

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



**TÍTULO:**

**DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS.**

**PRESENTADO POR:**

**BR. YESENIA GUADALUPE DURÁN LEIVA (DL16011)**

**BR. ROSA ESTELA LÓPEZ AYALA (LA17021)**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE DIRECTOR:**

**MAESTRO RAFAEL ANTONIO CÓRDOVA QUEVEDO**

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO:**

**LICENCIADO ISRAEL RIVAS**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR,  
EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, 31 AGOSTO DEL 2022**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

**MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO**

**VICERRECTOR ACADÉMICO:**

**PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ**

**VICERRECTOR ADMINISTRADOR:**

**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 OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS**

**VICEDECANA:**

**MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO**

**SECRETARIO DE LA FACULTAD:**

**MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS**

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO:  
MAESTRO BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS**

**DIRECTOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO:  
LICENCIADO ISRAEL RIVAS**

**DOCENTE DIRECTOR:  
MAESTRO RAFAEL ANTONIO CÓRDOVA QUEVEDO**

## **Dedicatoria**

La presente propuesta de intervención psicoterapéutica está dedicada a todas las familias salvadoreñas que han sido víctimas de diferentes vulneraciones por parte de la sociedad, las cuales lastimosamente, acarrearán a tomar la decisión de migrar de manera irregular, y por lo tanto a un sinnúmero de afectaciones a su calidad de vida y por ende a su salud mental, esperando entonces, que la ejecución de la misma pueda generar un impacto positivo y valioso en sus núcleos familiares.

Dedicada también, a aquellas organizaciones y profesionales de la salud mental que destinan su labor a intervenir en busca de mejorar la calidad de vida de dicha población, deseando que sea una propuesta útil y referente para futuras intervenciones.

## **Agradecimientos**

Llegar hasta este punto no ha sido nada fácil, ha sido una montaña rusa de emociones, de experiencias caóticas, agradables, graciosas, inexplicables, pero sobre todo significativas para mí. A pesar de ser quien ha cumplido esta meta personal, sin duda alguna no hubiese podido lograrlo sola.

Debo parte de este logro a personas muy importantes en mi vida, primeramente, a mi abuela Elsa Hernández, a mis tíos Erika y Luis Benítez, por el apoyo a mis estudios universitarios y a mi vida en general, a pesar de la distancia este logro también es de ustedes. Continuando con mi familia, agradezco a mi hermano Víctor Durán, por escucharme día a día, a mis padres por los valores que me han enseñado y que forman parte de la persona que soy hoy en día.

A mis compañeras Mariana Rubio, Stephanie Martínez y Jacqueline Beltrán, por todo lo que me han enseñado, no solo a nivel académico, también a nivel personal. También a mi querida amiga Lourdes Reyes, por su cariño y apoyo durante todos estos años, a pesar de estar en carreras diferentes agradezco porque valora lo que hago y lo que soy como persona.

A pesar del poco tiempo de conocerlas, agradezco a Paola Hernández y Brenda Rivas, colegas y amigas, gracias por todo lo que me han enseñado a nivel profesional, por recibirme con brazos abiertos en Petit Pas, y sobre todo por entablar una amistad tan valiosa para mí que aporta mucho en mi vida.

Además, quiero agradecer especialmente a mi amiga, colega y compañera de tesis Estela Ayala, por todo este arduo trabajo juntas, por la dedicación, paciencia y apoyo mutuo que nos hemos brindado, pero sobre todo por esta amistad que hemos formado y que considero muy valiosa.

A Marco Cobar, por todo su apoyo y amor incondicional, por estar en mis mejores y peores momentos, por hacerme recordar mis habilidades, por motivarme a mejorar y continuar con mi crecimiento académico, profesional y personal, te agradezco por todo lo que has hecho desde que estas en mi vida, que este sea uno de tantos logros por celebrar juntos.

Al Licenciado Rafael Córdova, por su apoyo como tutor desde la ejecución de nuestro servicio social, y hasta este proceso de grado siendo un asesor excelente, mostrando dedicación y compromiso, dejando de lado las dificultades que presenta manejar la tecnología, gracias por su paciencia y por guiarnos.

Y a cada una de las personas que en algún momento han aportado experiencias significativas a mi vida, ha todo lo que me ha permitido llegar hasta aquí y lograr esta meta ¡Gracias!

*Yesenia Durán*

## **Agradecimientos**

Hay muchas emociones encontradas al escribir estas líneas, principalmente, porque a mi memoria vienen tantos recuerdos de estos cinco años atrás; recuerdos de experiencias agradables y otras que han sido difíciles de afrontar, pero que en su conjunto me han aportado muchos aprendizajes, permitiéndome que se materialice este gran logro académico.

Si bien, el camino ha sido lleno de altos y bajos, pero la vida me premió con personas con las que he podido compartirlo; ya sea de manera fugaz, permanente o casi permanente, pero que han hecho que este proceso haya tenido matices más allá del blanco y negro. Por ello, quiero dedicarles algunas palabras de agradecimiento a esas personas que de una u otra manera, me han acompañado en esta etapa.

Primeramente, agradecer a mi mami, Ángela Ayala, quien, con mucho amor y dedicación, me ha apoyado a lo largo de mi vida, transmitiéndome valores y conocimientos, que sentaron las bases para ser quien soy en la actualidad. De la misma manera agradecer a mi papi, Israel López, pues con mucha entrega y dedicación me acompañó y confió en mí, hasta el último día de su vida.

También, agradezco a mis hermanas, Keira y Jassmin, quienes han estado presente, me han apoyado y animado a seguir; gracias a ambas, por darme la dicha de ser tía de mis queridos sobrinos: Bradley y Dariana, ellos han sido de mucha motivación y alegría, enseñándome a ver la vida de manera más sencilla y creativa.

Con cariño, agradezco a mis amigas(as), que la universidad me dio la dicha de conocer y construir una valiosa amistad: Stephanie Martínez, David Méndez, Aracely Pineda y Jacqueline Beltrán; gracias por inspirarme, apoyarme, ser compañeros(as) de estudio y vida. También, estoy

muy agradecida con aquellos(as) compañeros(as) o amigos(as) con quienes, de manera efímera o más o menos perdurable, compartimos experiencias que atesoro en mi memoria.

De igual manera, gracias a mis amigos, Juan Carlos Hernández y Gustavo Rojas; y a mis amistades “de montañas, cerros y marchas”, ya que de manera muy genuina me han brindado su amistad, inspirado y han confiado en mí, convirtiéndose en mi espacio seguro.

A mí querida amiga y compañera de tesis, Yesenia Durán, muchísimas gracias por darme este privilegio de compartir estos últimos años de carrera juntas, por su compromiso, dedicación y hacer de este proceso más ameno, brindándome no solo una excelente compañera, sino también una amiga personal, una confidente y apoyo emocional.

Asimismo, agradezco a otras personas, profesionales, instituciones y catedráticos(as), que han aportado a mi formación académica y profesional, ya que sin ellos(as), probablemente hubiese sido más complejo llegar hasta aquí. Entre ellos, con cariño destaco al Lic. Rafael Córdova, nuestro estimado asesor de tesis; y Licda. Lorena Mezquita, de quien he aprendido muchísimo, siendo su estudiante y auxiliar de catedra.

Sin faltar, me gustaría dedicarme unas palabras de agradecimiento a mí misma, por mi perseverancia, compromiso, dedicación y lucha constante a lo largo de estos años de carrera, en los cuales he tenido la capacidad de salir adelante y con más recursos personales, que me permitirán seguir recorriendo el camino que falta.

*Estela Ayala*

## Índice

Resumen .....	12
Presentación .....	13
Título de la Propuesta.....	15
Introducción .....	16
Capítulo I: Planteamiento del Problema .....	18
1.1 Situación actual del problema .....	18
1.2 Objetivos de la Propuesta .....	23
1.2.1 Objetivo general:.....	23
1.2.2 Objetivos específicos: .....	23
1.3 Justificación de la Propuesta .....	24
Capítulo II: Marco Teórico .....	26
2.1 Antecedentes de la Problemática.....	26
2.2 Base Teórica .....	28
2.2.1 Fundamentos Teóricos de la Migración y Retorno.....	28
2.2.1.1. Conceptualizaciones Generales.....	28
2.2.1.2. Datos Estadísticos .....	30
2.2.1.3. Factores Causales .....	32
2.2.1.4. Proceso Migratorio y de Retorno en El Salvador.....	36
2.2.2 Salud Mental y Migración .....	38

2.2.2.1. Efectos Psicológicos de la Migración y Retorno Forzado .....	38
2.2.2.2. Familia y Migración .....	44
2.2.2.3. Intervención psicoterapéutica familiar .....	48
2.2.2.3.1. Definición de psicoterapia familiar.....	48
2.2.2.3.2. Propuestas y medidas de intervención existentes .....	48
2.2.2.3.3. Enfoque de Intervención .....	50
2.2.2.3.3.1. Modelo Sistémico .....	50
2.2.2.3.3.2. Modelo Cognitivo-Conductual.....	56
2.2.2.3.4. Áreas priorizadas a intervenir .....	58
Capítulo III: Contenido de la Intervención .....	61
<b>3.1 Contenido de la intervención.....</b>	<b>61</b>
Capítulo IV: Metodología .....	62
4.1 Beneficiarios de la propuesta de intervención.....	62
4.2 Metodología.....	62
4.2.1 Tipo de estudio.....	62
4.2.2 Enfoque de estudio.....	62
4.2.3 Diseño de estudio.....	63
4.2.4 Sujetos.....	63
4.2.5 Método .....	63
4.2.6 Actividades .....	63

4.2.7 Técnicas .....	64
4.2.8 Tiempo de aplicación.....	64
4.2.9 Evaluación del programa .....	64
4.3 Localización física y cobertura espacial.....	66
Capítulo V: Programa Psicoterapéutico .....	67
5.1 Planes operativos .....	68
Referencias.....	168
ANEXOS Y APÉNDICES.....	175

## Resumen

Para la presentación de la propuesta se realizó una investigación bibliográfica sobre los efectos psicológicos que se presentan en el entorno familiar a causal fenómeno migratorio y retorno; encontrándose que dichas afectaciones en la salud mental evidentemente perturban la dinámica familiar, la cuales giran en torno al duelo migratorio, y pueden evidenciarse de diversas maneras, lo que conlleva entonces, a las relaciones disfuncionales que acarrear diversas problemáticas, como: la falta de límites claros, problemas de comunicación, afectaciones en la autoestima, truncamientos en el proyecto de vida, entre otros. Por lo cual, a partir de dicha investigación se elaboró un programa de psicoterapéutico que tuviera el objetivo de disminuir dichos efectos psicológicos, a partir de la intervención de cuatro áreas vitales: elaboración de proyecto de vida familiar; autocontrol emocional individual y familiar; autoestima individual y familiar; y la reorganización familiar. Los principales modelos retomados para la elaboración de la propuesta son el Modelo Sistémico y el Modelo Cognitivo-Conductual, esto debido a la complejidad que representa la intervención en estos casos. El programa permite responder a un fenómeno de gran impacto en el contexto salvadoreño, así como servir de modelo de intervención a profesionales de la salud mental.

**Palabras clave:** Migración irregular; Retorno; Familia; Duelo migratorio, y Modelo sistémico.

## **Presentación**

Es indiscutible que la realidad salvadoreña está basada en desigualdades y diversas vulneraciones a la población, las cuales conllevan o incluso obligan, a que sus habitantes migren de manera irregular, poniendo en riesgo no solo aspectos individuales como por ejemplo su salud e integridad física, incluso su vida, sino que también aspectos a nivel familiar, como es la salud mental.

Dichos aspectos, acompañados de la innumerables investigaciones y observaciones realizadas por las autoras de la presente propuesta, brindan vital información y sustentación, que sirven como referencia para la creación de la presente propuesta de intervención psicológica denominada “Construyendo nuestra familia”, la cual está dirigida, a familias salvadoreñas, donde uno o más de sus miembros, hayan migrado de manera irregular y retornado al país.

Es indispensable señalar, que la presente propuesta marca una diferencia en cuanto a la intervención psicoterapéutica que se ha realizado hasta el momento en relación con la problemática, puesto que, se busca no solo intervenir en un individuo, sino en su entorno inmediato el cual también se ve afectado por el fenómeno.

Por lo tanto, no solo toma como base la intervención desde el modelo cognitivo conductual, sino que también el modelo sistémico, con el fin de poder intervenir de manera satisfactoria en el núcleo familiar, de tal manera que se puedan disminuir los efectos psicológicos causados por la migración irregular y el retorno, formando relaciones familiares funcionales.

Dichos objetivos buscan ser alcanzados por medio de la intervención en áreas fundamentales tales como: autocontrol emocional individual y familiar; autoestima individual y familiar;

reorganización familiar y proyecto de vida familiar. Donde en cada área se pretende formar coterapeutas dentro del núcleo familiar, para que sea la propia familia quien funja un papel activo y protagonista en su proceso, y por ende en los cambios provistos.

La presente propuesta da la posibilidad de ser modificada a conveniencia de los profesionales en salud mental encargados en ejecutarla, esto con la finalidad de adaptarse de manera óptima a la realidad de las familias. Además, las sesiones presentadas brindan una estructura detallada, para facilitar su comprensión y adecuación, se toma en cuenta como aspecto primordial las necesidades a intervenir y los objetivos a alcanzar para poder brindar herramientas necesarias que permitan mejorar la calidad de vida a nivel familiar.

**Título de la Propuesta**

“Diseño de Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir Efectos Psicológicos en Familias con Migrantes Retornados”.

## Introducción

La siguiente propuesta es realizada como parte del proceso de grado para optar al título de Licenciatura en Psicología, en la Universidad de El Salvador; la cual tiene como título “Diseño de programa de intervención psicoterapéutico para disminuir efectos psicológicos en familias con migrantes retornados”. Permitiendo la intervención en diferentes áreas de gran afectación para las familias salvadoreñas con migrantes retornados, logrando que estas tengan relaciones familiares más funcionales.

La migración es un fenómeno complejo y que puede ser estudiado desde diferentes disciplinas. En este informe se estudia desde la psicología, específicamente desde el área familiar, por lo que, para comprender la necesidad de la creación de este programa desde este enfoque, se plantean cinco capítulos. Para mayor detalle de dichos capítulos, serán descritos a continuación.

En el primer capítulo, se describe el planteamiento de problema, en el cual se ahonda sobre la situación actual de la migración irregular, como fenómeno que impacta, en mayor medida a lo población en situación de vulnerabilidad social; de igual manera se trazan los objetivos que orientarán su creación; además se justifica la relevancia, utilidad y el nivel de impacto

Seguidamente, en el segundo capítulo, se sustenta teóricamente el fenómeno de la migración y las bases para el diseño de la propuesta, es decir, en primer lugar, se presentan investigaciones relacionadas al tema de la migración y el impacto en las familias. Luego, se amplía sobre la fundamentación general de la migración, su proceso migratorio, los factores causales, describiendo los diferentes efectos psicológicos y psicosociales que surgen durante el ciclo migratorio, no solo a nivel individual, sino también a nivel familiar; además, se describen los grandes modelos psicológicos que sustentan el programa.

Posteriormente, se presenta el tercer capítulo, es decir, el contenido de la intervención, en el cual se resume breve y puntualmente, en qué consistirá la propuesta, con la finalidad de describir las áreas, contenidos y temas a tratar en la propuesta de intervención; permitiendo clarificar de manera genérica lo que trata dicho programa en cuestión.

En el capítulo cuatro, relacionado a la metodología de la investigación y del programa, se amplía sobre la población beneficiaría del programa, los principales sujetos, tipo de estudio implementado para la investigación bibliográfica; además, se describe el método implementado, las actividades, técnicas, tiempo de aplicación, evaluación del programa, dividida en la evaluación de validez de la propuesta como tal, y la evaluación de los resultados de la intervención, por último la localización en la que se sugiere que se desarrolle el programa.

En el último capítulo, se presentan los diferentes planes operativos que conforman el programa de intervención. En dichos planes se especifican de manera detallada las diferentes actividades y técnicas que se desarrollarán en las sesiones; junto a sus objetivos, procedimientos metodológicos a seguir, los materiales y tiempo promedio de realización de estas.

Luego, se agregan todas las referencias de las fuentes consultadas y citadas en el marco teórico, con el propósito de poder consultarlas cuando se desee ampliar sobre los argumentos planteados.

Finalmente, se anexan todos los materiales que se utilizarán en el desarrollo de cada sesión, para tener un fácil acceso a los mismos al momento de aplicar el programa; así mismo, se anexan los diferentes instrumentos, cartas y resultados obtenidos de la aplicación de la técnica de validación de contenido de Lawshe, para corroborar la validez del programa a través del criterio de expertos(as) en el área.

## Capítulo I: Planteamiento del Problema

### 1.1 Situación actual del problema

La migración es un fenómeno que ha trascendido a través de los años, donde se destaca sus orígenes desde la prehistoria y se mantiene hasta la actualidad a nivel mundial, donde El Salvador no es la excepción, se define entonces como, “el cambio de residencia que implica el traspaso de algún límite geográfico u administrativo debidamente definido” (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2021).

Es bien sabido que la migración es un derecho humano, esto según el artículo 13 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el cual establece que “toda persona tiene derecho a circular libremente y, a elegir su residencia, en el territorio del Estado de su preferencia”. A pesar de ello, cada Estado posee legislaciones que limitan este derecho y condición inherente del ser humano.

Ante ello, se buscan soluciones para poder suplir la necesidad de migrar, es acá donde la población procede a migrar de manera irregular, la Organización Internacional para las Migraciones la define como un “movimiento de personas que se produce al margen de las leyes, las normas o los acuerdos internacionales que rigen la entrada o la salida del país de origen, de tránsito o de destino” (OIM, 2019, p. 128), siendo sus principales objetivos la búsqueda de mejorar la calidad de vida, aspectos sociales más favorecedores, oportunidades educativas, búsqueda de seguridad, pero sobre todo mejoras económicas.

La migración irregular es consecuencia de las desigualdades sociales y económicas, si se habla de aspectos históricos, y que también son visibles en la actualidad, la guerra es un factor

trascendental; además, se encuentra la persecución política, policial y cualquier tipo de expresión de violencia, donde se destaca la ejercida contra la mujer y la social proveniente de pandillas o crimen organizado.

La autora Prada (2000) estima que las diferencias que existen a nivel de un país determinan las diferencias del desarrollo económico y social, donde evidentemente existirán zonas donde el nivel de desarrollo no será el adecuado, forzando a los habitantes a la búsqueda del desplazamiento por medio de la migración irregular hacia zonas con mayor nivel de desarrollo, que garanticen así, la mejora de calidad de vida.

Aunado a la migración irregular se encuentra el término migrante, la OIM (2016) define a un migrante como:

Cualquier persona que se desplaza, o se ha desplazado, a través de una frontera internacional o dentro de un país, fuera de su lugar habitual de residencia independientemente de: 1) su situación jurídica; 2) el carácter voluntario o involuntario del desplazamiento; 3) las causas del desplazamiento; o 4) la duración de su estancia.

Al analizar datos estadísticos sobre la población migrante, es importante recalcar que se cuenta solo con aproximados derivados de fuentes administrativas de cada Estado, siendo guiados por indicadores por parte de los flujos de migrantes, tales como: 1) detenciones en la frontera y 2) denegaciones de la entrada al país destino, y por otro lado, indicadores de la población, tales como: 1) solicitud de regularización o programas de retorno voluntarios; 2) detecciones de la permanencia irregular en el país; 3) sanciones impuestas a empleadores de migrantes indocumentados y 4) ejecución de retornos forzosos.

Entonces, se calcula aproximadamente que al menos 281 millones de personas, siendo alrededor del 3,6% de la población mundial, residen fuera de su país de origen según datos de la OIM (2022), en El Salvador se estima una tendencia a la reducción, más no de erradicación a pesar de las condiciones actuales y restricciones a causa de la pandemia por COVID-19, puesto que diariamente se calcula la migración de 132 persona, donde se presentan también problemas de estudios a estos componentes migratorios, debido a que es un proceso continuo que se repite a menudo o bien no ocurre para un individuo, dificultando su medición.

Solo en el año 2019, la cantidad de personas retornadas desde México y Estados Unidos a El Salvador, Guatemala y Honduras ha sido de 217,921 (ONU, 2019). Dichos retornos forzados en relación inherente al acto de migración irregular conllevan a afectaciones psicológicas y psicosociales que impactan la salud mental, no solo de los migrantes retornados, sino también de la familia, este aspecto en relación a indicadores como el tiempo de ausencia del migrante, el papel que juega dentro del sistema familiar, la dinámica de la familia, el apoyo mutuo y adaptabilidad de ambas partes involucradas.

En relación a la salud mental de las personas migrantes en situación de migración irregular, es importante reconocer las condiciones con las que estos intentan llegar a su país destino, las cuales pueden considerarse inhumanas, donde se encuentra en riesgo su integridad física y emocional, e incluso su vida, debido a diferentes tipos de peligros como: secuestros, violaciones, tiempos prolongados sin comida o bebida, tiempos de descanso casi inexistentes, climas desfavorables, entre otros.

Entonces, al compaginar las causas por la cual las personas deciden migrar de manera irregular, las cuales son desfavorables, en conjunto con las vivencias durante el proceso de

migración, pudiendo llegar a ser traumáticas, más el hecho de ser repatriado de manera forzada, tienen como resultado alteraciones en la salud mental, tales como ansiedad, tristeza, inadaptabilidad, desesperanza, frustración, sentimientos de culpabilidad, siendo estas alteraciones emocionales las que pueden generar relaciones disfuncionales en el sistema familiar u otras afectaciones psicosociales.

Ya que se ha mencionado que también la afectación puede ser a nivel familiar, es importante destacar que los problemas a presentar pueden ser incapacidad por parte del migrante retornado a reincorporarse a la dinámica familiar, esto dependiendo del tiempo que ha permanecido fuera de su país de origen, dificultades de comunicación, dificultades de los niños, niñas o adolescentes, al incorporar como figura de autoridad, si es el caso, cuando el padre o madre es un o una migrante retornada, problemas de pareja, riñas, falta de apoyo, entre otras. Dicha información sustentada mediante las observaciones realizadas por las investigadoras de la presente propuesta, a familias con uno o más miembros migrantes retornados.

Estas afectaciones a nivel familiar pueden ser o no, originarias de la migración, puesto que en la mayoría de las ocasiones, las dificultades ya están presentes antes de la migración irregular, y se intensifican luego del retorno forzado, debido a que no se brinda la comprensión necesaria hacia la persona que ha sido retornada a su país de origen y las afectaciones que puede estar presentando, dicha incompreensión culmina en disfuncionalidades en las relaciones familiares.

En relación a los anterior, Orellana, R. et ál. (2016) explican como el núcleo familiar interviene en la adaptación de las personas migrantes retornadas, donde por medio de un estudio cualitativo se denota como factores familiares son determinantes para la adaptación idónea de los migrantes retornados, sin distinción del tipo de retorno, reflejando como los vínculos sanos y la

comunicación constante fomenta el apoyo emocional necesario, el cual es más valioso que el apoyo económico por parte de la familia, para que la persona logre adaptarse con más facilidad.

Por ende, se pronostica que las personas y sus familias que no reciben atención psicoterapéutica adecuada pueden desarrollar ansiedad, depresión, estrés postraumático, afectaciones en la autoestima, diversos duelos, entre otras, que dificultarán la formulación de su proyecto de vida, y por ende la calidad de vida de la persona migrante retornada y su familia, lo cual puede ocasionar desintegraciones familiares.

Es por ello, que es sumamente importante la creación e implantación de medidas que incluyan la atención psicoterapéutica a nivel familiar, con el fin de que las personas migrantes retornadas puedan adaptarse de mejor manera a los cambios y por medio de sus círculos inmediatos, la familia, las cuales en gran medida determinarán los avances que puedan presentarse, tomando un papel activo como coterapeutas en el proceso de intervención sobre las alteraciones emocionales, disminuyendo así, las relaciones disfuncionales dentro de este sistema.

## **1.2 Objetivos de la Propuesta**

### **1.2.1 Objetivo general:**

Diseñar una propuesta de un programa psicoterapéutico para la disminución de los efectos psicológicos en familias con migrantes retornados.

### **1.2.2 Objetivos específicos:**

- Promover la formulación de un proyecto de vida personal y familiar, que permita el alcance de metas y objetivos, por medio de jerarquización de motivos-objetivos y la identificación de oportunidades y recursos psicosociales.
- Orientar a cada miembro de la familia para que desempeñen el rol de coterapeutas dentro del proceso de intervención, fomentando así el apoyo mutuo.
- Facilitar el desarrollo del autocontrol emocional a nivel familiar e individual que permita la formación de relaciones funcionales dentro de este sistema.
- Brindar herramientas que contribuyan al desarrollo de una autoestima saludable a nivel familiar, que promueva a la vez, el autocuidado en cada uno de los integrantes.

### **1.3 Justificación de la Propuesta**

En el contexto salvadoreño el tema migratorio es conocido desde tiempos remotos hasta la actualidad, acción que a pesar de la pandemia por COVID-19 no ha cesado, y que con el paso de los años conlleva a diversos y más grandes riesgos para quienes intenta establecerse en el extranjero, con el fin de mejorar la calidad de vida individual y familiar, dichos riesgos conlleva a afectaciones no solo físicas o económicas, sino también psicológicas y psicosociales que no solo afectan a un individuo, sino también a su sistema familiar.

A pesar de ser una temática muy conocida y explorada en la actualidad, incluso de existir diversas instituciones que brindan apoyo a los migrantes retornados, dicha ayuda se reduce en gran medida a apoyos humanitarios o intervención en crisis, los cuales son de gran beneficio, pues responde a las necesidades básicas e inmediatas de las familias, sin embargo, se le brinda mayor importancia jerárquicamente, dejando en segundo plano la intervención en salud mental.

Además, estas intervenciones psicoterapéuticas individuales o bien, intervenciones a nivel familiar, son muy mínimas, debido a dinámicas tanto de proyectos ejecutados como de las propias familias, por lo que se deja de lado las afectaciones a nivel psicológico y psicosocial y cómo el contexto inmediato de la persona migrante retornada contribuirá o no a su adaptación y reintegración, lo cual fue identificado en observaciones realizadas por las investigadoras, percibiendo así la necesidad de crear propuesta de intervención a nivel familiar, debido a la ausencia de estas, es aquí, donde recae la importancia de dicha propuesta.

Por ende, la presente propuesta genera enriquecimiento teórico valioso ya que permitirá conocer de manera más amplia la necesidad de apoyo psicoterapéutico en las familias con miembros migrantes retornados, permitiendo comprobar la influencia mutua que existe entre la

persona migrante y su sistema familiar, y cómo la dinámica favorece a alcanzar los objetivos de intervención propuestos.

En relación al valor práctico, esta propuesta puede ser implementada a futuro, siendo entonces, una propuesta flexible y adaptable, sin embargo, es imprescindible mantener su objetivo fundamental en la intervención y disminución de los efectos psicológicos y psicosociales más frecuente en relación a la migración irregular y retorno, principalmente, la pérdida de expectativas y metas, que se habían formulado en torno al proyecto de vida migratorio, lo cual puede llegar a generar inestabilidad emocional y relaciones familiares disfuncionales.

También es importante remarcar la utilidad metodológica, donde su implementación, pretende ser útil para la creación de futuras propuestas que permitan mejores resultados, adaptándose cada vez más a la realidad en la que los individuos se encuentran, además de determinar la importancia de conocer y sobre todo intervenir a mayor profundidad la población migrante retornada y su sistema familiar.

## Capítulo II: Marco Teórico

### 2.1 Antecedentes de la Problemática

Pérez (2014), realizó una investigación titulada “De vuelta a casa. Estrés, recursos psicológicos y salud de los migrantes retornados en los Altos de Jalisco”, con el objetivo de reconocer la relación existente entre la experiencia migratoria, la salud, los estilos de afrontamiento y los recursos psicológicos individuales y familiares. Para ello utilizó una muestra de 608 personas, quienes eran migrantes retornados o tenían familiares migrantes.

Además, en dicho estudio se partió del análisis desde una perspectiva teórica sistémica ya que considera que es la que mejor podría explicar la relación directa y bidireccional entre la persona migrante retornada (microsistema) y otros mesosistemas como su familia y trabajo. Y a partir de los resultados obtenidos se concluyó que las experiencias migratorias de retorno son diversas, ya que muchas personas la perciben como favorable y otras personas la perciben como poco favorables debido a las dificultades en el proceso de re-aculturación a su comunidad, familia y trabajo.

En el entorno familiar se determinó que las formas de interacción entre los sistemas no son las mismas después de la migración, puesto que tanto para la persona migrante como para su familia, se presentan diferentes efectos psicológicos producto del proceso migratorio, principalmente el sentimiento de abandono, desapego a la familia, sentimientos de soledad, tristeza, angustia, cambio de roles en el grupo familiar y conflictos recurrentes.

Sin embargo, existen diferentes recursos psicológicos que las familias reportaron que les fueron de utilidad para adaptarse a los diferentes cambios y el proceso de re-aculturación, tales como: el manejo de las emociones (tristeza, enojo y ansiedad), la comunicación familiar y la

capacidad para pedir ayuda, puesto que la familia es la red más importante para afrontar el proceso de migración de retorno. Por lo tanto, esta autora sugiere crear programas enfocados en trabajar con familias y que principalmente se busque la expresión emocional, inteligencia emocional y la capacidad para pedir y dar apoyo.

Orellana, Ortiz y Serrano (2016) realizaron una investigación en la cual tenían el propósito de abordar e identificar los factores familiares que influyen en la adaptación de las personas migrantes desde Estados Unidos a El Salvador. La muestra estaba conformada por seis personas que habían retornado de manera voluntaria y seis que habían sido deportados desde los Estados Unidos. Pese a que las experiencias de retorno en ambas condiciones (voluntario y deportación) tienen diferencias sustanciales, los resultados del estudio concluyeron que los factores que facilitan el proceso de adaptación al entorno familiar son los mismos, y se pueden resumir en cuatro constructos:

El primer constructo “comunicación y vínculos familiares”, se considera que al mantener una comunicación frecuente con los familiares contribuye al proceso de adaptación ya que la familia sirve de red de apoyo. En el segundo constructo “apoyo económico y emocional” hace énfasis que las expectativas que la persona migrante se hace son de suma importancia, ya que esto le permite afrontar la realidad, y en cuanto a la economía, las personas suelen ser conscientes que la situación del país no ha mejorado por ende sus expectativas son bajas y es por ello, por lo que el apoyo emocional familiar que se vuelve tan importante en el proceso de adaptación.

Además, en el tercer constructo “cambios en el grupo familiar” se estableció que debido a la dinámica que caracteriza a las familias en las diferentes etapas del desarrollo, es usual que al retorno existan cambios estructurales y, por lo tanto, la persona retornada se encuentra con el

desafío de desarrollar nuevas habilidades y así lograr una adaptación satisfactoria en el grupo familiar, ya que a pesar que muchos de los entrevistados indicaron que recién retornados percibieron un afectuoso y positivo recibimiento, esto no se mantenía en el tiempo debido a las riñas por los cambios estructurales que se habían dado en su ausencia.

Y, por último, en el cuarto constructo “impacto en la adaptación familiar, el tipo de retorno” se estableció que no existen diferencias significativas en el proceso de adaptación según el tipo de retorno, sino que dicha adaptación depende de los factores que se mencionaron en los constructos anteriores y es por ello por lo que afirma que la adaptación al grupo familiar puede ser menos compleja que la adaptación a la situación social y económica de El Salvador.

## **2.2 Base Teórica**

### **2.2.1 Fundamentos Teóricos de la Migración y Retorno**

#### **2.2.1.1. Conceptualizaciones Generales**

El fenómeno de migración puede ser definido de diferentes maneras de acuerdo a la disciplina desde la que se estudie, sin embargo, de manera globalizada se pueden definir la migración como el “movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país” (OIM, 2019, p. 124).

A ello se le agrega la definición de migrante, la cual, explica que es un término genérico haciendo referencia a la persona que “se traslada fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea dentro de un país o a través de una frontera internacional, de manera temporal o permanente, y por diversas razones” (OIM, 2019, p. 132).

También, la OIM (2019) explica que existen diferentes tipos de migración, por lo que únicamente se retomarán los más frecuentes y de mayor trascendencia en esta investigación. Primeramente, está la migración irregular, la cual hace alusión a aquella que “se produce al margen de las leyes, las normas o los acuerdos internacionales que rigen la entrada o la salida del país de origen, de tránsito o de destino” (p. 128) y en su contraparte tipifica la migración regular, es decir, aquella que se da siguiendo las leyes de los países de origen, tránsito y destino.

Otro tipo de migración que se suele presentar con gran frecuencia en el contexto salvadoreño debido a los diferentes tipos de violencia que enfrentan las personas, es la migración forzada en la cual el factor de mayor relevancia es la fuerza, coacción o la coerción bajo la cual la persona es obligada a migrar. De igual manera la migración por motivos económicos es una de las más frecuentes.

También, debido a los altos flujos migratorios, un tipo de migración que ha cobrado gran relieve en los últimos años y que se ampliará en el apartado de “Factores causales”, es la migración por motivos familiares, la cual de acuerdo a la OIM (2019) explica que este concepto puede abarcar la reunificación familiar, formación de una nueva familia y acompañamiento a un familiar.

Por último, de acuerdo con la OIM (2019) la migración de retorno en el contexto de migración internacional es el tipo de movilidad humana en el que la persona regresa a su país de origen desde una frontera internacional. La migración de retorno puede ser por múltiples causas; se puede presentar de manera voluntaria como involuntaria, siendo esta última la más frecuente en el contexto salvadoreño y además, se considera la última etapa del proceso migratorio, por lo que

los diversos efectos psicológicos y psicosociales del retorno forman parte del impacto psicológico del proceso migratorio en general.

#### **2.2.1.2. Datos Estadísticos**

Entre los datos estadísticos a remarcar se encuentran aquellos que exponen la cantidad de salvadoreños que residen fuera del país, según Pleitez (2005) en el Informe sobre el Desarrollo Humano El Salvador, se estima que de 2.7 millones, son dos millones que viven en Estados Unidos, mientras que el resto se encuentra en países como Italia, Suecia, Australia, Canadá, Francia, España, Chile y México.

Se estima que, en 2021 en Estados Unidos, en el mes de enero se detenían alrededor de cuatro personas por hora, es decir 200 detenciones por día, sumando un total de 3,580 en el mes; se detuvieron a 440 migrantes salvadoreños por día en el mes de julio, lo que equivalía a 18 detenciones por hora, y 12,643 en ese mes, entre estos datos se distinguen un aproximado de 68 detenciones a niñez y adolescencia no acompañados al día, sumando 2,115 al mes. (Campos y Portillo, 2021).

La actualización de dichos datos abarca en los meses de enero a febrero del año 2022, donde se denota una variación de elevación del 276%, ya que, en el año 2021, en ese periodo de tiempo se contaba con 608 retornos, mientras que en 2022 se han contabilizado en ambos meses mencionados 2,286 retornos, de los cuales 1,641 fueron personas adultas y 645 eran población de niñez y adolescencia fueron retornadas de Estados Unidos.

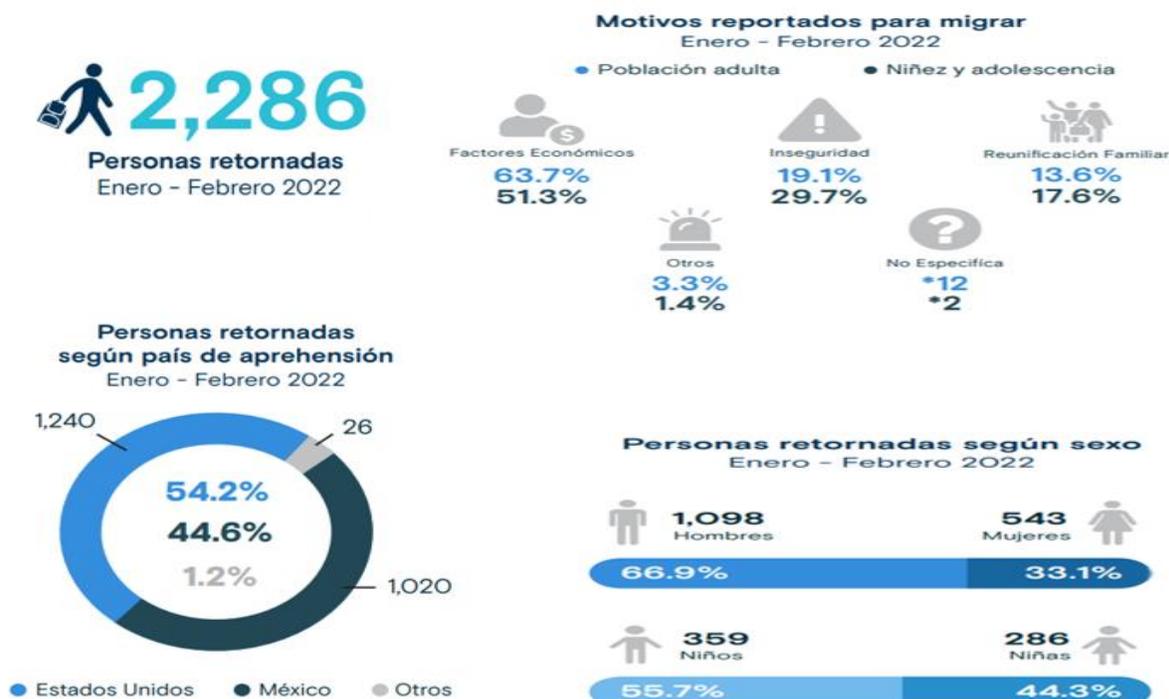
Un aspecto de la realidad actual importante a considerar, es la migración tanto regular como irregular durante la pandemia por COVID-19, donde si bien ha existido una disminución considerable, esto debido a las restricciones sanitarias, no ha sido impedimento para que las

personas sigan migrando, esto considerando las medidas implementadas donde se incluyeron prohibiciones dentro de la misma región, siendo ejemplo claro El Salvador, limitando así, la migración de manera regular o conocida como legal, en la actualidad estas medidas han disminuido y casi desaparecido en su totalidad.

A pesar de ello, la migración irregular no cesó, pues se evidenció y acrecentó el impacto a nivel social, económico, educativo y psicológico, causado por la pandemia y los factores inherentes a ella, fueron una nueva causante para la búsqueda de crecimiento o desarrollo en el extranjero a nivel individual y familiar.

Figura 1

*Personas retornadas en el periodo de enero a febrero de 2022*



Fuente: Dirección General de Migración y Extranjería (DGME).

Según diversos informes de la Organización Mundial del Turismo (OMT) donde Pololikashvili, expresa que, en abril de 2020 todos los países a nivel mundial habían cerrado por

totalidad sus fronteras, pero en el mismo año, en el mes de noviembre la mayoría de países tomaron otras medidas restrictivas e incluso levantar todas las medidas en muy pocos casos, es en el mismo mes donde se modifican estas restricciones o clausuras, debido a nuevas olas y variantes, por lo que se incluye como requisitos el esquema completo o parcial de vacunas.

### **2.2.1.3. Factores Causales**

Las causas de las migraciones son dinámicas en el tiempo. Pero, actualmente, si se analiza la migración desde un enfoque sistémico, se puede determinar que son múltiples los factores o motivos que propician que los salvadoreños tomen la decisión de migrar, sin embargo, todos estos factores están vinculados al sistema económico político imperante, es decir, el capitalismo, el cual sostiene muchas de las desigualdades sociales existentes. Referente a ello, la OIM (2015) señala que la mala gobernanza, la corrupción y los servicios públicos de carente calidad, son factores que promueven la migración internacional.

Por ende, es importante tomar en consideración que al explicar los factores que causan la migración se tomará de referente a la población en situación de vulnerabilidad social, quienes debido a sus situaciones socioeconómicas tienen necesidades objetivas que les motivan a migrar de manera irregular, pues es ese mismo contexto el que les limita sus medios y procedimientos para satisfacer tales necesidades y alcanzar determinado objetivo que previamente se habían trazado en sus proyectos de vida, ya sea de manera implícita o explícita.

Las necesidades entonces, solo se manifiestan como condición, y nacen de las vivencias emocionales, por lo que el ser humano se propone fines y crea nuevos objetivos con tal de suplirlas por medio de la actividad objetivada, ante ello, se pueden clasificar las necesidades como biológicas, sociales y objetivo-funcionales (la necesidad del trabajo, de la creación artística y

otras.), cabe destacar que la actividad del individuo consiste en elevar aquellas emociones que considera “positivas” y disminuir al mínimo las “negativas”, por ende, las acciones están relacionados con el contexto, relaciones interpersonales, la sociedad en sí, y con la persona misma.

Por lo tanto, es necesario profundizar en los principales factores o motivos que le pueden impulsar a una persona migrar de manera irregular:

De acuerdo a un estudio realizado por Gaborit et ál. (2012), el principal factor por la cual las personas toman la decisión de migrar es de carácter económico, principalmente una falta de oportunidades laborales que posibiliten diseñar y alcanzar un proyecto de vida que les propicie las condiciones socioeconómicas para una óptima calidad de vida y no únicamente los medios básicos para sobrevivir.

En ese sentido, se puede comprender que la mera inserción laboral no es suficiente ya que, dentro del contexto salvadoreño, los empleos suelen tener salarios sumamente bajos, horarios explotadores y otras injusticias que no son atendidas. En consecuencia, a ello, muchas personas suelen dedicarse al trabajo informal o se encuentra en situación de desempleo, independientemente de su nivel académico.

Por lo tanto, dicha situación económica limita el desarrollo de su independencia y autonomía, pues no les permite cubrir sus necesidades básicas, alcanzar su proyecto de vida u obtener los bienes materiales que se habían proyectado, generando así un malestar a nivel subjetivo, tales como afectaciones en su autoestima, autoeficacia, insatisfacción, frustración, agobio y sentimiento de desesperanza de la situación del país y su situación en particular.

También, de acuerdo a Gaborit et ál. (2012) la familia puede ser otra motivación por la cual las personas deciden migrar, ya que generalmente, la persona que migra no va en busca de un interés individual, sino para apoyar de manera económica a su familia, ya sea por deudas, condición médica u otros motivos que son frecuentes en el contexto salvadoreño.

Es importante reconocer que la persona migrante se formula la idea de “ser el salvador de su familia”, lo cual le propicia un mayor sentido de autoeficacia, elevando así su autoestima, ya que muchas veces pueden ser vistos como personas valientes, fuertes y dispuestas a sacrificarse, siendo estas características muy bien vistas social y familiarmente.

Pero también, el factor familiar puede tener otra dirección, es decir, muchas personas, toman la decisión de migrar por la reunificación familiar, pues sus padres, hijos(as), pareja u otro familiar se encuentran en el exterior del país y existen necesidades afectivas que desean satisfacer, es decir, reencontrarse con esa persona, compartir tiempo de calidad juntos o con la idea de “recuperar el tiempo perdido”.

Otro factor, está vinculado a la situación de violencia y delincuencia que existe en el país, con relación a ello Ramos (2014) afirma que entre las principales manifestaciones de violencia que motivan a las personas a migrar son amenazas por parte de grupos delincuenciales ya sea de daño físico, muerte directa o a una persona cercana, expulsión de los lugares de residencia, extorciones y delincuencia general en el país; situación que genera un ambiente de inseguridad y miedo.

Por lo que, como respuesta natural del ser humano para buscar su supervivencia ante una situación de crisis, las personas deciden migrar al exterior del país, ya que de esta manera buscan salvaguardar su vida y/o integridad física y mental, o la de sus seres queridos. Sin embargo, es

necesario tomar en cuenta que el peso de este factor depende de la experiencia directa que las personas hayan tenido o no con este tipo de situaciones violentas, es decir, cuando una persona ha sido víctima de la violencia que enfrenta el país es más probable que migre, pero por el contrario una persona que nunca ha vivenciado una situación particular de violencia es menos probable que tome dicha decisión.

Además, Gaborit et ál. (2012) agregan que un factor que suele aumentar las posibilidades de tomar la decisión de migrar es tener familiares, amigos(as) o conocidos(as) que han migrado de manera exitosa, ya sea porque les ofrecen ayuda para los gastos que implica el proceso migratorio (durante el recorrido y la llegada al país de destino) o porque les comentan u observan las comodidades materiales que han alcanzado en el país de destino.

Aunado a lo anterior, cabe destacar que las investigadoras de la presente propuesta identificaron que entre las causales de la migración irregular, observadas en la realidad de las familiares salvadoreñas, están: las condiciones deplorables de vivienda, falta de acceso a servicios básicos, acoso policial, residir en zonas de alto riesgo de violencia social, temor a ser reclutado por grupos delincuenciales, violencia intrafamiliar, miedo a las represarías por parte de victimarios después de presentar denuncias a las autoridades pertinentes, además de presentarse menores ingresos económicos a causa de la pandemia por COVID-19.

Pero también, es preciso señalar que otros grupos en situación de vulnerabilidad social de la población toman la decisión de migrar por factores específicos a su condición de raza, edad, sexo, identidad de género, orientación sexual o expresión de género, por ejemplo, la violencia de género que experimentan muchas mujeres; discriminación hacía la población LGBTIQ+ (lesbianas,

gay, bisexuales, transgénero, etcétera); o discriminación en razón del grupo etario al que pertenecen, como en el caso de los jóvenes o adolescentes.

En resumen, se puede comprender que la migración es una actividad compleja, la cual, como cualquier otra actividad, está impulsada por diferentes motivos-objetivos, que responden a necesidades determinadas por las situaciones o condiciones externas de la persona, lo cual también condiciona como único medio y procedimiento para alcanzar ese fin último (la llegada al país de destino), a la migración irregular, pese a los diferentes riesgos que una persona está expuesta bajo este tipo de migración. Ya que como Leontiev (1984) plantea “el hombre encuentra en la sociedad no solo condiciones externas a las que debe acomodar su actividad, sino que esas condiciones sociales conllevan los motivos y fines de su actividad, sus procedimientos y medios” (p. 77).

#### **2.2.1.4. Proceso Migratorio y de Retorno en El Salvador**

Toda actividad está conformada por diversos procedimientos y es llevada a cabo en algún medio determinado, y la migración irregular no es una excepción, por lo tanto, dicha actividad puede dividirse en procesos como tal o bien por etapas, esto según diversos autores; Pérez (2014) plantea en el manual de Salud Mental de la Iniciativa de Salud México-California seis etapas en el proceso migratorio, teniendo en cuenta los diversos motivos de la migración.

La primera etapa, “la preparación de la partida”, donde se planea la migración, con aspectos de compañía, o realizar el viaje de manera individual, quienes serán los entes que proporcionarán ayuda dentro y fuera del país; la segunda etapa hace alusión a la “reorganización familiar”, puesto que existen cambios en el sistema familiar y por ende, este debe reacomodarse; la tercera etapa

definida como “el cruce”, refiriéndose al paso hacia otro país, dicha fase está cargada de ansiedad, incertidumbre, llena de riesgos y vulneraciones.

La cuarta etapa, “las primeras impresiones”, donde la persona migrante vive el estrés del choque cultural, hace uso de sus recursos para enfrentar los nuevos retos y suplir sus necesidades básicas y así cumplir los objetivos de la migración; la quinta etapa denominada “quedarse a vivir”, donde se toma la decisión de alargar su estancia en el país destino de acorde a las causas de la migración; y la sexta y última etapa, “el regreso”, donde se vuelve al país de origen de forma voluntaria o forzada, se requiere entonces de readaptación y reintegración.

Partiendo de esta información, se encuentran investigaciones basadas en la realidad salvadoreña, por lo que Rivas (2019) expresa que el proceso migratorio inicia con aspectos de la exclusión social, donde se distinguen la desigualdad económica, sociocultural y político-institucional, dichos aspectos de exclusión evidentemente están relacionados con los motivos objetivos de la migración, donde sobre salen los factores económicos, reunificación familiar, inseguridad y otros.

Seguidamente del tránsito por medio de la ruta de migración de manera irregular, el cual genera desapoderamiento de los migrantes, pues esta modalidad de movilidad humana implica un incremento exponencial de riesgos y vulnerabilidad, no solo en el tránsito al país de destino, sino también, se encuentran riesgos durante el retorno, ya que suelen existir vulneraciones de derechos por parte de las instituciones involucradas.

Entre otras investigaciones que permiten conocer sobre este proceso, se encuentra la realizada por Gaborit et ál. (2012) donde expresan que “la migración irregular de cada persona se entiende

no como un acto que se reduce a su viaje en ruta, sino como un proceso que se configura mucho antes del viaje mismo, durante procesos complejos de carácter objetivo y subjetivo” (p. 43).

Aunque dichos autores presentan una variación en las fases antes expuestas, consideran que en todas estas fases intervienen los procesos de configuración subjetiva los cuales se divide en:

- a. Actores: donde se distingue la influencia de los vínculos significativos del entorno inmediato los cuales construyen expectativas a nivel social basadas en experiencias, dinámica y relación de la comunidad o a nivel familiar;
- b. Mecanismos: estos constructos son creados por medio de la socialización, siendo base para la creación del proyecto de vida;
- c. Efectos: culminado entonces en la resignificación y reconfiguración, construcción de significados propios, recomposición de imaginarios y representaciones sociales, y la revaloración.

Aunado a este análisis, los autores identifican los movimientos psicosociales que son inherentes a los procesos de asimilación, inserción y reinserción durante el proceso migratorio, desde el país de origen hacia el país destino, y viceversa si fuese el caso de retorno forzado o voluntario, estos elementos psicosociales son dinámicos, pues, están en constante cambios y varían según las experiencias de las personas migrantes, es importante remarcar que la resignificación y revaloración del proceso vivido permite o no la adaptación y/o reinserción favorable.

## **2.2.2 Salud Mental y Migración**

### **2.2.2.1. Efectos Psicológicos de la Migración y Retorno Forzado**

Como ya se explicó anteriormente, la migración es una actividad compleja ya que son múltiples los factores o motivos que pueden ocasionar que una persona tome la decisión de migrar y son diferentes las experiencias migratorias para cada persona, siendo más complejas en la migración irregular y el retorno involuntario, pues los procedimientos y medios seguidos son de alto riesgo para la persona migrante.

Por lo tanto, al momento de valorar los efectos psicológicos y psicosociales, es necesario tomar en cuenta los diferentes factores o motivos que intervienen en toda la actividad migratoria, la historia de vida previa, personalidad de la persona migrante, en la cual encontraremos como su núcleo la jerarquización de motivos, su contexto y redes de apoyo, ya que dependiendo de ello será el grado de afectación y la forma de afrontar esa experiencia.

Por ejemplo, en relación a la personalidad de la persona migrante, es preciso puntualizar en su capacidad de resiliencia, ya que este será un elemento fundamental para afrontar de manera favorable los efectos psicológicos y psicosociales que se expondrán a continuación, y, por el contrario, una actitud pesimista será una característica que agudizará los efectos. De igual manera, se puede hacer la misma valoración con el estado de salud mental previo a la migración.

Continuando con los efectos psicológicos, es preciso abordar la idea que plantea Gonzáles (2005) que “la migración comporta una situación de pérdida psicológica y social que desencadena procesos de duelo” (p. 83). Es decir, la persona migrante experimenta un sentimiento de pérdida de su familia, amigos, comunidad, hogar, costumbres, tradiciones y otros aspectos importantes, y, en caso de un retorno forzado, se presenta la pérdida de expectativas y metas, en torno al proyecto de vida migratorio que se había formulado previamente.

Dichos procesos de duelo, de manera natural, pueden ocasionar alteraciones o crisis emocionales, cognitivos y conductuales en las personas involucradas en el ciclo migratorio, por lo tanto, no deben valorarse como una enfermedad mental, sino como una respuesta común ante una situación compleja y tampoco debe ser comprendido como un clásico estrés aculturativo, ya que los factores estresores que se suelen presentar se tienden a incrementar por una serie de variables que caracterizan el duelo migratorio, es decir, su multiplicidad de factores, la cronicidad, el sentimiento de indefensión aprendida y los fuertes déficit en sus redes de apoyo. (Achotegui, 2009, p. 168).

González (2005) explica que el duelo migratorio puede ser elaborado de una manera *simple* si las condiciones de la migración son favorables, es decir, el entorno le acoge y le propicia la inclusión y el desarrollo del proyecto migratorio, sin embargo, este tipo de duelo tiende a ser menos frecuente ya que existen diferentes factores estresores que las personas migrantes vivencian en el proceso migratorio, lo cual da paso a un *duelo complicado* propiciando la aparición del cuadro reactivo “Síndrome de Ulises” o duelo migratorio que “se caracteriza por ser un duelo parcial, recurrente y múltiple, que afecta la identidad” (Achotegui, citado por Temores-Alcántara et ál., 2015, p. 228).

Por ende, es importante considerar que en la actualidad las condiciones migratorias irregulares son más riesgosas, ya que debido a los cambios estructurales en los países de origen, tránsito y acogida, las personas migrantes se enfrentan a mayores desafíos y vulneraciones que los adentra a una situación de crisis permanente y se le es difícil elaborar dicho duelo y afrontar de manera funcional el Síndrome de Ulises y, en algunos casos, pueden presentar alteraciones psicológicas más intensas y duraderas.

Por lo tanto, debido a las variables particulares del duelo migratorio, explicadas anteriormente, las personas migrantes tienden a presentar alteraciones a nivel de su salud mental y con relación a ello, Marelo et ál. (citado por Ajcot, 2012, p. 17) explica que “los síntomas depresivos y estado de ansiedad, son las manifestaciones más frecuentes del duelo migratorio”.

Entre los síntomas depresivos se pueden encontrar la tristeza intensa y recurrente, llanto y tendencia al aislamiento. La apatía y la disminución de la actividad son menos frecuentes, porque el sujeto tiene que seguir luchando por la adaptación y la supervivencia; y debido a los altos y prolongados niveles de estrés que tienden a experimentar, manifiestan ansiedad, la cual la expresan a través de tensión, nerviosismo, pensamientos recurrentes e intrusivos, y somatizaciones (insomnio, cefaleas, migraña e irritabilidad).

Lo anterior, es sustentado por los resultados obtenidos en una investigación realizada por la OIM (2015), donde se encontró que el 100% de las personas entrevistadas de nacionalidad salvadoreña, reportaron inestabilidad emocional después de su regreso, principalmente manifestaciones como tristeza profunda, frustración, ansiedad, soledad y agresividad.

En esa misma línea, otro estudio realizado por Estrella (2014) donde entrevistó a 12 mujeres retornadas a El Salvador, se identificaron efectos como la incertidumbre, tristeza, sentimientos de fracaso debido a humillaciones, rechazo y exclusión provista desde la familia, las cuales categorizaban como un fracaso a la migración y sus intentos de mejorar la calidad de vida. Además, expresa que el significado que la persona le da a su experiencia de retorno se encontrará ligada a sus expectativas que tenía al decidir migrar.

En relación a lo anterior, se puede determinar como la autoestima puede ser saludable o no, según la influencia del contexto inmediato, en este caso la familia, siendo entonces, otro efecto

previsto en las familias con migrantes retornados, por lo tanto, para poder contribuir a la reintegración y adaptación de esta población, es importante intervenir en este y otros aspectos correlacionados, tal y como lo expresa Satir (1976), que para aliviar las disfuncionalidades familiares es necesario cambiar los factores de autoestima, comunicación, sistema familiar y enlace con la sociedad.

En la autoestima están reflejados los sentimientos de valía, los cuales solo pueden desarrollarse en un ambiente donde se aprecian las diferencias individuales, existen expresiones afectivas, los errores no son criticados, más bien vistos como fuentes de aprendizaje, existe comunicación abierta, normas y límites claros, es entonces, que la familia cobra vital importancia, pues en la niñez es el núcleo familiar quien propiciará las herramientas para el desarrollo sano de esta, y el mantenimiento de la misma en la etapa adulta.

Otro factor incluido en el duelo migratorio pero que es necesario prestarle un especial interés debido a su complejidad y perjudiciales efectos psicológicos y psicosociales, es la violencia experimentada por las personas migrantes, la cual puede variar de acuerdo con su tipo, intensidad, frecuencia y durabilidad.

Entre los tipos de violencia que se pueden experimentar están: la violencia verbal, como insultos y gritos; la violencia psicológica, como amenazas e intimidaciones, la cual repercute en la autoestima, genera sentimientos de intimidación, confusión y tristeza; violencia física, como golpes, jalones, lesiones o heridas; y violencia económica, debido al despojo de sus pertenencias materiales.

Lo anterior, pueden representar experiencias traumáticas para las personas migrantes, ocasionando síntomas de estrés, angustia, recuerdos intrusivos, evitación, tristeza, desesperanza

en relación al futuro, sentimientos de culpa, somatizaciones, insomnio, ansiedad, puede derivarse a consumo de sustancias, entre otros, sin embargo, las personas no relacionan esta sintomatología con las experiencias traumáticas que vivenciaron durante el proceso migratorio, debido a la naturalización de violencia que se presenta en su realidad inmediata. Al respecto, Álvarez (citado por Temores-Alcántara et ál., 2015, p. 232) explica que:

Las condiciones de vida de la mayoría de los migrantes indocumentados funcionan como un *continuum de normalización* de la violencia estructural, política, económica y simbólica, tanto en sus países de origen como durante el tránsito. En el primero se identifican la migración forzada, la persecución en sus propios países y la falta de preparación para migrar. En el tránsito se observa el duelo migratorio, síntomas de estrés, estigma y actitudes de discriminación [xenofobia], violencia, barreras para el acceso a servicios y la percepción de ausencia de apoyo social y de derechos.

Además, analizando la migración y este factor en particular, desde una perspectiva de género, se estima que las mujeres son más vulnerables a experimentar algún tipo de violencia física, económica, psicológica y sexual, durante el ciclo migratorio, a lo que Caballero et ál. (2004; Woo, 2007, citado por Pérez, 2014, p. 20) expresa que un 60% de mujeres migrantes retornadas, llega a vivir alguna experiencia de vulneración sexual en el proceso migratorio.

También otra de las poblaciones en situación de vulnerabilidad debido a su edad son las niñas, niños y adolescentes (NNA), especialmente cuando viajan sin compañía, pues son expuestos a diferentes formas de violencia. Por lo que dicha experiencia de violencia puede ser el desencadenante de sintomatología anteriormente mencionada, en relación al estrés post

traumático, incluyendo afectaciones en el rendimiento académico, problemas conductuales, enuresis, entre otros.

Por otro lado, un aspecto fundamental, que no se puede dejar de lado es lo que se ha venido planteando en párrafos anteriores, al afirmar que las situaciones o condiciones socioeconómicas de las personas determinan la actividad de la migración, la cual es impulsada por una serie de motivos-objetivos jerarquizados que responden a necesidades de la persona, donde el objetivo principal o fin último es llegar al país destino, siendo este su proyecto de vida. Por lo cual toman la decisión de migrar de manera irregular, ya que este es el medio y procedimiento que su contexto inmediato les posibilita, aunque, de manera innegable, puede producir los efectos señalados en párrafos anteriores.

Pero, al presentarse un retorno forzado, esta jerarquía de motivos-objetivos y su cumplimiento se ven truncados, ya que la persona no logra alcanzar su fin último, es decir, su proyecto de vida de llegar al país de destino, produciendo una serie de alteraciones emocionales en la persona, tales como frustración, tristeza, desanimo, ansiedad, irritabilidad, etc., lo cual influirá en su manera de proceder en su actividad en general.

Por lo tanto, al analizar la migración desde un enfoque sistémico se puede comprender que tales efectos psicológicos y psicosociales influyen en los diferentes subsistemas en los cuales se conducen las persona, entre ellos su familia, subsistema que es de especial interés en este estudio, por lo tanto, es preciso dedicar un apartado especial para explicar la relación entre familia y migración.

#### **2.2.2.2. Familia y Migración**

La familia desde un punto de vista general se concibe como la base de la sociedad, sin embargo, es necesario profundizar este término desde un punto de vista psicológico, en ese sentido, de acuerdo con Minuchin y Fishman (2004), la familia es:

Un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca. (p. 25).

Basándose en la definición anterior se puede ampliar que la familia es un grupo humano que tiene lazos de consanguineidad y/o lazos emocionales, pero, de acuerdo a Minuchin y Fishman (2004) esta no debe ser comprendida como un agregado de individuos o subsistemas, sino, como un organismo, es decir, como un todo conformado por partes que se encuentran en constante interacción y se influyen recíprocamente.

Tomando en cuenta lo anterior, se puede comprender que la experiencia de migración y retorno no únicamente produce efectos en la persona del grupo familiar que decide migrar y es retornado, pues sus decisiones, actitudes, actividad y afectos, tienen un efecto directo, en mayor o menor medida, en los diferentes subsistemas que integran al sistema familia, lo cual se verá reflejado en la estructura y funcionamiento familiar.

Es decir, los efectos tales como el duelo migratorio y sus síntomas asociados; los efectos producto de las experiencias traumáticas durante el ciclo migratorio; y las alteraciones emocionales por no alcanzar sus proyecto de vida migratorio, explicados en el apartado anterior, evidentemente repercuten a nivel familiar, en mayor medida a algunos subsistemas, mediante la interacción y comunicación que se presente entre los mismos, de tal modo que surgen crisis familiares donde la homeostasis del sistema se ve alterada, manifestada por medio de relaciones

disfuncionales y es preciso una adaptación a través de la búsqueda de soluciones para que se vuelva al estado de constancia.

En relación con ello, Díaz y Sabillón (2021) encontraron que “dentro de las condiciones de experiencias migratorias de los NNA, en su retorno del viaje migratorio debe existir un proceso de adaptación para reconocer y recuperar la confianza en sus familiares, ya que el sentimiento de inseguridad vivido sigue siendo latente” (p. 83).

Además, es necesario mencionar que los flujos migratorios muestran el cambio de patrones en la convivencia familiar, de tal manera que es necesario realizar una tipificación para este tipo de familias, es decir, la *familia transnacional*, la cual se caracteriza por “mantener sus vínculos más allá de las fronteras nacionales y se organiza sin perder su sentido de grupo” (Díaz y Sabillón, 2021, p. 83), como por ejemplo las madres que continúan desempeñando su rol en la familia a distancia, lo cual se ha facilitado por los avances en los medios de comunicación.

Sin embargo, es preciso agregar que el distanciamiento físico en las relaciones puede generar alteraciones emocionales y, por lo tanto, disfuncionalidades en las relaciones, entre los miembros de la familia que se quedan y los que deciden migrar, dificultades que se presentan usualmente en las familias, pero que son intensificadas por el ciclo migratorio.

Dichas afectaciones se intentan afrontar desde los recursos psicológicos propios, construidos dentro de la dinámica familiar actual y aprendidos desde la familia de origen de cada miembro, las cuales comúnmente responde a patrones de evitación, manipulación, control y devaluación, lo cual ha sido corroborado mediante las observaciones realizadas por las investigadoras de la presente propuesta.

Por lo tanto, de la misma manera que la transnacionalización de la familia posibilita que la familia se reorganice para seguir funcionando como sistema, también es posible que se mantengan, de alguna manera, los mismos patrones disfuncionales que se presentaban previo a la migración. Por ejemplo, Pérez (2014) encontró que muchas mujeres afirman que, a pesar de la migración por parte de su esposo, siguen experimentando control y limitaciones en su autonomía a través del suegro, suegra, cuñado, cuñada u otros familiares de sus esposos.

Es importante agregar que la reorganización de la estructura familiar también es necesaria en el retorno del familiar migrante, debido a que ni quien migró ni la familia es la misma, por lo tanto, es fundamental la reintegración de este integrante a los roles familiares, reajustar normas, costumbres y la forma de interacción familiar. Sin embargo, esto puede resultar doblemente complejo ya que, en muchos casos, los vínculos afectivos se han visto dañados, mediante sentimientos de desapego afectivo, por el distanciamiento físico o percepción de abandono.

Orellana et ál. (2016) concluye que, en los resultados obtenidos en su investigación, las personas migrantes retornadas pertenecientes a la muestra expresaron que:

Les llevó unos meses poder adecuarse a la familia y que sus hijos también lograran adaptarse a su presencia, mostrando temor o desconfianza en algunos casos, dificultando el establecimiento de las nuevas formas de relacionarse e implementar reglas o límites a sus hijos e hijas. (p. 420).

En resumen, se puede determinar que, si bien en todas las familias se pueden presentar crisis, las familias con personas migrantes enfrentan diferentes desafíos que las familias no migrantes no vivencian, pues dichos desafíos están vinculados propiamente a los efectos psicológicos por la experiencia migratoria irregular y de retorno de un miembro.

Por consiguiente, se debe destacar la importancia del abordaje a nivel familiar, pues los efectos que sufre un integrante de un grupo serán percibidos por los demás miembros de la familia, mostrando entonces afectación colectiva a causa de un solo fenómeno, por lo que no se puede esperar la mejora de un miembro sino se incide en su contexto inmediato, el cual favorecerá o no a los cambios esperados.

### **2.2.2.3. Intervención psicoterapéutica familiar**

#### **2.2.2.3.1. Definición de psicoterapia familiar**

De acuerdo con Bell (citado por Vera y Estrada, 2003, p. 67) la psicoterapia familiar es “una nueva modalidad terapéutica que trabaja con la familia como unidad de tratamiento”, esto lo hace a través de un proceso, en el cual tanto psicoterapeuta como la familia asumen un papel activo en la implementación de diversos métodos y técnicas, orientados a alcanzar los objetivos y metas que se han trazado previamente.

En ese sentido, es preciso ampliar que desde esta modalidad de psicoterapia los objetivos variarán de acuerdo con cada caso en particular, sin embargo, en líneas generales se puede delimitar que se buscará modificar la forma de interacción en el sistema familiar, a través del aprendizaje de nuevas habilidades para poder negociar los cambios que el ciclo de vida familiar o factores estresores externos, les exige.

#### **2.2.2.3.2. Propuestas y medidas de intervención existentes**

Popadopoulos, (2011, citado por OIM, 2012), expresa que es importante tener en cuenta la elaboración de un análisis previo a cualquier tipo de intervención, el cual debe contener:

- a. La realidad externa (exposición a los eventos, condiciones, factores, entre otros);
- b. La experiencia individual, familiar, grupal y comunitaria de estos; y

c. Las implicaciones de la experiencia en estados internos y manifestaciones externas.

Con base a la elaboración idónea de dicho análisis, es posible la creación de propuestas y ejecución de intervenciones que según la OIM (2012) debe contar con principios generales que rijan su accionar, de las cuales se destacan 1) la adaptabilidad hacia las poblaciones y sus características particulares, además de la identificación y adecuación a las necesidades, incluir entonces, el reconocimiento de mecanismos o estrategias de afrontamiento existentes, tanto individuales como colectivos; y 2) planeación, pues, toda acción debe ser organizada, sistematizada y rigurosa.

Aunado a la directrices generales y estructuras de lineamientos bases para la construcción de propuestas e intervenciones, es importante destacar aquellas investigaciones que proporcionan información en relación a las áreas a intervenir en la población en cuestión, Álvarez (2009) priorizó las siguientes áreas de atención basadas en la detección de necesidades presentes en las familias con migrantes latinoamericanos, información que fue obtenida por medio de entrevistas dirigidas a expertos en el área, de las cuales se destacan:

- a. Relaciones familiares y educación de los hijos;
- b. Autoestima, autoeficacia y efectividad personal;
- c. Habilidades comunicacionales;
- d. Igualdad y equidad dentro de la familia;
- e. El respeto y la confianza en las relaciones familiares; y
- f. Resiliencia familiar y manejo de la adversidad.

Es importante destacar que el programa propuesto por dicha autora se basa en la psicoeducación, por lo que existe una ausencia de programas destinados a la intervención por

medio de la psicoterapia familiar, según la información recopilada para la presente investigación, en ese sentido, se percibe la necesidad de crear tales programas.

### **2.2.2.3.3. Enfoque de Intervención**

#### **2.2.2.3.3.1. Modelo Sistémico**

Al hablar sobre intervención psicoterapéutica en población migrante retornada, es muy importante abordar dicha temática desde la perspectiva del enfoque sistémico, debido a la complejidad de las diversas experiencias migratorias, además del apoyo que la teoría de sistemas aporta para comprender este fenómeno, el cual ubica a la persona en un contexto sociocultural específico, siendo parte de una familia, comunidad y sociedad, por lo que es fácil inferir sobre las influencias que el contexto inmediato ejerce sobre un individuo, y cómo éstas acarrearán consecuencias o resultados en la adaptabilidad.

En ese sentido, la perspectiva sistémica permite comprender la forma en que las dinámicas familiares intervienen en la superación de una crisis, la manera en la que el grupo familiar afronta y mitiga situaciones de inestabilidad emocional, especialmente en el proceso migratorio, reorganizándose con eficacia en el nuevo entorno, promoviendo así, relaciones familiares más funcionales.

Por ende, tal y como menciona Pérez (2014)

“el retorno como parte del proceso migratorio no es solo una experiencia individual y aislada, este al igual que la migración tiene diferentes vertientes y aristas, personas implicadas y afectadas, procesos psicológicos individuales y colectivos que suceden dentro de un macrosistema que es dinámico e impredecible” (p. 33).

En dicho enfoque, se abarca como aspecto principal el concepto de sistema, refiriéndose a un conjunto de elementos interrelacionados con un objetivo común, siendo entonces, un todo organizado, por ende, el foco de análisis e intervención no es solo el individuo, sino todo un sistema, el cual se define por sus funciones, estructura, retroalimentación y relaciones de interdependencia. (Viaplana et ál., 2016, p. 3-4).

Ante ello, la visión de la familia como un sistema implica analizar algunos principios dentro de su dinámica (Feixas y Villegas, 2000)

- a. La familia como un sistema abierto: puesto que es un conjunto de individuos dinámicamente estructurados, donde existen normas de funcionamiento que rigen el comportamiento, además de que intercambia información tanto al interno y con el entorno.
- b. Totalidad: la relación existente dentro del sistema, es decir, de un miembro de la familia con el otro genera que, si uno de ellos cambia, esto influirá en el resto, teniendo siempre en cuenta que, las conductas interactivas de los miembros están interconectadas, y cada una de ellas posee un significado en relación al contexto.
- c. Límites: un sistema está compuesto de varios subsistemas, en los cuales existen límites que pueden ser difusos, claros o rígidos, estos varían según la estructura organizacional.
- d. Retroalimentación: la actividad de uno de los miembros influye sobre la actividad de los demás, por lo cual una actividad traerá como respuesta otra actividad con el fin de contrarrestar la primera (retroalimentación negativa) o bien, favoreciendo a esta (retroalimentación positiva).
- e. Equifinalidad: el estado actual de la organización familiar, que no dependerá de estado inicial de esta.

- f. Tendencia a estados constantes: el cual se presenta por la necesidad de economizar, favoreciendo a la aparición de redundancias comunicacionales, que con el tiempo dan lugar a reglas interaccionales, que pueden convertirse en parámetros dentro del sistema regulando el mismo. (p. 124-125).

Un aporte fundamental que realiza Koestler (citado por Minuchin y Fishman, 2004, p. 27) para la comprensión y evitar ambigüedades de la interacción entre todo-parte, es el término *holón*, el cual es “una parte y un todo al mismo tiempo, no más lo uno que lo otro”. Por lo que se puede comprender, que el todo es más que la suma de sus partes, y que cada sistema está en constante interacción con otros, existiendo una influencia mutua y constante que conlleva a transformaciones simultáneas, es decir, que un individuo influye en la actividad de otros, y otros influyen sobre su actividad.

Además, según Minuchin y Fishman (2004) este término es de vital importancia para la terapia familiar, puesto que “la unidad de intervención es siempre un holón”. Ante ello es importante ampliar que existen diversos holones que son claves para intervenir según las necesidades presentes:

- a. Holón individual: incluye el concepto de sí mismo dentro de un contexto, contiene entonces las determinantes personales e históricas del individuo, pero a su vez los aportes del contexto social.
- b. Holón conyugal: refiriéndose a la interacción entre miembros de la pareja sentimental, los cuales traen consigo un conjunto de valores, expectativas, y pautas de interacción.

- c. Holón parental: las interacciones que incluyen se basan en la crianza de los hijos y las funciones de socialización, este holón no está compuesta de manera rígida pues puede adquirir el papel alguien que no sea progenitor, o bien solo uno de ello.
- d. Holón de hermanos: los cuales constituyen el primer grupo de iguales para los niños, se basa en aprendizaje mutuo que puede ser por medio de apoyo o relaciones conflictivas.

Continuando con los términos que permiten la comprensión sobre esta temática, se encuentran las alianzas, que se definen como la unión de dos o más miembros del sistema familiar para obtener beneficios, esto sin perjudicar a otros miembros; las coaliciones, son la unión de dos o más miembros de la familia en contra de otro; y las triangulaciones, se refieren a la existencia de un conflicto entre dos miembros de la familia, los cuales usan a otro para perjudicarse por medio de este. (Trujano, 2010).

Además, Minuchin (2004) hace alusión a un tipo de configuración familiar, la cual influye en las funciones, roles, eslabones débiles y la manera de reaccionar ante las problemáticas que se presenten, esta configuración es entendida como familias acordeón, que se refiere a que uno de los progenitores ha permanecido alejado por lapsos prolongados de tiempo del círculo familiar, lo que genera problemáticas como expulsión del miembro periférico, separación de los miembros, sobrecarga de responsabilidad y roles a un solo miembro, situación que es observable en los casos de las personas migrantes retornadas.

Es importante ante esta definición, establecer las pautas intervención para esta clasificación de familia, donde principalmente se debe realizar psicoeducación por medio de la redefinición, donde la familia comprenda que son un sistema nuevo, donde deben formarse nuevas formas de

interacción, funciones, estructuras y normas, que permitan la reinserción de la persona migrante al sistema en una posición provista de sentido.

Por consecuente, ante todos estos términos e información sobre el enfoque sistémico, se presenta como el sistema familiar juega un papel de vital importancia para la adaptación de las personas migrantes retornadas, ya que este fenómeno afecta a las familias modificando la vida de cada uno de los miembros, por lo que obliga a una nueva organización familiar, donde se incluye también la reconfiguración y mantenimiento de lazos basados en la comunicación asertiva y vínculos afectivos funcionales que por ende, permitirán al adaptabilidad en caso de retorno.

La adaptación, depende a su vez no solo de la comunicación o los vínculos familiares, también de los cambios existentes dentro del grupo y el apoyo que este pueda recibir en los diferentes ámbitos, donde se destaca el ámbito emocional; además se incluyen los procesos psicológicos que permitan dicha adaptación, tanto a nivel perceptivo, el cual contribuirán a enfrentar la realidad de su país de origen; a nivel cognitivo, con el fin de comprender y comportarse de acorde a su entorno, basándose en los objetivos sociales, económicos y culturales del país de origen; y por último a nivel de conducta, donde para su readaptación e incorporación a su país de origen deben adquirirse roles y comportamientos.

Todos esos supuestos no pueden lograrse únicamente con los esfuerzos de las personas retornadas, por ello, la intervención psicoterapéutica no solo debe ser a nivel individual, sino a nivel familiar, puesto que el sistema familiar opera en contextos sociales, y posee tres componentes fundamentales, los cuales según Chinchilla (2015) son:

- a. La estructura de la familia es la de un sistema sociocultural abierto en proceso de transformación;

- b. La familia muestra un desarrollo desplazándose a través de un cierto número de etapas que exigen reestructuraciones; y
- c. La familia se adapta a las circunstancias cambiantes de modo tal que se mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento psicosocial de cada miembro. (p. 6).

El modelo sistémico tiene diversos enfoques de intervención, pero a continuación se explicará la perspectiva estratégica, narrativa y terapia breve.

El psicoterapeuta familiar Salvador Minuchin es el principal referente del enfoque estructural. Dicho enfoque permite comprender que la familia es un sistema, en el cual todas las partes involucradas influyen entre sí. Además, tal como lo explica Soria (2010), desde este enfoque se estudia "a las familias como sistemas abiertos en los que se establecen ciertas pautas de interacción (estructura familiar) que determinarán la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones familiares" (p. 88), de tal manera que la intervención irá en función a modificar esa estructura familiar a través de la creación de patrones de interacción más saludables.

Por otro lado, otro enfoque sumamente útil para generar cambios significativos es la terapia narrativa, de la cual, sus principales precursores son Michael White y David Epston. Montesano (2013), explica que esta modalidad de intervención se basa en atribuir el problema a factores externos y no precisamente a la persona en particular, de tal manera que el o la psicoterapeuta pueda producir cambios en la forma de explicarse la realidad a la persona o familia.

En ese sentido, dentro de este enfoque, inicialmente se identifica la narrativa de la familia o la persona para explicarse su propia realidad; en segundo momento, se busca deconstruir las narrativas disfuncionales y retribuir las causas de los problemas a situaciones externas; y

finalmente, se deben construir narrativas alternativas que permitan una explicación más funcional al problema. Para ello se suele utilizar técnicas específicas como cartas, rituales y metáforas.

Por último, Hewitt y Gantiva (2009) explican que otra modalidad de psicoterapia existente es la terapia breve, la cual "está encaminada a fomentar la autoeficacia de las personas para lograr la disponibilidad del cambio" (p. 167).

#### **2.2.2.3.3.2. Modelo Cognitivo-Conductual**

Si bien, el enfoque sistémico es indispensable para el tratamiento de la población ya mencionada, también debe complementarse con el enfoque cognitivo-conductual, esto con el fin de promover cambios en todas las necesidades o bien, efectos provistos por la migración en la persona involucrada directamente, y su círculo familiar, ya que en este tipo de tratamiento se tiene como objetivo "buscar soluciones específicas a problemas concretos planteados por la familia, o por uno de sus integrantes" (Moros, 2018).

Con relación a ello, dicho enfoque tiene como objetivo la disminución del malestar psicológico y comportamientos que son entendidos como disfuncionales, a través del cambio en los procesos cognitivos. Entonces, es importante definir en que consiste este enfoque, según Puerta y Díaz (2011) este enfoque busca ayudar a las personas al cambio de pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas que pueden categorizarse como disfuncionales, por otras que sean más adaptativas y por ende, puedan resolver o afrontar las problemáticas que presentan.

También, un concepto que es básico en el modelo cognitivo conductual es el de *cognición*, el cual, de acuerdo con Beck et ál. (1979, citado por Oblitas, 2010, p. 92) es "cualquier idea o evento con contenido verbal o gráfico en la corriente de conciencia del sujeto". Por lo tanto, relacionado

a este término, cabe mencionar que, las cogniciones se fundamentan en los esquemas mentales, es decir, los supuestos, actitudes o creencias que la persona tiene sobre sí mismo, los demás y el mundo, los cuales han sido construidos en su experiencia de vida.

Además, dentro de este modelo se pueden identificar tres principios básicos: 1) la cognición influye tanto al comportamiento como a las emociones; 2) es posible el seguimiento y cambio de las cogniciones; y 3) es posible modificar la conducta a través de los cambios cognitivos, lo que permite experiencias, desarrollo, relaciones con el medio y los demás de manera más adaptativa.

A partir de ello, se pueden identificar ciertas características del enfoque cognitivo conductual, de las cuales se desprenden ciertos principios expuestos por Ruiz et ál. (2012) donde expresa que el objetivo del tratamiento es la conducta, y todos aquellos procesos que subyacen de esta, donde se encuentran niveles conductuales, cognitivos, fisiológicos y emocionales; la conducta por ende, se considera como aprendida, proveniente de los diversos factores, experiencias, relaciones, influencias, entre otros, que han sido parte de la historia de un individuo.

Aunado a ello, otro factor enriquecedor de este modelo se deriva de poder asignar un rol de terapeuta a todos los integrantes de la familia, ya que se plantea que todos son enseñantes del otro y de esta manera, juntos, pueden mejorar su forma disfuncional de relacionarse, reforzando sentimientos de pertenencia, mostrando apoyo emocional, colaboración, comprendiendo su responsabilidad dentro de la dinámica familiar y mejorando su forma de comunicarse.

Es importante ampliar que existe una gran variedad de terapias cognitivas conductuales, pues ha sido una de las corrientes psicológicas más estudiadas, es por ello por lo que muchos autores han buscado hacer una clasificación de dichas terapias. Una de las clasificaciones más destacadas es la de Mahoney y Arknoff (1978, citado por Oblitas, 2010, p. 92), en la cual las dividieron en:

“terapias de reestructuración cognitiva, terapias de afrontamiento para manejar situaciones y terapias de solución de problemas”.

#### **2.2.2.3.4. Áreas priorizadas a intervenir**

Tomando en consideración lo anteriormente expuesto, en la elaboración de la propuesta de psicoterapia familiar a diseñar se priorizará la intervención de diferentes áreas consideradas las de mayor afectación y frecuencia, lo cual permita disminución de los efectos psicológicos a nivel familiar, producto de la experiencia migratoria de uno(a) integrante del grupo familiar, lo cual facilite el proceso de adaptación y por ende un mejor funcionamiento familiar. Por tanto, las áreas priorizadas son:

##### **a. Elaboración de proyecto de vida familiar**

El proyecto de vida se refiere a los planes que una persona tiene a futuro, enmarca los recursos, habilidades o ventajas, que pueden ser tanto individuales como colectivas, en este caso familiares, que se poseen para cumplir dichos sueños, anhelos o metas, e incluso las desventajas o amenazas con el fin de prepararse con planes de acción ante situaciones adversas, se diferencia entonces, entre aquellas metas que se intenta cumplir a corto, mediano y largo plazo.

El fin es trazar un camino de lo que se pretende alcanzar según las aspiraciones propias cada miembro de la familia, puesto que todos forman parte de la vida y actividad del otro y se influyen recíprocamente, por lo tanto, los proyectos de vida pueden diferenciarse con metas individuales como familiares.

Elaborar un proyecto de vida es vital para las familias con migrantes retornados ya que tras el retorno su proyecto de vida migratorio se vio truncado, pues su fin último (llegar al país de destino y cumplir sus metas) no se logró, ocasionando diferentes efectos psicológicos y psicosociales,

principalmente a nivel emocional, ocasionando relaciones familiares disfuncionales, en ese sentido, es necesario orientar a la familia a reestructurar su jerarquía de motivos en los cuales se incluyan otras actividades significativas, que no involucren la migración irregular, pero que sí satisfaga sus necesidades y motivos que le impulsaron a migrar, y por lo cual su autoestima, estado emocional y relaciones familiares se vean beneficiadas indirectamente. Además, el proyecto de vida funciona como una guía de lo que se pretende lograr (objetivos), cómo hacerlo (procedimientos y medios), con quien, y cómo responder a ciertas adversidades.

b. Autocontrol emocional individual y familiar

Por autocontrol emocional se comprende como la capacidad para gestionar adecuadamente las emociones, de tal manera que a la persona le sea posible identificarlas, reconocer las cogniciones que las desencadenan, contextos en los que se manifiestan, respuestas físicas y conductas de las cuales van acompañadas y formas funcionales para su expresión. Para ello es necesario comprender la relación de las cogniciones, emociones y conducta, ya que esto facilitará un mejor autocontrol emocional.

El desarrollo de dicha capacidad es de mucho beneficio, tanto a nivel personal y en los diferentes sistemas en los que la persona se desenvuelve (por ejemplo, la familia), ya que posibilita la toma de consciencia de la respuesta emocional, el autoconocimiento, la toma de decisiones adecuadas, la adecuada respuesta emocional ante situaciones conflictivas o de estrés y genera un mayor sentido de autocontrol, mejorando notablemente las relaciones interpersonales y autoestima.

Por lo tanto, se puede valorar que a nivel familiar es una capacidad imprescindible ya que con su puesta en práctica se puede dar una mejor gestión de conflictos, ya que al procesar las

emociones de manera funcional será posible que los diferentes integrantes del grupo familiar respondan ante el estrés cotidiano de manera más racional y acertada.

c. Autoestima individual y familiar

Al referirse al autoestima, se encuentran aspectos la valoración, percepción y juicios que pueden tanto negativos como positivos, que cada persona hace hacia sí misma, en ella están inmersos procesos de autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto, que sin duda están influenciados por agentes externos del entorno inmediato, que pueden ser experiencias o bien la relación directa con otras personas, es acá donde juega un papel importante la familia, pues pueden promover una autoestima saludable o todo lo contrario.

El desarrollo de una autoestima saludable favorece a la estabilidad emocional, mejora las relaciones interpersonales, es un recurso vital para afrontar las problemáticas cotidianas, y por ende influye en el comportamiento, lo que permite crear un ambiente más armónico.

d. Reorganización familiar

La reorganización familiar hace alusión al reajuste de normas, roles, forma de interacción y establecimiento de límites claros, de modo que los diferentes holones que integran la familia puedan adaptarse de manera funcional a los diferentes cambios que se presentan dentro de la estructura familiar tras la experiencia de migración de retorno.

Lo anterior es necesario ya que es usual que se presenten problemas en cuanto a la distribución de roles y tareas, disciplina de los hijos y problemas cotidianos, pero que debido a patrones disfuncionales de relación que las familias han mantenido en su devenir histórico, no han desarrollado habilidades necesarias para su afrontamiento funcional.

## **Capítulo III: Contenido de la Intervención**

### **3.1 Contenido de la intervención**

#### **3.1.1 Elaboración de proyecto de vida familiar**

- a. Reconocimiento de recursos y habilidades individuales y familiares
- b. Solucionar problemas de manera idónea
- c. Formulación de metas y objetivos alcanzables (jerarquización de motivos)

#### **3.1.2 Autocontrol emocional individual y familiar**

- a. Disminución de somatizaciones
- b. Disminución de pensamientos intrusivos e irracionales
- c. Manejo de estrés, tristeza, irritabilidad y ansiedad
- d. Bienestar individual y familiar

#### **3.1.3 Autoestima individual y familiar**

- a. Muestras afectivas
- b. Autovaloración
- c. Autorrespeto y respeto entre los miembros del grupo familiar
- d. Autoaceptación y aceptación a los demás miembros de la familia

#### **3.1.4 Reorganización familiar**

- a. Relaciones familiares funcionales
- b. Comunicación asertiva
- c. Negociación
- d. Roles y tareas delimitadas
- e. Límites funcionales

## **Capítulo IV: Metodología**

### **4.1 Beneficiarios de la propuesta de intervención**

A través de la implementación del programa propuesto, los beneficiarios directos serán los grupos familiares con integrantes familiares que hayan migrado y hayan sido retornados. Así mismo, al intervenir en dichos grupos familiares, se verán beneficiados de manera indirecta, los diferentes contextos en los cuales se desarrollan, pues al ser sujetos activos y sociales, serán capaces de influir en su entorno, mediante las habilidades y estrategias que hayan interiorizado a nivel personal y familiar.

### **4.2 Metodología**

#### **4.2.1 Tipo de estudio**

Se basa en un tipo de investigación bibliográfica, ya que se realizó una búsqueda, recopilación, organización y valoración crítica de información documentada en libros, tesis, informes, ensayos u otro tipo de fuente sobre el tema en estudio, para de esta manera tener una visión panorámica de la problemática y con base a ello crear el programa de intervención psicoterapéutica, “Reconstruyendo nuestra familia”.

#### **4.2.2 Enfoque de estudio**

La propuesta de intervención psicoterapéutica corresponde a un enfoque de estudio mixto ya que como plantea Hernández-Sampieri y Mendoza (2008, citado por Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), este enfoque es "un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos,

así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada".

#### **4.2.3 Diseño de estudio**

La investigación bibliográfica realizada para la formulación de la propuesta de intervención fue a través de un método no experimental ya que no se buscó realizar una manipulación intencional de las variables, sino que se fundamentó en analizar y comprender la problemática.

#### **4.2.4 Sujetos**

La población a la cual está dirigida la presente propuesta es a familias salvadoreños de cualquier tipo (nuclear, extensa, monoparental, etc.), del departamento de San Salvador, en el que la madre, padre o persona adulta cuidadora del sistema familiar, haya migrado y sido retornado recientemente, de manera voluntaria o involuntaria, a El Salvador. Además, se tomará en cuenta que la persona migrante tenga entre los 18 a 45 años y, principalmente, que la familia acepte participar en el proceso psicoterapéutico, de manera voluntaria.

#### **4.2.5 Método**

El programa de intervención es en modalidad de psicoterapia familiar; en donde se desarrollarán diferentes sesiones ya sea con todo el sistema familiar o en subsistemas. Cada una de las sesiones contará con un plan operativo, donde se abordarán distintas áreas y contenidos, con técnicas específicas.

#### **4.2.6 Actividades**

Las actividades que componen las sesiones se desarrollarán con el propósito de aumentar la cohesión familiar, favoreciendo el apoyo emocional mutuo y potenciando sus habilidades

familiares, por lo que se utilizarán actividades de rapport, participación activa, boletines informativos y actividades creativas.

#### **4.2.7 Técnicas**

Las técnicas variarán de acuerdo con las áreas a intervenir, sin embargo, predominarán las técnicas psicoeducativas, escenificación, límites, redefinición, ensayo conductual, expresión de emociones, tareas directas, rituales y autorregistros.

#### **4.2.8 Tiempo de aplicación**

Las sesiones serán realizadas con una duración aproximada de dos horas; siendo un total de 16 sesiones, realizadas una cada semana, lo que se extiende a lo largo de 4 meses, pero es importante que, al finalizar el proceso según los resultados, se puedan elaborar dos sesiones de seguimiento para la verificación de resultados postratamiento. Cada una de las actividades dispondrá de un tiempo exacto, sin embargo, este podrá variar de acuerdo con las particularidades o necesidades emergentes en cada sesión.

#### **4.2.9 Evaluación del programa**

##### **a. Evaluación de validez de programa**

La presente propuesta de intervención ha sido evaluada y validada por medio de la técnica de Lawshe (ver apéndice del 1 al 5 desde página 212 a 233), por cinco jueces expertos en el área de intervención psicoterapéutica con personas migrantes retornadas. Dichas personas expertas en el área presentaron sus observaciones para que las autoras realizaran adecuaciones que garantizaran un alto índice de validez de la propuesta presentada.

##### **b. Evaluación de los resultados psicoterapéuticos**

La evaluación se realizará al iniciar la intervención y finalizada la misma, donde se entregará una hoja que contiene “la tarta de la vida” el cual es un gráfico de pastel que servirá para que de manera individual y luego familiar coloque una puntuación a las siguientes preguntas por áreas:

1. Autoestima individual y familiar: ¿Qué tan seguido se muestran afecto? ¿Qué tan valorado/a me siento?
2. Autocontrol emocional individual y familiar: ¿Cómo valoraría su estado emocional? ¿Qué tan apoyado/a se siente por parte de su familia en aspectos emocionales?
3. Reorganización familiar: ¿Qué tan positiva considera sus relaciones familiares? ¿Qué tan buena considera que es la comunicación en su familia?

Finalizada las puntuaciones, se realizarán preguntas generadoras que permitan conocer de manera cualitativa las razones de la puntuación brindada.

Para la evaluación del área de elaboración de proyecto de vida, se hará uso del “escudo familiar”, de igual modo que la evaluación anterior, este se realizará al iniciar la intervención y finalizada la misma. Consiste en que la familia cree su escudo, donde incluirán sus cualidades, sus metas o aspiraciones, recursos u oportunidades, incluso amenazas o situaciones de riesgos, entre otros aspectos que les permitan la formación de un proyecto de vida, se pretende conocer si existe o no un proyecto de vida después del retorno y si se presentan cambios al finalizar la intervención.

Además, se ha creado una guía de observación general (ver apéndice 6, pág. 238) que permitirá conocer y realizar un contraste sobre los resultados alcanzados y los efectos observados al inicio del proceso psicoterapéuticos, dicha guía debe ser utilizada en cada sesión, con el fin de apoyar en la identificación de los resultados y evaluación de cada técnica realizada.

### **4.3 Localización física y cobertura espacial**

Los lugares en los que se sugiere implementar dicha propuesta son en una clínica de atención psicológica y/u organización que se dedique a la atención de personas migrantes retornadas, ya sea dentro de las instalaciones de las instituciones mencionadas o a través de visitas domiciliarias al lugar de residencia de las familias participantes, siempre y cuando se cumplan con las condiciones de privacidad, comodidad y accesibilidad.

## Capítulo V: Programa Psicoterapéutico



## 5.1 Planes operativos

### Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Presentación

**Temática:** Inicio del proceso psicoterapéutico

**Número de sesión:** 1

**Objetivo general:** Abordar aspectos indispensables que permitan dar inicio de manera idónea con el proceso psicoterapéutico.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer un ambiente de confianza entre la familia y psicoterapeutas que permita iniciar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta se presentará con la familia y viceversa.</li> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un breve rapport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Desmitificación del rol del psicólogo	Dar a conocer el rol del psicólogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará indagación de conocimientos previos a través de una lluvia de idea, la familia dará respuestas a las siguientes preguntas las cuales serán anotadas en un papelógrafo (ver anexo 1 en pág. 162)</li> <li>✓ ¿Qué saben o han escuchado sobre los psicólogos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Tríptico.</li> </ul>	15 minutos.

		<p>✓ ¿Qué creen que hacen los psicólogos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomando los aportes brindados por la familia, se procederá a desmitificar el rol del psicólogo con el apoyo de un tríptico (ver anexo 2 en pág. 163).</li> <li>• Se brindará un espacio para responder dudas.</li> </ul>			
Prestación del programa	Motivar a la familia a ser entes activos en el proceso psicoterapéutico, explicándoles las áreas y metodología a abordar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el apoyo de un papelógrafo el o la psicoterapeuta explicará a la familia el programa, áreas, objetivo general y metodología (ver anexo 3 en pág. 165).</li> <li>• Se explicará la necesidad de atención psicoterapéutica a familias con miembros migrantes retornados(as), enfatizando en la psicoeducación sobre la familia acordeón (ver anexo 4 en pág. 166).</li> <li>• Se brindará espacio para responder dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo de presentación de programa.</li> <li>• Afiche sobre la familia acordeón.</li> </ul>	25 minutos.
Convenio de atención psicoterapéutica	Establecer acuerdos sobre las responsabilidades de la familia y el o la psicoterapeuta dentro del	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta en conjunto con la familia, elaborarán un convenio de atención psicoterapéutica guiados por un modelo preestablecido (ver anexo 5 en pág. 167), el cual contendrá las responsabilidades, normas, horarios y otros aspectos que ambas partes consideren necesarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo preestablecido de convenio de atención psicoterapéutica.</li> <li>• Lapiceros.</li> </ul>	15 minutos.

	proceso de intervención.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se haya llegado a un consenso de lo anterior, todos(as) los involucrados(as) firmarán el convenio de atención psicoterapéutica.</li> </ul>			
Indagación de expectativas: “El árbol de las expectativas”	Conocer las expectativas de la familia sobre el proceso psicoterapéutico y el o la psicoterapeuta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un papelógrafo el cual contendrá el dibujo de un árbol con flores (ver anexo 6 en pág. 168), la familia deberá responder en dichas flores las respuestas a las siguientes preguntas, las cuales recaban información sobre sus expectativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué les gustaría lograr?</li> <li>✓ ¿Qué debería pasar para que se sientan satisfechos(as) con el proceso?</li> <li>✓ ¿Qué esperan de mí como psicoterapeuta?</li> </ul> </li> <li>• Para finalizar se hará una reflexión sobre las respuestas de la familia apoyándose en la metáfora del bambú japonés (ver anexo 7 en pág. 169).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Metáfora del bambú japonés.</li> </ul>	20 minutos.
Evaluación de la sesión	Evaluar los conocimientos adquiridos por parte de la familia durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dividirá a la familia en grupos, dependiendo de la cantidad pueden ser dos o tres grupos, se otorgará a cada grupo un papelógrafo que contendrá dos columnas, una donde indica que es un mito, y otra la realidad sobre el rol del psicólogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Tiras de papel con mitos y realidades.</li> </ul>	10 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la vez, se brindarán tiras de papel bond con mitos y realidades.</li> <li>• Cada grupo deberá colocar los mitos y realidades, según lo aprendido durante la sesión.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Se percibe a la familia entusiasmada por el proceso?</li> <li>✓ ¿La familia logra comprender la dinámica del proceso?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta puntualizará de manera resumida los aspectos más importantes de la sesión.</li> <li>• Se brindará un espacio para aclarar dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en dicho proceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autocontrol emocional individual y familiar

**Temática:** Línea base y técnicas de relajación.

**Número de sesión:** 2

**Objetivo general:** Proporcionar herramientas que permitan el autocontrol emocional a nivel individual y familiar a través de la respiración diafragmática, con el apoyo de cada uno de los miembros como coterapeutas.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer un ambiente de confianza entre la familia y psicoterapeutas que permita iniciar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta realizará un breve rapport, partiendo del cómo han estado durante la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Puntualizar lo abordado en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta realizará una breve retroalimentación de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación: “Línea base y escudo familiar”	Identificar la afectación a nivel familiar que se presenta en las diversas áreas, con el fin de realizar un contraste del	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta presentará a la familia un esquema tipo grafica de pastel (ver anexo 8 en pág. 171), el cual contendrá preguntas que deben responder, puntuando del cero al diez, donde el rango indicará del cero a tres insatisfacción; de cuatro a seis insatisfacción media; del siete al 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelógrafo con línea base.</li> <li>Papelógrafo con escudo familiar.</li> <li>Plumones.</li> <li>Colores.</li> </ul>	40 minutos.

	<p>inicio y final del proceso psicoterapéutico y los resultados obtenidos.</p>	<p>satisfacción. La familia deberá dialogar y consensuar la puntuación para cada pregunta, que refleje su insatisfacción o bien de satisfacción en cada una de las áreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preguntas por áreas:</li> <li>✓ Área de autocontrol emocional individual y familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Cómo valoraría su estado emocional?</li> <li>➤ ¿Qué tan apoyado(a) se siente por parte de su familia?</li> </ul> </li> <li>✓ Autoestima individual y familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Existen muestras de afecto en la familia?</li> <li>➤ ¿Qué tan valorado(a) se siente en su familia?</li> </ul> </li> <li>✓ Reorganización familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué tan buenas considera sus relaciones familiares?</li> <li>➤ ¿Qué tan buena considera que es la comunicación en su familia?</li> </ul> </li> </ul> <p>• Cuando la familia haya culminado de responder a las preguntas, mostrarán los resultados, estos son reflejados de manera cuantitativa, pero el o la psicoterapeuta por medio de preguntas generadoras profundizará de manera cualitativa dichos resultados.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Por qué esa puntuación y no una más baja o alta?</li> <li>✓ ¿Qué debería pasar para que esa puntuación aumente?</li> <li>✓ ¿Pueden explicarme como es la dinámica dentro de la familia para que haya decidido colocar esa puntuación?</li> <li>• Prosiguiendo con la evaluación inicial, se realizará el “escudo familiar” (ver anexo 9 en pág. 172), con el fin de evaluar el área de proyecto de vida familiar, en dicho escudo deberán colocar sus aspiraciones o metas, cualidades, y un lema que identifique a la familia, al finalizarlo deberán explicar al o la psicoterapeuta los contenidos de este.</li> <li>• Cada uno de los miembros de la familia deberá responder a la pregunta: ¿Qué planes tiene para mejorar su vida?, con el fin de identificar si la persona ha detectado recursos y se ha formulado planes para mejorar su vida a nivel psicológico.</li> <li>• Finalizada la recolección de información, se explicará que la línea base realizada servirá como contraste de un “antes” y “después” del proceso</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		psicoterapéutico, para poder remarcar logros, avances e incluso vacíos que se hayan obtenido.			
Psicoeducación de los efectos a nivel psicofisiológico	Fomentar conocimientos sobre los efectos psicofisiológicos consecuencia de la migración irregular y retorno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con ayuda de un afiche psicoeducativo (ver anexo 10 en pág. 173) se realizará psicoeducación sobre los efectos psicofisiológicos causados por la migración irregular y el retorno, con cada efecto cada integrante de la familia puede levantar una paleta que serán entregadas, las cuales indican “sí” o “no”, las cuales indican si han presentado ese efecto o no, y sobre todo se preguntará si relacionan ese efecto con la experiencia que se ha vivido dentro del núcleo familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo de efectos psicofisiológicos.</li> <li>• Paletas.</li> </ul>	15 minutos.
Entrenamiento en técnica: “Respiración diafragmática”	Proporcionar herramientas de relajación que permitan autocontrol emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará explicando el procedimiento de la respiración diafragmática, se hará paso a paso por medio del modelado por parte del o la psicoterapeuta, además de otorgar un afiche sobre los pasos a seguir para realizar dicha técnica (ver anexo 11 en pág. 174) y al mismo tiempo se aclararán dudas. Cuando los pasos queden claros se invitará hacer el ejercicio, para entrenar y perfeccionar dicha técnica, en cada intento el o la psicoterapeuta debe mantener el modelado para contribuir al</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo sobre pasos de la respiración diafragmática.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	25 minutos.

		<p>aprendizaje de dicha técnica, el ejercicio culminará hasta que se considere que los miembros de la familia están realizando de manera idónea la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosiguiendo, se preguntará a cada uno de los miembros qué sensación les generó la técnica y en que ocasiones se puede usarla, no solo para sí mismos(as) sino, también para poder guiar a otros a utilizarla, ante ello, se explicará cómo pueden guiar a otra persona a realizar la respiración, ayudándole a contar, siendo empático(a), con voz apacible, también se realizará modelado de esto.</li> <li>• Comprendido lo anterior, se formarán parejas, o en su defecto tríos, para que cada uno pueda guiar a otro miembro de la familia a realizar la técnica, al finalizar se invitará a poder realizar la técnica en su vida cotidiana, tanto de manera individual o bien apoyando a algún familiar en las situaciones que ya fueron identificadas.</li> </ul>			
Asignación de tarea	Fomentar el uso de técnicas de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se remarcará la importancia del uso de la respiración diafragmática, y se brindará como consigna, “esta semana deberán hacer uso de esta técnica,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

		aunque sea una situación muy mínima para ustedes, lo importante es que puedan usarla, deberán entonces, realizarla al menos dos veces durante la semana, luego no comentarán en la siguiente sesión sobre este ejercicio”.			
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada miembro de la familia deberá pasar al frente del grupo, dar un ejemplo de una situación en la cual pueden hacer uso de la técnica de relajación y ponerla en práctica.</li> <li>• El resto de la familia cumplirán el papel como coterapeutas, pues indicarán si debe corregir algún paso, o bien, si ha realizado de manera idónea la técnica.</li> <li>• Cuando haya culminado el primer miembro de la familia, pasará el siguiente, el cual no podrá repetir la situación que su familiar ya mencionó, y se repetirá el mismo ejercicio hasta que todos hayan realizado la técnica, siendo todos entonces, quienes practiquen y quienes puedan guiar a sus familiares.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Se percibe un estado anímico más relajado en los miembros de la familia?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	15 minutos.

		✓ ¿Cada miembro fue capaz de dirigir y llevar a cabo la técnica de manera satisfactoria?			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitará a la familia que hagan un breve resumen de manera consensuada de lo abordado en la sesión.</li> <li>• El o la psicoterapeuta puntualizará de manera resumida los aspectos más importantes de la sesión.</li> <li>• Se brindará un espacio para aclarar dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en dicho proceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autocontrol emocional individual y familiar

**Temática:** Metáfora y redefinición

**Número de sesión:** 3

**Objetivo general:** Proporcionar herramientas que permitan el autocontrol emocional a nivel individual y familiar, a través de la metáfora y redefinición con el apoyo de cada uno de los miembros como coterapeutas.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer un ambiente de confianza entre la familia y psicoterapeutas que permita dar inicio a la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta realizará un breve rapport, partiendo del cómo han estado durante la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Puntualizar lo abordado en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se invitará a la familia a que comenten que recuerdan sobre la sesión anterior, si existen pequeños vacíos serán completados por parte del o la psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> </ul>	5 minutos.
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de la técnica de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se iniciará con una retroalimentación por medio de preguntas a la familia sobre la técnica de relajación aprendida en la sesión anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guía de observación.</li> </ul>	10 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo se hace la respiración diagramática? (deben hacer modelado)</li> <li>✓ ¿En qué situaciones se puede usar?</li> <li>✓ ¿Han utilizado esta técnica de manera individual o guiado por un familiar? Si dicha técnica no ha sido utilizada de ninguna manera es importante retomar la importancia del uso de la misma.</li> </ul>			
Metáfora: “La gota que derramó el vaso”	Concientizar a la familia sobre el impacto de los pensamientos y/o factores estresores en las respuestas conductuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le planteará a la familia que se realizará un “experimento” para el cual deben estar muy atentos.</li> <li>• Luego, se les colocará un vaso de vidrio el cual contendrá bicarbonato de sodio sobre la mesa y se les pedirá que imaginen que es una persona y el o la psicoterapeuta deberá crear una historia en la cual se refleje una problemática cotidiana familiar, especificando la edad, sexo, situación socioeconómica, ocupación o profesión, de acuerdo con las características de la familia. Por ejemplo: (Agregar un poco de vinagre cada vez que se mencione un problema) “Imaginemos que este es un hombre llamado Pedro, tiene 30 años y es vendedor ambulante en el mercado de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso.</li> <li>• Bicarbonato de sodio.</li> <li>• Cuchara.</li> <li>• Vinagre.</li> <li>• Algodón.</li> </ul>	15 minutos.

		<p>San Salvador. Tiene una familia muy hermosa, conformada por su hijo de 12 años y su esposa. Era el mes de marzo, y las ventas iban muy mal, el recibo de agua y de luz se habían acumulado, pues se debía el mes pasado, por ende habían sido notificados sobre el corte del servicio, Pedro no estaba durmiendo muy bien debido a este problema, estaba muy preocupado pues la comida cada vez era más escasa en su hogar, de repente su hijo enferma, van a la clínica muy preocupados, pero les informan que deben hacer unos exámenes muy costosos, además de comprar medicamento que no posee la clínica, Pedro estaba muy asustado, preocupado, incluso enojado, tenía muchas emociones a flor de piel, entonces su esposa que también se encontraban agobiada por la situación intenta abrazarlo, acción justo en ese momento incomodó a Pedro, por lo que le grita e inician una discusión enfrente de su hijo. (En este punto de la historia el vaso debería rebalsar)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Al finalizar de compartir la historia, se le hará las siguientes preguntas a la familia:</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es lo que más le estaba afectando a Pedro?</li> <li>✓ ¿Cuál consideran que sería la solución que Pedro le podría dar a este problema?</li> <li>• Luego, se colocará a otro vaso, este aun con bicarbonato de sodio, pero también contendrá algodón, el cual neutralizará el efecto químico producido por la combinación de los dos elementos mencionados.</li> <li>• Se le pedirá a la familia que imaginen que es la misma persona y se les cuenta la misma historia, pero con un desenlace diferente, es decir, que es en esta ocasión Pedro, logró identificar sus emociones, y por lo tanto solicitarle a su esposa que le brindará espacio para pensar y tranquilizarse, su esposa, muy comprensiva y empática cumplió un papel de coterapeuta, brindado el apoyo necesario a Pedro. Seguidamente hizo uso de herramientas que le permitirán relajarse, y logró parar ese sin fin de pensamientos basados en las emociones que en ese momento percibía, así como cuestionarse esos pensamientos y reestructurarlos por unos más acertados; cuando estaba más estable se</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>acercó a su esposa, expreso como se sentía y pudieron dialogar para encontrar soluciones juntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente, se reflexionará sobre las alternativas de solución que realizó Pedro y el o la psicoterapeuta buscará que la familia llegue a la comprensión de cuál es el impacto que tienen los pensamientos en las emociones y conducta de la persona, sirviendo este punto para la psicoeducación sobre esta temática e inducir al siguiente punto, es decir, la redefinición.</li> </ul>			
Redefinición	Brindar herramientas para obtener una visión diferente y más flexible de su realidad familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le indicará a cada miembro de la familia que escriban, en una hoja de trabajo (ver anexo 12 en pág. 175), tres problemas que perciban dentro del núcleo, o bien alguna idea que consideren les genere malestar en relación con la dinámica familiar, se puede dar ejemplos de ser necesario.</li> <li>• Cuando cada integrante haya culminado de escribir, se iniciará de manera voluntaria con la técnica, si no se cuenta con participación, se realizará la dinámica de quien adivine el número pensado será el que iniciará.</li> <li>• Cada uno de los integrantes expondrá en el orden que desee lo que ha escrito,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Hoja de trabajo.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	45 minutos.

		<p>y deberá explicar por qué ha colocado esa idea o problema, ante ello, el o la psicoterapeuta creará una redefinición del problema, se elegirá a dos miembros más de la familia a hacer lo mismo para apoyar a su familiar, si existen miembros involucrados dentro de ese problema o idea, esos miembros deben ser elegidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada aporte deberá ser escrito en la hoja de trabajo, para que cada miembro de la familia pueda tener presente los aportes que se le han brindado y facilite así la redefinición.</li> <li>• Culminados los aportes, la persona que expuso lo escrito comentará si ha encontrado una nueva forma de percibir la situación, de no ser así se repetirá la dinámica, cuando se consiga redefinir la problemática, se continuará hasta que cada miembro haya participado, exponiendo al menos un problema señalado.</li> <li>• Cuando hayan culminado con el primer problema de cada miembro, se continuará con el segundo, siguiendo la misma dinámica, y así sucesivamente.</li> </ul>			
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para realizar la evaluación de la sesión, se dividirá a la familia en dos grupos, y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Títeres.</li> </ul>	25 minutos.

	adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<p>cada grupo escogerá un problema presente en la familia, y según el problema deberán crear un cuento el cual no tendrá un desenlace.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El grupo A presentará su cuento al grupo B y al psicoterapeuta, y será el grupo B quien presente posibles desenlaces que fungirán el papel de soluciones a los problemas, será el grupo A, quienes presentaron el cuento quienes decidan cuál es la mejor solución para darle finalizar su cuento.</li> <li>• Se realizará la misma dinámica siendo el grupo B quien presente el cuento al grupo A.</li> <li>• El o la psicoterapeuta puede dar sus aportes cuando estime sea necesario, pero es importante que sea la familia quien cree sus propias soluciones.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia es capaz de dar nuevas alternativas a través de la reflexión consciente a los problemas presentados?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta puntualizará de manera resumida los aspectos más importantes de la sesión.</li> <li>• Puede realizar preguntas, tales como:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	15 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué fue lo que más te gustó de esta sesión?</li> <li>✓ ¿Qué recursos puedes utilizar para que “tu vaso no se derrame”?</li> <li>✓ ¿Cuál es la tarea que se ha asignado este día?</li> </ul>			
Cierre	Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en dicho proceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autocontrol emocional individual y familiar

**Temática:** Parada de pensamiento

**Número de sesión:** 4

**Objetivo general:** Proporcionar herramientas que permitan el autocontrol emocional a nivel individual y familiar, a través de la parada de pensamiento y distractores cognitivos con el apoyo de cada uno de los miembros como coterapeutas.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer un ambiente de confianza entre la familia y psicoterapeutas que permita iniciar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un breve rapport, partiendo del cómo han estado durante la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Puntualizar lo abordado en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La familia hará una fila india, enfrente de ellos habrá un recipiente grande, el cual deberán llenar, a cada uno se les otorgará un vaso con agua, y deberán colocar la cantidad que consideren necesaria.</li> <li>• La persona que haga que el recipiente se rebalse y derrame agua deberá cumplir como penitencia tomar esa agua, y responder a la pregunta que la o el psicoterapeuta realice:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recipiente grande.</li> <li>• Vasos.</li> <li>• Agua.</li> </ul>	5 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué recuerdas de la sesión anterior?</li> <li>✓ ¿De qué se trataba la metáfora que realizamos en la sesión anterior?</li> <li>✓ ¿Para qué sirve que la familia de su punto de vista sobre un problema?</li> </ul> <p>• Luego que la persona haya respondido a una pregunta podrá sentarse, pues quedará eliminado de la dinámica, la idea es que tres miembros de la familia “pierdan”, y deban responder a alguna pregunta de retroalimentación.</p>			
Técnica de parada de pensamiento	Brindar una herramienta que permita detener los pensamientos que generen malestar y modificarlos por pensamientos alternativos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará psicoeducación sobre la técnica la parada del pensamiento, en que consiste, para que sirve y los pasos a seguir. (ver anexo 13 en pág. 176)</li> <li>✓ Estimulo de parada.</li> <li>✓ Realizar una técnica de relajación de su preferencia.</li> <li>✓ Focalizar la atención en pensamientos alternativos.</li> <li>✓ Cuando se considere idóneo regresar a la actividad que se estaba realizando.</li> <li>✓ Se remarcará la importancia de solicitar ayuda a un familiar si se considera necesario.</li> <li>• Cada integrante de la familia deberá anotar en una hoja tres pensamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo sobre parada de pensamiento.</li> <li>• Hojas de papal bond.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	35 minutos.

		<p>que consideren negativos, o que les generen malestar. A cada pensamiento negativo deberán agregar un pensamiento alternativo, al culminar se preguntará si todos(as) han logrado crear los pensamientos alternativos, de no ser así la familia ayudará al miembro a crearlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego deberán elegir de manera consensuada un estímulo que les permita parar el pensamiento, puede ser verbalizado, un pequeño golpe a la mesa, cualquiera que les sea útil a todos(as).</li> <li>• Cuando todos los pasos sean comprendidos y el estímulo de parada este identificado, el o la psicoterapeuta expresará una idea o pensamiento negativo al cual amerite hacer uso de la técnica, luego el o la psicoterapeuta se encargará de hacer modelado de cómo poner en práctica la parada de pensamiento, explicando nuevamente uno a uno los pasos a seguir.</li> <li>• Culminado este ejercicio, se pedirá que un familiar pase al frente y exprese uno de los pensamientos o ideas escritos en su hoja, y se le solicitará quien explique los pasos, mientras el o la</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>psicoterapeuta continua con el modelado de la técnica, si existen algún vacío el o la psicoterapeuta puede interferir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por último, se solicitará el apoyo de dos miembros de la familia; uno quien expondrá una de sus ideas o pensamientos negativos identificados en la hoja y quien explicará los pasos, y el otro miembro de la familia quien dramatizará la situación y hará uso de la técnica. El o la psicoterapeuta puede instruir si existen vacíos.</li> </ul>			
Técnica de distracción cognitiva	Proporcionar herramientas de relajación que permitan autocontrol emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brindará una nueva herramienta, siendo esta un distractor cognitivo, “las formas y colores”, se explicará que pueden hacer uso de esta herramienta en las situaciones que consideran necesarias, tal como en la técnica de la respiración diafragmática. Consiste entonces en que deben buscar en su entorno objetos según la forma o el color que se auto indiquen o bien otra persona les indique.</li> <li>• Se realizará dos ejercicios, primero pidiendo que cada uno visualice e indique dos objetos con la forma rectangular; el segundo ejercicio buscando dos objetos de color azul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo sobre técnicas de distracción cognitiva.</li> <li>• Objetos del entorno inmediato.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culminado y comprendido el ejercicio cada uno de los miembros deberá pasar a dirigir la técnica sin repetir forma ni color.</li> <li>• Se invitará a que dicha técnica la realicen de manera individual o incluso dirigiendo a algún familiar en su vida diaria cuando sea necesario, para ello se les dará un afiche el cual contendrá el procedimiento de la técnica y otras técnicas adicionales (ver anexo 14 en pág. 177).</li> </ul>			
Asignación de tarea	Registra el uso de las técnicas aprendidas durante el proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se entregará y explicará a cada miembro de la familia una hoja de autorregistro para recolectar información del uso de las técnicas brindadas hasta el momento. (ver anexo 15 en pág. 178)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de autorregistro.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dividirá a la familia en dos grupos, cada grupo será el encargado de representar una de las técnicas explicadas durante la sesión.</li> <li>• Grupo A: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Parada de pensamiento, donde los miembros de la familia deberán hacer el modelado de la técnica y recibir retroalimentación del grupo B.</li> </ul> </li> <li>• Grupo B:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo sobre parada de pensamiento.</li> <li>• Afiche psicoeducativo sobre técnicas de distracción cognitiva.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnica de distracción cognitiva, quienes realizarán modelado de dichas técnicas y recibirán retroalimentación del grupo A.</li> <li>• Finalizado ambos ejercicios, el o la psicoterapeuta realizará su propia retroalimentación y presentará refuerzos discriminativos.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia es capaz de seguir satisfactoriamente los pasos de las técnicas aprendidas?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le solicitará a la familia que en conjunto puntualicen los aspectos más relevantes vistos en la presente sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, y se agradecerá por disposición a participar en dicho proceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autocontrol emocional individual y familiar

**Temática:** Tiempo fuera

**Número de sesión:** 5

**Objetivo general:** Proporcionar herramientas que permitan el autocontrol emocional a nivel individual y familiar, a través del tiempo fuera con el apoyo de cada uno de los miembros como coterapeutas.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior? facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> </ul> </li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.

Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se procederá a revisar la tarea asignada en la sesión anterior, esto con apoyo de la hoja de autorregistro que se les proporcionó, las preguntas se basarán en las columnas que los miembros de la familia hayan completado.</li> <li>• En dado caso alguno o ningún miembro de la familia haya realizado la tarea, se volverá a retomar los compromisos acordados al inicio del proceso psicoterapéutico, y se les motivará a poner en práctico lo aprendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de autorregistro completadas.</li> </ul>	15 minutos.
Psicoeducación sobre el enojo y la ira.	Aprender a identificar las señales preliminares a la ira.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, preguntará a cada miembro de la familia: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué situaciones les hacen enojar más con mayor facilidad dentro del hogar?”. Y anotará las respuestas en un papelógrafo.</li> </ul> </li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, les pedirá que identifiquen cuáles son las señales (físicas, cognitivas o conductuales) más comunes, que les indican que se están comenzando a enojar y dicha emoción va en aumento. Lo cual se anotará en tiras de papel bond.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo en blanco.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Tiras de papel bond.</li> <li>• Afiche informativo sobre el enojo.</li> </ul>	20 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Basándose en la información obtenida y con el apoyo de un afiche informativo (ver anexo 16 en pág. 179), el o la psicoterapeuta, explicará a la familia: qué es el enojo, qué es la ira, funciones de estas emociones y tipos de respuestas (físicas y conductuales).</li><li>• Al momento de abordar las respuestas ante el enojo, el o la psicoterapeuta, les explicará que estas pueden ir escalando al grado de llegar a la ira y violencia; para mayor comprensión les pedirá que en una escala previamente elaborada en un papelógrafo (ver anexo 17 en pág. 180), peguen las señales de alerta que anteriormente habían escrito en las tiras de papel, en el orden de aparición que se presentan cuando experimentan esa emoción.</li><li>• Se les explicará que una de las técnicas para aprender a manejar estas situaciones es la técnica “tiempo fuera”, para ello se les dará un afiche psicoeducativo sobre los pasos de la técnica para lograr mayor comprensión sobre los mismos. (ver anexo 18 en pág. 181)</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

Tiempo fuera	Facilitar una respuesta alternativa y funcional, a la ira o enojo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para escenificar una situación específica de conflicto dentro de la familia, el o la psicoterapeuta traerá a colación una de las situaciones conflictivas que la familia haya señalado en el punto anterior.</li> <li>• Luego, se podrá guiar de las siguientes preguntas o indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué hace usted cuando se presenta X situación?</li> <li>✓ ¿Cómo se lo dice?</li> <li>✓ Dígaselo directamente a ella(él)</li> <li>✓ Respóndale, como le responde comúnmente.</li> </ul> </li> <li>• Todo lo anterior puede ser representado por un psicodrama para que se presente en vivo la dinámica familiar.</li> <li>• Al obtener esta información de manera verbal y conductual, se debe consultar: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿De qué otra manera le podría responder?</li> </ul> </li> <li>• Posteriormente, de manera espontánea, a través del modelado, el psicoterapeuta asumirá el rol de la persona que experimenta esa emoción de enojo o ira y le enseñará una respuesta alternativa ante esa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo de la técnica tiempo fuera.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	40 minutos.
--------------	--	---	---	---	-------------

		<p>situación, es decir, la técnica del tiempo fuera, donde se les explicará el objetivo de la técnica y su procedimiento, es decir, que esta técnica consiste en salirse de la situación hasta que pase el problema, pero al salirse de la situación se debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Especificar la conducta del otro que está causando un problema.</li> <li>✓ Expresar sus propios sentimientos en reacción a la hostilidad.</li> <li>✓ Explicar la razón por el «tiempo fuera».</li> <li>✓ Decir el lugar donde se estará.</li> <li>✓ Indicar el tiempo que se está fuera.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, se le pedirá a la persona que nuevamente asuma su rol a modo de retomar la conducta modelada por el o la psicoterapeuta.</li> <li>• Posteriormente, se les orientará a que comparen la forma en la que lo hizo el o la psicoterapeuta y la forma en la que lo hicieron ellos(as), para que logren identificar sus aciertos y puntos a mejorar y nuevamente lo apliquen.</li> <li>• Se realizará el mismo ejercicio con una situación diferente, y donde el o</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>la protagonista sea otro miembro de la familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenamiento finalizará hasta que la familia logre desarrollar de manera eficaz la técnica.</li> </ul>			
Asignación de tarea	Disminuir los conflictos al interior de la familia, ocasionados por una escalada de ira o enojo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dará la siguiente tarea directa: “Cuando se presenten situaciones en las cuales predomine el enojo e ira, por alguno de ustedes, deberán poner en práctica la técnica de tiempo fuera y luego, deberán completar este autorregistro (ver anexo 19 en pág. 182), en el cual especifiquen la situación, la hora en la que ocurrió, un pequeño resumen de cómo aplicaron los pasos y cómo se sintieron luego de aplicarlos”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de autorregistro</li> </ul>	7 minutos
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas para poner en práctica la técnica de tiempo fuera, cada miembro de la pareja debe asumir dos roles, ser la persona quien pondrá en práctica el tiempo fuera, y ser la persona que acepta dicho tiempo, es decir que se realizarán dos ejercicios por pareja.</li> <li>• Cada pareja pasará al frente del grupo y realizará la técnica, al finalizar recibirán retroalimentación de los demás miembros de la familia y de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

		<p>o el psicoterapeuta, de ser necesario se les orientará sobre cómo pueden mejorar la aplicación de la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se culminará hasta que todas las parejas hayan realizados ambos ejercicios de manera eficaz.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia es capaz de seguir satisfactoriamente los pasos de las técnicas aprendidas?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada miembro de la familia escogerá una tira de papel doblada, la leerá y completará las frases o seguirán la indicación que están en su interior, las cuales serán: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En esta sesión aprendimos sobre...</li> <li>✓ Nuestra tarea de esta semana será...</li> <li>✓ Serás el o la responsable de garantizar que se llene el autorregistro.</li> </ul> </li> <li>• Finalmente, el o la psicoterapeuta brindará su propia retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiras de papel con frases o indicaciones.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autoestima individual y familiar

**Temática:** Ritual

**Número de sesión:** 6

**Objetivo general:** Promover la puesta en práctica de habilidades de expresiones afectivas como recurso para aumentar la autoestima a nivel familiar.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Crear condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le dará un saludo cortés a cada integrante de la familia.</li> <li>• A través de una actitud empática y espontánea, se realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior: “La pelota preguntona”	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se jugará a la papa caliente con una pelota, a quien le quedé la pelota cuando la música paré se le realizará la pregunta: ✓ ¿Qué recuerda de la sesión anterior?”</li> <li>• Se continuará con la dinámica, pero en cada respuesta no pueden repetir lo que otro miembro de la familia ha dicho.</li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, planteará un breve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota.</li> <li>• Celular.</li> </ul>	10 minutos.

		resumen de los puntos más importantes.			
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les preguntará cómo les fue con la elaboración de la tarea asignada en la sesión anterior y a la persona asignada como responsable para garantizar que se cumpla con la tarea, se le pedirá que muestre el autorregistro que se les proporcionó la sesión anterior.</li> <li>• Se les orientará para que comenten la manera en la que pusieron en práctica la técnica del tiempo fuera y se en dado caso haya necesidad de mejorar la aplicación de esta, el o la psicoterapeuta reforzará los aciertos y les modelará a través de un juego de roles cómo pueden aplicar de mejor manera la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de autorregistro completadas.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.
Hablamos el mismo idioma.	Aprender a identificar los diferentes lenguajes del amor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante la técnica connotaciones positivas, el o la psicoterapeuta, le explicará a la familia que muchas veces el enojo o ira que experimentan realmente significa el amor, preocupación, necesidad de cuidado o protección que tienen hacia otro familiar, pero que no han aprendido a expresar ese amor de manera más natural y genuina, y a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Fichas de imágenes de manifestaciones de amor y de no manifestaciones.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Afiche informativo sobre los</li> </ul>	15 minutos.

		<p>hablar en un mismo lenguaje, ya que no todos demuestran el amor de la misma manera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, se le presentará a la familia un juego para aprender a identificar las diferentes manifestaciones del amor y aquellas que no lo son.</li> <li>• Antes de empezar la actividad, se divide a los participantes en dos grupos, siendo el o la terapeuta quien decida el criterio para dividir los grupos, según las características de la familia. Y a cada grupo se les dará un sobre con imágenes alusivas a la temática que permitan realizar psicoeducación (ver anexo 20 en pág. 183-184).</li> <li>• Se les explicará que la actividad consiste en trasladarlas las imágenes que tienen en los sobres al papelógrafo y colocarlas en el lado de las demostraciones de afecto o en el de las que no lo son, en función de lo que el equipo considere que fomenta esa imagen. Cada equipo tiene un papelógrafo dividido en dos partes: “Hay demostración de afecto” y “No hay</li> </ul>		lenguajes del amor.	
--	--	--	--	---------------------	--

		<p>demostración de afecto” (ver anexo 21 en pág. 185).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, cada equipo explicará las imágenes que ha colocado en “Hay demostración de afecto”. Para ello, debe discutirlo con su el equipo contrario. Si realmente es una demostración de afecto se anotan un punto en su marcador, pero si, por el contrario, la han colocado en la casilla equivocada, y no es una demostración de afecto, pierden un punto. Gana el equipo que al finalizar haya obtenido mayor puntuación.</li> <li>• Posteriormente, el o la psicoterapeuta, con el apoyo de un afiche informativo (ver anexo 22 en pág. 186) hará una psicoeducación sobre los cinco lenguajes del amor, propuestos por Chapman, retomando, de ejemplo, las imágenes del juego.</li> <li>• Finalmente, se harán dos preguntas medulares a cada miembro de la familia: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál o cuáles son los tipos de lenguaje del amor que más</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>utilizas para expresar amor a tu familia?</p> <p>✓ ¿Cuál es el lenguaje del amor que más te gusta o gustaría que tu familia te exprese a ti?</p> <p>✓ ¿Consideran que pueden mejorar la forma en la que se demuestran afecto como familia?</p>			
Ritual: “Un mensaje de amor”	Crear las condiciones necesarias para que la familia exprese su afecto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le explicará a la familia que expresarse afecto es de suma importancia, por lo que en esta sesión realizará una actividad que les permitirá hacerlo.</li> <li>• El o la psicoterapeuta hará la siguiente prescripción a la familia: “En este momento haremos un sorteo. En los papelitos que se encuentran en esta bolsa están escritos los nombres de ustedes, por lo tanto, cada uno tomará un papelito y a la persona que le salga le escribirá una carta en la cual le exprese algo positivo que nunca le haya dicho, algo por lo cual este agradecido o admire de él o ella, de modo que exprese su afecto hacia esa persona. Pueden buscar un lugar en el que se sientan cómodos(as)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiras de papel con los nombres de cara miembro de la familia.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Modelo de carta.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	40 minutos.

		<p>para escribir sus cartas. Cuando hayan terminado nos reuniremos nuevamente”. Para realizar dicha actividad se les entregará un modelo de carta (ver anexo 23 en pág. 187).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando toda la familia haya terminado, se les invitará a leer en voz alta sus cartas al familiar que le correspondió. Luego le entregará dicha carta.</li> <li>• Al finalizar la lectura de las cartas, se les preguntará cómo se sintieron al leer y escuchar el contenido de las cartas.</li> <li>• Para finalizar la técnica, se les invitará a darse un abrazo familiar.</li> <li>• Esta actividad puede realizarse a través de rifas, para conocer a que miembro de la familia deben escribir la carta, o bien, el o la psicoterapeuta puede elegir los holones o subsistemas en los que sea necesario intervenir sobre las demostraciones afectivas.</li> </ul>			
Asignación de tarea	Aplicar las habilidades aprendidas dentro de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En conjunto con la familia, se reflexionará la importancia de la reciprocidad dentro de las relaciones afectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo de carta.</li> </ul>	7 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, se les dará la indicación que durante la semana escriban una carta como respuesta a su familiar que les escribió la carta en esta sesión, dándole palabras de agradecimiento por lo expresado, así como expresándole su amor, cariño, admiración o agradecimiento, tal como se hizo en la sesión.</li> <li>• Posteriormente, se acordará día, hora y lugar para que la familia se reúna, durante la semana, y se lean las cartas.</li> <li>• Finalmente, se les indicará que en la próxima sesión se comentará sobre sus experiencias haciendo esta técnica.</li> </ul>			
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pondrá en práctica la expresión de afecto por medio de la técnica “¿me amas?”, se formará un círculo, y se brindará la consigna, “deberán preguntar la miembro de la derecha ¿Tú me amas? ¿Por qué?, y así sucesivamente hasta terminar la ronda, luego se repetirá, pero al sentido contrario, es decir, se realizará el mismo ejercicio pero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	10 minutos.

		<p>esta vez dirigiéndose al lado izquierdo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar se preguntará: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué diferencia logran percibir antes y después de haber realizado la técnica?</li> <li>✓ ¿Cuál es la importancia de dar y recibir afecto?</li> </ul> </li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cada miembro de la familia logró identificar su lenguaje de amor?</li> <li>✓ ¿Cada miembro de la familia logró expresar afecto?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le indicará a la familia que a través de la técnica “la pelota preguntona” se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>• Se les explicará que esta técnica consiste en que mientras suena una canción de fondo se irán rolando una pelota, cuando la música se detenga, ellos(as) deberán parar de rolarse la pelota y a quien le quede la pelota deberá responder a una de las preguntas que haga el o la psicoterapeuta. Dichas preguntas podrán ser: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué aprendimos en la sesión?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota.</li> <li>• Celular.</li> </ul>	5 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué técnica se desarrolló en la sesión?</li> <li>✓ ¿Qué fue lo que te gustó más de la sesión?</li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, planteará un breve resumen de la sesión abordada.</li> </ul>			
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autoestima individual y familiar

**Temática:** Autoconocimiento y lados fuertes

**Número de sesión:** 7

**Objetivo general:** Facilitar el desarrollo de habilidades de autoconocimientos individual y familiar, como estimulador de una autoestima saludable.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”, facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> </ul> </li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, planteará un breve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.

		resumen de los puntos más importantes.			
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les preguntará cómo les fue en la realización de la tarea, si tuvieron alguna dificultad y cómo se sintieron al desarrollar el ejercicio.</li> <li>• A cada familiar se le dará un espacio para compartir si han percibido algún avance o cambio, a partir de la realización de la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.
Psicoeducación: Autoestima	Brindar conocimientos generales sobre la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará con apoyo de un papelógrafo (ver anexo 24 en pág. 188) psicoeducación sobre aspectos básicos de la autoestima, así como la influencia familiar y las repercusiones cuando existe afectación en dicha área.</li> <li>• Se aclararán dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo psicoeducativo sobre autoestima.</li> </ul>	20 minutos.
Técnicas: “Conociéndome” y lados fuertes	Crear una base para el desarrollo de una autoestima saludable a nivel individual y familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se otorgará a cada miembro de la familia una hoja de trabajo (ver anexo 25 en pág. 189) en la cual deben escribir entre tres a cinco cualidades propias que hayan identificado, y contestar las siguientes preguntas: ✓ ¿Qué es lo que más disfruto?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo sobre autoconocimiento.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	40 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es lo que menos me gusta?</li> <li>✓ ¿Cuál es mi mayor sueño?</li> <li>✓ Me considero una persona...</li> <li>✓ ¿Quiénes son mis redes de apoyo?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar de responder dicha hoja de trabajo, se realizará un breve sondeo sobre la respuesta de las redes de apoyo, esto para realizar una breve explicación sobre esta temática, la cual permita ampliar y redefinir este término, con el fin de que la familia pueda detectar los diferentes apoyos que pueden recibir de parte de otras personas, luego de ello podrán modificar su respuesta si así lo desean.</li> <li>• Seguido, cada uno de los miembros de la familia procederá a leer sus respuestas, y los demás deberán ayudarlo a completar con más cualidades, o agregar aspectos positivos que consideren aún no se han mencionado.</li> <li>• Para finalizar el o la terapeuta deberá recopilar cada uno de las cualidades individuales y</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		familiares, mencionándoles a cada miembro sus “lados fuertes”, y luego a nivel familiar.			
Asignación de tarea	Fortalecer la autoestima a través de expresiones afectivas a nivel familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basado en las demostraciones afectivas que la familia identificó en la sesión anterior, el o la psicoterapeuta entregará una caja, la cual contendrá tiras de papel donde la familia deberá escribir diferentes muestras de afectos.</li> <li>• Al menos tres veces a la semana, todos los miembros de la familia deberán sacar un papel de la caja y realizar lo que en el indique.</li> <li>• Pueden elegir libremente al miembro al cual le demostrarán afecto, pero cada día deberán escoger un miembro diferente, no pueden repetir. Se les indicará que deben tener en cuenta el lenguaje de amor que sus familiares indicaron les gusta recibir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja.</li> <li>• Tiras de papel.</li> </ul>	7 minutos.
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada uno(a) de los(as) miembros de la familia deberá pasar al frente del grupo y dar una breve descripción de sí mismo, esto con el fin de conocer si han ampliado sobre su autoconocimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	10 minutos

	por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalizada su explicación deberán expresar algo positivo a cada uno de los miembros de la familia.</li> <li>• Cada integrante de la familia que pasé al frente y realicé el ejercicio deberá responder a la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Has conocido un poco más de ti este día?</li> <li>✓ ¿Puedes ver aspectos positivos en tu familia?</li> </ul> </li> <li>• Se realizará el ejercicio hasta que cada uno de los miembros de la familia haya participado.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿cada integrante fue capaz de hablar sobre sí mismo?</li> <li>✓ ¿el o la terapeuta fue capaz de manejar de manera satisfactoria la técnica de lados fuertes?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada miembro de la familia escogerá una tira de papel doblada, la leerá y completará las frases o seguirán la indicación que están en su interior, las cuales serán: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En esta sesión aprendimos sobre...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiras de papel con frases o indicaciones.</li> </ul>	10 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los que más me gusto de la sesión fue...</li> <li>✓ Nuestra tarea de esta semana será...</li> <li>✓ Un dato curioso sobre mí es...</li> <li>✓ Felicito a... por...</li> <li>✓ Dale un abrazo a la persona que tengas a tu lado izquierdo.</li> <li>• Finalmente, el o la psicoterapeuta brindará su propia retroalimentación.</li> </ul>			
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Autoestima individual y familiar

**Temática:** Autocuidado

**Número de sesión:** 8

**Objetivo general:** Promover el autocuidado en diferentes áreas de vida de cada uno de los miembros de la familia, el cual permita el desarrollo de una autoestima saludable.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia: “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”, facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> <li>• Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se procederá a revisar la tarea asignada en la sesión anterior,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

	conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	dicha revisión se efectuará por medio de preguntas generadoras: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Lograron realizar la tarea asignada?</li> <li>✓ ¿Qué retos le tocó realizar?</li> <li>✓ ¿Cómo eligió a la persona con la que iba cumplir el reto?</li> <li>✓ ¿Cómo se sintió al realizar la tarea?</li> </ul>			
Psicoeducación: El autocuidado	Comprender la importancia del autocuidado para una óptima salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeramente, a través de la pregunta “¿Qué comprenden por autocuidado?” se generará una lluvia de ideas para que la familia aporte sobre sus conocimientos previos.</li> <li>• Luego, con el apoyo de un papelógrafo (ver anexo 26 en pág. 190), el o la psicoterapeuta, brindará una exposición sobre el autocuidado, haciéndole preguntas a la familia cuando fuese necesario, a modo de generar un espacio participativo e interactivo.</li> <li>• Es importante que la o el psicoterapeuta haga énfasis en el autocuidado emocional a nivel familiar y en las ventajas del mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo sobre autocuidado.</li> </ul>	20 minutos.

<p>Técnica: La tarta de la vida</p>	<p>Promover en la familia la puesta en práctica de actividades de autocuidado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le propondrá a la familia reflexionar sobre los ámbitos más importantes de su vida, como: familia, amigos, estudio, trabajo, ellos(as) mismos(as), la pareja u otros que ellos y ellas consideren necesaria agregar.</li> <li>• Posteriormente, valorará de qué manera están auto-cuidando esas áreas de su vida y lo escribirán en un papelógrafo (ver anexo 27 en pág. 192-193).</li> <li>• Luego, puntuarán del uno al diez el grado de satisfacción en cada una de esas áreas, donde uno es la puntuación más baja de satisfacción y diez la más alta.</li> <li>• Continuamente, se le indicará que realicen el siguiente ejercicio: “Al inicio de cada semana debe establecer al menos un reto en las áreas de menor satisfacción, haciendo énfasis en el área familia, y al finalizar la semana valorará el cumplimiento o no de estás”, a modo de buscar aumentar las actividades de autocuidado.</li> <li>• Durante la sesión se les invitará a realizar un ensayo de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo para la técnica tarta de la vida.</li> <li>• Hoja de autorregistro de retos para autocuidado.</li> <li>• Guía de observación</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>
-------------------------------------	--	---	---	--	--------------------

		<p>elaboración de un listado de retos que realizarán para la siguiente semana, para ello la o el psicoterapeuta les orientará a establecerse ese reto de manera operativa, es decir, especificando hora, día, lugar y con quién lo realizará.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada familiar se le dará una hoja de autorregistro en la cual deben apuntar los retos establecidos y antes de la próxima sesión deberán agregar su cumplimiento o no y cómo se sintieron al respecto (ver anexo 28 en pág. 194).</li> </ul>			
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dará la tarea que, a nivel familiar, construyan una actividad de autocuidado emocional a nivel familia, el cual puedan respetar las diferencias individuales de cada uno(a) y tomar en cuenta sus intereses.</li> <li>• Dicha actividad debe ser sencilla y práctica, puesto que la deberán realizar en ese momento de la jornada. Como material de apoyo se les podrá facilitar la hoja de trabajo sobre el autoconocimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo sobre autoconocimiento.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de haber realizado la actividad se abrirá un espacio de reflexión sobre cómo se sintieron o que cambios pudieron percibir en su estado emocional y en la dinámica familiar al realizar este tipo de actividades.</li> <li>• Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿cada miembro de la familia es capaz de identificar su nivel de autocuidado en cada área?</li> <li>✓ ¿Cada miembro de la familia fue capaz de establecer al menos un reto operativo en cada área presentada?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera breve y puntual, la o el psicoterapeuta realizará una retroalimentación de los puntos más importantes vistos en la jornada, enfatizando la importancia de cumplir con la tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar en la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Reorganización familiar

**Temática:** Comunicación asertiva

**Número de sesión:** 9

**Objetivo general:** Aumentar el uso de un estilo comunicacional asertivo que favorezca a una interacción familiar respetuosa y armoniosa.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brindarán dos paletas a cada integrante, una que indique que es cierto y la otra que es falso.</li> <li>• Se harán diferentes preguntas sobre la sesión anterior, y cada integrante levantará una paleta según su criterio, respondiendo si es verdades o falso lo que plantea el psicoterapeuta.</li> <li>• El miembro de la familia que se equivoque deberá decir un trabalenguas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paletas.</li> </ul>	10 minutos.

Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisarán las hojas de registro de la tarea sobre autocuidado asignada en la sesión anterior y se le preguntará a la familia que lo expresen con sus propias palabras.</li> <li>• Luego, se buscará reflexionar sobre la eficacia de la técnica, a través de la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Han notado alguna diferencia entre la manera en la que habían venido conduciéndose en esas áreas y ahora que han comenzado a autocuidarlas?”</li> </ul> </li> <li>• Se les reforzará por el cumplimiento de los retos y se les motivará a seguir cumpliendo los retos que se han propuesto o a trazarse nuevos retos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregistros completados por la familia.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.
Psicoeducación	Dar a conocer teóricamente, el estilo de comunicación asertivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará preguntándoles qué conocen o han escuchado sobre la comunicación, a modo de generar una lluvia de ideas, las cuales se irán anotando en un papelógrafo.</li> <li>• En un papelógrafo se dibujará una línea en dos direcciones, la cual represente “dos polos”, el lado izquierdo simbolizará el estilo de comunicación pasiva, del lado derecho el estilo de comunicación agresiva y al centro el estilo de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo para lluvia de ideas sobre la comunicación.</li> <li>• Afiche psicoeducativo sobre la asertividad.</li> <li>• Afiche psicoeducativo sobre derechos y deberes.</li> </ul>	30 minutos.

		<p>comunicación asertiva (ver anexo 29 en pág. 195).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luego, con el apoyo de un afiche psicoeducativo sobre los estilos de comunicación (ver anexo 30 en pág. 196), se hará una lectura compartida, donde cada miembro de la familia leerá un párrafo y luego comentará qué comprendió.</li><li>• Se les dará un espacio de preguntas y respuestas sobre el tema y hasta que haya quedado todo claro se pasará al siguiente punto.</li><li>• Por cada estilo de comunicación se les preguntará de qué manera se ve manifestado dentro de la familia. Se les animará a que todos(as) den su aporte, ya sea, identificando manifestaciones propias o de su familiar.</li><li>• Al tener la representación visual del ejercicio anterior, se reflexionará sobre cuál estilo de comunicación predomina más dentro de la familia, qué impacto les genera ser conscientes de ello y las consecuencias a corto y largo plazo al mantener ese estilo de comunicación.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, se les explicará que la comunicación está muy relacionada con los derechos y deberes.</li> <li>• Para mayor comprensión de lo anterior, a través de una lluvia de ideas se les invitará a identificar sus derechos y deberes, los cuales se irán anotando en un papelógrafo.</li> <li>• Posteriormente, el o la psicoterapeuta, con el apoyo de dos afiches (ver anexo 31 en pág. 197) les dará una psicoeducación sobre los derechos y deberes dentro de la comunicación asertiva; y otro con técnicas básicas de asertividad que puedan implementar para el logro de ese objetivo (ver anexo 32 en pág. 198-200).</li> <li>• Finalmente, se reflexionará la necesidad de comunicarse asertivamente para defender sus propios derechos y de la familia; y para mejorar sus relaciones.</li> </ul>			
Técnica: “Entrenamiento en comunicación asertiva”	Promover el uso de una comunicación más asertiva dentro de las interacciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partiendo de los aportes brindados sobre la manera en la que se manifiesta cada estilo de comunicación, se les orientará a poner en escena las situaciones familiares planteadas y poner en práctica las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	40 minutos.

	cotidianas familiares.	<p>técnicas de asertividad representadas en el afiche psicoeducativo antes explicado, para ello será la familia quien valorará cuál técnica se aplica más a la situación en particular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta tomará un rol activo y a través del rol playing, modelado y moldeamiento les orientará a aplicar la técnica de manera más eficaz. Por ejemplo, se pueden realizar las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué hace usted cuando se presenta X situación?</li> <li>✓ ¿Cómo se lo dice?</li> <li>✓ Dígaselo directamente a ella(él)</li> <li>✓ Respóndale, como le responde comúnmente.</li> <li>✓ Observe como se lo digo yo [la o el psicoterapeuta debe tomar el rol del consultante y aplicar la técnica]</li> <li>✓ ¿Qué diferencias observaron en cómo lo hice yo y la forma en la que lo hizo usted?</li> <li>✓ Ahora realícelo usted.</li> </ul> </li> <li>• Se realizará ese proceso con cada miembro de la familia, de modo que todos y todas, tengan un</li> </ul>			
--	------------------------	---	--	--	--

		entrenamiento en asertividad.			
Tarea: Autorregistro	Aplicar los conocimientos adquiridos en el contexto cotidiano de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dejará la tarea directa que durante la semana busquen situaciones de su vida cotidiana en la cual puedan aplicar las técnicas de asertividad, principalmente dentro de su familia.</li> <li>• A cada uno se le dará un autorregistro (ver anexo 33 en pág. 201), el cual deberán completar para la próxima sesión.</li> <li>• Además, se les motivará a apoyar a su familiar en la puesta en práctica de la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregistro sobre el entrenamiento en asertividad.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas para poner en práctica las técnicas de asertividad, cada miembro de la pareja debe asumir dos roles, ser la persona que se comunica de manera asertiva, y ser la persona que se comunica de manera pasiva o agresiva, es decir, se realizarán dos ejercicios por pareja.</li> <li>• La situación que representen será alguna escogida por la familia o de acuerdo con criterio del o la psicoterapeuta, la condición será que sea una situación que ocurra en su vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	20 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada pareja pasará al frente del grupo y realizará la técnica, al finalizar recibirán retroalimentación de los demás miembros de la familia y de la o el psicoterapeuta, de ser necesario se les orientará sobre cómo pueden mejorar la aplicación de la técnica.</li> <li>• Se culminará hasta que todas las parejas hayan realizados ambos ejercicios de manera eficaz.</li> <li>• Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logra seguir los pasos de la técnica de manera satisfactoria?</li> <li>✓ ¿Se denota alguna mejoría en el estilo de comunicación, mostrando asertividad?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera breve y puntual, la o el psicoterapeuta realizará una retroalimentación de los puntos más importantes vistos en la jornada, enfatizando la importancia de cumplir con la tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Reorganización familiar

**Temática:** Habilidades de expresión

**Número de sesión:** 10

**Objetivo general:** Entrenar en habilidades de expresión emocional como recurso que promueva una interacción familiar más asertiva.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La familia deberá escoger a un representante, el cual deberá repartir globos según su criterio a los demás miembros de la familia, cada globo contiene diferentes preguntas o premios, cada uno explotará el globo y realizará lo que el papel indique:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preguntas:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué recuerda de la sesión anterior?</li> <li>➤ ¿Qué es la comunicación asertiva?</li> <li>➤ Menciona un derecho y un deber.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos.</li> <li>• Manzanas.</li> <li>• Galletas.</li> <li>• Jugos.</li> </ul>	10 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Premio: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manzana.</li> <li>➤ Galleta.</li> <li>➤ Jugo.</li> </ul> </li> <li>• Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>			
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisarán los autorregistros de la tarea asignada en la sesión anterior y se le preguntará a la familia que lo expresen con sus propias palabras la manera en la que lo pusieron en práctica.</li> <li>• De ser necesario, el o la psicoterapeuta reforzará la aplicación de la técnica, a través del modelado.</li> <li>• Se invitará a la familia a reflexionar sobre la eficacia de la técnica, a través de la pregunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué diferencias hubo entre la forma en la que lo venían haciendo anteriormente, a la forma en la que lo han hecho en la última semana?</li> </ul> </li> <li>• Finalmente, también se les reforzará positivamente, su esfuerzo por aplicar la técnica y se les motivará a seguir haciéndolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregistro completado por la familia.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	20 minutos.

<p>Técnica: Expresión de sentimientos y emociones</p>	<p>Promover en la familia la puesta en práctica de habilidades de expresión de sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir del cumplimiento o no de la tarea sobre comunicación asertiva en la dinámica familiar, se les orientará para que expresen su sentir al haber notado o no, ese cambio conductual, en su familiar.</li> <li>• Primeramente, se les orientará a expresar sus emociones o sentimientos gratificantes, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expresar emociones que sean del agrado del otro (decir te amo, eres una persona muy especial).</li> <li>✓ Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro (cómo se sintieron cuando realizó el uso de comunicación asertiva en el área familiar).</li> <li>✓ Expresar y pedir intercambio físico gratificante.</li> </ul> </li> <li>• Se le dará ese espacio de expresión a cada miembro de la familia.</li> <li>• Seguidamente, se les orientará para que expresen sus críticas, sentimientos o emociones displacenteras, por el no cumplimiento del uso de la comunicación asertiva, también se les orientará a hacer solicitudes de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche psicoeducativo sobre técnica de expresión de sentimientos y emociones.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>
---	--	--	--	---	--------------------

		<p>cambio en esa área.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada miembro de la familia se le orientará para que apliquen los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Especificar la conducta del otro que ha «motivado» los sentimientos negativos.</li> <li>✓ Expresar y «confesar» como propios los sentimientos negativos (hablar desde el “yo”)</li> <li>✓ Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para cambiar palabras o acciones en el presente o futuro;</li> <li>➤ Para ayudar en la solución de un problema o dilema;</li> <li>➤ Y para encontrar un consenso, compromiso o clarificación.</li> </ul> </li> <li>✓ Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.</li> </ul> </li> <li>• Dicha información estará plasmada en un afiche que será entregado a cada miembro de la familia, para que facilite el seguimiento de</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>indicaciones (ver anexo 34 en pág. 202).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para ello el o la psicoterapeuta jugarán un rol activo, en el cual primeramente les darán la oportunidad de expresar sus sentimientos o emociones, de manera libre y, posteriormente, de acuerdo con sus aciertos o desaciertos les modelará una forma más acertada de hacerlo, hasta lograr una aplicación acertada de la técnica mediante ensayo y error.</li> </ul>			
Tarea: Autorregistro	Aplicar los conocimientos adquiridos en el contexto cotidiano de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dejará la tarea directa que durante la semana busquen situaciones de su vida cotidiana en la cual puedan aplicar la técnica de expresión de sentimientos y emociones, principalmente dentro de su familia.</li> <li>• A cada uno se le dará un autorregistro (ver anexo 35 en pág. 203), el cual deberán completar para la próxima sesión. Además, se les motivará a apoyar a su familiar en la puesta en práctica de la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de autorregistro.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas para poner en práctica las técnicas de expresión de sentimientos displacenteros, cada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

	<p>durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.</p>	<p>miembro de la pareja debe asumir dos roles, ser la persona que expresa los sentimientos, y ser la persona que escucha, es decir, se realizarán dos ejercicios por pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La situación que representen será alguna escogida por la familia y que haya sucedido recientemente.</li> <li>• Cada pareja pasará al frente del grupo y realizará la técnica, al finalizar recibirán retroalimentación de los demás miembros de la familia y de la o el psicoterapeuta, de ser necesario se les orientará sobre cómo pueden mejorar la aplicación de la técnica.</li> <li>• Se culminará hasta que todas las parejas hayan realizados ambos ejercicios de manera eficaz.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cada miembro de la familia fue capaz de llevar a cabo de manera satisfactoria la técnica presentada?</li> <li>✓ ¿Se ha logrado un ambiente ameno en la dinámica familiar donde se permite la expresión de sentimientos, se denote el respeto ante ello y se generen respuestas</li> </ul> </li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

		oportunas?			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera breve y puntual, la o el psicoterapeuta realizará una retroalimentación de los puntos más importantes vistos en la jornada, enfatizando la importancia de cumplir con la tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Reorganización familiar

**Temática:** Resolución de problemas

**Número de sesión:** 11

**Objetivo general:** Desarrollar habilidades de resolución de problemas cotidianos que permita relaciones familiares funcionales.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”, facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> </ul> </li> <li>Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se revisarán los autorregistros de la tarea asignada en la sesión anterior y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autorregistros completado por la familia.</li> </ul>	10 minutos.

	adquiridos en la sesión anterior.	<p>se les preguntará qué fue lo que más se les dificultó al aplicar las técnicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De ser necesario, el o la psicoterapeuta reforzará la aplicación de la técnica, a través del modelado.</li> <li>• Se invitará a la familia a reflexionar sobre la eficacia de la técnica, a través de las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué aprendizaje les deja esta técnica?</li> <li>✓ ¿Qué diferencias hubo entre la forma en la que lo venían haciendo anteriormente, a la forma en la que lo han hecho en la última semana?</li> </ul> </li> <li>• Finalmente, también se les reforzará positivamente, su esfuerzo por aplicar la técnica y se les motivará a seguir haciéndolo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	
Técnica “Resolución de problemas”.	Aprender habilidades para la solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En conjunto con la familia se formularán normas que regularán el desarrollo de la técnica, dichas normas se anotarán en un papelógrafo.</li> <li>• Se le explicará a la familia que primero se debe seleccionar un área: responsabilidades dentro del hogar, vida afectiva y sexualidad, cuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Afiche psicoeducativo para técnica de resolución de problemas.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	1 hora.

		<p>de los hijos u otra área que consideren conveniente. Dependiendo de qué áreas elijan se desarrollará con toda la familia o con holones en específico (por ejemplo, el holón de pareja el área de vida afectiva y sexualidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, si por ejemplo se inicia con el área de responsabilidades dentro del hogar, se le pedirá a uno de los miembros de la familia que comience anotando en el papelógrafo los aciertos que ven en el o la otra persona en esta área y luego los desaciertos.</li> <li>• Posteriormente se le debe preguntar al otro miembro de la familia en qué está de acuerdo, qué agregaría o quitaría. Los puntos en contradicción se resaltarán con otro color.</li> <li>• Se repetirá ese mismo procedimiento con cada miembro de la familia. Y con las áreas que la familia y/o psicóloga consideren necesarias explorar.</li> <li>• Cuando ya se hayan identificado los puntos en contradicción, se les pedirá que los jerarquicen desde el que les</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>genera menor conflicto hasta el que les genera mayor conflicto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, buscará que la pareja confronte sus contradicciones, iniciando por el menos conflictivo, de modo que se produzca una pequeña crisis controlada. En este punto la familia pondrá en práctica la primera fase de la técnica resolución de problemas: “Definición del problema”, donde el o la psicoterapeuta moderará para que la familia ponga en práctica los siguientes elementos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comenzar siempre con algo positivo.</li> <li>✓ Ser específico.</li> <li>✓ Expresar sentimientos.</li> <li>✓ Admitir tu papel en el problema.</li> <li>✓ Ser breve cuando defines problemas.</li> <li>✓ Discutir únicamente un problema a la vez.</li> <li>✓ Paráfrasis</li> <li>✓ No hacer inferencias.</li> <li>✓ Ser neutral y no negativo.</li> </ul> </li> <li>• Para lo anterior, el o la psicoterapeuta con el apoyo de un afiche (ver anexo 36 en pág. 204-</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>205) puede hacer una psicoeducación de la técnica de Resolución de problemas para que luego la familia lo ponga en práctica y, a través del moldeamiento, refuerzo discriminativo y modelado, se vaya regulando la puesta en práctica de dicha técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez definido el problema, y cuando la familia ha aprendido a comunicarse más o menos eficazmente, se pasa a la segunda fase: “Solución del problema”, y se les orientará para que pongan en práctica los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Centrarse en las soluciones.</li> <li>✓ El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.</li> <li>✓ Alcance del acuerdo.</li> </ul> </li> <li>• Lo anterior el o la psicoterapeuta lo realizará a través de técnicas como el modelado, refuerzo discriminativo, moldeamiento y se buscará que los acuerdos se establezcan en un lenguaje operativo, es decir, lo más específico posible. Por ejemplo, se pueden realizar las siguientes preguntas u orientaciones:</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Qué soluciones podrían tener este problema?”</li> <li>✓ “¿Qué cambio podría producir en su persona para resolver este problema?”, “Dígaselo directamente a él o ella”.</li> <li>✓ “Observe como se lo diría yo...”</li> <li>✓ “¿Qué diferencias hubo entre la forma en la que lo hice yo a la forma en la que lo hizo usted?”</li> <li>✓ “Ahora inténtelo usted”.</li> <li>✓ “¿A partir de cuándo va a empezar a producir ese cambio y en qué frecuencia?”</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta sesión únicamente se abordará un punto de contradicción.</li> </ul>			
Asignación de tarea “intercambio de roles”	Aplicar las habilidades aprendidas para solucionar problemas en la dinámica familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependiendo de la capacidad de la familia para aplicar la técnica de manera eficaz se les dejará la tarea de aplicar la técnica en casa, con la segunda contradicción jerarquizada previamente. O en su defecto, no es conveniente su aplicación, únicamente se les dará la tarea que realicen los acuerdos a los que se llegaron para solucionar el problema discutido en sesión, los cuales serán anotados en un papelógrafo y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo completado en la actividad anterior que refleje las problemáticas familiares.</li> <li>• papelógrafo para escribir acuerdos.</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	5 minutos.

		colocados en un lugar en común y visibles del hogar.			
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas para poner en práctica la técnica de resolución de problemas, cada miembro de la pareja debe aplicar los pasos al mismo tiempo.</li> <li>• La situación que representen será algún conflicto superfluo que tengan sin resolver.</li> <li>• Cada pareja pasará al frente del grupo y realizará la técnica, al finalizar recibirán retroalimentación de los demás miembros de la familia y de la o el psicoterapeuta, de ser necesario se les orientará sobre cómo pueden mejorar la aplicación de la técnica.</li> <li>• Se culminará hasta que todas las parejas hayan realizados ambos ejercicios de manera eficaz.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logra seguir los pasos de la técnica de manera satisfactoria?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada miembro de la familia escogerá una tira de papel doblada, la leerá y completará las frases o seguirán la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiras de papel con frases o indicaciones.</li> </ul>	10 minutos.

		<p>indicación que están en su interior, las cuales serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En esta sesión aprendimos sobre...</li> <li>✓ Los que más me gusto de la sesión fue...</li> <li>✓ Nuestra tarea de esta semana será...</li> <li>• Finalmente, el o la psicoterapeuta brindará su propia retroalimentación.</li> </ul>			
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Reorganización familiar

**Temática:** Resolución de problemas

**Número de sesión:** 12

**Objetivo general:** Desarrollar habilidades de resolución de problemas cotidianos que permita relaciones familiares funcionales.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se brindará a cada uno de los miembros de la familia una pieza de rompecabezas que contiene una palabra clave de la sesión anterior, según lo que la pieza indique deberán dar una idea, cuando culminen de explicar lo que recuerdan pasarán a armar el rompecabezas en familia.</li> <li>El o la psicoterapeuta retomara los puntos clave para realizar la retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piezas de rompecabezas.</li> </ul>	10 minutos.
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les preguntará cómo les fue con la realización de la tarea asignada en la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelógrafos utilizados en la</li> </ul>	15 minutos.

	adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les orientará para que escenifiquen la manera en la que pusieron en práctica la técnica del Resolución de problemas y se en dado caso haya necesidad de mejorar la aplicación de esta, el o la psicoterapeuta reforzará los aciertos y les modelará a través de un juego de roles cómo pueden aplicar de mejor manera la técnica.</li> <li>• Si únicamente se les había asignado la puesta en práctica de los acuerdos, se les preguntará si los pusieron en práctica o no y qué resultados obtuvieron de ello.</li> </ul>		<p>sesión anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo completado en la realización de la tarea.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	
Técnica: “Resolución de problemas”	Aprender habilidades para la solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar la técnica se procederá a realizar una metáfora que contribuya a entender la necesidad de ceder, para ello se formaran parejas, y en su defecto algún trio, se otorgará una liga elástica donde en cada pareja o trio deberán tomar un extremo, y se dará como consigan “quien se quede con la liga, o mayor parte de ella ganará”, se observará a cada uno como solucionan el problema, cuando finalicen, se realizarán preguntas generadoras para indagar como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos utilizados en la sesión anterior.</li> <li>• Ligas elásticas.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	1 hora.

		<p>decidieron resolver el problema, y como se han sentido con la actividad, al obtener esta información se explicará la importancia de ceder, si todas las partes ceden la liga no estará tensa, y todos podrán obtener parte de ella, pero si solo una parte cede o ninguna, esta se romperá y más de alguno puede lastimarse por la tensión provocada.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se le indicará a la familia que en esta sesión se buscará darle solución al segundo conflicto, si es que la tarea no se cumplió, o bien el tercer conflicto jerarquizado en la sesión anterior; para lo cual deberán de poner en práctica los elementos brindados en la sesión anterior.</li><li>• Por lo tanto, en primer lugar, las partes implicadas en el conflicto deberán poner en práctica las fases de “Definición del problema” y “Solución del problema”.</li><li>• Luego, cuando sea necesario un reforzamiento de la ejecución de la técnica, el o la psicoterapeuta modelará la forma más acertada para desarrollar los pasos de la técnica, como se hizo en la sesión anterior.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los acuerdos alcanzados se escribirán en el papelógrafo en el que se escribieron los acuerdos de la sesión anterior.</li> </ul>			
Asignación de tarea	Fomentar habilidades de resolución de problemas en la familia, de manera independiente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dejará la tarea de aplicar la técnica en casa, con otra contradicción jerarquizada previamente y que realicen los acuerdos a los que se llegaron para solucionar el conflicto discutido en sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo de la sesión anterior que refleje las problemáticas familiares.</li> <li>• Papelógrafo utilizado en la realización de tarea.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas para poner en práctica la técnica de resolución de problemas haciendo énfasis en la negociación de soluciones, cada miembro de la pareja debe aplicar los pasos al mismo tiempo.</li> <li>• La situación que representen será algún conflicto superfluo que tengan sin resolver.</li> <li>• Cada pareja pasará al frente del grupo y realizará la técnica, al finalizar recibirán retroalimentación de los demás miembros de la familia y de la o el psicoterapeuta, de ser necesario se les orientará sobre cómo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

		<p>pueden mejorar la aplicación de la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se culminará hasta que todas las parejas hayan realizados ambos ejercicios de manera eficaz.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logra seguir los pasos de la técnica de manera satisfactoria?</li> <li>✓ ¿La familia ha logrado resolver de manera satisfactoria las problemáticas identificadas?</li> </ul> </li> </ul>			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le indicará a la familia que a través de la técnica “la pelota preguntona” se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.</li> <li>• Se les explicará que esta técnica consiste en que mientras suena una canción de fondo se irán rolando una pelota, cuando la música se detenga, ellos(as) deberán parar de rolarse la pelota y a quien le quede la pelota deberá responder a una de las preguntas que haga el o la psicoterapeuta. Dichas preguntas podrán ser: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué aprendimos en la sesión?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota.</li> <li>• Celular.</li> </ul>	10 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué técnica se desarrolló en la sesión?</li> <li>✓ ¿Qué fue lo que te gustó más de la sesión?</li> <li>• Con base a sus respuestas, el o la psicoterapeuta, planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>			
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Reorganización familiar

**Temática:** Fronteras

**Número de sesión:** 13

**Objetivo general:** Fomentar el establecimiento de límites entre holones que permita relaciones funcionales dentro de la dinámica familiar.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera general, se preguntará a la familia: ✓ “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”</li> <li>• Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les preguntará cómo les fue con la realización de la tarea asignada en la sesión anterior.</li> <li>• Se les orientará para que escenifiquen la manera en la que pusieron en práctica la técnica del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo de la sesión anterior que refleje las problemáticas familiares.</li> </ul>	10 minutos.

		<p>“Resolución de problemas” y se en dado caso haya necesidad de mejorar la aplicación de esta, el o la psicoterapeuta reforzará los aciertos y les modelará a través de un juego de roles cómo pueden aplicar de mejor manera la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si únicamente se les había asignado la puesta en práctica de los acuerdos, se les preguntará si los pusieron en práctica o no y qué resultados obtuvieron de ello.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo utilizado en la realización de tarea.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	
Técnica “Fronteras”	Establecer límites entre holones que permita la formación de relaciones funcionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una breve psicoeducación sobre qué son las fronteras o límites, y la importancia de los mismo, para ello se hará uso de un papelógrafo donde se dividirán holones, pueden ser solo con líneas, círculos, o como la familia guste, la idea es que estén representados gráficamente cada holón, como consigna se les explicará, “imaginen que cada división que está plasmada es un país, pues todos sus países tiene normas, que pueden variar no solo con otro país, sino entre sus departamentos o estados por ejemplo, la idea es que sea un país armonioso, donde todos los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Hojas de papel bond.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Paleta con señal de alto.</li> <li>• Papelógrafos con acuerdos consensuados por la familia.</li> <li>• Modelo de contrato entre fronteras y resolución de problemas.</li> </ul>	1 hora y 15 minutos

		<p>habitantes se sientan felices y en paz, pero para ello, deben conocer cuáles son las reglas del departamento o estado que tienen al lado, e incluso las del país vecino, con los cuales en ocasiones hay conflictos, deberán entonces, escribir que reglas o normas esperan deben cumplir las personas que tienen alrededor para que exista armonía”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando la familia termine, cada miembro de la familia expondrá lo que ha escrito, explicando si considera que esas normas son cumplidas o no.</li> <li>• Finalizado este ejercicio se podrá detectar los holones donde la permeabilidad de las fronteras no este regulada, es en ellos donde va a intervenir según la necesidad.</li> <li>• Si se identifica una dificultad entre dos o más miembros de las familia, por ejemplo entre hermanos, pero otro holón, como puede ser el parental, interviene sin dejar que ellos resuelvan por sus propios medios la problemática, por lo que se le solicita a los padres que brinden un problema a sus hijos para que lo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

		<p>solucionen, y ellos deberán tomar el papel de “adulto observador”, no podrán interferir, solo deberán dejar que sus hijos solucionen el problema, al finalizar los hijos expresarán cual ha sido la decisión que se ha tomado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si alguno de los padres u otro familiar intenta cuestionar la decisión, otro familiar deberá participar realizando una señal para que se detenga, puede ser un pequeño apretón de mano, puede ser una paleta que tenga la señal de alto, la cual puede ser utilizada por un familiar o psicoterapeuta, o bien hacer uso de una palabra clave.</li> <li>• La técnica puede variar, puede ser que en realidad los padres deban negociar sin la intromisión de sus hijos, o bien cualquier otro familiar.</li> <li>• Finalizado el ejercicio cada holón expresará como se sienten al no poder intervenir y al poder resolver el problema por su propia cuenta.</li> <li>• Como punto final, se explicará como herramienta la creación de un “contrato” (ver anexo 37 en pág. 206) donde los holones deberán comprometerse a diversas</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>responsabilidades que contribuyan al bienestar, entre ellas mantener la privacidad entre holones, o bien no inmiscuirse en los problemas de otro holón sin que se le solicite, en dicho contrato puede incluirse penalidades, así mismo se incluirán los acuerdos antes formulados por la propia familia para resolver problemas, con el fin de fortalecerlos y lograr su cumplimiento por medio del compromiso de cada miembro de la familia.</p>			
Asignación de tarea “intercambio de roles”	Desarrollar empatía entre los miembros de la familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le explicará a la familia que en medida sea lo posible deberán tomar el rol de otro miembro de la familia, sino se puede un día completo, pueden dividirlo en diversos días.</li> <li>• Si el o la psicoterapeuta ha identificado aquellas relaciones donde se debe crear empatía, será quien indique a la familia que rol deberán tomar, de no ser así se puede preguntar directamente quien consideran que es el miembro de la familia del cual reciben menos o nula empatía, y ese será el rol que deberán intercambiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicionalmente, se les dará la indicación general que apliquen las técnicas que previamente se han aprendido en sesión.</li> </ul>			
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les indicará que a nivel familiar dramaticen una situación en la cual comúnmente hay intromisiones entre fronteras, pero que en esta ocasión deben aplicar la técnica visto en sesión y poner límites ya sea para incluir o alejar a una persona del holón, según corresponda.</li> <li>• Se les explicará que deben aplicar la técnica exactamente como la realizarían si se encontraran en esa situación.</li> <li>• Al finalizar, se hará una retroalimentara sobre algunas maneras en la que pueden perfeccionar la aplicación de la técnica. Así mismo, evaluará qué diferencias percibieron aplicando la técnica a comparación de la manera en la que lo realizaban anteriormente.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logra seguir los pasos de la técnica de manera satisfactoria?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.

		✓ ¿Se logró la creación de contratos que permitan palpar los límites entre holones?			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brindarán diferentes globos a la familia, cuando suene la música deben arrojarlo a otro familiar, deben intercalarlos hasta que paré la música. Si a alguien se le cae cumplirá con una penitencia. Cuando la música paré, cada miembro deberá explotar el globo y responder a la pregunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué fue lo que más te gustó de esta sesión?</li> <li>✓ ¿Qué recursos puedes utilizar para que “tu vaso no se derrame”?</li> <li>✓ ¿Cuál es la tarea que se ha asignado este día?</li> </ul> </li> <li>• Habrá papeles que indiquen que no debe responder a ninguna pregunta como premio.</li> <li>• Se recopilarán los puntos más importantes y realizará la retroalimentación de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos con papeles.</li> <li>• Celular.</li> </ul>	10 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Proyecto de vida familiar

**Temática:** Jerarquización de motivos

**Número de sesión:** 14

**Objetivo general:** Promover la reestructuración y priorización de motivos que permitan la funcionalidad idónea en la vida cotidiana de cada miembro de la familia.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”, facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> </ul> </li> <li>Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familia.</li> <li>Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

Revisión de tarea	Reforzar la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por medio de preguntas generadoras se realizará la revisión de la tarea sobre el intercambio de roles: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Con quine intercambiaste rol?</li> <li>✓ ¿Se fue sencillo o no ese intercambio?</li> <li>✓ Luego de haber experimentado estar en los zapatos de otra persona, ¿Crees que es sencillo cumplir con el rol de esta persona?</li> <li>✓ ¿Te ha ayudado esta tarea a ver a tu familiar desde otra perspectiva?</li> </ul> </li> <li>• Al finalizar, se realizará una breve reflexión sobre la empatía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	15 minutos.
Técnica “La pirámide de metas y Matriz de Eisenhower”	Priorizar metas en cada uno de los miembros de la familia que permitan la formulación de un proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará con una pirámide de metas (ver anexo 38 en pág. 207), en la cual cada miembro de la familia deberá anotar en la base aquellas metas que consideran no tan importantes, hasta llegar a la cima, de manera ascendente con aquellas que son las más importantes según su criterio personal, luego deberán explicar al grupo cuáles son sus metas, el orden de priorización y cómo planea cumplirlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirámide de las metas.</li> <li>• Matriz de Eisenhower.</li> </ul>	45 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará psicoeducación de cómo hacer uso de la matriz de Eisenhower (ver anexo 39 en pág. 208), haciendo uso de las metas antes identificadas, con el fin de que puedan clasificar las metas que son urgentes y aquellas que son menos urgentes, además de realizar acciones como planear, hacer, eliminar y delegar, esto para que sean capaces de mantener presentes aquellas metas urgentes que deben planear y hacer, delegar aquellas que pueden realizar en conjunto con otras personas, o bien, eliminar las que no son importantes.</li> <li>• Culminado este ejercicio expondrán su matriz al grupo y comentarán su experiencia personal con dicho ejercicio.</li> </ul>			
Técnica “El reloj de las metas”	Promover la priorización de metas que permitan funcionalidad en la vida cotidiana de los miembros de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguidamente se realizará psicoeducación sobre las metas, y que estas pueden ser a corto, mediano y largo plazo, para ello se hará uso del reloj de las metas (ver anexo 40 en pág. 209), donde cada miembro de la familia deberá trasladar las metas que colocaron en la matriz según la clasificación antes mencionada, esto con el fin de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El reloj de las metas.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	20 minutos.

		comprender que las metas a pesar de que se les brinde mayor importancia o significado, en ocasiones no son las metas inmediatas para conseguir.			
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según lo aprendido con la Matriz de Eisenhower y el reloj de las metas, se pedirá a cada miembro de la familia modificar su pirámide de metas, además, tendrá la libertad de agregar una o más metas por cumplir y lo explicarán nuevamente al grupo, esto con el fin de identificar la comprensión y la nueva jerarquización de motivos, evaluando si existe un cambio en las metas que brinde mayor estabilidad para su vida.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logró priorizar metas?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matriz de Eisenhower.</li> <li>• Reloj de las metas.</li> <li>• Pirámide de las metas.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	15 minutos.
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un breve resumen de los puntos más importantes abordados en la sesión para así, brindar retroalimentación de la jornada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión, además de agradecerles por su disposición a participar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Proyecto de vida familiar

**Temática:** Proyecto de vida

**Número de sesión:** 15

**Objetivo general:** Promover la formulación del proyecto de vida familiar con base a las herramientas adquiridas durante todo el proceso psicoterapéutico

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer las condiciones de confianza idóneas para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta, a través de una actitud empática y espontánea, realizará un breve rapport con la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación de la sesión anterior	Seguir un hilo conductor entre las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera general, el o la psicoterapeuta, preguntará a la familia:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “¿Qué recuerdan que abordamos en la sesión anterior?”, facilitando un espacio para que cada integrante de la familia de su retroalimentación.</li> </ul> </li> <li>• Con base a sus respuestas, se planteará un breve resumen de los puntos más importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se abrirá un espacio para conocer si algún miembro de la familia agregó una nueva meta según lo visto en la sesión anterior.</li> </ul>			
Técnica “Proyecto de vida”	Formular un proyecto de vida familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará retroalimentación de los materiales utilizados en las sesiones anteriores, desde la primera hasta la actual, con el fin de que la familia comprenda los recursos que se les han brindado, para ello el o la psicoterapeuta presentará un papelógrafo previamente elaborado que remarque todos los logros obtenidos durante el proceso psicoterapéutico, y el cual tendrá espacios donde la familia podrá formular su proyecto de vida (ver anexo 41 en pág. 210).</li> <li>• La consigna será, “deben crear un proyecto de vida familiar, remarcando sus metas, los recursos con los que cuentan para alcanzarlas, incluso enlistar posibles dificultades y herramientas para superarlas”.</li> <li>• Al finalizar explicarán su proyecto de vida, de ser necesario podrán</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anexos de sesiones anteriores.</li> <li>• Modelo de papelógrafo.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Pega.</li> <li>• Colores.</li> <li>• Post-it.</li> <li>• Calcomanías.</li> </ul>	1 hora.

		agregar más elementos con ayuda del psicoterapeuta.			
Asignación de tarea	Brindar un espacio de reconocimiento de logros a nivel personal y familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como tarea se invitará a cada uno de los miembros de la familia que durante la semana hagan una reflexión sobre todos los avances, cambios y logros que logran percibir a nivel personal y familiar, para ello se brindará una hoja en la que les permita realizar la reflexión (ver anexo 42 en pág. 211), pueden escribir sobre él o únicamente expresar de manera verbal su reflexión en la siguiente sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja sobre avances y logros del proceso psicoterapéutico.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	5 minutos.
Evaluación	Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión que permita la puesta en práctica de lo aprendido por parte de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada miembro de la familia se le preguntará nuevamente, tal como en la sesión número dos, ¿Qué planes tiene para mejorar su vida?, con el fin de conocer si existe algún cambio en la perspectiva de la persona que le permita mejorar su calidad de mi vida. Al momento de responder deberá también explicar cómo cumplirá esos planes, y como relacionarlos con su proyecto de vida.</li> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La familia logró crear un proyecto de vida basado en el</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo con proyecto de vida.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	25 minutos

		aprendizaje de todo el proceso, el cual esta provisto de sentido fuera del proceso migratorio irregular?			
Retroalimentación	Retroalimentar los diferentes puntos abordados en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brindará a cada uno de los miembros de la familia una pieza de rompecabezas que contiene una palabra clave de la sesión, según lo que la pieza indique deberán dar una idea, cuando culminen de explicar lo que recuerdan pasarán a armar el rompecabezas en familia.</li> <li>• El o la psicoterapeuta retomara los puntos clave para realizar la retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piezas de rompecabezas.</li> </ul>	5 minutos.
Cierre	Finalizar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recordará a la familia la fecha y hora acordada de la próxima sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	5 minutos.

## Plan Operativo

**Modelo propuesto:** Psicoterapia familiar

**Área a trabajar:** Finalización del proceso psicoterapéutico

**Temática:** Cierre del proceso psicoterapéutico

**Número de sesión:** 16

**Objetivo general:** Abordar aspectos indispensables que permitan dar inicio de manera idónea con el proceso psicoterapéutico.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos humanos	Recursos materiales	Tiempo a emplear
Saludo y rapport	Establecer un ambiente de confianza entre la familia y psicoterapeutas que permita iniciar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta se presentará con la familia y viceversa.</li> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un breve rapport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.
Retroalimentación	Puntualizar lo abordado durante todo el proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un breve resumen sobre los recursos que se han brindado durante todo el proceso, para ello hará uso de imágenes alusivas a cada sesión.</li> <li>• En cada sesión explicada se puede preguntar, que más recuerdan, o bien, un comentario personal de algún miembro de la familia.</li> <li>• Para finalizar, se pedirá a cada uno de los miembros que elijan que sesión fue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes alusivas a las sesiones efectuadas durante todo el proceso.</li> </ul>	15 minutos.

		la que más le gustó o le ha sido útil, y explicar el por qué.			
Evaluación: “Línea base”	Identificar los cambios obtenidos durante el proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta presentará a la familia el esquema tipo grafica de pastel (ver anexo 8 en pág. 171), el cual ha sido respondido por la familia en la segunda sesión, la familia deberá realizar el mismo procedimiento, puntuando del cero, la nota de mayor insatisfacción, al diez, nota que muestra el mayor grado de satisfacción, la familia deberá dialogar y consensuar la puntuación para cada pregunta, que refleje su insatisfacción o bien de satisfacción en cada una de las áreas. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preguntas por áreas:</li> <li>✓ Área de autocontrol emocional individual y familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Cómo valoraría su estado emocional?</li> <li>➤ ¿Qué tan apoyado(a) se siente por parte de su familia?</li> </ul> </li> <li>✓ Autoestima individual y familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Existen muestras de afecto en la familia?</li> <li>➤ ¿Qué tan valorado(a) se siente en su familia?</li> </ul> </li> <li>✓ Reorganización familiar:</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo con línea base.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Colores.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	30 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué tan buenas considera sus relaciones familiares?</li> <li>➤ ¿Qué tan buena considera que es la comunicación en su familia?</li> <li>• Cuando la familia haya culminado de responder a las preguntas, mostrarán los resultados, estos son reflejados de manera cuantitativa, pero el o la psicoterapeuta por medio de preguntas generadoras profundizará de manera cualitativa dichos resultados.</li> <li>✓ Teniendo en cuenta la puntuación que colocaron al iniciar el proceso, y la que están colocando este día, ¿Cuáles son los cambios que han notado para cambiar la puntuación?</li> </ul>			
Indagación sobre cumplimiento de expectativas: “El árbol de las expectativas”	Conocer si las expectativas de la familia sobre el proceso psicoterapéutico y el o la psicoterapeuta han sido suplidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se presentará el papelógrafo el cual contiene el dibujo de un árbol con flores (ver anexo 6 en pág. 168), el mencionado ya ha sido previamente respondido por la familia, donde han indicado las expectativas sobre el proceso y el o la psicoterapeuta, deben consensuar cuales son las expectativas que consideran si se cumplieron, para ello colocarán una manzana junto a las flores que representan la expectativa cumplida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo de expectativas.</li> <li>• Pega.</li> <li>• Recortes de Manzanas.</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	20 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará un breve análisis de dichos resultados.</li> </ul>			
Revisión de tarea.	Conocer el impacto que el proceso psicoterapéutico ha provocado en cada miembro de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará un espacio para que la familia puede leer, o hacer una reflexión verbal sobre las preguntas indicadas en la tarea asignada en la sesión anterior.</li> <li>• Cada miembro de la familia contará con un espacio para hablar sobre su experiencia con el proceso psicoterapéutico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo sobre avances y logros del proceso psicoterapéutico.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	25 minutos.
Ritual de cierre		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se otorgará una hoja de papel bond a cada miembro de la familia, donde deberán escribir cuales eran las emociones, sentimientos, pensamientos o bien, la dinámica que estaba presente en la familia antes de haber iniciado el proceso y que provocaban malestar, al haber culminado deberán romperlos y en conjunto hacer una fogata con los trozos de papel, pueden abrazarse o tomarse de la mano mientras esto pasa, pueden decir en conjunto “esto ya no forma parte de nuestra familia”.</li> <li>• Luego se brindará un papelógrafo donde deberán dibujar a la familia y colocar los nuevos pensamientos, emociones, sentimientos y dinámica que han obtenido al finalizar este</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Páginas de papel bond.</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Colores.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Fósforos.</li> <li>• Guía de observación.</li> </ul>	20 minutos.

		proceso y que sea beneficioso para la familia.			
Agradecimientos y despedida.	Finalizar el proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El o la psicoterapeuta realizará un resumen de todos los logros obtenidos, además de motivar a la familia a continuar haciendo uso de las herramientas adquiridas, para finalizar agradecerá por disposición y confianza brindada por la familia.</li> <li>• Se dará por finalizado el proceso psicoterapéutico, concordando con la familia dos sesiones de seguimiento, la primera a realizar cuatro meses posteriores a la culminación del proceso, y la segunda sesión otros cuatro meses después, es importante recalcar que estas sesiones de seguimiento deben ser creadas por el o la psicoterapeuta según los resultados obtenidos al final del proceso psicoterapéutico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia.</li> <li>• Psicoterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno.</li> </ul>	10 minutos.

## Referencias

- Achotegui J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *ZERBITZUAN*, (46). 163-171. ISSN: 1134-7147.  
<http://zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/ZERBITZUAN%2046.pdf>
- Ajcot Julajuj, S. E. (2012). *Emociones prevalentes: Ansiedad y depresión de migrantes guatemaltecos retornados forzados vía aérea desde Estados Unidos, durante el mes de febrero 2012* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala].  
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/11037/>
- Álvarez, A. (2009) *Terapia sistémica basada en la resiliencia. programa psicoeducativo para personas migrantes latinoamericanas*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Deusto].  
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=vPIuhPHLCj0%3D>
- Campos, G. y Portillo, D. (18 de agosto de 2021). Estados Unidos detuvo a 440 migrantes salvadoreños por día en julio. *La Prensa Gráfica*.  
<https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/Estados-Unidos-detuvo-a-440-migrantes-salvadorenos-por-dia-en-julio-20210817-0109.html>
- Chinchilla, R. (2015) Trabajo con una familia, un aporte desde la orientación familiar. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. 15 (1), 1-27.  
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44733027039.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (15 de octubre de 2021). *Guía de Investigación sobre el tema de la Migración*.  
<https://biblioguias.cepal.org/migracion>

- Díaz, D. y Sabillón, D. (2021). La migración de retorno y la inserción integral al contexto escolar y comunitario: propuesta de una política a beneficio de la niñez y adolescencia-familias migrantes en Honduras. *Conocimiento Educativo*, 8. 75-93.  
<https://doi.org/10.5377/ce.v8i1.12591>
- Dirección General de Estadísticas y Censos [DIGESTYC] (s.f). *Observatorio de estadísticas de género* <http://aplicaciones.digestyc.gob.sv/observatorio.genero/migraciones/index.aspx>
- Estrella, V. (2014). Con la esperanza de volver: mujeres migrantes de retorno a El Salvador. *Anuario Americanista Europeo*, 1(11).165-177.  
<https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00957408/document>
- Feixas, G. y Villegas, M. (2000) *Constructivismo y psicoterapia*. 3° edición.  
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015198.pdf>
- Gaborit, M., Zetino Duarte, D., Brioso, L. y Portillo, N. (2012). *La esperanza viaja sin visa: Jóvenes y migración indocumentada en El Salvador*. UNFPA-UCA.  
[http://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/esperanza\\_sin\\_visa\\_%2520%25282%2529.pdf](http://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/esperanza_sin_visa_%2520%25282%2529.pdf)
- González, V. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social* 7. 77-97.  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/issue/view/975>
- Leóntiev, A. (1984). *Actividad, conciencia y personalidad*. Colección Socialismo y libertad.  
[https://issuu.com/leosantos59/docs/actividad\\_conciencia\\_y\\_personalidad](https://issuu.com/leosantos59/docs/actividad_conciencia_y_personalidad)
- Minuchin, S. y Fishman, C. (2004). *Técnicas de Terapia Familiar*. 1° Edición. Paidós Ibérica S.A.  
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/042d5ead5802c0aa81b54a43364df0d4.pdf>

Moros, M. (19 de noviembre de 2018). *Terapia familiar: tipos y formas de aplicación efectivas*.

Recuperado el 26 de abril del 2022 de <https://psicotep.com/terapia-familiar/>

Oblitas, L. (2010). *Psicoterapias contemporáneas*. Cengage Learning. ISBN-13: 978-970-686-916-6

Orellana R., Ortiz K. y Serrano S. (2016). Factores familiares que intervienen en el proceso de adaptación de las personas migrantes retornadas desde los Estados Unidos. *eca: Estudios Centroamericanos*, 7(746). 407-431. ISSN: 2788-9580.

<https://revistas.uca.edu.sv/index.php/eca/issue/view/362>

Organización de las Naciones Unidas. [ONU] (2015). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*.

<http://teg.gob.sv/wp-content/uploads/2019/07/Declaracion-Universal-de-Derechos-Humanos.pdf>

Organización de las Naciones Unidas. [ONU]. (20 de diciembre de 2019). *La migración es un derecho humano*. <https://onu.org.gt/home-noticias/la-migracion-es-un-derecho-humano/>

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2015). *Condición de salud, acceso a los servicios e identificación de riesgos y vulnerabilidades asociados a la migración en El Salvador*.

[https://www.saludymigracion.org/system/files/repositorio/condicion\\_de\\_salud\\_el\\_salvador.pdf](https://www.saludymigracion.org/system/files/repositorio/condicion_de_salud_el_salvador.pdf)

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2019). *Glosario de la OIM sobre Migración*. 34. ISBN 978-92-9068-840-2.

<https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml-34-glossary-es.pdf>

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2022). *Unidad de información para los países del Norte de Centroamérica, El Salvador*. <https://mic.iom.int/webntmi/el-salvador/>

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2016). *¿Quién es un migrante?* <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/mhp-migraciones.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Internacional%20para,el%20car%C3%A1cter%20voluntario%20o%20involuntario>

Organización Internacional para los Migrantes [OIM] (2012). *Guía de atención psicosocial para personas migrantes retornadas en condición de vulnerabilidad y víctimas de delito de trata*. <https://issuu.com/oimntca/docs/gu%C3%ADa-de-atenci%C3%B3n-psicosocial-para>

Organización Internacional para los Migrantes [OIM] (2012). *Pautas para mejorar el bienestar psicosocial de las poblaciones migrantes y e situación vulnerable*. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/pautas\\_para\\_mejorar.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/pautas_para_mejorar.pdf)

Organización Internacional para los Migrantes [OIM] (2019). *Mecanismos de Coordinación Interinstitucional para la Atención en Salud Mental de Personas Migrantes Retornadas y sus Familias en El Salvador*. [https://kmhub.iom.int/sites/default/files/publicaciones/13\\_mecanismos\\_de\\_coordinacion\\_interinstitucional\\_para\\_la\\_atencion\\_en\\_salud\\_mental\\_de\\_pmr\\_f\\_en\\_el\\_salvador.pdf](https://kmhub.iom.int/sites/default/files/publicaciones/13_mecanismos_de_coordinacion_interinstitucional_para_la_atencion_en_salud_mental_de_pmr_f_en_el_salvador.pdf)

Pérez Padilla, M. L. (2014). *De vuelta a casa. Estrés, recursos psicológicos y salud de los migrantes retornados en los Altos de Jalisco* [Tesis de Doctorado, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo]. [http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/bitstream/handle/DGB\\_UMICH/4368/FP-D-2014-1011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/bitstream/handle/DGB_UMICH/4368/FP-D-2014-1011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pleitez, W. (2005). Informe sobre Informe sobre Desarrollo Humano Desarrollo Humano El Salvador 2005, *Una mirada al nuevo nosotros. Una mirada al nuevo nosotros. El impacto de las migraciones El impacto de las migraciones*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/PNUD/39604.pdf>

Pololikashvili, Z. (02 de diciembre de 2020) 8° *informe de restricciones a los viajes*. [Archivo PDF]. Organización Mundial del Turismo, Restricciones a turistas internacionales. <https://www.unwto.org/es/covid-19-restricciones-viaje>

Pololikashvili, Z. (17 de abril de 2020) 1° *informe de restricciones a los viajes*. [Archivo PDF]. Organización Mundial del Turismo, Restricciones a turistas internacionales. <https://www.unwto.org/es/covid-19-restricciones-viaje>

Pololikashvili, Z. (26 de noviembre de 2020) 11° *informe de restricciones a los viajes*. [Archivo PDF]. Organización Mundial del Turismo, Restricciones a turistas internacionales. <https://www.unwto.org/es/covid-19-restricciones-viaje>

Prada Silva, Margarita. (2000). *Migración e integración en El Salvador. Realidades y respuestas*. Fundación nacional para el Desarrollo (FUNDE). <http://www.repo.funde.org/id/eprint/522/1/MIGRAC-INTEG-1.pdf>

Puerta, J. y Díaz, D. (2011) Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8 (2),251-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156315016>

Ramos, E. (2014). *Migración Forzada y Violencia Criminal: Una Aproximación Teórico-Práctica en el Contexto Actual*. (1° ed.). Universidad Tecnológica de El Salvador.

<http://repositorio.utec.edu.sv:8080/xmlui/bitstream/handle/11298/223/LIBRO%20MIGRACION%20FORZADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivas, J. (2019). *Documento técnico base de propuesta de política pública: Migración y retorno.*

FUNDAUNGO, UCA, UDB y FLACSO Programa El Salvador.

<https://www.fundaungo.org.sv/asset/documents/936>

Ruiz, Á., Díaz, I., y Villalobos, A. (2012) *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales.* Desclée De Brouwer.

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1286.%20Mamual%20de%20t%C3%A9cnicas%20de%20intervenci%C3%B3n%20cognitivo%20conductuales.pdf>

Satir, V. (1976) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.*

<https://books.google.com.ec/books?id=VrbwE1Y6vD0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Temores-Alcántara, G., Infante, C., Caballero, M., Flores-Palacios, F. y Santillanes-Allande, N.

(2015). Salud mental de migrantes centroamericanos indocumentados en tránsito por la frontera sur de México. *Salud pública de México.* 3(57). 227-233.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v57n3/v57n3a11.pdf>

Trujano, R. (2010) Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista*

*Electrónica de Psicología Iztacala.* 13(3) 1-18.

<http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/22593/21326>

Vera, V. y Estrada, A. (2003). La terapia familiar y la medicina actual. *Revista Hospital de Juárez*

*México.* 70(2). 67-71. <https://www.medigraphic.com/pdfs/juarez/ju-2003/ju032h.pdf>

Viaplana, G., Cano, D., Compañ, V., y Montesano, A. (2016) *El modelo sistémico en la intervención familiar*.

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo\\_Sistemic\\_Enero2016.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemic_Enero2016.pdf)

# **ANEXOS Y APÉNDICES**

Anexo 1: Papelógrafo sobre lluvia de ideas del rol del psicólogo(a)



## Anexo 2: Tríptico para desmitificación

**MITOS**

Sobre los  
psicólogos(as) y la  
psicoterapia

- "Los psicólogos leen la mente".
- "Yo no necesito un psicólogo(a), no estoy loco(a)".
- "No necesito un psicólogo(a) porque tengo a mi mejor amigo(a) que me escuche".
- "Los psicólogos(as) regañan y critican".
- "Los psicólogos(as) dan medicina"

*"Caminante no  
hay camino, se  
hace camino al  
andar"*

- Antonio Machado

**Psicoterapia  
familiar**



## ¿QUÉ ES?

La psicoterapia familiar es un proceso, en el cual tanto psicoterapeuta como la familia asumen un papel activo en la implementación de diversos métodos y técnicas, orientados a alcanzar los objetivos y metas que se han trazado previamente

## RESPONSABILIDADES...

### familia

- Apertura al cambio, ya que la conducta es aprendida por lo tanto se puede desaprender.
- Un familiar es coterapeuta del otro.
- Responsabilidad en el cumplimiento de tareas.

### psicoterapeuta

- Ser ético y confidencial.
- Orientar la psicoterapia al logro de objetivos.



### Anexo 3: Papelógrafo sobre la presentación del programa

# Reconstruyendo nuestra familia

## Objetivo:

Implementar una propuesta el programa psicoterapéutico para la disminución de los efectos psicológicos en familias con migrantes retornados.

## Áreas a trabajar:

- Autocontrol emocional individual y familiar
- Autoestima individual y familiar
- Reorganización familiar
- Proyecto de vida familiar



## Metodología:

Se realizarán sesiones semanales con toda la familia, dichas sesiones duraran un aproximado de dos horas, también se brindarán tareas que la familia debe realizar durante la semana.

La metodología será activa y participativa, es decir, que cada miembro de la familia debe es un ente de vital importancia para obtener resultados dentro del proceso psicoterapéutico.

Anexo 4: Afiche psicoeducativo de “Familia Acordeón”



# FAMILIAS ACORDEÓN



- MAMÁ O PAPÁ PERMANECE ALEJADO EN TIEMPOS PROLONGADOS.
- PUEDE VERSE CUANDO AMBOS PADRES SE VAN DEL PAÍS

**¿QUÉ SUCEDE EN LA FAMILIA?**  
**SURGEN NUEVAS NORMAS E INTERACCIONES, FORMANDO UNA ESTRUCTURA MUY DISTINTA, YA QUE OTRO FAMILIAR QUEDA A CARGO DE LOS HIJOS.**

**¿QUÉ PROBLEMAS EXISTEN?**  
**DEBIDO A LA NUEVA ESTRUCTURA SE EXPULSA AL MIEMBRO QUE ESTABA FUERA DEL HOGAR**

**EL MIEMBRO QUE REGRESA TIENE CONFLICTO CON LA NUEVA ESTRUCTURA**



## Anexo 5: Modelo preestablecido de convenio de atención psicoterapéutica

**CONVENIO DE ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA**

El Salvador, \_\_\_\_\_ día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Se reúnen las siguientes personas: Psicoterapeuta cuyo nombre es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ y por otra parte miembros de la familia \_\_\_\_\_,

cuyos nombre son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

para establecer los lineamientos de la atención psicoterapéutica acordando lo siguiente:

1. El o la Psicoterapeuta se compromete a proporcionar apoyo psicológico a los miembros de la familia arriba mencionados (as) de acuerdo a los principios de conocimiento y de la ética profesional, el trabajo a realizar será guiado bajo los principios de confidencialidad y de respeto.

Compromisos adicionales consensuados:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

2. La familia se compromete a realizar todos los esfuerzos necesarios para lograr un cambio terapéutico a nivel individual y familiar, tratando de lograr su bienestar físico y mental, además a la disposición de las sesiones los días \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_, mostrando ante todo sinceridad en su proceso.

Compromisos adicionales consensuados:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Firmas:

Anexo 6: Papelógrafo de la técnica “el árbol de las expectativas”.



## Anexo 7: Metáfora del bambú japonés

### EL BAMBÚ JAPONÉS

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante.

También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada y grita con todas sus fuerzas: “¡Crece, maldita seas!”.

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes. Siembras la semilla, la abonas y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas estériles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas, la planta de bambú crece... ¡más de 30 metros!

¿Tarda solo seis semanas en crecer?

¡No! La verdad es que se toma siete años para crecer y seis semanas para desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú genera un complejo sistema de raíces que le permiten sostener el crecimiento que vendrá después.

En la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.

Quizá por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados a corto plazo abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al impaciente de que solo llegan al éxito aquellos que luchan de forma perseverante y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera, es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creeremos que nada está sucediendo. Y esto puede ser extremadamente frustrante.

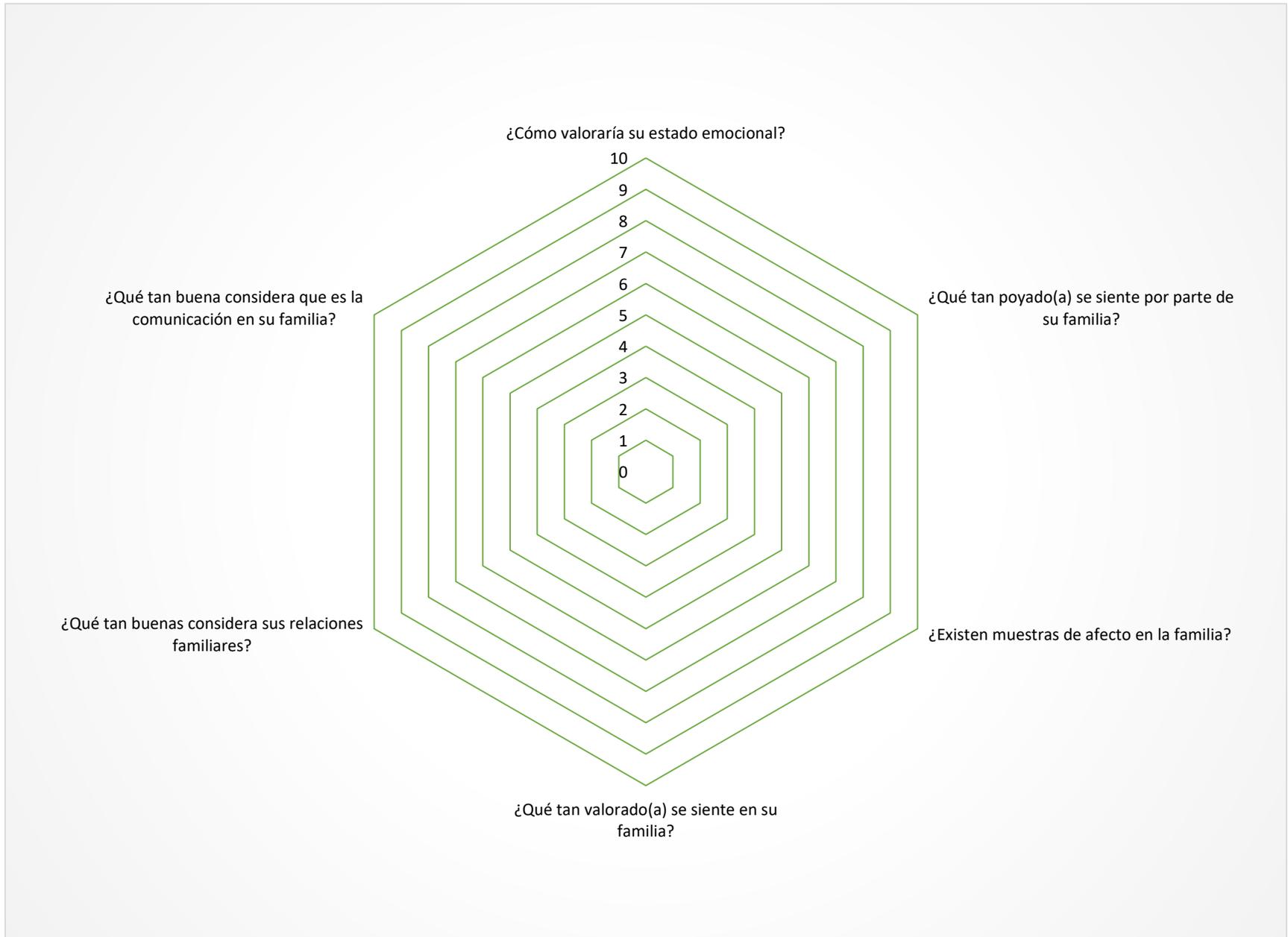
En esos momentos (que todos tenemos), recordemos el ciclo de maduración del bambú japonés. Y no bajemos los brazos ni abandonemos por no ver el resultado esperado, ya que sí está sucediendo algo dentro de nosotros: estamos creciendo, madurando.

No nos demos por vencidos, vayamos gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que nos permitirán sostener el éxito cuando éste, al fin, se materialice.

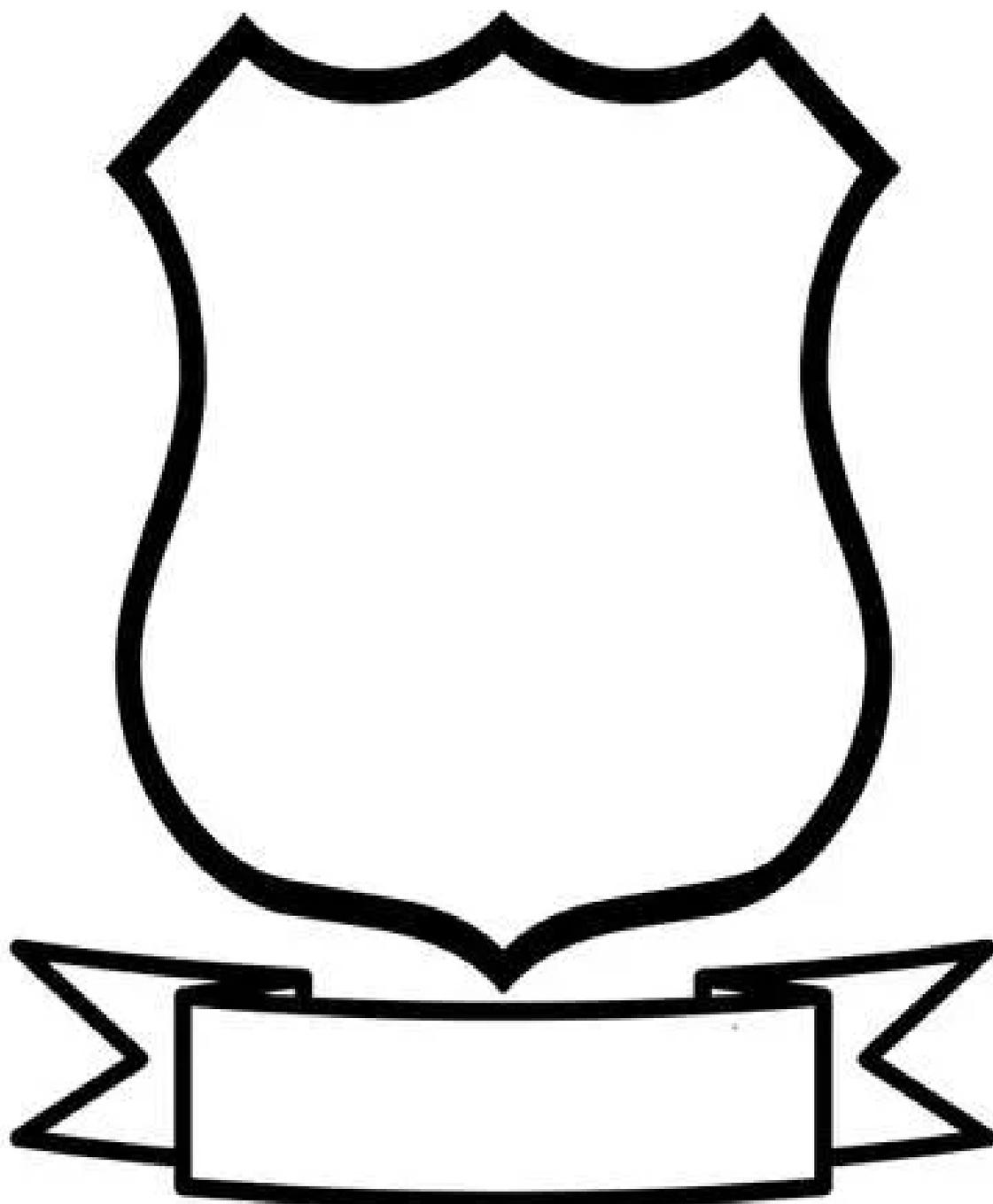
El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación. Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros.

Un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia.

Anexo 8: Evaluación: línea base.



## Anexo 9: Papelógrafo para escudo familiar



Anexo 10: Afiche psicoeducativo de los efectos psicofisiológicos causados por la migración y retorno

# Efectos psicofisiológicos causados por la migración y el retorno

Insomnio;  
Dolores de cabeza;  
Estrés;  
Tensión muscular;  
Entre otros.

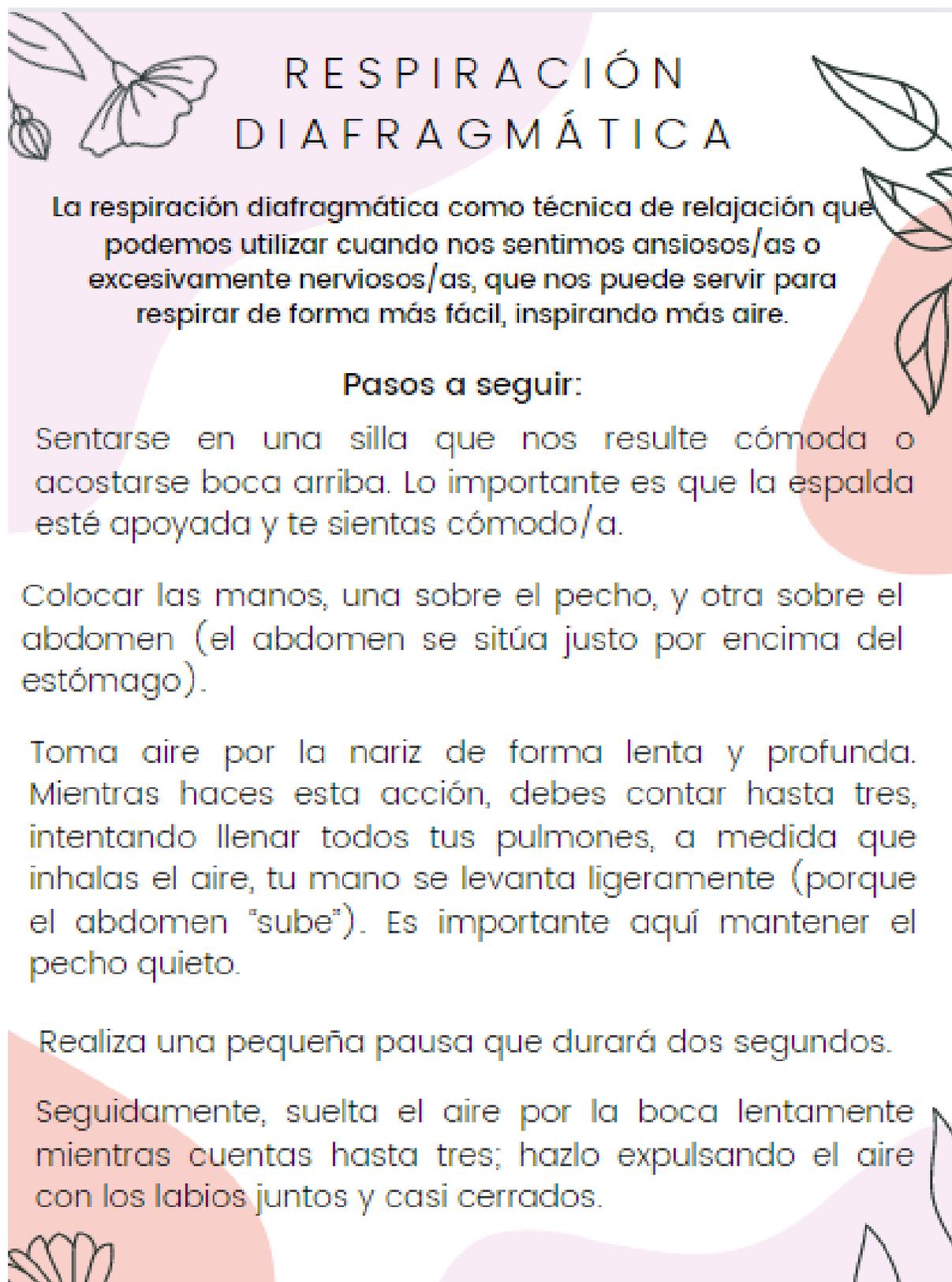
Existen otro tipo de alteraciones, como las emocionales, conductuales, sociales y cognitivas



¿Cuáles son las consecuencias de estos efectos psicofisiológicos?

Se resumen en alteraciones emocionales que permiten el desarrollo de relaciones familiares disfuncionales

Anexo 11: Afiche psicoeducativo sobre la técnica “Respiración diafragmática”.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración diafragmática como técnica de relajación que podemos utilizar cuando nos sentimos ansiosos/as o excesivamente nerviosos/as, que nos puede servir para respirar de forma más fácil, inspirando más aire.

**Pasos a seguir:**

Sentarse en una silla que nos resulte cómoda o acostarse boca arriba. Lo importante es que la espalda esté apoyada y te sientas cómodo/a.

Colocar las manos, una sobre el pecho, y otra sobre el abdomen (el abdomen se sitúa justo por encima del estómago).

Toma aire por la nariz de forma lenta y profunda. Mientras haces esta acción, debes contar hasta tres, intentando llenar todos tus pulmones, a medida que inhalas el aire, tu mano se levanta ligeramente (porque el abdomen “sube”). Es importante aquí mantener el pecho quieto.

Realiza una pequeña pausa que durará dos segundos.

Seguidamente, suelta el aire por la boca lentamente mientras cuentas hasta tres; hazlo expulsando el aire con los labios juntos y casi cerrados.

Anexo 12: Hoja de trabajo para la técnica “redefinición”.

### HOJA DE AUTORREGISTRO

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Aprender con el apoyo de la familia a redefinir diversas problemáticas o bien pensamientos que generen malestar.

**Indicaciones:** Completar lo que en cada columna se solicita según su experiencia realizada durante la sesión.

Problema o pensamiento que genera malestar	Aportes de la familia	Nueva definición

Anexo 13: Afiche psicoeducativo sobre “parada de pensamiento”.

# Parada de pensamiento



Pasos a seguir:

- Selecciona un estímulo de parada (puede ser una palabra, una señal).
- Realiza una técnica de relajación de tu preferencia.
- Focaliza la atención en pensamientos alternativos, estos deben ser positivos, que te generen bienestar.
- Cuando se considere idóneo, puedes regresar a la actividad que se estaba realizando.
- Si consideras que necesitas ayuda, no dudes en pedirla.

Anexo 14: Afiche sobre técnicas de distracción cognitiva.



# Distractores cognitivos

## FORMAS Y COLORES

DEBES BUSCAR OBJETOS DE DIFERENTES FORMAS, PUEDEN SER RECTANGULARES, CIRCULARES, CUADRADOS, ENTRE OTROS. LUEGO BUSCARÁS OBEJOTOS DE COLORES, POR EJMPLO, VERDES, AZULES, ROJOS.

## CUENTA REGRESIVA

CUENTA DEL 100 AL 0 DE MANERA DESCENDENTE

## LOS CINCO SENTIDOS

HAZ USO DE TUS SENTIDOS, IDENTIFICA CINCO OBJETOS QUE PUEDAS VER; CUATRO QUE PUEDAS ESCUCHAR; TRES QUE PUEDAS TOCAR; DOS QUE PUEDAS OLER; Y SOLO UN ALIMENTO QUE PUEDAS COMER.

Anexo 15: Autorregistro para técnicas del área de autocontrol emocional

### HOJA DE AUTORREGISTRO

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** identificar la puesta en práctica de las técnicas de autocontrol emocional aprendidas.

**Indicaciones:** completar lo que en cada columna se solicita según su experiencia al realizar la tarea.

Fecha	¿Qué te generó malestar?	¿Qué técnica utilizaste?	¿Cómo te sentiste después?	¿Solicitaste ayuda?	¿Por qué?
		Respiración Formas y colores Parar el pensamiento		Si No	
		Respiración Formas y colores Parar el pensamiento		Si No	
		Respiración Formas y colores Parar el pensamiento		Si No	
		Respiración Formas y colores Parar el pensamiento		Si No	
		Respiración Formas y colores Parar el pensamiento		Si No	

Anexo 16: Afiche psicoeducativo sobre el enojo e ira.

**Enojo**

**vs.**

**Ira** ✖

**¿Qué es el enojo?**

Es un estado emocional que varía en intensidad.

**¿De qué me sirve esta emoción?**

Nos ayuda a responder y defendernos ante posibles amenazas.

Entonces, ¿el enojo es bueno o malo?

No existen emociones buenas ni malas.

Cuando me enojo la cara se me pone roja y me duele el cuello.

Yo aprieto los puños y grito.

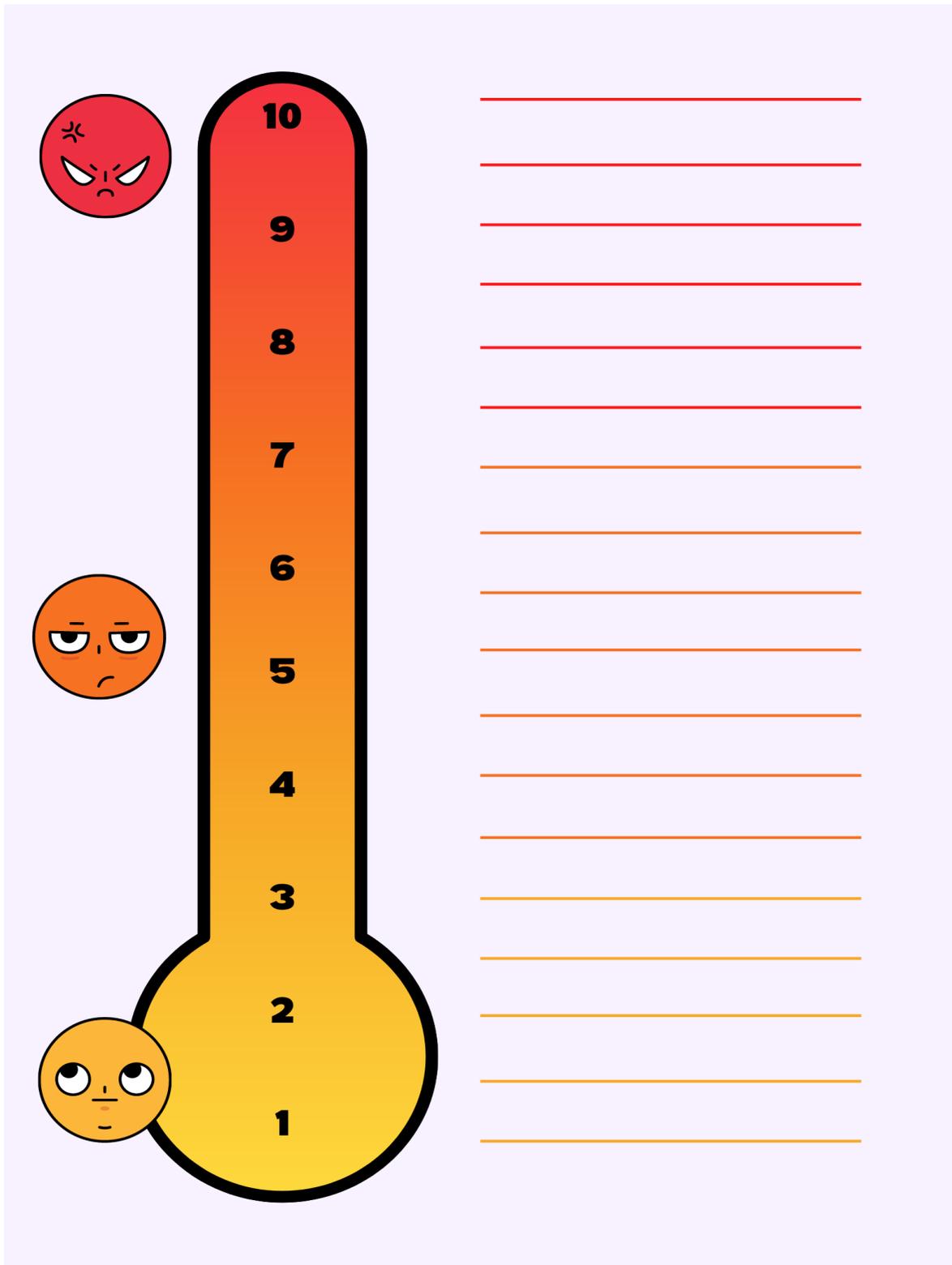
A mi se me acelera el corazón y, a veces, ofendo a los demás.

Así es, se aumenta la producción de sustancias químicas como la adrenalina, lo que altera el equilibrio natural del cuerpo y se producen reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Pero... a veces, cuando me enojo demasiado, pierdo el control y lastimo a las personas que amo.

Sucede que el enojo puede variar desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Lo importante es cómo manejamos ese enojo.

Anexo 17: Papelógrafo con escala de la ira



## Anexo 18: Afiche psicoeducativo de la técnica “Tiempo fuera”.

TÉCNICA

# TIEMPO FUERA

## ¿En qué situaciones aplicarla?

- Cuando te sientes enojado(a), tenso(a) o experimentes otra emoción que te es difícil gestionar en ese el momento.
- Cuando están discutiendo y se les dificulta llegar acuerdo.
- Antes de expresar palabras ofensivas o que puedan lastimar a la otra persona.
- Cuando observas que la otra persona esta teniendo conductas o acciones que no contribuyen a solucionar el problema.
- Cuando tu hijo(a) esta teniendo un "berrinche" o conducta desafiante.

### Pasos:

1. Especificar la conducta del otro que está causando un problema.
2. Expresar sus propios sentimientos en reacción a la hostilidad.
3. Explicar la razón por el «tiempo fuera».
4. Decir el lugar donde se estará.
5. Indicar el tiempo que se está fuera.

## ¿Y si no me puedo retirar del lugar?

- Cambien de tema de conversación.
- Realicen una actividad alternativa.
- Usen técnicas de relajación.

### ¡Ten cuidado!

El tiempo fuera no es:

- Evadir o huir del problema.
- Irse sin dar una explicación.
- Ignorar a la otra persona.
- Usar el camino más fácil.
- Una forma de "castigar" a la otra persona.

Me retiré del lugar, ¿ahora qué?

- Puedes acudir con un amigo(a) o familiar de confianza para que te escuche o de orientaciones.

- Puedes hacer una actividad de tu agrado que te relaje.
- Piensa en una forma de solucionar el problema que quedó pendiente.
- Regresa, listo(a) para escuchar, comunicar y resolver.

Anexo 19: Autorregistro de la aplicación de la técnica “Tiempo fuera”.

### Autorregistro

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Poner en práctica respuesta alternativa y funcional, a la ira o enojo.

**Indicaciones:** Durante la semana pon en práctica la técnica “tiempo fuera” cuando se presente una situación que lo amerite. De acuerdo con tu experiencia completa el siguiente recuadro.

Lugar y fecha	Situación	Breve descripción de cómo puso en práctica la técnica	Personas involucradas	Efectos

## Anexo 20: Fichas de imágenes para la actividad “Hablamos el mismo idioma”.

- Hay demostración de afecto



- No hay demostración de afecto



Anexo 21: Modelo de papelógrafo para actividad “hablamos el mismo idioma”.

<b>Hablamos el mismo idioma</b>	
<b>Hay demostración de afecto</b>	<b>No hay demostración de afecto</b>
<b>Total de puntos: _____</b>	

Anexo 22: Afiche psicoeducativo sobre los cinco lenguajes del amor.



Anexo 23: Modelo de carta.



Fecha: \_\_\_\_\_

Para: \_\_\_\_\_

De: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Anexo 24: Modelo de papelógrafo para psicoeducación sobre autoestima



Anexo 25: Hoja de trabajo sobre autoconocimiento.

**- CONOCIENDOME -**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más disfruto?

Mis cualidades

¿Cuál es mi mayor sueño?

¿Qué es lo que menos me gusta?

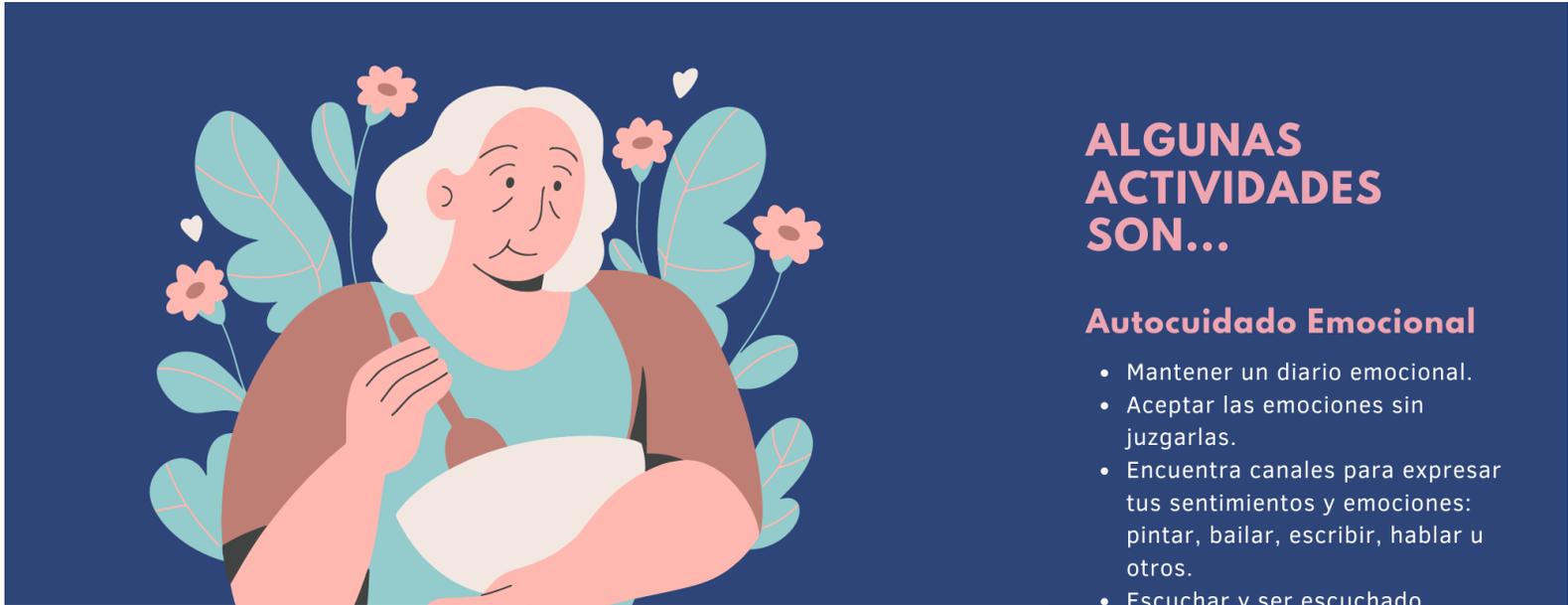
¿Quiénes son mi red de apoyo?

Me considero una persona...

A worksheet titled '- CONOCIENDOME -' with a light blue background and a purple border. It contains six large white circles arranged in a 2x3 grid. Each circle is surrounded by a question in Spanish. The top-left circle is for '¿Qué es lo que más disfruto?'. The top-right circle is for 'Mis cualidades'. The middle-left circle is for '¿Cuál es mi mayor sueño?'. The middle-right circle is for '¿Qué es lo que menos me gusta?'. The bottom-left circle is for '¿Quiénes son mi red de apoyo?'. The bottom-right circle is for 'Me considero una persona...'. At the top left, there is a space for 'NOMBRE: \_\_\_\_\_'.

Anexo 26: Tríptico sobre el autocuidado.





## EL AUTOCUIDADO ES...

"la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad" (OMS, 2022).

## BENEFICIOS:

- Mejora la calidad de vida.
- Nos permite tomar responsabilidad de nuestra propia salud física, psicológica y social.
- Es económico.
- Previene enfermedades.
- Aumenta nuestra autoestima.

## ALGUNAS ACTIVIDADES SON...

### Autocuidado Emocional

- Mantener un diario emocional.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos y emociones: pintar, bailar, escribir, hablar u otros.
- Escuchar y ser escuchado.
- Meditar.
- Expresar tu afecto.

### Autocuidado físico

- Comer de manera intuitiva.
- Dormir y descansar el tiempo necesario.
- Practicar tu actividad física favorita.
- Aprender un nuevo deporte.
- Dar una caminata.
- Organizar tu día.
- Desconectarte de redes sociales.

Anexo 27: Papelógrafo para la técnica “La tarta de la vida”.



# *La tarta de la vida*

Nombre:

---

- ¿Dé que manera me estoy autocuidando?
- ¿Qué puedo hacer para autocuidarme más?

*Personal*

---

*Académico*

---

*Pareja*

---

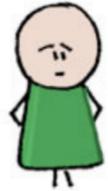
Familia

Trabajo

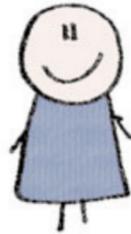


Anexo 29: Papelógrafo para lluvia de ideas sobre estilos de comunicación.

# Estilos de comunicación



Pasivo

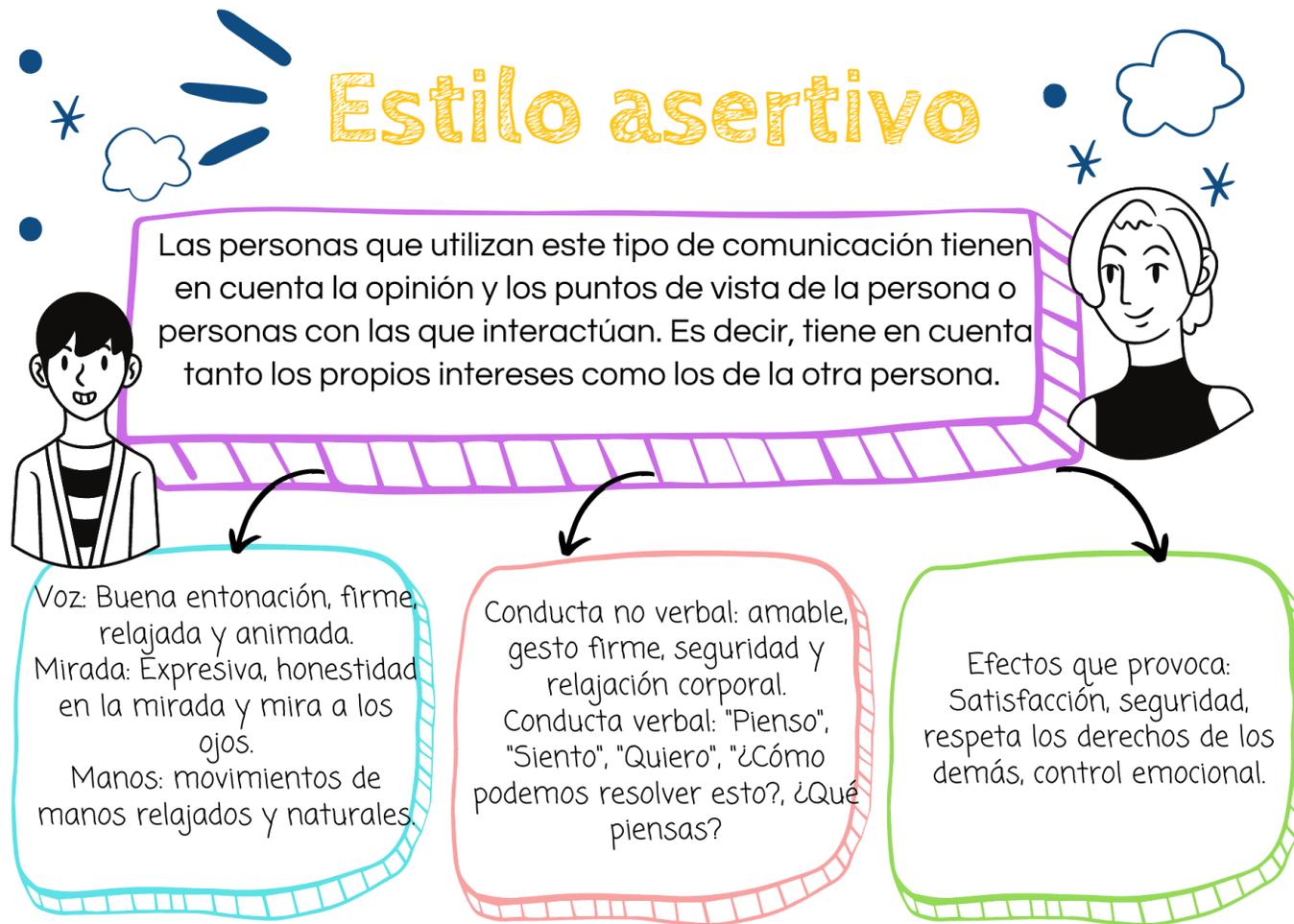


Asertivo



Agresivo

Anexo 30: Afiche psicoeducativo sobre asertividad.



Anexo 31: Afiche psicoeducativo sobre “derechos y deberes”.



## Anexo 32: Afiche psicoeducativo sobre técnicas de asertividad.

**Ejercicios para ser asertiv@**



**Técnica del disco rayado**

Consiste en repetir varias veces una afirmación sin modificar ni nuestro tono, ritmo y volumen, y sin intención de entrar en ninguna confrontación.

**Ejemplo:**  
- “Lo que intento exponer es que...”

**Técnica del banco de niebla**

Consiste en otorgarle a la otra persona la razón pero no dejando lugar a continuar con el enfrentamiento o discusión.

**Ejemplo:**  
- “Entiendo tu punto y puede que tengas razón, pero mi opinión es sobre...”.

## Ejercicios para ser asertivo/a

### Técnica de la pregunta asertiva

Consiste en responder para pedir más información, sin cuestionar lo que nos han dicho.

#### Ejemplo:

“Creo que algo de lo que dije no te agradó, ¿Qué fue lo que te molestó?”

### Técnica del acuerdo asertivo

Se aceptan los errores cometidos en determinada situación.

#### Ejemplo:

“Disculpa por mi error, estaré más atento la próxima vez para que no vuelva a suceder”.



## Ejercicios para ser asertivo/a

### Técnica del sándwich

Las críticas comienzan siempre con palabras positivas, a las que inevitablemente le seguirán comentarios negativos y para acabar se debe recurrir otra vez a las alabanzas.

#### Ejemplo:

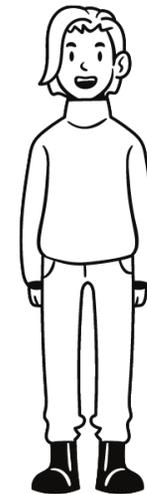
- Tú: Sabes lo mucho que te quiero y lo importante que eres para mi, sin embargo, cuando discutimos me alzas la voz y eso no me gusta nada, así que te pido por favor que hablemos las cosas en un tono más respetuoso.

### Técnica de ignorar

Se utiliza cuando la persona con la que estás hablando se encuentra muy enojado. Se trata de informarle que es mejor continuar con la conversación cuando se sienta más tranquilo/a.

#### Ejemplo:

Persona: Estoy harto de esta situación!  
- Tú: Ahora mismo estás muy alterado. Mejor hablemos cuando estés más calmado.



Anexo 33: Autorregistro de la técnica de entrenamiento asertivo.

## Autorregistro

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Aumentar el uso de un estilo comunicacional asertivo que favorezca a una interacción familiar respetuosa y armoniosa.

**Indicaciones:** Durante la semana pon en práctica las técnicas de asertividad, cuando se presente una situación que lo amerite. De acuerdo con tu experiencia completa el siguiente recuadro.

Lugar y fecha	Situación	Técnica utilizada	Breve descripción de cómo pusiste en práctica de la técnica	Personas involucradas	Resultados obtenidos

Anexo 34: Afiche sobre técnica de expresión de sentimientos y emociones.

# Expresión de sentimientos y emociones...

## Placenteras

- Expresar emociones que sean del agrado del otro
- Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro
- Expresar y pedir intercambio físico gratificante

## Displacenteras

- 1 Especificar la conducta del otro que ha «motivado» los sentimientos o emociones.
- 2 Expresar y «confesar» como propios los sentimientos o emociones.
- 3 Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos o emociones.
- 4 Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo

Anexo 35: Autorregistro sobre expresión de sentimientos y emociones.

### Expresión de sentimientos y emociones

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Potencializar las habilidades de expresión de sentimientos y emociones gratificantes y displacenteras, para favorecer a la dinámica familiar.

**Indicaciones:** Durante la semana busque oportunidades con la familia o conocidos para expresar sentimientos y emociones. Registre en la tabla los elementos indicados. Recuerde buscar el momento oportuno.

#### 1. Expresión de sentimientos "positivos"

- a. Expresar emociones que sean del agrado del otro
- b. Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro
- c. Expresar y pedir intercambio físico gratificante

#### 2. Expresión de sentimientos "negativos"

- a. Especificar la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos
- b. Expresar y confesar como propios los sentimientos negativos
- c. Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos
- d. Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a plantear un compromiso alternativo

Fecha	Sentimientos expresados	Personas involucradas	Elementos tomados en cuenta	Dialogo desarrollado	Lenguaje no verbal	Sentimientos o emociones experimentadas

Anexo 36: Afiche psicoeducativo sobre la técnica de resolución de problemas.



# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## II. Solución del problema



10

### CENTRARSE EN SOLUCIONES DEL PROBLEMAS

Deben sugerirse todas las soluciones, así sean absurdas. De este modo aprendemos a seleccionar las más viables y beneficiosas para ambas partes.

11

### CAMBIO CON RECIPROCIDAD Y COMPROMISO

Ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecer cambiar un aspecto en la propia conducta,

12

### ALCANCE DE ACUERDOS

Luego de plantear las soluciones se deben discutir las ventajas y desventajas de la solución elegida y las consecuencias para cada persona involucrada. Estos acuerdos deben ser muy específicos y claros,

¡MUY BIEN!  
Has solucionado el conflicto



Anexo 37: Modelo de contrato de acuerdos entre fronteras y resolución de problemas.

## CONTRATO FAMILIAR

### Situación por resolver:

---

---

---

### Personas implicadas:

---

---

---

### Acuerdos consensuados:

---

---

---

---

---

### Penalidades:

---

---

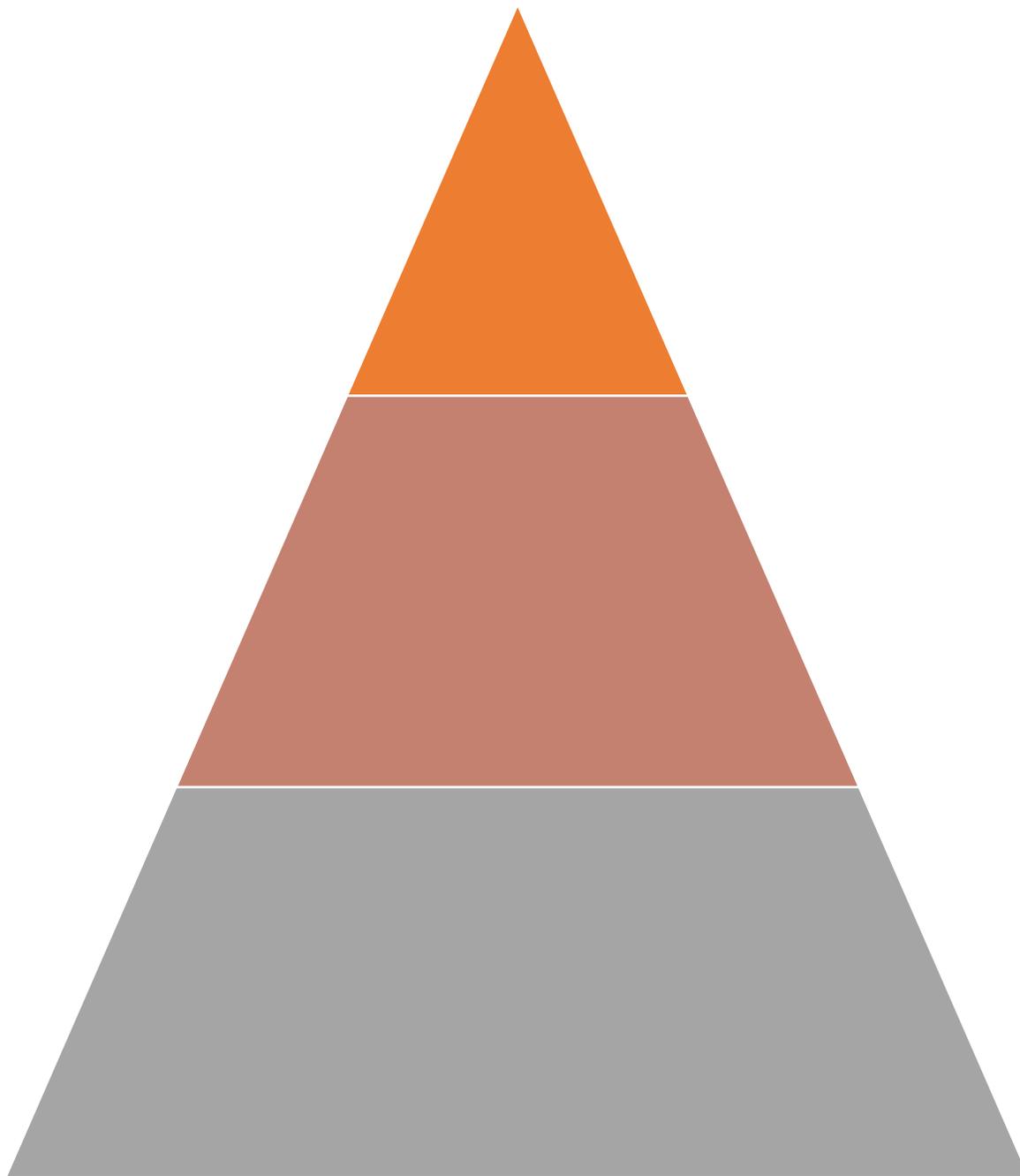
---

---

Firmas:

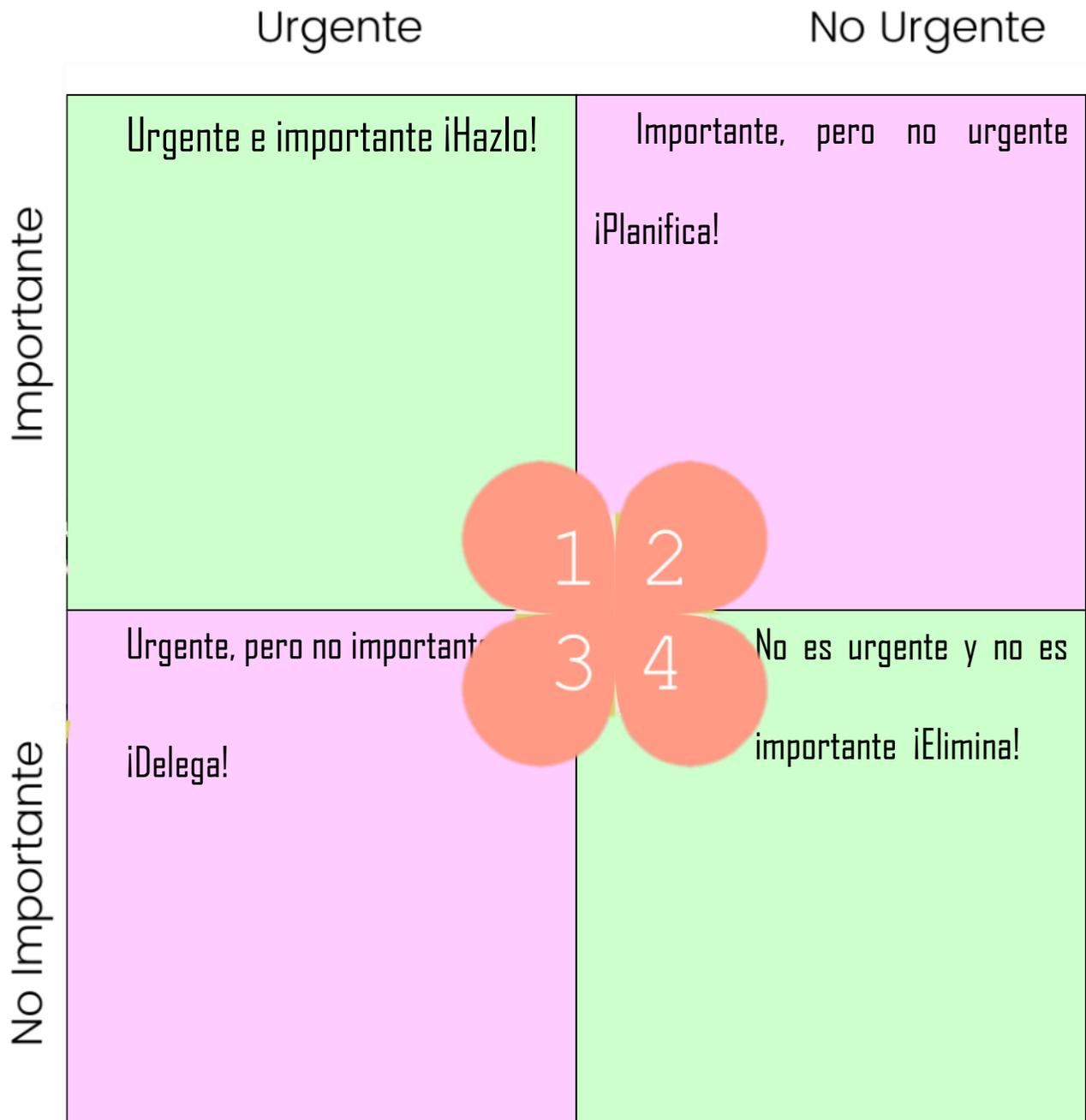
Anexo 38: Pirámide de metas.

# MIS METAS

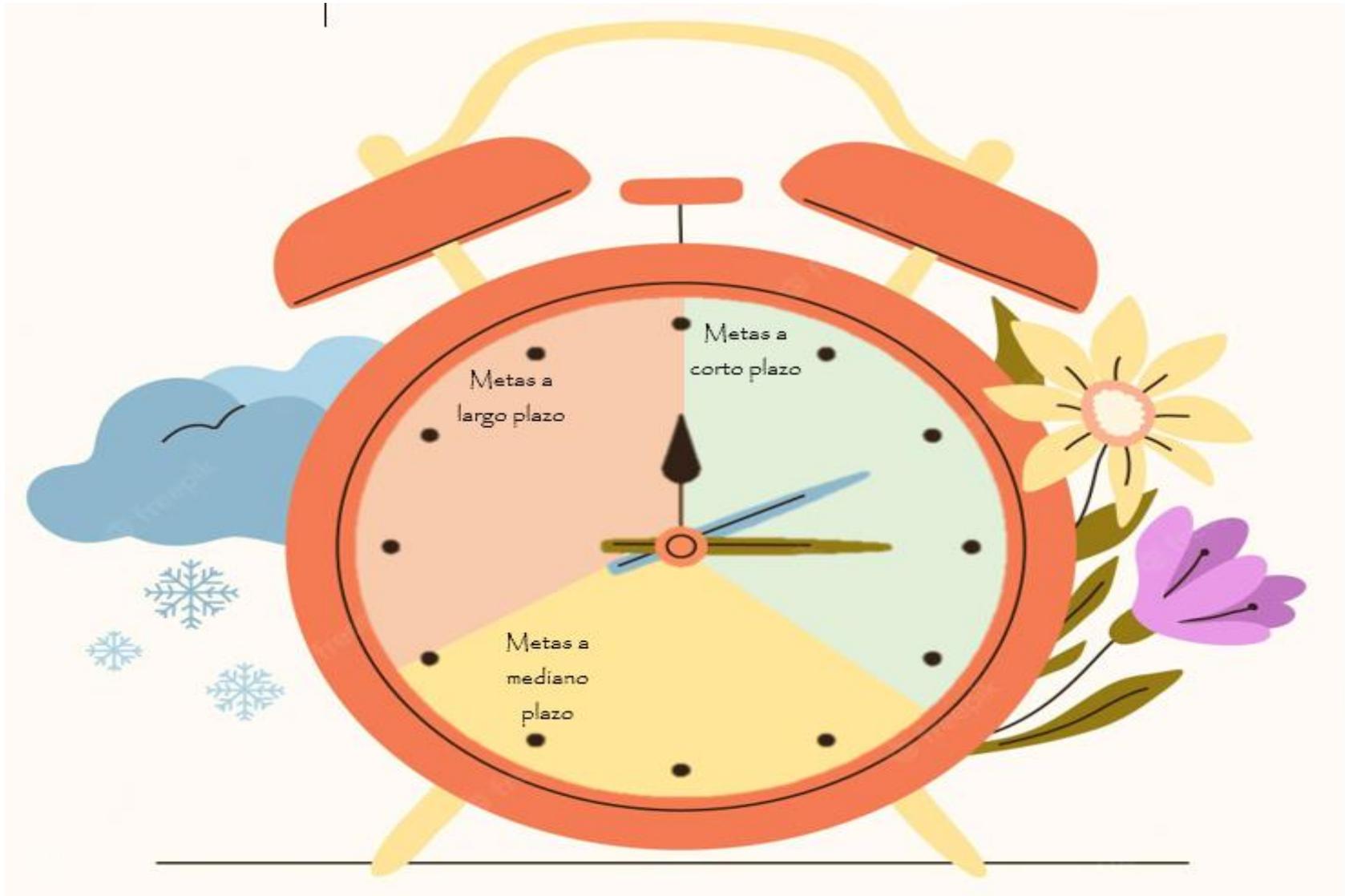


Anexo 39: Matriz de Eisenhower.

## Matriz Eisenhower



Anexo 40: Reloj de las metas.



Anexo 41: Modelo de papelógrafo para proyecto de vida.

**NUESTRO PROYECTO DE VIDA**



Reconstruyendo nuestra familia

### ¿De dónde venimos?

---

---

---

---

---

---

### Logros y aprendizajes

---

---

---

---

---

---

### ¿Adónde estamos?

#### Fortalezas familiares

---

---

---

---

---

---

#### Redes de apoyo

---

---

---

---

---

---

### ¿Hacia dónde vamos?

#### Metas

- Corto plazo

---

---

---

---

- Mediano plazo

---

---

---

---

- Largo plazo

---

---

#### Posibles desafíos

---

---

---

---

---

---

#### Recursos familiares para seguir adelante

---

---

---

---

---

---

Anexo 42: Hoja de trabajo sobre avances y logros del proceso psicoterapéutico.

**NUESTRO PROCESO**

¿Qué cambios he notado en otros en mí?

¿Cuál es el mayor logro que hemos obtenido?

¿Qué falta por mejorar?

**QUIERO AGREGAR QUE...**

## Apéndice 1: Cartas de solicitud de validación de programa



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



San Salvador, 09 de agosto de 2022

Licda. Liliana Nohemy Rojas Amaya

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales.

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, egresadas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador; quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención para proceso de grado con el tema: **“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”**. De manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa: **“Reconstruyendo nuestra familia”**, en aspectos de contenido y redacción, para ello le anexamos el programa y el protocolo de la técnica de Lawshe.

Sin otro particular nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable:

Br. Yesenia Durán

Br. Estela Ayala

Recibido por: \_\_\_\_\_



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



San Salvador, 09 de agosto de 2022

Licda. María Elisabet Campos Tomasino

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales.

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, egresadas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador; quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención para proceso de grado con el tema: **“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”**. De manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa: “Reconstruyendo nuestra familia”, en aspectos de contenido y redacción, para ello le anexamos el programa y el protocolo de la técnica de Lawshe.

Sin otro particular nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable:

Br. Yesenia Durán

Br. Estela Ayala

Recibido por:



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



San Salvador, 09 de agosto de 2022

Msc. Rina Montti

Directora de Investigación en Derechos Humanos de Cristosal

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales.

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, egresadas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador; quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención para proceso de grado con el tema: **“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”**. De manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa: “Reconstruyendo nuestra familia”, en aspectos de contenido y redacción, para ello le anexamos el programa y el protocolo de la técnica de Lawshe.

Sin otro particular nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable:

Br. Yesenia Durán

Br. Estela Ayala

Recibido por: Rina Montti



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



San Salvador, 19 de agosto de 2022

Lic. Salvador Alexander Córdova Cañenguez  
Psicólogo// Fundación CRISTOSAL.

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales.

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, egresadas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador; quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención para proceso de grado con el tema: **“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”**. De manera muy atenta solicitamos su apoyo como juez experta para la revisión del programa: “Reconstruyendo nuestra familia”, en aspectos de contenido y redacción, para ello le anexamos el programa y el protocolo de la técnica de Lawshe.

Sin otro particular nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable:

Br. Yesenia Durán

Br. Estela Ayala

Recibido por: \_\_\_\_\_

Salvador Alexander Córdova Cañenguez



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



San Salvador, 20 de agosto de 2022

Licda. Karla Jasmin Linares Calvo.

Psicóloga.

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales.

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, egresadas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador; quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención para proceso de grado con el tema: **“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”**. De manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa: **“Reconstruyendo nuestra familia”**, en aspectos de contenido y redacción, para ello le anexamos el programa y el protocolo de la técnica de Lawshe.

Sin otro particular nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable:

Br. Yesenia Durán

Br. Estela Ayala

Recibido por: \_\_\_\_\_

Karla Linares

## Apéndice 2: Evaluaciones del programa

Nº de sesión	Esencial (E)	Criterios de evaluación	
		Útil, pero no esencial (U)	No esencial (N)
Sesión 1	X		
Sesión 2	X		
Sesión 3	X		
Sesión 4	X		
Sesión 5	X		
Sesión 6	X		
Sesión 7	X		
Sesión 8	X		
Sesión 9	X		
Sesión 10		X	
Sesión 11	X		
Sesión 12	X		
Sesión 13	X		
Sesión 14	X		
Sesión 15	X		
Sesión 16		X	
Sesión 17	X		
Sesión 18	X		
Sesión 19	X		

**Comentarios o sugerencias sobre la propuesta:** Me parece una propuesta de trabajo muy completa, retoma acertadamente las áreas con mayor impacto en relación a la migración, es dinámica e interactiva, de fácil adaptación a las diferentes composiciones familiares ¡Buen trabajo!

Liliana Rojas.

Nº de sesión	Criterios de evaluación		
	Esencial (E)	Útil, pero no esencial (U)	No esencial (N)
Sesión 1	X		
Sesión 2	X		
Sesión 3	X		
Sesión 4	X		
Sesión 5	X		
Sesión 6		X	
Sesión 7	X		
Sesión 8	X		
Sesión 9	X		
Sesión 10		X	
Sesión 11	X		
Sesión 12	X		
Sesión 13	X		
Sesión 14		X	
Sesión 15	X		
Sesión 16		X	
Sesión 17	X		
Sesión 18	X		
Sesión 19	X		

**Comentarios o sugerencias sobre la propuesta:** \_Las sesiones que he marcado como útil, pero no esencial es debido a que es un programa largo, y en la realidad, no todas las familias están dispuestas a invertir esa cantidad de tiempo o por cuestiones de trabajo, no pueden, aunque quieran, algunas sesiones podrían combinarse (las sesiones de retroalimentación o de cierre, por ejemplo) para ajustarse a los tiempos de cada familia. Sin embargo, considero que es un programa muy completo que sería de mucha utilidad en la atención de familias en situación de movilidad humana.

María Campos.

N° de sesión	Criterios de evaluación		
	Esencial (E)	Útil, pero no esencial (U)	No esencial (N)
Sesión 1	X		
Sesión 2	X		
Sesión 3	X		
Sesión 4	X		
Sesión 5	X		
Sesión 6			X
Sesión 7	X		
Sesión 8	X		
Sesión 9	X		
Sesión 10			X
Sesión 11			
Sesión 12			
Sesión 13	X		
Sesión 14		X	
Sesión 15	X		
Sesión 16			X
Sesión 17	X		
Sesión 18	X		
Sesión 19	X		

**Comentarios o sugerencias sobre la propuesta:** En general me parece que es indispensable el abordaje sistémico familiar tomando en cuenta distintas áreas que pueden ser detonante de migración. La importancia de la dinámica familiar en esas áreas será clave en el abordaje terapéutico de las familias. En general sugiero acortar el número de sesiones, muchas se pueden fusionar y abordar en conjunto con mayor asertividad. En general las personas no pueden asistir a un número elevado de sesiones de talleres.

Rina Montti.

Nº de sesión	Esencial (E)	Criterios de evaluación	
		Útil, pero no esencial (U)	No esencial (N)
Sesión 1	X		
Sesión 2	X		
Sesión 3	X		
Sesión 4	X		
Sesión 5	X		
Sesión 6		X	
Sesión 7	X		
Sesión 8	X		
Sesión 9	X		
Sesión 10		X	
Sesión 11	X		
Sesión 12	X		
Sesión 13	X		
Sesión 14	X		
Sesión 15	X		
Sesión 16		X	
Sesión 17	X		
Sesión 18	X		
Sesión 19	X		

**Comentarios o sugerencias sobre la propuesta:** Excelente retroalimentación al finalizar cada área, pero es importante ajustar el programa al tiempo y disposición de cada una de las familias, además de adaptar el lenguaje técnico a los perfiles de la población a intervenir para mejor comprensión.

Salvador Córdova.

N° de sesión	Esencial (E)	Útil, pero no esencial (U)	No esencial (N)
Sesión 1	x		
Sesión 2		x	
Sesión 3	x		
Sesión 4			
Sesión 5	x		
Sesión 6		x	
Sesión 7	x		
Sesión 8	x		
Sesión 9	x		
Sesión 10		x	
Sesión 11	x		
Sesión 12	x		
Sesión 13	x		
Sesión 14	x		
Sesión 15	x		
Sesión 16		x	
Sesión 17	x		
Sesión 18	x		
Sesión 19	x		

**Comentarios o sugerencias sobre la propuesta:** De manera general puedo evaluar esta propuesta como muy integral debido a que aborda las diferentes áreas afectadas de las familias migrantes retornados. Me gustaría agregar que algunas áreas podrían fortalecerse con ciertos elementos.

En el área de autocuidado podrían incluir que la familia se cuestione de qué manera están prestando atención a su salud; si hay algún miembro que necesita del apoyo familiar para lograr su bienestar físico, si hay algún miembro que está enfrentando una enfermedad difícil y complicada o si hay alguien en la familia que requiere de una atención especializada psicológica. Partiendo de dicha evaluación, podrían hacer los cambios necesarios y crear un plan de acción familiar.

Por último, en el área de proyección familiar; sabiendo que son familias retornadas que posiblemente tengan afectaciones no solamente a nivel psicológico y de salud; sino también económicos, podrían incluir que como familia identifiquen dichas dificultades económicas y que sugieran una propuesta completa de economía familiar.

Karla Linares.

## Apéndice 3: Cartas de validación del programa



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



**Carta de Validación del Programa**

San Salvador, 16 de agosto de 2022

Yo: Liliana Rojas, por este medio doy a conocer que he sido juez en la revisión del programa “Reconstruyendo nuestra familia”, que es parte del proceso de grado “DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”.

Por lo tanto, hago constar la revisión de dicho programa, aplicando la técnica de validación de Lawshe, presentado por las Br. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, autoras de dicho programa.

Atentamente:

F:   
\_\_\_\_\_

Sello:





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



**Carta de Validación del Programa**

San Salvador, 17 de agosto de 2022

Yo: María Elisabet Campos Tomasino, por este medio doy a conocer que he sido juez en la revisión del programa “Reconstruyendo nuestra familia”, que es parte del proceso de grado “DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”.

Por lo tanto, hago constar la revisión de dicho programa, aplicando la técnica de validación de Lawshe, presentado por las Br. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, autoras de dicho programa.

Atentamente:

F:

Sello:





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



**Carta de Validación del Programa**

San Salvador, 22 de agosto de 2022

Yo: Rina María Montti Velasco, por este medio doy a conocer que he sido juez en la revisión del programa “Reconstruyendo nuestra familia”, que es parte del proceso de grado “DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”.

Por lo tanto, hago constar la revisión de dicho programa, aplicando la técnica de validación de Lawshe, presentado por las Br. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, autoras de dicho programa.

Atentamente:

F: 

Rina María Montti Velasco

Directora de investigaciones

Cristosal

Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología: 3838

San Salvador, 22 de agosto de 2022

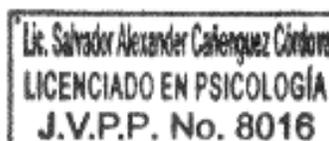
Yo: Salvador Alexander Cañenguez Córdova, por este medio doy a conocer que he sido juez en la revisión del programa "Reconstruyendo nuestra familia", que es parte del proceso de grado "DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS".

Por lo tanto, hago constar la revisión de dicho programa, aplicando la técnica de validación de Lawshe, presentado por las Br. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, autoras de dicho programa.

Atentamente:

F:  \_\_\_\_\_

Sello:





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



**Carta de Validación del Programa**

San Salvador, 24 de agosto de 2022

Yo: Karla Jasmin Linares Calvo, por este medio doy a conocer que he sido juez en la revisión del programa “Reconstruyendo nuestra familia”, que es parte del proceso de grado “DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES RETORNADOS”.

Por lo tanto, hago constar la revisión de dicho programa, aplicando la técnica de validación de Lawshe, presentado por las Br. Yesenia Guadalupe Durán Leiva DL16011 y Rosa Estela López Ayala LA17021, autoras de dicho programa.

Atentamente:

F: 

Sello:

Licda. Karla Jasmin Linares Calvo  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 9557

Apéndice 4: Tabla de validación del programa

Jurado	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Juez 4			Juez 5			Fórmula
N° de sesión	E	U	N	E	U	N	E	U	N	E	U	N	E	U	N	$IVC = \frac{ne - N/2}{N/2}$
1	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
2	X			X			X			X				X		$IVC = \frac{4-5/2}{5/2} = 0.6$
3	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
4	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
5	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
6	X				X				X		X			X		$IVC = \frac{1-5/2}{5/2} = 0.16$
7	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
8	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
9	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
10		X			X				X		X			X		$IVC = \frac{0-5/2}{5/2} = -1$
11	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
12	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
13	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
14	X				X			X		X			X			$IVC = \frac{3-5/2}{5/2} = 0.2$
15	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
16		X			X				X		X			X		$IVC = \frac{0-5/2}{5/2} = -1$
17	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
18	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
19	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$

Apéndice 5: Informe de validación del programa

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



**INFORME DE VALIDACIÓN DE DISEÑO DE PROGRAMA DE ATENCIÓN  
PSICOLÓGICA:**

**“DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA  
DISMINUIR EFECTOS PSICOLÓGICOS EN FAMILIAS CON MIGRANTES  
RETORNADOS”**

**AUTORAS:**

Durán Leiva, Yesenia Guadalupe DL16011

López Ayala, Rosa Estela LA17021

**DOCENTE DIRECTOR:**

Licenciado Rafael Antonio Córdova Quevedo

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO:**

Licenciado Israel Rivas

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR

## **Reporte de Validación de Diseño de Programa de Atención Psicoterapéutica Dirigido a Familias con Miembros Migrantes Retornados a El Salvador, “Reconstruyendo Nuestra Familia”**

A partir de información recopilada tanto por investigaciones realizadas con anterioridad, y observaciones directas por las autoras de la presente investigación hacia la población mencionada, se diseñó una propuesta de programa de atención psicológica para la intervención de las diversas dificultades identificadas. A continuación, se describen entonces, los elementos que contiene, el objetivo que se pretende lograr, áreas, técnicas y número de sesiones que lo constituyen; asimismo se detalla el proceso que se siguió para la validación de este.

La propuesta de programa de atención psicoterapéutica está compuesta por los siguientes elementos: presentación, justificación, planteamiento del problema, objetivos, fundamentación teórica, metodología, actividades, técnicas, recursos humanos y materiales, tiempo estimado de ejecución, evaluación del programa, anexos, entre otros, necesarios para comprender la creación y aplicación de esta.

El objetivo que se pretende lograr con el programa es brindar una serie de herramientas a las familias con miembros migrantes retornados a través un programa psicoterapéutico para reducir los efectos que presentan a raíz de su proceso de retorno, promoviendo así, relaciones familiares funcionales, que permitan la readaptación del integrante retornado, y a la vez mejore la dinámica familiar, autoestima, autocuidado, comunicación, límites, entre otros aspectos vitales, culminando en la creación de un proyecto de vida familiar basado en las herramientas, recurso, y cambios positivos alcanzados con la intervención.

Las áreas a intervenir son: autocontrol emocional individual y familiar; reorganización familiar; autoestima individual y familiar; y por último, proyecto de vida familiar. El programa consta de 19 sesiones. La primera, destinadas a presentación y aspectos generales pero vitales, como presentación del programa, desmitificación, firma de convenio, indagación de expectativas.

De la segunda hasta sexta sesión, donde se inicia con el área de autocontrol emocional individual y familiar se realizan evaluaciones iniciales que permitirán identificar el alcance de los objetivos al final del proceso, continuando con técnicas de relajación, parada de pensamiento, tiempo fuera, redefinición.

De la séptima a la décima sesión se abordan técnicas en relación al área de autoestima individual y familiar tales como, lados fuertes, rituales, autoconocimiento y autocuidado; De la onceava hasta la dieciseisava sesión, destinadas al área de reorganización familiar, se abordan técnicas de comunicación asertiva, resolución de problemas, habilidades de expresión y fronteras.

La sesión número 17 y 18, abarcan la jerarquización de motivos y proyecto de vida, relacionadas con la vital área de proyecto de vida familiar; por último, en la sesión 19, se culmina con el cierre del proceso psicoterapéutico evaluando todos los avances, con el apoyo de las evaluaciones realizadas al inicio del proceso, se brinda espacio para que sea la familia que de aportes sobre sus avances y se realiza un ritual de cierre. Al finalizar cada área a intervenir, se realiza una sesión destinada a retroalimentación de dicha área, esto con el fin de cimentar aquellas herramientas adquiridas durante el proceso, y que beneficie a los resultados esperados.

La propuesta de diseño de programa de atención psicológica para personas retornadas fue validada por cinco jueces durante el periodo comprendido entre el 9 al 22 de agosto de 2022, bajo el criterio de jueces expertos con la técnica de Lawshe (1975), quien propuso un índice de validez

basado en la valoración de un grupo de expertos de cada uno de los ítems del instrumento, tomando en cuenta los criterios: innecesario; útil, pero no esencial; y esencial.

Para llevar a cabo la validación de la propuesta de diseño de programa, el equipo investigador elaboró una tabla de evaluación en la cual, con base a cada juicio como experto, el/la juez evaluaba si las áreas y técnicas propuestas en el programa eran: “Esenciales”, “Útiles, pero no esenciales” o “No necesarias”. Para ello se les solicitó que marcaran con una “x” según consideraban pertinente. Además, se le solicitaba su apoyo en la corrección de estos, señalando observaciones o sugerencias con el fin de mejorar técnicas en el programa.

Los resultados estiman que un total de 15 sesiones han sido validadas, puntuando entre 0.6 a 1, puntuaciones que encajan en el rango estimado para su criterio de validación, debido a que se consideran necesarias y pertinentes dichas sesiones, técnicas y procedimientos metodológicos; por otra parte, cuatro sesiones puntúan entre -1 a 0.2, ya que han sido clasificadas como útiles pero no esenciales, siendo categorizadas de esta manera con el fin de disminuir el número de sesiones debido a la extensión del programa, lo cual consideran de manera unánime podría acortarse al eliminar las sesiones destinadas a la retroalimentación de las áreas de intervención, que tenían como fin reforzar las herramientas brindadas en las sesiones previas.

Ante los resultados se realizaron modificaciones para la adecuación del presente programa, basándose en las observaciones obtenidas por el jurado experto, dichas modificaciones se realizaron con el fin de obtener mayor índice de validez de contenido. Se resumen los resultados en el siguiente cuadro:

Nombre del programa	N° de validaciones	Sesiones		Argumentos
<b>“Reconstruyen do nuestra familia”</b>	5	<b>Modificadas</b>	Ninguna	<p>Los profesionales expertos consideraron que las áreas a intervenir, así como las técnicas propuestas, son esenciales en su mayoría, sin embargo, entre las observaciones brindadas, se hace hincapié en dejar en claro de manera efectiva a los profesionales encargados de ejecutar dicha propuesta, que puede ser modificada, debido a que es un programa muy extenso, pero debe modificarse según las necesidades de la familia.</p> <p>Además de tener en cuenta, la disposición y disponibilidad de las familias salvadoreñas en su realidad habitual, ante ello, clasifican entonces algunas sesiones como útiles, pero no esenciales, por lo que consideran necesario acortar el programa.</p> <p>Con base a las observaciones, las autoras en conjunto con el asesor consideraron necesario eliminar tres de las sesiones con menor IVC, con el fin de responder a las observaciones realizadas en relación con la extensión del programa, y con ello aumentar su índice de validez. Sin embargo, la sesión 14 no se eliminó debido a la complejidad de la técnica desarrollada. Además, no se modificó, ni agregó ninguna, área, sesión o técnica.</p>
		<b>Agregadas</b>	Ninguna	
		<b>Eliminadas</b>	Tres	

**Nombres del jurado evaluador**

- Licda. Liliana Nohemy Rojas Amaya (Psicóloga)  
Experiencia como coordinadora de proyecto para familias con miembros migrantes retornados, ejecutado por ACISAM.
- Licda. María Elizabeth Campos Tamasino (Psicóloga)  
Experiencia como coordinadora de proyectos dirigido a personas en situación de movilidad humana, ejecutados por ACISAM.
- Msc. Rina María Montti Velasco (Psicóloga)  
Directora en investigación de Derechos humanos, CRISTOSAL.
- Lic. Salvador Alexander Cañenguez Córdova (Psicólogo)  
Experiencia en intervención psicoterapéutica en CRISTOSAL con personas migrantes retornadas.
- Licda. Karla Jasmín Linares Calvo (Psicóloga)  
Experiencia en intervención psicoterapéutica con personas migrantes retornadas y grupos familiares.

Apéndice 6: Guía de observación<sup>1</sup>

**Objetivo:** Conocer por medio de la observación directa los cambios en la dinámica familiar al finalizar cada sesión psicoterapéutica.

**Indicaciones:** complete a información general solicitada por sesión, marque con "X" según el criterio que se cumpla basado en la observación y complemente con comentarios adicionales.

Fecha: \_\_\_\_\_ Sesión N°: \_\_\_\_\_

Criterios	Positivo	Regular	Negativo	Comentarios:
Respuestas conductuales				
Respuestas verbales				
Respuestas emocionales				
Cumplimiento de criterios de evaluación por sesión				

<sup>1</sup> La siguiente guía de observación cuenta con criterios muy generales, los cuales se basan en observaciones para cada sesión, donde el o la psicoterapeuta debe marca si existen cambios muy notables y que sean favorecedores (positivo), cambios leves (regular), o bien ningún cambio o incluso retrocesos (negativo). Con referente a los criterios de evaluación de cada sesión, se marcará según el cumplimiento de estos, si se ha logrado, positivo, si es un cumplimiento parcial, regular, y si no se ha logrado, negativo.