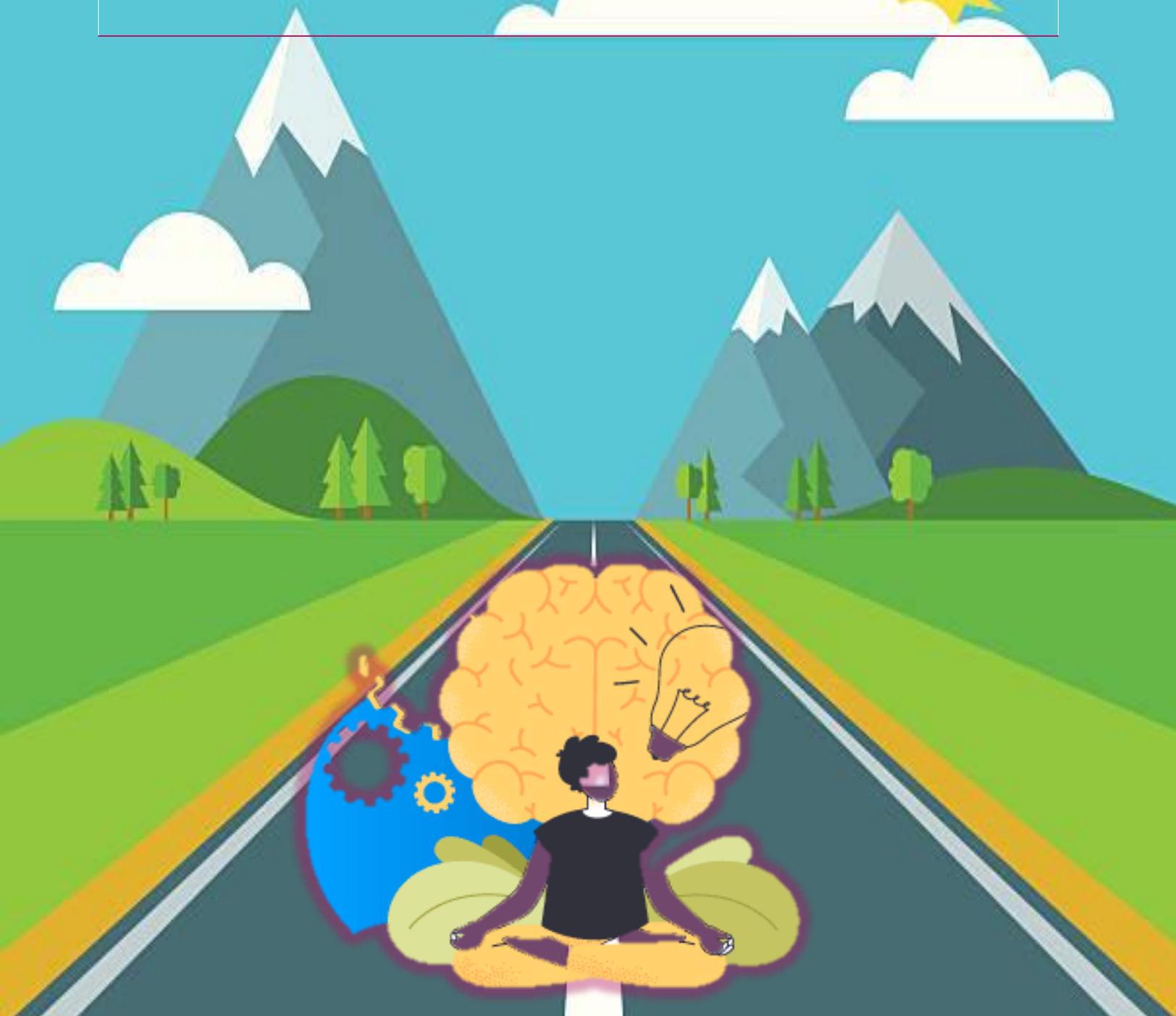
Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). *Estudio sobre ansiedad*. Revista PsicologíaCientífica.com. <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

ANEXOS.

A. Propuesta de programa de intervención psicológica.



Programa de intervención psicológica para estimular y fortalecer la inteligencia emocional, las habilidades personales y el manejo del estrés y la ansiedad en jóvenes migrantes y retornados de los municipios de Tejutla y Suchitoto, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, de El Salvador.



Presentación

La población migrantes y/o retornada en el contexto salvadoreño es invisibilizada; es por ello, que no es atendida integralmente por el Estado ni por la sociedad civil de la forma adecuada que facilite su reinserción a la vida social y laboral en nuestro país.

A raíz de esa realidad, se presenta una propuesta de intervención psicológica para atender a jóvenes migrantes y/o retornados de los municipios de Tejutla y Suchitotos, de los departamentos de Chalatenango y Cuscatlán, respectivamente.

Dicha propuesta, está estructurada iniciando con una justificación; en la cual, se detallan el porqué es necesaria la presente propuesta y las áreas a intervenir; así como también, el impacto que generaría en los y las jóvenes; seguidamente, se presentan los objetivos que se buscan alcanzar con la misma; además, se incluye la propuesta de metodología a utilizar para un buen abordaje y ejecución de la misma, unido a esto, se presentan las cartas metodológicas divididas por sesiones y por áreas; siendo estas: Inteligencia emocional, habilidades personales y manejo de estrés y ansiedad, realizando doce sesiones en las tres áreas; por lo que, la primera sesión va dirigida a la realización del encuadre grupal; y la última, al cierre del proceso psicoterapéutico y a evaluar los cambios más significativos en las personas, haciendo un total de catorce sesiones. Por supuesto, después de esto, se colocan las referencias bibliográficas, sobre las cuales se fundamenta teóricamente lo plasmado; y finalmente, se presentan los anexos de cada una de las cartas metodológicas, con las que se pretende que el proceso psicoterapéutico sea de forma vivencial en cada una de las sesiones para una mayor interiorización de los contenidos a abordar.

Justificación.

La migración es un fenómeno social que ha afectado a la sociedad salvadoreña a lo largo de la historia, tanto a las personas que toman de decisión de emigrar como para la familia que se queda; por otro lado, se encuentran la persona que retornan, voluntariamente o no al país, algunas de ellas, habiendo cumplido su objetivo: llegar, trabajar, enviar remesas, ahorrar y regresar con su familia; y otras personas, que son deportadas, muchas de ellas sin cumplir sus objetivos o proyectos de vida. En cualquiera de las situaciones antes mencionadas, las personas vivencias una serie de sucesos traumáticos ya sea durante el tránsito o en el destino; los cuales, se ven reflejados en afectaciones, tanto en el área emocional, personal y en el inadecuado manejo del estrés y/o ansiedad.

Para el abordaje de ellas, es necesaria la creación de una propuesta de programa de intervención psicológica que contemple las áreas antes mencionabas con la finalidad de disminuir o eliminar la sintomatología que presentan a causa de la experiencia vivida, disminuyendo o evitando que presenten afectaciones mayores.

La propuesta está dirigida a la población joven, tomando como base, el “Diagnóstico sobre la situación de jóvenes retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto”, de la Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM), elaborado por Elena Freeman, en abril del año 2020; en el cual señala, que el 81.2% de las personas estudiadas califican en la categoría de jóvenes establecido por la Ley General de Juventud, que dice textualmente: “se considera joven a la persona comprendida en el rango de 15 a 29 años de edad”. Siendo una población que ni los diferentes Estados ni las academias de nuestro país le brindan la atención integral que requieren; por ejemplo, a nuestro país, desde el mes de enero a abril del año 2022, han retornado 5,041 personas, según la Organización Internacional de las Migraciones, tomando como fuente la Dirección General de Migración y Extranjería²⁷.

Por tal motivo, la presente propuesta abarca tres grandes áreas en la vida de las personas: Inteligencia Emocional, Habilidades personales y Manejo de Estrés y Ansiedad;

²⁷ Retomado de: https://mic.iom.int/webntmi/descargas/sv/2022/4/SV_Abril2022.pdf Con fecha, 28 de junio del 2022.

abordándose en un total de 14 sesiones, distribuidas de la siguiente manera: la primera, será de encuadre grupal para conocer las expectativas, historias de vidas y recursos personales de las personas consultantes; en las siguientes cuatro, se abordará la primer área, interviniéndola desde el modelo de Salovey y Mayer (1997), que contempla 4 ramas: 1. Percepción, valoración y expresión de las emociones, 2. Facilitación emocional del pensamiento, 3. Comprensión y análisis de las emociones y, 4. Regulación y manejo de las emociones; las siguientes cuatro sesiones, se proponen abordar el área de habilidades personales; distribuidas de la siguiente manera; sexta sesión, autoestima: autoconocimiento, autoimagen y autoconcepto; en la séptima, autocuidado; en la octava sesión, motivación y en la novena sesión, Proyecto de vida. Posteriormente, se abordará el área de Manejo de estrés y ansiedad; para lo cual, se han asignado cuatro sesiones de la siguiente manera: en la primera, se busca psicoeducar sobre el estrés; y seguidamente, en la segunda sesión, se busca que los y las jóvenes aprendan a manejarlo; en la dos siguiente, se pretende psicoeducar y aprender a manejar la ansiedad; para finalmente, en la sesión número 14, realizar un cierre del proceso, realizando una retroalimentación de las áreas y temas abordados; además, se buscará que los y las jóvenes logren identificar el o los cambios más significativos en su vida a lo largo del proceso; por otro lado, se propone en el orden antes descrito debido a la necesidad que se identifica en dicha población en relación al manejo de la emociones, que muchas veces es una causante de estrés y/o ansiedad; así como también, las pocas habilidades personales desarrolladas o la incertidumbre de un futuro incierto, podría ocasionar lo antes mencionado (estrés y/o ansiedad); por ello, la propuesta de las sesiones en el orden descrito.

Éste proceso psicoterapéutico, a nivel grupal, está elaborado desde un modelo ecléctico, retomando elementos del enfoque cognitivo conductual, gestáltico y humanista; esto, porque se busca cambiar la forma de pensar y actuar de los y las jóvenes; pero también, a realizar una toma de conciencia en el aquí y ahora, que les permita una introspección y reflexión sobre sus sentimientos y emociones; por eso, en cada sesión, se abordará el momento: ¿Cómo venimos?, en el cual, se buscará que las personas tomen conciencia de sus emociones, sensaciones y sentimientos, porque debido a la rutina diaria, pocas veces las personas tienen un espacio para sí mismo o misma. Además, la propuesta

está centrada en la persona como capaz de descubrirse y/o potencializar sus recursos personales, aceptando su historia de vida para contribuir a su crecimiento personal y social.

Para tal fin, se propone la transferencia de herramientas psicológicas que le ayuden a lograr lo antes mencionado; pero también, para ser puestas en práctica en la cotidianidad y en los diferentes entornos en que se desenvuelven los y las jóvenes, generando así, un impacto directo e indirectamente en la sociedad.

Objetivos

Objetivo general:

- ✓ Brindar una propuesta con herramientas psicológicas sobre inteligencia emocional, habilidades personales y un adecuado manejo del estrés y ansiedad para jóvenes migrantes y retornados en los municipios de Tejutla y Suchitoto que les permita una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos:

- ✓ Proponer estrategias psicológicas que promuevan la adecuada identificación, expresión y control de las emociones que sean de aplicabilidad en la cotidianidad.
- ✓ Promover el autoreconocimiento de fortalezas y debilidades de los y las jóvenes que les permita la elaboración de su plan de vida.
- ✓ Proporcionar técnicas psicológicas que faciliten el manejo del estrés y ansiedad en los y las jóvenes en beneficio de su salud mental.

Metodología.

La propuesta de programa se encuentra regida bajo los principios metodológicos: acción-reflexión y de la educación popular; los cuales, se refieren a que los y las jóvenes mantengan una participación activa y vivencial de cada una de las actividades desarrolladas, que les lleve a la reflexión; así como también, partimos del principio de la educación popular que todos y todas sabemos o conocemos algo del tema a abordar y lo abordado en las diferentes sesiones será para fortalecer y/o cambiar esos conceptos que conocen sobre dichas temáticas; de esta manera, puedan llevarlo a la práctica y aplicarlos a sus realidades. Además, con las actividades lúdicas y participativas se considera a los y las jóvenes como entes activos y de cambio dentro del proceso; por ello, las actividades y técnicas se proponen desde la interiorización a través de la práctica en las sesiones; lo que permitirá, un ambiente de confianza y de armonía en el grupo psicoterapéutico, favoreciendo la cohesión y sentido de pertenencia entre los y las jóvenes, apropiándose de esa manera, de las herramientas psicológicas a brindar.

Para ello, las sesiones se proponen con la siguiente agenda

1. Saludo y bienvenida.
2. ¿Cómo venimos?
3. Retroalimentación.
4. Psicoeducación.
5. Ejercicio práctico.
6. Evaluación de la sesión.
7. Acuerdos y cierre.

A excepción de la primera y última sesión; en donde, la primera será de encuadre y de conocimientos de las historias de vidas; mientras que, la última en explorar los cambios que los y las jóvenes han tenido gracias al proceso psicoterapéutico.

A continuación, se presentan las cartas metodológicas que se proponen para cada sesión de dos horas de duración, con diferentes temas de las áreas a intervenir.

CARTAS METODÓLOGICAS.



Sesión: 1

Tema: Encuadre grupal.



Objetivo general: Aperturar el grupo psicoterapéutico de jóvenes migrantes y/o retornados para su intervención de las diferentes áreas de su salud mental.

Área: Inteligencia emocional.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Rapport, Saludo y bienvenida.	Recibir a los y las jóvenes de manera cordial para su comodidad e integración al grupo psicoterapéutico.	Se brindará un saludo personal a cada joven al momento de su llegada y se le invitará a formar parte del círculo con las demás personas que integrarán el grupo.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	5 min.
Presentación y ¿Cómo venimos?	Conocer a los y las jóvenes para crear un ambiente de armonía y confianza.	Se le solicitará a cada joven que se presente, diciendo su nombre, de dónde es y cómo se siente; además, que mencione un logro o desafío que ha tenido en la última semana.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	15 min.
Desmitificación del rol del psicólogo.	Desmitificar el rol del psicólogo para evitar prejuicios acerca de la profesión.	Para abordar este momento, se preguntará: ¿qué han escuchado que hacen los psicólogos? Y cuyas respuestas se escribirán en un papelógrafo.	Humano: Terapeutas Migrantes y	10 min.

		Con base a esa información, se presentarán los mitos más comunes sobre la labor del psicólogo y se explicará dicha labor; para lo cual, se hará uso de papelógrafos con los mitos (Anexo 1).	retornados. Materiales: Papelógrafos, pilots y tirro.	
Acuerdos.	Establecer acuerdos de convivencia para el buen desarrollo de las sesiones.	A través de una lluvia de ideas, realizando la siguiente pregunta: ¿qué acuerdos les gustaría que se establecieran en el grupo para que las sesiones se desarrollen de la mejor manera posible? Para cada propuesta se preguntará al grupo si están de acuerdo con dicha propuesta y dependerá del mismo si se establece o no.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafos, pilots y tirro.	10 min.
Expectativas.	Identificar las expectativas que tienen las personas acerca del proceso que iniciará.	Este momento se apertura realizando la siguiente pregunta: ¿cuáles son sus expectativas u objetivos para éste proceso que vamos a iniciar? A la cual, se le dará respuesta con una lluvia de ideas. Dichas respuesta, se irán anotando en un papelógrafos.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafos, pilots y tirro.	10 min.
Ejercicio práctico: “El río de la vida”.	Conocer aspectos de la historia de vida de los y las jóvenes que permitan acoplar las técnicas a desarrollar.	A cada joven, se le entregará una hoja de papel bond con la silueta de un río con pequeñas curvas (anexo 2) y un lápiz, diciéndoles las siguientes consignas: -“A lo largo de nuestras vidas hemos afrontado una serie de situaciones; las cuales, forman parte de nuestra	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	35 min.

		<p>historia y de lo que ahora somos; sin embargo, muy pocas veces nos sentamos a reflexionar sobre todo lo que hemos vivido y superado; por eso, este día, realizaremos una actividad denominada “el río de la vida”.</p> <ul style="list-style-type: none">-“A ese río, dibújele piedras alrededor; ahora, imaginaremos que esa silueta que les hemos entregado es lo largo de nuestra historia; que esas piedras que le dibujó representan nuestros mayores obstáculos que hemos tenido, escribiremos cada uno de ellos en cada piedra. Si consideran que son más obstáculos, pueden dibujar más piedras”.-“Ahora que ya hemos recordado nuestros mayores obstáculos, dibujemos flores a la orilla del río; las cuales, simbolizarán los momentos de mayor felicidad y lo escribiremos dentro de la flor”.-“Habiendo identificado los obstáculos superados y los momentos de mayor felicidad, pasaremos a dibujar hojas, también a la orilla del río; estas, van a representar mis recursos que poseo y que me han ayudado a seguir adelante a lo largo de mi vida”. <p>Para finalizar la actividad, se socializará voluntariamente lo realizado; las demás personas, deberán de estar atentos para destacar los aspectos positivos del compañero o compañera.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Dibujo de la silueta del río.</p> <p>Lápices.</p>	
--	--	--	---	--

		Se realizará una reflexión final de lo importante de reconocer nuestros logros y recursos con que contamos, tanto a nivel personal como social, incluyendo las redes de apoyo.		
Acuerdos del contrato terapéutico.	Establecer normativas éticas y legales que brinden seguridad y compromiso con el proceso psicoterapéutico.	<p>Se informará que por ética profesional se debe de firmar un convenio psicoterapéutico con cada joven; en el cual, se especifique las responsabilidades de cada una de las partes (Terapeutas y Jóvenes intervenidos).</p> <p>Posteriormente, se mencionarán las obligaciones de los o las Terapeutas y se escribirán en un papelógrafo; luego, se les preguntará: ¿cuáles consideran que son sus responsabilidades dentro del proceso? De igual manera, se anotarán en el papelógrafo una vez consensuadas con el grupo.</p> <p>Finalmente, se les leerá las generalidades que llevará cada contrato: nombre, número de DUI, dirección, entre otras; y se les explicará, que en la próxima sesión, se llevarán los contrato digitados para llenarlos y firmarlos.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Papelógrafos Pilots. Tirro.</p>	10 min.
Evaluación de la sesión.	Evaluar lo aprendido y cómo se sintieron los y las jóvenes durante la sesión.	<p>A través de la técnica: “la papa caliente”, la cual estará elaborada por páginas de papel bond con preguntas o indicaciones para dar respuesta y/o realizar en ese momento.</p> <p>Mientras suena alguna canción, los y las jóvenes irán pasando de mano en mano “la papa caliente” y al pausarse la música, la persona que se quedó con dicha papa, despegará la primera página y responderá o realizará lo siguiente:</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p>	20 min.

		<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué he aprendido de esta sesión? 2. Pregunte a dos personas qué aprendió de la sesión. 3. ¿Qué ha sido más impactante para usted, de lo realizado en esta primera sesión? 4. ¿Cómo me sentí durante la sesión? 5. Mencione dos cosas que considera que se pueden mejorar para las próximas sesiones. 6. Pregunte a dos personas cómo se sintieron durante la sesión. 	Papel bond Pilots. Bocina Teléfono con música.	
Acuerdos y cierre.	Establecer días, lugar y horario para las sesiones.	<p>Se preguntará al grupo, ¿les parece bien el lugar, la hora y el día asignado para las sesiones? Buscando llegar a un consenso para su establecimiento.</p> <p>Se escribirá en un papelógrafo.</p> <p>Finalmente, se agradecerá por la asistencia e instará para que continúen asistiendo a las siguientes sesiones.</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafo Pilots. Tirro.	5 min.



Tema: “Identificando mis emociones”.



Sesión: 2

Objetivo general: Que los y las jóvenes logren identificar sus emociones para un manejo adecuado de las mismas.

Indicador: El 50% de los y las jóvenes logran identificar sus emociones.

Área: Inteligencia emocional.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Rapport. Saludo bienvenida.	Crear un ambiente de armonía que permita un adecuado desarrollo de la sesión.	Se brindará un saludo personal a cada joven al momento de su llegada y se le invitará a formar parte del círculo con las demás personas que integran el grupo.	Humano: Terapeutas Migrantes retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Crear un espacio de desahogo emocional que facilite la toma de consciencia de sus logros.	Se le solicitará a cada joven que expresen cómo llegan a la sesión a nivel emocional y física; además, que mencionen un logro o desafío que han tenido desde la última sesión.	Humano: Terapeutas Migrantes retornados.	20 min.
Retroalimentación	Recordar lo realizado en la sesión anterior para su	A través de una lluvia de ideas, se identificará lo que se recuerda de la sesión anterior, con la siguiente pregunta generadora: ¿qué recordamos de la sesión anterior?	Humano: Terapeutas Migrantes	10 min.

	interrelación con la sesión a desarrollar.	Después de tres o cuatro participaciones, se realizará una breve síntesis de lo realizado en la sesión anterior.	retornados.	
Psicoeducación: “Las emociones”.	Brindar información necesaria y actualizada de las emociones para que el grupo psicoterapéutico las conozca.	<p>Se iniciará realizando una introducción al tema de las emociones; preguntando, ¿qué han escuchado acerca de las emociones?</p> <p>Posteriormente, y con base a las ideas que expresen los y las jóvenes, se realizará la técnica: “El tren de las emociones”. La cual, consiste en colocar emojis de las seis emociones básicas alrededor del local, y en cada emoji, habrá información sobre: ¿qué son las emociones? Las emociones básicas y sus funciones, las expresiones faciales de las mismas, sus componentes: fisiológicos y conductuales (anexo 3).</p> <p>El grupo se deberá poner de pie y seguirá la dirección del tren; en cada emoción, detenerse para leer la información, analizarla y explicarla con el apoyo del terapeuta.</p> <p>Se regresará al círculo y se darán las valoraciones acerca de las emociones; preguntando, ¿qué es lo que más le ha impactado del tren de las emociones?</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Emojis. Dibujo del tren.</p>	30 min.
Ejercicio práctico: “identificando mis emociones”.	Que los y las jóvenes identifiquen su o sus emociones predominantes en su día a día.	Haciendo uso del mismo tren de las emociones, se les dará la siguiente consigna: <i>“Como podemos observar en el tren de las emociones, los emojis representan cada emoción de las seis básicas; ahora, ustedes van a identificar qué emoción es</i>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	30 min.

		<p><i>más predominante en cada uno de los lugares que les iré mencionando”.</i></p> <p>La consigna para mencionar el lugar, será: <i>“Qué emoción predomina cuanto está en o con...”.</i></p> <p>Se mencionarán en el siguiente orden y manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>¿Qué emoción predomina cuándo está con sus amigos o amigas?</i> 2. <i>¿Qué emoción predomina cuando está en su trabajo?</i> 3. <i>¿Qué emoción predomina cuando está en su hogar?</i> 4. <i>¿Qué emoción predomina cuando está sólo o sola?</i> <p>Cuando se les mencione cada una de las consignas, se les dará un momento para que se ubiquen en el emojis que les representa; luego, se les preguntará: <i>“¿Por qué consideras que esa emoción predomina estando en... (Mencionar lugar o personas)”?</i>. Y así sucesivamente, hasta que se mencionen todos los enunciados.</p> <p>Esto, con el objetivo de hacer consciencia de sus emociones; y a la vez, autoreflexivos.</p> <p>Finalmente, se concluirá con la importancia de ser autoconsciente y reflexivos para identificar las emociones.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Emojis psicoeducativos y representativos de las emociones básicas.</p> <p>Tirro, lapiceros.</p>	
<p>Evaluación de la sesión.</p>	<p>Conocer y evaluar los aprendizajes obtenidos durante la sesión.</p>	<p>Se colocará una línea al centro del círculo; al lado derecho, habrá un letrero que diga: “De acuerdo”; y al lado izquierdo, un letrero que diga: “Desacuerdo”. Se les solicitará al grupo</p>	<p>Humano: Terapeutas</p>	<p>20 min.</p>

		<p>que se pongan de pie sobre la línea en dirección al Terapeuta que estará frente a ellos y ellas.</p> <p>El terapeuta leerá un mito o una realidad de las emociones (anexos 4) y los y las jóvenes deberán de dar un paso a la derecha si están de acuerdo con la frase o a la izquierda si están en desacuerdo.</p> <p>Una vez que hayan tomado una decisión, estando en cualquiera de las dos opciones, el terapeuta pedirá dos opiniones voluntarias sobre: ¿por qué está de acuerdo con la frase? Y dos más para: ¿por qué está en desacuerdo con la frase?</p> <p>Luego, se comentará sobre si es un mito o una realidad y se les dará la opción de cambiar de opinión, dando la siguiente consigna: <i>“Las personas que quieran cambiarse de lugar porque consideran que se habían equivocado lo pueden hacer en estos momentos”</i>.</p> <p>Finalmente, se dará una breve conclusión de la actividad realizada aclarando puntos donde considera que hubo mayor dificultad.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Hoja impresa con mitos versus realidad.</p> <p>Lapiceros</p> <p>3 cuadros pequeños del mismo color de cuatro colores diferentes.</p> <p>Lapiceros.</p>	
--	--	---	---	--

Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	Se recordará la fecha de la siguiente sesión, brindando la hora y lugar. Para cerrar, se dará las gracias por la asistencia, reconociendo los aspectos positivos del grupo e instando a seguir asistiendo.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.
---------------------------	---	--	--	--------



Tema: “Creando mi emoción”.



Sesión: 3

Objetivo general: Lograr que los y las jóvenes alcancen la facilitación emocional de sus pensamientos para una mejor toma de decisiones y aumenten su creatividad en la resolución de sus problemas.

Indicador: El 60% de las personas consultantes logran la facilitación emocional de sus pensamientos.

Área: Inteligencia emocional.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Crear un ambiente de confianza que permita la cohesión y participación en el grupo.	Se brindará un saludo personal a cada joven al momento de su llegada y se le invitará a formar parte del círculo con las demás personas que integran el grupo.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Permitir un espacio de desahogo a los y las jóvenes para que expresen sus dificultades diarias.	Se le solicitará a cada joven que expresen cómo llegan a la sesión a nivel emocional y física; además, que mencionen un logro o desafío que han tenido desde la última sesión.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	15 min.

Retroalimentación	Recordar aspectos importantes del tema visto en la sesión anterior.	<p>A través de una lluvia de ideas, se identificará lo que se recuerda de la sesión anterior, con la pregunta generadora: ¿qué recordamos de la sesión anterior?</p> <p>Después de tres o cuatro participaciones, se realizará una síntesis de lo realizado en la sesión anterior.</p> <p>Y se brindará una introducción a la temática a abordar en la sesión.</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	15 min.
Psicoeducación: “Resolución de problemas y la creatividad desde las emociones”.	Proporcionar información teórica acerca del papel de las emociones en la toma de decisiones y la creatividad.	<p>Partiendo de la idea, que todos y todas conocemos algo acerca de los diferentes temas, se realizará una pregunta generadora para que sea respondida con una lluvia de ideas de manera voluntaria: ¿consideran que dependiendo de la emoción que experimento en determinado momento así será la búsqueda de solución ante un problema? ¿Por qué?</p> <p>Posteriormente, con base a esas ideas, se abordará el tema de la resolución de problema y cómo las emociones juegan un papel importante en el mismo, haciendo uso de un video corto (anexo 5); además, se explicará información teórica acerca de la resolución de problema creativamente, explicando el modelo Ideal para solventar los problemas de manera creativa (anexo 6).</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Material: Vídeo Proyector Bocina Computadora Psicoeducación impresa	30 min.

			para cada joven.	
Ejercicio práctico: “Resolviendo mis problemas creativamente”.	Que los y las jóvenes puedan practicar la resolución de problemas creativamente comprendiendo el papel de las emociones en dicha labor.	<p>A cada joven, se le entregará un formato del Modelo Ideal para solventar problemas creativamente (anexo 7).</p> <p>Se le solicitará a cada joven, que piense en una dificultad o problemas que esté viviendo o que haya vivido y no sabe si lo resolvió de la manera más adecuada posible, deberán aplicar todas las partes del modelo ideal en mención.</p> <p>Cuando lo hayan realizado a nivel individual; se pedirá que voluntariamente, comparta el problema resuelto creativamente. Los y las demás, podrán decir los aciertos y desaciertos al momento de realizar el ejercicio.</p> <p>Se brindará una conclusión acerca de la importancia de utilizar el modelo en mención y de qué manera lo podríamos utilizar en la cotidianidad.</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas</p> <p>Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Copias del modelo Ideal para solventar problemas creativamente.</p> <p>Lapiceros.</p>	30 min.
Evaluación de la sesión.	Conocer la percepción y receptividad de los contenidos por parte de los y las jóvenes.	<p>Se dividirá al grupo en tres subgrupos, proporcionándoles colores, lápiz, lapiceros y páginas de papel bond; y se les dará, la siguiente consigna:</p> <p>“Haciendo uso de los materiales entregados, elaboren algo creativo: canción, dibujo, poesía, entre otra; con el cual, reflejen de qué manera ustedes manejan sus emociones cuando se les presenta alguna dificultad y cómo a partir de</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas</p> <p>Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p>	20 min.

		<p>ahora, manejarán las diferentes dificultades de su cotidianidad”.</p> <p>Cuando los tres grupos terminen, se les solicitará que socialicen el arte creado.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Papel bond, lápices, lapiceros, colores.</p>	
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	<p>Se recordará la fecha de la siguiente sesión, brindando la hora y lugar.</p> <p>Para cerrar, se dará las gracias por la asistencia, reconociendo los aspectos positivos del grupo e instando a seguir asistiendo.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	5 min.



Tema: “Interpretando mis emociones”.



Sesión: 4

Objetivo general: Fortalecer la habilidad de comprensión y análisis de las emociones para una resolución de problemas más adecuado.

Indicador: El 70% de los y las jóvenes alcanzan una mejor comprensión y análisis de sus emociones.

Área: Inteligencia emocional.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo bienvenida. y	Dar apertura al grupo en un ambiente de confianza y armonía.	Se brindará un saludo personal a cada joven al momento de su llegada y se le invitará a formar parte del círculo con las demás personas que integran el grupo. Posteriormente, se saludará de manera grupal, dando la bienvenida a la cuarta sesión.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Que los y las jóvenes sean autoconscientes de sus emociones y pensamientos ante las diferentes situaciones cotidianas.	De manera voluntaria, se pedirá que respondan la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento en estos momentos a nivel físico y emocional? Se buscará la participación de todos y todas.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	20 min.

Retroalimentación	<p>Comentar aspectos importantes de la sesión anterior para que lograr entrelazarlo con el tema a desarrollar.</p>	<p>Se brindará la siguiente pregunta generadora: ¿Qué fue lo que más me impactó de la sesión anterior? Para ser respondida voluntariamente por parte de los y las jóvenes.</p> <p>Después de tres o cuatro participaciones, se realizará una síntesis de lo realizado en la sesión anterior; a la vez, se brindará la introducción a la temática a abordar en la sesión, explicando la relación entre ambas.</p> <p>De cada opinión se irá tomando apuntes en una papelógrafo.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafos, plumones y tirro.</p>	<p>15 min.</p>
Psicoeducación: “Comprensión y análisis de las emociones: Modelo ABC”.	<p>Proporcionar información teórica acerca del papel de las emociones en la toma de decisiones y la creatividad.</p>	<p>Haciendo uso de herramientas audiovisuales, se proyectarán dos videos; el primero: “Ejemplo para comprender cómo influyen los pensamientos en las emociones” (anexo 8); seguidamente, se presentará un último vídeo: “Pensamientos y emociones, como se relacionan” (anexo 9).</p> <p>Luego, se hará una lluvia de ideas con participaciones voluntarias, dando respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué es lo más interesante que vieron en el video? Dichas respuestas, se irán escribiendo en un papelógrafo.</p> <p>Se realizará una síntesis de los videos vistos para aclarar dudas que puedan presentarse.</p> <p>Posteriormente, se explicará más detalladamente el modelo ABC.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Material: Vídeo Proyector Bocina Computadora.</p>	<p>25 min.</p>

<p>Ejercicio práctico: “Interpretando mis emociones”.</p>	<p>Practicar el modelo ABC para que los y las jóvenes puedan utilizarlo en su cotidianidad.</p>	<p>Habiendo reforzado la explicación del Modelo ABC, a cada joven se le entregará un formato de dicho modelo; pero, se le agregará una cuarta columna; en la cual, con base a lo visto en la sesión anterior, se colocará un pensamiento alternativo a ese pensamiento que nos está presentando una emoción no agradable (anexo 10).</p> <p>Para ello, se solicitará que piensen en una situación que les ha hecho tener pensamientos y emoción(es) no agradables; los cuales, deben de escribir en la casilla correspondiente; además, en la columna de pensamiento alternativo, propondrán un pensamiento diferente que pudieron haber tenido para cambiar la emoción.</p> <p>Se pedirá que recuerden tres situaciones y que realicen el ejercicio en mención.</p> <p>Cuando lo hayan realizado a nivel individual; se pedirá que voluntariamente, compartan una de las tres situaciones que han escrito. Los y las demás, podrán decir los aciertos y desaciertos al momento de realizar el ejercicio.</p> <p>Se brindará una conclusión acerca de la importancia de analizar e interpretar cada emoción agradable o no que se nos presente, buscando crear pensamientos alternativos. Instándoles a ponerlos en práctica en su cotidianidad; lo cual, les quedará de tarea, de registrar al menos uno diario a partir del día siguiente hasta la siguiente sesión.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Copias del modelo ABC. Lapiceros. Formato del Modelo ABC para tarea.</p>	<p>30 min.</p>
--	---	--	---	----------------

Evaluación de la sesión.	Reconocer los avances que el grupo ha tenido durante la sesión.	<p>Se solicitará que se formen tres subgrupos, una vez conformados, se les pedirá que retomen un caso de los socializados con el Modelo ABC; luego, que preparen un psicodrama en el cual se vea reflejado, la situación, el pensamiento, emoción y cómo lo resolverían dicha situación con base a lo interiorizado de las sesiones vistas hasta el momento.</p> <p>Una vez preparado, se realiza frente a todos y todas, los demás grupos deberán de identificar los elementos que se solicitan que se reflejen (situación, pensamiento, emoción y solución del problema).</p> <p>Finalmente, un terapeuta dará una síntesis sobre la importancia de la identificación y análisis de las emociones.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Rollo de lana.</p>	20 min.
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	<p>Se recordará la fecha de la siguiente sesión, brindando la hora y lugar.</p> <p>Para cerrar, se dará las gracias por la asistencia, reconociendo los aspectos positivos del grupo e instando a seguir asistiendo.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	5 min.



Tema: “Manejando mis emociones”.



Sesión: 5

Objetivo general: Favorecer la autogestión emocional en los y las jóvenes para que les permita una mejor calidad de vida a través del autocontrol.

Indicador: El 75% de los y las jóvenes logran alcanzar la autogestión emocional.

Área: Inteligencia emocional.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar apertura al grupo en un ambiente de confianza y armonía.	Se brindará un saludo personal a cada joven al momento de su llegada y se le invitará a formar parte del círculo con las demás personas que integran el grupo. Posteriormente, se saludará de manera grupal, dando la bienvenida a la quinta sesión.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.
Así vengo.	Que los y las jóvenes logren un desahogo desde la autoconsciencia.	De manera voluntaria, se pedirá que expresen cómo han llegado a la sesión, a nivel físico, emocional, entre otras. Se buscará la participación de todos y todas.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	15 min.

<p>Retroalimentación</p>	<p>Identificar aspectos de mayor relevancia de la sesión anterior para los y las jóvenes.</p>	<p>Se dividirá al grupo en tres, y se les pedirá que respondan las siguientes preguntas: ¿qué recuerdo de la sesión anterior? ¿Qué he puesto en práctica?</p> <p>Se les brindará papel bond y lapiceros para que puedan escribir sus respuestas.</p> <p>Posteriormente, deberán de socializar sus respuestas con el grupo, haciendo énfasis en la segunda pregunta. Se buscará que hayan practicado el modelo ABC.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papel bond y lapiceros.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Psicoeducación: “Estilos de comunicación como estrategia del manejo de las emociones”.</p>	<p>Proporcionar información teórica sobre la necesidad de manejar adecuadamente las emociones desde la asertividad y autocontrol emocional.</p>	<p>En este momento, se sumará la parte psicoeducativa y práctica a través de psicodramas.</p> <p>Se dividirá al grupo en tres subgrupos y a cada uno, se le brindará un estilo de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Se les proporcionará información teórica con casos hipotéticos a cada estilo de comunicación (anexo 11); la cual, deberán leer de manera colectiva y analizarla, comentando casos en los cuales han respondido acorde al estilo que les corresponde.</p> <p>Habiendo leído, analizado y comentado experiencias, se les solicitará que preparen un psicodrama para representar el estilo de comunicación que les ha tocado.</p> <p>Luego, cada subgrupo presentará su psicodrama y socializará de manera puntual en qué consiste el estilo de comunicación que se les asignó y algunos aspectos a tomar cuenta.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Material: Dossier con información sobre los estilos de comunicación.</p>	<p>30 min.</p>

		<p>Seguidamente, el Terapeuta preguntará: ¿Cuál estilo de comunicación practico mayoritariamente en mi cotidianidad? ¿Cuál es el estilo de comunicación que deberían de practicar día con día?</p> <p>Se concluirá con una síntesis acerca de la importancia de la comunicación asertiva en nuestra vida, como estrategia de controlar nuestras emociones y mejorar nuestra calidad de vida.</p>		
<p>Ejercicio práctico: “Controlando mis emociones”.</p>	<p>Que los y las jóvenes logren controlar las emociones a través de técnicas psicológicas.</p>	<p>Se enseñarán y practicarán las siguientes técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración 4x4, - Aplazamiento y, - Tiempo fuera. <p>Se les explicará la primera técnica (respiración 4x4) y sus beneficios en el control emocional; cuyos pasos son los siguientes, inhalar por la nariz por 4 segundos, mantener el aire por 4 segundo segundos y exhalar por la boca por 4 segundos y repetirlo por 4 veces. Se pondrá en práctica con el grupo. Y al finalizarla, se preguntará: ¿cómo se sintió después de haberla realizado?</p> <p>Posteriormente, en la técnica de aplazamiento, que consiste en: si considera que en un determinado momento no puedes atender una petición, se puede proponer aplazar la respuesta. Se solicitará que comenten de qué manera pudieran ponerla en práctica en su cotidianidad.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	<p>30 min.</p>

		<p>En la técnica de tiempo fuera; la cual, consiste en retirarse del lugar o personas que le ha provocado algún malestar; expresando, su malestar y regresando hasta que su emoción haya sido controlada; puede ser, <i>“me voy porque... (Comentario, expresión, entre otra), regreso cuando mi (mencionar la emoción: enojo, rabia, entre otra) haya disminuido”</i>. Se pedirá que imaginen una situación en la que considere que algo le molestó y que exprese como practicaría esta técnica.</p> <p>Para terminar, se le pedirá a cada persona que se comprometa asimismo a poner en práctica lo aprendido; para ello, se les entregará una página de papel bond en la que deben colocar cuáles técnicas o estilo de comunicación se compromete a practicar (anexo 12).</p>		
Evaluación de la sesión.	Realizar valoraciones acerca de los cambios que los y las jóvenes han tenido en el área de inteligencia emocional.	<p>A cada joven se le entregará una página de papel bond que contenga las siguientes preguntas a la que deben dar respuesta (anexo 13):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando algo me molesta, respondo de la siguiente manera: 2. ¿Respondo de la misma manera que antes lo hacía? 3. ¿Qué estrategias aprendidas estoy poniendo en práctica en mi cotidianidad? 4. ¿Qué cambios he notado en la forma en que expreso mis emociones? 	<p>Humano: Terapeutas</p> <p>Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Hoja impresa con preguntas.</p>	20 min.

		<p>5. ¿El manejo de mis emociones me ha servido para evitar conflictos y mejorar mis relaciones?</p> <p>Una vez dada respuestas a las preguntas, se les pedirá que socialicen de forma voluntariamente la respuesta que ellos o ellas les parezcas conveniente de la pregunta que deseen.</p> <p>Dichas páginas deberán ser entregadas al equipo de terapeutas.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>		
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	<p>Se recordará la fecha de la siguiente sesión, brindando la hora y lugar.</p> <p>Para cerrar, se dará las gracias por la asistencia, reconociendo los aspectos positivos del grupo e instando a seguir asistiendo.</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.



Tema: ¡¡Vales más de lo que crees!!



Sesión: 6

Objetivo general: Fortalecer la autoestima de los y las jóvenes a través de técnicas que permitan el conocimiento y aceptación de sí mismos y mismas.

Indicador: El 75% de los y las jóvenes fortalecieron su autoestima a nivel cognitivo, afectivo y conductual.

Área: Habilidades Personales.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Rapport, Saludo y bienvenida.	Generar un clima de confianza entre jóvenes y el equipo de terapeutas.	Se estarán recibiendo a los y las jóvenes para ir creando una mayor cohesión y comodidad, y se les invitará a formar un círculo para iniciar con la sesión.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Crear un espacio de desahogo en el que los y las jóvenes puedan expresar su sentir y pensar.	Para continuar con un inicio ameno de la sesión, y ya formados en el círculo, se pedirán participaciones voluntarias y se harán las siguientes preguntas: ¿Cómo vengo a la sesión? ¿Algún logro o desafío que haya tenido en la semana? Se buscará la participación de todos y todas y se destacará la importancia de tomar autoconsciencia de sí mismo y su entorno.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	15 min.

Retroalimentación	Recapitular aspectos importantes de la sesión anterior que permita enlazar con el tema a abordar.	<p>Se realizarán las siguientes preguntas generadoras: ¿Qué fue lo que más me impactó de la sesión anterior? ¿Cómo he puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior?</p> <p>Con base a lo expresado, se brindará una síntesis, tomando en cuenta sus aportes y los aspectos más relevantes de la sesión anterior y se dará apertura a la siguiente área a intervenir: Habilidades personales, introduciendo el tema de autoestima.</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafos, pilots y tirro.	15 min.
Psicoeducación: “La autoestima es la clave del éxito o del fracaso”	Dar a conocer a los y las jóvenes aspectos importantes sobre la autoestima.	<p>Se seleccionará una persona al azar y se le pedirá que mencione un número del 1 al 12; una vez mencionado el número, se empezará a contar de su lado derecho de manera ordenada hasta llegar al número que mencionó; a esta persona, se le hará la siguiente pregunta: ¿qué conozco sobre la autoestima? Una vez respondida la pregunta, se le pedirá que mencione otro número del 1 al 12 y se empezará a contar de su lado derecho hasta llegar al número que mencionó; a esta persona, se le preguntará: ¿De qué manera cuido mi autoestima? Se realizará la misma técnica, una vez respondida la pregunta, se le pedirá que mencione otro número y se le realizará la siguiente pregunta: ¿Cuáles considero que son los componentes de la autoestima? De cada aporte se irán tomando apuntes en los papelógrafos.</p> <p>Retomando las ideas dadas por los y las jóvenes, se dará una explicación sobre qué es autoestima y sus componentes (ver anexo 14).</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papelógrafos, pilots y tirro.	25 min.

		Habiendo expuesto la parte conceptual de lo antes descrito, se realizará un ejercicio práctico.		
Ejercicio práctico: “El árbol de mi vida”.	Que los y las jóvenes exploren sus capacidades, fortalezas, habilidades y recursos personales que les permita autoconocerse y autoaceptarse.	<p>Se brindará a cada joven una hoja de papel bond que contenga un árbol con frutas, hojas y raíces y se les entregará un lapicero (anexo 15), brindándoles las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -“las raíces representarán todos aquellos elementos, personas, situaciones que le dan fortaleza y le han permitido llegar a donde están hoy”, las cuales, deberán de escribir en dicho lugar –raíces-. -“Las hojas, representarán las habilidades propias, virtudes, fortalezas, cualidades que les han ayudado a formar la persona de éxito que son ahora”, de igual manera, escribir lo antes mencionado en las hojas. -“El tronco, representarán los logros más significativos que han tenido hasta ahora” y deberán escribirlos. - “los frutos, representarán lo que más le gusta de Usted tanto a nivel físico como a nivel a interno”, debiendo escribirlos en dicho lugar. <p>Al finalizar de rellenar el árbol personal, se pedirá que sean socializados, focalizando en la experiencia de reconocer todos los aspectos positivos que conforman su vida, tomando conciencia de los mismos.</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas de papel bond con el árbol.</p> <p>Lapiceros.</p>	35 min.

<p>Evaluación de la sesión.</p>	<p>Que los y las jóvenes compartan el fortalecimiento o descubrimiento de ellos y ellas durante la sesión.</p>	<p>Se colocará una silueta de una persona en un lugar visible y se le entregará tres tarjetitas a cada joven; en la primera, deberán de colocar: “Algo que hayan descubierto de ellos o ellas mismas durante la sesión que les ha hecho sentir orgulloso de sí mismo”. Ésta tarjetita, deberá ser colocada dentro de la cabeza de la silueta.</p> <p>En la segunda tarjetita, escribirán: “¿Quién es la persona más importante en su vida?”. Ésta, deberá ser colocada al centro de la silueta.</p> <p>Y en la tercera, deberán escribir: “un compromiso con usted mismo o misma que pondrá en práctica para cuidar su autoestima”. La cual, deberá ser pegada en la parte externa de la silueta.</p> <p>Para concluir, se les felicitará por la realización de la actividad y se les reconocerá su esfuerzo, realizando una síntesis de la importancia de la autoestima.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Silueta humana dibujada en papelógrafo.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Acuerdos y cierre.</p>	<p>Dar por concluida la sesión y motivarles a participar en las siguientes.</p>	<p>Se recordará la fecha, lugar y hora de la próxima sesión, motivándoles a seguir participando y reconociendo los aspectos positivos del grupo.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	<p>5 min.</p>



Tema: ¡¡El éxito más grande, es el cuidado de uno mismo!!



Sesión: 7

Objetivo general: Brindar herramientas teóricas y prácticas que vayan en beneficio del autocuidado de los y las jóvenes que les permita una adecuada salud física y mental. ‘

Indicador: El 75% de los y las jóvenes practican hábitos saludables de autocuidado en sus diferentes áreas.

Área: Habilidades Personales.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Generar un espacio ameno para que los y las jóvenes puedan expresarse libremente.	A cada joven que llegue se le saludará personalmente e invitará a que tome asiento en el círculo previamente establecido. Luego, se les dará el saludo y la bienvenida de manera general, exponiéndoles en qué consistirá la sesión, orientada al autocuidado.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Abrir un espacio para que los y las jóvenes tomen consciencia de la motivación o sentimientos con los cuales asisten a la sesión.	Para realizar este momento, se colocarán en el centro del círculo un escritorio que contendrá las seis emociones básicas; luego, de manera voluntaria y ordenada, pasará a tomar un emoji y responderá con éste a la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento? Explicando por qué se siente	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	20 min.

		<p>así y, se irá repitiendo la técnica buscando que todos y todas expresen cómo se sienten (anexo 16).</p> <p>Concluyendo con lo importante que seamos capaces de identificar cómo nos sentimos día con día.</p>	<p>Materiales: Emojis con expresiones.</p>	
Retroalimentación	<p>Reconocer los logros obtenidos a través de lo interiorizado por los y las jóvenes.</p>	<p>A través de la técnica: “la tela de araña”, se realizará la retroalimentación para conocer lo visto en la sesión anterior.</p> <p>Se pedirá ponernos de pie y hacer un círculo, el terapeuta tendrá un rollo de lana; la cual, lanzará a una persona al azar y le indicará: “Comente un poco de lo visto y realizado en la sesión anterior”, la persona deberá de responder y lanzar el rollo de lana a otra persona sin soltar la lana y realizarle la misma pregunta y así sucesivamente.</p> <p>Al haber respondido tres personas, el Terapeuta dirá que cambiarán de pregunta; entonces, la persona que tiene el rollo de lana, se lo lanzará a otra persona y le preguntará: ¿Por qué considera importante el cuidar y conocer su autoestima? Siguiendo la misma técnica. Se esperaran otras tres respuestas más.</p> <p>Para finalizar, deberán de regresar el rollo de lana por donde lo iban cruzando.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Rollo de lana.</p>	<p>15 min.</p>

<p>Psicoeducación: El autocuidado “Cuerpo sano, mente sana”.</p>	<p>Brindar información relevante sobre la importancia del autocuidado para que los y las jóvenes sean sensibilizados y lo puedan poner en práctica.</p>	<p>Para este momento, se pegarán tres papelografos en diferentes zonas del lugar; luego, se formarán subgrupos de 4 jóvenes a quienes se les asignará un papelógrafo y brindará: colores, lapiceros, tempera y pinceles; indicándoles, que deberán representar de forma gráfica (dibujo) qué conocen sobre el autocuidado y qué de ello ponen en práctica para autocuidarse; una vez finalizado, deberán elegir un representante para que comparta en qué consiste su representación gráfica y cuáles de ella ponen en práctica.</p> <p>El Terapeuta reforzará lo realizado y expresado; y con base a ello, se definirá conceptualmente qué es el autocuidado y sus clasificaciones en sus distintas áreas: alimentación, ejercicios físicos, actividades de ocio y recreación y hábitos de sueño saludable (anexo 17).</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Material: -</p>	<p>25 min.</p>
<p>Ejercicio práctico: “Me cuido porque me amo”.</p>	<p>Que los y las jóvenes realicen un listado de actividades de autocuidado en sus diferentes áreas.</p>	<p>A cada joven se le proporcionará una página de papel bond que contenga un “inventario de autocuidado” con las diferentes áreas de autocuidado; en las cuales, deberá de plasmar las actividades que realiza en cada una de ellas y las que, con base a la teoría dada anteriormente les gustaría iniciar a practicar (anexo 18); además, se les brindará lapiceros.</p> <p>Una vez realizado, se pedirá que voluntariamente socialicen lo que han plasmado en los cuadros. El terapeuta reforzará en cada participación.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: “Inventario de Autocuidado”. Lapiceros.</p>	<p>30 min.</p>

		Al finalizar, se les dejará como tarea realizar un plan de 30 días de autocuidado, donde cada día, se proponga realizar una o más actividades; al haberlo elaborado, llevarlo a la práctica.		
Evaluación de la sesión.	Conocer la receptividad de los contenidos por parte de los y las jóvenes.	<p>Con los mismos grupos en los que se trabajó en la psicoeducación, se les pedirá que hagan un listado de los hábitos no saludables que ponen en práctica; luego, un listado de los hábitos saludables que se comprometen a practicar e identificar el área a la que pertenece y cómo los llevarán a la práctica en su cotidianidad (anexo 19).</p> <p>Una vez realizado en los subgrupos, deberán elegir a una persona que socializará lo realizado.</p> <p>Al finalizar todos los grupos, el Terapeuta reforzará y sintetizará lo expresado por los mismos.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes retornados.</p> <p>y</p> <p>Materiales: Papel bond. Lapiceros.</p>	20 min.
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	<p>Se recordará la fecha y hora de la próxima sesión.</p> <p>Además, se reconocerá los avances de los y las jóvenes, instándoles a continuar en el proceso.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes retornados.</p> <p>y</p>	5 min.



Tema: “Encontrando mi motivación”.



Sesión: 8

Objetivo general: Identificar las motivaciones intrínsecas y extrínsecas que poseen los y las jóvenes para alcanzar sus metas.

Indicador: El 75% de los y las jóvenes reconocen sus motivaciones intrínsecas y extrínsecas para el logro de sus objetivos y metas.

Área: Habilidades Personales.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Contribuir a la creación de un ambiente de confianza para un adecuado desarrollo de la sesión.	Se le brindará un saludo personal a cada joven que ingrese al lugar de la sesión y se le invitará a incorporarse al círculo previamente hecho. Cuando todo el grupo se encuentre en el círculo, se dará inicio con el saludo y la bienvenida de manera general, con una breve introducción acerca del tema de la sesión: la motivación.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo vengo?	Que los y las jóvenes tengan un espacio de desahogo emocional.	Se colocarán al centro del círculo emojis con diferentes emociones (anexo 20); y se dará la siguiente indicación: “De manera voluntaria y ordenada, cada persona se levantará e irá a tomar un emoji con la emoción que se sienta	Humano: Terapeutas. Migrantes y	15 min.

		<p>identificado en estos momentos; y si gusta, nos comparte el por qué esa emoción”.</p> <p>Se buscará la participación de todos y todas.</p>	<p>retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Emojis impresos.</p>	
Retroalimentación	<p>Identificar aspectos de mayor interiorización de la sesión anterior por parte de los y las jóvenes.</p>	<p>A través de la técnica de “la papa caliente”, que contendrá preguntas o indicación de la sesión, irá pasando de mano en mano mientras suena la música; la cual, al pausarla, la persona a quien le quedó la “papa caliente” deberá de retirar la primera página de papel bond y leer la pregunta o indicación; una vez dada respuesta o realizada la indicación se continuará pasando de mano en mano mientras suena la música; y así sucesivamente, hasta que se terminen de retirar las páginas de papel bond; cuyas preguntas o indicaciones serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pregunte a dos jóvenes: ¿qué fue lo que más les gustó de la sesión anterior? - ¿Qué he puesto en práctica de lo aprendido en la sesión anterior? Realice la misma pregunta al compañero o compañera que tiene a su derecha. - Pregunte al grupo: ¿quién ha terminado de elaborar el plan de 30 días de autocuidado que se dejó como tarea la sesión anterior? <p>Con base a las participaciones, se realizará una síntesis de lo visto anteriormente; y se felicitará e instará a ejecutar el plan de 30 días de autocuidado. Para cerrar, se entrelazará</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Papelográfos, pilots y tirro.</p>	15 min.

		el tema visto en la sesión anterior con la motivación, tema a revisar este día.		
<p>Psicoeducación:</p> <p>La motivación.</p> <p>“La motivación es clave para lograr el éxito”.</p>	Brindar información acerca de las motivaciones y sus tipos que permitan la identificación de la motivación de los y las jóvenes.	<p>En este momento; el cual, se sumará psicoeducación y práctica, se iniciará identificando los conocimientos previos acerca de la motivación; para ello, se realizará la siguiente pregunta: ¿qué han escuchado o consideran que es la motivación? La cual, se buscará que den respuesta a través de una lluvia de idea.</p> <p>Posteriormente, y haciendo uso de las opiniones dadas, se definirá qué es la motivación.</p> <p>Luego, se le entregará una página de papel bond para que realice un listado de los objetivos o metas que desean cumplir y sus motivaciones o razones por las que quieren lograrlos (anexo 21) y lapiceros.</p> <p>Habiendo identificado los objetivos y/o metas y sus motivaciones, se proyectará un video acerca de la motivación y sus tipos: extrínseca e intrínseca (anexo 22).</p> <p>Una vez visto el vídeo, se preguntará al azar: ¿Qué fue lo que más te impactó del video? Y, ¿con cuál motivación se identifica?</p> <p>Para concluir, se realizará un resumen sobre la motivación y sus tipos.</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Material:</p> <p>Hoja impresa: “mis objetivos y motivaciones”.</p> <p>Lapiceros.</p> <p>Computadora.</p> <p>Proyector.</p> <p>Bocina.</p>	30 min.

<p>Ejercicio práctico.</p>	<p>Que los y las jóvenes logren identificar qué tipo de motivación presenta en sus objetivos y/o metas.</p>	<p>Haciendo uso del listado de las motivaciones o razones para alcanzar los objetivos y/o metas plasmados en el anexo 21; se les indicará lo siguiente: “Anteriormente identificamos nuestras motivaciones o razones para alcanzar nuestros objetivos y/o metas; ahora, vamos a separar esas motivaciones o razones en extrínsecas o intrínsecas según lo visto en el vídeo; para lo cual, les entregaremos este otro formato” (anexo 23).</p> <p>De manera voluntaria, se pedirá que socialicen lo realizado, explicando porqué consideran que sus motivaciones son de un tipo u otro.</p> <p>Finalmente, se realizará una síntesis acerca de la motivación, sus tipos y la importancia de identificarla.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Formatos: La motivación y sus tipos. Lapiceros.</p>	<p>30 min.</p>
<p>Evaluación de la sesión.</p>	<p>Realizar valoraciones acerca de la sesión.</p>	<p>Se les entregará una página de papel bond que contendrá frases que representan los diferentes tipos de motivación (anexo 24); para cada frase, el o la joven identificará qué tipo de motivación es, por qué considera que es ese tipo de motivación y si ha tenido ese tipo de motivación u otro, que le gustaría compartir.</p> <p>Lo anterior, se realizará con participaciones voluntarias de manera verbal.</p> <p>Para finalizar, el Terapeuta realizará una síntesis acerca de las motivaciones y sus tipos.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales: Papel bond con frases y lapiceros.</p>	<p>20 min.</p>

		Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.		
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	Se recordará la fecha, lugar y hora de la siguiente sesión. Se agradecerá por la asistencia, felicitándoles por desear seguir creciendo como persona e instará para que continúen asistiendo.	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.



Tema: “Construyendo mi futuro”.



Sesión: 9

Objetivo general: Facilitar herramientas que permita a los y las jóvenes un crecimiento personal en las diferentes áreas de su vida.

Indicador: El 75% de los y las jóvenes han elaborado su proyecto de vida.

Área: Habilidades Personales.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Aperturar la sesión con un clima de armonía y confianza.	Se saludará a cada joven a su llegada a la sesión, invitándole a integrarse al círculo donde se realizará la misma. Una vez todos y todas se encuentren en el círculo, se brindará el saludo y la bienvenida general, mencionando el tema a desarrollar en esa sesión.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados.	5 min.
¿Cómo venimos?	Generar un espacio que permita la expresión de las emociones y sentimientos de los y las jóvenes.	Se ubicarán en el centro del círculo colores, crayolas y lapiceros; y a cada joven, se le entregará una página de papel bond, dándoles la siguiente indicación: “En esa página, representen su estado emocional de la última semana, ya sea a través de una frase, un poema o un dibujo”.	Humano: Terapeutas. Migrantes y retornados. Materiales: Colores, lapiceros,	20 min.

		Una vez elaborado lo antes descrito, se les solicitará que voluntariamente lo socialicen.	crayolas y páginas de papel bond.	
Retroalimentación.	Reforzar los conocimientos interiorizados en la sesión anterior.	<p>A través de la técnica: “la brújula preguntona” (anexo 25), se realizará la retroalimentación de la siguiente manera.</p> <p>Al centro del círculo se colocará una imagen que figure una brújula y sobre esta habrá una flecha que se podrá girar; la cual, se girará por uno de los Terapeutas, cuando esta pare, se identificará a la persona que se esté señalando dicha flecha y se procederá a realizar una de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué recuerda de la sesión anterior? -¿Qué ha puesto en práctica de la sesión anterior? -¿Qué es lo que más le gustó de la sesión anterior y por qué? -¿Por qué considera que es importante la motivación en nuestras vidas? <p>Después de cada respuesta, el Terapeuta reforzará lo expresado por el o la joven; y éste, girará la flecha de la brújula; y así sucesivamente se irá dando respuesta a cada pregunta hasta responderlas todas. Luego, se relacionará el tema de la motivación con el de proyecto de vida a desarrollarse en la presente sesión.</p>	<p>Humano:</p> <p>Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales:</p> <p>Brújula, Flecha.</p>	15 min.

<p>Psicoeducación: “Proyecto de vida”.</p>	<p>Proporcionar información teórica sobre el proyecto de vida y su importancia.</p>	<p>A través de la técnica: “lluvia de ideas”, se explorarán los conocimientos previos que los y las jóvenes poseen, realizando las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué han escuchado sobre proyecto de vida? 2. ¿Considera que es importante tener un proyecto de vida? ¿Por qué? 3. Usted, ¿tiene establecido su proyecto de vida? 4. ¿Qué considera que debe de contener un proyecto de vida? <p>Una vez socializadas las respuestas y escritas en un papelógrafo; luego, se irá haciendo un contraste de las respuestas dadas con la teoría, en la cual, se explicará: qué es un proyecto de vida, porqué es importante contar con un proyecto de vida, los elementos y/o áreas a tomar en cuenta para su elaboración (anexo 26).</p> <p>Habiendo realizado la explicación de lo antes descritos, se solventarán dudas y procederá a realizar un ejercicio práctico.</p>	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p>	<p>25 min.</p>
<p>Ejercicio práctico: “Elaborando mi proyecto de vida”.</p>	<p>Brindar una herramienta práctica para que los y las jóvenes elaboren su proyecto de vida.</p>	<p>A cada joven, se le entregará el formato: “elaborando mi proyecto de vida” que contendrá elementos que son parte de un proyecto de vida (anexo 27); además, se le entregará un lapicero y se les pedirá que llenen cada elemento, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo que desea alcanzar (medible, alcanzable y realista). 	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados. Materiales:</p>	<p>30 min.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Acciones para lograr ese objetivo. - Tiempo en qué quiero lograrlo. - Habilidades, fortalezas y recursos personales con los que cuento para lograr ejecutar las acciones. - Obstáculos: colocar posibles alternativas de solución. - Cada cuánto mediré mi progreso. <p>Un Terapeuta irá orientando el desarrollo de esta actividad. Una vez realizado el ejercicio con un objetivo propuesto, cada joven deberá socializarlo; de ser necesario, se harán aclaraciones.</p> <p>Habiendo finalizado el ejercicio, se les asignará como tarea, ponerlo en práctica con las diferentes áreas de su vida.</p>	<p>Formato de: “Elaborando mi proyecto de vida”.</p> <p>Lapiceros.</p>	
Evaluación de la sesión.	Reforzar lo interiorizado durante la sesión.	<p>A cada joven se le entregará una página que contenga las siguientes preguntas a las que deberán dar respuesta (anexo 28):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo me percibo hoy en día? 2. ¿Qué cambios se han producido en otras áreas de su vida al cambiar su propia percepción? 3. ¿Qué actividades de autocuidado ha puesto en práctica? 4. ¿Considera necesario llevar a cabo su proyecto de vida? Si No ¿Por qué? 	<p>Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.</p> <p>Materiales: Hoja de papel bond con preguntas impresas.</p>	20 min.

		<p>Una vez dada respuestas a las preguntas, se les pedirá que voluntariamente socialicen la respuesta que ellos o ellas les parezca conveniente de la que pregunta que deseen.</p> <p>Dichas páginas deberán ser entregadas al equipo de terapeutas.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>		
Acuerdos y cierre.	Recordar fecha y hora de la siguiente sesión.	<p>Se recordará la fecha y hora de la siguiente sesión.</p> <p>Se cerrará la sesión, agradeciendo por la asistencia y la participación activa en los diferentes momentos de la misma, instándoles a seguir en el proceso.</p>	Humano: Terapeutas Migrantes y retornados.	5 min.



Tema: Conociendo sobre estrés.



Sesión: 10

Objetivo general: Compartir información sobre el estrés y sus síntomas para que los y las jóvenes logren comprender la importancia de saber identificarlos.

Indicador: El 65% de los y las jóvenes identifican los síntomas de estrés que presenta.

Área: Estrés y ansiedad.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar la bienvenida a los y las jóvenes.	Uno de los terapeutas estará en la puerta de ingreso del salón dando la bienvenida a cada uno de los y las jóvenes. Se iniciará la sesión agradeciéndoles por su asistencia, esperando sea de mucho aprendizaje para ellos y ellas.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	5 minutos
¿Cómo venimos?	Que los y las jóvenes tomen autoconciencia de sus emociones y pensamiento en el aquí y ahora.	De forma ordenada irán dando respuesta a la pregunta: ¿Cómo vengo y que espero de la sesión? Iniciará un Terapeuta hasta que todos y todas lo hayan realizado; con lo cual, se busca generar un clima de confianza en el grupo.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	15 minutos

Retroalimentación	Conocer lo interiorizado en la sesión anterior por los y las jóvenes.	Se pedirá a un joven que mencione un color, luego, el Terapeuta identificará que persona usa dicho color; a la cual, se le solicitará que responda a una pregunta, entre las cuales están: ¿Qué recuerda de lo que vimos las sesiones anteriores? ¿Con qué me quedó de todo lo desarrollado en las sesiones anteriores? y ¿Cómo he puesto en práctica lo aprendido? A medida vayan respondiendo se irá repitiendo el ejercicio, lo que permitirá ir contrastando sus opiniones hasta hacer una síntesis de todo lo visto anteriormente, tanto del área de inteligencia emocional como del área de habilidades personales; seguidamente, se hará una breve introducción sobre la nueva área a abordar: estrés y ansiedad.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	15 minutos
Psicoeducación: Sobre el estrés.	Facilitar información sobre el estrés.	<p>A cada joven se le entregará una hoja de papel bond, con un lapicero; en la cual, deberán anotar ideas sobre qué conocen del tema “estrés”, pueden hacerlo a través de mapa conceptual o cualquier otra representación gráfica que conozcan.</p> <p>Una vez hayan finalizado, deberán socializarlo para tener claridad de sus conocimientos previos; los cuales, un o una terapeuta irá anotando en una presentación de Power Point; para finalizar, haciendo una breve discusión sobre la información recabada.</p> <p>Seguidamente y través de la actividad: “los vagones de mis conocimientos”, el terapeuta pedirá a los y las jóvenes que visualicen el lugar como si fuese un tren, en el salón estarán distribuidos vagones elaborados con durapax y cartulina, cada vagón contendrá información sobre el estrés, en cada uno de ellos estará un terapeuta orientando y explicando en qué consiste dicho vagón, también aclarando las dudas que puedan surgir.</p>	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales -Página de papel bond. - lapiceros. -Papelógrafo. -Durapax. -Plumón. -Tirro. -Computadora. -Proyector	30 minutos

		<p>El primer vagón, contendrá una breve definición sobre ¿qué es el estrés? (Anexo 29).</p> <p>El segundo vagón, contendrá ¿cuáles son las causas del estrés? (anexo 30).</p> <p>Y el tercero y último vagón, contendrá las consecuencias del estrés tanto en el área cognitiva, emotiva y conductual (anexo 31).</p> <p>Una vez finalizada la exploración de los vagones, se pedirá que socialicen que aprendieron de ellos.</p>		
<p>Ejercicio práctico (técnica de visualización de un paisaje utilizando los 5 sentidos)</p>	<p>Proporcionar una estrategia que facilite la relajación física y mental.</p>	<p>Se iniciará explicando y practicando la técnica de respiración diafragmática, aclarando su uso, sus beneficios y la forma correcta de realizarla (anexo 32).</p> <p>Posteriormente, se explicará a los y las jóvenes que la técnica: “visualización de un paisaje”, consiste en relajarse imaginando que se recorre un hermoso y colorido paisaje utilizando los 5 sentidos en la imaginación. Esto les permitirá experimentar una sensación de bienestar físico y mental, contribuyendo a la relajación de su cuerpo y a la reducción de síntomas de estrés y ansiedad.</p> <p>Cuando los y las jóvenes logren comprender en qué consiste esta técnica se darán indicaciones de forma guiada por uno de los terapeutas para realizar la técnica hasta lograr un momento de relajación (anexo 33).</p> <p>Una vez finalizada, se les preguntará qué les pareció la técnica y que comenten sobre la experiencia que tuvieron al realizarla.</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terapeutas -Migrantes y retornados. <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papel bond -Lapiceros -Bocina pequeña 	<p>30 minutos</p>
<p>Evaluación de la sesión.</p>	<p>Conocer la identificación de los síntomas de estrés que presentan los y las jóvenes.</p>	<p>A cada joven se le entregará una página de papel bond con una silueta de la figura humana en ella (anexo 34) y un lapicero.</p> <p>Luego, cada joven identificará los síntomas que presenta a causa del estrés e identificarán en qué parte del cuerpo lo experimenta; posteriormente, deberán de escribirlo en la silueta en el lugar donde lo experimenta dicho</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terapeutas. -Migrantes y retornados. 	<p>20 minutos</p>

		<p>síntoma. Además, a un costado de cada síntoma deberán de colocar a qué área pertenece (cognitiva, emotiva y conductual).</p> <p>Al finalizar, se solicitarán participaciones voluntarias que quieran compartir lo elaborado.</p> <p>Para concluir, se realizará una síntesis de la importancia de identificar los síntomas de estrés para su respectiva intervención.</p> <p>A dicha página, le colocarán su nombre y la entregarán al equipo de terapeuta para su utilización en la siguiente sesión.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Silueta de la figura humana impresa en papel bond. -Lapiceros. 	
Acuerdos y cierre.	Dar por finalizada la sesión.	Se agradecerá por haber asistido a esta sesión, invitándoles a que continúen en el proceso, dando por finalizada la misma.		5 minutos



Tema: Aprendiendo a manejar mi estrés.



Sesión: 11

Objetivo general: Brindar herramientas prácticas para que los y las jóvenes tengan un adecuado manejo del estrés en su cotidianidad en beneficio de su salud mental.

Indicador: El 60% de los y las jóvenes alcanza el adecuado manejo de su estrés en su cotidianidad.

Área: Estrés y ansiedad.

Responsables: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar la bienvenida a los y las jóvenes.	Se dará la bienvenida y se agradecerá a los y las jóvenes por asistir a una sesión más, esperando sea de mucho provecho y se les invitará a participar de forma activa en el desarrollo de esta.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	5 minutos
“Yo soy y me siento.”	Identificar la motivación con la cual los y las jóvenes llegan a la sesión.	Se realizará la actividad: “yo soy y me siento”, se pedirá a los y las jóvenes que hagamos una ronda de presentación; y luego de decir: “yo soy”, deberán mencionar un recurso personal, cualidad o característica que ellos o ellas poseen y al momento de decir: “y me siento”, deberán de mencionar cómo se sienten; por ejemplo, “yo soy una persona muy entusiasta y me siento muy feliz”. Iniciará un Terapeuta realizando la actividad, y así sucesivamente hasta que todos y todas lo hayan realizado.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	15 minutos

Retroalimentación.	Identificar lo aprendido en la sesión anterior por los y las jóvenes.	Se les pedirá a los y las jóvenes que formen pareja con su compañero/a que tengan al lado; luego, deberán revisar bajo sus asientos, en algunos de ellos habrá papelitos que fueron colocados previamente, los cuales contendrán preguntas, tales como: ¿Qué recuerda de lo que vimos la sesión anterior? ¿Con qué se queda de lo visto anteriormente? una vez identificados, deberán leerlos y socializar sus respuestas.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales: -Papeles con preguntas.	15 minutos
Psicoeducación Estrategias para afrontar del estrés y ansiedad.	Compartir estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés.	Como siguiente momento a cada joven se le entregará una tarjetita y un lapicero; en ella, deberán registrar qué estrategias o qué hacen ellos y ellas para poder afrontar el estrés, una vez hayan finalizado, se pedirá que socialicen sus estrategias, las cuales se irán anotando en un papelógrafo. Retomando y reforzando las estrategias anteriormente dadas, se les compartirán otras formas de manejo del estrés, destacando la importancia de practicar los ejercicios de relajación. Se brindarán otras sugerencias de cómo manejar el estrés y la ansiedad en nuestra vida cotidiana (anexo 35).	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales -Papel bond. -Lapiceros. -Plumones. -Tirro. -Cartulina.	30 minutos
Ejercicio práctico (técnica de inoculación del estrés).	Proporcionar una estrategia que facilite el adecuado manejo del estrés,	Como primer paso, a cada joven se entregará una hoja de papel bond y un lapicero, cada uno de estos, deberá elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente desde los ítems menos estresores hasta los más estresantes. Después, realizará un ejercicio donde deberán visualizar detalladamente una de las situaciones que le generan menos estrés de la lista antes escritas, guiados por un terapeuta, a medida vayan	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales -Papel bond	35 minutos

		<p>visualizando las imágenes deberán intentar relajarse con alguna de las técnicas de relajación explicadas y practicadas en las sesiones anteriores.</p> <p>Como tercer paso, deberán preparar pensamientos que ayuden a contrarrestar las posibles ideas negativas que vayan a aparecer. En sí, y divididos en bloque (en cada bloque se deberá escribir un pensamiento):</p> <p>Preparar la situación antes de que ocurra Enfrentar la situación que cause estrés Manejar los sentimientos de angustia antes de que se produzcan Recompensarse y animarse por la tarea</p> <p>Cuando se hayan escrito estos pensamientos, procederán a experimentar otra vez la situación angustiante y utilizarlos con cada pensamiento negativo que aparezca, hasta realizar los ensayos suficientes.</p> <p>El ejercicio será dirigido por uno de los Terapeutas, dándolo por finalizado hasta que todos y todas tengan claridad de él.</p> <p>Como último paso, se les dejará de tarea poner en práctica este ejercicio en una situación real.</p>	-Lapiceros	
Evaluación de la sesión.	Identificar lo interiorizado por los y las jóvenes para llevarlo a la práctica.	A cada joven se le entregará la silueta de la figura humana con los síntomas del estrés identificados en la sesión anterior. Sobre la base de esta, deberán identificar y escribir las técnicas psicológicas para el manejo del estrés vista en el proceso y que	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	15 minutos

		<p>consideran que le podrían ayudar a erradicar o disminuir dichos síntomas.</p> <p>Además, se les solicitará que se comprometan a llevarlo a la práctica, colocándole qué día de la semana las realizarán, pudiendo incluirse en el inventario de 30 días de autocuidado elaborado en sesiones anteriores.</p> <p>Por otro lado, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	<p>Materiales:</p> <p>-Silueta de la figura humana utilizada en la sesión anterior.</p>	
Acuerdos y cierre.	Dar por finalizada la sesión.	Se motivará a los y las jóvenes a continuar con el proceso; luego, se acordarán los detalles de la próxima sesión. Dando por finalizada la sesión, agradeciendo por su asistencia.	<p>Humanos</p> <p>-Terapeutas</p> <p>-Migrantes y retornados.</p>	5 minutos



Tema: conociendo sobre ansiedad.



Sesión: 12

Objetivo general: Brindar información sobre la ansiedad y sus síntomas para que los y las jóvenes sean capaces de identificarlos y afrontarlos; lo cual, favorezca su bienestar físico y psicológico.

Indicador: El 80% de los y las jóvenes logran identificar los síntomas de ansiedad que presentan.

Área: Estrés y ansiedad.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar la bienvenida a los y las jóvenes.	Los terapeutas estarán recibiendo a cada uno de los y las jóvenes agradeciendo por su asistencia a una sesión más. Posteriormente se dará inicio dando el saludo y bienvenida y se les comentará que esta sesión estará enfocada en el conocer sobre la ansiedad y sus síntomas.	Humanos -Terapeutas -Migrantes retornados.	5 minutos
¿Cómo vengo? La pelota preguntona	Generar un clima de confianza entre el grupo.	Se les indicará a los y las jóvenes que se realizará la actividad llamada “la pelota preguntona”. Se les pedirá que se pongan de pie y formen un círculo. Seguidamente, se les proporcionará una pelota pequeña y se explicará que mientras suena una canción, la pelota se pasará de mano en mano, y cuando la música deje de sonar tendrán que detener la pelota, el o la joven que quede con la pelota en la mano,	Humanos -Terapeutas -Migrantes retornados.	15 minutos

		<p>dirá cómo llega a la sesión, 2 cualidades positivas de él o ella y qué le gusta hacer en sus tiempos libres.</p> <p>De esta manera, la actividad continuará hasta que se presenten todos y todas. En el caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.</p>	<p>Materiales</p> <p>Bocina</p> <p>Pelota.</p>	
Retroalimentación	Conocer lo interiorizado en la sesión anterior por los y las jóvenes.	Se pedirá participaciones voluntarias donde deberán comentar sobre: ¿Cuál fue el tema visto la sesión anterior? ¿Qué he aprendido de la sesión anterior? ¿Qué he estado poniendo en práctica en todo lo visto en las sesiones anteriores? Así sucesivamente, se irá repitiendo la actividad hasta dar respuesta a todas las preguntas.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	15 minutos
Psicoeducación: “Sobre la ansiedad”.	Compartir información sobre la ansiedad para que los y las jóvenes comprendan sus síntomas.	<p>Por medio de lluvia de ideas, se pedirá que comenten lo que conocen sobre la ansiedad hasta llegar a generar una discusión de ideas dirigida por el terapeuta para reconocer y comparar con las de los y las compañeras; lo cual, servirá para dar apertura al siguiente momento de la sesión.</p> <p>Luego, se realizará la actividad: “la biblioteca de los saberes”, el Terapeuta pedirá a los y las jóvenes que imaginen que están en una biblioteca, en el salón estarán distribuidos figuras de libros elaborados con cartulina, cada libro contendrá información sobre la ansiedad, en cada uno de ellos, estará un Terapeuta explicando en qué consiste dicho libro y aclarando dudas.</p>	<p>Humanos</p> <p>-Terapeutas</p> <p>-Migrantes</p> <p>y</p> <p>retornados.</p> <p>Materiales</p> <p>-libros de cartulina.</p> <p>- Plumones.</p> <p>-Tirro</p> <p>- Papel bond</p> <p>- Lapiceros</p>	35 minutos

		<p>El primer libro, contendrá una breve definición de la ansiedad (anexo 36).</p> <p>El segundo libro, contendrá información acerca de qué es la ansiedad normal, la ansiedad patológica y su diferencia (anexo 37).</p> <p>Y en el tercer libro, se expondrá los síntomas de la ansiedad, tanto en sus manifestaciones psíquicas como físicas, una vez finalizada la exploración de los libros, se pedirá que socialicen qué aprendieron en la biblioteca de los saberes (anexo 38).</p>		
Ejercicio práctico (respiración profunda).	Proporcionar una estrategia que facilite el adecuado manejo de la ansiedad.	<p>Se les explicará a los y las jóvenes que este ejercicio consiste en hacer inspiraciones profundas para que el aire se dirija al estómago, permitiendo un mayor ingreso de aire al organismo; lo cual, tiene múltiples beneficios, entre ellos, una mejor oxigenación de la sangre y un adecuado estado de relajación. Para mejores resultados en la realización de este ejercicio se utilizará música relajante (ver anexo 39).</p> <p>Para finalizar la actividad se pedirán opiniones a los y las jóvenes sobre la actividad realizada.</p>	Humanos -Terapeutas -Migrantes retornados. Materiales -bocina pequeña	y 25 minutos
Evaluación de la sesión.	Reconocer lo interiorizado sobre la ansiedad por los y las jóvenes para su intervención.	<p>A cada joven se les entregará una página de papel bond con un cuadro que contenga dos columnas: una con los síntomas físicos y otra, con los síntomas psíquicos de la ansiedad (anexo 40).</p> <p>Se les pedirá que identifiquen los síntomas de ansiedad que están experimentando, una vez tengan claridad de ello, deberán escribirlos en la columna que corresponde.</p>	Humanos -Terapeutas -Migrantes retornados. Materiales:	y 20 minutos

		<p>Luego, se les pedirá que de manera voluntaria, sea socializado y de ser necesario, el Terapeuta realizará aclaraciones sobre la diferencia entre estrés y ansiedad.</p> <p>Se destacará la importancia de identificar si los síntomas son normales o patológicos.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>	-Impresiones en papel bond con el cuadro.	
Acuerdos y cierre.	Dar por finalizada la sesión.	Se les agradecerá por haber asistido a la sesión, motivándoles a que continúen, esperando contar con su presencia para la próxima sesión.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	5 min.



Tema: Aprendiendo a manejar mi ansiedad.



Sesión: 13

Objetivo general: Brindar estrategias psicológicas para el adecuado manejo de los síntomas de la ansiedad; lo cual, posibilite una relajación física y mental en los y las jóvenes.

Indicador: El 80% de los y las jóvenes logran un adecuado manejo de sus síntomas de ansiedad.

Área: Estrés y ansiedad.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar la bienvenida a los y las jóvenes.	Se recibirá a los y las jóvenes, agradeciéndoles y destacando lo importante que es contar con su presencia en esta nueva sesión; la cual, estará enfocada en el manejo de la ansiedad.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	5 minutos
Ahora me siento...	Que los y las jóvenes sean capaces de reconocer con que estado emocional y motivacional llegan a la sesión.	De forma ordenada, cada joven deberá ir respondiendo a la pregunta: ¿ahora me siento? En la cual, deberá comentar con qué estado de ánimo o con qué motivación llega a la sesión; se dará por finalizada la actividad, hasta que todos y todas la hayan completado.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	15 minutos
Retroalimentación.	Identificar los conocimientos adquiridos por los y las jóvenes.	Se irá solicitando participaciones de forma voluntaria, donde comentarán ideas sobre qué trato la sesión anterior, las cuales, un Terapeuta irá anotando en un cartel, hasta llegar a construir un esquema, el cual sirva para fortalecer los conocimientos antes adquiridos.	Materiales -Cartulina. -Plumones.	15 minutos

Psicoeducación. Estrategias para el manejo de la ansiedad.	Proporcionar nuevas formas de afrontar de la ansiedad	Se hará un recordatorio de las estrategias de afrontamiento del estrés y ansiedad vistas en sesiones anteriores, destacando la importancia de practicar las técnicas de relajación física y mental, la gestión de emociones, el adecuado autoconocimiento de las habilidades personales, las actividades de autocuidado, y de alimentación sana. Se brindarán otras estrategias de afrontamiento (anexo 41).	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados. Materiales - Plumones. -Tirro	30 minutos
Ejercicio práctico (el escaneo corporal).	Proporcionar una estrategia que facilite el adecuado manejo de la ansiedad.	Se les explicará a los y las jóvenes que la técnica del escaneo corporal, consiste en: medio de respiraciones profundas irse enfocando en las diferentes partes del cuerpo, detectando posibles malestares en éstas; luego, imaginar que cada respiración fluye hasta estas partes o miembros del cuerpo, produciendo una sensación de bienestar. Además, se explicarán los pasos a seguir y las partes del cuerpo en las que se hará el escaneo corporal (anexo 42).	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados. Materiales -bocina pequeña	30 minutos
Evaluación de la sesión.	Conocer las impresiones de los y las jóvenes con relación a lo abordado.	Al centro del círculo se colocarán cuadritos de cuatro colores diferentes, tres cuadros de cada color, se les pedirá que cada joven se levante y tome uno; una vez tengan el color todos y todas, se deberán de unir acorde al color que tomó y así formar trío para los subgrupos de trabajo. A cada trío se le entregará una página con preguntas (anexo 43) que deberán de discutir y anotar sus conclusiones, las preguntas serán: 1. ¿He logrado identificar mis síntomas de estrés y ansiedad? Si No ¿Por qué?	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados. Materiales: -Bola de papel bond	20 minutos

		<p>2. ¿He puesto en práctica las técnicas para el manejo de estrés y ansiedad? Si No. Escriba las que ha puesto en práctica.</p> <p>3. ¿Qué cambio ha notado en su día a día al practicar las técnicas para el manejo del estrés y ansiedad?</p> <p>Una vez dada respuestas a las preguntas, se les pedirá que voluntariamente socialicen la respuesta que ellos o ellas han consensuado.</p> <p>Dichas páginas deberán ser entregadas al equipo de terapeutas.</p> <p>Además, se sugiere la elaboración de una hoja de observación con base al indicador de los criterios de cambios que se esperan en los y las consultantes; el cual, se sugiere que sea en dos niveles: presente/ ausente.</p>		
Acuerdos y cierre.	Dar por finalizada la sesión.	Se les agradecerá por haber asistido a la sesión, motivándoles a que continúen, esperando contar con su presencia para en la próxima sesión.	Humanos -Terapeutas. -Migrantes y retornados.	5 minutos



Tema: Reescribiendo lo aprendido.



Sesión: 14

Objetivo general: Identificar los aprendizajes obtenidos a lo largo del proceso desarrollado que permitan un reforzamiento de lo realizado.

Área: Cierre.

Responsable: Terapeutas.

Momento	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Dar la bienvenida a los y las jóvenes.	Un terapeuta estará recibiendo a cada uno de los y las jóvenes, agradeciendo por su asistencia a una sesión más. Posteriormente se dará inicio dando el saludo y bienvenida, comentándoles que la sesión estará enfocada en realizar un resumen de lo visto en todo el proceso.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	5 minutos
Así vengo...	Generar un clima de confianza y armonía entre el grupo.	A través de una pregunta generadora, se conocerá el estado emocional de los y las jóvenes: ¿Cómo vengo este día a la sesión? Para lo cual, los y las jóvenes, deberán de iniciar su respuesta con la frase: “así vengo...” y dirán cómo se sienten emocionalmente en esos momentos. Finalmente, se realizará una síntesis de las emociones, buscando recalcar la normalidad de las emociones en las personas.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	15 minutos

Retroalimentación	Identificar los aprendizajes interiorizados por los y las jóvenes.	Se formarán grupos de tres personas, de forma ordenada se irán enumerando como uno, dos y tres. Todos los unos se deberán unir, de igual manera los dos y los tres. Una vez conformados los equipos, se les proporcionará papel bond y lapicero para que puedan responder a las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí en la sesión anterior? ¿Qué he puesto en práctica de lo aprendido? Y, ¿Cómo me he sentido practicando lo aprendido?	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales Papel bond Lapiceros.	20 minutos
Ejercicio práctico. Elaboración de línea de aprendizaje y psicodramas.	Conocer los aprendizajes más significativos que los y las jóvenes han tenido durante el proceso psicoterapéutico	<p>En cada asiento, habrán sido colocados previamente papelitos de 4 colores diferentes; en este momento, se les pedirá a los y las jóvenes que revisen sus asientos para saber qué color les ha sido asignado; posteriormente, deberán de buscar a las demás personas que posean el mismo color.</p> <p>Una vez conformados los subgrupos, se elegirán dos subgrupos al azar, para que realicen una línea de aprendizajes obtenidos a lo largo del proceso psicoterapéutico. Los otros dos grupos, se les asignará realizar un psicodrama en el que reflejen lo aprendido y puesto en práctica por ellos y ellas.</p> <p>Cuando todos los subgrupos hayan finalizado lo solicitado, uno de los dos primeros grupos socializará la línea de aprendizaje elaborada; luego, uno de los otros grupos, deberá realizar el psicodrama y comentarlo; posteriormente, el segundo grupo de los primeros deberá socializar la línea de aprendizaje elaborada; y finalmente, se presentará el segundo psicodrama.</p>	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales -Papelógrafos Papel bond Lapiceros Tirro.	40 minutos

		Para concluir la actividad, se realizará una síntesis de lo realizado en la línea base y en los psicodramas, agregando aquellos apartados importantes que pudieron dejar de lado.		
Autoevaluación del proceso: “El cambio más significativo”.	Identificar los cambios más significativos de los y las jóvenes en el proceso.	A cada joven se le entregará una tarjeta; en la cual, deberán de colocar cuál es el cambio más significativo que ellos y ellas consideran que han tenido como resultado del proceso psicoterapéutico; y como éste, les ha sido de utilidad en su cotidianidad. Posteriormente, se les pedirá que voluntariamente, compartan lo realizado.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados. Materiales: -Tarjetitas de colores	30 minutos
Agradecimiento y cierre.	Dar por finalizada el proceso psicoterapéutico	En este momento, se darán las gracias por haber sido parte del proceso psicoterapéutico que finaliza con esta sesión. Además, se abrirá un espacio de comentarios o sugerencias que puedan surgir del grupo.	Humanos -Terapeutas -Migrantes y retornados.	5 minutos



ANEXOS

Anexo 1:



10 MITOS SOBRE LA PSICOLOGÍA

La terapia es para locos y para casos perdidos.

Sólo hay un tipo de terapia y es sólo para hablar de mis problemas.

Los psicólogos están locos, por eso estudiaron psicología.

Todas las terapias psicológicas son largas y se habla sólo de sexo y enamoramiento de hijos con padres.

Todos los psicólogos aman a Freud.

Los psicólogos "psicoanalizan" a las personas.

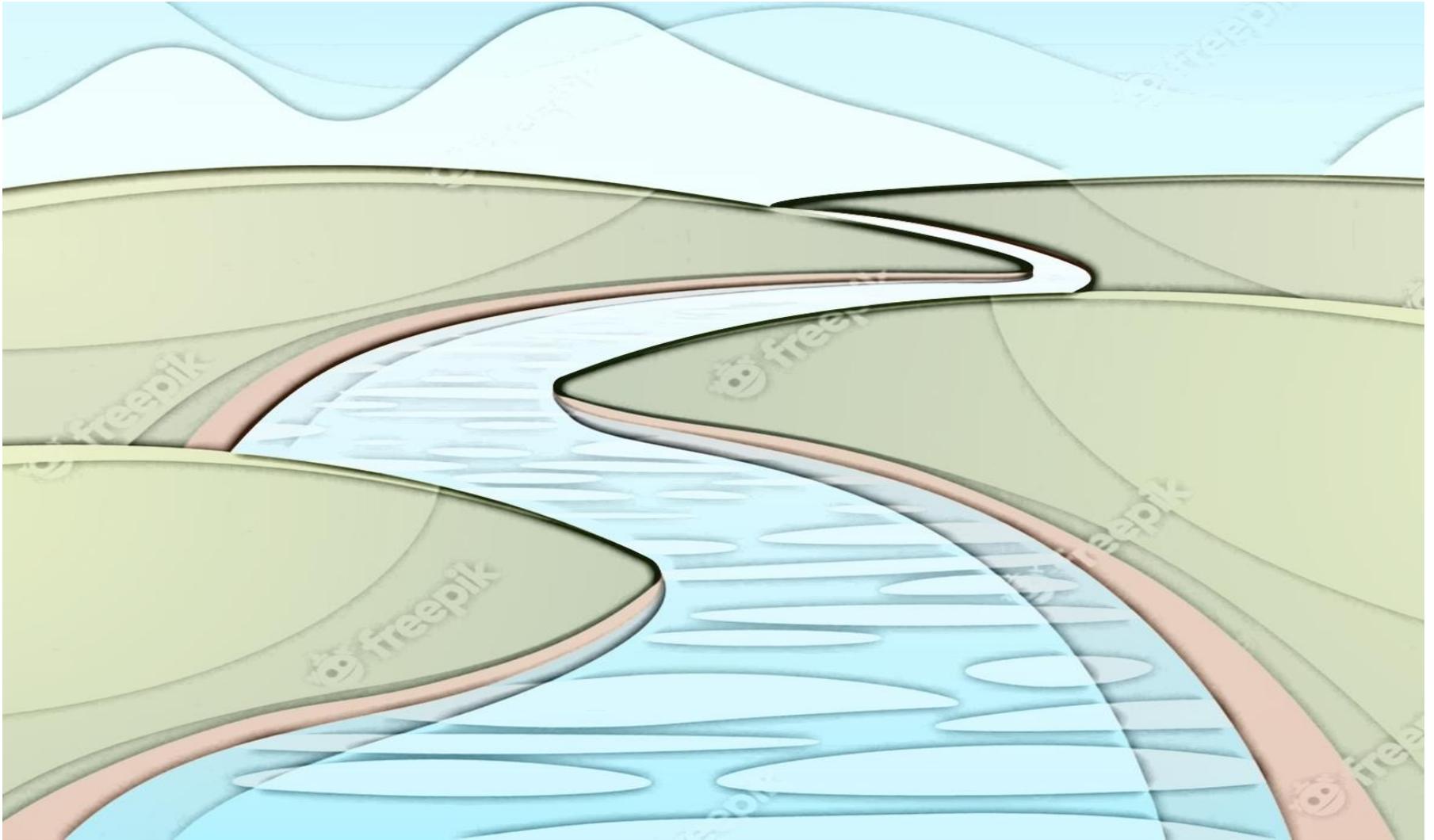
La terapia psicológica es carísima.

Casi todos los psicólogos son viejitos, serios y aburridos.

Los psicólogos pueden conocer a las personas con tan sólo darles una mirada.

Los psicólogos son como "magos", "chamanes" y "curanderos".

Anexo 2:



Anexo 3: Psicoeducación: “El tren de las emociones”.





Miedo

¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos - fisiológicos y endocrinos- de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, **indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos**. Aun así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.



Sorpresa.

Seis emociones básicas:

MIEDO. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

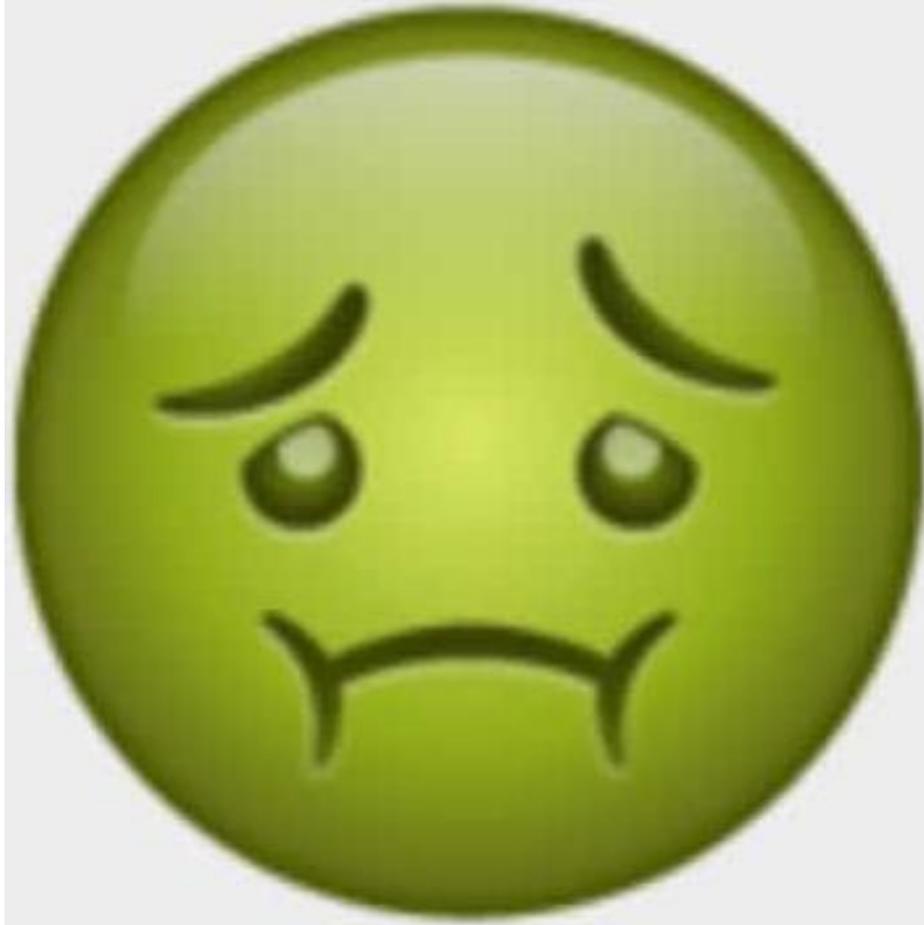
SORPRESA. Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

ASCO O AVERSIÓN. Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA. Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRÍA. Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

TRISTEZA. Pena, soledad, pesimismo.



Asco o aversión.

Funciones de las emociones:

MIEDO: Tendemos hacia la protección.

SORPRESA: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

ASCO O AVERSIÓN: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

IRA: Nos induce hacia la destrucción.

ALEGRÍA: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



Ira.

Expresiones faciales.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serios. Incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.



Alegría.

Componentes particulares de las emociones:

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. En cierta medida son controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).



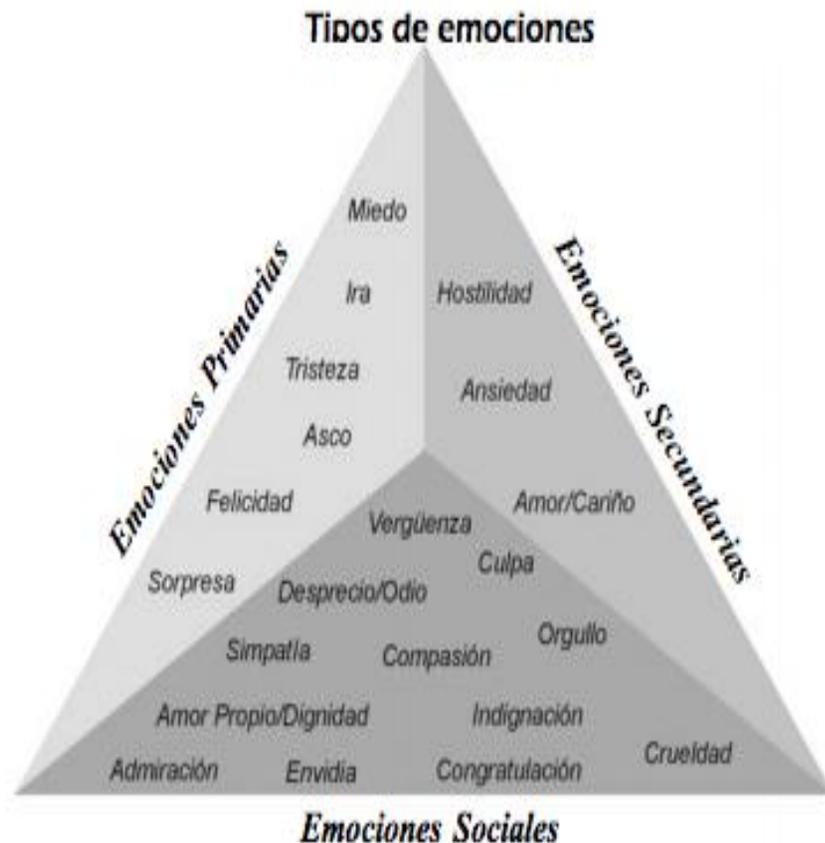
Tristeza.

Componentes fisiológicos e involuntarios de las emociones.

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor.
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco²⁸.

²⁸ La información presentada en la presente psicoeducación, ha sido tomada de: <https://www.psicoadictiva.com/blog/que-son-las-emociones/>



Emociones secundarias y sociales.

Algunos autores, como Goleman, al igual que Ekman, propuso que existían seis emociones básicas: aversión, sorpresa, felicidad, tristeza, ira y miedo. En el caso de las secundarias, mencionó que no son compartidas por todas las personas, puesto que son aprendidas y que suelen estar compuestas por la unión de dos o más emociones básicas.

Por ejemplo, los celos son considerados como una emoción secundaria, ya que se producen ante la mezcla de miedo y amor. Si no hubiera amor, no se tendría el miedo a perderlo, lo que no generaría celos. De igual forma, si no existiera el miedo a perder el amor, tampoco surgirían los celos.

Goleman, también sugirió que las emociones secundarias se caracterizan por ser sociales, ya que se aprenden al interactuar con la sociedad. De acuerdo a su teoría, algunas emociones como la envidia no pueden ser encontradas en algunas culturas del Amazonas, ya que carecen del sentido de pertenencia, por lo que al ser todo de todos, no hay cabida para la envidia.

Asimismo, también estipuló que la respuesta expresiva de las emociones puede variar entre una cultura y otra, puesto que, si en alguna cultura la expresión constituye un estigma social, suele mantenerse oculta²⁹.

²⁹ Información tomada de: <https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

Anexo 4:



Evaluación de la sesión.

Mitos versus realidades.



- “Las emociones son negativas y no me sirven para nada”.
- “Las emociones son estados afectivos que todos los seres humanos experimentamos”.
- “Si reprimo mis emociones, éstas desaparecen”.
- “Las emociones, en la mayoría de casos, van acompañadas de expresiones faciales, acciones y gestos”.
- “Expresar mis emociones me hace débil”.
- “Las emociones son positivas o negativas”.

Anexo 5:



<https://silviaalava.com/que-es-la-facilitacion-emocional/>



Anexo 6: Psicoeducación sobre el papel de las emociones en la resolución de problemas³⁰.

Los conflictos son situaciones complejas que se presentan diariamente en nuestras vidas. Beltrán y Pérez (2000) dan la siguiente definición: “Un conflicto se suele entender como un desacuerdo o enfrentamiento de valores, opiniones o necesidades entre personas, organizaciones o grupos” (p.218). Son inevitables y consustanciales a nuestra convivencia social, ya que la interacción con otros origina, en ocasiones, que el individuo perciba una incompatibilidad entre el logro de sus propios objetivos y los intereses de los demás (Pérez de Guzmán, Amador y Vargas, 2011). Los conflictos no suponen por sí mismos un problema, siempre que el sujeto sepa responder de manera adecuada a los mismos y los pueda convertir en experiencias valiosas de aprendizaje.

Existen diferentes factores que intervienen en un conflicto y que deben tenerse en cuenta para su resolución. López (2008) propone el llamado mapa del conflicto en el que incluye tres elementos conocidos como las tres “P”: persona, problema y proceso.

- Persona. Señala la necesidad de comprender la percepción individual de cada persona respecto al conflicto, sus emociones, sus sentimientos, sus percepciones, sus valores, sus necesidades, el rol que presenta cada uno dentro de este, etc.
- Problema. Es el asunto en concreto que genera el conflicto, los intereses y diferencias de cada parte (diversos puntos de vista, principios, valores e intereses opuestos, etc.).
- Proceso. Es la forma en la que se toman las decisiones respecto al conflicto y cómo se sienten las personas implicadas, es decir, es la historia del conflicto, la comunicación, la versión de cada parte, etc. Se trata de analizar cómo se ha generado el conflicto.

Examinando estos tres elementos nos damos cuenta de que las competencias emocionales citadas anteriormente posibilitan una correcta resolución del conflicto, por lo que la Educación Emocional resulta un elemento imprescindible para el logro de una convivencia pacífica.

La resolución de conflictos es un proceso creativo en el que se pueden combinar diferentes maneras de pensar y actuar. Siguiendo esta línea, Bransford y Stein (1993) propone una serie de indicaciones que nos permiten solucionar los problemas de forma creativa, expuestas en su modelo conocido como IDEAL, formado por las siguientes partes:

³⁰ <file:///C:/Users/tiuto/Downloads/8559-Texto%20del%20art%C3%ADculo-26235-1-10-20190320.pdf>



La resolución de conflictos de manera creativa aporta muchos beneficios, pero también presenta algunos obstáculos que dificultan su puesta en práctica. Ferrándiz et al. (2003) agrupan estos impedimentos en dos ámbitos: personal y escolar. Por un lado, en los obstáculos personales encontramos los bloqueos mentales (complejidad para limitar el problema, etc.) y bloqueos emocionales (falta de confianza en sí mismo/a, miedo a la opinión de los demás, inseguridad para proponer ideas nuevas, etc.). Por otro lado, en la escuela aparecen ciertas barreras que limitan la libertad, espontaneidad y creatividad del alumnado, como, por ejemplo, la potenciación del aprendizaje basado en la repetición, la aceptación o sumisión de normas, etc.

Anexo 7: Modelo ideal para resolver los problemas creativamente.



Anexo 8:



<https://www.youtube.com/watch?v=w6HBsGJ3fnw>



Anexo 9:



<https://www.youtube.com/watch?v=XuZdMsefUlg>



Anexo 10.

Modelo ABC.

Fecha: _____

Nombre: _____

Objetivo: Analizar e interpretar las emociones que presentamos ante ciertas situaciones cotidianas para que puedan cambiar los pensamientos y emociones.

Situación	Pensamiento	Emociones	Pensamientos alternativos

Anexo 11.

Psicoeducación: **“Estilos de comunicación como estrategia del manejo de las emociones”**.
Los estilos de comunicación

La mente humana es compleja, y esto es debido, entre otras cosas, a que la comunicación con los demás nos permite aprender todo tipo de conceptos e ideas acerca del entorno.

Sin esta capacidad, no solo seríamos islas desiertas desde el punto de vista psicológico, sino que ni siquiera podríamos pensar, al no disponer de lenguaje. A pesar de esto, el hecho de que viviendo en sociedad aprendamos a expresarnos no significa que siempre lo hagamos bien. Por eso es bueno conocer los estilos comunicativos.

Estos estilos de comunicación dependen, entre otras cosas, de las actitudes y elementos de habilidades sociales que utilizamos para expresar nuestras ideas y estados emocionales o sentimientos.

1. Estilo agresivo

Los elementos que caracterizan a este estilo de comunicación son las amenazas verbales y no verbales, así como las acusaciones directas y los reproches. En definitiva, el objetivo de este conjunto de iniciativas es entrar en una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el dominio y la otra parte quede minimizada.

No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción, para ganar poder. Además, el uso de la falacia ad hominem, o directamente de los insultos, no es extraño.

Por otro lado, el uso del estilo de comunicación agresivo también se caracteriza por elementos paraverbales y no verbales que expresan enfado o bien hostilidad. Por ejemplo, tono de voz elevado, tensión de los músculos, etc.

2. Estilo inhibido, o pasivo

Este es un estilo de comunicación basado en la inhibición de esos pensamientos y sentimientos que en situaciones normales podrían ser expresadas.

El propósito último es limitar mucho el flujo comunicativo, ya sea porque hay algo que se esconde dado que es información que incrimina, o bien porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás. También existe la posibilidad de que el motivo por el que se adopta esta actitud sea el simple desinterés, o las ganas de zanjar un diálogo cuanto antes.

A la práctica, el estilo de comunicación pasivo es típica de las personas tímidas, que se muestran inseguras en las relaciones personales, o bien de las introvertidas, que tratan de comunicar más con menos. Esto significa que el miedo no tiene por qué ser el desencadenante. Hay quien entiende que el estado “por defecto” es el aislamiento y la soledad, y que todo esfuerzo realizado para expresarse debe estar justificado.

Además, si hay algo importante que se quiere decir pero hay miedo a comunicarlo, frecuentemente se dice a las espaldas de la persona interesada. Entre las características de este estilo de comunicación destacan el contacto visual relativamente escaso, el tono de voz bajo, las respuestas cortas o con poca relación con lo que se habla, y un lenguaje no verbal que expresa actitud a la defensiva o inseguridad (si bien este último componente varía más).

Estilo de comunicación asertiva.

La asertividad es aquella habilidad que tienen las personas que pueden decir las cosas de manera franca, directa y clara sobre lo que pensamos o queremos decir.

Todo esto, claro es, evitando herir los sentimientos del interlocutor o de la audiencia, siendo educados y no menospreciando la idea de los demás. Por eso es tan complicada la implementación de la comunicación asertiva. Todos nos ofendemos cuando el otro piensa o nos dice algo que va en contra de nuestra integridad o pensamiento. En muchas ocasiones, es la base de cualquier conflicto, sea familiar o de amistad, así como en el ámbito profesional. En definitiva, la comunicación asertiva es la capacidad que tiene el ser humano de comunicar respetando a los demás, teniendo en cuenta la capacidad verbal (debatir/discutir), el lenguaje no verbal (gestos/expresiones) y la actitud (respeto). Por encima de todo, debemos respetar al resto si queremos ganarnos la misma actitud.

Cómo mejorar la comunicación asertiva, en 8 pasos

Algunas personas tienen integrada una manera más o menos asertiva de comunicarse, sin embargo, no es ninguna cualidad innata. La personalidad de cada uno hará que seamos asertivos en mayor o menor grado. Por eso, a continuación te ofrecemos algunos pasos para mejorar esta habilidad.

1. Evaluación

Tenemos que identificar nuestra capacidad oral, nuestro estilo. ¿Cómo debatimos o discutimos? Como en cualquier tipo de solución, debemos identificar el problema. ¿Qué nos impide ser más asertivos? El lenguaje que usamos es muy importante. Un estilo agresivo, reduce la complicitad del otro. Una actitud pasiva, nos hace perder terreno en la afirmación de nuestras ideas.

2. Aprender a escuchar

Es uno de los principales requisitos para perfeccionar nuestros métodos de comunicación. Antes de nada, aprende a escuchar a los demás, deja que expongan sus ideas y no les interrumpas, mantén contacto visual y procura mostrar expresividad. Todos estos pasos son esenciales para ganarnos la confianza del receptor.

3. Hablar en primera persona

El error más común. No hay que interpelar al otro mostrándole que está en el error, haciéndole ver que se equivoca con esas ideas que no compartes. Utiliza el “yo” como elemento vehicular de tu exposición. Ejemplo: “yo creo que esto es así” y no “te equivocas”. Este pequeño truco evita la ofensa o el sentimiento de acusación.

4. Saber decir “no”

Tienes que saber oponerte a una idea o convencimiento con el simple hecho de decir no. Ello sin tener que sentirnos culpables, sin hacer ver al otro que le negamos sus ideas. Simplemente es una manera de reafirmar nuestro punto de vista. Aunque parezca mentira, una manera errónea de usar la negación, suele comportar a discusiones destructivas.

5. Buscar encuentros

Siempre hay puntos en común, siempre, por muy confrontada que esté una posición o idea con la otra, existen elementos que pueden llevarnos a converger. Buscar puntos en común es una manera de negociación, de poder sacar algo positivo evitando posturas extremas. En definitiva, generar una situación win-win (ganar-ganar). Ni perdedores ni vencidos.

6. Lenguaje corporal

La comunicación asertiva no tiene por qué ser exclusividad del uso de la palabra o la oratoria. El lenguaje corporal puede llegar a tener un protagonismo que muchos obvian. La postura, el contacto visual, los gestos con las manos, las sonrisas, pueden comportar un toque amable y empático con el otro.

7. Control emocional

Esto no quiere decir que escondamos las emociones o expresiones. Simplemente hay que evitar mostrarlas en exceso. Por ejemplo, la ira es muy difícil de contener cuando nos enfadan en una discusión o debate, cuando nos faltan al respeto. Hay que saber sortear esas situaciones, y así tendremos mucho ganado. Tampoco hay que reírse del otro, demuestra menosprecio.

8. Encajar las críticas

El elemento definitivo para ser un buen comunicador. Está relacionado con el punto anterior, y a menudo, como seres humanos, tendemos a no aceptar bien las críticas que nos llegan de los demás.

Es inevitable, pero no imposible. Cuando nos critiquen, debemos saber aceptarlo, la autocrítica nos hace ganar confianza y respeto con los demás.

Anexo 12.

“Mi compromiso”.

Indicaciones: Mencione las técnicas de control emocional y el estilo de comunicación que se compromete a practicar en su día a día.

Mi compromiso para controlar mis emociones.	
Técnicas para controlar mis emociones.	
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
Estilo(s) de comunicación.	
➤	_____
➤	_____
➤	_____



Evaluación de la sesión.



Anexo 13.

Nombre: _____

Objetivo: Evaluar los avances a nivel cognitivo, afectivo y conductual que los y las jóvenes reflejan en el área de inteligencia emocional.

Indicación: A continuación se le presentan una serie de preguntas sobre la cotidianidad de su vida, brinde respuestas a cada una de ellas siendo lo más sincero o sincera posible. Recuerde, no hay respuestas buenas ni malas, simplemente formas actuar y comportarse.

1. Cuando algo me molesta, respondo de la siguiente manera:

2. ¿Respondo de la misma manera que antes lo hacía?

3. ¿Qué estrategias aprendidas estoy poniendo en práctica en mi cotidianidad?

4. ¿Qué cambios he notado en la forma en que expreso mis emociones?

5. ¿El manejo mis emociones me ha servido para evitar conflictos y mejorar mis relaciones?

Componentes de la autoestima



Cognitivo: corresponde a cómo pensamos o a la representación mental que nos formamos de nosotros mismos, referido al autoconcepto, autoconocimiento, autocomprensión, conocimientos y autopercepción.

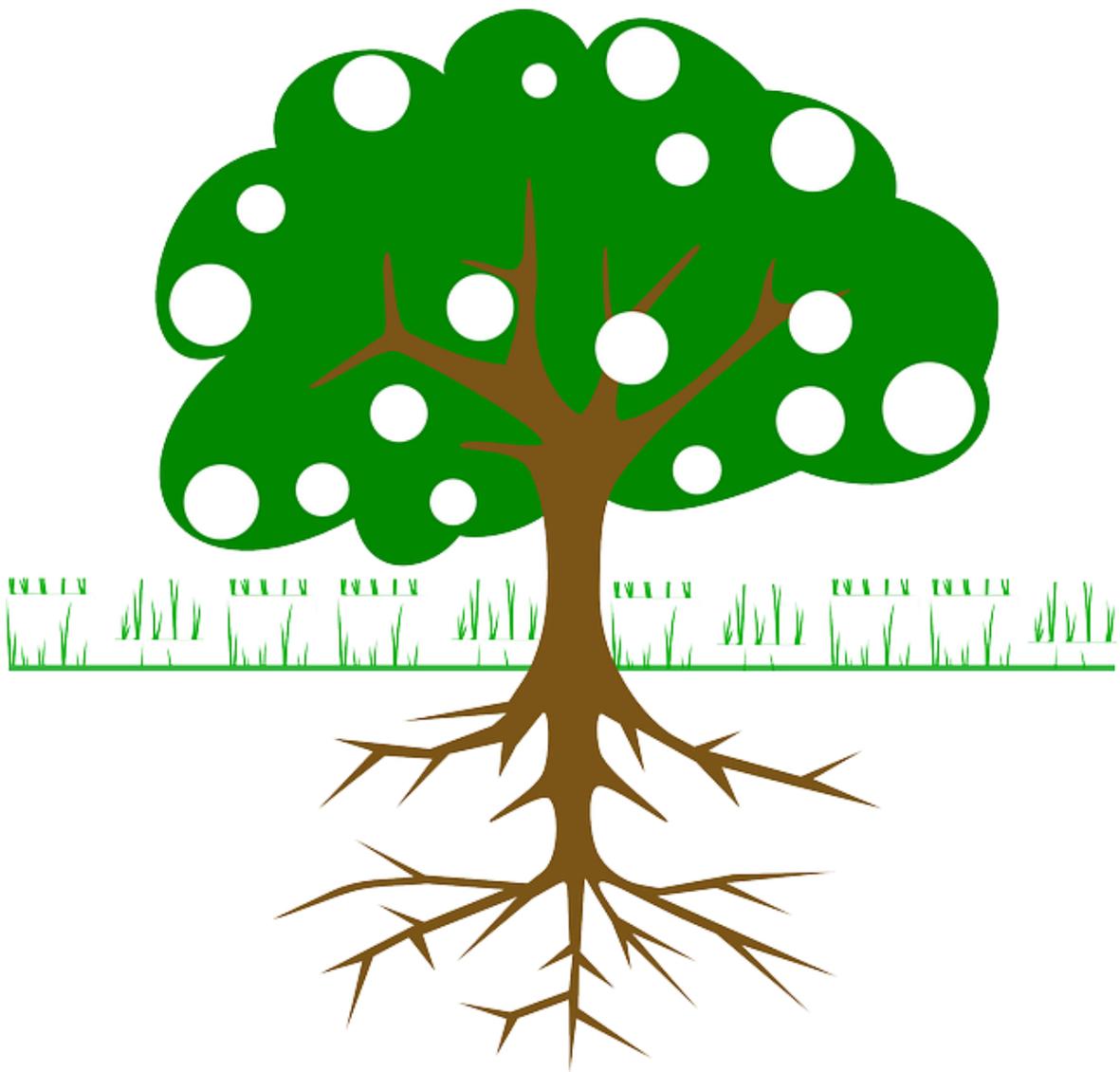


Conductual: comprende a cómo actuamos, se refiere a como el elemento activo, instigador de conductas coherentes con los conocimientos y afectos relativos a nosotros mismos. Significa tensión, integración y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Componente referido a la autonomía, responsabilidad y a la independencia.



Afectivo: corresponde a cómo nos sentimos, que conduce a la valoración de los que en nosotros es positivo o negativo, favorable o desfavorable y lo que sentimos al respecto. Se refiere al autoaprecio y autovaloración.

Anexo 15: El árbol de mi vida.



Anexos 16:



Enojo



Felicidad



Sorpresa



Disgusto



Tristeza



Neutro

Anexo 17:

El autocuidado.

Se considera una construcción cultural relacionada con el cuidado propio, de sus familiares y personas más cercanas, que se hace viable a partir de factores como los conocimientos previos, el tiempo disponible, los recursos económicos, la edad, el género y a inclusión social, así como el uso efectivo del sistema de salud.

Las estrategias de autocuidado se involucran a nivel integral, sosteniendo la salud en sus distintas áreas, como: corporal, por medio del ejercicio y el descanso; el mental, por medio del afecto, las emociones, la cognición y la comunicación; el social, por medio de relaciones sociales positivas con familia, amistades y pareja; y el área personal, por medio del uso del tiempo personal, las actividades propias y la distracción.

¿Porque es tan importante el autocuidado?

Es un seguro gratuito de salud, el único coste que tiene es el tiempo que le dedicas. El autocuidado previene enfermedades, te inmuniza, protege tu salud, tanto física como psicológicamente.

Cuando priorizamos durante demasiado tiempo objetivos laborales, domésticas o interpersonales dejando de lado nuestro bienestar personal, nuestro cuerpo empieza a avisarnos de que nos estamos sobrecargando, lo hace a través de las somatizaciones, es decir, síntomas de malestar físico que son frecuentes en personas con estrés.

Áreas de autocuidado.

Alimentación.

- ✓ El cuidado de la salud alimentaria es llevar una correcta dieta, con equilibrio, combinando actividad física.
- ✓ Es consumir la suficiente cantidad de alimentos correctos, en forma y en espacio.
- ✓ Para simplificar es consumir adecuadamente y llevar la dieta con control, sanamente.

- ✓ Llevar una dieta equilibrada y alimentarnos de forma adecuada son dos claves importantes cuando deseamos mantenernos saludables.
- ✓ Pero no se trata de hacer regímenes restrictivos o planes alimenticios imposibles de cumplir, sino de vigilar de forma efectiva lo que comemos. No se trata de hacer una dieta para bajar de peso, se trata de incorporar hábitos saludables que puedas hacer perdurar en el tiempo.

Medidas para el autocuidado.

- Cuidar la calidad de nuestra alimentación a diario Ingerir alimentos demasiado pesados o calóricos.
- Controlando el consumo de alimentos fritos, azúcares procesados.
- No saltarse ninguna comida.
- Prestar atención a la calidad de nuestros alimentos.
- Tener un cuidado al momento de cocinar para evitar enfermedades de origen alimentario Elegir alimentos que suministran cantidades adecuadas de nutrientes.

Ejercicio físico

Beneficios psicológicos del ejercicio físico.

- Aumenta la autoestima (autoimagen) Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia.
- Incrementa el bienestar general.
- Mejora la resistencia física
- Regula la presión arterial
- Ayuda a mantener el peso corporal

- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
- Reduce la sensación de fatiga.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular
- Contribuye al metabolismo de la glucosa.

Actividades de ocio y recreación.

Se consideran actividades de ocio y recreación aquellas actividades placenteras con potencial educativo, que requieran de una disposición física y mental del individuo, destacándose el juego organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas.

El ocio, la recreación y el uso adecuado de tiempo libre, son entendidos como necesidades fundamentales de todos los seres humanos, que enriquecen su vida y la hacen más completa y satisfactoria; constituyen además escenarios de libertad y transformación que facilitan el disfrute, el descanso y un desarrollo pleno.

El tiempo libre está vinculado no solo a una necesidad psíquica y física fundamental del hombre, sino también a un elemento esencial para un desarrollo integral.

Entre ellas tenemos:

-Las manifestaciones culturales que lo constituyen son prácticas sociales vivenciadas como disfrute de la cultura; manifestaciones que se pueden ver reflejadas en actividades tales como fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate.

- El ocio también comprende otras prácticas culturales enfocadas en posibilidades de introspección, tales como la meditación, la contemplación y la relajación, que pueden constituir significativas experiencias personales y sociales gracias a su potencial reflexivo.

Hábitos de sueño saludables.

- Las personas que padecen insomnio a menudo están preocupadas respecto a dormir lo suficiente. Cuanto más intentan dormir, más frustradas y molestas se ponen y más difícil les resulta conciliar el sueño.
- Aunque de 7 a 8 horas por noche se recomienda para la mayoría de las personas, los niños y los adolescentes necesitan más. Las personas mayores tienden a estar bien con menos sueño por la noche, pero aún pueden necesitar unas 8 horas de sueño durante un período de 24 horas. Recuerde, la calidad del sueño y qué tan descansado se sienta después de dormir es tan importante como la cantidad de sueño que logre.

Cambie su estilo de vida.

-Antes de acostarse: Escriba todas las cosas que le preocupan en un diario. De esta manera, usted puede transferir sus preocupaciones de su mente al papel, dejando sus pensamientos más tranquilos y mejor acomodados para conciliar el sueño.

-Durante el día:

- Sea más activo. Camine o haga ejercicio durante al menos 30 minutos casi todos los días.
- NO haga siestas durante el día ni por la noche.
- Suspenda o reduzca el consumo de cigarrillo y alcohol. Además, disminuya el consumo de cafeína.
- Si está tomando algún medicamento, píldoras para adelgazar, hierbas o suplementos, pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de los efectos que pueden tener en su sueño.
- Encuentre maneras de manejar el estrés.
- Aprenda sobre técnicas de relajación, tales como imágenes guiadas, escuchar música o practicar yoga o meditación.
- Escuche a su cuerpo cuando le indique que desacelere o tome un descanso.

Cambie sus hábitos a la hora de acostarse.

- La cama es para dormir. NO haga actividades como comer o trabajar mientras esté en la cama.

- Desarrolle una rutina de sueño, si es posible, despiértese a la misma hora todos los días. Váyase a la cama más o menos a la misma hora todos los días, pero no más de 8 horas antes de lo previsto para comenzar el día.
- Evite las bebidas con cafeína o alcohol al comienzo de la noche.
- Evite consumir comidas pesadas por lo menos 2 horas antes de irse a dormir.
- Encuentre actividades calmantes y relajantes para hacer antes de acostarse.
- Lea o tome un baño para que no se obsesione con cuestiones preocupantes.
- NO vea televisión ni use una computadora cerca del momento cuando desee dormirse.
- Evite cualquier actividad que aumente su frecuencia cardíaca durante 2 horas antes de irse a la cama. - Asegúrese de que el área donde duerma esté tranquila, oscura y a una temperatura que a usted le guste.
- Si no puede conciliar el sueño al cabo de 30 minutos, levántese y pásese a otro cuarto. Realice una actividad tranquila hasta que le dé sueño.

¿Por qué es importante dormir bien?

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño. Cuando el sueño es interrumpido o acortado, puede que no hayamos pasado suficiente tiempo en determinadas etapas del sueño.

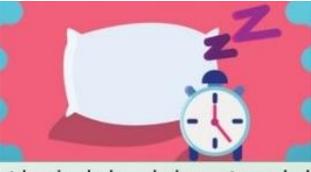
- Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria, de hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.
- Escatimar sueño tiene un precio, restar tan solo una hora de sueño puede hacer que sea difícil concentrarse al día siguiente y enlentecer tu tiempo de respuesta.
- La falta de sueño hace que tomemos malas decisiones y asumamos riesgos innecesarios. Esto puede dar lugar a bajo rendimiento en el trabajo o la escuela y mayor riesgo de sufrir accidentes de tráfico. ∞ El sueño también afecta al estado de ánimo, si no dormimos suficiente estaremos más irritables y eso afectará a nuestro comportamiento y relaciones.
- Dormir es importante para una buena salud, los estudios demuestran que no dormir suficiente o tener una mala calidad de sueño, incrementa el riesgo de hipertensión, enfermedad cardíaca y otras enfermedades.

-Durante el sueño, nuestro cuerpo produce determinadas hormonas; por ejemplo, dormir profundamente desencadena mayor liberación de hormona de crecimiento. Otros tipos de hormonas se liberan durante el sueño para ayudar a combatir las infecciones. Por eso dormir bien ayuda a evitar enfermedades y mantenerte sano.

-También se liberan durante el sueño hormonas que afectan al uso que el cuerpo hace de la energía, así la gente que duerme menos es más propensa a ser obesa, desarrollar diabetes o preferir alimentos muy calóricos y ricos en carbohidratos.

Anexo 18:

“Inventario de autocuidado”.

Imagen	Área	Actividades que practica	Actividades que les gustaría hacer
	Alimentación		
	Ejercicio físico		
	Ocio y recreación		
	Hábitos de sueño saludables.		

EMOCIONES



feliz



triste



gracioso



enamorado



serio



cansado



preocupado



nervioso



pensativo



enfadado



enfermo



avergonzado



sorprendido



asustado



orgullosa



emocionado

Anexo 21: Mis objetivos y motivaciones.

Indicación: En el cuadro izquierdo, coloque sus objetivos y metas que desea cumplir; mientras que, en el cuadro derecho, coloque las motivaciones o razones por las que desea cumplir esos objetivos y/o metas.

Objetivos/ Metas	Motivos o razones
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Anexo 22: “Video sobre motivación y sus tipos”.



<https://www.youtube.com/watch?v=wpdIRs-WAk>



MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA - EJEMPLOS - CARACTERÍSTICAS.

9,520 vistas...



127



NO ME GUSTA



COMPARTIR



RECORTAR



GUARDAR





Evaluación de la sesión.



Anexo 24.

Nombre: _____

Objetivo: Evaluar la interiorización sobre la motivación de los y las jóvenes.

Indicación: A continuación se le presentan algunos ejemplos que representan diferentes tipos de motivación en campos diversos de la vida del ser humano, al leerla, se deberá de identificar qué tipo de motivación es, por qué considera que es dicho tipo y si ha experimentado.

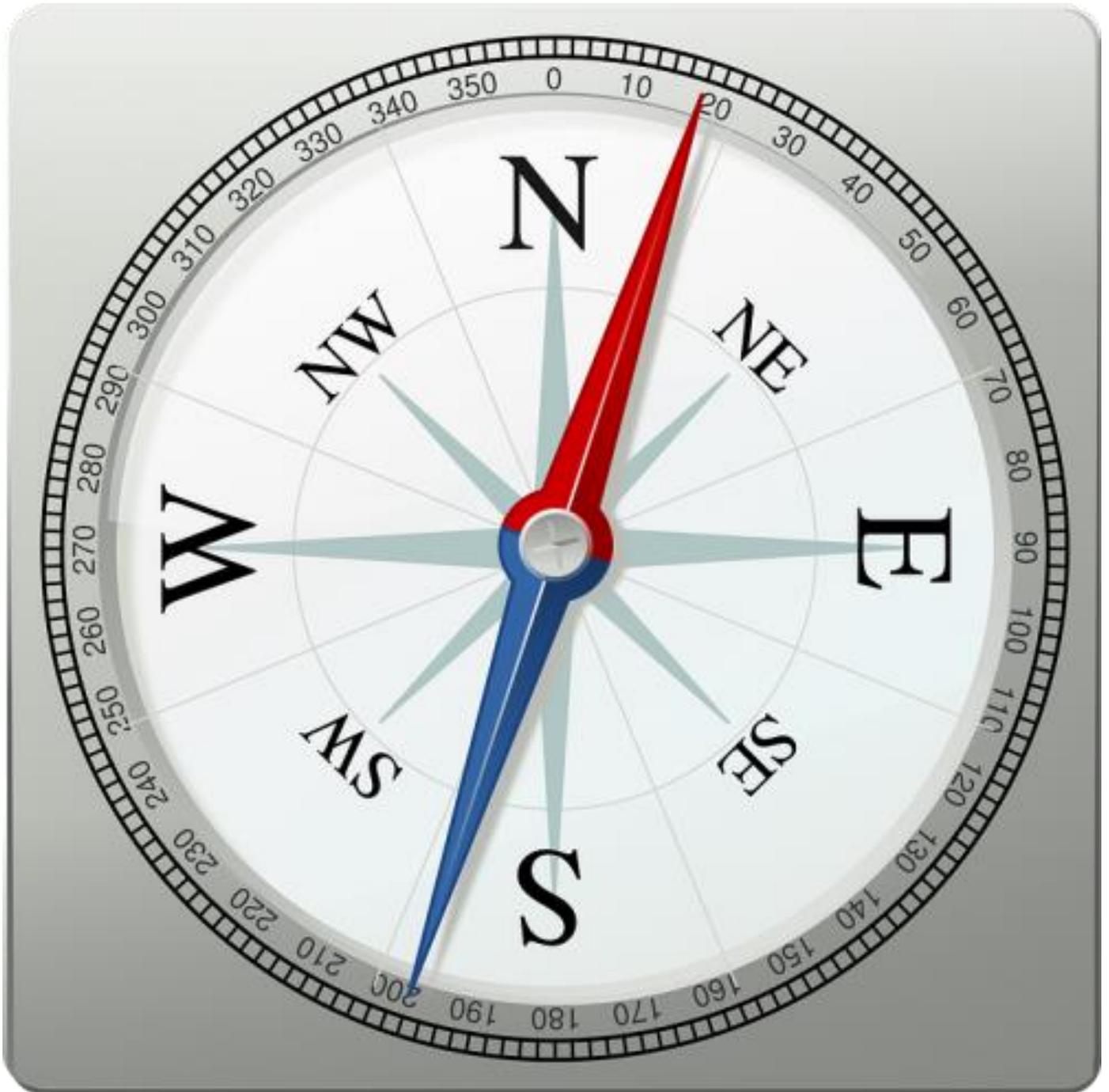
- “Conseguí trabajo por mi habilidad para expresarme”.

- “Mis habilidades, cualidades y fortalezas me ayudaron a sobreponerme a mi experiencia de migración”.

- “A pesar de que la situación de migración cambió mi proyecto de vida, estoy teniendo muchos logros y éxitos gracias al apoyo de mis amigos y mi familia”.

- “Tengo muchos deseos de aprender y crecer como persona para mi superación en las distintas áreas de mi vida”.

Anexo 25: “La brújula preguntona”.



Anexo 26: Psicoeducación sobre el proyecto de vida.

Proyecto de Vida

El proyecto de vida es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos, este plan evita la dispersión y desperdicio de tiempo y de nuestros recursos (Huachaca y Roca, 2017).

La importancia de tener un proyecto de vida.

Tener un plan o un proyecto de vida, te ayudará a:

- Motivarte a ti mismo o misma en cada momento.
- Tener objetivos claros y muy bien definidos.
- Conocer qué acciones debe de realizar para alcanzar sus objetivos.
- Saber hacia adónde te diriges.
- Mejorar cada día más en tu proceso de planificación.
- Buscar alternativas de solución a los problemas que se nos presentan a diario.
- Salir de tu zona de confort, donde te sientes cómodo o cómoda pero no te gusta lo que tienen.

Para elaborar un Proyecto de vida, debes de tener claros varios elementos esenciales:

- El objetivo que se desea alcanzar: debe de ser un objetivo conciso, que sea realista y a la vez, suponga un desafío para ti y que pueda ser medible para comprobar tus avances.
- Las acciones que vas a realizar para lograr ese objetivo: por ejemplo, imagina que quieres construir tu propia casa, deberás de pensar en cómo vas a ahorrar para comprar los materiales, qué tipo de trabajo necesitas desempeñar para lograr cubrir los gastos, entre otras.
- El plazo que llevará cada acción: cada una de las acciones que debe realizar supone una inversión de tiempo y tendrás que establecer cuánto.
- Las habilidades y elementos que vas a necesitar: por ejemplo, en el caso de la construcción de tu propia casa, vas a necesitar poner en prácticas tus habilidades, fortalezas, competencias, destrezas y recursos personales para cubrir los gastos de construcción y mantenimiento de la misma.
- Las barreras que te vas a encontrar: plantea los posibles obstáculos que se te podrían presentar y piensa en soluciones y/o alternativas.

Todo lo anterior, es necesario retomarlos en todas las áreas de nuestra vida; entre ellas, personal (físico, salud y otros), familiar, laboral, de pareja, social, cultural, académica, entre otras.

Anexo 27: “Elaborando mi proyecto de vida”.

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicación: A continuación, se le presenta un formato para la elaboración de su proyecto de vida; para lo cual, se le pide que escriba un objetivo que desee lograr en su vida e inicie llenando los demás espacio de cada cuadro. Iniciemos estableciendo en qué área queremos lograr el objetivo.

Área: _____

Objetivo que desea alcanzar (medible, alcanzable y realista).	Acciones a realizar para lograr ese objetivo.
Tiempo en qué quiero lograrlo.	Habilidades, fortalezas y recursos personales cuento para lograr ejecutar las acciones.
Obstáculos: colocar posibles alternativas de solución.	Cada cuánto mediré mi progreso.



Evaluación de la sesión.



Anexo 28.

Nombre: _____

Objetivo: Evaluar los avances a nivel cognitivo, afectivo y conductual que los y las jóvenes reflejan en el área de habilidades personales.

Indicación: A continuación se le presentan una serie de preguntas sobre la cotidianidad de su vida, brinde respuestas a cada una de ellas siendo lo más sincero o sincera posible. Recuerde, no hay respuestas buenas ni malas, simplemente formas pensar y actuar.

1. ¿Cómo me percibo hoy en día?

2. ¿Qué cambios se han producido en otras áreas de su vida al cambiar su propia percepción?

3. ¿Qué actividades de autocuidado ha puesto en práctica?

4. ¿Considera necesario llevar a cabo su proyecto de vida? Si No ¿Por qué?

Anexo 29:

“Vagones de los conocimientos”.



Primer vagón contendrá:

Definición de estrés.

Según Seyle Hans definió el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”.

Anexo 30: Segundo Vagón.

El segundo vagón, contendrá:

Causas del Estrés.

Interactúan las características del individuo, con sus circunstancias ambientales; por lo que, podemos decir que existen:

- factores individuales o intrínsecos y ambientales o extrínsecos que son causales del estrés
- Estresores individuales o intrínsecos.

Dentro de las características individuales, están:

Genéticas: el temperamento, el físico, constitución, reactividad, sexo e inteligencia.

Adquiridas: clase social, educación y edad.

Disposicionales: tipo A

Las características de personalidad Tipo A tiende a desarrollar enfermedades asociadas al estrés. Estas características son:

- a. Obligarse a sí mismo a alcanzar un objetivo tras otro.
- b. Tener un espíritu exacerbadamente competitivo.
- c. Crear un programa lleno de plazos.
- d. Realizar actividades con la mayor rapidez posible.
- e. Estar excesivamente alerta.
- f. Tener una constante necesidad de ser conocido.

Este tipo de personalidad puede conseguir muchos logros importantes en su vida, pero pueden desarrollar muchas enfermedades por el estrés.

Estresores Ambientales o extrínsecas:

Este tipo de estresores se refiere a los aspectos físicos del ambiente en el que se desarrolla la tarea del individuo y son percibidos a través de los sentidos de éste. Entre ellos destacan:

Físicas: tales como el ruido, iluminación, temperatura, toxicidad.

Sociales: tales como los económicos, políticos, factores culturales y de violencia que puedan formar parte de la sociedad.

Anexo 31: Tercer vagón.

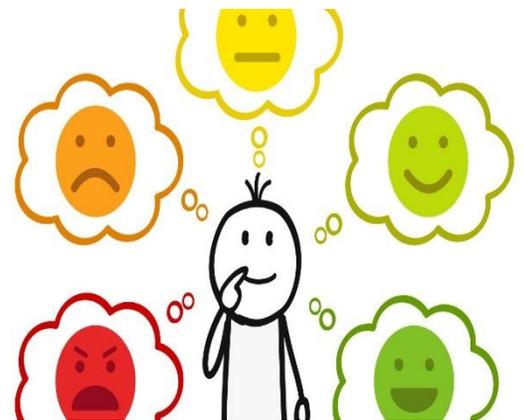
El tercer vagón contendrá:

Consecuencias del estrés.

El estrés afecta en tres áreas: cognitiva, emotiva y conductual, ahora veamos cada una de estas.

Área Cognitiva (pensamientos e ideas):

1. Concentración y atención: dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente pérdida de atención.
2. Memoria: la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo.
3. Reacciones inmediatas: los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible.
4. Errores: cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
5. Evaluación actual y proyección futura: la mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede aceptar a proyectarla en el futuro.
6. Lógica y organización del pensamiento: la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presentan desordenada.



Área emotiva (sentimientos y emociones):

1. Tensión: dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
2. Hipocondría: aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.



3. Rasgos de la personalidad: desarrollo de la impaciencia, la tolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
4. Ética: los principios morales y éticos que rigen la vida de uno se relajan y se posee menor dominio propio.
5. Depresión y desánimo: aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir.
6. Autoestima: pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

Área Conductual (actitudes y comportamientos):

1. Lenguaje: incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria. Tartamudez, descenso de fluidez verbal.
2. Intereses: falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los “hobbies” (pasatiempos favoritos).
3. Ausencias: ausentismo laboral, escolar o académico.
4. Estimulantes: aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
5. Energía: el nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja.
6. Sueño: los patrones del sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio, cayendo a veces en una extrema necesidad de sueño.
7. Relaciones: aumenta la tendencia a la sospecha. Se tiende a culpar a otros. Se pasan a otros las responsabilidades.
8. Cambios en la conducta: aparecen tics y reacciones extrañas que no son propias del sujeto.
9. Suicidio: se manifiestan ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.



Anexo 32: **Respiración Diafragmática.**

PROCEDIMIENTO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA.

Indicaciones para seguir:

Siéntese adecuadamente en una silla, con ambos pies apoyados en el suelo, póngase una mano en el pecho y la otra sobre el estómago, deje los hombros tan caídos como pueda, cierre los ojos mientras realiza el ejercicio.

El objetivo de este ejercicio es dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones, con la mano colocada en su estómago lo percibirá mejor.

Tomará el aire por la nariz y tratará de dirigirlo en cada inspiración hacia la parte inferior de los pulmones. Esta acción debe provocar que se mueva la mano colocada en su estómago, pero no la que está situada sobre el pecho, tendrá que retener un momento el aire en esa posición, luego exhalará hundiendo un poco el estómago sin mover el pecho.

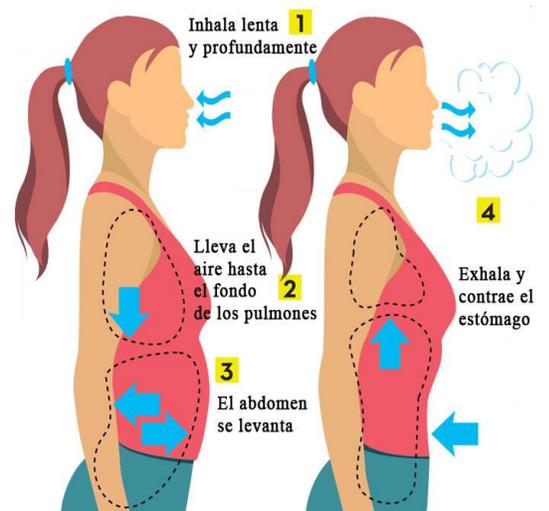
Ahora irá realizando la acción al momento que se lo indique... Inhale... notará como su estómago se hincha... retenga un momento el aire en esta posición... Exhale... hágalo hundiendo un poco el estómago sin mover el pecho....

Es importante repetir este proceso hasta que se domine totalmente, por eso lo practicaremos 10 veces más...

Ahora realizaremos la misma respiración, pero aprenderemos a hacerla más lenta. En esta ocasión en cada inhalación contará hasta 5, mientras retenga el aire contará hasta 3 y cuando exhale contará hasta 5.

Comencemos... Inhale... 1...2...3...4...5 Retenga el aire un instante... 1...2...3...

Exhale... 1...2...3...4...5... Para dominar totalmente este proceso, lo repetiremos 10 veces más... Ahora habrá lentamente los ojos....



Anexo 33: **Técnica de visualización.**

Se indicará que se sienten lo más cómodos posible sobre sus sillas, y que mantengan sus ojos cerrados. Se pedirá que realicen 5 respiraciones profundas, y cuando ya se encuentren en completa calma se pedirá que sigan las indicaciones que a continuación se irán mencionando: Imagínesse que va caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas...Fíjese en las montañas a su alrededor, son muy altas, y vea como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo.... Es mediodía y encima de usted brilla un sol muy radiante y luminoso... Mire el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.....La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de su cara...Al caminar nota que ya va descalzo, y siente el suave roce de la hierba bajo las plantas de sus pies...Puede percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco...

Va muy despacio deleitándose de todo lo que ve y siente a su alrededor...Tiene usted una gran sensación de tranquilidad y paz... escuche el canto de los pájaros y véalos volar a su alrededor.

Fíjese ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a su alrededor... Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acérquese a olerlas, corte una flor y acérquela a su nariz, huelga su aroma mientras se concentra en el color de sus pétalos... Siga caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo...Mire los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrese hasta que escuche el murmullo de las aguas.... Ahora se va a acercarse a un arroyo y va a agacharse e introducir sus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Sienta el frescor del agua en sus manos, diríjalas a su boca y beba... Sienta el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de su cuerpo...Esa agua revitaliza a todo su organismo y se siente lleno/a de salud y bienestar....



Siga su paseo y fíjese en una pequeña planta de menta, acérquese, y corte algunas hojas, mastíquelas y perciba el fuerte sabor a menta en su paladar...concéntrese hasta notarlo con total nitidez....

Finalmente va a buscar un sitio en ese lugar donde poderse tumbar cómodamente. Tumbese y descanse, cierre los ojos y perciba los ruidos, los olores, la temperatura... y descanse profundamente, muy profundamente.....

Ahora es tiempo de regresar al aquí y el ahora, respiraremos profundamente durante 3 ocasiones y cuando se sienta preparado/a abra lentamente los ojos.



Evaluación de la sesión.



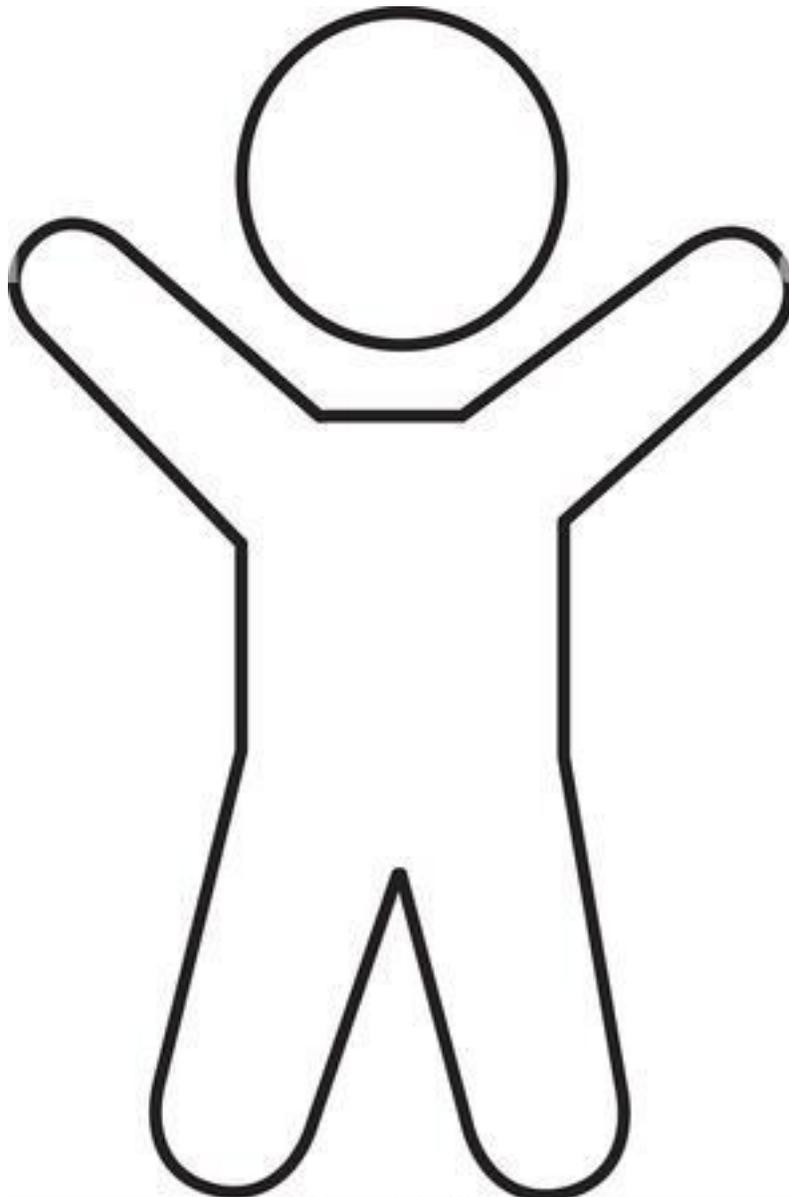
Anexo 34.

Silueta de la figura humana.

Nombre: _____

Objetivo: Identificar los síntomas del estrés en nuestro cuerpo.

Indicación: A continuación se le presenta la silueta de a figura humana; en la cual, identificará los síntomas que presenta a causa del estrés e identificarán en qué parte del cuerpo lo experimenta; posteriormente, deberán de escribirlo en la silueta en el lugar donde lo experimenta dicho síntoma. Además, a un costado de cada síntoma deberán de colocar a qué área pertenece (cognitiva, emotiva y conductual).



Anexo 35: Manejo del estrés.

Fórmula para enfrentar el estrés.



Alternativas para Reducir El Estrés.

1. Ser positivo

- Buscar el lado positivo de las cosas
- Controlar los pensamientos y huir de "Todo me va mal"



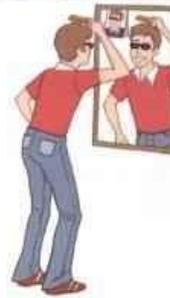
2. Ser objetivo

- No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos
- Felicitarlos por los triunfos conseguidos



3. Quererse a uno mismo

- Aceptarse y valorarse, en su justa medida
- Tener un alto concepto de uno mismo, sin caer en la soberbia



4. Asumir los problemas

- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables
- Si la situación escapa a nuestro control, practica "Ante la tempestad, no luches"



5. No exigirse al máximo

- Sentimos contentos de nosotros mismos
- No intentar abarcarlo todo, somos humanos



6. Ponerse metas alcanzables

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades
- No buscar lo inalcanzable



7. No tener miedo al fracaso

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende
- No esperar la aprobación de los demás



8. Aceptarse físicamente

- No dejarse influir por cánones de belleza
- Aceptarse no quiere decir abandonarse



9. No dejar las cosas para mañana

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones
- Organizarse bien y hacer primero lo que más nos cuesta



10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida

- Saber disfrutar los pequeños acontecimientos
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes



11. Buscar apoyos

- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra) y ser feliz es imposible
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien



12. Aprovechar las oportunidades

- No justificarse con que la vida nos trata mal
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo



13. Vivir el presente

- No te lamentes de lo que podrías haber hecho
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora



14. No compararse con los demás

- "Todo lo hace bien y todos son más felices", sólo sirve para infravalorarse y generar sentimientos negativos de envidia y frustración



15. Desarrollar el sentido del humor

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo
- Desdramaticemos e intentemos reírnos de nosotros mismos



16. Controlar los sentimientos

- Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral es fundamental para el equilibrio emocional



17. Planear actividades

- Salir del aburrimiento y la monotonía (son antesala de la depresión)
- Programar actividades y disfrutarlas



18. Interesarse por las personas y las cosas

- Las situaciones y las cosas no son en sí mismas ni mejores ni peores, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos



19. Hacer ejercicio físico

- Que la máxima "mens sana in corpore sano" siga en plena vigencia será por algo
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepressivos



20. Tener esperanza

- Aunque se esté atravesando una mala situación, hay que pensar que es una situación pasajera y "no hay mal que 100 años dure"



Anexo 37: **Segundo libro.**

Ansiedad normal y ansiedad patológica.

La ansiedad normal es adaptativa y permite al sujeto responder al estímulo de forma adecuada. En cambio, la ansiedad patológica es cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuesta del organismo y aparece una respuesta no adaptativa; además, menciona las siguientes diferencias entre ansiedad normal y la patológica:

Ansiedad normal

- a. Ante un estímulo real o potencial (no imaginario o no existente).
- b. La reacción debe ser proporcional cualitativa y cuantitativamente (tiempo, duración e intensidad).
- c. Es adaptativa, permite al sujeto responder al estímulo de forma adecuada.

Ansiedad patológica

Spielberger, define la ansiedad patológica como: “un estado emocional displacentero, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación y por activación del sistema nervioso autónomo”.

La ansiedad no siempre es patológica. Contrariamente, constituye una emoción sana y normal en muchas situaciones, cuando hay algún peligro, cuando nos encontramos en riesgo, entonces el cerebro dispara un conjunto de mecanismos defensivos orientados a preservar nuestra integridad.

La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que ésta última, se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

Anexo 38: Tercer libro.

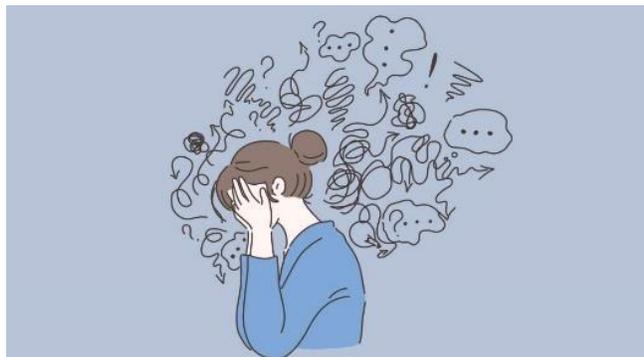
Síntomas de la ansiedad.

Según Goncalvez, González y Vázquez los síntomas de la ansiedad pueden manifestarse en lo psíquico y en lo físico, siendo los siguientes:

Manifestaciones psíquicas.

La vivencia psíquica de ansiedad puede expresarse de múltiples maneras.

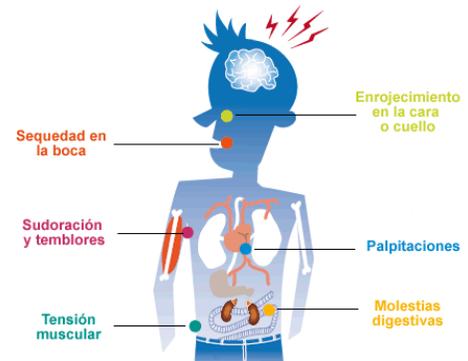
1. Sentimiento de temor. Es el síntoma nuclear. Provoca una actitud de alerta, como queriendo anticiparse a un peligro.
2. Sensación de tensión. El sujeto se encuentra nervioso, inquieto, continuamente preocupado y es incapaz de relajarse.
3. Vivencias de extrañeza. En cuadros intensos de ansiedad puede alterarse la vivencia del tiempo y de forma transitoria aparecen fenómenos del tipo de lo ya visto (déjà vu) o, por el contrario, de lo nunca visto (jamais vu).
4. En ocasiones, se acompaña de desrealización y despersonalización:
5. Alteraciones cognitivas: debido al elevado estado de activación, disminuye la atención y aparece distraibilidad, dificultad para concentrarse y tendencia a la fatiga intelectual, por lo que la memoria también puede verse afectada.
6. Alteraciones de sueño: retraso en la conciliación, interrupciones por despertares y pesadillas, cansancio o sensación de sueño no reparador.
7. Alteraciones del comportamiento: el sujeto ansioso se vuelve malhumorado, irritable y adopta una actitud hipervigilante.



Manifestaciones Físicas.

La ansiedad puede provocar síntomas en todos los órganos y sistemas del organismo, por lo que puede considerarse como la gran simuladora.

1. Síntomas cardiocirculatorios: palpitaciones, taquicardia, opresión torácica, dolor precordial, sensación de paro cardiaco.
2. Síntomas gastrointestinales: sensación de nudo en el estómago, espasmos faríngeos (nudo
3. esofágico), náuseas, vómitos, meteorismo, diarrea o estreñimiento, alteraciones del apetito.
4. Síntomas respiratorios: dificultad al respirar con sensación de falta de aire, sensación de ahogo o paro respiratorio, suspiros, accesos de tos nerviosa.
5. Síntomas genitourinarios: micción imperiosa, nicturia, polaquiuria, disuria; trastornos de la función sexual: impotencia, eyaculación precoz y frigidez.
6. Síntomas neurológicos: mareos, vértigos, cefalea, inestabilidad, temblor, entumecimiento, parestesias. Pueden aparecer alteraciones tanto visuales (sensación de borrosidad del contorno de objetos o deslumbramientos), como auditivas (hipersensibilidad e intolerancia a los ruidos, zumbidos de oídos).
7. Síntomas musculares: debilidad física, sensación de flojedad de piernas, lumbalgias y algias diversas.
8. Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, midriasis, rubor o palidez, sofocos, sudoración, frialdad cutánea.



Anexo 39: **Respiración Profunda.**

A continuación, se describen las indicaciones que se darán a los y las jóvenes:

Siéntese cómodamente, cierra sus ojos, coloque su mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda, sus hombros tienen que estar tan caídos como sea posible... Imagine que tiene una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoya las manos, comenzará a respirar y a notar cómo se va llenando de aire la bolsa; es decir, su estómago, inhalará durante 3 segundos, luego mantendrá la respiración y repetirá “mi cuerpo esta relajado”, después exhalará repitiendo en su mente la frase “estoy relajado y suelto las tensiones”

Comenzaremos... inhale 1...2...3... Mantenga la respiración y repita interiormente "mi cuerpo está relajado"...ahora exhale el aire despacio y repita “estoy relajado y suelto las tensiones”...

Para un mejor dominio de este ejercicio lo repetiremos 8 veces más... comencemos....

Ahora concéntrese en la música de fondo y sienta como su cuerpo en este momento se encuentra relajado.... Ahora habrá lentamente los ojos.





Evaluación de la sesión.



Anexo 40.

Síntomas de ansiedad.

Nombre: _____

Objetivo: Identificar los síntomas físicos y psíquicos de la ansiedad que podrían estar experimentando.

Indicación: A continuación, identifique los síntomas físicos y psíquicos que ha experimentado de ansiedad; luego, escríbalos en la columna correspondiente.

Síntomas físicos	Síntomas psíquicos.

Anexo 41: Estrategias para el afrontamiento de la ansiedad.

- Aprenda y practique técnicas de relajación física y mental.
- De ser necesario busque apoyo de profesionales de la psicología.
- Duerma bien (entre 7 y 8 horas).
- Aprenda a gestionar sus emociones a través de las técnicas aprendidas.
- Practique actividades y hábitos que promuevan su autocuidado en todas sus áreas.
- Consuma una dieta balanceada y saludable y no coma en exceso
- Practique técnicas de introspección.
- Programe las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".
- Establezca prioridades claras.
- Delegue responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.
- Realice ejercicios regularmente
- Limite el consumo de cafeína, alcohol, nicotina y otras drogas psicoactivas
- Establezca redes de apoyo y comparta tiempo con personas de su agrado.
- Busque realizar actividades de esparcimiento, por ejemplo: escuchar música, leer, etc.
- Prepárese lo mejor que pueda para los sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés y ansiedad.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas de forma asertiva.
- Fíjese metas realistas en su casa, trabajo y otros contextos.
- Trate de ver el cambio como un desafío positivo y no como una amenaza
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares y profesionales
- El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

Anexo 42: Escaneo Corporal

Siéntese adecuadamente en una silla, con ambos brazos sobre sus piernas y ambos pies apoyados en el suelo y deje los hombros tan caídos como pueda, cierra los ojos mientras hace el ejercicio.

Comience concentrándose en su respiración, permitiendo que su estómago suba a medida que inhala y caiga al exhalar...inhale lentamente...ahora exhale lentamente.... repita esta acción 5 veces más.

Ahora sin dejar de realizar las respiraciones enfóquese en los dedos de su pie derecho...observe las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia los dedos de su pie derecho... permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Mueva el foco de atención hacia la planta de su pie derecho...observe las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración... preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia esta zona.... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto recuerde que no debe dejar de realizar la respiración.

Ahora dirija su atención al tobillo de su pie derecho... observe las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración.... preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia tu tobillo del pie derecho... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, recuerde que no debe dejar de realizar la respiración.

En este momento se dirige a la pantorrilla de su pie derecho...preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia su

pantorrilla... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora el foco de atención lo dirige a la rodilla de su pie derecho...preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia tu pantorrilla... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Dirija su foco de atención al muslo derecho... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia su muslo... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora haremos lo mismo con su pie izquierdo, realizara la misma acción en los dedos, la planta del pie, el tobillo, la pantorrilla, la rodilla y el muslo izquierdo....

Comencemos.....

Ahora su atención la diriges hacia tu cadera... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...preste atención si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia su cadera... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Dirija su atención hacia su abdomen... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta su abdomen... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

En este momento enfóquese en su espalda, siempre realizando la respiración... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si

tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia su abdomen... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora dirija el foco de atención hacia su pecho... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... Ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta su pecho... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora nos enfocaremos en su brazo derecho.....

Primero enfóquese en los dedos de su mano derecha... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta los dedos de su mano...

Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración. Enfóquese ahora en la muñeca de su mano derecha... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta la muñeca de su mano derecha... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Dirija su atención hacia su antebrazo derecho... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta su antebrazo derecho...

Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración. Ahora enfóquese en su brazo derecho... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta su brazo derecho... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Enfóquese en su hombro derecho... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en tu respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta su hombro derecho... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora haremos lo mismo con su brazo izquierdo, realizará la misma acción en los dedos, en la muñeca, antebrazo, codo, brazo y hombro izquierdo.... Comencemos.....

Diríjase a su cuello... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia su cuello... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora enfóquese en su cara, preste atención a su mandíbula... mentón... labios... lengua. Nariz... mejilla... ojos... frente... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en estas zonas... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hacia cada zona de su cara... Permanezca enfocado en estas áreas durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Enfóquese ahora en la parte superior de su cabeza, en la parte del cuero cabelludo... preste atención a las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración...concéntrese si tiene algún malestar en esta zona... ahora imagine que cada respiración profunda fluye hasta la parte superior de su cabeza... Permanezca enfocado en esta área durante un minuto, no dejando de realizar la respiración.

Ahora que hemos terminado el escaneo corporal, deje ir su respiración más allá de su cuerpo e imagínese flotando por encima de sí mismo... hágalo una vez más... inhale.... exhale... Ahora abra los ojos lentamente...



Evaluación de la sesión.



Anexo 43.

Nombre: _____

Objetivo: Evaluar si los y las jóvenes han logrado reducir los síntomas de estrés y ansiedad para una mejor calidad de vida.

Indicación: A continuación se les presentan una serie de preguntas sobre la cotidianidad de sus vidas; las cuales, deberán de discutir en trío y anotar las conclusiones bajo cada pregunta.

1. ¿He logrado identificar mis síntomas de estrés y ansiedad? Si No ¿Por qué?

2. ¿He puesto en práctica las técnicas para el manejo de estrés y ansiedad? Si No. Escriba las que ha puesto en práctica.

3. ¿Qué cambio ha notado en su día a día al practicar las técnicas para el manejo del estrés y ansiedad?
