

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



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PARA OPTAR AL GRADO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“DIAGNÓSTICO SOBRE LOS EFECTOS PSICOSOCIALES QUE PRESENTAN
ADOLESCENTES ENTRE LOS 12 Y 18 AÑOS, COMO CONSECUENCIA DE
LA INMIGRACIÓN DE SUS PADRES HACIA LOS ESTADOS UNIDOS,
REALIZADA EN EL CASERIO SITIO LAS FLORES, CHALATENANGO.”**

PRESENTADO POR:

ESMERALDA AÍDA CUÉLLAR VILLALTA
KAREN JOANNA GUANDIQUE DOMÍNGUEZ

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

ASESORA:

LICDA. ROXANA MARÍA GALDÁMEZ

**CIUDAD UNIVERSITARIA, MARZO DE 2008
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



AUTORIDADES CENTRALES

RECTOR

MSC. RUFINO ANTONIO QUEZADA SÁNCHEZ

VICE-RECTOR ACADÉMICO

MÀSTER MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RAMOS

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

MÁSTER OSCAR NOÉ NAVARRETE

SECRETARÍA GENERAL

LIC. DOUGLAS VLADIMIR ALFARO CHÁVEZ

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES**



DECANO

LIC. JOSÉ RAYMUNDO CALDERÓN MORÁN

VICEDECANO

DR. CARLOS ROBERTO PAZ MANZANO

SECRETARIA

LICDA. ORALIA ESTHER ROMÁN DE RIVAS

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGÍA**



JEFE DEL DEPARTAMENTO
LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE

**COORDINADOR DE SEMINARIO DE
GRADUACIÓN**
LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

DOCENTE DIRECTOR
LICDA. ROXANA MARÍA GALDÁMEZ

DEDICATORIA

DEDICAMOS ESTE TRABAJO:

Primero a Dios, porque sin él no hubiésemos culminado este trabajo y con ello nuestra Carrera como Profesionales de la Psicología.

A nuestros Padres y familiares por su apoyo incondicional a lo largo de nuestros años de estudio, a nuestros mentores por habernos llenado de conocimientos, los cuales esperamos poner en práctica en el ejercicio de nuestra profesión.

A todas aquellas personas que durante el desarrollo de nuestra carrera, confiaron en nosotras y en nuestros conocimientos, para orientarnos en las dificultades que presentaban en esos momentos.

Agradecer de manera especial a nuestra Asesora de Tesis por brindarnos su apoyo incondicional, su paciencia y comprensión y sobre todo su experiencia.

“El éxito en la vida consiste en. . .

Seguir siempre adelante”

Benjamín Franklin.

Gracias a todos por compartir esta alegría con nosotras. . .

Aída Cuéllar y Karen Guandique.

DEDICO ESTA TESIS:

Primeramente a Dios Todopoderoso, ya que gracias a él y a sus bendiciones he logrado salir adelante en las diferentes facetas de mi vida primero como hija, luego como madre y esposa; y ahora como toda una profesional. Gracias Señor por estar a mi lado siempre.

Sin olvidarme que este éxito es gracias a mis PADRES DORIS Y WILIAM, quienes me han apoyado a lo largo de toda mi vida. Decirles que este triunfo es para ustedes y por ustedes.

Al mismo tiempo le doy gracias a mi hija GABRIELA y a mi ESPOSO, ya que han tenido que comprenderme y aceptar muchos sacrificios, pero también ambos han sido mi más grande motivación en este camino.

Gracias también a mi hermano y su familia, a mi abuela, mi tía y mis primas que me han alentado a seguir siempre adelante.

AHORA PUEDO DECIR QUE LO HE LOGRADO. . .

Karen Guandique.

Al iniciar mi carrera profesional estaba inspirada en ayudar a un joven a quien aprecio mucho y que estaba rodeado de muchos problemas.

Pasado el tiempo mi visión fue creciendo y me he dado cuenta de que todos necesitamos de alguien con quien contar en nuestros triunfos y tropiezos.

Le doy gracias a Dios y a la Virgen María, por iluminar mi vocación, a mi mamá Inés por los consejos y atenciones que ha tenido conmigo; motivándome con frases ¡Usted puede hacerlo!, a mi papá Juan por la sonrisa, abrazos y besos que recibo todo los días, donde me demuestra su total apoyo y comprensión; mi hermano Yohalmo que ha sido mi consuelo cuando mi vida pasa por momentos de crisis, siempre está ahí para escucharme darme un consejo o decirme mis errores.

Le doy gracias a la vida misma, por demostrarme el valor de la amistad, la responsabilidad y la perseverancia.

En mi vida profesional he conocido grandes amigos y amigas que me regalan un momento de alegría y una razón para vivir: Roxana Guandique, William Alfaro, Roberto Zelaya, Milagro Monge, Mauricio, Conchita Aparicio, Natalia Garay, Alexander Orellana, Salvador Rivera y Will Pinto.

“SABEMOS LO QUE SOMOS, PERO NO SABEMOS LO QUE PODEMOS SER”

William Shakespeare.

Gracias por su incondicional apoyo.

Aída Cuéllar.

AGRADECIMIENTOS

Nuestros más sinceros agradecimientos para:

Licenciado Mauricio Evaristo Morales
COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

Licenciada Roxana Galdámez
ASESORA DE TRABAJO DE GRADO

Licenciada Mariela Velasco
COLABORADORA

Licenciada Concepción Aparicio
COLABORADORA

Licenciada Mitzy Arias
COLABORADORA

Licenciado Fidel Peralta
COLABORADOR

Agradecer de manera especial a todos los/as adolescentes y sus responsables; que nos brindaron su apoyo y colaboración, del Caserío Sitio Las Flores Chalatenango.

***“TODO LO QUE PUEDAS HACER O
SUEÑES PODER HACER. . .
EMPIEZA A HACERLO”.***

Goethe

**“DIAGNÓSTICO SOBRE LOS EFECTOS PSICOSOCIALES QUE
PRESENTAN ADOLESCENTES ENTRE LOS 12 Y 18 AÑOS,
COMO CONSECUENCIA DE LA INMIGRACIÓN DE SUS PADRES
HACIA LOS ESTADOS UNIDOS, REALIZADA EN EL CASERIO
SITIO LAS FLORES, CHALATENANGO.”**

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Grado se ha realizado basándose en una “Investigación Diagnóstica sobre los Efectos Psicosociales que presentan los/as adolescentes entre los 12 y 18 años, como consecuencia de la inmigración de sus padres hacia los Estados Unidos, realizada en el Caserío Sitio de Las Flores, Chalatenango.”

Dicho trabajo se realizó de Marzo a Octubre del presente año, donde se ha recopilado información teórica acerca de la migración en El Salvador y a nivel Internacional, se han elaborado instrumentos contextualizados de acuerdo a la población en estudio, entre ellos un Cuestionario de Proyecto de Vida, orientado a conocer las aspiraciones a futuro de los sujetos-muestra; un Cuestionario para los adolescentes y una entrevista a los responsables sobre generalidades familiares y de la migración.

Se presenta el análisis e interpretación de estos resultados tanto a nivel cuantitativo como cualitativo, donde se pretende contrastar la información del marco teórico con los resultados obtenidos por medio de los instrumentos.

Así, como dar a conocer las diferentes causas de la migración y cómo éstas influyen de manera negativa en la proyección de vida de los/as adolescentes.

A la vez se presentan algunas conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones, a fin de que sean tomadas en cuenta y sirvan como base para profundizar aún más sobre el tema y todo lo que éste implica.

También se incluye en este trabajo de Grado una Propuesta de Manual de Intervención Psicológica que facilite el abordaje de las áreas diagnosticadas como deficientes o más afectadas en la población en estudio.

Capítulo I

JUSTIFICACIÓN

La situación de las y los inmigrantes se ha manifestado desde hace tiempo; caracterizándose en sus inicios con muchos sueños y aspiraciones en cada uno de ellos, uno de éstos es el de mejorar su situación económica y la de su familia; el problema que se ha presentado casi desde siempre y del cual casi nunca se ha hablado por la sencilla razón que se ve o se percibe como algo ya natural; parte de los sacrificios que las personas tienen que hacer para la subsistencia de ellos y de sus familias.

Ante esta situación las y los afectados se encuentran en un dilema, pues reconocen muy bien cuáles son sus necesidades económicas y, a la vez cuál será su realidad si uno de sus miembros se marcha a un país extranjero como los Estados Unidos.

Los efectos psicosociales que sufren aquellos/as que emigran como las/os que se quedan son innumerables, entre ellos tenemos: El sufrimiento que atraviesan al no saber sí el/la emigrante llegará o no a su destino y de no ser así; surge la zozobra de que regrese con bien, el tiempo que estarán alejados, los problemas que enfrentan los que quedan aquí, etc.

Las/os emigrantes si tienen la "suerte" de llegar a su destino se dan cuenta que el sueño americano no era como se lo imaginaban pues deben de adaptarse a millares de personas que no conocían, junto a un choque cultural, es decir, un diferente idioma, distintas creencias y estilos de vida tanto económico, laboral, político y social; en sí todo un lugar diferente al de su país natal.

Esta ha sido la realidad de muchas familias de El Salvador, incrementándose desde los años 70 como una consecuencia de las grandes crisis del conflicto armado, fenómenos naturales como los sismos y la tormenta tropical "Mitch" que ha su vez han sido

desastres, entre otros. Ante esto el país no ha logrado superarse, sigue habiendo aumento de desempleo, el alto costo de la canasta básica, trayendo consigo el aumento de emigrantes y a su vez el rompimiento familiar, presentándose depresiones tanto del que emigra como del que se queda a esperar y; si existen hijos/as hay posibilidad de tener problemas de aprendizaje y de conducta, así como también el sentimiento de abandono y baja autoestima por no estar con los suyos, adaptándose también a una nueva vida.

Es por ello que, de estas necesidades surge la iniciativa de crear este proyecto y así poder aportar un enfoque más humano y real del fenómeno desde la perspectiva de la Psicología Social, proporcionando un estudio diagnóstico sobre los efectos psicosociales que presentan las/os adolescentes hijos de inmigrantes, aclarando que no pretendemos profundizar en el fenómeno de la emigración, sino en los efectos o consecuencias que éste causa.

Esta investigación se realizó en el Caserío Sitio de las Flores, Cantón Potrero Sula, Municipio de Nueva Concepción del Departamento de Chalatenango; por ser este uno de los cuales presenta mayor índice de emigrantes.

Al llevar a cabo la aplicación de este estudio, se espera lograr muchos beneficios para la población atendida, entre lo cuales nos interesan los relacionados con la salud mental, como es el de sensibilizar a la población sobre cómo el fenómeno de la inmigración realmente afecta a nivel psíquico y cognitivo a cada uno de los involucrados.

Así como también, incentivar a la población sobre la necesidad de organizarse y gestionar a nivel interinstitucional, el apoyo necesario para suplir sus intereses (económicos, educativos, etc.), es por ello que como profesionales de salud mental se pretende la elaboración de una propuesta para un programa que aborde estas dificultades psicosociales.

Capítulo II

OBJETIVOS

General:

- Ψ Realizar un estudio diagnóstico sobre los efectos psicosociales, para conocer la incidencia que tiene el fenómeno de la emigración a nivel psíquico, cognitivo y emocional de las y los adolescentes hijos de padres inmigrantes, pertenecientes al Caserío Sitio de las Flores, Cantón Potrero Sula, del Municipio de Nueva Concepción, Departamento de Chalatenango.

Específicos:

- Ψ Indagar sobre los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes hijos/as de padres inmigrantes, pertenecientes al Caserío Sitio de las Flores, para priorizar sobre las áreas en las cuáles se orientará el trabajo.
- Ψ Especificar cuáles son los efectos que se presentan con mayor frecuencia, en cada uno de los/as adolescentes en estudio, por medio de la aplicación de los instrumentos y sobre esta base enriquecer la investigación.
- Ψ Crear una propuesta de programa que aborde los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes hijos/as de padres inmigrantes, con el fin de intervenir las áreas diagnosticadas en la investigación.
- Ψ Brindar orientación a la población sobre cómo organizarse y gestionar el apoyo necesario para suplir sus intereses, por medio de la devolución del trabajo.

Capítulo III

MARCO TEÓRICO

3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA INMIGRACIÓN EN EL SALVADOR

En El Salvador, la inmigración no es un fenómeno nuevo; siempre han existido importantes tendencias migratorias, pero es a partir de los años setenta cuando es más evidente esta tendencia.

3.1.1 Durante los años sesenta.

Mucha gente se fue del país sobre todo para Honduras. Especialmente se fueron las personas desalojadas de la zona costera a causa del cultivo del algodón. A si mismo emigro otra gente por la situación de crisis económica y la falta de empleo que pasaba en El Salvador.

Se infiere que en ese tiempo vivían en el exterior alrededor de 350,000 salvadoreños, estos en Honduras trabajaban en el cultivo del banano, estas tierras pertenecían al estado Hondureño. Pero fue en la guerra de 1969 entre las oligarquía de ambos países, cuando mucha gente fue expulsada de Honduras y tuvo que regresar a El Salvador.

En los años setenta la emigración continuó, sobre todo por la represión de los gobiernos militares de Armando Molina (1972-1977) y Humberto Romero (1977-1979), surgidos de fraudes electorales. La mayoría de la gente se fue para otro país de Centroamérica. También creció un poco la emigración hacia Estados Unidos.

3.1.2 La inmigración en los años ochenta.

Durante los años de guerra (1981-1992) la migración aumentó, y desde finales de los años ochenta las remesas comenzaron a ocupar un lugar importante en la economía de El

Salvador. Durante la guerra, sobre todo en los años ochenta, miles de personas salieron del país a causa de la represión de fuerzas militares, la inseguridad, la persecución, la falta de empleo y las confrontaciones militares entre la Fuerza Armada (FAES) y la guerrilla del FMLN. Los escuadrones de la muerte, vinculados al Ejército y a los grupos oligárquicos, realizaron grandes matanzas en todas las zonas del país. Los batallones Atlacatl, Atonal y otros destacamentos de la FAES¹, llevaron a cabo masacres como la del caserío El mozote, en Morazán, la del río Sumpul, en Chalatenango, la de la Quesera en Usulután, y en otras zonas en donde murieron muchas personas pobres e inocentes. Estas matanzas obligaron a mucha gente a abandonar sus hogares de origen. Mucha gente se fue a Honduras, Nicaragua y otros países.

En la gente se desató un clima de terror sembrado por el Ejército y los escuadrones de la muerte que financiaba los ricos, junto a la despliegue de la guerra, generó una gran emigración. Se estima que para los años ochenta se fueron del país 127,450 personas. Con respecto a la década anterior, la migración creció en un 73% a diferencia de los años setenta, durante la guerra la gente emigró más hacia fuera de Centroamérica.

Como resultado de la emigración, comenzaron a crecer las remesas familiares. Paralelo al año 1980, éstas apenas llegaban a 11 millones de dólares. Cinco años después, en 1985, migraron 126 millones, o sea, se multiplicaron por 11; para 1989 ya sumaban 237 millones, se habían multiplicado por 21, con respecto al año 1980.

Cuando comenzó la guerra en 1981, el café y el algodón eran la base de la economía nacional. Los grandes empresarios del país, dueños de industrias, almacenes y muchos otros negocios, tenían la mayor parte de su dinero invertido en las fincas de café y algodón. La mayoría de la gente trabajaba en algodonerías y cafetales, además el café y el algodón se vendían en el exterior, es decir que, esos eran los dólares que entraban en el país y eran utilizados por los grandes empresarios para la compra de materia prima y todo tipo de maquinaria que no se producían en el país y que eran necesarias para que sus empresas funcionaran.

¹ Fuerza Armada de El Salvador.

Fue así como debido a las diferentes situaciones de la vida, se volvía cada vez más una necesidad migrar a los Estados Unidos ya que esto aportaba mayores ingresos tanto para la economía del país como para la del ámbito familiar. Por ello se pretende establecer cómo este fenómeno surgió dentro del lugar donde desarrollaremos la investigación.

3.2 HISTORIA DEL CASERÍO SITIO LAS FLORES

3.2.1 Origen del Departamento de Chalatenango.

Fundado por Ley de 14 de febrero de 1855 sancionada por el Presidente Coronel José María San Martín. Su cabecera es la ciudad de Chalatenango y constó de los distritos o partidos de Chalatenango y Tejutla, creados en 1786, y de Dulce Nombre de María, erigido por Ley de 15 de Julio de 1919.

El Caserío Sitio las Flores esta ubicado en el Cantón Potrero Sula del Municipio de Nueva Concepción Chalatenango. Don Daniel Escobar de 55 años de edad y Jesús Aguilar de 59 quienes son residentes de este caserío comentan el porque del Nombre Sitio de Las Flores y dicen antes aquí eran corrales de ganado y habían unos grandes conacastes en donde reposaban las Vacas y de ahí surgió el nombre Sitio y las Flores es un agregado porque a la gente le gustaba tener sus siembras de jardín.

En el año 1,973 llego la Institución llamada: FOCO (Fondo Comunal) quien dio la ayuda para la construcción de la Escuela. La comunidad se organizó para ver que se iba a hacer y entre todos uniendo sus fuerzas se fueron a hacer los ladrillos a un lugar llamado Caserío El Tintero; y la arena se iba a traer hasta el Río Lempa en caballo, aproximadamente 4 horas de camino ida y vuelta pero las personas no retrocedieron y aun agrega don Jesús (no se conocía la grava, las piedras más pequeñas las reuníamos y las hacíamos pedazos con martillos y con un gran esfuerzo la construcción se terminó.)

3.2.2 La emigración ha ayudado al desarrollo

Al inicio la comunidad contaba con 95 casas habitadas y 12 solas por la causa de que

muchos habían migrado hacia los Estados Unidos aproximadamente había unas 300 personas que emigraron y son las que hoy por hoy dan el sostenimiento mandando dinero para consumo, construcción de viviendas y otras actividades que son las que hacen que el caserío esté como esté, por lo menos de cada diez familias 9 tienen uno o más familiares (hermanos, hijos, papá, mamá) en ese país, su regreso se ha imposibilitado por la ilegalidad de sus documentos, la necesidad de trabajar, etc. y; algunos si vienen después de tantos años su estadía es muy corta por venir a ver a sus seres queridos. Según los datos estadísticos recientes el número de habitantes ha aumentado, así como las personas que han emigrado situando al departamento de Chalatenango entre los primeros tres departamentos con mayor índice de migrantes en El Salvador.

3.3 EL FENÓMENOS DE LA INMIGRACIÓN

La migración internacional es uno de los fenómenos globales de nuestros días. La mayoría de los movimientos poblacionales en todas las regiones del mundo obedece a la búsqueda de mejores condiciones de vida, que responden a diversos factores estructurales, como lo son la desigualdades económicas y sociales entre los países.

En la mayoría de los casos, la migración se da cuando la gente se ve obligada a partir pues no encuentra oportunidades en su propia tierra, muchas veces lo hacen en circunstancias peligrosas y/o denigrantes sin contar con las garantías básicas de sus derechos humanos. Por lo tanto, la migración internacional se debe ver como un proceso que incluye al individuo y su familia, especialmente sus niños/as y adolescentes quienes resultan siempre los más afectados ante la ausencia de sus progenitores.

“Detrás de cada historia de migración está una familia que sufre, niños/as que crecen y pasan sus primeros años sin el derecho a disfrutar la vida en familia. Son ellos los quienes soportan y deben comprender las consecuencias más íntimas del fenómeno; también, son ellos quienes verán su desarrollo y vidas

forjados por el impacto omnipotente de la migración en sus comunidades y país”².

La separación física existente entre el niño/a y su padre/s, marca gradualmente el desarrollo psicológico del infante; ya que si éste no posee una comunicación, relaciones de afecto, sentido de pertenencia, entre otros; que sean adecuados, indudablemente crecen en él o ella, sentimientos de impotencia, coraje, frustración, etc. debido a lo que ellos consideran como “abandono” u “olvido” por parte de sus progenitores, que han emigrado y esto trae consigo consecuencias negativas en los diferentes roles que el niño/a, adolescente o joven desarrollen en su vida.

3.3.1 La Familia y la Inmigración

De acuerdo con el Código de Familia Salvadoreño, la familia se define como *“el grupo social permanente, constituido por el matrimonio, la unión no matrimonial o el parentesco”*. En las ciencias sociales, la familia es comprendida como *“una institución dinámica sujeta a cambios continuos, dependiente de factores culturales, sociales, de época y lugar”*.

Tal dinamismo se refleja en la diversidad de formas que puede adoptar una familia y la evolución de dichas formas. Se considera que la familia, como unidad básica de la sociedad, está llamada a jugar un papel protagónico en el desarrollo de las capacidades de sus miembros, especialmente en aspectos tales como: cobertura de las necesidades básicas materiales; protección y seguridad; producción y reproducción de normas, valores y actitudes, y apoyo afectivo requerido para el desarrollo emocional y físico. En esta labor la familia se ve acompañada por el Estado y el resto de la sociedad a la que pertenece, siendo cada uno de ellos espacios de generación de oportunidades, aunque, a veces, también de privaciones.

² Según Heather Bradley, en su libro “A través del propio lente”

El desarrollo humano se encuentra íntimamente ligado al tipo de relación que el individuo establece con la sociedad, el Estado y la familia.

La capacidad de desarrollo de cada individuo depende de dicha relación, pero también de las facilidades y los obstáculos que encuentre en el proceso, así como de su capacidad para aprovechar dichas facilidades y afrontar dichos obstáculos. Sin embargo, esta capacidad no depende solo de él, sino también de las cualidades de todos aquellos presentes en su entorno, especialmente la familia (PNUD, 1996).

Todo esto se ve afectado creando una crisis dentro del núcleo familiar cuando por diversas razones se ven obligados a desintegrarse cuando un miembro de ésta opta por emigrar para brindar un mejor soporte económico y social. Es por ello que a través de diversos tipos de estudios³ se ha demostrado que la migración de miembros de las familias salvadoreñas está claramente vinculada a mejoras de bienestar (la función de cubrir las necesidades básicas).

En muchas ocasiones se tiende a ver, en forma simplificada, tan solo dos caras del fenómeno migratorio. Por un lado, el aporte que el migrante salvadoreño realiza a la economía por medio de las remesas cada migrante visto individualmente es importante por el aporte real o potencial en divisas que realiza o puede llegar a realizar. Por otro lado, está la imagen de las migraciones, en su conjunto, como causante de “desintegración familiar” y “pérdida de valores”.

Tal forma de ver las migraciones oculta el sacrificio del migrante y la responsabilidad compartida de la sociedad y el Estado ante el fenómeno migratorio mismo y la poca presencia de mecanismos que contribuyan a paliar sus consecuencias. La sociedad y el Estado deben comenzar por reconocer este sacrificio, recompensando su aporte a la economía con mecanismos que minimicen los costos sociales asociados a la separación

³ La migración internacional y los hogares rurales de El Salvador, de Katharine Andrade-Eekhoff. El estudio sobre mexicanos y centroamericanos, de Hondagneu-Sotelo y Ávila (1997).

familiar, procurando así una mayor tranquilidad emocional y por tanto una mejor calidad de vida para el migrante mismo.

De lo que se trata, entonces, es de hacer valer el artículo 32 de la Constitución de la República, que establece: *“La familia es la base fundamental de la sociedad y tendrá la protección del Estado, que dictará la legislación necesaria y creará los organismos y servicios apropiados para su integración, bienestar y desarrollo social, cultural y económico”*.

Se ha tratado de analizar diversos impactos de la migración internacional sobre la familia salvadoreña. Se examinan las diversas recomposiciones que experimenta la familia a lo largo del proceso migratorio; las transformaciones de roles experimentadas por los jóvenes en las familias de los migrantes allá y acá; las dificultades que enfrentan muchos migrantes para poder responder las demandas de apoyo y solidaridad con sus familiares allá y acá dentro del entorno de exclusión en que viven. Así mismo se aborda la relación existente entre migración y violencia. Aunque no se cuenta con datos exactos sobre la cantidad de familias salvadoreñas impactadas por las migraciones, la información relacionada indica que se trata de un fenómeno de gran envergadura.

Para el año 2004, por ejemplo, un total de 362 mil 189 hogares, equivalentes al 22.3% del total del país, recibieron remesas, lo cual implica que presumiblemente todos ellos tenían al menos un familiar residiendo en el extranjero. Tomando en cuenta que no todos los migrantes envían remesas –ya sea porque se han diluido los vínculos familiares, porque pueden estar temporalmente desempleados o porque no perciben ingresos suficientes, podría concluirse que el porcentaje de familias vinculadas de una u otra forma a la migración son todavía mayores. Dentro de las olas migratorias salvadoreñas hacia Estados Unidos, los vínculos y las relaciones familiares son un factor medular.

De hecho, los salvadoreños a menudo migran por razones de reunificación familiar, o porque quieren obtener mejores oportunidades de vida para ellos y sus familiares, tales objetivos en gran medida se están logrando: miles de familias salvadoreñas han logrado

escapar de la pobreza, han mejorado sus viviendas, los miembros de menor edad del grupo familiar están aumentando sus niveles de educación y gozan de mayores niveles de bienestar material. Sin embargo, también hay impactos negativos que han estado tradicionalmente ocultos tras el brillo de las remesas, afectando muchos de ellos al ámbito familiar.

El impacto más evidente de las migraciones sobre la familia salvadoreña está relacionado con la alteración de los roles de los individuos que la componen y, en algunos casos, con la erosión, por la distancia, de los vínculos entre los miembros que se quedan y los que se van. Cuando la atención es puesta en esto último, autores como Gamburd (2000) apuntan que es fácil ver la migración como causante de desintegración familiar, ignorando las condiciones estructurales que dieron pauta a la migración misma.

Si bien no todos los Salvadoreños migran “por el bien de sus familias” o mantienen vínculos fuertes después de la migración, muchos de ellos, a pesar de la separación física, continúan desarrollando roles activos y centrales en sus familias.

Estos migrantes, lejos de considerar a sus familias como “desintegradas”, siempre se refieren a ellas como la razón de sus sacrificios, sus acciones, sus ilusiones y sus planes de futuro. Esto no quiere decir que en sus relaciones con la familia, la unión predomine sobre el conflicto o que las mismas se desarrollen en forma fluida y sin tensiones, ya que ambas situaciones pueden coexistir simultáneamente en la misma familia. De ahí la necesidad de estudiar el impacto de la migración en la familia a partir de la reorganización, el acomodo y las modificaciones que han mostrado las relaciones familiares en el contexto de la migración salvadoreña más que desde un punto de vista que enfatice la ruptura de los lazos familiares.

Tal como señala Andrade-Eekhoff (2003)⁴, *“el impacto que pueda tener en la familia la migración de uno de sus miembros está directamente relacionado con el rol que el*

⁴ Katharine Andrade-Eekhoff trabaja actualmente como consultora para la Fundación PanAmericana para el Desarrollo (FUPAD) coordinando el programa ALCANCE, **Alianza de Comunidades Apoyando la Niñez y su Continuación en la Educación.**

mismo desempeñaba antes del viaje: jefe de hogar (padre o madre), hijo/a, hermano/a, etc.” En su estudio sobre la migración internacional y los hogares rurales de El Salvador, se encuentra importante información sobre el perfil de los migrantes. De las 468 personas que habían migrado fuera de la región centroamericana, el 63% eran hombres y 37% mujeres.

El cuadro N° 1 muestra que la mayoría de migrantes internacionales de las zonas rurales son hijos (50.3% de los hombres y 49.4% de mujeres) o hermanos (24.5% de los hombres y 11.2% de las mujeres), destacando una proporción relativamente baja de jefes de hogar (10% y 2.9% para hombres y mujeres, respectivamente). Esta información refuerza la idea de que la mayoría de migrantes salvadoreños son jóvenes solteros que emigran con la meta de ayudar económicamente a sus familiares desde el extranjero.

Cuadro 1

Relación de parentesco del migrante, según género (sólo hogares rurales).

Parentesco con él jefe de hogar	Migrante Internacional	
	Hombre	Mujer
Jefe o cónyuge	10.00%	2.90%
Hijo/a	50.30%	49.40%
Hermano/a	24.50%	36.50%
Otro	15.20%	11.20%
Total	100%	100%

Fuente: Andrade-Eekhoff, K. (2003). Mitos y realidades: el impacto de la migración en los hogares rurales.

No es hasta llegar al lugar de destino que la mayoría forman sus propias familias (véase Cuadro 2) Otros, por su parte han llegado solos dejando atrás a sus familiares y entre ellos algunos han establecido nuevas familias en el exterior.

Cuadro 2

Relación de parentesco del migrante, según género (sólo hogares rurales).

Responsabilidades familiares	M i g r a n t e s	
	Hombre	Mujer
Estado civil antes de irse		
Casado/acompañado	35.70%	34.70%
Divorciado, viudo, separado	2.40%	8.70%
Soltero	61.90%	56.60%
Estado civil ahora		
Casado/acompañado	62.40%	77.90%
Divorciado, viudo, separado	3.60%	7.00%
Soltero	34.10%	15.10%
Tenía hijos menores de edad antes de irse		
Si, los llevo cuando se fue	3.70%	8.10%
Si, los llevo después	6.10%	13.40%
Si, todavía están aquí (en El Salvador)	26.50%	18.00%
No	36.60%	60.50%
Tiene hijos menores de edad ahora		
Si, allá (en Estados Unidos)	33.20%	58.20%
Si, aquí (en El Salvador)	18.60%	8.20%
Si aquí y allá	3.20%	4.10%
No	45.00%	29.40%

Fuente: Andrade-Eekhoff, K. Op. Cit.

La información del cuadro N° 2 también muestra que en el caso de aquellos migrantes que ya tenían hijos al momento de realizar el viaje, las mujeres tienden a llevárselos a su nuevo país de residencia en mucha mayor proporción que los hombres. En esto, hay que considerar que pesa mucho la visión tradicional de que cuando migra el padre de familia, la madre queda a cargo de los hijos menores de edad.

Pese a que la mayoría de emigrantes son jóvenes solteros, alrededor de la tercera parte ya estaban casados antes del viaje, siendo la mayoría de ellos hombres. Esto contribuye a explicar, en parte, el incremento en la proporción de hogares con jefe de hogar femenino y una ligera reducción en el número de personas por hogar (véase cuadro 3) Aunque sería incorrecto considerar que estos cambios se deben exclusivamente a las migraciones, no cabe duda de que estas constituyen uno de sus principales factores explicativos.

Cuadro 3 Relación de parentesco del migrante, según género
(sólo hogares rurales).

	1992	2004
Total Familias	1,084,739	1,626,036
Familias con jefe de hogar masculino	73.62%	67.81%
Familias con jefe de hogar femenino	26.38%	32.19%
Promedio de personas por hogar	4.77%	4.16%

Fuente: DIGESTYC, Encuestas de Hogares y Propósitos Múltiples 1992 y 2004.

Como consecuencia de la migración, cada vez son más frecuentes las familias en las que los miembros céntricos viven en al menos dos países distintos (Perreñas, 1998). A pesar de que no existen estadísticas confiables sobre el número de familias salvadoreñas que viven esta experiencia de separación relacionada a la migración, sí hay trabajos de

investigación que han estudiado esta realidad tanto en El Salvador como en Estados Unidos.⁵

Aspectos fuera del alcance de los individuos, tales como la existencia de políticas migratorias -cada vez más restrictivas- crean condiciones que alargan por varios años, y a veces hasta por un tiempo indefinido, la reunificación familiar o al menos un reencuentro temporal entre miembros de las familias afectadas por la migración. Adicionalmente, la posibilidad de una inminente salida por medio de la deportación incide en los planes a largo plazo del migrante.

En consecuencia, estas familias tienen mayor predisposición al desarrollo y mantenimiento de sus enlaces con su lugar de origen. Con el objeto de mantener alguna semblanza de familia, los migrantes se han visto obligados a buscar formas novedosas para permanecer en contacto con sus lugares de origen. A menudo se comunican por teléfono, por medio de familiares y amigos que viajan, por cartas e incluso videoconferencias; algunos hasta logran sincronizar eventos y celebraciones para que la distancia física no impida los esfuerzos de mantener el contacto.

Sin embargo, como señalan en su estudio Hondagneu -Sotelo y Ávila (1997) sobre mexicanos y centroamericanos, cualquier tentativa de idealizar estas separaciones familiares debería ser atenuada por los altos costos de ansiedad, desadaptación y alienación que a menudo producen dichas separaciones.

Una mujer salvadoreña en San Francisco explicaba lo que siente al estar separada de sus dos hijos sin poder viajar para visitarlos, ya que tanto su solicitud de asilo como su aplicación al TPS han demorado más de una década en procesarse y aún no puede viajar por temor a no poder reingresar a Estados Unidos: *“Vivo angustiada porque no sé si comen o no, si tienen ropa o no, o que si se enferman van a recibir buen tratamiento...*

⁵ Hamilton y Chinchilla 2001; Hondagneu-Sotelo y Ávila, 1997; Leinstenschneider, 2003; Mahler, 2003; Thorne et al., 2003.

Es la tortura más horrible para un ser humano no saber cómo se encuentran sus hijos si están sufriendo. A veces quiero abandonarlo todo e ir a casa a ver a mis varones, pero luego pienso: acá tengo una hija también, ya he aguantado esta vida bastante tiempo, así que es mejor estarme quieta para que, Dios mediante, se beneficien más en el futuro. Es mi único consuelo.”

Estos sentimientos, encontrados en muchas entrevistas con salvadoreños, con diferentes grados de intensidad, señalan el alto “sentido de familia” que muchos de ellos retienen al margen de la distancia física que los separa. Por tanto, en vez de calificar apresuradamente los vínculos familiares como “quebrados” o “desintegrados”, es conveniente retomar puntos de vista, experiencias y reflexiones de los migrantes que generan una imagen muy diferente de cómo se vive y constituye la experiencia familiar.

Muchos salvadoreños dejaron sus hogares apresuradamente con la esperanza de regresar inmediatamente después de finalizado el conflicto armado o bien cuando lograsen obtener los recursos suficientes para emprender una mejor vida en su país.

Sin embargo, la fuerza del reasentamiento resulta ser fuerte y se quedan viviendo con la esperanza de convertirse en residentes legales permanentes para luego viajar a visitar a los seres queridos o llevarlos consigo y efectuar una reunificación familiar, de manera que muchos de estos migrantes posponen sus viajes indefinidamente. Durante estas separaciones nadie en la familia está seguro de cuándo volverán a vivir juntos o al menos a verse. Cuando finalmente se reúnen, padres e hijos encuentran una escasa semblanza de familia entre ellos y a menudo no se reconocen físicamente.

3.3.2 La Experiencia Salvadoreña

En países como El Salvador, con altos índices de migración, los efectos son complejos y profundos. Existen factores sociales, económicos y políticos operando a escala internacional que a su vez tienen impactos psicológicos muy poderosos en las personas tanto en el ámbito familiar como en la comunidad.

Dado que muchos migrantes citan el bienestar como la motivación primaria para emigrar, tanto las motivaciones como las consecuencias de la migración son primordialmente locales, es decir, que todas giran en relación con la búsqueda desesperada del bienestar familiar, donde el sueño americano se vuelve el motor principal en la vida de estas personas, ya que, esperan solventar sus necesidades con un buen trabajo y mejores expectativas de vida en un país extraño, pero para ellos vale la pena intentarlo.

En primer lugar, la migración salvadoreña hacia el exterior tiene una muy larga y variada historia desde las migraciones a nivel centroamericano, principalmente hacia Honduras, y las migraciones más recientes principalmente hacia los Estados Unidos.

Los estudios de Funkhouser⁶ (1992, 1997) son tal vez los más completos a nivel macro para El Salvador hasta la fecha. Utilizando datos del censo estadounidense de 1990 y las Encuestas de Hogares de El Salvador para 1985 y 1991/92, el autor ha construido un perfil general de la migración de los salvadoreños. Calcula que para 1990, entre el 8.9% y el 15.9% de las personas nacidas en El Salvador residían en los Estados Unidos.

Pero Funkhouser nos ha dado más que una estimación del volumen de emigrantes, presenta un perfil de quienes han emigrado. Ha encontrado que los emigrantes son principalmente de las áreas urbanas, principalmente entre los 12 y 45 años de edad y en su mayoría hombres, aunque en la actualidad las mujeres también están emigrando con igual frecuencia que los hombres⁷.

Además de estas características se ha encontrado que los inmigrantes poseen en promedio un nivel académico superior a los no-migrantes, es decir que El Salvador sufre de lo que se describe como el "brain drain" o fuga cerebral.

⁶ Mark Funkhouser, uno de los competidores para alcalde de Kansas City.

⁷ Según estudios realizados por Miriam Figueroa, representante de la UNICEF en Marzo del 2006.

En los Estados Unidos, los Salvadoreños/as se han concentrado en enclaves⁸, el principal enclave es Los Ángeles, con enclaves secundarios en Anaheim y Riverside, todos en la parte sur de California. Otros enclaves primarios son San Francisco, California; Houston, Texas; Washington D.C. y Nueva York, todos con agrupaciones secundarias en la periferia de estas ciudades. El Cuadro 1 nos da un mejor detalle de la importancia de estos diferentes enclaves para los salvadoreños.

Cuadro 4: Principales Ciudades de Residencia de Salvadoreños en Los Estados Unidos⁹. (Censo de los Estados Unidos, 1990)

Ciudades de Residencia	Número de Salvadoreños
Ciudades Principales	
Los Ángeles, California	211,402
Washington, D.C.	44,179
Houston, Texas	30,834
San Francisco, California	27,934
New York, New York	21,655
Ciudades Secundarias	
Nassau, Lousiana	15,828

⁸ Las ciudades o estados en los que comúnmente se encuentran residiendo los Salvadoreños/as.

⁹ Fuente: Funkhouser, 1997, tomado de cuadro 1

Anaheim, California	10,924
Dallas, Texas	9,942
Oakland, California	7,546
Miami, Florida	6,778
Boston, Massachussets	6,510
Riverside, California	6,053
Jersey City, New Jersey	5,635
San José, California	4,946
Newark, New Jersey	4,432

Los aspectos de género en la migración son importantes ya que las relaciones familiares cambian mucho si la persona emigrante es un hombre o una mujer. Lo que se ha encontrado es una gran heterogeneidad, y aunque se puede decir que existe un perfil general, hay que recordar que no significa que todos los migrantes y sus familias son iguales. Se pueden mencionar varios aspectos entorno a este punto.

Primero, hasta mediados de los años 80 eran principalmente mujeres Salvadoreñas las que migraban hacia los Estados Unidos. Ellas encontraron trabajo en el sector de servicio doméstico. Es un área de trabajo dominado por las mujeres salvadoreñas y guatemaltecas¹⁰, y funciona a través de muchas redes entre las mujeres que realizan su trabajo en el hogar y las mujeres que las contratan¹¹; por tanto, es una en la cual los riesgos de detección por el servicio migratorio de los Estados Unidos son mínimos.

¹⁰ López, Popkin y Tellez, 1996

¹¹ Lungo, Andrade-Eckhoff, y Baires, 1997

En cambio, los hombres Salvadoreños están insertados en mercados de trabajo más visibles, menos estables y más expuestos a la detección de las autoridades migratorias de los Estados Unidos. Esto significa que es más difícil para los hombres insertarse en el mercado laboral de los Estados Unidos. Sin embargo, no todos los salvadoreños en el exterior realizan trabajos en los mercados laborales más precarios.

Hay médicos, abogados, profesores de universidades y escuelas secundarias, líderes comunitarios y empresarios. Incluso se sabe de un alcalde salvadoreño y una senadora estatal, un científico en la NASA, y otros profesionales de alto perfil académico. Son definitivamente un grupo minoritario pero que está creciendo. La vida no es igual para todos los emigrantes salvadoreños. "...Los datos sugieren que aquellos salvadoreños con menos capital humano (educación e idioma) migran a los enclaves más grandes y tienen resultados ligeramente peores en el mercado laboral (tasa de empleo, tasa de desempleo, ingreso y tasa de pobreza) que otros salvadoreños inmigrantes"¹².

Es decir, los salvadoreños en los EE.UU. con más altos niveles educativos y mejores situaciones de empleo tienden a vivir en lugares menos poblados de salvadoreños. Según un estudio reciente sobre los Salvadoreños en los Estados Unidos, aproximadamente un 32% son indocumentados, un 33% tienen un estatus legal temporal o caso legal pendiente (TPS/ABC/DED/Asilo u otro), un 30% son residentes permanentes y un 5% son ciudadanos naturalizados¹³. Además de esto, hay muchos hijos de salvadoreños, nacidos en el exterior, que gozan de la ciudadanía salvadoreña. Ellos representan la segunda generación de salvadoreños en el exterior y muchos mantienen algún tipo de identidad cultural con El Salvador a pesar de no vivir en el país.

Aunque la mayoría de los salvadoreños migrantes han ido a los Estados Unidos, hay poblaciones importantes de salvadoreños en otros países, como en el resto de Centroamérica, Canadá, Australia, Suecia y otros países europeos. Hay poca

¹² Funkhouser, 1997, Pág. 57

¹³ Ulloa, 1998 citado en Mesa 16, 1999

información sobre estos compatriotas, pero se puede asegurar que poseen otras perspectivas, destrezas y conocimientos potencialmente valiosos para El Salvador. Una emigrante retornada de Australia estima que hay entre 12,000 y 15,000 salvadoreños en ese país. Otra persona que vivía en Canadá estima que en 1993 había más de 100,000 salvadoreños en diferentes partes de ese país (entrevista con Rómulo Mercenaro).

Todas estas características entre los salvadoreños de la diáspora¹⁴ representan oportunidades tanto para El Salvador como para los compatriotas que se encuentran fuera del país. El reto es buscar mecanismos para aprovechar estas oportunidades.

3.4 IMPACTO MACROECONÓMICO DE LAS REMESAS

Las remesas en El Salvador son una fuente de respaldo económico muy fuerte, que propicia a tener una economía artificial, pero contribuye al mejoramiento del nivel de vida de los salvadoreños con respecto a su cultura consumista. El impacto macroeconómico de las remesas familiares (RF) en un primer momento muestra un aumentado de manera constante y sostenida desde la década de 1980, a un ritmo promedio anual del 11.8%, pasando de ser 60 millones de dólares, hasta 1,750 millones de dólares en el 2000. El Salvador ha construido un modelo económico basado en el desarrollo del sector terciario y en el crecimiento de las importaciones restando estimulación al ahorro y las inversiones.

En los sectores productivos reales se trata de una economía basada en las remesas como principal aparato productivo y comercial. Por tanto, desde los años ochenta se comienza a depender cada vez más de las remesas y en la medida en que la economía depende cada vez más de este subsidio volviéndose más vulnerable.

3.4.1 Programa que revela la naturaleza de las posibles soluciones:

Por lo tanto al gobierno se le recomienda la búsqueda, creación y fomentación de vías

¹⁴ “Es la dispersión de grupos étnicos o religiosos que han abandonado su lugar de procedencia originario y que se encuentran repartidos por el mundo viviendo entre gente que no son de su condición”.

alternas que permitan el desarrollo y crecimiento productivo de la economía con el fin de desligarse de esa estrecha dependencia que tiene con las remesas, para que cuando estas dejen de aumentar, la economía esté preparada poder valerse en una forma mínima de ellas. Se le recomienda al gobierno y organizaciones no gubernamentales, la creación de instituciones y/o programas de apoyo a los receptores de las remesas que orienten la conformación y evaluación de pequeños proyectos así como la utilización productiva de dicho flujo monetario.

Dichas instituciones deberán encargarse de fomentar una cultura menos consumista mediante conferencias, propagandas, cursos, etc. que incentiven el ahorro y la inversión productiva en lugar del gasto en bienes suntuarios.

3.4.2 ¿Quiénes son los que emigran y por qué emigran?

El fenómeno migratorio ha girado en torno a tres variables fundamentales: economía, marginalidad y violencia social. La mayor fuente de ingresos de la economía salvadoreña se deriva de la "exportación" de recurso humano hacia los Estados Unidos de América. La fuga de inversionistas locales, de intelectuales y académicos, de mano de obra calificada y no calificada, hacia el mundo desarrollado, es una constante que limita las posibilidades reales del desarrollo futuro del país. Las migraciones son multifacéticas, especialmente cuando se realiza una observación individualizada a esas personas que emprenden el viaje para residir en otro país.

Hay, evidentemente, una correlación entre la pobreza y la poca o muy poca esperanza de salir de este estado, mientras que el contexto social, económico y político existente actual continúa. También hay una correlación significativa entre vivir en el país, y las imágenes y ejemplos de condiciones de vida que traen los emigrantes cuando visitan a sus familiares. Otro factor importante es la promesa de viajar hacia aquel lugar, al finalizar los hijos sus estudios básicos, lo cual comúnmente es un ofrecimiento que los padres dejan cuando migran.

Como lo indica la correlación entre pobreza y esperanza de salir de este estado, los más propensos a emigrar se encuentran repartidos por todo el territorio. Sin embargo, la

realidad y los altos costos del viaje, reducen el territorio de donde salen los nuevos emigrantes:

- a. Salen más de las zonas afectadas históricamente por el fenómeno, es decir, de la zona Oriental, Paracentral y el Norte del País y no hay mucha diferencia entre las zonas rurales y urbanas.
- b. Salen más los miembros de aquellas familias que ya tienen parientes en el extranjero y esto puede ser de cualquier ciudad o lugar del territorio nacional.

Las razones por la que emigra centenares de personas es LA POBREZA que viven en El Salvador; cada año el desempleo aumenta y si lo existiese viene acompañado de un salario indigno a las innumerables actividades que ejecuta la persona que labora.

Esta crisis incremento en las décadas de la guerra de los 80; en donde se acrecienta el desempleo, y a la vez se ensancha la violencia, cientos de asesinatos, secuestros y reclutamiento involuntario de civiles por las fuerzas militares son unas de las secuelas de esta guerra; y fue el impulso de muchas personas para optar por emigrar; cabe mencionar que antes de que se desatara la guerra ya existía pobreza, y escasez de oportunidades de trabajo, afectando a un mas el fenómeno de la guerra en el ámbito social, económico y político.

Cuando la persona decide emigrar, surge una gran preocupación, es allí donde se evalúa el costo económico para emprender el viaje que es muy alto y los riesgos terriblemente difíciles y peligrosos; la mayoría de los/as emigrantes tienen un familiar o conocido en los Estados Unidos que cancelan y mantienen contacto en el trayecto del viaje con el o la “coyote”, es por ello que la mayoría de emigrantes al llegar a su destino inicia la preocupación de encontrar un trabajo rápidamente para poder cancelar el costo del viaje a sus familiares o amigos/as.

El trayecto del viaje para llegar a su destino es largo, puede llevarse de días, semanas a meses y aunado a esto las difíciles experiencias que afrontan los emigrantes entre las que podemos presentar:

- Ψ “Coyotes” que los abandonan en el trayecto.
 - Ψ Encuentros con los cuerpos policiales mexicanos que los sobornan.
 - Ψ Largas caminatas por lugares desiertos sin comer ni beber nada.
 - Ψ Vehículos que los transportan a oscuras y tan apretados al punto de que sus músculos pierden su sensibilidad.
 - Ψ Varios intentos de cruzar la frontera estadounidense.
 - Ψ Son semanas de hambre, sed, incertidumbre, ansiedad, soledad y cansancio.
- Estos relatos son un verdadero testimonio de la fortaleza interna, valentía, determinación y perseverancia de los emigrantes.

La determinación de migrar es las ansias y deseos de escapar de la pobreza, la violencia y inestabilidad económica y social que ven en sus vidas, su sueño anhelado es el de ver a su familia superarse. Su pensamiento en el trayecto del viaje y la llegada a su destino esta orientado a la Fe que tienen en Dios al cual se encomiendan en los momentos más difíciles que ellos/as afrontan, la fe que depositan en Dios, disminuye los sentimientos de soledad y depresión producto de la separación familiar que afronta la persona que decide emigrar.

3.4.3 ¿Dónde estará? Separación Familiar:

La figura familiar que de muestra con mayor porcentaje la crisis de zozobra de la interrogante ¿en donde estará? Es la madre. Pues expresan sus sentimientos depresivos de soledad producto del sufrimiento de separación de no volver a ver a sus hijos durante años, profunda tristeza acompañada de llanto, su pensamiento y sentimiento circundan hacia ello/as, aferrándose las ideas de ¿Qué estarán haciendo? ¿Cuándo los/as volveré a ver?

Igualmente el salvadoreño que ha logrado llegar a su destino “Estados Unidos”, inicia un período crítico o conmovedor, al verse aislado y solo en un país extraño en donde comienza a descubrir que el sueño americano no era lo que se imaginaba que cuando lo narraba sus familiares, amigos, conocidos e incluso los medios de comunicación en donde se insinúa constantemente los triunfos que conquistan los

salvadoreños/as en el país extranjero, pero se ignora o no se da el valor necesario a las dificultades de salud mental que estas personas y sus familias atraviesan; al salvadoreño/a que esta en los Estados Unidos lo oprimen los sentimiento de soledad; el encontrarse encerrado los primeros días en una casa, el no comprender el idioma, el extrañar a su familia específicamente a su madre y en el caso de que tengan hijos/as la angustia y zozobra de haberlas dejado

El emigrante al darse cuenta de que el atraviesa una tristeza profunda y de que su familia reencuentran en el mismo estado; la ultima alternativa es regresar a El Salvador su país natal, ya que debe de alcanzar su ideal que es de entrar al mundo laboral para conquistar el sueño americano y con ello la dependencia económica que surge por medio de las remesas familiares.

Estas familias toleran la tristeza, pues consideran que es un costo que deben de solventar para certificar la sobrevivencia; pues es uno de los pensamientos que surgen constantemente en las familias de emigrantes es ¡Los/as extraño, quiero verlos; pero si se vienen, perdemos la ayuda que ellos y ellas nos dan! ¡A parte que aquí no hay trabajo!

3.5 PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS HIJOS DE EMIGRATES

Partiendo de este proceso de separación que ambas partes sufren, tratamos de profundizar en aquellos sentimientos y emociones que surgen dentro de cada uno de los niños/as; con los cuales se ha elaborado el siguiente perfil:

3.5.1 Perfil psicológico de los niños/as hijos/as de emigrantes:

Se contemplan cada uno de los diferentes indicadores que se hacen presentes en los niños/as hijos/as de padre y/o madre emigrantes:

- Ψ Buscan llenar su vacío de lo que escuchan o conocen con realidades de su imaginación.

- Ψ El sexo masculino están más familiarizados con la emigración ya que no se les dificultad reelaborar el proceso de la emigración. (aunque en la actualidad hay un porcentaje mayor en relación con las mujeres emigrantes)
- Ψ Fuerte necesidad de afecto.
- Ψ Las niñas demuestran un deseo de emigrar, pero no para tener dinero; sino para estar junto a su familia emigrante.
- Ψ Los niños desean viajar para tener un empleo y para reunificar a la familia.
- Ψ Sensación de pérdida.
- Ψ Sentimiento de total abandono.
- Ψ Sentimientos de esperanza mezclada con remordimiento.
- Ψ Sentimientos de soledad.
- Ψ Utilizan el término emigración con naturalidad.
- Ψ Ven la emigración como un medio de “ayuda”; es decir es un proceso que se debe pasar para transformar su situación de pobreza y necesidad por medio del envío eventual de remesas.

A través de su propio lente, los/as niños/as salvadoreños revelan e interpretan la migración en sus vidas, PNUD¹⁵ El Salvador UNICEF. Por ello se pretende mediante el desarrollo de la investigación, así como también con el aporte de los cada uno de los sujetos que colaboren en el proceso complementar este perfil.

3.5.2 Remesas Familiares:

Las remesas familiares se han convertido el vínculo más directo entre estas familias. Ellas se han convertido en el sostén fundamental que les permite a los parientes en El Salvador soportar la vida cotidianamente.

Hablamos de sobrellevar la vida cotidianamente, por el hecho de que con estas remesas la mayoría de familia logran cubrir los gastos de necesidades básica es decir: comida, medicina y educación, aunque en algunos casos, familiares en El Salvador han

¹⁵ El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

logrado ocupar parte de este dinero para construir casas, comprar terreno y establecer pequeños negocios.

Además del aporte económico, los emigrantes envían bienes como muebles, aparatos electrónicos, refrigeradoras y otros artículos de casa que mejoraran cualitativamente la calidad de vida de estas familias; y además en algunas familias inicia la construcción o reconstrucción de viviendas e inicia el pensamiento: ¡Esto no se hubiera logrado si ella o el no estuviera allá!

En casi todos los casos, hay un reconocimiento que sin estas remesas, la pobreza sería insoportable, tan insoportable que la separación familiar aunque dolorosa, es preferible. Una y otra vez escuchamos las voces de padres que aseguran que sus vidas han mejorado con la migración de sus hijos y la ayuda que reciben luego que ellos encuentran trabajos.

De igual forma, reconocen que sus vidas volverían a la miseria de antes si regresan sus hijos a vivir a El Salvador o si dejan ellos de enviar las remesas familiares. Las familias de los/as emigrantes aseguran a la vez que ha cambiado su nutrición, en donde antes las comidas que consumían eran café, tortilla y tajada de limón, ahora pueden variar a reses, pollo, “tortillas con crema y frijolitos”.

Los/as migrantes, por medio de la remesas mantienen un compromiso con los familiares, ya que consideran que así recompensan el dolor de la separación familiar, se ha confirmado también que si uno de éstos dejase de mandar las remesas la familia considera que los/as han traicionado.

Para el migrante salvadoreño, en estas entrevistas, la obligación económica que asumen para con sus familias en El Salvador implica un trabajo adicional y en algunos casos privarse de alcanzar un nivel económico más cómodo en los Estados Unidos. En al menos un caso vemos la frustración de un migrante quien elige estudiar en lugar de realizar un segundo trabajo para enviar dinero a El Salvador y al tomar esa acción se

encuentra marginado por sus amigos y por ende obligado a desvincularse de su familia en El Salvador y de sus amigos en Boston. En sus propias palabras:

“...después de vivir un año, año y medio con mi amigo, decidí irme por mi propio camino. Porque teníamos problemas en la manera de pensar. Yo quería estudiar. Él decía que eso no lo podía hacer, que tenía que solo trabajar. Y yo siempre sentí la necesidad de estudiar. Entonces, fue muy difícil. Y pasé aproximadamente cuatro años que no me comuniqué con mi familia para nada”.

Este migrante logró superarse, reconectarse con su familia y continúa estudios más avanzados, lo cual, después de todo, le ha permitido ayudar aún más a su familia.

No es sólo las remesas familiares que dan testimonio de la gran dependencia económica que ha surgido entre estas familias. También cuentan el impacto positivo que han tenido las remesas colectivas en los pueblos donde viven. Estas remesas colectivas se ocupan en proyectos de desarrollo local para mejorar la vida comunal de un pueblo o cantón.

En las palabras de una persona entrevistada: *“Allá en Loma Larga sí se ha construido una calle que va recto para arriba. Esa calle está construida de puro dinero de allá. Allá hacían colecta con la gente que vivía en Boston. Casi toda es de aquí, de Loma Larga. Bien bonito están dejando. Pusieron agua potable también. Todo eso es una gran ayuda.”*

Las remesas colectivas muestran el alto grado de organización que tienen los salvadoreños que viven en el exterior. Y se organizan a nivel de las comunidades en ambos sitios, sin dependencia en gobiernos o agencias internacionales. Una salvadoreña que vive en Boston cuenta que *“Acá existen grupos que tienen relación con El Salvador. Hay un pequeño comité que para cualquier cosa que sea, está más al tanto de lo que esta pasando, lo que se necesita. También hay otro comité que se llama el Comité San Vicente; y el Comité Plan de la Mesa, hay pequeños comités que se unen, talvez en ese pueblo no hay una calle que pueda entrar un carro; hacen la calle. El dinero se envía de acá para allá.”*

Es así como se observa que todos aquellos que emigran tratan de ayudar no sólo a sus familiares sino que pretenden contribuir aportando en la medida de lo posible, lo necesario para el progreso de aquellos lugares de origen.

3.6 LA INMIGRACIÓN SALVADOREÑA UNA MIRADA DE GÉNERO

Sabemos los índices de migración existente en nuestro país; pero escasa información existe acerca de la influencia del género en cuanto a la emigración; es decir sí está presenta características diferentes en relación al hombre y a la mujer y como la relación de género afectan el fenómeno de la migración salvadoreña.

Para ir profundizando en el tema es necesario conocer ¿Qué es género?: es el conjunto de valores, pautas de conductas y actitudes, patrones y símbolos culturales que a través de un proceso de construcción social configura lo que somos y lo que hacemos como hombres y como mujeres (Identidad de roles de género) dentro de un contexto específico en un momento histórico determinado ; en este sentido el género establece las relaciones de poder, el acceso y el control de los recursos y las oportunidades de desarrollo.

Como las construcciones socioculturales se modifica con el tiempo y a partir de múltiples factores; uno de ellos puede ser precisamente la emigración y como estos fenómenos puede estar retando los patrones de género, redefiniendo las relaciones entre hombre y mujer y modificándose o reproduciéndose en nuevos contextos y circunstancias.

3.6.1 Evolución de estudios sobre emigración y género:

Los estudios que han analizado las experiencias sobre migración y género evidencian una evolución y cambios de enfoques. Así siguiendo a Hondagneu-Sotelo, se puede distinguir tres fases:

- a) Desde el movimiento feminista en los años 60 y 70 se iniciaron estudios sobre la mujer; ya que hasta esas fechas se consideraba a la mujer como parte del “equipaje” que llevaba el hombre migrante; este se le suponía ser dependiente al hombre. A lo largo de estos años se hicieron estudios sobre las experiencias de

mujeres en el proceso migratorio pero simplemente como una variable a añadir al estudio; según autores esto contribuyó mayormente a la marginalización a la mujer ya que se realizó la investigación pero no se involucro en el estudio.

- b) En los años ochenta y noventa, la literatura feminista impulso una nueva perspectiva que cuestionaba la “categoría universal de la mujer” y resaltaba las diferencias entre las mujeres con base en categorías socioeconómicas, raciales, étnicas y otras diferencias importantes. Desde este nuevo enfoque, se criticaron los modelos de “estrategias de hogar que habían predominado hasta ese momento, ya que consideraban que el hogar no siempre funciona como una unidad de toma de decisiones. Por ello, era importante analizar las relaciones de poder dentro del hogar.

Los diferentes estudios mostraron cómo la migración empodera a las mujeres en el hogar a través de su participación en el empleo, lo que les concede “cierto poder” para retar la autoridad patriarcal y fomentar una división de tareas más equitativas entre los géneros dentro de la familia. Sin embargo, muchos de los estudios que se realizaron en esa época fueron muy optimistas y no prestaron la suficiente atención a las formas en que el género se cruza con las diferencias de raza, clase, etc. Por ello, como dice Hondagneu-Sotelo, “la imagen es más complicada de lo que alguna vez parecía ser”.

- c) El enfoque en el estudio de las relaciones de género y migración viene dado por la antropología. Desde esta perspectiva, se reconoce que *“el género es un elemento constitutivo de la migración que penetra en una variedad de prácticas, identidades e instituciones”*.

Así, las investigaciones examinan los procesos de género en los niveles macro, meso y micro. Los estudios antropológicos sobre migración y género señalan cómo las experiencias de las mujeres se diferencian de las experiencias de los hombres y como movilidad geográfica, tanto “al interior” como “a través” de las fronteras nacionales,

pueden modificar no sólo los entendimientos con raíces culturales sobre el significado de ser mujer, sino también varios otros aspectos de la cultura que los individuos y las familias llevan consigo cuando migran.

3.7 PERSPECTIVA PSICOSOCIAL SEGÚN MARTÍN BARÓ SOBRE EL FENÓMENO DE LA INMIGRACIÓN

La pobreza que existe en nuestro país esta sustentada por el gobierno, el Estado y el entorno social que activa o reprime la reproducción de la pobreza misma. Desde la psicología social en relación a la dimensión individual, existen ciertas dificultades personales asociadas a la autoestima, la desesperanza aprendida hace que en el núcleo familiar haya cortas aspiraciones por entrar en un ambiente laboral y en el desarrollo de otras iniciativas, esto trae consigo lazos de relaciones familiares e interpersonales inadecuadas. De la misma manera la sobrepoblación, la poca oportunidad de estudio y la dificultad de acceso a la salud incrementan aun más la pobreza.

CEPAL (en 1994) en torno al tema de la pobreza pone en el centro al campo de la familia categorizando los núcleos duros de la pobreza. Definido como aquellas familias u hogares que representan jefaturas femeninas, sin cónyuges con dos o más de tres hijos cuyos ingresos se encuentra bajo la línea de pobreza, donde podemos señalar también la discriminación en cuanto al salario a la mujer.

Completando esta relación de pobreza y familia, es importante que enfatizamos como se encuentran los jóvenes y adolescentes; pues están desocupados y /o desempleados, entonces nos podemos hacer la pregunta ¿Qué es lo que pasan haciendo estos jóvenes? la respuesta es que la mayoría de ellos se dedican en actividades diarias del hogar o simplemente sin realizar actividades significativas; esto trae consecuencias más destructivas pues se puede inferir que esto contribuye aún mas a engrosar a la familia con pobreza y a cultivar actos delincuenciales.

La emigración de padres trae para con los/as hijos/as el abandono escolar o repitencia, los adolescentes aprende a restablecer relaciones sexuales tempranas sin posibilidad

de construir una familia independiente esto por que se establecen como allegados donde sus familiares, las limitaciones de espacio, desesperanzas aprendidas, baja autoestima, frustración, marginalidad, agravan las condiciones, no favoreciendo la posibilidad de adquirir trabajo, además esta situación aumenta la precariedad de vivienda, impiden la intimidad, genera la agresividad, violencia intrafamiliar y en definitiva esto contribuye y desestabiliza la familia, surgiendo también factores de drogadicción o alcoholismo.

ENFOQUE DE MARTIN BARÓ

El problema de sobre población en las décadas de los cincuentas y setentas como señala el psicólogo social Martín Baró fue unas de las tantas consecuencias de la guerra civil, hacinamiento y la misma inmigración de uno a otro lugar del país que protagonizaron miles de salvadoreños para salvar sus vidas. Además habría que recordar el progresivo traslado de una porción importante de la población del campo a la ciudad.

Dentro del habitat Salvadoreño nos damos cuenta que en una misma casa viven muchas veces más de dos familias conocido esto como hacinamiento, a esto le atribuimos las diminutas habitaciones de las casas o las conocidas viviendas de mesón en donde múltiples personas viven ahí alquilando un cuarto y deben de compartir agua, luz, baño, etc. Ante estos sobresale también las conductas agresivas o violentas, inseguridad y temor a ser rechazado por sus familiares y o vecindario.

Martí Baró (1987), realizó una investigación para qué los habitantes de El Salvador describirán la cultura del país, sobresaliendo las siguientes características: pasividad; no esforzarse por mejorar la propia suerte o por nuevas iniciativas inútiles, aceptación del sufrimiento, como siendo el estado natural de la existencia humana.

Aceptación pasiva de la realidad: de nada sirve dejarse afectar ni emocionar en exceso por acontecimiento alguno; hay que aceptar el destino con dignidad, **Presentismo:** el horizonte vital se reduce al presente, sólo cuenta el aquí y el ahora, porque todo ha sido siempre igual, sufrimiento, conformismo, sumisión. Es importante mencionar que esta información se obtuvo de la clase más opresora; en donde es más notable el fatalismo.

Por eso valía la pena recordar ese carácter de profecía auto cumplida del fatalismo del iberoamericano y por eso puede hablarse, además, de un auténtico "círculo vicioso del conformismo", donde la aceptación impasible del destino, impide todo intento para alterar la situación y, de esa manera, se acaba confirmando el determinismo que se concibe de entrada como nota fundamental de la acción y la vida humana.

El fatalismo es:

Un mecanismo psicológico de adaptación útil para subsistir en ciertas condiciones de existencia totalmente adversas, como las de muchos miembros de las clase más desfavorecidas que viven en un sistema social de explotación y dominio como el salvadoreño.

Cabe mencionar que para Martín Baró, la realidad que vive cada uno de los Salvadoreños sea aquí o lejos de su país por la necesidad de salir y buscar nuevas formas de vida se debe primordialmente a: la Guerra que durante años sufrió el país, la necesidad imperiosa de subsistir y la poca convicción de los individuos por mantener unido el núcleo familiar.¹⁶

3.8 PROGRAMAS DE APOYO PSICOLÓGICO A INMIGRANTES

Existen diferentes programas que ayudan a los migrantes, y estos en su mayoría son Internacionales casi todos realizados en España. Es de especificar que se da ayuda para que ellos logren encontrar un trabajo, tengan apoyo jurídico, apoyo para madres solteras, etc., es importante resaltar que en El Salvador no se cuenta con programas determinados para este tipo de población, como en otros países que si cuentan con ellos; entre ello podemos mencionar: Los programas y proyectos desarrollados por APROSERS¹⁷, están destinados a la **población inmigrante**, de cualquier nacionalidad y tienen entidad propia para cada departamento, habiéndose considerado en la planificación de los mismos; con

¹⁶ Según la tesis Doctoral presentada en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. **COMPROMISO Y CIENCIA SOCIAL: EL EJEMPLO DE IGNACIO MARTÍN-BARÓ**. Madrid, julio de 1998.

¹⁷ Asociación de Promoción de Servicios Sociales, Madrid, España.

el fin de lograr una *ATENCIÓN INTEGRAL*, que cubra todas las necesidades planteadas por los usuarios.

3.8.1 Área de Empleo, orientación laboral y formación

ITINERARIOS INTEGRADOS DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL

Se atiende, de forma individual, el proceso de inserción sociolaboral de una persona inmigrante, contemplando y actuando sobre todas las fases de intervención:

- Definición de objetivos a corto y medio plazo, con orientación y asesoramiento hacia el empleo.
- Programación de actividades formativas (preformación, ocupacional y profesional).
- Dotación de herramientas necesarias para la búsqueda activa de empleo
- Acceso a la bolsa de empleo de APROSERS con el seguimiento durante y después del proceso de inserción.

FORMACIÓN OCUPACIONAL

Se ofrecen cursos ocupacionales gratuitos relacionados con los nuevos yacimientos de empleo. Algunos de los cursos disponibles son:

- Auxiliar de Geriatría.

Solicitar información al Dpto. de Formación sobre la programación de cursos.

PREFORMACIÓN:

Módulos de Búsqueda Activa de Empleo, actualmente se realizan 4 Módulos de Búsqueda Activa de Empleo (4 horas), programados mensualmente:

- Búsqueda de empleo en prensa especializada y llamadas telefónicas,
- Búsqueda de empleo en Internet,
- Realización del Curriculum Vitae y cartas de presentación
- Preparación de entrevistas de selección.

BOLSA DE EMPLEO: Integrada en los Itinerarios de Inserción Sociolaboral y mediante un proceso de prospección empresarial, se ha constituido la bolsa de empleo con ofertas de trabajo en varios sectores, siempre incidiendo en los posibles nuevos yacimientos de empleo. A través de la bolsa de empleo se mantienen contactos permanentes con grupos de empresas, con el fin de actualizar las ofertas y de realización de convenios de colaboración, bien para cubrir puestos de trabajo o para realización de prácticas laborales.

3.8.2 Área Psicosocial:

Servicio de Información, Valoración y Orientación (SIVO)

- ✓ Atención y orientación inmediata a inmigrantes.
- ✓ Proporciona ayuda y orientación de forma inmediata a las personas que acuden a la entidad.
- ✓ Derivación a recursos internos o externos a la entidad.

Servicio de Atención y Orientación Social.

- ✓ Información sobre recursos sociales, sanitarios, laborales, jurídicos, alojamiento, etc.
- ✓ Derivaciones a otras entidades.

Pisos de acogida para mujeres inmigrantes.

- ✓ Se ofrece alojamiento y manutención para mujeres sin recursos para independizarse.
- ✓ Participación en el Programa de Itinerarios Laborales.
- ✓ Asesoría jurídica y tramitación de documentaciones.
- ✓ Apoyo psicológico.
- ✓ Con o Sin permiso de residencia.

Apoyo psicológico.

Para inmigrantes, principalmente para mujeres.

- **Área de Mujer.** Área específica de estudio e intervención social con mujeres. Apoyo a la integración, fortalecimiento de la autoestima. Apoyo psicológico. Punto de encuentro.

Área Jurídica

- Asesoría jurídica, en materia de extranjería y laboral.
- Apoyo en la Tramitación de documentación.
- Charlas Informativas.

Área Educativa

- *Aprendizaje del Español*, Alfabetización y grupos de refuerzo del español.
- *Educación de calle*, Actividades y encuentros interculturales e intergeneracionales. Talleres de habilidades sociales. Apoyo familiar.

Área Participación Social

Apoyo al Movimiento Asociativo

Asesoría y apoyo a la creación de Asociaciones.

Apoyo en la redacción de estatutos y clarificación de objetivos.

Formación específica para los promotores de la asociación.

Apoyo logístico en sus primeras actividades.

Seguimiento y apoyo en el desarrollo futuro.

Promoción Voluntariado

Formación para el voluntariado

Gestión de equipos de voluntariado

Promoción de la participación social a través del Voluntariado.

3.9 EL PROGRAMA DE FAMILIA OFRECE SERVICIO PSICOLÓGICO Y SOCIO-EDUCATIVO

Va dirigido a familias con hijos menores de 18 años a su cargo que presenten diferentes dificultades y a núcleos familiares monoparentales.

RAFAEL MOLINA/MONESTERIO

Desde 1995, año en el que se inició un primer programa de apoyo a las familias de la localidad, viene desarrollándose anualmente este servicio gracias a la colaboración que desde entonces vienen prestando en esta materia el consistorio y la administración regional.

En concreto, se trata de una actividad de apoyo dirigida a familias con hijos menores de 18 años a su cargo, que presentan diferentes dificultades, así como a las denominadas familias monoparentales. Este año, el programa tiene una duración de siete meses, con inicio a mediados del mes de junio y finalización el 31 de diciembre.

Para sacar adelante esta iniciativa, el 'Programa Familia 2007 cuenta tres técnicos encargados de ofrecer un servicio de apoyo psicológico y socio-educativo a familias, que por su situación se encuentran diversas dificultades y problemáticas. Una psicóloga, una educadora social y un trabajador social son los encargados de valorar, estudiar y ofrecer alternativas y acciones que favorezcan distintas habilidades sociales, en diversos campos, como la relación de pareja, relaciones con los hijos e hijas, maltrato psicológico, físico o sexual, organización familiar, salud, educación, economía laboral, etcétera.

3.9.1 Violencia de género.

Como acciones innovadoras en el programa, el año pasado se intervino a nivel terapéutico y socioeducativo con mujeres y menores, objeto de violencia de género. Así, con un objetivo preventivo y de sensibilización de la población ante esta problemática, se realizaron distintas jornadas, charlas y programas de radio en la emisora municipal, sobre este tema, sí como la elaboración de una guía municipal de recursos contra la violencia de género, en el que se analizan los aspectos psicosociales de este tipo de violencia, se ofrecen refuerzos de la autoestima y se pone a disposición de quienes pudieran estar pasando por este tipo de situación, un amplio compendio de recursos contra la violencia de género, en la que se explica de forma clara donde acudir y como actuar en caso de necesitar alguno de estos recursos.

3.9.2 Inmigrantes.

Durante este año, además de consolidar el servicio para que cualquier víctima de malos tratos y sus hijos e hijas menores puedan hacer real su derecho a la integridad física y moral, el equipo del programa de familia de Monesterio incidirá en determinadas situaciones especiales tales como la intervención con familias inmigrantes que se puedan

encontrar atravesando situaciones difíciles tanto por el idioma, la falta de trabajo o las diferencias culturales. Una vez concluyan las vacaciones estivales, en colaboración con el instituto de secundaria «Maestro Juan Calero», se retomarán distintos cursos formativos, con la intención de ampliarlos a los niños y niñas de primaria, del colegio “El Llano”. Mientras se preparan las actividades del nuevo curso, y aprovechando el periodo veraniego y por tanto de mayor tiempo libre para los niños, los técnicos del programa están desarrollando una serie de acciones con menores incluidos en el programa, mediante actividades lúdicas y de apoyo educativo, contando para ello con la participación de la educadora social del programa municipal de drogodependencias.

Los responsables de este departamento inciden en la importancia de este tipo de acciones de apoyo, y ponen al servicio del ciudadano todos los recursos disponibles en asesoramiento y orientación con la intención de «favorecer la autonomía personal y familiar, así como la mejora de las condiciones de convivencia entre sus miembros».

3.10 SERVICIOS PARA INMIGRANTES

Servicios Específicos para Inmigrantes. La FMP¹⁸ recibe financiación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y del IMSERSO para desarrollar servicios específicos para las mujeres inmigrantes y sus familias. Desde el **Servicio de Atención Integral** a la mujer inmigrante te ofrecemos:

- Servicio de Acogida
- Orientación laboral y formación para el empleo
- Bolsa de empleo
- Asesoramiento jurídico en materia de extranjería
- Apoyo psicológico y social al proceso migratorio
- Apoyo y asesoramiento para la constitución a asociaciones de mujeres inmigrantes

Las mujeres inmigrantes pueden acceder, además, al resto de Servicios de la FMP.

¹⁸ Federación de Mujeres Progresistas. Madrid, España.

Retorno de un inmigrante:

La FMP quiere apoyar a las y los emigrantes que regresan a nuestro país.

A través del programa **“Información y Orientación para el Retorno de emigrantes españoles/as”** te ofrecemos:

- Atención directa
- Información on line
- Talleres monográficos
- Asesoramiento social y jurídico

Capítulo IV

HIPÓTESIS

El supuesto sobre el cual se basa la investigación diagnóstica es el siguiente:

“La inmigración del padre y/o madre a los Estados Unidos, influye negativamente en la proyección de vida de sus hijos/as adolescentes, del Caserío Sitio Las Flores del Cantón Potrero Sula del Departamento de Chalatenango”

Variable Independiente:

“La inmigración de los padres a los Estados Unidos”

Variable Dependiente:

“La proyección de vida negativa de los/as adolescentes”

Capítulo V

METODOLOGÍA

La investigación estará enmarcada dentro del “**TIPO DESCRIPTIVO**”, ya que comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta¹⁹.

Se ha considerado que este trabajo se basa en la investigación descriptiva, ya que, se ha tratado de profundizar aún más sobre el tema de los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes entre los 12 y 18 años de edad, hijos/as de padres y/o madres, inmigrantes a los Estados Unidos, residentes del Caserío Sitio Las Flores, Chalatenango.

Se pretende describir y comprobar la incidencia que tiene actualmente esta problemática a nivel psicosocial, ya que, no se han encontrado investigaciones que lo demuestren. Por ello se pretende una concientización más real sobre este tema y se espera que la presente investigación lo cumpla.

5.1 Población en estudio:

El estudio de la investigación diagnóstica sobre los efectos psicosociales, se realizará con veinticinco adolescentes entre las edades de 12 a 18 años, cuyo requisito indispensable fue *que sus padres sean emigrantes a los Estados Unidos*. Estos datos se han obtenido por medio de un censo realizado durante el año 2006, ejecutado por medio de un grupo de estudiantes de la Universidad Monseñor Romero de Chalatenango.

¹⁹ El Proceso de la Investigación, Mario Tamayo y Tamayo

La muestra pertenece al Caserío Sitio de Las Flores, Cantón Potrero Sula, Municipio de Nueva Concepción del Departamento de Chalatenango, que estadísticamente representa uno de los Departamentos con mayor índice de emigrantes.

5.2 Instrumentos:

Los instrumentos administrados fueron:

Ψ Cuestionario sobre Proyecto de Vida

Con el cual se pretendía conocer y evaluar lo que los/as adolescentes esperan de sus vidas en el futuro. Que constaba de las siguientes partes: *Mi situación*, la cual tenía 6 ítems relacionados con describir las cualidades positivas y negativas de ellos, sus padres o encargados, de su entorno, etc.

La segunda parte relacionada con la *vida emocional* del sujeto que contenía 3 ítems, en donde se hacían preguntas sobre ¿cómo era su estado emocional cuando sus padres estaban presentes, ausentes, y cuales eran los cambios en su persona negativos y positivos más latentes.

La tercera parte se llamaba *Autobiografía*, esta contenía 6 ítems, en donde se hacían preguntas sobre ¿Quiénes eran las personas que influían en ellos positiva y negativamente?, ¿Las aspiraciones cuando sus padres estaban a sus lado?, etc. y la última parte era ¿Quién seré?, donde tenían que plantear sus sueños, como lo lograrías y que harían para alcanzarlos. (Ver anexo N° 1)

La forma de recolectar la información por parte de los sujetos fue de manera personalizada, donde cada una de las facilitadoras les leía cada una de las preguntas, utilizando ejemplos por si no se lograban entender.

Los datos obtenidos se utilizarán para conocer e interpretar las proyecciones de vida a futuro de los/as adolescentes, entre ellas, sueños, metas, etc., para contrastar con la teoría y realizar un respectivo análisis de estas

Ψ Cuestionario, dirigido a los/as adolescentes

El objetivo del instrumento es identificar determinados aspectos psicosociales como: autoestima, depresión, toma de decisiones, aspectos familiares, educativos y económicos, entre otros; de cada uno de los/as adolescentes. Este cuestionario constaba de 16 ítems, en los cuales se hacían preguntas cómo: ¿Si viven solos/as?, ¿Si están estudiando?, ¿Cómo esta su rendimiento académico?, ¿Cuáles problemas se manifiestan más en su familia?, entre otras, etc. Se trató de obtener información sobre la si había o no comunicación con su padre y/o madre emigrante, así como las propuestas que ellos/as tienen para disminuir el problema de migración familiar. (Ver anexo N° 2)

La forma de recolectar la información por parte de los sujetos fue de manera personalizada, donde cada una de las facilitadoras les leía cada una de las preguntas, utilizando ejemplos por si no se lograban entender.

Los datos obtenidos se utilizaran para conocer e interpretar las proyecciones de vida a futuro de los/as adolescentes, entre ellas, sueños, metas, etc., para contrastar con la teoría y realizar un respectivo análisis de estas

Ψ Entrevista, realizada a cada uno de los responsables de los/as adolescentes.

El objetivo de la entrevista era de corroborar la información proporcionada por los/as adolescentes, con cada uno de sus responsables. Esta constaba de 6 ítems, en los cuáles se les preguntaba sobre: ¿el año en que partieron los padres y/o madres de los/as adolescentes?, las razones por las que emigraron, si los/as adolescentes han tenido algún cambio, cómo les ha afectado la partida de sus padres, cuáles son los principales problemas que han enfrentado con los/as adolescentes y si la ayuda económica que reciben solventa las necesidades básicas. (Ver anexo N° 3)

La forma de recolectar la información por parte de los sujetos fue de manera personalizada, donde cada una de las facilitadoras les leía cada una de las preguntas, utilizando ejemplos por si no se lograban entender.

Los datos obtenidos se utilizarán para conocer e interpretar las proyecciones de vida a futuro de los/as adolescentes, entre ellas, sueños, metas, visualizaciones de su vida personal y familiar, etc., para contrastar con la teoría y realizar un respectivo análisis de estas.

5.3 Procedimiento:

FASE I, PROTOCOLO:

- ✓ Al inicio se realizó la composición del grupo de tesis y se hizo la selección de un tema.
- ✓ Posteriormente se estableció el primer contacto con una docente, para solicitarle su participación como asesora.
- ✓ A continuación se llevo a cabo una segunda reunión con la asesora, para conocer el reglamento y tener una explicación sobre la elaboración del protocolo.
- ✓ El grupo hizo la delimitación del tema, y una recopilación bibliográfica para el estudio investigativo (proceso que durará a lo largo de toda la investigación).
- ✓ Se estableció contacto con el Presidente de la ADESCO (Asociación de Desarrollo Económico Comunal), para solicitar su apoyo, el de la directiva y proporcionarnos los datos de las familias que reunían éstas características.
- ✓ Se hizo la elaboración del protocolo orientado por la asesora y posteriormente a su revisión se hace la presentación de éste al coordinador del proceso de grado del Departamento de Psicología.

FASE II, ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS, VALIDACION Y PRUEBA PILOTO:

- ✓ Se realiza una investigación bibliográfica para lograr una estructura sobre el instrumento a utilizar para que, posteriormente se ejecute la aplicación de éstos. Así mismo se hará una validación de estos mediante la colaboración de unos profesionales en diversas áreas, entre las cuales están: Psicólogos y Sociólogos.
- ✓ En Junio se realiza la validación de los instrumentos con la colaboración de cuatro profesionales como jueces entre ellos; dos Catedráticos de Psicología de la

UES, una Licenciada en Psicología y Maestra de Las Méridas y una Licenciada en Sociología también de este lugar. (Ver Anexo N° 4)

- ✓ Se realiza un informe sobre los resultados de los jueces. (Ver Anexo N° 5)
- ✓ En el mes de Julio se realiza la prueba piloto en un total de cinco sujetos con características similares a la población que servirá para esta investigación entre ellas tenemos: hijos de padres emigrantes, con edades entre los doce y los dieciocho años, procedentes del Caserío Sitio de Las Flores, del Cantón Potrero Sula, entre otros. Además, es de aclarar que la prueba se esperaba realizar con un total de diez sujetos de los cuáles sólo asistieron cinco al llamado realizado.
- ✓ Se elaboró un informe con los resultados de la prueba piloto el cual se agrega en la presente. (Ver Anexo N° 6).
- ✓ Se elaboró un formato del instrumento ya terminado, gracias al jueceo y a los resultados de la prueba piloto.

FASE III, EJECUCIÓN DEL PROYECTO

- ✓ Presentación del proyecto al coordinador del proceso de grado del Departamento de Psicología.
- ✓ Al obtener la aprobación del proyecto, se realizó la aplicación de los instrumentos, y posteriormente la sistematización de los resultados.
- ✓ Se realizó un contacto con los/as adolescentes que participaban de la investigación para conocer la muestra y así también desarrollar algún grado de empatía, al mismo tiempo, se hizo una actualización de las estadísticas mediante un nuevo censo.
- ✓ Se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos.
- ✓ Se realizó la sistematización de los resultados y la elaboración del informe final.
- ✓ Se hizo una propuesta para un programa estratégico sobre las dificultades psicosociales que presentan los/as adolescentes hijos/as de padres y/o madres inmigrantes.
- ✓ Al finalizar hizo la entrega del trabajo de grado ya concluido.

FASE IV, CULMINACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO Y DEVOLUCIÓN A LA COMUNIDAD:

- ✓ Se recibió la devolución del trabajo de grado, con la fecha respectiva para su defensa.
- ✓ Defensa del trabajo de grado.
- ✓ Devolución de los resultados obtenidos a través de la investigación a la comunidad.

Para una mayor comprensión de cada una de las actividades realizadas remitirse al CRONOGRAMA (ver anexo N° 8)

5.4 Recursos:

Los recursos humanos que hicieron posible la elaboración de éste trabajo de grado fueron los siguientes:

- Ψ Adolescentes hijos/as de padres inmigrantes, del Caserío Sitio Las Flores, Chalatenango.
- Ψ Las personas encargados o responsables de los/as adolescentes.
- Ψ Los profesionales que colaboraron como jueces para validación de los instrumentos.
- Ψ Egresadas que realizaron la investigación.
- Ψ Asesora de trabajo de grado.
- Ψ Coordinador de proceso de grado.

Materiales y Financieros:

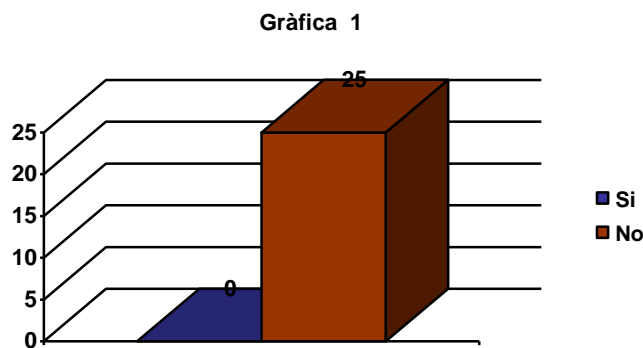
Rubro	Total
Transporte	\$ 150.00
Material Didáctico	\$ 250.00
Otros	\$ 125.00
	\$ 525.00

Capítulo VI

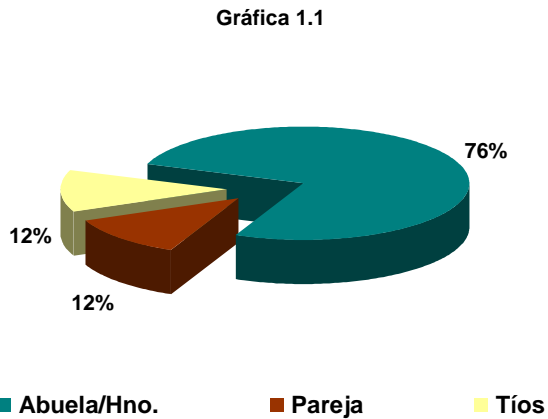
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Resultados obtenidos de las preguntas que conforman el **cuestionario dirigido a los/as adolescentes hijos de padres inmigrantes:**

1. ¿Vives solo/a? Si No



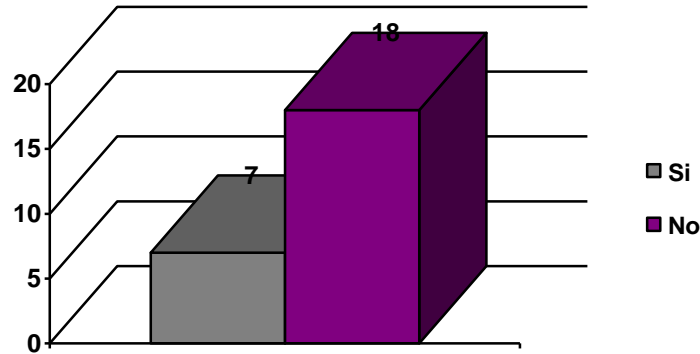
¿Con quién vives?



Las **Gráficas 1 y 1.1**, muestran los resultados sobre la pregunta ¿vives solos? y ¿con quién vives?, de los cuales para la primera todos contestaron que no vivían solos dejando claro que el 100% de los entrevistados viven con algún familiar. Los familiares más cercanos con quienes comparten el hogar son el abuelos/as con el 76% que equivale a una tercera parte de la mayoría. Los hermanos/as y los tíos suman el 24%, completando así el 100% de la muestra de estudio.

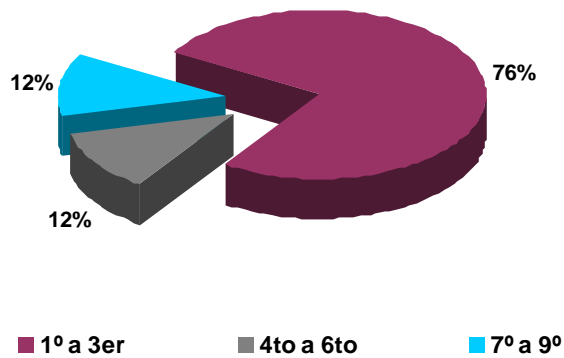
2. ¿Estás estudiando? Si No

Gráfica 2



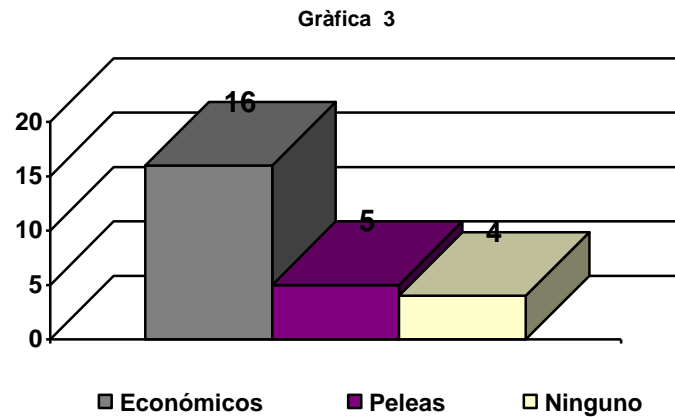
¿Qué grado estas cursando?

Gráfica 2.1



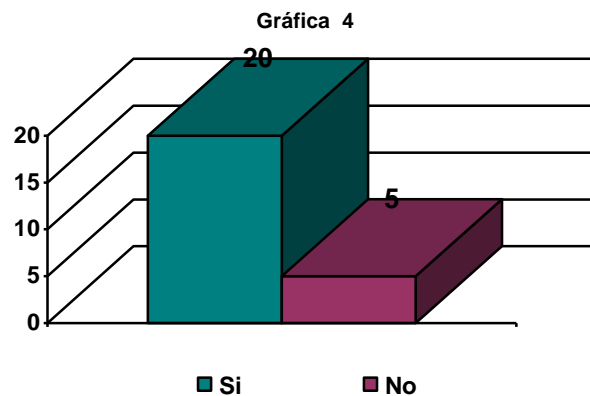
Las **Gráficas 2 y 2.1**, muestran los resultados sobre la pregunta ¿Estás estudiando? y ¿Qué grado estas cursando?, de los cuales en la primera, sólo un 10% de la muestra contestaron que si y el 90% restante contestaron que no estaban estudiando, por diferentes circunstancias entre ellas la más común el poco interés para continuar los estudios. Lo que es importante recalcar que la mayoría equivalente al 75%, a pesar de tener edades entre 12 y 17 están cursando de 1ro a 3er grado.

3. ¿Qué problemas se manifiestan más con tus familiares dentro de tu hogar?



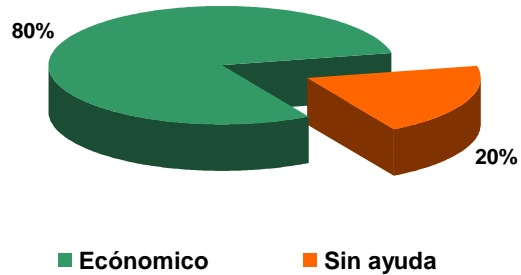
La **Gráfica 3**, muestra los resultados sobre la pregunta ¿Qué problemas se manifiestan más con tus familiares dentro de tu hogar?, de los cuales los problemas que más se destacan son los económicos con un 85%, seguido de las peleas con el 10% y otros que opinan que no existe ningún problema en casa haciendo el 5% restante. Lo que hay que observar es que a pesar de que sus familiares hayan migrado no se logran solventar las dificultades económicas.

4. ¿Haz obtenido algún beneficio a partir de la partida de tu padre y/o madre a los Estados Unidos?



¿Qué tipo de beneficio?

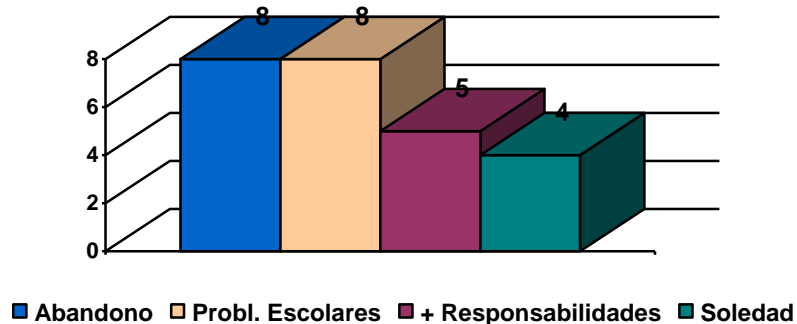
Gráfica 4.1



Las **Gráficas 4 y 4.1**, nos muestran resultados sobre si hay o no beneficios con la partida de uno o ambos padres a los estados Unidos. De los cuáles veintidós 95% de sujetos opinan que si y el 5% restante dicen que no hay beneficios. Así como también el ochenta por ciento de esos beneficios es el económico y un veinte por ciento no recibe ningún tipo de ayuda por parte de los familiares.

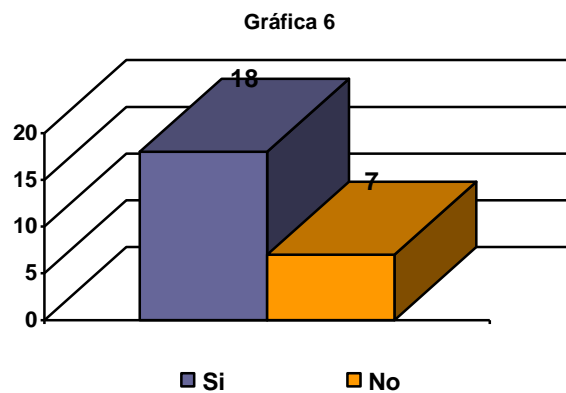
5. ¿Cómo ha afectado en tu vida la ausencia de tu padre y/o madre?

Gráfica 5

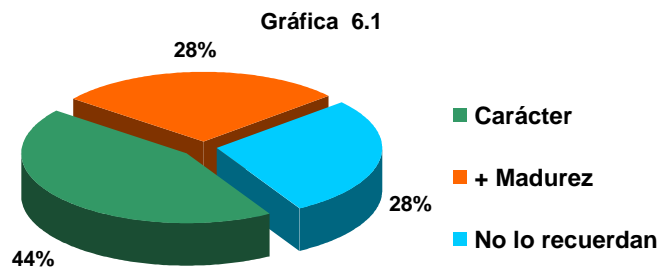


La **Gráfica 5**, muestra los resultados de cómo ha afectado en el área de la personalidad y la parte emocional de cada uno de estos jóvenes la partida de sus padres. Provocando diferentes tipos de sentimientos que a la larga perjudican la estabilidad emocional de aquellos que están viviendo esa situación. El sentimiento de abandono, al sentir que sus padres se marcharon y los dejaron sin el cariño y la protección necesaria. Los problemas escolares como deserción y falta de interés o motivación. El incremento de responsabilidades ya que ellos solos o con la ayuda de sus responsables han tenido que lidiar con las dificultades de la vida. El sentimiento de soledad a pesar de tener apoyo dentro del hogar, lo que ha provocado la formación de hogares prematuros.

6. ¿Haz cambiado tu manera de ser? Si No



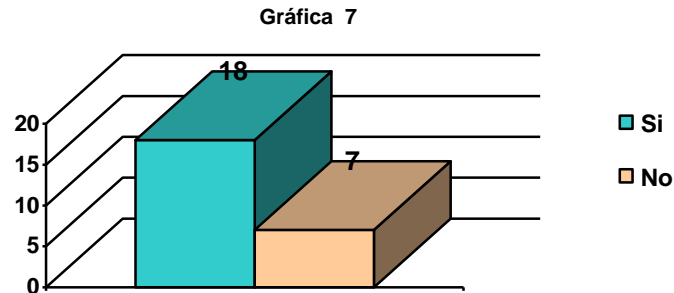
¿Cuáles han sido esos cambios?



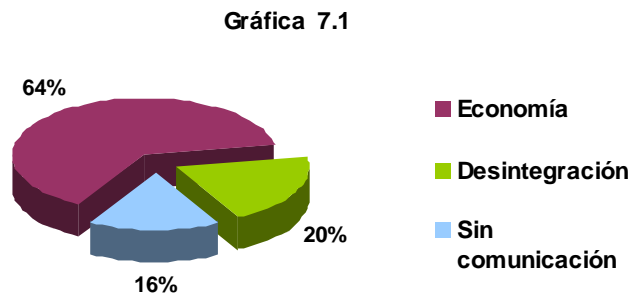
Las **Gráficas 6 y 6.1**, muestran los resultados sobre la pregunta ¿Si ha cambiado su manera de ser?, de la cual el 80% contestaron que si y siete un 25% que no, ya que argumenta que eran unos bebés cuando su padres decidieron migrar. Así mismo las cosas más relevantes en las que ha influido este fenómeno ha sido en el carácter y en que, les ha dado más responsabilidades. En cuanto al carácter, los responsables argumentan que de estar aquí sus padres, ellos actuarían y pensarían de manera distinta, es decir, que quizá los adolescentes tendría cualidades o actitudes semejantes a las de sus progenitores. Pero la mayoría tienen maneras de ser casi iguales a las de sus encargados o responsables, que son con los que han crecido.

7. ¿Piensas que es bueno que tu padre y/o tu madre, hayan partido a los Estados Unidos?

Si No

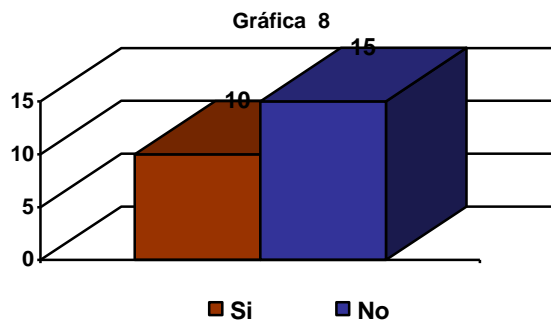


¿Por qué?



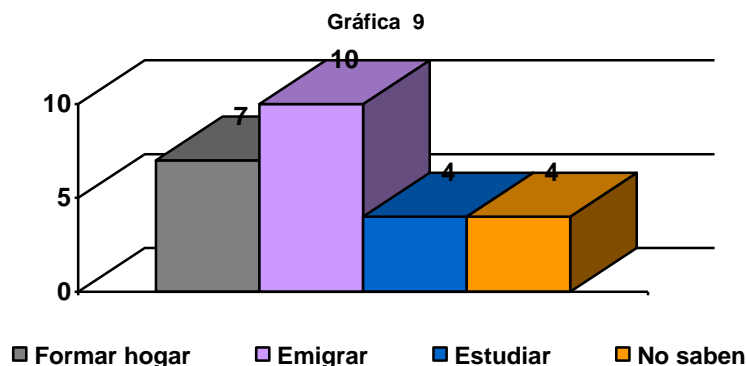
La **Gráfica 7 y 7.1**, muestran los resultados sobre la pregunta ¿Piensas que es bueno que tu padre y/o tu madre, hayan partido a los Estados Unidos?; en la cual podemos observar que la mayoría de los entrevistados el 80% dicen que si hay beneficios, más que todo económicos; en cambio aquellos que opinan que no, el 20% afirman que los más grandes problemas a raíz de esto son la desintegración y la pérdida de comunicación. En relación al ¿por qué? Es beneficioso o perjudicial, el 64% considera que es un beneficio por que ayuda al equilibrio económico, el 20% considera que es perjudicial porque contribuye a la desintegración familiar y el 16% considera también que es perjudicial ya que la comunicación con el familiar lejano es poca, en algunos casos nula.

8. ¿Tus padres saben cómo te sientes, ahora que están fuera del país?



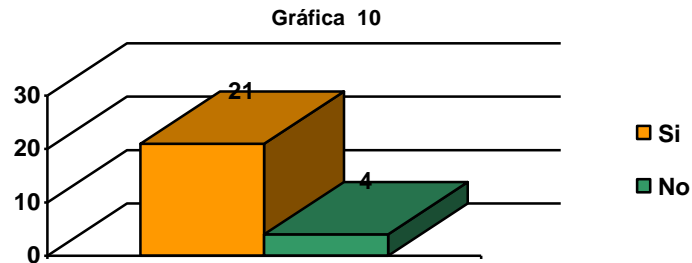
La **Gráfica 8**, refleja que hay muy poco conocimiento acerca de cómo se sienten los/as adolescentes con la partida de su padre y/o madre, infiriéndose que esto ayuda a que se presente un mayor desequilibrio emocional. Ya que, el 70% considera que a los padres no les interesa más que trabajar y salir adelante, sin tomar en cuenta los sentimientos de ellos, los adolescentes que han tenido que salir adelante valiéndose por sí mismos, algunos pensando que sus padres no los quieren o simplemente tienen cosas más importantes en que pensar como su nuevo hogar, problemas, etc. afectando emocionalmente a los adolescentes.

9. ¿En el futuro qué piensas hacer de tu vida?



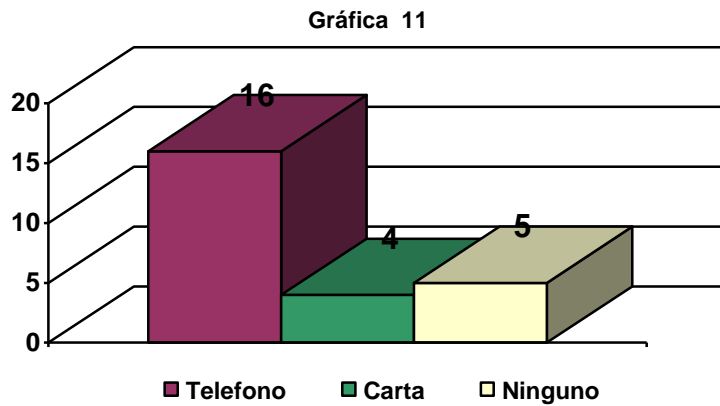
La **Gráfica 9**, nos refleja las diferentes respuestas sobre la pregunta ¿En el futuro qué piensas hacer de tu vida?; en la mayoría de respuestas predomina en un 60% la de migrar, la de formar un hogar con el 20%, un 10% consideran que en el futuro estudiarán, así como otro 10% no saben que harán. Lo que nos deja entender que la mayoría de estos adolescentes consideran importante buscar nuevos horizontes como lo hicieron sus padres o construir hogares de los cuales ya hay adolescentes compartiendo vida de pareja.

10. ¿Recibes ayuda económica de tu padre y/o madre?



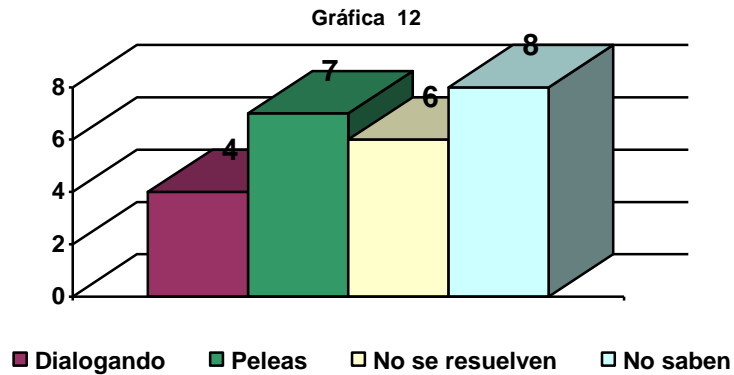
La **Gráfica 10**, nos da a conocer los resultados obtenidos sobre la pregunta ¿Recibes ayuda económica de tu padre y/o madre?, en la que el 90% contestaron afirmativamente, dando a conocer que de estos la ayuda económica no alcanza para solventar todas las necesidades; el 10% no cuentan con ningún tipo de apoyo.

11. ¿Qué medio de comunicación utilizas para estar en contacto con tus padres?



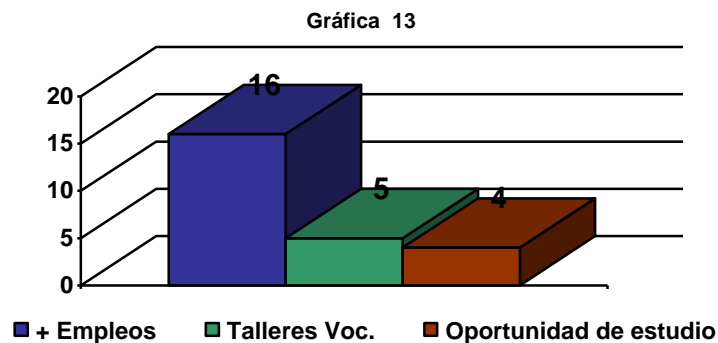
La **Gráfica 11**, nos muestra la respuestas obtenidas para la pregunta sobre ¿Qué medio de comunicación utilizas para estar en contacto con tus padres?, en las cuales se observa que el medio más utilizado es el teléfono, seguido de la carta y de ningún medio, en los casos que no hay contacto.

12. Cuando tienes algún problemas ¿Cómo lo solucionas?



La **Gráfica 12**, muestra cómo solucionan las diferencias dentro de las familias, entre ellos predomina el no saber resolver los problemas; lo que nos hace inferir que existe un desconocimiento de cómo se puede hacer para solucionar las dificultades que se presentan, tomando esto en cuenta para contemplarse como un área de trabajo dentro del Manual de Intervención Psicológico.

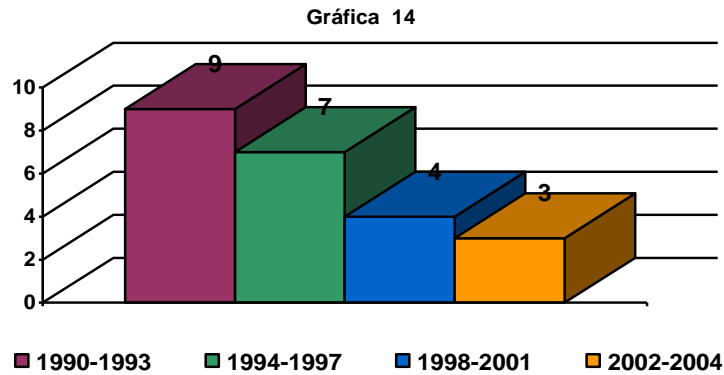
13. ¿Cómo joven de este lugar qué alternativas propones para disminuir el N° de personas que viajan a los Estados Unidos?



La **Gráfica 13**, refleja algunas de las alternativas que los/as adolescentes proponen para disminuir el porcentaje de migración a los Estados Unidos, por ejemplo creando mayores fuentes de empleo, impartiendo talleres vocacionales y dándoles mayores oportunidades de estudios.

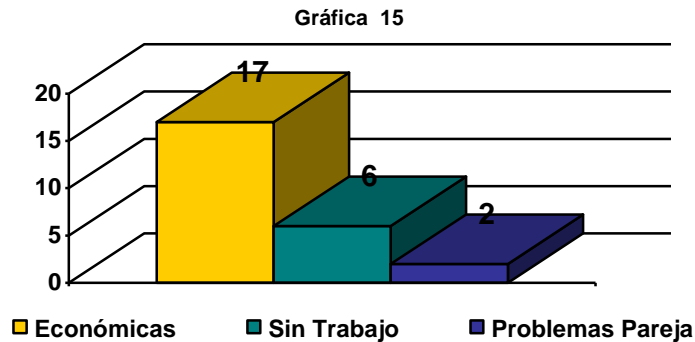
Resultados obtenidos sobre **la entrevista dirigida a los responsables o encargados de los/as adolescentes hijos de padres inmigrantes:**

1. ¿En qué año emigraron los padres de los/as adolescentes?



La **Gráfica 14**, nos muestra un indicio de los años en que emigraron los padres de los/as adolescentes entrevistados, hubo una mayor incidencia en los años 90-93 y 94-97, pero desde hace mucho tiempo este fenómeno se ha hecho presente, dejando a muchos de estos, hoy adolescentes desde que eran unos bebés. Hay algunos que eran neonatos considerando que estaban en el rango de recién nacidos a tres meses, otros por consiguiente estaban en la etapa lactante, los cuales continuaron siendo criados gracias a sus responsables.

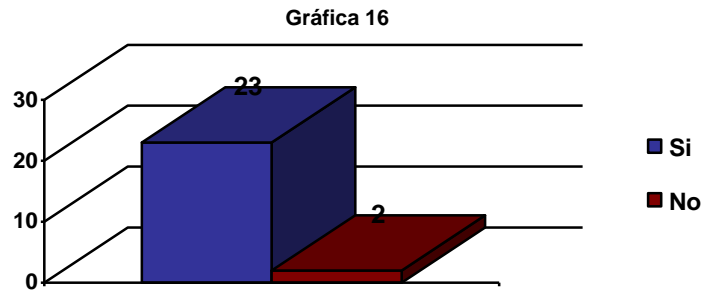
2. ¿Cuáles fueron las razones por las que emigraron?



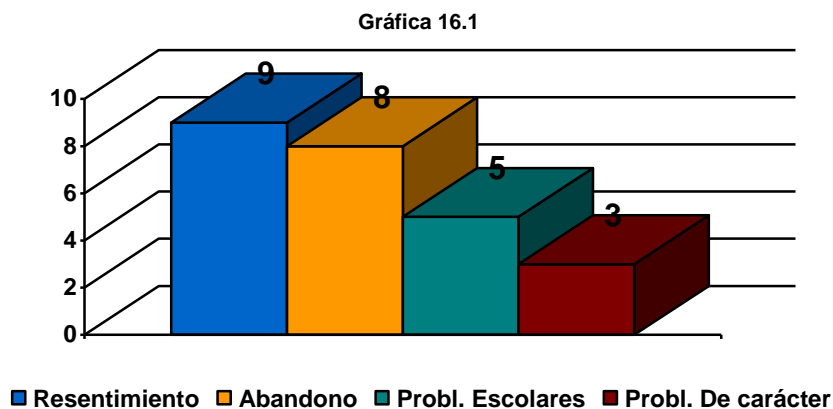
La **Gráfica 15**, representa las razones por las cuales los/as padres de los/as adolescentes emigraron, entre ellas la que más predomina son las dificultades económicas, seguida de falta de trabajo y los problemas maritales.

3. ¿Se han observado cambios en los/as adolescentes a raíz de la partida de los padres?

Si No

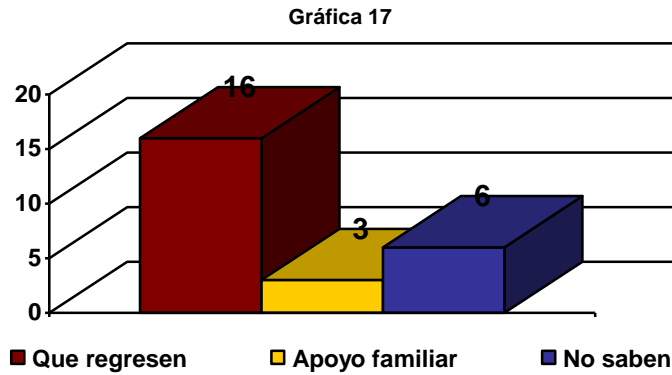


La **Gráfica 16**, representa que veintitrés (23) adolescentes han mostrado un cambio y dos (2) no lo han tenido, después de la partida de sus padres. Los cambios según sus responsables son a raíz de que los adolescentes consideran que “como hoy ya están grandes y que los padres no están”, pueden hacer lo que quieran, tomar decisiones como dejar de estudiar, formar hogares, tener amistades que influyen negativamente, etc. Así como también los contemplados en la siguiente tabla.



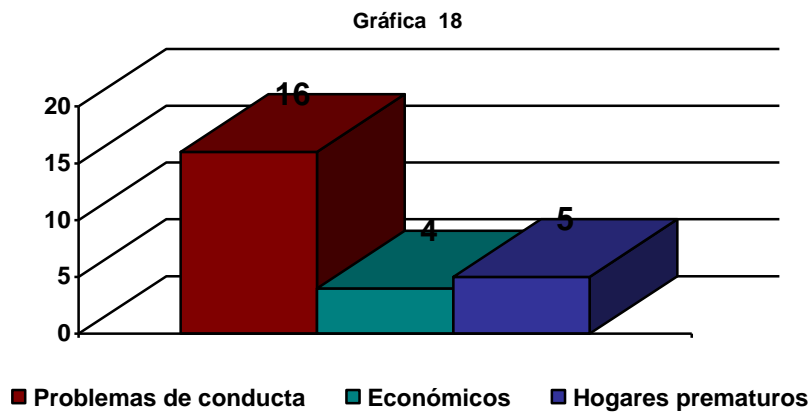
La **Gráfica 16.1**, nos muestra los problemas psicosociales que han experimentado los/as adolescentes después de la partida de sus padres. Entre los cuales predomina el resentimiento, seguido del sentimiento de abandono, problemas escolares y problemas de carácter. Falta de control de sus emociones, a veces triste y melancólico, fácilmente irritable, agresivo, pensativo, variante en su carácter.

4. ¿Qué propone para solventar estas necesidades?



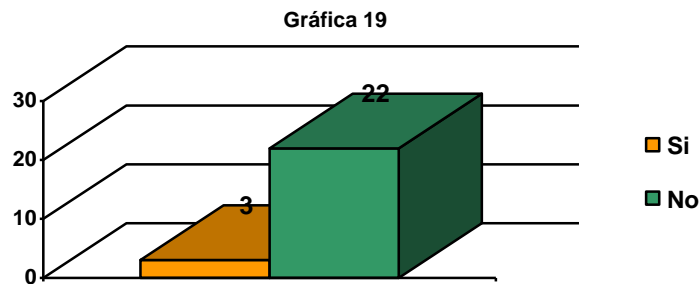
La **Gráfica 17**, representa las alternativas que proponen aquellas personas que están como responsables de los/as adolescentes, donde la respuesta más común en la mayoría era el regreso de los padres, aunque esto implique disminuir el ingreso económico.

5. ¿Cuáles son los principales problemas que ha enfrentado en el cuidado de los/as adolescentes?



La **Gráfica 18**, representa las dificultades que han enfrentado los responsables en el trato con los/as adolescentes que tienen a su cargo. El mayor de ellos ha sido problemas de conducta, en la escuela ya sea los que estudian o no, malcriadeces en la forma de responder a ellos o a otras personas, agresivos, entre otros.

6. ¿Considera que los ingresos que recibe, solventan las necesidades básicas en el hogar?



La **Gráfica 19**, representa la estabilidad económica de las familias, ya que ésta aún con el apoyo de las remesas no logra solventar todas las necesidades básicas demandas dentro del hogar.

Hay que tener presente que dentro de esta presentación de resultados se ha tomado como base el Cuestionario para los/as adolescentes hijos de padres inmigrantes y la Entrevista para los encargados o responsables de ellos. Ya que estos contenían aquellos ítems que podían ser representados cuantitativamente, por lo que estos resultados y los datos obtenidos mediante la aplicación del Cuestionario de Proyecto de Vida, se han concatenado para iniciar el siguiente capítulo: Análisis de resultados, es decir la interpretación cualitativa.

Capítulo VII

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con base a la investigación diagnóstica realizada se presenta el siguiente análisis cualitativo.

Como se ha evidenciado a través de la historia social, la inmigración trae consigo ruptura familiar y esto abarca no sólo la separación física sino también los sentimientos y emociones de los seres queridos; afectando así su entorno social llámense estos: La escuela, círculos de amigos/as, el trabajo, obstaculizando las proyecciones de vida a futuro, etc. Esto nada más refiriéndose a los/as adolescentes, pero el/la inmigrante también adquiere una nueva vida al estar separado/a de sus hijos/as y demás familia, una nueva cultura les espera.

Estos datos han sido confirmados en esta investigación, pues la muestra de adolescentes presenta un alto índice de sintomatología relacionada a una autoestima inadecuada, haciéndose presente fuertes sentimientos de abandono, resentimiento, depresiones, poco o nada de reconocimientos de habilidades y cualidades de sí mismos y mucho menos respecto a su padre o madre.

Si tomamos en cuenta la edad de los/as adolescentes y el año en que migraron la mayoría de los padres, fue en los años de 1990 a 1993, observando que casi el 50% de éstos se encontraban siendo unos lactantes y esto hace que a los/as adolescentes se les dificulte mucho reconocer los problemas que tienen tanto a nivel personal como familiar y de su entorno.²⁰ Al pedirles que mencionen sus cualidades o las de sus padres tienden a divagar o responder fácilmente que no saben, ya que argumentan haber convivido poco con los padres y/o madres, y sobre ellos mismos no saben qué decir.

²⁰ Según la Grafica 14 presentada en el Análisis e Interpretación de resultados.

Así como también, el medio de comunicación más empleado por los/as adolescentes para con sus padres es por vía telefónica o carta; a otros no se les facilita ningún medio a no ser de que algún familiar o amigo/a viaje y traiga noticias de sus padres; dificultando así la expresión de sentimientos y emociones pues expresaban que pocas veces sus padres conocían sus problemas, mucho menos los sentimientos que ellos/as tenían referente a la partida de ellos/as hacia los Estados Unidos; recalando el resentimiento que sentían hacia sus padres, pues en su concepción no cabe el hecho de que los dejaron para tener una mejor estabilidad económica, según su punto de vista no se a cumplido a totalidad; infiriendo que la muestra presenta déficit de asertividad e inadecuada comunicación.²¹

Con esto se confirma que el impacto de la inmigración de los padres a los Estados Unidos tiene una fuerte incidencia psicológica en los hijos/as, pues son ellos/as los que tratan de sobrevivir este fenómeno, marcando sus vidas, rompiendo el derecho a una familia en donde se violenta también el derecho primordial que es la muestra de afecto y la comunicación.²²

Lo que permite inferir que hace falta una mayor motivación tanto para lograr sus metas y sueños como para comenzar a actuar por alcanzarlos. Pero esta motivación no sólo debe ser personal, sino también debe tener un apoyo más fuerte por parte de aquellas personas que son sus responsables, dado que el 90% de la muestra no está estudiando y aquellos que sí lo hacen difícilmente han llegado a 9º; los que no realizan ninguna actividad de estudio justifican que no tienen ninguna motivación para retomarlos, quedando incompletos e incongruentes los sueños profesionales que manifiestan pues no están realizando nada por alcanzarlos.

²¹ Según la gráfica No 11, que esta relacionada a la comunicación con sus padres. Dentro de las respuestas de un 75% de los/as adolescentes concuerdan es que es mejor ni siquiera tener contacto con ellos.

²² Según Martín Baró, . . .“Como se encuentran los jóvenes y adolescentes; pues están desocupados y /o desempleados, esto trae consecuencias más destructivas pues se puede inferir que esto contribuye aún mas a engrosar a la familia con pobreza y a cultivar actos delincuenciales.

Bajo estas circunstancias se deduce que existe una proyección negativa hacia el futuro, pues el 80% desean emigrar pero la ayuda para lograrlo es un poco inexistente, por tanto serían sus padres quienes les financiarían el viaje y esto es inalcanzable ya que por medio de las investigaciones realizadas la ayuda económica no cubre a veces ni siquiera el costo de la canasta básica.

Es importante mencionar que el 12% de los/as adolescentes tienen una vida sexualmente activa y han conformado un hogar, pues buscan llenar su vacío dejándose llevar por la emoción, compensando así su necesidad física más no por completo su necesidad de afecto, paleando así sus sentimientos de abandono.

Cabe mencionar que una de las causas más fuertes que hacen migrar a los/as salvadoreños/as es la extrema pobreza, la delincuencia y la falta de empleo a pesar de que la remesa trae un beneficio a las familias, éste es poco en relación al alto precio que deben de pagar al estar separados; pues las pocas oportunidades de trabajo y el salario “indigno” que cubre el país no satisface ni las necesidades básicas de ninguna familia y esto despierta el fuerte deseo de salir adelante con una de las alternativas más comentadas, de convertirse en un inmigrante más en busca del sueño Americano. Según el psicólogo Social Martín Baró, desde los estragos sufridos durante la guerra, muchos de los factores que ayudaron a que se agudizara aún más la emigración fueron el hacinamiento, la falta de empleo, las persecuciones que muchos salvadoreños sufrían, lo cual les hizo a muchos Salvadores emigrar del campo a la ciudad, para después lograr poco a poco trasladarse a otros países en el Exterior.²³

Ante esta situación los/as adolescentes entrevistados dan como alternativa la apertura de nuevas fuentes de trabajo con el incremento justo de salarios, creación de talleres ocupacionales o vocacionales donde se les enseñe un oficio para lograr un ingreso económico y contribuir dentro de su núcleo familiar; pero sobre todo poder tener nuevamente un hogar en el que puedan realmente experimentar lo que es una familia,

²³ Según la tesis Doctoral presentada en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. **COMPROMISO Y CIENCIA SOCIAL: EL EJEMPLO DE IGNACIO MARTÍN-BARÓ.** Madrid, julio de 1998.

con el amor y apoyo que necesitan; ya que, muchos de ellos no han logrado experimentar una convivencia real con sus padres.

Bajo esta investigación diagnóstica y la recopilación teórica realizada revalidamos el supuesto de que: **“La inmigración del padre y/o madre a los Estados Unidos, influye negativamente en la proyección de vida de los/as adolescentes, del Caserío Sitio Las Flores del Cantón Potrero Sula del Departamento de Chalatenango”**. Es decir que en verdad este fenómeno ha influido negativamente en la vida y en el proyecto a futuro de estos adolescentes.

De acuerdo a dicha afirmación la mayor parte de los/as adolescentes entrevistados/as presentan una serie de problemas, entre ellos: ***la deserción escolar***, ya sea por pérdida de interés o motivación hacia los estudios, por no querer prepararse en el futuro o por la comodidad de saber que existe una remesa, no constante, pero que al menos sirve para “irla pasando” (como dicen ellos) o por que simplemente no quisieron seguir estudiando; **(La educación y la inteligencia no están de moda y esas actitudes también son transmitidas y alimentadas por los cuidadores y los medios televisivos, radiales e impresos)**

Problemas de autoestima, ya que al hablar con ellos, es claro que casi un 85% no tiene una idea clara de quién es como persona, lo que valen, las cosas a las que pueden aspirar si se prepara, muchos están acomodados y prefieren conformarse con lo que tienen, además, muchos no ponen interés en su imagen y autocuidado, es más algunas de las jóvenes que ya están acompañadas ni siquiera están planificando, porque para ellas tener un hijo es algo que tarde o temprano sucederá y no esperan más de la vida.

Dificultad para tomar decisiones, muy pocos piensan detenidamente qué quieren hacer y reaccionan de manera impulsiva tomando decisiones como la de acompañarse sin consultarle a nadie y sin pensar en las consecuencias que esta acción puede traer consigo; ***depresión***, entran y salen de estados depresivos pasan días sin querer hacer nada, los que ya no estudian se la pasan en la casa sin ningún tipo de responsabilidad, por lo que incrementa el desinterés por algo de provecho.

Problemas de comunicación y dificultad para expresar sus sentimientos y emociones, para algunos es difícil expresarse, ya sea con sus responsables o los que ya tienen hogares con sus parejas.

Es por ello que a partir del análisis descrito, como profesionales de la Salud Mental se propone un manual que facilite la intervención en las áreas en que los/as adolescentes presentan mayor dificultad; entre las que se puede mencionar: Autoestima, inadecuada comunicación, deficiente control emocional, falta de motivación hacia cada una de las áreas que son parte de su vida sus hogares, su entorno social, sus proyecciones a futuro, etc.

Corroborando que este manual debe ser aplicado exclusivamente por profesionales de la Salud Mental especialmente psicólogos/as, trabajadores sociales, sociólogos entre otros. Además proponemos el siguiente perfil deseado para los posibles facilitadores/as:

Durante las sesiones terapia es recomendable trabajar pensando en los siguientes elementos:

- ✓ **Utilización de lenguaje sencillo**
- ✓ **Tener presente las reglas de confidencialidad**
- ✓ **Flexible**
- ✓ **Creativo/a a la hora de la facilitación**
- ✓ **Cada grupo tiene su ritmo:** algunos grupos empiezan muy callados, otros muy dinámicos/as, poco a poco se va creando un espacio seguro donde todos/as pueden hablar, compartir y apoyarse.
- ✓ **Tomar en cuenta las condiciones en las que viven los participantes:** creencias, costumbres, ideologías, normas y culturas.
- ✓ **Fomentar la comunicación abierta y clara:** centrado la atención en los/as participantes, sin olvidarse de sí.
- ✓ **Proporcionar insumos cognitivos** (que les permita a los/as participantes irse apropiando de un nuevo lenguaje y formas de expresión. más claras y directas.
- ✓ **Ayudar a responsabilizarse:** Cada participante es responsable de sus malestares, así como de buscar salidas a sus problemas.

- ✓ **Responsabilizar a los participantes por:** la búsqueda activa de su propio bienestar
- ✓ **Ofrecer un contexto para entender los problemas**
- ✓ **Abrir un espacio para la toma de conciencia.** Estimular la visión crítica de las condiciones de vida personal y social en las que se vive.

Capítulo VIII

ALCANCES Y DIFICULTADES

Alcances:

- ✓ Se logró entrevistar a toda la población en estudio, tanto a los/as adolescentes como a los respectivos responsables.
- ✓ Los/as adolescentes y los responsables estuvieron dispuestos a expresar sus experiencias ante el fenómeno de la emigración, esto permitió conocer los aspectos psicosociales y contrastarlos con la teoría recopilada.
- ✓ Por medio de la investigación diagnóstica realizada se logró comprobar la hipótesis:
“La emigración del padre y/o madre a los Estados Unidos, influye negativamente en la proyección de vida de las y los adolescentes, del Caserío Sitio Las Flores del Cantón Potrero Sula del Departamento de Chalatenango”.
- ✓ Las investigadoras lograron profundizar y hacer conciencia sobre el fenómeno de la inmigración, y esto les permitió obtener una perspectiva más crítica sobre la situación.

Dificultades.

- ✓ Se dificultó realizar entrevistas con algunos/as de los/as adolescentes, ya que se encontraban trabajando en la milpa, por lo que se reprogramaron las visitas.
- ✓ Debido a la distancia del lugar donde se realizó la investigación, se alargó el proceso Diagnóstico, ya que para las investigadoras fue difícil asistir cada fin de semana por lo que viajaban casi siempre los días de semana.

- ✓ No se logró trabajar al mismo tiempo con toda la población en estudio lo cual implicó realizar visitas domiciliarias. Dificultad que las investigadoras consideran metodológica dado la naturaleza del contexto.

- ✓ Resulto difícil encontrar teoría específica relacionada al tema por qué, alguna parte teórica de este trabajo se ha reelaborado por parte de las investigadoras.

Capítulo IX

CONCLUSIONES

- ✓ El fenómeno de la inmigración trae efectos psicosociales tanto para los que se quedan como para los que migran, pues la separación física y emocional afecta a ambos, por un lado el que se va debe de adaptarse a nuevas costumbres y los que se quedan deben aprender a vivir sin el ser querido y a tomar decisiones trascendentales para su vida, sin el apoyo u orientación de ellos; sin embargo ambas partes alimentan la esperanza de volver a reunirse, al no ser posible este deseo, crecen sentimientos depresivos, resentimientos, ideas erróneas respecto a sí mismos y hacia la vida, sentimiento de abandono y baja autoestima.

- ✓ Los efectos psicosociales más frecuentes en los adolescentes que tienen sus padres en los Estados Unidos son: Baja autoestima, depresión, déficit en la proyección de vida, inadecuada comunicación, sentimiento de abandono, problemas de aprendizaje o deserción escolar, resentimiento, promiscuidad.

- ✓ El aprendizaje social de migrar es aprendido por los/as adolescentes que tienen los padres en los Estado Unidos, pues sus ideas están orientadas a vivir en otras condiciones; ésta es enriquecida por la falta de oportunidad de estudio, de trabajo y la poca educación que poseen, por lo que los elementos de análisis que poseen para comprender la misma y proponer son limitados.

- ✓ Los adolescentes hombres desean migrar señalando que su motivación es ir a trabajar para superarse, y las adolescentes mujeres expresan que desean emigrar para encontrarse con sus padres; en donde es evidente que el motivador es el elemento emocional y sentimental en estas últimas; esto es parte de la educación patriarcal que gobierna nuestro país donde por el contrario, los hombres se les es prohibido expresar sus sentimientos y donde la mujer se le ha inculcado al cuidado

y protección de los demás, partiendo también que es ella la que puede expresar libremente sus afectos.

- ✓ Los parientes consideran que las remesas no cubren las necesidades básicas del grupo familiar esto despierta la valoración de que es muy alto el precio que se paga, ya que involucra la desintegración familiar perjudicando así a todo el núcleo familiar. Resaltando así, los efectos psicológicos encontrados.

- ✓ Es importante abordar las áreas psicológicas detectadas como deficientes en los/as adolescentes y sus responsables, por que, es necesario que cada uno de los afectados puedan obtener una estabilidad emocional y así equilibrar todas aquellas áreas de su vida.

Capítulo X

RECOMENDACIONES

- ✓ Crear una mesa ciudadana permanente de análisis sobre el tema de la inmigración, integrada por instituciones del GOES, personas civiles, ONGS, como Caritas, inmigrantes y familiares de emigrantes en el país.

- ✓ Es necesario crear programas de intervención psicológica para familias de inmigrantes en El Salvador, esto con el objetivo de prestar atención a la Salud Mental reduciendo así los efectos psicológicos negativos que presenta la familia. Los involucrados deberían ser los todos aquellos que son afectados por este fenómeno y buscar ayuda en las Alcaldías, instituciones Gubernamentales y no Gubernamentales interesados en ayudar para disminuir esta situación.

- ✓ Se debe crear espacios de superación para los y los/as adolescentes como talleres ocupacionales y vocacionales. Organizándose dentro de las mismas comunidades y ser ellos quienes gestionen con las Instituciones que les puedan facilitar los talleres, partiendo de las necesidades que los/as adolescentes demanden.

- ✓ Se recomienda implementar un programa que aborde las áreas deficientes entre ellas: autoestima, habilidades sociales y de comunicación, orientación sexual y reproductiva, área vocacional, etc., y que este sea ejecutado por profesionales de la Salud Mental en apoyo con otros.

- ✓ Facilitar a todas aquellas comunidades espacios informativos sobre este fenómeno. Además de facilitar el acceso a la educación académica para todos que propicien las bases para su futuro.

- ✓ Se deben de crear espacios de participación dentro de las políticas del país, pues son ellos lo que sostienen una buena parte de la economía del país.

Capítulo XI

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Libros consultados:

- ✓ Tamayo y Tamayo, Mario
El Proceso de la Investigación,
Limusa Noriega Editores, Tercera Edición, Páginas: 72 hasta 130.

- ✓ Soriano, Raúl Rojas
El Proceso de la investigación Científica
Editorial Trillas, Tercera edición 1996.

- ✓ Autler, L. (1997) in Lungo, M.
"Una potencial alianza para el desarrollo: Remesas y movimiento cooperativo en El Salvador".

- ✓ Baires, S. (1997)
"Remesas y el Desarrollo de la Micro Empresa en El Salvador "en Lungo, M. (comp.).

- ✓ FUSADES (1993) "Las Remesas Familiares y sus Implicaciones Economicas y Sociales" Martes Economico, Publicación No. 35, Septiembre, San Salvador, El Salvador.

- ✓ FUSADES (1996) Uso Productivo de las Remesas Familiares en El Salvador, Documento de Trabajo No. 42, Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Economico y Social, San Salvador, El Salvador.

- ✓ Lungo, M., K. Eekhoff, y S. Baires (1996) "Migración Internacional y Desarrollo Local en El Salvador" Avances de Investigación, No. 8, Fundación Nacional para el Desarrollo, San Salvador, El Salvador.
- ✓ Fernández Seara, JL. (1998). Stress, Salud y Bienestar Psicológico. Auriensis Ediciones, Madrid, España.
- ✓ Selye, H. (1974) The stress of life. N.Y Mc Graw-Hill

Revistas:

- ✓ Las Hermanas y Hermanos Lejanos: Ausentes pero presentes.
FUNDE, Fundación Nacional para El Desarrollo. N° de la revista
- ✓ Hernández, Miguel
Niñez y Adolescencia: Primeros pasos hacia la construcción de políticas municipales. N° de la revista
- ✓ Matey ,P. La depresión y el estrés, dos problemas en aumento. Periódico
- ✓ Ricart, M. Los inmigrantes llegan sanos y enferman por su cambio de vida.
Periódico la Vanguardia 12/12/2003.

Direcciones Electrónicas:

<http://www.migrante.org.br/artigo2outubro.doc>

<http://www.monografias.com/trabajos7/inci/inci.shtml>

<http://www.lafacu./apuntes/educacion/Metodologiainvestigacion/default.htm>

<http://www.sinfronteras.org.mx/contenido/migracion.htm>

http://www.ecomunidades.gob.mx/wb2/eMex/eMex_Adolescencia_Vida.

<http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinter/formujer/.pdf>

http://www.ayudatotal.com/ONG/VOMADE_alivia_penurias.html

<http://www.aprosers.org/programas.htm>

http://www.bcntango.com/red_solidaria.htm

<http://www.aaci.org.il>

Capítulo XII

G L O S A R I O

ADOLESCENTES: La adolescencia es la etapa que supone la transición entre la infancia y la edad adulta. Este periodo de la vida se identifica con cambios dramáticos en el cuerpo y la psicología²⁴.

DESINTEGRACIÓN FAMILIAR: Entendiendo a esta no como la separación y/o el divorcio de los padres sino a la descomposición de las relaciones entre los miembros de una familia originando un conjunto de disputas y conflictos irresueltos y/o mal resueltos en su interior, produciendo la carencia de proyectos comunes entre los integrantes de una familia.²⁵

EL ENFOQUE DE GÉNERO: El enfoque de género considera las diferentes oportunidades que tienen los hombres y las mujeres, las interrelaciones existentes entre ellos y los distintos papeles que socialmente se les asignan.²⁶

EMIGRACIÓN: Dejar el propio país para ir a vivir a otro. Salida del propio lugar de nacimiento en busca de mejores condiciones económicas y sociales.²⁷

FACTORES PSICOSOCIALES: Son todos aquellos elementos del entorno sean del ámbito familiar, educativo, social, psicológico, entre otros que dificulten o beneficien el desarrollo humano integral del ser humano.²⁸

FAMILIA: Conjunto de personas que provienen de una misma sangre, de un mismo linaje, de una misma casa, especialmente el padre, la madre y los hijos.

²⁴ Según Tomas Silber y Paulino Castells, Psicología del Adolescente.

²⁵ Según Ana Isabel García, en la Revista Enfoque de Género en Proyectos de Juventud.

²⁶ Según Ana Isabel García, en la Revista Enfoque de Género en Proyectos de Juventud.

²⁷ Pérez Sáinz y Andrade-Eekhoff, 2003, Dinámicas locales y migración

²⁸ Según Ana Isabel García, en la Revista Enfoque de Género en Proyectos de Juventud.

Sociológicamente, una familia es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco que son principales de tres tipos: * matrimonio, en el seno de una pareja, * filiación entre padres e hijos y * relación entre hermanos.²⁹

GÉNERO: Es un concepto cultural que alude a la clasificación social en dos categorías: lo masculino y lo femenino. Es una construcción de significados, donde se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de feminidad / masculinidad. Por lo tanto, la acción de la sociedad es definitiva para su aprendizaje y desarrollo.³⁰

INMIGRACIÓN: Inmigración es el movimiento permanente o semi permanente de la población humana hacia otros países o regiones. Un inmigrante es alguien que intenta residir permanentemente, no un visitante casual o viajero. Tampoco se refiere a las migraciones masivas producidas antes de la consolidación del Estado Nación, ni a los desplazamientos dentro del mismo país (migración interna). La emigración es un fenómeno inherente a este, pues se refiere a la salida del país de origen.³¹

REMESAS: Son las cantidades de dinero enviado por migrantes a sus países de origen en toda América Latina. Las cantidades de dinero son tan grandes cada año que en algunos países han desplazado a las exportaciones tradicionales del principal rubro de ingresos de la economía nacional.³²

HACINAMIENTO: Martín-Baró lo define como una experiencia de escasez espacial ocasionada por la presencia de un número elevado de personas en un mismo espacio físico y en una situación social concreta.

²⁹ Términos encontrados en Internet.

³⁰ Según Ana Isabel García, en la Revista Enfoque de Género en Proyectos de Juventud.

³¹ Pérez Sáinz y Andrade-Eekhoff, 2003, Dinámicas locales y migración

³² El impacto macroeconómico de la migración y las remesas, FUSADES 1995.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO No 1

Cuestionario de Proyecto de Vida.

ANEXO No 2

Cuestionario dirigido a los/as adolescentes.

ANEXO No 3

Entrevista dirigida a los responsables.

ANEXO No 4

Profesionales que participaron como Jueces en la Validación de los Instrumentos.

ANEXO No 5

Informe de resultado de Jueces

ANEXO No 6

Informe de pilotaje de instrumentos.

ANEXO No 7

Cronograma de actividades

ANEXO No 8

Propuesta de programa de intervención

ANEXO 1



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

Investigación diagnóstica sobre los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes que oscilan entre los 12 y 18 años, hijos/as de padre y/o madre emigrantes a los Estados Unidos del Caserío Sitio Las Flores, Chalatenango.

ESCALA DE PROYECTO DE VIDA

Dirigido a adolescentes hijos/as de padres emigrantes, del Caserío Sitio de Las Flores, Cantón Potrero Sula, Municipio de Nueva Concepción, Chalatenango.

DATOS GENERALES:

Género: M F Edad: _____ Escolaridad: _____
Ocupación: _____ N° de hermanos/as: _____ Posición
que ocupa entre los/as hermanos/as: _____ Fecha: ____/____/____

OBJETIVO: Conocer y evaluar, las aspiraciones que tienen los/as adolescentes con respecto a la influencia que ha generado en los ellos la partida de los padres y/o madres a los Estados Unidos en relación a factores proyecciones de vida.

INDICACIÓN: A continuación se presentan una serie de preguntas la cuales se solicita que contesten con sinceridad; en algunas interrogantes encontraras el símbolo (+) que representaran características o cualidades positivas y el símbolo (-) características negativas; ahora te invitamos a que leas detenidamente las interrogantes y contestes con letra legible.

1. Punto de partida. “Mi situación”

Escriba 3 cualidades positivas (+) y 3 negativas (-), en relación a:

Mi persona:

+ _____ - _____
+ _____ - _____
+ _____ - _____

Mis padres:

+ _____ - _____
+ _____ - _____
+ _____ - _____

Mis responsables (familiares, amigos, otros):

+ _____ - _____
+ _____ - _____
+ _____ - _____

Mi entorno (escuela, amigos, vecinos):

+ _____ - _____
+ _____ - _____
+ _____ - _____

¿Cómo es mi relación con aquellos/as que han quedado como responsables de mi persona (familiares, amigos, etc.)?:

¿Desearía que cambiara en algo?: Si No ¿Qué cosas?

2. “Mi vida emocional”

¿Cómo me sentía cuando mi padre y/o madre estaban aquí?:

¿Cómo me siento ahora que ellos están ausentes?:

Mencione 3 efectos positivos y negativos que a tenido en mí la partida de mi padre y/o madre a los Estados Unidos

+ _____ - _____

+ _____ - _____

+ _____ - _____

3. Autobiografía

¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?:

Parentezco	Situación positiva (+)	Situación negativa (-)

¿Qué aspiraciones tenía cuando mi padre y/o mi madre estaba a mi lado?:

¿Han cambiado mis aspiraciones ahora que no están presentes? Si No ¿En qué han cambiado?:

¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

Éxitos:

Fracasos:

¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas, después de que mis padres partieron a los Estados Unidos? En las áreas de:

Escuela y/o Trabajo:

Familiar:

4. “¿Quién seré?”. Convertir mis sueños en realidad.

¿Cuáles son mis sueños?:

¿Qué obstáculos se han presentado para lograr mis sueños?:

¿Qué puedo hacer para superar cada uno de los obstáculos que se presentan?:

Mi programa de vida

INDICACIÓN:

A continuación elabore una carta sobre lo que usted considera que es su proyecto de vida, (las metas que tienes a corto, mediano y largo plazo a lo largo de su vida)

A partir de las interrogantes que he resuelto anteriormente, considero que EL PROPÓSITO DE MI VIDA ES. . .

ANEXO 2



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

Investigación diagnóstica sobre los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes que oscilan entre los 12 y 18 años, hijos/as de padre y/o madre emigrantes a los Estados Unidos, del Caserío Sitio Las Flores, Chalatenango.

CUESTIONARIO

Dirigido a adolescentes hijos/as de padres emigrantes, del Caserío Sitio de Las Flores, Cantón Potrero Sula, Municipio de Nueva Concepción, Chalatenango.

DATOS GENERALES:

Género: M F Edad: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____ N° de hermanos/as: _____

Posición que ocupa entre los/as hermanos/as: _____ Fecha: ____/____/____

OBJETIVO: Obtener datos de los/as adolescentes; con respecto a la influencia que ha generado en ellos la partida de los padres y/o madres a los Estados Unidos en relación a factores psicosociales.

INDICACIÓN: A continuación se presentan una serie de preguntas la cuales se solicita que contesten con sinceridad; ahora te invitamos a que leas detenidamente las interrogantes y contestes con letra legible.

1. Vives solo/a: Si No

¿Con quienes vives?

PARENTEZCO	NUMERO			
	Hombres	Mujeres	Niños	Niñas
Madre				
Padre				
Tíos/as				
Primos/as				
Hermanos/as				
Abuelos/as				

Amigos/as				
Centro de jóvenes				

Principal Responsable: _____

2. ¿Estas estudiando?: Si No

¿Qué grado estás cursando?:

1° a 3er grado 4to a 6to grado 7° a 9° grado Bachillerato Estudios superiores Otros: _____

¿Haz repetido grado?: Si No

3. ¿Cómo es tu rendimiento académico?:

Excelente: Muy bueno: Bueno: Necesito mejorar:

¿Por qué?:

4. ¿Qué problemas se manifiestan más con tus familiares dentro de tú hogar?:

5. ¿Has obtenido algún beneficio, a partir de la partida de tu padre y/o madre a los Estados Unidos?: Si No ¿Dé que tipo?

Explique: _____

6. ¿Cómo ha afectado en tu vida la ausencia de tus padres?:

Indicadores de ayuda:

Triste	SI	NO
Solo		
Enojado		
Enfermo		
+ Responsabilidades		
Abandonado		
Problemas escolares		

7. ¿Has cambiado tú manera de ser? Si No

¿Qué cosas has cambiado?:

8. ¿Piensas que es bueno que tu padre y/o tu madre, hayan partido a los Estados Unidos?

Si No ¿Por qué?:

9. Y en el caserío Sitio de las Flores, ¿Cómo podría disminuir el número de personas de personas que viajan a Estados Unidos?

10. ¿Tus padres saben como te sientes, ahora que están fuera del país?

11. ¿En el futuro que piensas hacer de tu vida?:

¿Deseas ir a otro país?: Si No

¿Cómo lo lograras?:

¿Recibes de tu padre y/o tu madre ayuda económica?: Si No

12. ¿Qué medios de comunicación utilizas para estar en contacto con tu padre y/o tu madre?:

Medios de Comunicación	Marca con una X el medio que más utilizas	Con que frecuencia
Carta		
Teléfono		
Correo electrónico		
Encomienda		
Eventualmente cuando viaja un amig@		
Chat		
Todos		
Ninguno		

13. Cuando tienes algún problema ¿Cómo lo solucionas?:

14. ¿Cómo joven de este lugar que alternativas propones para disminuir el número de personas viajan a otro país?:

ANEXO 3



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

Investigación diagnóstica sobre los efectos psicosociales que presentan los/as adolescentes que oscilan entre los 12 y 18 años, hijos/as de padre y/o madre emigrantes a los Estados Unidos, del Caserío Sitio Las Flores, Chalatenango.

CUESTIONARIO

Dirigido a los familiares o responsables de los adolescentes hijos/as de padres emigrantes, del Caserío Sitio Las Flores, Cantón Potrero Sula, Municipio de Nueva Concepción Chalatenango.

DATOS GENERALES:

Tipo de parentesco: _____ Género: M F Ocupación: _____

Fecha: ___/___/___ Estado civil: Soltero/a Casado/a Otro

OBJETIVO: Obtener datos por parte de los responsables de los/as adolescentes; en relación a la influencia que ha generado en ellos, la partida de los padres y/o madres a los Estados Unidos, en aspectos psicosociales.

INDICACIÓN: A continuación se presentan una serie de preguntas la cuales se solicita que contesten con sinceridad; ahora te invitamos a que leas detenidamente las interrogantes y contestes con letra legible.

1. ¿En qué año emigraron los padres de los/as adolescentes?
2. ¿Según su opinión cuáles fueron las razones por las que emigraron?
3. ¿Se han observado cambios en los/as adolescentes a raíz de la partida de sus padres?
Si No ¿De qué tipo? ¿Cuáles cambios?
4. ¿Qué propone para solventar esas dificultades?
5. ¿Y a usted cómo le afectó la partida de los padres?
6. ¿Cuáles son los principales problemas que ha enfrentado en el cuidado de los/as adolescentes?
7. ¿Considera que los ingresos que recibe, solventan las necesidades básicas en el hogar?

ANEXO 4

Profesionales que participaron como Jueces en la Validación de los Instrumentos.

Licenciada Mariela Velasco
Catedrática de la UES.

Licenciada Concepción Aparicio
Psicóloga y Maestra de las Mélicas.

Licenciada Mitzy Arias
Socióloga de las Mélicas

Licenciado Fidel Peralta
Catedrático de la UES.

ANEXO 5

RESULTADOS DEL JUECEO

CUESTIONARIO PROYECTO DE VIDA

Lic. Fidel --- Objetivo modificarlo

Licda. Concepción

¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

Éxitos: Fracasos: COMTEMPLAR LOS OBSTACULOS Y LAS SITUACIONES QUE HAN BENEFICIADO NUESTRA VIDA

CUESTIONARIO PARA ADOLESCENTES

Lic. Fidel Peralta

¿Cómo es tu rendimiento académico?:

Bueno: Muy bueno: Excelente: Necesito mejorar:

Ordenarlos

¿Has obtenido algún beneficio con la partida de tu padre y/o madre a los Estados Unidos?

Si No Explique: _____

¿Cómo ha afectado en tu vida la ausencia de tus padres?:

Indicadores de ayuda:

Triste	SI	NO
Solo		
Enojado		
Enfermo		

Abandonado		
+ Responsabilidades		
Problemas escolares		

¿Piensas que es bueno que tu padre y/o tu madre, hayan partido a los Estados Unidos?:

Si No

¿Sí crees que eso no es bueno como podría disminuir la cantidad de personas que tienes que partir a otro país?: Eliminarla

Y en el caserío Sitio Las Flores, ¿Cómo podría disminuir el número de personas emigrantes? Sustituir término

¿Cómo joven de este lugar que alternativas propones para disminuir el numero de personas emigrantes? Dejar esta o la 9

Incluir tema.

Especificar objetivo, ser dirigido a las personas de quien necesitamos información.

Establecer una misma estructura.

¿Con quienes vives?

NUMERO				
PARENTEZCO	Hombres	Mujeres	Niños	Niñas
Tíos/as				
Primos/as				
Hermanos/as				
Abuelos/as				
Amigos/as				
Centro de jóvenes				

Incluir Madre Padre

Principal Responsable: _____

Vives solo/a: Si No

¿Qué problemas enfrentas con tus familiares?: Es muy directa y debe incluir solo la familia

Amigos/as, Vecinos/as, Eliminarlos.

Según tú, ¿cómo consideras que se siente tu padre y tu madre, estando en los Estados Unidos?: ELIMINARLA

Licda. Concepción Aparicio Psicóloga Objetivo

Socióloga Mitzy Ramilia Arias Objetivo

CUESTIONARIO PARA RESPONSABLES

Lic. Fidel Peralta

¿Se han observado cambios en los/as adolescentes a raíz de la partida de sus padres?

Si No ¿De qué tipo? ¿Qué cambios? ¿Cuáles?

¿Y a usted cómo le afectó emocional o económicamente la partida de los padres?
SUPRIMIR

¿Cuáles son los problemas principales que ha enfrentado en la tutoría de los/as adolescentes? SUSTITUIR

Licda. Mariela

¿Cómo cree que afectó positiva o negativamente la partida de los padres a los/as adolescentes?

¿Se han observado cambios en los/as adolescentes a raíz de la partida de sus padres?

Si No ¿De qué tipo? ELABORAR UNA SOLA

ANEXO 6

INFORME DEL PILOTAJE DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

El pilotaje se realizó en el mes de Julio de 2007, a cinco adolescentes que oscilan entre las edades de 12 a 18 años; hijos de padres emigrantes, pertenecientes al “Caserío de Sitio de Las Flores.”

Se les proporcionó los instrumentos para determinar la comprensión de las preguntas dirigidas; de lo cual podemos mencionar que a nuestra población le es difícil el conocimiento de la terminología utilizada, por ello fue necesario emplear el apoyo de ejemplos, para la obtención de una comprensión adecuada y la respuesta a dichas preguntas.

Se tiene que aplicar por parte del investigador. . .

ANEXO 7
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Ene.				Feb.				Mar.				Abr.				May.				Jun.				Jul.				Agos.				Sept.				Oct.				Nov.				Dic.				Ene.				Feb.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Selección del tema.																																																								
Primer contacto con asesora Licda. Roxana Galdámez.																																																								
Segunda reunión con asesora y explicación de elaboración del proyecto.																																																								
Reunión para la delimitación del tema.																																																								
Recopilación bibliográfica para el estudio investigativo.																																																								

ANEXO 8

PROPUESTA DEL PROGRAMA



"Un Camino

para

Encontrarse



con los hijos de

Emigrantes!"

**“UN CAMINO PARA ENCONTRARSE CON
LOS/AS HIJOS/AS DE INMIGRANTES”**

**GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA
TRABAJAR CON ADOLESCENTES HIJOS/AS DE
PADRES INMIGRANTES A LOS ESTADOS UNIDOS**

Elaborado por:

ESMERALDA AÍDA CUÉLLAR VILLALTA
KAREN JOANNA GUANDIQUE DOMÍNGUEZ

Docente asesor:

LICDA. ROXANA MARÍA GALDÁMEZ

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DICIEMBRE DE 2007
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

“La migración de las mariposas es muy parecida a las de los hombres; van en búsqueda de mejores bosques, para luego regresar a su lugar de origen.

Porque el asombro entonces, si la sabia naturaleza, no creo fronteras, ¿porque el hombre las creo?; si somos todos habitantes del bosque”

Tierra.

I. JUSTIFICACIÓN

En el proceso de investigación se aplicaron diversos métodos para recopilar información sobre el fenómeno de la migración de padres de familia y sobre todo cómo afecta esa separación en los hijos e hijas; en donde se encontró diversa sintomatología psicológica en los/as adolescentes; entre las que podemos mencionar: baja autoestima, sentimiento de abandono, resentimiento, poco reconocimiento de capacidades y habilidades, cortas proyecciones para el futuro, depresión; sentimientos que han surgido en la mayoría de adolescentes como característica común de los que no han conocido a sus padres a raíz de la inmigración; pues han quedado de meses o a sus cortos dos años; unos reaccionan de esta manera y otros demuestran indiferencia hacia ellos notándose aun más el resentimiento y la falta o ausencia de afecto con sus progenitores.

Además es importante mencionar que la mayoría de adolescentes entrevistados poseen cortas proyecciones académicas y laborales para el futuro pues es latente la deserción escolar y muchos de ellos a sus 14 años están formalizando un hogar; las aspiraciones que tenían para el futuro como el de seguir estudiando y trabajar de su profesión, ha ido desapareciendo así como también ha aumentado el deseo de irse al exterior, percibiéndose poco incierto por la ausente o inadecuada comunicación que poseen con sus padres.

Se recomienda que para la implementación del Manual se cuente con profesionales de La Salud Mental, entre ellos: psicólogos, trabajadores sociales, sociólogos, entre otros. Ya que deben tener sólidos conocimientos sobre las Ciencias Humanas, para que puedan realizar aportes significativos, desarrollar las técnicas o procedimientos necesarios para ayudar a solventar las necesidades que se presenten, así como también brindar el apoyo necesario para desarrollar con éxito cada una de las etapas contempladas en este manual. Es por ello que se ha elaborado la propuesta del presente manual de intervención psicológica para orientar a la disminución de daños psicosociales en los/as adolescentes

entre los 12 y 18 años como consecuencia de la emigración de sus padres hacia los Estados Unidos.

Representa un camino para encontrarse con adolescentes hijos/as de padres y madres inmigrantes.

Nace de nuestra investigación diagnóstica “SOBRE LOS EFECTOS PSICOSOCIALES QUE PRESENTAN ADOLESCENTES ENTRE LOS 12 Y 18 AÑOS, COMO CONSECUENCIA DE LA INMIGRACIÓN DE SUS PADRES HACIA LOS ESTADOS UNIDOS, REALIZADA EN EL CASERIO SITIO LAS FLORES, CHALATENANGO” en el año del 2007. Investigación que se realizó con 20 adolescentes, donde descubrimos efectos psicosociales como: problemas emocionales: inadecuada autoestima, depresión, enojo, resentimiento, corta proyección hacia el futuro, promiscuidad, etc.

Es por ello que surge la idea de fortalecer la salud mental, abarcando las áreas de: desarrollo y motivación personal, área de salud emocional, área de habilidades sociales, área de orientación educativa, vocacional y/o laboral, área de orientación sexual y reproductiva. Este manual esta dedicado a todas las personas que trabajan por la salud integral de los y las adolescente, tanto a profesionales, como promotores/as y /o voluntarios/as. El manual contiene información teórica y guías metodológicas para trabajar las áreas mencionadas. Esperamos dar un aporte para las personas que trabajan con estos grupos de adolescentes.

El desafío para los y las psicólogas/os comprometerse con responsabilidad con la población que trabaja e involucrarse en la realidad de este país, para construir valores como la igualdad, equidad de oportunidades para todos y todas construyendo una sociedad mas justa.

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Orientar a la reparación del daño psicosocial de lo/as adolescentes entre los 12 y 18 años como consecuencia de la migración de sus padres hacia los Estados Unidos, del Caserío Sitio de Las Flores Chalatenango.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la Motivación Personal, de manera que les permita a los/as adolescentes interesarse mucho más y luchar por enfrentar las diferentes áreas de su vida.
- Facilitar el desarrollo personal Fortaleciendo la Autoestima, implementado actividades que ayuden a superar áreas como: Perdón, depresión, ira, etc.
- Desarrollando la Capacidad de Proyección de Vida, es decir, que logren ver más allá de la situación que están viviendo, creando iniciativas productivas que les permitan a ellos por sí mismos/as salir adelante.
- Fortaleciendo la Comunicación entre los/as adolescentes y su madre, padre o encargado/a emigrante, de manera que se desarrollen aún más las habilidades asertivas, la resolución de conflictos, etc.

III.

FUNDAMENTACIÒN TEÒRICA

Con base a la investigación realizada a los y las adolescentes se diagnosticaron las siguientes dificultades psicosociales: baja autoestima, inadecuada proyección de vida, falta de motivación personal e inadecuada comunicación. Es por ello que a continuación se abordará teóricamente cada una de las áreas diagnosticadas para que sirva como una guía a todo facilitador/a que esté interesado/a en trabajar en pro de la salud mental de adolescentes hijos/as de padres o madres emigrantes.

IV. ÀREA DE:

DESARROLLO Y MOTIVACIÒN PERSONAL

CONCEPTO DE MOTIVACIÒN: Causa del comportamiento de una persona, o razón por la que éste lleva a cabo una actividad determinada. Es decir, que, es todo aquella reacción que tiene una persona cuando se presenta una situación y esté responde de manera motivada, con entusiasmo, y esto permite desarrollarse con mayor éxito.

¿Qué es la Motivación?, "Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado".

Otras definiciones de Motivación:

- Dessler lo considera como un reflejo de "el deseo que tiene una persona de satisfacer ciertas necesidades".
- Kelly afirma que: "Tiene algo que ver con las fuerzas que mantienen y alteran la dirección, la calidad y la intensidad de la conducta".
- Stephen Robbins publica la siguiente definición de motivación: "Voluntad de llevar a cabo grandes esfuerzos para alcanzar las metas organizacionales, condicionada por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad individual".

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow diseñó una jerarquía motivacional en seis niveles que, según él explicaban la determinación del comportamiento humano. Este orden de necesidades sería el siguiente:

- ψ Fisiológicas
- ψ De seguridad
- ψ Amor y sentimientos de pertenencia
- ψ Prestigio
- ψ Competencia y estima sociales
- ψ Autorrealización

Ninguna teoría de la motivación ha sido universalmente aceptada. En primer lugar, muchos psicólogos, dentro del enfoque del conductismo, plantearon que el nivel mínimo de estimulación hacía a un organismo comportarse de forma tal que trataba de eliminar dicha estimulación, ocasionando un estado deseado de ausencia de estimulación. De hecho, gran parte de la fisiología humana opera de este modo. Sin embargo, las recientes teorías cognitivas de la motivación describen a los seres humanos intentando optimizar, antes que eliminar, su estado de estimulación. Con ello, estas teorías resultan más eficaces para explicar la tendencia humana hacia el comportamiento exploratorio, la necesidad o el gusto por la variedad, las reacciones estéticas y la curiosidad.

TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

Las teorías de la motivación, son múltiples y variadas, de modo que vamos a hacer una clasificación basándonos en los problemas que surgen dentro de los diferentes ambientes en los que ésta el empuje de todo ser humano y, también, en las formas en la que estos problemas han sido tratados por los especialistas.

a) Teoría homeostática de la motivación:

Este tipo de teorías explica las conductas que se originan por desequilibrios fisiológicos como pueden ser el hambre, la sed. Pero también sirven para explicar las conductas que originadas en desequilibrios psicológicos o mentales producidos por emociones o por

enfermedades mentales que también suponen la reducción de una tensión que reequilibrar el organismo.

La homeostasis es un mecanismo orgánico y psicológico de control destinado a mantener el equilibrio dentro de las condiciones fisiológicas internas del organismo y de la psiquis. Consiste en un proceso regulador de una serie de elementos que han de mantenerse dentro de unos límites determinados, pues de lo contrario peligraría la vida del organismo. Así conocemos que existe una serie de elementos y funciones que han de estar perfectamente regulados y cuyo desequilibrio sería de consecuencias fatales para la vida; por ejemplo, la temperatura, la tensión arterial, cantidad de glucosa o de urea en la sangre..., estas y otras funciones están reguladas y controladas por los mecanismos homeostáticos, y cada vez que surge una alteración en uno de estos elementos y funciones, el organismo regula y equilibra la situación poniendo en marcha una serie de recursos aptos para ello.

b) Teoría de la Reducción de Impulso:

Impulso es la tendencia a la actividad generada por una necesidad. Esa necesidad, que es el estado de desequilibrio o malestar interno, es a su vez provocada por una carencia, por una falta de algo, en el organismo vivo. La raíz de la conducta motivada emerge, en esta clase de explicaciones, de algún tipo de desequilibrio que perturba la estabilidad o constancia del medio interior del sujeto. El desequilibrio interior puede estar provocado por un déficit de lo que el organismo precisa para su existencia. Tales carencias externas provocan estados internos de necesidad, aparentemente muy diversos, pero coincidentes en sus efectos perturbatorios. Ese desequilibrio provoca en el organismo una exigencia de reequilibración que no cesa hasta que la carencia, o incluso, el exceso, ha sido eliminado y substituido por otro. Averiguar cómo provoca el desequilibrio esa exigencia de reequilibración es lo que pretenden las teorías motivaciones basadas en la homeostasis.

Basándose en las ideas de Thorndike sobre la motivación Hull elabora su teoría. La "satisfacción" de la que hablaba Thorndike fue reemplazada por "reducción de la necesidad", primeramente, y más tarde por el de "reducción del impulso". Según

Hull: "Cuando la acción de un organismo es un requisito para incrementar la probabilidad de supervivencia del individuo o de una especie en una determinada situación, se dice que está en un estado de necesidad. Dado que una necesidad, actual o potencial, usualmente precede y acompaña a la acción del organismo, suele decirse que la necesidad motiva o impulsa la actividad asociada.

c) Teoría de Las Necesidades:

El psicólogo Abraham Maslow, desarrollo dentro su la Teoría de la Motivación, una jerarquía de las necesidades que los hombres buscan satisfacer. Estas necesidades se representan en forma de **La Pirámide de Maslow**:



La interpretación de la pirámide nos proporciona la clave de su teoría: Un ser humano tiende a satisfacer sus necesidades primarias (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de más alto nivel. Por ejemplo, una persona no busca tener satisfechas de seguridad (por ejemplo, evitar los peligros del ambiente) si no tiene cubiertas sus necesidades fisiológicas, como comida, bebida, aire, etc.

Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante comida, bebidas, sueño, refugio, aire fresco, una temperatura apropiada, etc. Si todas las necesidades humanas dejan de ser satisfechas entonces las necesidades fisiológicas se convierten en la prioridad más

alta. Si se le ofrecen a un humano soluciones para dos necesidades como la necesidad de amor y el hambre, es más probable que el humano escoja primero la segunda necesidad, (la de hambre). Como resultado todos los otros deseos y capacidades pasan a un plano secundario.

Necesidades de seguridad

Cuando las necesidades fisiológicas son satisfechas entonces el ser humano se vuelve hacia las necesidades de seguridad. La seguridad se convierte en el objetivo de principal prioridad sobre otros. Una sociedad tiende a proporcionar esta seguridad a sus miembros. Ejemplos recientes de esa pérdida de seguridad incluyen Somalia y Afganistán. A veces, la necesidad de seguridad sobrepasa a la necesidad de satisfacción fácil de las necesidades fisiológicas, como pasó por ejemplo en los residentes de Kosovo, que eligieron dejar un área insegura para buscar un área segura, contando con el riesgo de tener mayores dificultades para obtener comida. En caso de peligro agudo la seguridad pasa delante de las necesidades fisiológicas.

Necesidades de amor, Necesidades sociales

Debemos resaltar en este apartado que no se puede hacer equivalente el sexo con el amor. Aunque el amor puede expresarse a menudo sexualmente, la sexualidad puede en momentos ser considerada sólo en su base fisiológica.

Necesidades de estima, Necesidad de Ego

Esto se refiere a la valoración de uno mismo otorgada por otras personas.

Necesidades del ser, Necesidades de Autoestima

Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí sus habilidades únicas. Maslow lo describe de esta forma: "Un músico deba hacer música, un pintor, pintar, un poeta, escribir, si quiere estar en paz consigo mismo. Un hombre o mujer debe ser lo que puede llegar a ser. Mientras las anteriores necesidades pueden ser completamente satisfechas, ésta necesidad es una fuerza impelente continua.

d) Teoría de la Motivación de Emociones:

Las emociones cumplen una función biológica preparando al individuo para su defensa a través de importantes cambios de la fisiología del organismo y desencadenando los comportamientos adecuados que sirven para restablecer el equilibrio del organismo. Cuando los estados emocionales son desagradables el organismo intenta reducirlos con un mecanismo más o menos equivalente al de la reducción del impulso.

MODELOS DE MOTIVACIÓN

Modelo de Expectativas: Sostiene que los individuos como seres pensantes y razonables, tienen creencias y abrigan esperanzas y expectativas respecto a eventos futuros en sus vidas. Por lo que para analizar la motivación se requiere conocer lo que las personas buscan de la vida y cómo creen poder obtenerlo.

Modelo integrador de Motivación: Combina todo lo que se conoce sobre el importante y complejo fenómeno de la motivación: necesidades, impulso de realización, factores de higiene, expectativa, motivación, desempeño y satisfacción.

GUÍA METODOLÓGICA “EL ESPEJO”

Área a trabajar: Motivación

Técnica: “EL ESPEJO”

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Saludo a los asistentes.	Entablar cierto grado de empatía, así como darles a conocer la forma de trabajo.	Conversar con los asistentes dándoles a conocer la dinámica a utilizar para esta actividad.	Facilitador	10 min.	Facilitador
2	Dinámica de "EL ESPEJO"	Despertar apertura e inquietud en el asistente, para que este receptivo y participativo durante la actividad para la evaluación de la autoestima y sobre todo la motivación.	Cada uno de los asistentes tiene la oportunidad de tener en sus manos una caja de regalo y observar que hay dentro. (ver anexo 1)	Caja de regalo, espejo, observación.	40 min.	Asistentes
3	Reflexión de la Dinámica	Observar de qué manera impacto la dinámica en los asistentes y al escucharlos evaluar su auto motivación.	Por medio de la participación de cada uno de los asistentes.	Facilitador y asistentes.	40 min.	Todos

Observaciones:

GUÍA METODOLÓGICA “LAS FLORES”

Área a trabajar: Motivación

Técnico: “LAS FLORES”

Número de sesión: 2da.

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Saludo a los asistentes.	Entablar cierto grado de empatía, así como darles a conocer la forma de trabajo.	Converso con los asistentes dándoles a conocer la dinámica a utilizar para esta actividad.	Facilitador	10 min.	Facilitador
2	Dinámica de "LAS FLORES"	Despertar apertura e inquietud en el asistente, para que este receptivo y participativo durante la actividad para la evaluación de la motivación.	Cada uno de los asistentes tiene la oportunidad de tener en sus manos una flor la cual tiene un mensaje dentro. (ver anexo 2)	Flores de papel crepón, deposito con agua, observación.	30 min.	Todos
3	Reflexión de la Dinámica	Observar de qué manera impacto la dinámica en los asistentes y al escucharlos evaluar su motivación personal.	Por medio de la participación de cada uno de los asistentes.	Facilitador y asistentes.	50 min.	Todos

Observaciones:

GUÍA METODOLÓGICA “LA REFLEXIÓN”

Área a trabajar: Motivación

Técnica: “REFLEXIÓN”

Número de sesión: 3ª

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Saludo a los asistentes.	Entablar cierto grado de empatía, así como darles a conocer la forma de trabajo.	Converso con los asistentes dándoles a conocer la dinámica a utilizar para esta actividad.	Facilitador	10 min.	Facilitador
2	Tema de Reflexión “La libertad no es una decisión”	Que a través de una reflexión se extraiga lo importante de esta y se lleve al marco de la vida personal.	Cada uno de los asistentes participara en escuchar la una historia, para luego reflexionar sobre ella y hacerla parte de la vida diaria. (ver anexo 3)	Hoja con la historia, lectura pausada y observación.	20 min.	Facilitador

3	Reflexión de la Dinámica	Observar de que manera impacto la dinámica en los asistentes y que expresen como lo relacionan con su vida y con el grupo.	Por medio de la participación de cada uno de los asistentes.	Facilitador y asistentes.	60 min.	Todos
---	--------------------------	--	--	---------------------------	---------	-------

Observaciones:

GUÍA METODOLÓGICA “MOTIVACIÓN”

Área a trabajar: Motivación

Número de sesión: 4^a

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Saludo a los asistentes.	Entablar cierto grado de empatía, así como darles a conocer la forma de trabajo.	Converso con los asistentes dándoles a conocer la dinámica a utilizar para esta actividad.	Facilitador	10 min.	Facilitador
2	Tema de reflexión sobre motivación	Que a través de una reflexión se extraiga lo importante de esta y se lleve al marco de la vida personal.	Cada uno de los asistentes participara en escuchar la una historia, para luego reflexionar sobre ella y hacerla parte de la vida diaria. (ver anexo 4)	Hoja con la historia, lectura pausada y observación.	20 min.	Facilitador
3	Reflexión de la Dinámica	Observar de que manera impacto la dinámica en los asistentes y que expresen como lo relacionan con su vida y con el grupo.	Por medio de la participación de cada uno de los asistentes.	Facilitador y asistentes.	60 min.	Todos

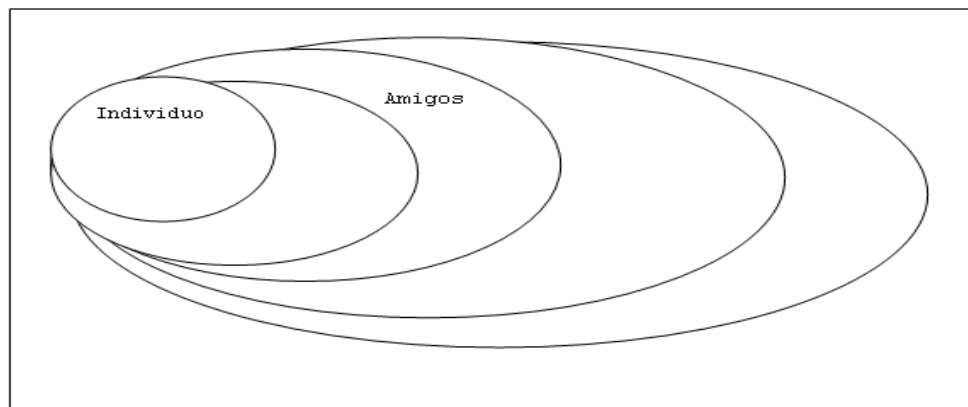
Observaciones:

V. AREA DE SALUD EMOCIONAL AUTOESTIMA, PERDÓN, MANEJO DE ENOJO, LA IRA, ETC.

AUTOESTIMA

De antaño nos han enseñado a la negación del reconocimiento personal, la sociedad misma nos orienta a amar a los demás y condena el amor hacia uno mismo/a. Olvidando que el requisito primordial para amar a los demás es el amarse primeramente a uno/a mismos/as.

La mayoría de los/as adolescentes que tienen sus padres en el exterior poseen fuertes sentimientos de baja autoestima; pues está latente la idea de que sus padres prefirieron dejarlos por tener una estabilidad económica, adjuntándose la inadecuada comunicación y falta de expresión de afecto. Crean en ellos un estado de confusión ya que por un lado están las personas responsables insistiéndoles en el amor que deben de tener hacia sus padres y por el otro, el vacío que siente ellos /as en sí mismo/a.



Es por esa razón que es necesario abordar la autoestima de los adolescentes, para dar una oportunidad de desarrollarla y fortalecerla. Conocemos la autoestima como la manera de aprendernos a amar, de manera sana y realista, también a cuidarnos, a respetarnos, valorándonos, desarrollando nuevas capacidades y habilidades.

- Desde el punto de vista psicológico la autoestima es: *la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en*

nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

Sin duda alguna la autoestima nos enseña a amarnos, sin andarnos comparando ni menospreciando, además es aceptar nuestros defectos o limitaciones y cambiar aquellos que pueden ser modificables, a sí mismo aprender a reconocer las habilidades y cualidades de los otros. El desarrollar una saludable autoestima permite una superación personal pues si nos llevamos bien con nosotros/as mismos/as se nos facilita el interactuar con los demás ya que la manera de cómo nos relacionamos refleja cómo nos sentimos interiormente.

Es importante señalar lo que dice el psicólogo García Ortega, Verónica (1997,1) señala que *“La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.”*, esto dependerá en gran medida, de cómo haya sido nuestro desarrollo desde la niñez, ya que es en ese momento que se empieza a formar nuestra personalidad siendo influenciada por los grupos que se encuentran a nuestro alrededor que se pueden representar en el siguiente esquema:

Todos estos grupos son parte influyente en nuestro desarrollo ya que ayudan a forjar nuestra personalidad y nuestro carácter. Yagosesky (1997) señala que: *“Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado.*

La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.”

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

- **COGNITIVO.**

El componente cognitivo indica idea, opinión, creencia, percepción y procesamiento de la información. Se refiere al autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre la conducta.

El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima. Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, camina bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace servir y acompañar por la auto imagen o representación mental que en sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

- **AFECTIVO.**

Esta dimensión con lleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo implica un sentimiento de la favorable o de la desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. En sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que advertimos dentro de nosotros.

- **SU INTEGRANTE CONDUCTUAL.**

El tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual, significa tensión y decisión de actuar, de llevar al práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda su dinámica interna. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de las demás. El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

- **AUTOCONCEPTO.**

Una de las dificultades mas grandes para toda persona es aprender a conocerse a sí misma, descubrir sus cualidades y habilidades, aprender a aceptarlas y apropiarlas como únicas e irrepetibles, propias de cada ser. Una persona sabe muchas cosas acerca de sí misma. Puede decir que es sincera, honesta, perezosa, etc. Pero, ¿cómo llegamos a saber

estas cosas sobre nosotros mismos? Es decir, ¿cómo construimos nuestro autoconcepto? La impresión que una persona tiene de sí misma está formada por dos componentes:

El concepto del yo. Es decir, aquello que sabemos de nosotros mismos.

La autoestima, es decir, cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Ambos componentes se encuentran en constante evolución y cambio, a medida que las circunstancias de nuestras vidas y las experiencias cambian. Por muy bien que una persona crea conocerse, es posible que no sepa predecir cómo se comportará ante una situación totalmente nueva, como la maternidad, la jubilación, etc.

En fin el autoconcepto es el conocimiento que se tiene sobre las cualidades personales, es un proceso largo que puede ir cambiando y dura toda la vida, dependiendo el tiempo y las experiencias o circunstancias que experimente las personas partiendo.

A demás el autoconcepto esta muy relacionado con nuestro pensamientos y emociones ya que estos describen mejor lo que en realidad somos, pues nuestra conducta la podemos adaptar al medio externo, dicho de otra manera a lo que esperan los demás de nosotros por ejemplo: Ante una situación que nos pone en peligro o alerta como una discusión en público, podríamos a justar la respuesta de una manera tranquila, aunque en verdad este experimentando sentimientos y pensamientos diferentes a lo que manifiesto con mi conducta.

Las reacciones de otras personas, influyen también en la construcción del autoconcepto ya que la información que los demás nos transmiten, la vamos almacenando y la vamos apropiando; este proceso inicia como una reacción hacia nuestro comportamiento.

Un ejemplo de ello es caso de que si a un chico se le dice continuamente, si tú estudiaras , si no fueras desobediente tus padres te hablarían frecuentemente , el chico se va apropiando esas ideas y se percibe como un mal hijo, desobediente y torpe para el estudio; se acomoda y difícilmente haría algo para mejorar; sucedería lo contrario si en lugar de hacer esos señalamientos grotescos; se les comunicara frecuentemente

estimulando a que no se repita esa conducta “tú eres capaz de mejorar esas calificaciones, tu eres un buen estudiante, eres capaz de lograr lo que te propones”.

Estas palabras llegan al sujeto como motivaciones intrínsecas y sería mucho más probable que se repita la conducta deseada, caso contrario cuando los señalamientos se hacen como una imposición o restricción pues las personas prefieren realizar las cosas por motivaciones intrínsecas antes que por imposiciones externas.

A través de las comparaciones sociales, se va enriqueciendo también nuestros sentimientos y pensamientos, ya que si se hace de una manera saludable permite a las personas construir un autoconcepto que les dé una fuerte sensación de ser únicos y distintos.

La complejidad del yo juega un papel importante, Conforme vamos reuniendo información sobre nosotros mismos, nos damos cuenta de que en nuestro interior parece haber diferentes tipos de "yo". Vemos que algunas de nuestras conductas, pensamientos y sentimientos dependen de con quién estemos, de lo que estemos haciendo o de dónde nos encontremos. La mayoría de las personas actúan de modos diferentes si están en el trabajo que si están con amigos o con su familia. Una persona puede ser exigente y autoritaria en el trabajo, por ejemplo, pero flexible y tolerante con sus hijos.

Cuando las personas se dan cuenta de esto, organizan la información de sí mismas en función de los diferentes roles, relaciones o actividades que realizan. Así, alguien puede describirse diciendo que en el trabajo es organizado y meticoloso, y en casa es divertido y charlatán.

El número y diversidad de aspectos del yo que las personas desarrollan en diferentes roles, actividades y relaciones, recibe el nombre de complejidad del yo. Una persona con baja complejidad del yo se definirá a sí misma de modos muy parecidos en diferentes situaciones y utilizará menos categorías, mientras que una persona con alta complejidad del yo se describiría de modos diferentes y en muy diversas situaciones.

AUTOIMAGEN

La auto-imagen es la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos. Esta imagen manipula nuestra personalidad, comportamiento y es responsable de todo lo que somos en este momento.

Lo que pensamos de nosotros mismos afecta esta imagen, es por eso que hay días que nos miramos en el espejo simpáticos y ganadores y otros días sin atractivo y perdedores. Muchas veces amanecemos decepcionados de nuestra vida, de lo poco que hemos logrado o de lo que no hemos logrado. Otras veces amanecemos optimistas con deseos de vivir a plenitud, de trabajar fuerte y lograr nuestros objetivos.

Lo que pasa a nuestro alrededor, las experiencias buenas y malas hacen que mandemos mensajes al subconsciente, y formen nuestra auto-imagen.

La Teoría del control de las emociones:

Los expertos definen a la inteligencia, como la habilidad primaria que influye en el desempeño de todas las actividades de naturaleza cognoscitiva. Una persona “inteligente” se desempeña satisfactoriamente al resolver problemas, explicarlos e incluso proponer acertijos. Lo anterior se basa en los estudios correlacionales de las pruebas de inteligencia. De donde se plantea la definición de la inteligencia basándose en la medición del coeficiente intelectual (CI). El cual comprende el raciocinio lógico y las habilidades matemáticas.

Sin embargo, estudios recientes demuestran que existen otros tipos de inteligencia, entre la que destaca la inteligencia emocional, como una de las principales responsables del éxito o el fracaso de los individuos. Howard Gardner señala en su teoría de las inteligencias múltiples que existen al menos siete clases de inteligencias: lingüística, espacial, musical, lógico-matemática, corporal-cenestésica, interpersonal e intrapersonal. También hace la observación que es muy común que las personas sobresalgan en alguna de estas siete áreas, pero no en todas.

La teoría de control de las emociones o Inteligencia emocional se basa en el uso inteligente de las emociones, pretende educar a las personas para que sean mas conscientes de sus sentimientos y acciones. Esta teoría, puede ser la solución para saber como responder ante las provocaciones, se pueden evitar los actos violentos.

Las Emociones:

Son un estado afectivo que experimentamos, cualquier alteración y agitación de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado. Que provoca cambios orgánicos en la persona, tanto físicos como endocrinos.

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a situaciones inesperadas, la raíz de la palabra emoción es motore; proviene del verbo latino “mover” sumado al prefijo “e” que significa alejarse. Lo cual sugiere que a toda emoción lleva por default una tendencia a actuar.

En el ser humano al experimentar una emoción, generalmente involucra un grupo de cogniciones, actitudes y creencia, para valorar una situación específica, y por ende influyen en la forma en que actuamos.

Las emociones juegan un papel contundente en la forma racional de pensar de los individuos, según los expertos existen siete emociones primarias de las que se derivan las demás como lo es: La alegría, sorpresa, amor, tristeza, vergüenza, ira y miedo. Estas últimas cuatro son catalogadas como emociones negativas, y están muy ligadas a los actos violentos.

La ira, se define como un fuerte sentimiento hostil, una intensa molestia que puede ser detonada por un insulto, un desprecio, una amenaza o una injusticia cometida contra uno mismo o contra otras personas que consideramos importantes. Ante esta situación el cerebro predispone al cuerpo con un aumento en el flujo sanguíneo a las manos, facilitando la tarea de empuñar un arma o simplemente golpear al rival. También acelera el ritmo cardiaco, y hace que se eleven el nivel de adrenalina para generar una cantidad de energía necesaria útil para concretar acciones que se requiera mucha fuerza.

En lo que respecta al miedo, la circulación de la sangre se retira del rostro (lo que explica el color pálido que presenta la cara y el efecto que congelamiento de su expresión), y fluye hacia las extremidades inferiores, para favorecer el escape. A su vez el cuerpo se altera a un estado de alerta general, concentrando la atención en la amenaza.

Para entender mejor la relevancia que tienen las emociones sobre el cerebro, es necesario describir como ha evolucionado el cerebro a través de los siglos.

Evolución del Cerebro.

De acuerdo con los expertos, la región más antigua del cerebro, es el tallo encefálico que se encuentra situado en la parte superior de la médula espinal. Su tarea es regular las funciones vitales básicas, como la respiración, las reacciones y movimientos automáticos. Este elemental cerebro es el que todos los organismos tienen en común. Y por ser tan rudimentario no podría decirse que pueda pensar o aprender, ya que se trata de un conjunto de reguladores programados para mantener el funcionamiento del cuerpo y asegurar la supervivencia de la especie que lo contiene.

La raíz más primitiva de la vida emocional radica en el sentido del olfato, o para ser exactos en el lóbulo olfatorio, conformado por un conglomerado celular cuya función era registrar y analizar los olores. Es partir de este rudimentario sistema comenzaron a desarrollarse los centros más antiguos de la vida emocional que a medida que fueron evolucionando hasta llegar a recubrir la parte superior del tallo encefálico. Este lóbulo olfatorio estaba compuesto por neuronas especializadas en analizar los olores. Un pequeño grupo de ellas se encargaba de registrar el olor y de clasificarlo (Alimento, tóxico, enemigo etc.) y un segundo grupo enviaba respuestas automáticas a través del sistema nervioso, ordenando al cuerpo las acciones a realizar (comer, atacar, vomitar, huir, buscar alimento, etc.). En la era mesozoica con la aparición de los primeros mamíferos, surgieron también nuevos grupos celulares que rodearon al tallo encefálico, al cual se le llamó sistema límbico, este nuevo componente neural agregó las emociones al repertorio de las respuestas del cerebro. Cuando una persona está atrapada en un estado de rabia, deseo, miedo o amor se encuentra bajo la influencia del sistema límbico.

Con la evolución de este sistema límbico aparecen también dos nuevas habilidades del cerebro: El aprendizaje y la memoria. Dos grandiosas herramientas que permitieron adaptar mejores respuestas ante los estímulos del entorno. Decisiones como saber que comer y que no, seguían dependiendo del olor y de las conexiones entre el

bulbo olfatorio y el sistema límbico. Pero la gran diferencia en este punto fue, la capacidad de diferenciar y reconocer los olores, comparar el olor presente con la experiencia del pasado y así poder identificar lo que es bueno y lo que es dañino. Constituyendo así la base de lo que es ahora el cerebro pensante, la neocorteza.

El cerebro racional: La neocorteza.

Es la capa evolutiva más reciente del cerebro, se dice que hace aproximadamente 100 millones de años, el cerebro de los mamíferos presentó una transformación que marcó un adelanto en el desarrollo del intelecto, así surgió la neocorteza, que es primordialmente el depósito de la mayoría de las funciones cognitivas características del ser humano, como es la comprensión, la planificación y la coordinación de movimientos.

La neocorteza brindó al homo sapiens la capacidad de humana de razonar, y su relación estrecha con el sistema límbico permite sentimientos tan fuertes como el amor o el establecimiento del vínculo entre madre y el hijo, que es la base de unidad familiar y el compromiso de crianza que da la posibilidad del desarrollo humano. Las especies carentes de neocorteza como los reptiles, son carentes también del afecto materno, es por eso que sus crías tienen que ocultarse inmediatamente después de nacer, para evitar ser tragados por su madre.

A través de la evolución, que condujo del mono al ser humano, la masa de la neocorteza ha incrementado considerablemente su tamaño, lo que produjo un aumento de las interconexiones neuronales y el aumento de las reacciones posibles. Mientras que el mono, sólo dispone de un grupo muy limitado de respuestas ante el miedo.

La neocorteza del hombre le permite tener un conjunto de respuestas más flexibles. El crecimiento de la neocorteza es considerado la característica más distintiva de la evolución del cerebro.

El cerebro emocional: La Amígdala.

De todas las estructuras del cerebro, la amígdala es la que se ha relacionado más consistentemente con la emoción, tanto en animales como en seres humanos.

Su estructura forma parte del sistema límbico junto al hipotálamo y el hipocampo. El ser humano en realidad tiene dos amígdalas que están situadas en ambos lados del tálamo, Presenta una forma que se asemeja a una almendra (De allí se deriva su nombre, un vocablo griego que significa almendra).

La neocorteza brindó al homo sapiens la capacidad de humana de razonar, y su relación estrecha con el sistema límbico permite sentimientos tan fuertes como el amor o el establecimiento del vínculo entre madre y el hijo, que es la base de unidad familiar y el compromiso de crianza que da la posibilidad del desarrollo humano. Las especies carentes de neocorteza como los reptiles, son carentes también del afecto materno, es por eso que sus crías tienen que ocultarse inmediatamente después de nacer, para evitar ser tragados por su madre.

A través de la evolución, que condujo del mono al ser humano, la masa de la neocorteza ha incrementado considerablemente su tamaño, lo que produjo un aumento de las interconexiones neuronales y el aumento la de reacciones posibles. Mientras que el mono, sólo dispone de un grupo muy limitado de respuestas ante el miedo. La neocorteza del hombre le permite tener un conjunto de respuestas más flexibles. El crecimiento de la neocorteza es considerado la característica más distintiva de la evolución del cerebro.

La emoción vs. La razón

Los estudios de Ledoux demostraron como la arquitectura del cerebro brinda a la amígdala la posición más importante como vigilante emocional capaz de interrumpir el raciocinio del cerebro. En dicha investigación demostró que la primera estación cerebral por donde pasan las señales sensoriales, procedentes de los ojos o de los oídos es el tálamo y después a la amígdala, una segunda señal enviada por el tálamo se envía a la neocorteza, llamada también el cerebro racional. Esta desviación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza haya procesado la información y finalmente envíe una respuesta más acertada.

Lo anterior, fundamenta que la amígdala, es responsable de la respuesta emocional a estímulos de contenido aversivo, y que esta estructura es capaz de producir una respuesta rápida a los estímulos desagradables simples sin la necesidad de participación de la neocorteza. En momentos como estos, el sentimiento impulsivo supera al racional, lo que se puede traducir como, “perder los nervios” y estallar en contra de alguien. El funcionamiento de la amígdala y su interacción con la neocorteza es el fundamento de la teoría del control de las emociones.

La educación emocional:

Muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual, como en el caso específico de la violencia, tienen un fondo emocional, Se requieren realmente una educación emocional para responder adecuadamente ante situaciones violentas y prevenirlas. La educación emocional se deriva del concepto del desarrollo de competencias emocionales, una competencia se define como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y controlar la forma más adecuada de los asaltos emocionales.

Dichas competencias se clasifican en dos grandes grupos:

1. La inteligencia intrapersonal: referentes a la capacidad de autorreflexión, identificación de las propias emociones y el control apropiado de las mismas.
2. La inteligencia Interpersonal: ligadas a la capacidad de reconocer lo que los demás sienten o piensan, habilidad social conocida como la empatía.

La educación emocional considera a las competencias como herramientas de superación individual y grupal, que permiten el desarrollo del ser humano.

De acuerdo a los expertos existen cinco competencias fundamentales para el desarrollo de una educación emocional. Las cuales son:

1. El autoconocimiento.
2. El autocontrol.
3. La automotivación.
4. La empatía.
5. Las habilidades sociales.

El autoconocimiento:

Es la capacidad de entender y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos que ellos tienen sobre los demás . Esta competencia forma personas capaces de juzgarse a sí mismas de forma realista y son conscientes de sus propias limitantes y admiten con sinceridad sus errores. Así mismo presentan una mejor disposición al aprendizaje.

El autocontrol:

Es destreza de controlar las emociones e impulsos para actuar responsablemente ante ellos. Significa pensar antes de actuar. Las personas que poseen esta habilidad, pueden serenarse y liberarse de la irritabilidad que producen las provocaciones. Factor fundamental para no incurrir en actos violentos.

La automotivación:

Se refiere a ordenar las emociones y enfocarlas para alcanzar un objetivo, en pocas palabras postergar la gratificación y contenerla impulsividad, las personas bajo esta competencia logran lo que se proponen.

La empatía:

Se refiere a la capacidad de reconocer las emociones de los demás, entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás. Las personas empáticas son capaces de responder correctamente, ante provocaciones y evitan conflictos.

Las habilidades sociales:

Es el talento de manejar las relaciones, capacidad de persuadir e influenciar a las personas, prácticamente es la capacidad de manejar las emociones de las personas con las que se convive. Quienes poseen fuerte conocimiento en esta área, son excelentes negociadores, solucionadores de conflictos, son líderes y forman sinergias grupales.

Definitivamente cada persona tiene capacidades diferentes, algunos podrán ser excelentes manejando su temperamento, la ira o la ansiedad, pero quizás ellos mismo son incapaces de comprender los problemas o sentimientos de los demás. No es un requerimiento destacarse en cada una de las dimensiones que conforman las

competencias de la educación emocional, lo que sí es necesario es conocer y comprender estas competencias y verlas como una área la oportunidad para alcanzar un nivel óptimo. Reforzando lo que se tiene y mejorando las deficiencias.

Una compañía que fomenta la educación emocional presenta la siguiente característica:

- Ψ Un nivel elevado de autoconocimiento del propio potencial como ser humano.

- Ψ Un control de las emociones, y orientación de las mismas hacia el logro de objetivos, y no de disturbios.

- Ψ Lograr un real entendimiento con los demás

- Ψ Evitar los conflictos y las agresiones violentas, gracias a un mejor dominio y conocimiento de las emociones de ira, enojo, resentimiento.

GUÍA METODOLOGICA “CONOCETE A TI MISMO”

Área a trabajar: Autoestima

Población: Adolescentes hijos de padres emigrantes.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Charla expositiva y participativa. “Lluvia de ideas”	Evaluar en los adolescentes el conocimiento sobre el tema.	El facilitador se dirigirá hacia los participantes con las siguientes interrogantes. ¿Han escuchado hablar sobre la autoestima? ¿Qué podemos decir sobre ella? Las respuestas se irán anotando en un papelografo. Si los participantes no conocen sobre el tema se les facilitara el concepto y juntos lo analizaremos.	Papelografos, Pilot, Tiro.	15 min.	

2	Proyección de un video motivacional. (personaje Tonny Meléndez)	Reflexionar con los jóvenes el proceso de formación de la autoestima, sus características (autoestima positiva y negativa)	Se proyecta un video motivacional Ej.: Tonny Meléndez. Y se les dice a los participantes que le presten atención a la historia de la vida del personaje.	Proyector de cañón, Laptop.	25 min.	
3	Discusión	Conocer las expectativas de los jóvenes.	La facilitadora se dirigirá a los jóvenes con las siguientes consignas: ¿Crees que el personaje tiene una autoestima saludable? ¿Qué te hace pensar eso?, ¿Qué personas influyeron en él para estimular positivamente su autoestima?, ¿Consideras que uno nace con una autoestima saludable o la vamos formando en el trayecto de la vida? ¿Por qué dices eso?	Humanos: facilitadores/as y participantes	25 min.	

4	Despedida y evaluación.	Evaluar el taller ejecutado.	<p>El/la facilitadora deberá preparar las preguntas de evaluación. Copia las preguntas en 5 hojas. Se forman 5 grupos por turnos a reventar la piñata. Cada grupo puede recoger una hoja. Cuando todos los grupos tienen sus hojas de preguntas, se reúnen para responderlas. Posibles preguntas:</p> <p>¿Conocías sobre el tema?</p> <p>¿Qué entiendes por autoestima? ¿Qué es lo que te gusto del taller?</p> <p>¿Cómo elevarías tu autoestima?</p> <p>Al final se hace un plenario.</p>	<p>Un lazo, Dulces, Una piñata, Un pañuelo, Hojas con preguntas de evaluación.</p>	20 min.	
---	-------------------------	------------------------------	--	--	---------	--

Observaciones: _____

GUÍA METODOLOGICA “CONOCETE A TI MISMO”

Área a trabajar: Autoestima

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrantes.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivos	Procedimientos	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Inter taller. "Quemazón y reventazón"	<p>Crear un ambiente acogedor.</p> <p>Evaluar el conocimiento adquirido en el taller anterior.</p>	<p>Cada quien busca una pareja se presenta y los dos se toman la mano. Cuando la persona coordinador grita QUEMAZÓN todas las parejas cambian de lugar sin soltarse las manos. Después se sientan siempre tomadas de la mano. Cuando la persona coordinadora grita REVENTAZÓN, la pareja se suelta y cada quien busca otra pareja, se sientan a la par, la persona que no tenga pareja o grupo el /la falicitador/ra les preguntará. ¿Cómo se llamaba el taller anterior?</p> <p>¿Qué dijimos que era la autoestima?</p>	<p>Humanos: Facilitadores y participantes.</p>	15 min.	

2	¿En realidad soy yo? (autoconcepto y auto imagen).	Conocer el autoconcepto y la auto imagen que los y las adolescentes poseen de sí mismos/as	El/la facilitador/a les proporcionara una página de papel bond a cada participante y les dirá la siguiente consigna: “En la pagina que les entregue deberán dibujar su rostro, deben de hacerlo lo mejor posible”. No la deben de rotular con su nombre y cuando la hayan terminado deberán pegarlo en la pizarra.	Páginas de papel bond, Lápices, Tiro y Pizarra.	25 min.	
3	Recorrido (reconociendo a los demás)	Que los jóvenes reconozcan las habilidades y cualidades de sí mismo y la de los demás.	Se les invitara a los participantes a que observen el dibujo y que reconozca por medio de el a que persona representa. Se les ira anotando un punto aquel dibujo bien acertado. Una vez acertadas el dibujo se les pedirá que digan una cualidad de esa persona.	Páginas de papel bond, Lápices, Tiro y Pizarra.	20 min.	
4	Plenaria (autoconcepto y auto imagen)	Que los jóvenes intercambien las cualidades encontradas, que la reconozcan y se apropien de ellas.	Por medio de las cualidades que intercambien, se puede reflexionar y discutir: ¿Qué autoconcepto? ¿Qué auto imagen?	Laptop Proyector de cañón.	20 min.	

5	Evaluación “Dulces alegres”	Que los y las adolescentes expresen los que que aprendieron además que expresen lo que les gusto o no del taller.	El/la facilitador/ra les dirá a los participantes que formen un círculo. En el centro del círculo pondrá una canasta con dulces y les dirá que cada uno deberá tomar un dulce, cuando lo desenvuelva el papel de la dulcera lo deberá de ubicar en la canastita y contestar las siguientes interrogantes: ¿Qué es lo nuevo que aprendí el día de hoy? ¿Qué cosa no me gusto del taller?, ¿Qué cosa me gusto del taller? ¿Cómo se podrían mejorar los talleres?	Dulces canasta	10 min.	
---	-----------------------------------	--	---	-------------------	---------	--

Resultados: _____

GUÍA METODOLOGICA “CONOCETE A TI MISMO”

Área a trabajar: Autoestima

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 3ª

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivos	Procedimientos	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Elaboración de carta reconociendo las habilidades y expresión de sentimientos entre adolescentes y responsables, y padres emigrantes.	Facilitar entre ellos y ellas un medio de acercamiento en donde se puedan expresar los sentimientos que se tienen entre ellos mismos/as.	El/ la facilitador/ra les dará una página de papel bond y les dirá la siguiente consigna: “Les invito a elaborar una carta”. En esa carta van a expresar todo lo que piensan y sienten hacia (el/la adolescente, el/la responsable y el padre/madre emigrante). Pero no debemos de olvidar en señalar las cualidades y habilidades positivas de cada uno. (Se puede dividir por sectores, es decir dar la indicación aparte a los encargados y a los adolescentes).	Humanos: Participantes y facilitadores.	20 min.	

2	Elaboración de carta reconociendo las habilidades y expresión de sentimientos entre adolescentes y responsables, y padres emigrantes.	Facilitar entre ellos y ellas un medio de acercamiento en donde se puedan expresar los sentimientos que se tienen entre ellos mismos/as.	El/ la facilitador/ra les dará una página de papel bond y les dirá la siguiente consigna: “Les invito a elaborar una carta”. En esa carta van a expresar todo lo que piensan y sienten hacia (el/la adolescente, el/la responsable y el padre/madre emigrante). Pero no debemos de olvidar en señalar las cualidades y habilidades positivas de cada uno. (Se puede dividir por sectores, es decir dar la indicación aparte a los encargados y a los adolescentes).	Cartas elaboradas, buzón, disfraz.	25 min.	
3	Dinámica de bienvenida “Los brazos musicales”	Crear un ambiente de empatía. Que los jóvenes compartan con sus responsables lo que han aprendido en los talleres anteriores.	Se les dará la bienvenida a todos los participantes. Luego se formaran dos grupos con el mismo número de personas. El primer grupo se coloca en fila. La primera persona con la mano derecha en su cintura, haciendo como oreja de cántaro y la segunda persona igual pero con el brazo izquierdo. Todas las personas de la fila van intercambiando la posición de sus brazos. El otro grupo forma un círculo grande y gira bailando alrededor de la fila mientras suena la música, corren a meter el brazo en el de una persona de la fila y se presentan y	Cartas elaboradas, sillas, grabadora, CD, instrumental.	30 min.	

			contestaran las siguientes preguntas: ¿conoces sobre la autoestima? ¿Consideras que la ausencia de los padres, puede afectar la autoestima de los hijos?			
4	Cierre y Evaluación “Las Expresiones”	Conocer las impresiones de las personas referentes al taller.	<p>Se le entrega a cada participante una hoja con diferentes expresiones: triste, alegre, enojado, aburrido, alegre, impresionado, indiferente.</p> <p>Cada persona marca con una X el dibujo que refleja su estado de ánimo durante la jornada.</p> <p>Al dorso de la hoja escribe por qué ha elegido esa expresión y añade alguna sugerencia.</p> <p>Cuando todas las personas han terminado se pueden leer algunas hojas en voz alta.</p> <p>Una vez realizada esta evaluación se le pide la carta a cada persona y se les dice que se entregara a su destinatario en la próxima sesión o taller.</p>	Página de la expresiones, lápices.	20 min.	

Resultados: _____

GUÍA METODOLOGICA “CONOCETE A TI MISMO”

Área a trabajar: Autoestima

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 4ª

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivos	Procedimientos	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de bienvenida.	Crear un espacio de empatía.	Se les pide a los participantes que formen un círculo. Luego se les pide que comparta con el que están a su lado derecho lo que han vivido durante esa semana, al finalizar deben despedirse deseándoles éxitos en su vida.	Humanos: Participantes y facilitadores.	20 min.	
2	Entrega de cartas.	Que los participantes reconozcan y valoren como son percibidos por los demás.	El facilitador/ra puede disfrazarse de algún personaje, por ejemplo: payaso o cartero. Como los participantes están deseándose éxitos, entra el cartero o payaso, y comienza a decir que lleva carta solo a personas importantes, lee el destinatario en voz alta y las comienza a repartir.	Cartas elaboradas, buzón, disfraz.	25 min.	

3	Compartiendo emociones.	Conocer los sentimientos y emociones que florecen a partir de la lectura de la carta.	Cuando se les ha repartido la carta se les deja un espacio de 20 min. Para que la lean. Luego se les invita a que se sienten formando un círculo y se les hace la siguiente interrogante. ¿Cómo se sintieron al leer la carta?, ¿En esa carta había características de su personalidad que no conocían?, ¿En esa carta se mencionan error que hemos cometido? ¿Cómo los podríamos solucionar? (las cartas elaboradas al padre o madre emigrante se les invita a enviárselas).	Cartas elaboradas, sillas, grabadora, CD, instrumental.	30 min.	
4	Cierre y círculo de flores (ejercicio de autoestima).	Motivar a los participantes a que sigan estimulando positivamente su autoestima.	Se divide por familia (responsable y adolescente). Se les entrega un pedazo de cartulina. Se les pide que escriban algo por lo que se les debe felicitar en el desarrollo de los talleres. Luego cada familia debe de arma un altar con esas felicitaciones e invitar a cada familia a que se acerque a leerlo. Cuando se acerque otra familia, la familia que expone su felicitación le entrega a la familia visitante una rosa y también le felicita por compartir sus experiencias en cada taller.	Cartulina, rosas.	20 min.	

Resultados: _____

DEPRESIÓN

¿QUE ES EL TRASTORNO DEPRESIVO?

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza.

No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado.

TIPOS DE DEPRESIÓN

Al igual que en otras enfermedades, por ejemplo las enfermedades del corazón, existen varios tipos de trastornos depresivos. Este panfleto describe brevemente los tres tipos más comunes. Los tres tipos son: depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. En cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían.

La depresión severa

Se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Un episodio de depresión muy incapacitante puede ocurrir sólo una vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la vida.

La distimia.

Un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Trastorno bipolar.

Llamado también enfermedad maníaco-depresiva. Éste no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión). Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo. Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que el paciente se meta en graves problemas y situaciones embarazosas.

Por ejemplo, en la fase maníaca la persona puede sentirse feliz o eufórica, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas. Si la manía se deja sin tratar puede empeorar y convertirse en un estado sicótico (el paciente pierde temporalmente la razón).

No todas las personas que están en fases depresivas o maníacas padecen de todos los síntomas. Algunas padecen de unos pocos síntomas, otras tienen muchos. La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo.

Sintomatología de la Depresión

- Ψ Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
- Ψ Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Ψ Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Ψ Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Ψ Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Ψ Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.

- Ψ Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Ψ Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.
- Ψ Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
- Ψ Inquietud, irritabilidad.
- Ψ Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

Manía

- Ψ Euforia anormal o excesiva.
- Ψ Irritabilidad inusual.
- Ψ Disminución de la necesidad de dormir.
- Ψ Ideas de grandeza.
- Ψ Conversación excesiva.
- Ψ Pensamientos acelerados.
- Ψ Aumento del deseo sexual.
- Ψ Energía excesivamente incrementada.
- Ψ Falta de juicio.
- Ψ Comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.

Efectos secundarios

En algunas personas, los antidepresivos pueden causar efectos secundarios que generalmente son leves y temporales (conocidos a veces como efectos adversos). Por lo general son molestos, pero no graves. Sin embargo si se presenta una reacción o efecto secundario que es inusual o que interfiere con el funcionamiento normal, el médico debe ser notificado de inmediato. Estos son los efectos secundarios más comunes de los antidepresivos y las formas de manejarlos:

- ✓ **Boca seca:** es útil tomar sorbos de agua, masticar goma de mascar, cepillar los dientes diariamente.
- ✓ **Estreñimiento:** la dieta debe incluir cereales con contenido alto de fibra, ciruelas, frutas y vegetales.
- ✓ **Dificultad al orinar:** vaciar la vejiga puede ser difícil y el chorro de orina puede no ser tan fuerte como de costumbre; debe notificarse al médico si hay dificultad seria o dolor.
- ✓ **Problemas sexuales:** el funcionamiento sexual puede alterarse; si se vuelve preocupante, debe conversarse con el médico.
- ✓ **Visión borrosa:** esto generalmente pasa pronto y no se requieren lentes nuevos.
- ✓ **Mareos:** conviene levantarse lentamente de la cama o de la silla.
- ✓ **Somnolencia o modorra diurna:** esto generalmente pasa pronto. Una persona que se sienta somnolienta o sedada no debe conducir ni operar máquinas o vehículos. Los antidepresivos más sedantes se toman generalmente al acostarse, para ayudar a dormir y minimizar la somnolencia diurna.

Los antidepresivos más nuevos tienen diferentes tipos de efectos secundarios:

- ✓ **Dolor de cabeza:** generalmente se pasa.
- ✓ **Náusea:** también es pasajera, incluso cuando la sensación de náusea ocurre después de cada dosis, es solo por un rato.

- ✓ **Nerviosismo e insomnio (dificultad para dormirse o despertar a menudo durante la noche):** estos pueden ocurrir durante las primeras semanas; usualmente se resuelven con el tiempo o tomando una dosis más pequeña.
- ✓ **Agitación (sentirse inquieto, tembloroso o nervioso):** si esto pasa por primera vez después de tomar el medicamento y es persistente, el médico debe ser notificado.
- ✓ **Problemas sexuales:** el médico debería ser consultado si el problema es persistente o preocupante.

COMO PUEDE AYUDARSE A SI MISMO CUANDO ESTA DEPRIMIDO

Los trastornos depresivos hacen que uno se sienta exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado. Esas maneras negativas de pensar y sentirse hacen que las personas quieran darse por vencidas. Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas son distorsiones que, por lo general, no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto. Mientras tanto:

- Ψ Fíjese metas realistas, tomando en cuenta la depresión, y no trate de asumir una cantidad excesiva de responsabilidades.
- Ψ Divida las metas en partes pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- Ψ Trate de estar acompañado y de confiar en alguna persona; siempre es mejor que estar solo y no hablar con nadie.
- Ψ Tome parte en actividades que le ayuden a sentirse mejor.
- Ψ Haga ejercicio liviano, vaya al cine, vaya a un juego deportivo, o participe en actividades recreativas, religiosas, sociales o de otro tipo. Todo eso puede ayudar.

- Ψ No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.
- Ψ Es aconsejable que posponga las decisiones importantes hasta que la depresión mejore. Antes de hacer cambios importantes, como cambiar de trabajo, casarse o divorciarse, consulte con personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.
- Ψ La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro. Pero se puede sentir un poco mejor cada día.
- Ψ *Recuerde*, patrones positivos de pensamiento eventualmente van a reemplazar los pensamientos negativos que son parte de la depresión. Los patrones negativos van a desaparecer tan pronto su depresión responda al tratamiento. *Recuerde*, tan pronto su depresión responda al tratamiento, los pensamientos negativos van a ser reemplazados por pensamientos positivos.
- Ψ Deje que sus familiares y amigos le ayuden.

Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona deprimida

Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarlo a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto tal vez implique que tenga que aconsejar al paciente para que no deje el tratamiento antes de que los síntomas puedan empezar a aliviarse (varias semanas). Tal vez implique ayudarlo a obtener un tratamiento diferente, si no se observa ninguna mejoría con el primer tratamiento. En ocasiones puede requerir que el familiar o amigo haga una cita y acompañe a la persona deprimida al médico. A veces es necesario asegurarse que la persona deprimida esté tomando el medicamento. A la persona deprimida se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con respecto a beber bebidas alcohólicas mientras está medicado. Otra cosa muy importante es dar apoyo emocional. Esto implica comprensión, paciencia, afecto y estímulo. Busque la forma de conversar con la persona deprimida y escucharla con atención. No minimice los sentimientos que el paciente expresa pero señale la realidad y ofrezca esperanza. No ignore comentarios o alusiones al suicidio. Informe al terapeuta si

la persona deprimida hace comentarios sobre la muerte o el suicidio. Invite a la persona deprimida a caminar, pasear, ir al cine y a otras actividades. Persista con delicadeza si su invitación es rechazada. Fomente la participación del paciente en actividades que antes le daban placer, como pasatiempos, deportes, actividades religiosas o culturales, pero no fuerce a la persona deprimida a hacer demasiadas cosas demasiado pronto. La persona deprimida necesita diversión y compañía, pero demasiadas exigencias pueden aumentar sus sentimientos de fracaso.

No acuse a la persona deprimida de simular enfermedad o ser perezoso, ni espere que salga de esa situación de un día para el otro. Con tratamiento, la mayoría de las personas mejora. Tenga eso presente y continúe repitiéndole a la persona deprimida que con tiempo y ayuda va a sentirse mejor.

GUIA METODOLOGICA SOBRE LA "DEPRESION"

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Que los participantes disminuyan la depresión y contribuyan al alcance de nuevas metas.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica "La Lanita"	Promover el acercamiento entre los participantes.	Se regala a cada una/o de las/os participantes una lanita de distintos colores y se les pide esconder la lanita en un lugar de su cuerpo, donde esté segura que nadie se le va a encontrar. Luego todas se mueven en el espacio, bailando al ritmo de la música	Trocitos de lana de diferentes colores.	10 min.	
2	Compartir experiencias.	Reconocer como experimentamos la depresión en nuestro cuerpo, las sensaciones y pensamientos que provoca.	Se forman grupos como participantes hayan y se les da las siguientes interrogantes ¿Cómo experimentan la depresión en su cuerpo? ¿Qué sensaciones y pensamientos le provoca? Escoger un representante para que compartan la información	Humanos : participantes	20 min.	

3	Lluvia de ideas ¿Qué es la depresión?	Conocer las expectativas que las/os participantes tienen acerca de la depresión.	A partir de las experiencias que ha compartido, La/el facilitadora/or se dirigirá hacia los participantes con la siguiente interrogante ¿Qué es la depresión? Las aportaciones que dé cada uno/a se irán anotando en un papelógrafo. Explicar que es la depresión.	Papelógrafo, tirro y pilot.	20 min.	
4	Como ayudarnos cuando estamos deprimidos/as.	Dar consejos o tips para sanar momentos depresivos y cómo podemos ayudar a otras personas.	La/el facilitadora/or formará tantos grupos como participantes hayan y les pedirá que hagan una lista de actividades que ellos realizan para controlar la depresión. Luego se compartirá en plenaria. Posteriormente brindará algunos tips para subsanar la de	Papelógrafo, tirro y pilot.	30 min.	

5	Cierre. "Los Bombones"	Promover un ritual para cerrar la sesión	Al finalizar la sesión se coloca una dulcera en el centro del grupo y se propone, que cada una/o piense en que se lleva la sesión (aprendizaje) y que deja (descarga). Se invita a las/os participantes a que tomen un dulce y expresen que se llevan del grupos.	Dulcera con bombones	20 min.	
---	------------------------	--	---	----------------------	---------	--

Observaciones:

GUÍA METODOLÓGICA DE LA DEPRESIÓN

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Fortalecer las relaciones interpersonales como estrategia para la reducción del estrés

Número de sesión: 2ª

Duración del taller: 1 hora.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de reflexión “Creación de mi tren”	Dar a conocer que los/as principales protagonistas para tener una salud mental adecuada somos nosotros/as mismos/as pero también necesitamos de los demás.	<p>Se les pide a los y las participantes que dibujen un tren y en cada baúl que baya cada persona que ellos/as consideran importante incluyendo al conductor.</p> <p>Luego se les pide a los participantes que compartan la ilustración de su tren y se lleva a la reflexión “todos y todas somos importantes y los principales conductores de nuestro estado de ánimo somos nosotros/as mismos/as pero alrededor hay personas que son importantes para nosotros/as y por consiguientes nosotros/as para ellos y ellas, si el conductor/ra no es quien dibuja se debe profundizar por que no es él o ella.</p>	Páginas de papel bond y lápiz	5 min.	

2	El baile de las emociones.	Experimentar emociones y poder conversar sobre ellas, especialmente la tristeza y el enojo.	Se les invita a los/as participantes que bailen al compás de la canción (género de canciones rock, romántica, instrumental, cumbias) etc. Cuando se para la música deberán formar grupos de cinco personas.	Grabadora y CD.	15 min.	
3	Creando reglas de Oro (trabajo grupal)	Creando normas para fortalecer el trabajo grupal creando adecuada comunicación que facilite la convivencia.	La facilitadora se dirige a los grupos y les pide que elaboren normas para tener una adecuada convivencia ya que entraremos a una etapa para encontrarnos como nosotros/as mismos/as y posteriormente elijan una persona para que las presente.	Papelografos y pilot	15 min.	
4	“Elaborando un mapa de riesgos y recursos en mi persona”	Que los/as participantes reconozcan las debilidades y los recursos o fortalezas que poseen para	Se les facilita una silueta de una figura humana a los/as participantes. Se les pide escriban todos los temores que ellos/as tienen, y que emociones provoca esos temores. Luego se les invita que hagan un mapa de recursos en donde refleje los lugares que él o ella frecuenta y que tome conciencia cuántas personas se	Papelografos, lápiz	25 min.	

		reducir esas debilidades, y potenciar el acercamiento con otras personas.	encuentran ahí y la conocen. ¿Qué relación mantienen? ¿Disfruta de la compañía de ellos/as? ¿Las visita frecuentemente? ¿Quién esta cerca de ud. Para ayudarla? ¿Cómo se siente recordar a esas personas? Luego se lleva a la reflexión que en momentos cuando se encuentra deprimidos es importantes tener fuentes de apoyo, así como también realizar actividades físicas.			
5	Actividad Evaluación.	Conocer la expectativa de los/as participante relacionado a la jornada.	Se les entrega un papelito y en la parte de adelante deberá escribir que es lo que mas le gusto. Y al dorso que es lo que se necesita mejorar.	Trozos de papel bond	10 min.	

Observaciones:

CONTROL DEL ENOJO Y LA IRA

Control del enojo o de la ira

Todos sabemos lo que es el enojo y todos lo hemos sentido, ya sea como algo fugaz o como furia total. El enojo es una emoción humana totalmente normal y por lo general, saludable. No obstante, cuando perdemos el control de esta emoción, y se vuelve destructiva, puede ocasionar muchos problemas en el trabajo, en las relaciones personales y en la calidad general de la vida. Puede hacerlo sentir como si estuviera a merced de una emoción impredecible y poderosa.

¿Qué es el enojo?

El enojo es un estado emocional que varía en intensidad. Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos. Cuando usted se enoja, su frecuencia cardíaca y presión arterial se elevan y lo mismo sucede con su nivel de hormonas de energía, adrenalina y noradrenalina. El enojo puede ser causado por sucesos externos o internos. Usted puede enojarse con una persona específica (como un compañero de trabajo o supervisor) o por algo ocurrido (embotellamiento de tránsito, un vuelo cancelado), o su enojo puede ser causado por estar preocupado o taciturno debido a sus problemas personales. Los recuerdos de hechos traumáticos o enfurecedores también pueden despertar sentimientos de enojo.

Cómo expresar el enojo

La forma natural e instintiva de expresar el enojo es responder de manera agresiva. El enojo es una respuesta natural que se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Por lo tanto, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo.

Por otro lado, no podemos atacar físicamente a cada persona u objeto que nos irrita o molesta. Las leyes, las normas sociales y el sentido común imponen límites respecto de cuán lejos podemos permitir que nos lleve nuestro enojo.

Las personas utilizan una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con sus sentimientos de enojo. Las tres reacciones principales son expresar, reprimir y calmarse.

Expresar sus sentimientos de enojo con firmeza pero sin agresividad es la manera más sana de expresar el enojo. Para hacerlo, debe aprender cómo dejar en claro cuáles son sus necesidades y cómo realizarlas sin lastimar a otros. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente; significa respetarse a sí mismo y a los demás.

Otra manera de abordar esta reacción consiste en reprimir el enojo y después convertirlo o redirigirlo. Esto sucede cuando usted contiene su enojo, deja de pensar en ello y en cambio se concentra en hacer algo positivo. El objetivo es inhibir o reprimir su enojo y convertirlo en una conducta mucho más constructiva. El peligro en este tipo de respuesta es que no le permite exteriorizar su enojo, pudiendo quedarse en su fuero interno. El enojo que queda en su fuero interno puede causar hipertensión, presión arterial elevada o depresión.

El enojo no expresado puede generar otros problemas. Puede conducir a expresiones de ira patológica como, por ejemplo, conducta pasiva-agresiva (desquitarse con las personas indirectamente, sin decirles el motivo, en lugar de hacerlo de frente) o una actitud cínica y hostil duradera. Las personas que están constantemente menospreciando a los demás, criticando todo y haciendo comentarios cínicos, no han aprendido a expresar su enojo de manera constructiva. No es sorprendente entonces, encontrar que éstas no tienen la probabilidad de establecer relaciones exitosas.

Por último, puede calmarse interiormente. Esto significa no sólo controlar su conducta externa sino también controlar sus respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen.

Manejo de la ira

El objetivo del manejo de la ira es reducir sus sentimientos emocionales y el despertar fisiológico que provoca. Si usted no puede deshacerse de las cosas o personas que le

provocan enojo, ni evitarlas, ni tampoco cambiarlas, usted puede aprender a controlar sus reacciones. ¿Está demasiado enojado?, Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de enojo, cuán propenso a la ira es usted y cuán bien puede manejarla. Existen muchas posibilidades de que si tiene un problema con la ira, usted ya lo sepa. Si siente que actúa de manera que parece fuera de control y que es alarmante, tal vez necesite ayuda para encontrar mejores maneras para lidiar con esta emoción.

¿Por qué se enojan algunas personas más que otras?

Algunas personas realmente se exaltan más que otras; se enojan con mayor facilidad y más intensamente que el promedio. También, hay quienes no demuestran su ira gritando pero son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman. Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración, que significa que éstas sienten que no deberían estar sujetos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta, por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

¿Qué hace que estas personas sean así? Hay varios factores. Un factor puede ser de origen genético o fisiológico. Existen pruebas de que algunos niños nacen irritables, sensibles y que se enojan con facilidad, y estos signos están presentes desde una edad muy temprana. Otro factor puede estar asociado a la manera como se les enseña a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo; a muchos nos enseñan que está bien expresar la ansiedad, la depresión y otras emociones pero que no está bien expresar el enojo. Como resultado, no aprendemos cómo manejarlo o canalizarlo constructivamente.

Las investigaciones también hallaron que los antecedentes familiares desempeñan un papel importante. Generalmente, las personas que se enojan con facilidad vienen de familias problemáticas, caóticas y sin capacidad para la comunicación emocional.

¿Es bueno dar rienda suelta a la ira?

Los psicólogos dicen ahora que este es un mito peligroso. Algunas personas usan esta teoría como una licencia para lastimar a otros. Las investigaciones han mostrado que darle rienda suelta realmente aumenta la ira y la agresión y no lo ayuda en absoluto ni a usted (ni a la persona con la que usted está enojada) a resolver la situación.

Es mejor descubrir qué es lo que desencadena su ira y luego desarrollar estrategias para evitar que esos factores desencadenadores le hagan perder el control. Cada persona debe reconocer si puede o no controlar su enojo, si la respuesta es negativa es necesario que reciba ayuda ya sea de un psicólogo/a o de otro profesional de la salud mental.

Al igual que otras emociones, el enojo o la ira constituyen una manera habitual y sana de reaccionar ante una variada gama de situaciones con las cuales las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente. En efecto, el enojo adecuado nos ayuda a resolver un desacuerdo, reclamar nuestros derechos o simplemente marcar límites. No obstante, en algunos casos, la ira se convierte en un problema que deriva en serias consecuencias para la salud y la calidad de vida en general. Discutimos a continuación las diferencias entre la ira saludable y la problemática, clarificando algunos aspectos de sus procesos psicológicos y señalando algunos procedimientos cognitivos para su abordaje terapéutico.

Si bien no existen criterios tajantes y unívocos para diferenciar el enojo saludable del patológico, hay en la literatura científica actual un consenso acerca de que el grado y las consecuencias de la ira revisten especial importancia. De este modo, será patológico cuando sea experimentado en montos elevados y/o cuando acarree consecuencias negativas importantes. Veamos más detalladamente cada uno de estos aspectos.

Desde un punto de vista psicológico, estimamos el nivel de enojo sobre la base de su frecuencia, su intensidad y su duración. De este modo, el sentimiento será patológico cuando se presente mucha veces en un período determinado (frecuencia), se experimente subjetivamente con demasiada fuerza (intensidad) y se prolongue por largos períodos (duración). Contrariamente, el sentimiento de enojo poco frecuente, leve y de corta

duración será probablemente más adaptativo.

La evaluación de las consecuencias del enojo abre varias vertientes de discusión. Entre ellas, sobresale el análisis de su expresión. En este sentido, se han distinguido al menos tres grandes formas en que la ira puede ser manifestada, cada una de ellas con un impacto diferencial sobre la salud y bienestar de la persona. Primero, el enojo puede ser **suprimido**, vale decir, la persona puede rumiar sobre la provocación del enojo, proferir internamente insultos o maldiciones, mas no expresar abiertamente ningún malestar. Esta modalidad, identificada comúnmente con el “explotar hacia adentro” se ha revelado sumamente dañina para la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, por sólo mencionar los más comunes. Segundo, el enojo puede **expresarse explosivamente**, con insultos, gritos e incluso, agresiones físicas.

Aunque en menor medida que la supresión, la manifestación explosiva también se asocia con problemas de salud física. No obstante, sus consecuencias se traducen más visiblemente en problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona. Muy típicamente, la persona con un estilo explosivo de enojo halla dificultades para relacionarse con compañeros de trabajo o estudio; ni que hablar de los problemas de pareja, donde el impacto puede alcanzar escenarios tan graves como la separación. Finalmente, el enojo puede **expresarse de manera asertiva**, vale decir, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona pero de manera socialmente aceptable. La asertividad constituye la forma adecuada de expresión del enojo pues representa un impacto negativo menor sobre la salud y sobre las relaciones interpersonales. Más aún, la manifestación asertiva de la ira puede ayudar a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos.

Ahora bien, más allá de lo saludable del enojo y sus consecuencias, ¿por qué nos enojamos? Esta pregunta, que apunta al corazón del enojo como tema y problema de la psicología, requeriría largas páginas para ser respondida. Nosotros sólo nos referiremos

brevemente a una de las aristas importantes en su etiología: la valoración cognitiva.

Independientemente de la provocación más o menos específica que reciba la persona, la ira se halla signada cognitivamente por el significado de daño e injusticia, especialmente perpetrado por alguien de manera intencional. En pocas palabras, la persona enojada tenderá a presentar en el foco de su conciencia pensamientos automáticos que conlleven las ideas de que está siendo perjudicada injusta e intencionalmente, tal como “*me lo hace a propósito*”, “*es impuntual y no le importa*”, “*sabe que me molesta e igual llega tarde*” o el característico “*es injusto*”, frase tan frecuentemente proferida en los estados de enojo.

La reestructuración cognitiva, apuntalada en la discusión y cambio de los pensamientos automáticos, constituye una potente herramienta para ayudar a los pacientes a manejar la ira patológica.

Técnicas de modificación de pensamientos automáticos para el manejo del enojo:

* **PRACTICAR LA EMPATÍA:** Consiste simplemente en aprender a ponerse en la situación del otro. Es importante poder explicar el comportamiento de la persona desde su punto de vista y no sólo desde el nuestro.

Pensamientos automáticos: “me tiene harta con su impuntualidad, no piensa en mí”, “debería haberme llamado”.

Pensamientos alternativos: “tal vez le cueste organizarse entre el trabajo y el estudio, está con muchas actividades”, “pueden haber imprevistos, quizá tuvo una complicación”.

* **MODIFICAR EL PENSAMIENTO DICOTÓMICO Y LAS EXAGERACIONES:** muy habitualmente, la persona irascible califica el comportamiento ajeno en términos extremos de blanco/negro. Por lo tanto, resulta aconsejable que aprenda a ver matices intermedios en las situaciones interpersonales, esto significa interpretar las cosas no sólo como todo o nada.

Pensamiento automático: “siempre hace lo mismo”.

Pensamiento alternativo: “llegó tarde hoy; de hecho últimamente viene llegado

puntual; no siempre llega tarde”.

* **EVITAR LAS ETIQUETAS Y LOS JUICIOS:** El pensamiento dicotómico tiende a juzgar y etiquetar a los demás; se confunde conducta con personalidad: “las personas se equivocan, porque son así, tienen un defecto en su personalidad”. A los fines de reducir el enojo, conviene evaluar la conducta del otro, no la personalidad del otro.

Pensamientos automáticos: “es desconsiderado conmigo”; “es desordenado”; “debería hacer tratamiento y cambiar su personalidad”; “no es normal”.

Pensamientos alternativos: “no me gustan sus llegadas tarde; de todos modos es una buena persona en muchos aspectos”.

* **CUESTIONAR LA “INTENCIONALIDAD” DEL OTRO:** las personas con ira patológica tienden a creer que los demás se comportan “a propósito”, se sienten entonces víctimas del comportamiento ajeno. Fomentamos en este caso que el paciente elabore otro tipo de explicaciones. **Pensamientos automáticos:** “me lo hace a propósito, él sabe que a mí me molesta esto”; “llega tarde para provocarme”.

Pensamientos alternativos: “está llegando tarde, pero no es personal”; “es impuntual con muchas personas, no sólo conmigo, no lo hace para provocarme”.

Como puede observarse, las técnicas cognitivas tienen como objeto la reformulación de los pensamientos automáticos “irascibles”. No implican en absoluto adoptar una postura sumisa o callar los desacuerdos, sino que apuntan a mejorar el manejo del enojo. Ello aumenta la salud, la calidad de vida y el bienestar general. Por supuesto, también colabora para que una diferencia o discusión no derive en peleas o rupturas. En este sentido, la modificación de la forma de pensar puede conducir finalmente a una mejora en la calidad de las relaciones interpersonales.

a) **Ayudando a sus hijos/as a manejar su propio enojo.**

El enojo es como el mercurio en un termómetro. Cuando uno lo deja sin supervisar, la intensidad de la emoción pasa de frustración a enojo y luego a otras cosas como ira y amargura. En cuanto más intenso, la gente más se separa y las

relaciones se acaban. El tener un plan para manejar el enojo puede limitar la intensidad y prevenir mucha de la destrucción que el enojo tiende a ocasionar. La mayoría de las familias no tienen un plan para manejar su enojo. De alguna manera continúan, esperando que las cosas mejoren. Muchas familias no lo resuelven, sino que intentan empezar de nuevo. Esto puede servir a veces, pero lo que sucede es que se ignora el problema en lugar de enfrentarlo. Aquí les presentamos algunas ideas para manejar el enojo en su familia.

b) El enojo es bueno para identificar problemas, pero no para resolverlos.

Uno de los problemas que enfrenta la gente es el sentimiento de culpa que viene después de haberse enojado. Esto complica aún más la situación. Dios nos creó como seres con emociones, las cuales nos ayudan a darnos cuenta de lo que está pasando a nuestro alrededor. El enojo, en particular, muestra que hay un problema. Revela cosas que están mal. Algunas de estas cosas se encuentran dentro de nosotros y requieren que ajustemos nuestras expectativas. Otros problemas están fuera de nuestro control y necesitan ser tratados de manera constructiva. Ayudar a los niños a entender que el enojarse es bueno para identificar problemas pero no para resolverlos es el primer paso hacia un plan para el manejo saludable del enojo.

c) Identificar las primeras señales de enojo.

Los niños no saben reconocer el enojo. De hecho, muchas veces hacen un teatro antes de darse cuenta de qué estaba pasando. Identificar las señales previas los ayuda a estar más conscientes de sus sentimientos, lo cual a la vez les da más oportunidad de controlar sus respuestas a esos sentimientos. ¿Cómo puede uno darse cuenta de que se está frustrando? ¿Cómo pueden sus hijos identificar su propia frustración antes de perder el control? Aquí presentamos algunas señales en los niños que indican que se están enojando y que están a punto de perder el control: Cuerpo tenso, Mandíbulas apretadas, Incremento en la intensidad del habla o comportamiento, Palabras poco amables, o crueles, o tono de voz que pasa a quejido o gritos, Inquieto, apartado, callado, fácil de provocar, Hace ruidos con

la boca como gruñidos o respiración más pesada, Pucheros, Hacer caras, gestos de indiferencia

Aprenda a reconocer estas señales que muestran que su hijo está empezando a frustrarse. Busque esas señales que aparecen antes de que ocurra la explosión. Una vez que las reconozca, enseñe a su hijo a reconocerlas también. Eventualmente los niños podrán reconocer su propia frustración y enojo y escoger respuestas adecuadas antes de que sea demasiado tarde. Serán capaces de pasar de la emoción a la acción correcta, pero primero deben poder reconocer las señales de que su enojo se está intensificando.

d) Retroceder.

Enseñe a su hijo a tomar unos minutos para calmarse, lo que en inglés llaman tomar un “break”, a separarse de la situación que está siendo difícil y estar solo unos minutos. Una de las respuestas más saludables para cuando uno está enojado, es retroceder un poco y pensar las cosas. Durante este tiempo el niño puede pensar de nuevo en la situación, calmarse y decidir que hacer después. Este enfoque no es un castigo por mal comportamiento, pero fuerza al niño a hacer ajustes internos. Las frustraciones pueden volverse demasiado fuertes, la ira puede ser destructiva y la amargura siempre hace daño a quien está enojado. El retroceder y tomar unos minutos para calmarse puede ayudar al niño a detener el progreso de su enojo y pensar cómo responder de manera diferente. Debe haber siempre una conclusión positiva cuando el niño regrese más tranquilo. Esta es una forma de mostrar que usted confía en él. El tiempo que el niño debe estar solo es determinado según la intensidad de la emoción. Un niño que está frustrado, puede simplemente respirar profundo y proseguir. El niño que está histérico, necesita salir del cuarto o lugar donde esté hasta calmarse por completo.

e) Escoger una mejor manera de responder.

Después de que el niño/a haya tomado un momento para calmarse, ahora sí es hora de decidir cuál sería una mejor manera de responder a la situación que causa

su enojo. Pero, ¿qué deben hacer? Cuando los hijos se enojan, muchas veces los padres reaccionan de forma negativa, señalándole al niño lo que hizo mal pero sin darle alternativas. Existen tres opciones positivas: Platicar las cosas, Pedir ayuda, Hacerlo con más calma, despacio y perseverar.

Al simplificar las opciones, el proceso de decisión es más fácil. Hasta los niños/as chiquitos/as aprenden a responder de manera constructiva a su frustración cuando saben que tienen tres opciones. De hecho, estas opciones son habilidades que hay que aprender. Los niños a veces las usan mal, o usan sólo una demasiado. Tome el tiempo de enseñarle estas habilidades a su hijo y practíquenlas cada vez que tengan una situación donde haya sentimientos de frustración, enojo, ira.

f) Nunca tratar de razonar con un niño/a que está haciendo berrinche, o enfurecido.

A veces los niños/as se enfurecen. La mejor manera de saber cuando están así es cuando ya no pueden pensar racionalmente y su enojo los controla. Desafortunadamente, muchos padres tratan de hablar con sus hijos para calmarlos, lo cual sólo lleva a una mayor intensidad de la discusión. El/la niño/a que está enfurecido/a, o haciendo berrinche, ha perdido control de sí mismo/a. Puedes notar puños cerrados, ceño fruncido, o una serie de comportamientos terribles. El enojo es una de esas emociones que agarra desprevenido a cualquiera. La intensidad puede pasar de frustración a enojo a ira antes de que uno mismo se dé cuenta. Ya sea el niño/a de dos años haciendo berrinche o el muchacho de 14 años lleno de coraje y echando pestes, no pierda tiempo tratando de conversar. Sólo empeorará las cosas. Es importante hablar acerca de lo que pasó, pero hasta que el niño /a(o joven) esté tranquilo.

g) Cuando las emociones le sacan de sus casillas, deje el diálogo por un momento.

Hay algunas ocasiones en que padres e hijos/as están discutiendo acerca de algo y se encienden las emociones. Las palabras crueles motivan respuestas crueles que

echan leña al fuego del enojo. Detenga el proceso, tomen unos minutos para calmarse y reanuden el diálogo después de que todos estén calmados.

h) Sea proactivo en enseñarles a sus hijos/as a manejar su frustración, controlar su enojo, reducir su ira y soltar toda amargura.

Actúe, platique, lea y enseñe a su hijo/a acerca del enojo. Existen varios libros muy buenos sobre este tema, los cuales están escritos para niños/as de distintas edades. Hable acerca de ejemplos de frustración y enojo que salen en videos o caricaturas para niños/as. Hable con sus hijos/as acerca de cuáles serían las respuestas adecuadas para cada caso. Trabajen juntos en familia para identificar el enojo y escojan soluciones constructivas.

i) Cuando los problemas parezcan demasiado grandes, pida ayuda.

Algunas veces, un tercero puede proveer sugerencias y guías que ayuden y motiven a su familia a lidiar con el enojo de mejor manera. Los niños /as pueden comenzar a desarrollar amargura y resentimiento en sus vidas y puede que necesiten ayuda para saber lidiar con eso. Una situación de enojo que no ha llegado a una conclusión positiva, puede crear problemas en la relación en el futuro. Los/as niños/as no crecen y olvidan la amargura, sino que la amargura crece en ellos. Puede ser que necesite ayuda profesional.

LOS TRES TIPOS DE IRA

Los tres tipos de ira se denominan *contención*, *intensificación* y *orientación*. La contención y la intensificación son siempre perjudiciales.

“La gente adopta en parte estos tipos de ira porque les han enseñado que es así es como deben comportarse deben expresar su ira y/o porque su comportamiento ha sido reforzado de alguna manera. Recuerde los conceptos de imitación de modelo y aprendizaje operante.”

Contención

Cuando usted contiene su ira, deja de enfrentarse directamente a la persona (o situación) que la provoca. El motivo de la contención varía de un individuo a otro, pero algunos motivos más corrientes son el temor de herir a otra persona, pensar que es inapropiado estar enfadado o estarlo con una persona determinada, temor de ser rechazado, y/no ser capaz de enfrentarse con el impacto emocional del conflicto interpersonal.

Librarse de afrontar estas consecuencias refuerza el tipo de ira contenida. En su forma emocional extrema, la contención es fácil de reconocer, pues se trata de una breve frase con la que uno niega estar airado, o su derecho a estarlo. La contención se usa también cuando uno reconoce que está enfadado y se retira de la situación sin admitir que lo está.

Ejemplo:

“No estoy enfadado/a ni molesto/a”

“El no ha querido realmente molestarme”

“La verdad es que no debería enojarme con él/ella”

“Será mejor que no le diga que estoy enfadado/a”

“No la llamaré”

Alejarse cuando está muy enojado, pero haciendo un esfuerzo para que no se note.

La contención es contraproducente porque:

La ira contenida se expresa de todos modos. Puede disfrazarse de sarcasmo, puede consistir en olvidar a propósito hacer algo por una persona en el futuro, restringir el cariño o evitar a esa persona en lo sucesivo. Pero se expresa de un modo u otro. A veces la ira contenida es difícil de reconocer, tanto para quien la experimenta como para la persona implicada, porque quienes lo hacen niegan que estén airados, aunque se lo pregunten directamente. Sin embargo, sus acciones les traicionan.

Tienen efectos nocivos para la salud. Contener la ira tiene como resultado numerosas dolencias físicas y mentales, tales como úlceras, dolores de cabezas, obesidad y depresión.

La provocación continúa

Cuando usted contiene su ira la provocación, no tiene oportunidad de enfrentarse productivamente a la provocación y controlar su ira, la provocación continúa así como la contención y sus efectos perjudiciales.

Sus relaciones resultan afectadas negativamente. La ira contenida es incompatible con una relación productiva. Negar que está airado, o apartarse de su pareja, no da ninguno de los dos la oportunidad de solucionar el problema, y en cambio la tensión va en aumento hasta que se producen una explosión. Entonces es cuando uno puede oír. ¿Por qué no dijiste algo antes?

Intensificación

La intensificación es mucho más fácil de identificar que la contención. Las personas que tienden a la intensificación de la ira suelen hacer preguntas acusadoras: “¿Por qué hiciste eso?”. Culpan al otro “Me has hecho enfadar...tú tienes la culpa”. Y humillan a la otra persona, insultándola. Su medio de expresión suele ser la vociferación y el insulto frenético. Si usted intensifica su ira, se coloca en una posición paradójica, pues al tratar de controlar la situación no hace más que empeorar las cosas. La intensificación es un tipo de ira contraproducente porque:

La ira constante e intensa puede ser falta. La excitación frecuente e intensa producida por la ira le hace susceptible de ataques cardiacos. La intensificación constante destruye sus relaciones e introduce en ellas un elemento de violencia. Una de las principales razones de divorcio son las múltiples discusiones violentas.

Las personas que intensifican su ira pueden “pueden salirse con la suya” pero sólo a corto plazo. Sus advertencias pueden ceder para evitar su furia, pero volverán a atacarle de alguna manera, aunque quizá lo hagan disimuladamente

Orientación

Orientar su ira es un tipo de ira productivo, porque así expresa clara y adecuadamente a quien le provoca que está enfadado con él. Completar las frases siguientes con unas afirmaciones concisas le ayudará a orientar su ira.

ESTOY ENFADADO

ME GUSTARIA QUE...

Ejemplo:

Estoy enfadado porque me has mentido

Me gustaría que fueras sincero conmigo.

La persona que expresan directamente su ira logran comunicar su mensaje, tienen una mayor sensación de intimidad. Se comunican mejor, y en general, se sienten como si hubieran establecido contacto de una manera personal

Expresión de los sentimientos

Una vez sea consciente de sus sentimientos, el paso siguiente es expresarlos.

En las relaciones íntimas, casi siempre expresamos nuestros sentimientos. A veces los hacemos directamente, pero en otras ocasiones los hacemos de manera indirecta, mediante el tono de voz, la postura corporal, el contacto visual o la expresión facial. Muchas veces sobre todo cuando estamos enfadados, ocultamos nuestros sentimientos diciendo algo distinto a lo que sentimos realmente. Esto produce confusión, ya que nuestra conducta la voz o los gestos contradicen lo que estamos diciendo. Ocultar nuestros sentimientos puede protegernos, pero cuando hay confusión en una relación, la posibilidad de confianza es escasa. Tener una relación íntima sana de ser consecuente depende de que expresemos con claridad nuestros sentimientos.

Hay otro aspecto importante en los sentimientos. Aunque usted tiene derecho a expresarlos, no puede esperar que otras personas cambien debido a lo que usted siente. Es posible que los demás no quieren cambiar ni siquiera después de que usted haya expresado lo mal que se siente por algo que están haciendo. No puede obligar a nadie a cambiar. Si su pareja decide seriamente cambiar de comportamiento, es porque ve quién es usted y por que le preocupan sus sentimientos. En una palabra, tiene que confiar en su buena voluntad hacia usted. Si su confianza es baja, empiece a reforzarla mediante el reconocimiento y la expresión directa de sus sentimientos. Recuerde que si no expresa claramente sus sentimientos, es imposible establecer una relación íntima sana. (ver Anexo 5)

GUIA METODOLOGICA SOBRE EL "CONTROL DEL ENOJO"

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Conocer el enojo, sus diversas manifestaciones y funciones. Desmitificar el concepto de enojo que se tiene.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de integración "La vejiga caliente"	Promover el acercamiento entre los participantes.	Formamos un círculo. El/la facilitador/ra inicia con la vejiga con agua entre las rodillas y la trata de pasar a sus vecina, sin usar las manos. De igual manera, solamente usando las rodillas, las vejigas van pasando de participante a participante; se puede complicar más el juego pasando 2 vejigas al mismo tiempo, una que va para la izquierda y otra para la derecha. Al final compartimos los sentimientos y emociones que nos provocó el juego.	Tres vejigas llenas de agua	10 min.	

2	Dinámica "El árbol firme en la tierra"	Conectarnos con elementos que se relaciona con un buen manejo del enojo.	La/el facilitadora/or orienta a los participantes a realizar la dinámica del "El árbol firme en la tierra" (ver anexo del control del enojo 6)	Humanos : participantes	15 min.	
3	Compartir experiencias	Reconocer como experimentamos el enojo en nuestro cuerpo, las sensaciones que provoca.	Se forman grupos como participantes hayan y se les da las siguientes interrogantes ¿Cómo experimentan el enojo en su cuerpo? ¿Qué sensaciones y pensamientos le provoca? Escoger un representante para que compartan la información.	Humanos : participantes	25 min.	
4	Valoración del enojo	Conocer el enojo como una emoción natural alejándonos de la violencia.	Se les invita a los y las participantes que evalúe por que es importante el enojo. Reflexionar que el enojo es una emoción que funciona como una señal que nos avisa que hay necesidad de actuar para defenderse. Hay diferentes formas de defenderse: poniendo límites y diciendo "NO" a lo que no nos parece -Negando, para evitar un enfrentamiento - huyendo, alejándose o apartándose de la persona	Humanos : participantes	20 min.	

			que le esta haciendo daño. - Expresándose, diciendo cual es la molestia que experimenta y /o pidiendo ayuda para obtener algo que necesita.			
5	Cierre Técnica de relajación "El Aceite sanador"	Promueve esperanza y otros sentimientos positivos	El facilitadora/or orienta a los participantes a ponerse de pie, prestando atención al cuerpo, revisar cada parte para ver si se encuentra algún malestar, angustia, nudo en la garganta, tensión. Cuando se ha identificado el malestar se propone aplicar un poco del aceite sanador en este lugar, poniéndole toda la fe, esperanza y amor. Después de haber hecho el ejercicio de relajación para liberar la tensión, volvemos a la tranquilidad y la calma por medio de la respiración y una música suave, relajante y compartimos los que llevamos de la reunión.	Aceite de bebé u otro aceite aromático, CD, grabadora	20 min.	

Observaciones:

GUIA METODOLOGICA SOBRE EL “EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS”

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Que los adolescentes aprendan a expresar los sentimientos para poder fortalecer sus relaciones interpersonales.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de integración	Crear un ambiente de empatía	Cada participante dirá su nombre de pila luego con la letra inicial de ese nombre dirán una cualidad, ej. Adriana =amigable. etc.	Tres vejigas llenas de agua	10 min.	
2	Charla expositiva y participativa “Reconociendo los tres tipos de ira”	Que los/as participantes reconozcan los tres tipos de ira e identifiquen de cual de ellas es la forma idónea de practicar.	La facilitadora presentará los tres tipos de ira y por medio de la lluvia de ideas irán profundizando en cada una de ellas, posteriormente se explicará y se ejemplificará. (apoyarse de la parte teórica sobre los tres tipos de ira)	Papelografos, pilot, tiro, documento sobre la ira. Participantes	25 min.	

3	Reconociendo sentimientos	Observar sensaciones que producen cada sentimiento	Ver anexo expresión de sentimientos (se recomienda hacer un ejercicio en la sesión de manera explicativa para que posteriormente se deje como tarea a realizar en la semana)	Recursos: Calendario semanal de detección de emociones Humanos : participantes	15 min.	
---	---------------------------	--	--	---	---------	--

Responsables:

EL PERDÓN

"Perdonar es el camino de la sanación...es el dejar marchar la dureza que se tenía hacia una persona ; soltando todas esas cosas que abrigábamos contra esa persona y soltándola de ese vínculo...perdonar es un proceso que dura toda la vida y se va recibiendo la gracia en cada momento."

La sanación interior total solo puede ocurrir, cuando perdonamos a aquellos que nos han herido; pero principalmente alcanzando el auto perdón para que no nos sintamos en cautiverio y logremos una realización emocional.

"El perdón, ciertamente, no surge en el hombre o en la mujer de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar heroico. Aquellos que se han quedado sin nada por haber sido despojados de sus propiedades, los prófugos y cuantos han soportado el ultraje de la violencia, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y de la venganza. La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, La inmensa alegría del perdón, ofrecido y acogido, sana heridas aparentemente incurables, restablece nuevamente las relaciones, esto solo y cuando se desea establecer nuevamente una relación, pero también puedes perdonar y no restablecer esa relación pues lo que haces es auto perdonarte de algo que te haya cometido otra persona, al practicar el perdón de esta manera rompe el contacto emocional irritable que hacia padecer ese recuerdo; pues cuando no se ha perdonado lo pasado lo vives tan presente que no nos damos cuenta cuanto ha transcurrido el tiempo.

¿Qué significa perdonar?

Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella.

"El perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante. Usted se acuerda del frío del invierno, pero ya no tiembla porque ha llegado la primavera".

"El perdón opera un cambio de corazón. Debemos ponerle fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de las futuras generaciones. Cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona".

La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando. Muchas veces pensamos que él -el perdón- es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos. El perdón es una expresión de amor. El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió ni darle la razón a alguien que te lastimó. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causaron dolor o enojo. El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó. La falta de perdón te ata a las personas desde el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

Es por ello que muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas.

También es necesario que para iniciar con el proceso de perdón se tome en cuenta las siguientes interrogantes:

¿Con qué personas estás resentido?

¿A quiénes no puedes perdonar?

¿Tú eres infalible y por eso no puedes perdonar los errores ajenos?

Qué fácil es hablar de perdón pero que difícil es darlo. Algunos han dicho que es un don el saber que estamos equivocados y que podemos ser perdonados; pero ¿qué pasa con los que se equivocan y nos hacen daño? Algunas veces deseamos castigar a dicha persona pero quienes salimos más castigados somos nosotros mismos y para liberarnos

es necesario renunciar a esos sentimientos dolorosos que no son nuestros sino que son de quien nos hizo daño y hay que dejarlos ir.

Cuando sucede esto me pregunto, ¿qué hubiera yo hecho en lugar de la otra persona que me hizo daño si yo hubiera estado en la misma situación y circunstancias?

Ese momento lo que hizo esa persona fue su mejor opción para él o ella, aunque no para mí, y lo que la otra persona hizo fue sólo protegerse, no fue su intención hacerme daño. ¿Acaso no hice sentir yo alguna vez a otra persona de la misma manera? o, ¿estaré pensando que mis sentimientos valen más que los de la otra persona?

Y de ahí viene la siguiente reflexión: Me siento herido pero eso no significa que la otra persona sea mala o en verdad quiera hacerme daño. Simplemente la otra persona no conoce toda mi vida ni mi pasado, igual que yo no conozco el suyo, y no sabe lo que traigo guardado en mi historia personal.

El perdón no se pide, se da... Y la razón más importante para darlo es que me libero de una gran carga. ¿Qué prefieres, ser feliz o tener la razón?

El perdón brota únicamente del ofendido y produce la reconciliación solo cuando honestamente se concede y sinceramente se pide.

El perdón es la forma superior de la memoria, porque es olvidar a pesar de recordar.

El refranero dice: "Quien el agravio perdona, a si mismo se corona". Y agrega: "Quien perdona pudiendo vengarse, poco le falta para salvarse."

William Blake, osado, decía a su mujer: "Por toda la eternidad, te perdono a ti y tú me perdonas a mí". El poeta místico anhelaba purificar totalmente la memoria para no acumular ningún karma negativo con su amada; quería saldar todas sus deudas de grandeza prontamente, ahora como enseñan los maestros de sabiduría: "¡Nuestros años pasan como la hierba! Tú eres Dios desde siempre".

Para un observador atento, el perdón es un verdadero regalo que se da primero a si mismo el que perdona, y que llega a la otra persona como un don, una gracia, una elevación que sana y a la vez potencia el vínculo interpersonal dañado.

El Perdón Es La Única Respuesta Cuerda

Para el ego, el amor es un crimen. El ego intenta convencernos de que perdonar es algo peligroso que lleva consigo un sacrificio injusto. Insiste en que el perdón nos convertirá en el chivo expiatorio de otras personas. Para el ego el amor es debilidad, para el espíritu, el amor es fuerza, aceptar incondicionalmente a la gente, para el ego esto es escandaloso, porque el amor incondicional es su muerte. ¿Cómo crecerá la gente si todos andamos por el mundo aceptándonos tal como somos? Aceptar a los demás tal como son tiene el efecto milagroso de que los ayuda a mejorar. La aceptación no inhibe el crecimiento, sino que más bien lo favorece. La gente que siempre nos dice qué es lo que tenemos de malo no nos ayuda, antes nos paraliza, llenándonos de vergüenza y culpa. Las personas que nos aceptan nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos, a relajarnos a encontrar nuestro camino.

Aceptar a los demás no significa que no hagamos sugerencias constructivas. Pero como pasa con todo, el problema no radica tanto en nuestro comportamiento como en la energía que lo mueve. Si critico una persona para cambiarla, lo que está hablando es mi ego, pero si cambiamos nuestra tendencia a juzgar y todavía me siento movida a comunicar algo, lo haré con amor y no con miedo. No me moverá la energía del ataque sino la del apoyo. Con el cambio de conducta no basta. Cubrir un ataque con un baño de azúcar, disfrazarlo con un tono de voz dulce o expresarlo con jerga terapéutica no es un milagro. Un milagro es un cambio auténtico del miedo al amor. Si hablamos desde el ego, movilizaremos al ego de los demás. Si hablamos desde nuestro espíritu, movilizaremos su amor.

Un Hermano Equivocado Requiere Enseñanzas, No Ataques

Comuniquémonos con amor en lugar de atacar. La comunicación es una calle de dos direcciones, solo se produce si una persona habla y la otra la escucha. Para comunicarnos de verdad es necesario asumir la responsabilidad del espacio del corazón que existe en nosotros/as y el/la otro/a. La clave de la comunicación, porque es la clave de la comunión. Lo que importa en la comunicación no es lograr nuestro objetivo, sino encontrar un terreno puro del ser a partir del cual construir el mensaje.

Promesas del Perdón

- Ψ Reconciliación. El perdón te conduce a un proceso de reconciliación. Esto no implica que tengas que hablar personalmente con aquella persona por quien te sentiste lastimado, simplemente tráela a tu corazón y limpia tus resentimientos con ella. Todos los procesos de perdón te traen el regalo de la salud y la alegría. Muchas enfermedades nacen de resentimientos o ira reprimidos, que terminan produciendo en el organismo sustancias dañinas que afectan nuestra salud y bienestar.
- Ψ Armonía en las relaciones. Con el perdón dejas atrás heridas y sentimientos dolorosos, cortando así las cadenas que te hacen daño al mantenerte atado a los demás.
- Ψ Paz Interior.
- Ψ Dejar el Pasado Atrás.
- Ψ Libertad.
- Ψ Recuperar el Poder Personal.

Distorsiones del Perdón, muchos confunden el perdón con alguna de estas distorsiones.

1. Ocultar los Sentimientos. Colocarte máscaras de tranquilidad cuando tienes sentimientos encontrados que te convierten en un volcán. Muchas personas creen que ser espirituales no les permite sentir este tipo de emociones, por eso los ocultan.
2. Permitir o Justificar. Nos rehusamos a perdonar para protegernos de ser maltratados otra vez, pero perdonar no es permitir ni convertirte en víctima para que otros pasen por encima de ti, ni defender al otro que te agrede. El que perdones no te obliga a seguir permitiendo el daño.
3. Adoptar Actitud de Superioridad. Si sientes que eres superior espiritualmente y por eso estás obligado a perdonar, y luego haces alarde de tu perdón, no estás

perdonando sinceramente. El perdón es humilde si se hace de corazón.

4. Sufrimiento. Si tu ego aún se siente lastimado, si dices perdonar y aún te causa dolor el recordar lo sucedido, no has perdonado. Muchos se someten a situaciones que los lastiman por simple resignación, mas interiormente se acumulan cargas y cargas que impiden su libertad.
5. Ceder el Poder Personal. Perdonar no implica que el otro pueda hacer contigo su voluntad. Sólo tú tienes el poder sobre tu vida.

¿Cómo puedes saber si ya has perdonado? Solamente observa la situación otra vez, recuerda a aquella persona que te lastimó, si al hacerlo se mueven en ti otra vez las mismas emociones, sientes rabia, tristeza, dolor, es tal vez porque te has convencido de un falso perdón.

Pasos del Perdón

Antes que nada separa la conducta del ser, puedes perdonar a la persona aunque su conducta haya sido inaceptable para ti. El perdón nace del corazón, sin embargo podríamos hablar de algunos pasos a seguir para alcanzarlo:

1. Reconocer y aceptar que hay en ti una herida.
2. Deshacerte del dolor. No es fácil, pero recuerda que eres inocente y no tienes de qué culparte ni por qué culpar a nadie.
3. Liberarte cambiando la visión. Trata de ver siempre más allá, con los ojos del alma.
4. Decide sobre la forma en que quieres seguir manteniendo tu relación con la persona que te hirió.
5. Sé Humilde.
6. No te duelas por haber perdonado.

Perdonar no es más que aprender a ver las cosas de otra manera, no rotular ni juzgar a nadie. Resentir es no permitir que la herida sane para poder vivir en el presente. El

pasado no lo podemos cambiar pero lo podemos observar de otra manera. Perdón es dejar que lo que fue, se haya ido, que lo que será, llegue, que lo que ahora es, sea.

"Puesto que nada de lo que nos proponemos puede ser impecable, y nada de lo que intentamos carece de errores, y nada de lo que logramos adolece de cierto grado de limitación y falibilidad que llamamos humanidad, nos salvamos mediante el perdón"

Perdonar. Hay una maravillosa aura que circunda el verbo perdonar, una cordialidad y fortaleza admirables. Es una palabra que sugiere: dejarse llevar, liberar..., una acción, que tiene el poder de calmar, de curar, de reunir y de volver a crear.

Perdonar a los demás, por muy difícil que eso pueda ser, es solo una parte del problema, a menudo es igualmente difícil perdonarnos a nosotros mismos.

Pedir perdón y perdonar a los demás es un complicado proceso que involucra a nuestra empatía, humanidad y sabiduría más profundas. Históricamente hemos visto que sin perdón no puede haber un amor perdurable, ningún cambio, ningún crecimiento, ninguna libertad verdadera. De manera que todos aquellos que se preocupen por mantener unas relaciones perdurables traten de comprender mejor la dinámica del perdón. No hay duda que si vamos a vivir juntos como los individuos frágiles y vulnerables que somos, tenemos una gran necesidad de ello. El perdón es una elección.

Cuando hacemos una entrega de amor de nosotros mismos, nos volvemos más vulnerables, jamás estamos a salvo, quedamos al descubierto ante el desengaño y el dolor. En una relación los individuos se unen llevando consigo historias y experiencias particulares con la esperanza de crear nuevos mundos, y ya que todos, interactuamos bajo la sombra de pasados temores, esperanzas y hábitos y puesto que todos somos diferentes y todos imperfectos, muy rara vez es posible lograrlo sin tropezar con algún conflicto.

Cuando nos sentimos agraviados, de inmediato dirigimos la mirada hacia el otro, para culparlo. Algo nos han hecho a nosotros. Por lo tanto, tenemos todo el derecho de exigir justicia. Creemos que la justicia se ha cumplido solo cuando podemos lastimar a

quienes nos han lastimado, decepcionar a quienes nos han desilusionado, hacer sufrir a quienes nos han herido. Estamos seguros que el mal únicamente se corregirá de esta manera. Buscamos la venganza porque sabemos que esa experiencia resultará dulce, pero, ¿encontramos que en realidad lo es?.

Cuando nos agravian, aquellos seres que amamos, parecería que devaluamos años de relación... de una relación que quizás nos brindó incontables alegrías y que requirió una gran energía intelectual y emocional para haber durado tanto tiempo. Y a pesar de ello, con una sola frase cruel, con un acto impensado, con una crítica insensible, somos capaces de destruir incluso la más íntima de nuestras relaciones. Nos olvidamos muy pronto de todo lo bueno y nos dedicamos a crear escenarios de odio, y lo hacemos en vez de aceptar el desafío de una evaluación y confrontación honestas.

Pasamos por alto la posibilidad de que en el acto de perdonar y demostrar compasión, es muy probable que logremos descubrir nuevas profundidades en nosotros mismos y nuevas posibilidades para relacionarnos en el futuro. Somos demasiado orgullosos. En vez de ello, nos ocupamos en actividades contraproducentes que nos impiden perdonar, albergamos la creencia de que si nos apartamos y huimos de la situación, lastimaremos a la otra persona y la ausencia nos curará, nos refugiamos en la fantasía de que en la evitación puede haber una conclusión, en la ingenua esperanza de que al herir, avergonzar, culpar y condenar, eso nos hará sentirnos mejor. No podemos comprender que cuando nos rehusamos a participar en conductas de perdón, somos nosotros quienes asumimos el inútil peso del odio, del dolor y de la venganza, un peso que es inacabable y que cae sobre nosotros en vez de recaer en la persona que nos agravió.

Solo empezamos a perdonar cuando logramos ver a los pecadores como a nosotros mismos, ni mejores ni peores. Necesitamos recordar que coexistimos en el mundo como mortales, juntos el ofendido y el ofensor y que, en nuestra común humanidad,

Tus ventajas son muchas al practicar el perdón:

Ψ No complicas tu hermosa existencia.

Ψ Desarrollas tu creatividad.

- Ψ Usas tu energía, la que neutra y pura llega a ti constantemente; en cosas positivas.
- Ψ No calificas mal a esta energía, ya que en ese caso, volverá a ti para que la recalifiques.
- Ψ No te desarmonizas.
- Ψ No afectas tu salud, ya que la desarmonía causa las enfermedades.
- Ψ Te desligas del mal que estabas formando como una red atrapadora en el problema.
Perdonas actuando en conjunto con tu Maestro Interior, por lo que es un gran paso en la unificación con Él.
- Ψ Demuestra tu inteligencia, ya que es Sabiduría plena.
- Ψ Se restablece la armonía en tu mente.
- Ψ No se enferma tu cuerpo físico, ya que el que realmente produce las enfermedades es el cuerpo emocional.
- Ψ Te amarías a ti mismo, no permitiendo perjudicarte.
- Ψ El perdonar te dibuja una sonrisa en el alma y pone alas a tu corazón.

Sabiendo todo esto analiza desde tu punto de vista si no es más inteligente perdonar...

GUIA METODOLOGICA SOBRE “EL PERDÓN”

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Promover el perdón como oportunidad para sanarse de sentimientos de rencor, odio y venganza.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Poema "Yo Me Quiero"	Enfocar el amor propio y formar la base para poder perdonarnos a nosotros/as mismos/as y a otras personas	Se puede leer o transcribir el poema y regalarlo a cada uno/a. (Ver anexo 7)	página con el poema del perdón	10 min.	
2	Lluvia de ideas ¿Qué significa el perdón para mí?	Conocer la perspectiva que los participantes tienen acerca del perdón	La/el facilitadora/r orientará con la siguiente consigna: "Hagamos una lista de ideas sobre ¿Qué significa el perdón para mí? Distingamos que significa el perdonar a otro/a del auto perdón.	Papelografo, tirro, pilot.	15 min.	
3	Compartir experiencias	Crear un espacio para que los participantes expresen sus sentimientos como: la ira o el	La/el facilitadora/r se dirigirá a los participantes y les pedirá que cierre los ojos y recuerden una	Papelografo tirro, pilot.	30 min.	

		enojo, la culpa, el resentimiento, la venganza	persona quien les haya ofendido o ellos/ellas hayan ofendido. Luego se les desea un espacio y se les pregunta si alguno quiere compartir esa experiencia.			
4	Reconocimientos entre todas/os sobre esos sentimientos que afloran "PLENARIA"	Reconocer el peso de esos sentimientos y sus consecuencias negativas para nuestra vida emocional y relaciones con la/os demás.	Al tener la lista de esos sentimientos, emociones, Explicar la diferencia entre ser culpable y sentirse culpable, escribir todos los sentimientos de culpa en una lista. Luego distinguir si se es responsable si/no o sea cuales son los sentimientos de culpa.	Humanos: participantes y facilitador/ra	30 min.	
5	"CIERRE" y conclusiones.	Desmitificar el perdón y aclarar una base más sólida sobre el mismo.	Identificar las reglas y normas (religiosas) impuestas del porqué y el cómo deberíamos perdonar, que nos enseñaron la familia, iglesia y otros espacio. Cuestionar de qué forma nos	Facilitadores/as	20 min.	

			<p>enseñaron a perdonar. Revisamos en el grupo de prejuicio de lo que no es perdonar. (Invitar a los/as participantes para la siguiente sesión en el cual se tratará por qué es importante perdonar).</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Observaciones:

GUIA METODOLOGICA SOBRE “EL PERDON”

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Promover el perdón como oportunidad para sanarse de sentimientos de rencor, odio y venganza.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	¿Por qué es importante perdonar?	Promover el perdón como una decisión, motivada por el amor propio y el deseo de sanarse.	Dar a conocer las ventajas del saber perdonar y lo esencial conseguir el auto perdón	Humanos: Facilitadores/as y participantes	20 min.	
2	Pasos para perdonar	Ofrecer herramientas que faciliten procesos de perdón	Explicar los pasos para poder perdonar (referirse al parte teórica de el perdón).	Humanos: Facilitadores/as y participantes	30 min.	

3	Invitación del perdón técnica de "La descarga de las piedras"	Que decidan libremente si desean perdonar ahora con mayo claridad y conciencia de lo que implica perdonar. Reflexionar sobre la carga de resentimiento y los efectos en la propia vida. Estimular a la liberación de resentimiento a través del perdón para si misma/o o para otros/as.	La facilitadora orientara la técnica de "La descarga de las piedras" que facilita el proceso del perdón (ver anexo 8)	Materiales: piedras de río, pintura de dedos.	30 min.	
---	---	--	---	--	------------	--

Observaciones:

GUÍA METODOLÓGICA DEL PERDON

Área a trabajar: Salud Emocional

Objetivo: Experimentar el perdón

Número de sesión: 3^a

Duración del taller: 1 hora con 50 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de integración “Los animales”	Fortalecer la integración del grupo.	<p>1. La/el facilitador, orienta al grupo para que formen un círculo</p> <p>Se lanza una pelota a cualquier participante, la persona que lanza la pelota debe mencionar cualquiera de las siguientes palabras: aire, tierra, mar y el o la que toma la pelota deberá mencionar un animal que vuele, o ande en la tierra o en el mar dependiendo el caso.</p>	Pelota	10 min.	
2	Inter taller “Lluvia de ideas”	Recordar y retroalimentar la sesión anterior.	La facilitadora ubicará un papelografo, en el centro la palabra “perdón” y les preguntará a los/as participantes qué recuerdan acerca de la sesión anterior, cuando los participantes hayan terminado de aportar ideas, la facilitadora hará una retroalimentación.	Papelografo, pilot, tiro, etc.	20 min.	

3	“Elaboración de carta liberadora”	Trabajar el perdón y liberar el resentimiento, la rabia, la desesperanza, la depresión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agarramos papel y lápiz y comenzamos a escribir todo eso que estamos sintiendo 2. lo purifican a través del fuego quemando la carta. <p>Nota: Después de trabajar algo con una carta de liberación no deben dejar esos papeles por ahí guardados, porque igual toda esa energía puesta en el papel se va a quedar cerca de ustedes produciendo resultados. Cuando nosotros llevamos las cartas al fuego purificamos esa mezcla de emociones, sentimientos y pensamientos; dejándolos partir, lo liberamos. Estamos perdonando. También es recomendable quemarla respetando el proceso del perdón.</p>	Páginas y lápices.	25 min.	
4	Analizando la carta de la liberación	Descubrir los sentimientos positivos y negativos que experimentamos en la elaboración de la carta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa, acerca del significado de las palabras 2. Voltea el papel y en el reverso escribe los pensamientos negativos, la razón por la cual la afirmación no puede ser verdad y no puede funcionar o lo que sea que te llegue a la mente, estas columnas de respuestas, se escriben sin pensar, dejando que afloren las creencias que nos están limitando aquí y ahora y son 	Carta de la liberación, lápiz	20 min.	

		<p>decisiones tomadas de allá y entonces.</p> <p>3. Cuando hayas terminado, de escribir las afirmaciones, dale un vistazo al reverso del papel. Si has sido honesto, tendrás una gran imagen de las razones por las que te mantienes alejado de tener lo que deseas en este caso particular. Con esto en la mente, piensa algunas afirmaciones que puedas construir tu mismo para ayudarte a contrarrestar estos miedos o creencia negativas.</p> <p>Mantente trabajando con las afirmaciones escritas una o dos veces al día por unos cuantos días, preferible 21 días seguidos. Una vez que sientas que has descubierto, tu programación negativa, deja de escribir lo negativo (columna de respuesta) y mantente solo escribiendo las afirmaciones. Las afirmaciones son pensamientos elevados.</p>		
--	--	--	--	--

5	Experimentando el agradecimiento y realización de evaluación	<p>Que los participantes experimenten una nueva visión de la situación en la que se encuentran</p> <p>Realizar la evaluación de la jornada</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentamos un baúl (este puede ser uno real o solamente simulado con la imaginación) 2. Se les pide a los/as participantes que es el momento de dar gracias y que al abrir ese baúl, todos y todas pasaremos a sacar del baúl una prenda, un don que nos transmita felicidad y mencionaremos el por qué (las prendas serán producto de la imaginación). 3. Posteriormente formamos un círculo y al compás de la música nos iremos moviendo Se para la música y buscamos una pareja para que compartamos como hemos sentido esta jornada, qué cosas nos han gustado y que cosa no nos gustaron. 4. Luego lo compartimos y anotamos sugerencias. 	Grabadora, CD, etc.	25 min.	
---	--	--	---	---------------------	---------	--

Observaciones:

Marco de Apoyo para el facilitador/a
Resolución de Conflictos- Grupos de Orientación Comunitaria.

Que es un conflicto:

Es el resultado de una diferencia, y ocurre cuando dos o más valores, perspectivas u opiniones son contradictorias, las personas en conflictos sienten que la ganancia de un lado es la pérdida del otro.

Los conflictos pueden ser intrapersonales e interpersonales

En el primero de los casos son aquellas situaciones que generan molestia, angustia, incomodidad o incertidumbre, a la persona misma, por decisiones o acciones que se contraponen a sus valores, creencias, costumbres etc.

En el segundo de los casos es cuando dos personas o mas entran en oposición o desacuerdo, porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son diferentes o percibidos diferentes.

Los conflictos en la vida de la gente.

El tema de los conflictos ha estado en la vida de los individuos y sociedades desde el principio de la vida, la historia de la humanidad se inicia con un conflicto, el de la tentación de Adán y Eva de probar el fruto prohibido y luego la vergüenza y la culpa de haber desobedecido. Los conflictos son inevitables y es imposible que estos no existan, el objetivo cuando estos se dan debe ser, saber manejarlos de manera tal que sean convertidos en una fortaleza, mas que una amenaza a las relaciones.

Lectura Propuesta:

Lectura Reflexiva

“La Historia del Elefante” (ver al final) se solicita a una persona que lea la historia en voz alta. Al finalizar el facilitador/a guiará una breve reflexión sobre el contenido de la lectura, que les ha parecido, que mensaje nos deja, ejemplos de situaciones reales que les haya pasado algo similar, que cosas pueden suceder cuando solo manejamos una parte de la información y desconocemos otras, etc. Debe concluirse que la historia trata sobre

las percepciones (o significados que le damos a las cosas que conocemos), que estas juegan un papel importante en la comunicación, la cual es una de las bases para saber manejar los conflictos

Algunas de las razones de los conflictos:

- Ψ Falta o mala comunicación
- Ψ Falta o deficiencia de apertura a conocimientos, ideas etc.
- Ψ Personas o grupos que tratan de imponer su criterio sobre otro u otros
- Ψ Desconfianza entre la gente
- Ψ Poca tolerancia a la diversidad
- Ψ Cuando nuestros valores y perspectivas son amenazados
- Ψ Posiciones diferentes en grupos que tratan de trabajar juntos
- Ψ Inhabilidad de llegar a un entendido entre dos partes que están debatiendo un asunto
- Ψ Cambios en la estructura organizacional

La verdad sobre el conflicto:

- Ψ El conflicto es inevitable
- Ψ El conflicto se desarrolla porque estamos trabajando con las vidas de las gentes, sus trabajos, sus hijos e hijas, su orgullo, auto-concepto, ego, y su sentido de propósito y misión
- Ψ Existen indicadores de conflicto que pueden ser reconocidos en las personas o en los grupos
- Ψ Hay estrategias disponibles para la resolución de conflictos y está probado que funcionan

A continuación se presentan algunos indicadores de conflicto:

- Ψ Resistencia, nos resistimos a nuevas ideas, a aceptar que el otro/a, tiene razón, a aceptar nuestras deficiencias etc.
- Ψ Falta de Interés

- Ψ Agresividad,
- Ψ Rumores, en nuestra sociedad se mantiene la costumbre de no decir o preguntar las cosas de frente, siempre estamos hablando o platicando de la vida de otras personas o de sus comportamientos, pero detrás de ellas, esto genera la deformación de la información que manejamos.
- Ψ Lenguaje corporal, este juega un papel importante, en muchas ocasiones, no verbalizamos nuestras ideas, sentimiento o pensamientos, pero a través de nuestros gestos, los expresamos, en la mayoría de los casos inconscientemente.
- Ψ Retener información o malas
- Ψ Declaraciones públicas fuertes
- Ψ Anhelo de poder
- Ψ Aumento en la falta de respeto
- Ψ Oposición abierta, sin sentido y sin razón
- Ψ Falta de objetivos claros en el desarrollo de acciones personales y comunitarias
- Ψ Falta de discusión del progreso, fracaso con relación a los objetivos, falta de evaluar los programas justamente, o del todo.
- Ψ Hostilidad

Dependiendo de la forma de abordaje del conflicto este puede volverse constructivo o destructivo, presentamos algunos ejemplos:

El conflicto es destructivo cuando:

No se buscan formas adecuadas de manejarlos y se piensa que siempre debe haber un ganador/a y un perdedor/a y no por el contrario que ambas partes pueden salir favorecidas con el buen manejo, algunos aspectos importantes cuando los conflictos son destructivos son:

- Ψ Desmejora la moral o la auto-percepción de las personas o grupos
- Ψ Polariza a la gente o los grupos, reduciendo la cooperación y la solidaridad
- Ψ Aumenta y agudiza las diferencias

- Ψ Conduce a comportamientos irresponsables y dañinos, tal como insultos, malos nombres o peleas, que dañan la integridad de las personas y empeoran las relaciones

El conflicto es constructivo cuando:

Se aborda de manera tal que todos/as salen favorecidos con la resolución de los conflictos, cuando se centra en el ser humano, sus sentimientos, emociones, relaciones etc, el adecuado abordaje nos lleva a:

- ✓ Ayuda a liberar emociones, estrés y ansiedad
- ✓ Ayuda a desarrollar más cooperación entre la gente cuando se conocen mejor
- ✓ Permite la solución de un problema latente
- ✓ Ayuda a los individuos a desarrollar nuevos entendimientos y destrezas
- ✓ Resulta en la clarificación de problemas y asuntos importantes
- ✓ Resulta en la solución de problemas
- ✓ Involucra la gente en la solución de asuntos importantes para ellos o ellas
- ✓ Conduce a una comunicación mas auténtica

Algunos estilos de afrontamiento del conflicto:

- ✓ **Huída**-Huir o negar la existencia del conflicto. Muchas personas esperan que el problema desaparezca por si solo. Esto normalmente no ocurre, por lo que huir no es lo mas recomendado
- ✓ **Acomodadizo**- Muchos o muchas prefieren **ajustarse** en vez de luchar. ¿Por qué? Algunas veces para hacerse los mártires, otras porque están asustados o asustadas, en otras ocasiones buscan reconocimiento, etc. Esta es una forma de acercamiento erróneo al conflicto, es injusto, no genera soluciones creativas, y casi siempre el acomodador no es feliz con la situación que vive.
- ✓ **Competir**- Algunas personas **se molestan y culpan a otra persona** Dicen: "Estás ignorando mi autoridad" o "Estás siendo muy injusto o injusta" o "Tu me has herido y me las voy a cobrar," etc. Este tipo de conflicto se convierte en una batalla horrenda en la cual una persona o grupo quiere ganar a toda costa. Este

tipo de acercamiento es terrible porque detiene el pensamiento constructivo, además produce largos efectos de hostilidad.

- ✓ **Transigir**- Algunas personas buscan encontrar **un arreglo**, encontrar un término medio y "elaborar un acuerdo." Esta sería una buena solución si fuera enteramente cierta. Muchas veces el acuerdo es efímero y sólo trata de ganar más terreno al oponente.
- ✓ **Integral**- Muchas personas pueden controlar su coraje, su competitividad, sus emociones y buscar soluciones genuinas e innovadoras. Soluciones que sean justas para ambas partes. Este es un acercamiento creativo al manejo de conflictos, uno que debemos tomar.

Destrezas de mediación de conflictos:

A. Tipos de Mediación de Conflictos

Distributiva (también llamada competitiva, suma-cero, ganar-perder o reclamo de valor).

*un lado "gana" y el otro lado "pierde"

*hay solamente un número fijo de recursos a ser divididos, mientras uno gana más el/la otro gana menos

*el interés de una persona se opone al interés de las otras

*la preocupación básica en este tipo de mediación es ganar la mayor parte para nuestro propio interés

*las estrategias dominantes de este modo de mediación son la manipulación, presionar, y esconder información

Integral (colaborativa, ganar-ganar, crear valores).

*hay una cantidad variada de recursos para ser divididos y ambos lados pueden "ganar"

*la preocupación básica es llevar al máximo los resultados

*las estrategias dominantes incluyen la cooperación, el compartir información, y la solución de problemas mutuos. Este tipo de mediación se conoce como "crear valor" porque el objetivo es que ambos lados salgan con un valor adquirido más grande que con el que comenzaron.

Claves para la mediación integral

- ✓ Orientarse sobre las formas en las que ambos grupos ganan; su actitud en la mediación juega un papel importante en los resultados que obtendrá
- ✓ Planificar y tener una estrategia concreta. Esté claro en lo que es importante para usted y porqué es importante
- ✓ Conocer su Mejor Alternativa en la Negociación
- ✓ Enfocar en el interés, no en las posiciones y considere la situación de la otra parte
- ✓ Entender el sufrimiento, las luchas y las frustraciones de la gente en el problema
- ✓ Crear diferentes opciones en la que haya ganancia mutua
- ✓ Generar una variedad de posibilidades antes de decidir que hacer
- ✓ Buscar la mejor salida basado en los objetivos comunes
- ✓ Prestar mucha atención al proceso y flujo de la mediación
- ✓ Tomar en consideración las cosas intangibles; comuníquese cuidadosamente
- ✓ Usar destrezas de escuchar, re-frasee, haga preguntas y luego haga más preguntas

Lectura Propuesta:

Historia del Elefante

Esta historia ocurrió hace muchos años a 6 ciegos en un pequeño pueblo de la India cuando el rey de su país fue a visitarlos. Estos 6 ciegos se enteraron que el rey estaba camino al pueblo montado en un elefante. Ninguno había visto a un elefante. ¡¡¡ Un elefante!!! ¿Como será? Se preguntaron.

Y se fueron en su busca. Cada uno fue por su lado. El primero se encontró con la trompa, el segundo con un colmillo, el tercero una oreja, el cuarto una pata, el quinto el estomago y el sexto la cola. Todo ellos regresaron a casa seguros que sabían como era un elefante.

Tan pronto llegaron, empezaron a charlar sobre lo que habían descubierto.

“¡¡ Qué fantástico es un elefante!!” dijo el primero “tan blanco y bajo”

“No, es muy duro y alargado” dijo el segundo que había tocado el colmillo.

“Qué va” dijo el tercero que se había encontrado con la oreja, “un elefante es plano y delgado como un filete”

“¡Que dices!, si era como un gran árbol” dijo el que toco la pata.

Los otros dos se habían encontrado por el camino y venían discutiendo, uno decía que era como la pared de una cueva y el otro que era como una cuerda.

Discutieron y discutieron, y cada vez se hacia mas violenta y absurda la conversación, incluso comenzaron a golpearse.

Entonces llego un vecino que si podía ver y le dijo, “todos tienen razón, todas esas partes forman un elefante”

Dinámicas Propuesta:

Presentación:

Sugerirles a los participantes que tomen lugar en el círculo de acuerdo a su fecha de nacimiento (preguntar primero, por ejemplo, quién nació en el mes de enero y ayudarlos a que se acomoden según las fechas, pidiéndoles a continuación a los demás que encuentren sus lugares preguntándose entre ellos cuándo nacieron). Dar espacio para que se reúnan y conversen sobre cosas que les gustan como. Comida, colores, actividades etc. Luego pedir que por grupos se vayan presentando y diciendo que son las cosas comunes en cada grupo.

Propuestas concretas:

- ✓ **Comunicación asertiva:** La importancia de sentarse y comunicarse desde los sentimientos, eludiendo los juicios. El Saber los sentimientos provocados en la otra persona por mi actuación, me permite tomar conciencia de mis posibles equivocaciones y acercarme a la otra persona desde un mayor descubrimiento de su realidad humana.

- ✓ **Este método puede ser aplicado en conflictos comunitarios, cuando el grupo este consolidado.**

- ✓ **Método de Resolución de Conflictos: Ver, Juzgar Y Actuar.** Los pasos de la metodología son los siguientes:

VER

- a) Presentación a fondo del supuesto hecho conflictivo por una o varias partes afectadas.
- b) Aspectos a destacar como los más significativos del hecho (actitudes, experiencias, situaciones, claves...)
- c) Expresión de los sentimientos suscitados en cada una de las personas que componen cada parte, y si procede, en las personas observadoras (comunicación asertiva).
- d) Comparación con hechos similares del pasado o del presente.
- e) Consecuencias a todos los niveles que se están derivando del hecho.
- f) Causas que presumiblemente lo han provocado (personales, ambientales, estructurales etc.)

JUZGAR

- a) ¿Qué pensamos a nivel personal cada uno/a sobre el hecho, sus causas y consecuencias? Referirlo a nuestros valores y contravalores personales. Feed Back. ¿Cómo ve cada persona del grupo a cada una de las personas o partes implicadas?
- b) ¿Cómo valoran o actúan con respecto a hechos de este tipo otros grupos, movimientos etc. de nuestro entorno o la gente en general? Contrastar los elementos significativos del conflicto antes enunciados con los valores ideológicos de nuestro colectivo (nuestra tradición, bases ideológicas, nuestros valores ideológicos no escritos...)
- c) Valores colectivos nuestros que se potencian o deterioran en este conflicto. Aportar referencias concretas de personas, personajes o grupos que han actuado o dejado por escrito pautas con respecto a hechos y valores similares.
- d) La realidad nos interpela: ¿tenemos algún desafío que encajar? ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente en esta crisis?

ACTUAR.

- a) ¿A qué acción concreta se compromete cada persona a partir de todo lo anterior en relación a los hechos expuestos?
- b) ¿Qué actitud personal estoy dispuesto/a a ir trabajando?
¿Qué medios concretos va a emplear cada cual para desarrollar los compromisos contraídos?
- c) ¿Es posible establecer compromisos concretos de carácter grupal? ¿Está el grupo dispuesto a hacerlo? ¿Qué compromisos son esos y qué medios se acuerdan para ponerlos en práctica?
- d) ¿Cual es el plazo para desarrollar los compromisos personales y grupales?
- e) ¿Qué fecha se fija para evaluar el cumplimiento de los mismos?

GUIA METODOLOGICA SOBRE "ORIENTACION COMUNITARIA"

Área a trabajar: Orientación Formativa.

Objetivo: Que los/as adolescentes y sus responsables compartan un poco sobre las experiencias acerca de este fenómeno y sobre todo que logren expresar lo que sienten al respecto.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Invitación de alguna persona que se haya ido "mojado" a los Estados Unidos.	Que nos comparta su experiencia.	La facilitadora presenta a la persona inmigrante y luego ella cuenta su experiencia. Se invita a los participantes a que elaboren una carta a algún familiar que sea emigrante.	Los recursos humanos: Adolescentes y adultos encargados.	20 min.	
2	Dinámica de reflexión	Empatía. "Experimentar La experiencia del Inmigrante"	Con hojas de papel dibujamos siluetas de las huellas de los pies izquierdas y derechas. Colocamos las huellas en el suelo, formando un camino. Pedimos que los participantes caminen sobre la huellas Al final se preguntan qué significa lo que hemos hecho. Después recemos por todas las personas que emigran.		20 min.	

3	"Compartiendo Experiencias"	"Experimentar la experiencia del inmigrante"	Que cada uno de los participantes sean estos los/as adolescentes o sus responsables nos cuenten o relaten sus experiencias sobre este fenómeno.		30 min.	
4	Tarea	Que todos colaboren para llevar a cabo esta actividad.	Averiguar el nombre y dirección de las organizaciones que trabajan por los derechos de las personas emigrantes y conocer sus programas.	Papelografos, pilot, tirro	15 min.	

Responsables:

VI. AREA VOCACIONAL

ENSEÑANZA DE LA ELABORACIÓN DE TAPATES Y AÑIL

Elaboración de tapetes

Materiales:

3 bollos de lana gruesa de diferentes colores

1 cono de hilo de nailo delgado (duda en su escritura) (de preferencia de color blanco)

1 tijera

1 marco cuadrado (20 x 20 cm.), o rectangular (20 x 25cm) de madera o de metal con clavos o pedacitos de hierro separados a una distancia de 2 cm.

Pasos para su elaboración.



Elección de colores:

Se eligen los dos colores más llamativos de los tres que se tienen. Uno de ellos es la base del tapete y el otro será la superficie del mismo, el bollo sobrante se llama medio.

Cuadrícula

Sentarse en una silla y colocarse el marco sobre las piernas, luego amarrar la punta de la lana (bollo base) en la esquina superior izquierda del marco, se corre una división a la derecha y se dobla hacia abajo (lado contrario del marco) en donde hay otras divisiones similares, se corre una división hacia la derecha y luego se dobla hacia arriba, se repite el procedimiento de ir corriéndose una división hacia la derecha y doblando

hacia abajo o hacia arriba (esto nos va generando líneas paralelas) hasta llegar a la siguiente esquina.

Al llegar a la siguiente esquina se hace un triángulo para pasar al otro lado. Se continúa el procedimiento anterior con lo cual nos irá cuadrículando el marco. Al terminar el primer bollo debemos ver que todos los cuadros del marco estén hechos por igual número de cuerdas. El bollo medio se comienza en el mismo lugar que el bollo base y se termina en mismo lugar que el primero. Así sucesivamente se coloca el tercer bollo que será la superficie.

Amarre de vértices

Con el cono de hilo de nailo se comienza a amarrar los vértices de los primeros cuatro cuadros superiores izquierdos, se procura hacer un nudo tal que sea seguro y que amarre los cuatro vértices fuertemente. Este nudo se continua de izquierda a derecha o de arriba hacia abajo sin cortarlo. Se deben amarrar todos los vértices de los cuadritos del marco.

Corte de superficie

Luego de haber amarrado todos los vértices se notará que tenemos al bollo base, medio y superficie unidos por el nailo blanco por medio de los vértices de los cuadros, además se nota que un lado del tapete tiene al nailo blanco visible (este lado será la base) y el otro está libre de estas señales (este lado será la superficie).

Se cortarán los lados de los cuadritos hechos con el bollo superficie. Se corta por la mitad todos los lados de los cuadritos de la superficie, cuando finalicemos hemos de alborotar o agitar la lana cortada. Se nos irán formando en los vértices de los cuadritos algo parecido a florcitas.

Separación del tapete del marco

Después de todo lo anterior debemos separar al tapete del marco y lo hacemos de la siguiente manera, cortamos las divisiones por la mitad que están sobre los lados del marco.

Observaciones

Después de haber separado el tapete se notará que el bollo medio da mayor realce a la superficie, por lo cual se ha de procurar elegir colores que combinen o resalten uno al otro. Por ejemplo, si la superficie simula flores rosadas ha de buscarse que el medio parezca hojas de un color que resalte más a las flores.

Con estas indicaciones tú podrás elaborar un tapete de una cara, pero haciéndole un pequeño cambio tú podrás elaborar uno de doble cara. Todo es que eches a andar tu imaginación. ¡ ¡Adelante!!.



GUIA METODOLOGICA SOBRE LA “ELABORACION DE TAPETES”

Área a trabajar: Orientación Educativa, Vocacional o Laboral.

Objetivo: Que los/as adolescentes logren aprender un oficio que les ayude a incursionarse en el mundo laboral y que les permita así mismo, tener otro tipo de conocimiento.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Elaboración de tapetes.	Que los jóvenes conozcan y practiquen la elaboración de tapetes	Remitirse a la parte teórica de elaboración de tapetes	Materiales: 3 bollos de lana gruesa de diferentes colores 1 cono de hilo de nailo delgado (duda en su escritura) (de preferencia de color blanco) 1 tijera 1 marco cuadrado (20 x 20 cm.), o rectangular (20 x 25cm) de madera o de metal con clavos o	1 hora con 45 min.	

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Presentación de la instructora y Conocimiento de los materiales a utilizar	Que los participantes entren en un ambiente de confianza con el /la facilitador/ra. Además que conozcan la función de los materiales a utilizar.	Se presenta a la facilitadora/or para que posteriormente el o ella de a conocer el objetivo del taller de elaboración de bolsos. La facilitadora explicará el uso de la tijera, los cortes que debería llevar la manta según el estilo a realizar, la utilización de la máquina de coser y de la cinta métrica.	Manta, tijeras, hilo, máquina de coser, cinta métrica.	1 hora	Responsable del grupo y facilitadora de costura

Observaciones:

TALLER DE AÑIL

¿Que es el teñido artesanal?

- El teñido en toda su expresión es una técnica milenaria que ya nuestros antepasados la aplicaban en sus prendas, utilizando como materia prima plantas especiales. Es así como hasta mediados del siglo antepasado, el uso de los colorantes naturales era tan necesario que estas especies se cultivaban a gran escala.
- Con la evolución del teñido -el textil sobre todo- se descubrió que al aplicar ciertos métodos a las prendas se podrían obtener nuevos diseños. Sólo era necesario variar algunos pasos en el proceso.

Orígenes del teñido artesanal

- El teñido en toda su expresión es una técnica milenaria que ya nuestros antepasados la aplicaban en sus prendas, utilizando como materia prima plantas especiales.
- Entre ellos mencionaba
- Nocheztli – o sangre de tunas- con el que se obtenía un rojo vibrante,
- Amarillos obtenidos de la flor de xochipalli y de la hierba zacatlazcali.
- El rojo obtenido del chiotl –o chía- mezclada con el insecto, y
- el azul obtenido de la flor matlalli.
- Otros recursos naturales registrados para los colorantes desde esa época son los tonos azules obtenidos del índigo o el añil; el rojo y el púrpura obtenidos de la secreción del caracol en algunas comunidades de la costa del Pacífico, y los tonos rosados con la corteza de los árboles palo de Brasil y palo de Campeche, entre varias más.





- El añil, colorante azul obtenido de la familia de las indigoferas, ya era utilizado en el viejo mundo antes del descubrimiento de América. Por otra parte, en el nuevo mundo, el color azul era también extraído de la planta conocida como *jiquilite* y era utilizado por los habitantes de mesoamérica desde épocas muy tempranas para teñir las vestimentas sacerdotales y de los señores nobles.



- Los reyes de España al darse cuenta de que en sus territorios se producía el añil, apoyaron su producción y durante la colonia, El Salvador se convirtió en el principal productor del añil del Reino de Guatemala. En el siglo XVII, la producción del añil alcanzó su apogeo, pero poco tiempo después colapsó a causa del descubrimiento de los colorantes sintéticos en Europa.



Existen dos clases de baños, el orgánico y el químico. El baño orgánico como su nombre indica no necesita tantos de los componentes químicos, sin embargo su vida es más corta, aproximadamente 2 meses. El baño químico tiene una composición más compleja, sin embargo realizando recargas puede durar más de un año. Nosotros hemos escogido esta última opción por ser la más económica y duradera.

En primer lugar debe realizarse el baño madre, y cada vez que vayamos a teñir posteriormente se deberá realizar una recarga.

La cantidad de añil a utilizar es directamente proporcional a la cantidad de ropa que vaya a teñirse y la pureza del propio añil, que se mide en el porcentaje de indigotina. Al respecto de cuánto añil usar por gramo de tela hay muchas fórmulas, lógicamente, cuanto más añil se ponga, más intenso será el azul obtenido. Sin embargo utilizar más añil implica mayor inversión económica, por lo que se aconseja utilizar una fórmula intermedia y ajustarla en función de los resultados deseados: nosotros/as proponemos iniciar con una proporción de 12.5 gramos de añil puro (suponiendo que tiene un 100% de indigotina) por cada 100 gramos de tela, la cantidad de ingredientes del baño madre que se indican a continuación servirán para teñir 1 Kg de ropa o más.

Baño Madre

Ingredientes

- 250 gramos de añil en polvo (al 50% de pureza de indigotina)
- 125 gramos de hidrosulfito de sodio (Fórmula: 1 gramo de hidrosulfito por cada gramo de indigotina pura)
- 200 ml alcohol industrial (90°)
- Aprox. 100 litros de agua
- 80 gramos de soda o sosa cáustica (1 gr. por cada litro de agua)

Materiales

- Cocina (es preferible tener una cocina especial para el taller)
- 2 Cumbos o barriles plásticos de 80-100 litros
- Palos largos para remover
- Recipientes de vidrio para guardar el añil y los componentes químicos
- Báscula
- 1 Olla de acero de 5 litros
- 2 Huacales o palanganas pequeñas
- 1 Termómetro (opcional)
- 1 alcalímetro o medidor del PH (opcional)

Preparación del baño madre

- a. En uno de los cubos grandes ponemos los 80 litros de agua y en ella deshacemos la cal hidratada. Podemos auxiliarnos de los huacales o cubos pequeños para ir deshaciendo la cal poco a poco. Se dejará reposar tapado durante 24 horas. Al agua calcificada se le denomina "vino de cal"
- b. Sin remover los sedimentos del cubo del vino de cal, trasladaremos poco a poco el vino al otro cubo. Finalizado el traslado se desecha el sedimento



- c. En un huacalito disolver los 250 gramos de añil en los 200 ml. de alcohol. Debe quedar con la textura de un puré fino.



- d. Calentar a 70°-80° 5 litros de agua (por si no se tiene termómetro: debe estar bastante caliente pero sin llegar a hervir) en una olla de acero. En ella, y si es posible sin quitar del fuego para mantener la temperatura, disolveremos los 80 grs. de soda cáustica.



e. Agregamos la pasta de añil a la olla con la soda cáustica y remover bien. El agua se tornará azul violáceo oscuro. Mantener siempre la olla en el fuego, intentando conservar la temperatura de 70°-80°



f. Añadir a la olla el hidrosulfito de sodio deshaciéndolo completamente. El hidrosulfito reaccionará con la mezcla de soda y añil, coloreándose el agua con un tono verdoso y produciéndose espuma de color violeta



g. Retirar la olla del fuego y verter la mezcla en el barril con el vino de cal. Remover muy bien y tapar. Lo dejaremos reposar 24 horas antes de comenzar a teñir, aunque también puede utilizarse inmediatamente.



Recarga

Ingredientes de la recarga

- 100 gramos de añil en polvo (al 50% de pureza de indigotina)
- 50 gramos de hidrosulfito de sodio
- 20 ml alcohol industrial (90°)
- 1 litro de agua
- 1 gramo de soda o sosa cáustica

Preparación de la recarga. Proceder como en los pasos 3 y posteriores del baño madre. Dejar reposar 15 minutos y ya se podrá utilizar para el teñido.

Cuidados del baño. El baño debe mantenerse siempre tapado, pues cualquier elemento extraño puede contaminarlo. El lugar idóneo para guardarlo es a la sombra, NUNCA AL SOL, en un lugar fresco. Se debe remover una vez al día y debe recargarse cada semana aunque no se tiña o se desactivará el baño.

Proceso de preparación de teñido con añil. Se obtiene la tinta cortando la rama de la planta antes de florecer. Se depositan las ramas en una pila, donde es cubierta de agua para su fermentación.





Se Extrae toda la planta de la primera pila y comienza el batido u oxigenamiento. Al estar en el punto, el agua es pasada a una segunda pila para su reposo. Al final la tinta queda depositada en el fondo.

Se Obtienen diferentes tonalidades al repetir el sumergido varias veces.



Técnicas más utilizadas en el teñido artesanal

IKAT

El nombre de [ikat](#) proviene de la palabra malaya "mengikat", que significa atar o enlazar.



Se puede encontrar en Indonesia, India, Tailandia, Medio Oriente y América.

SHIBORI: Es el nombre dado en Japón a la técnica del teñido mediante nudos, atados, puntadas y costuras, dobleces,... y cualquier tipo de obstáculo que sirva de reserva del tinte.



TIE-DYE (teñido por amarras)

método de teñido por amarras representado por la cultura hippie. La prenda se ata sobre sí misma o alrededor de algún elemento externo, con cuerdas o gomas elásticas, y posteriormente se sumerge en el baño de tinte.

PLANGI: Tanto en Malasia como en otras zonas como Sudamérica, se conoce así al teñido por amarras.

BANDHANA: Las técnicas tradicionales de la India de teñido por amarras se conocen como "banda" o "bandhana"



BATIK

El batik es el teñido por reservas de cera característico de África, pero también de India e Indonesia. El nombre procede de la palabra "ambatik" (dibujar y escribir). Consiste en "pintar" el diseño con cera, reservándolo así, y teñirlo posteriormente. Al retirar la cera, el dibujo queda en negativo, con un característico craquelado: las grietas que quedan en la cera al manipular el tejido dejan penetrar el tinte.



DISEÑOS



GUIA METODOLOGICA SOBRE LA "ELABORACION DE TAPETES"

Área a trabajar: Orientación Educativa, Vocacional o Laboral.

Objetivo: Que los/as adolescentes logren aprender un oficio que les ayude a incursionarse en el mundo laboral y que les permita así mismo, tener otro tipo de conocimiento.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 45 min.

Area	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
Orientación Vocacional "Taller de añil"	Técnica del Batik	Que los adolescentes conozcan una nueva técnica del teñido de añil utilizando nuevos instrumentos.	1. Se realizará un inter taller para recordar acerca de la técnica del shibory. 2. Remítase a la base teórica del añil.	Laptop, proyector, cera, lápiz, fósforos, candela, añil.	1 hora con 30 min.	

Observaciones:

VII. EDUCACIÓN SEXUAL Y REPRODUCCIÓN HUMANA

NUESTRA SEXUALIDAD

La sexualidad son nuestros sentimientos, nuestros deseos de acariciar y ser acariciados/as, es el placer de sentir nuestro calorcito y el de otro cuerpo y la satisfacción que nos dan estas fantasías. La forma de placer es distinta en cada persona y en cada edad.

En nuestra sociedad, no se habla de la sexualidad, sin embargo es un aspecto importante de la vida, desgraciadamente no para orientarnos sino para prohibirla y castigarla. Las frases más escuchadas en relación de esta son: usted no se debe tocar, ni mirar, ni fregar su “cosito” (refiriéndose al órgano genital), en el caso de los matrimonios se dice de que no es vicio, sino para darle un hijo a tu santo sacrificio (refiriéndose a Dios). Es decir que la sexualidad la van controlando mediante el pecado o comparándola con suciedad, en donde incomoda a cualquier persona que quiera informarse o hablar sobre ella.

Donde la sexualidad se acepta solo dentro del matrimonio o la unión de hecho, se les tolera a los hombres “por la fuerza de su naturaleza”, la vemos como algo privado que solo tiene que ver con la pareja y no tiene relación con la gente, la cultura, etc.

EL DOMINIO PUBLICO DE LA SEXUALIDAD LO TIENEN.

Los médicos “ellos saben si es sana o no”, Psicólogos “dicen si es normal o anormal”, Curas “para juzgarla como pecado o no”, Juristas “Si es legal o no” “si es delito o no”. Hay instancias que hablan del tema de una forma muy abstracta como mera información, sin que toque las inquietudes, dudas o miedos reales. Se trata de una forma incompleta, no natural.

A los sumo, se explica que a las muchachas les viene la regla, y que pueden quedar embarazada. El “como” nunca está muy claro, mucho menos que la sexualidad pueda ser más que eso.

Cuando una mujer pregunta acerca de la sexualidad lo pasa muy mal. En efecto, la gente acepta que un hombre hable del tema, aún con morbosidad, pero una mujer eso es muy

mal visto. Dentro de las mujeres, se acepta más o menos de que una mujer mayor, casada y/o acompañada hable sobre el tema, pero se juzga muy mal a una muchacha que quiera más información.

Hay opiniones sobre la sexualidad que se aceptan como verdaderas o intocables solamente por que la mayoría de la gente lo piensa y lo dice. Pero muchas de esas ideas no son tan ciertas como aparentan. Casi todas estas opiniones de la sexualidad son una manifestación de la ignorancia y del machismo. Tenemos que tratar la sexualidad con naturalidad y con conocimiento. Tenemos que educarnos, mujeres y hombres, en la sexualidad.

Es necesario ser críticas y críticos para aprender juntos/as el verdadero sentido de la sexualidad.

LO QUE LA GENTE PIENSA...

Mucha gente piensa que la sexualidad es el coito, es decir, cuando una mujer y un hombre hacen el acto sexual y se da la penetración del pene del hombre en la vagina de la mujer y la consiguiente eyaculación de él. A eso, se le llama popularmente “terminar”, para el hombre.

Así, se piensa que la sexualidad depende enteramente de unos órganos genitales (la vagina y el pene), y que la sexualidad se demuestra solamente a la hora del acto sexual. Pero el coito o acto sexual es un aspecto de la sexualidad, no lo es todo...

La sexualidad es también la necesidad y la capacidad de expresarse con todo el cuerpo: con las manos, con los ojos, con la sonrisa, con la boca, con la voz, con las piernas, con los pechos, con muchas otras partes del cuerpo y también con las partes genitales tanto en la mujer como en el hombre.

Así todas las partes del cuerpo expresan la sexualidad de forma muy espontánea y natural, en todos los momentos de la vida y no únicamente en el momento del acto sexual.

Mucha gente piensa que la sexualidad empieza cuando la muchacha o el muchacho “desarrollan”, es decir, cuando ambos empiezan a tener ciertos cambios físicos.

A la muchacha se le empiezan a desarrollar los pechos, las caderas se ensanchan, nace el vello debajo de los brazos y sobre el pubis y tiene su primera menstruación o regla.

Al muchacho se le agrava la voz, puede aparecer bigote y/o barba, los hombros se hacen más anchos, nace vello debajo de los brazos y en la región genital y adquiere la capacidad de sacar semen o eyacular.

Sobre eso, la gente dice que cuando el varón ha tenido s primera penetración, normalmente con una mujer de algún prostíbulo, el “ya sabe de sexualidad”. Antes d eso, según ese pensamiento, no ha habido sexualidad. De la mujer no se dice que pueda “saber”. La sexualidad es la necesidad y la capacidad de expresarse con el cuerpo. Así, al no más salir del vientre de su madre, una niña o niño puede sentir con todo su cuerpo y expresarse también con él. Aún se sabe, que el vientre, la niñas o el niño expresar sus sentimientos, oye parte de lo que pasa alrededor de la madre y reacciona con su cuerpo, dando pataditas, a estos ruidos y los sentimientos de su madre.

Mucha gente cree que la niñez y la infancia no tienen nada que ver con la sexualidad. Por eso no se les habla a los niños/as de las parte de su cuerpo y se les castiga cuando quieren tocarse y descubrirse a sí misma y a sí mismo. En eso es mucho más castigada la niña. Si toca sus partes genitales se le trata de “chuca” o de malcriada”. Al varón, por lo general, se lee estimula, acariciando s pene diciendo: ¿Qué Que linda palomita”? o “¿enseñe la palomita chula?

Que se den cuenta o no, y lo quieran o no, las mamás y los papás empiezan el entrenamiento sexual de la niña y del niño desde que nacen. La forma de ser amada o amado, la manera de ser acariciado o acariciada, cargado o carga, el afecto o dureza que se manifiesta con voces, el sentir la piel de las mamás y de los papás, el olor y aroma de sus cuerpos, todo eso, va educando la sexualidad del nuevo ser. Aún cuando los papás y las mamás evitan discutir el tema cuando se encuentran juntos a las niñas y los niños, éstos perciben sus actitudes de tensión o naturalidad a través de la comunicación silenciosa.

Es decir, que algunos de los aspectos más importantes de la educación sexual son enseñados en forma inconciente.

La manera como el padre de un muchacho se comporta en su vida cotidiana se constituirá en la educación sexual temprana de ese joven. Él observará la forma como trata a su madre, a sus hermanas, hermanos y a las demás personas. Lo mismo pasará con las muchachas.

Así, la forma de actuar de las adultas y de los adultos es el resultado de un largo proceso que inicia desde el nacimiento.

Mucha gente piensa que la sexualidad está en una mujer o en un hombre de una vez para siempre. Creen que la sexualidad no es algo que se aprende y desarrolla. A través de toda la vida, desde la niñez hasta la vejez, se desarrolla la sexualidad, el deseo de recibir y dar palabras, miradas y gestos de placer, afecto y carió. El compartir con los cuerpos a la hora del acto sexual es una forma más, no la única, de expresar el placer y los sentimientos. Todas estas expresiones se van descubriendo y aprendiendo a través de toda la vida. La sexualidad se aprende.

Así como hemos visto que la sexualidad es moldeada por los comportamientos de las adultas y los adultos que rodona a la niña y al niño, también la sexualidad se forja por la influencia de los periódicos, de la televisión de la radio, de la escuela, de la iglesia, de la familia... En fin, toda la sociedad nos dicta lo que debe sentir la mujer y lo que debe sentir el hombre, lo que debe pensar una mujer, lo que debe pensar un hombre, lo que debe ser una mujer y lo que deber ser un hombre.

Mucha gente piensa que la sexualidad para la mujer, es solamente tener hijos/as. Así, se reduce el rol sexual de la mujer a la reproducción: la mujer nace para ser madre y si no tiene hijos, no es “una mujer completa”. Se cree que la mujer normal carece de deseos sexuales. Ella debe de aceptar la sexualidad propuesta por el varón como una forma de manifestarle su afecto y como un requisito para la maternidad. Se cree que una “buena” mujer, no debe sentir placer, y debe someterse a lo que pide el marido o el compañero.

Si ella expresa algún deseo sexual o placer se le trata de mujer degenerada, pícara o de la calle.

Tanto la mujer como el hombre pueden sentir placer al dar y recibir con su cuerpo. La mujer tiene sus propios deseos sexuales, pero ella misma lo ignora, habiendo sido reprimida desde pequeña. También la mujer ignora que hay partes específicas de su cuerpo que son para que pueda recibir placer sexual. Mucha gente piensa que el cuerpo de la mujer es propiedad del hombre. Así se explica la preocupación por la virginidad: la mujer debe ser virgen para el hombre, no para ella misma.

Cuando una mujer se acompaña o se casa, su cuerpo para a ser propiedad del hombre, quien pone, dispone y usa, sin que la mujer pueda decidir lo que ella quiere. La mujer debe aceptar su “cruz” y someterse a los pedidos del marido o del compañero, aunque no sienta deseos, porque “para eso se casó o se acompañó”. La gente dice: “Hombre quería, hombre tiene”... ¡que no se queje ahora!

Es por ello que es importante señalar que el cuerpo de la mujer es propio y solamente ella debe decidir cómo, cuándo y con quien compartir. Su cuerpo es suyo y de nadie más. Ella tiene que aprender desde pequeña a descubrir, amar y valorar su cuerpo, conocer sus sensaciones y placeres sin sentir vergüenza, culpabilidad ni temor a ser rechazada o señalada. De generación en generación, hemos heredado un pensamiento negativo sobre la sexualidad. Es tiempo de desarrollar una actitud sana, alegre y positiva respecto a ella.

Para hacerlo, debemos convertirnos en individuos sexualmente saludables, capaces de gozar y de mantener relaciones íntimas y cariñosas para ir poco a poco transformando el pensamiento de las nuevas generaciones. Sin embargo, experimentar toda la riqueza que nos brinda la sexualidad requiere entender el porqué ha predominado el pensamiento negativo hacia ella.

Hay varias razones por las cuales existe tanta confusión a la hora de hablar de la sexualidad.

a. Madre y padre de familia.

Ante la falta de información franca, abierta y completa, más que todo de las mamás y de los papás sobre el tema, se buscan fuentes y explicaciones cualesquiera, erróneas, irreales, para satisfacer la curiosidad normal.

Muchas adultas y muchos adultos viven con culpa y frustración su sexualidad y transmiten a sus hijos e hijas su inseguridad sobre lo que constituye una conducta sexual feliz y natural. A las niñas y a los niños, las y los jóvenes se les enseñan solamente aspectos negativos del sexo y de la sexualidad. Las madres y los padres de familia muchas veces solo tratan de prevenir un embarazo precoz pensando que sus hijas no tendrán relaciones prematrimoniales y así lograr cumplir con la educación sexual.

Las madres y los padres de familia suponen que si sus hijas e hijos no se les hablan de sexualidad, no tendrán ideas sobre hacer “esas cosas”. Quieren que no vivan los problemas y sufrimientos que ellos en su juventud y experiencias pasadas.

b. La religión

Muchas religiones han enseñado que la sexualidad y el sexo son unos males necesarios, necesarios para la reproducción de la raza humana. Para las religiones todo lo relacionado con la sexualidad es pecado. Crean un sentimiento de culpa en la gente, sobre todo en la mujer. El placer esta considerado como algo condenable.

c. Cultura

Existen muchos prejuicios al analizar diferentes comportamientos sexuales. Cada quien piensa que hay un único comportamiento sexual y que lo demás es inmoral o perverso. A veces se adopta una actitud como acertada por no saberse explicar lo desconocido. Muchas de las personas encargadas de la instrucción sexual escolar la imparten con prejuicio y con muy poca calidad. Sin embargo, la sociedad acepta una doble moralidad: al niño, al joven, al hombre, se les permite un sinnúmero de diferentes comportamientos. En cambio, se prohíbe casi todo a la niña, a la joven, a la mujer.

d. Medios de comunicación

La radio, la televisión, los periódicos, las revistas, las películas no hablan de la sexualidad: venden ideas e imágenes de impulsos sexuales mal canalizados. El cuerpo de la mujer es utilizado como un objeto, una mercancía y un símbolo sexual, para promover las ventas.

e. Discriminación de la mujer

En todos los campos antes mencionados, la familia, la religión, la cultura y los medios de comunicación se proyecta la culpa hacia la mujer.

Cómo educar en la sexualidad.

1. Reconocer que transmitimos muchos prejuicios y actitudes esencialmente negativa hacia el tema. Tenemos que superarlos para ser buenos educadores y educadoras.
2. Reconocer que la sexualidad de la mujer a sido reprimida y la sexualidad del hombre ha sido deformada.
3. Comunicar abierta y francamente sobre cualquier tema de la vida, para poner las bases de una buena y clara comunicación sobre el tema de la sexualidad entre padre, madre, hijas, hijos o grupo de reflexión.
4. Educar positivamente a niños y niñas en la sexualidad
5. No aislar la educación sexual de otras experiencias educativas
6. Hablar de emociones, sentimientos , y también de aspectos biológicos de la sexualidad
7. No castigar las expresiones sexuales abiertas y espontáneas de las niñas y de los niños: la piel y las manos son unos órganos sensoriales y sexuales muy importantes

8. Responder de forma clara y sencilla, cualquier pregunta. Enseñar con el ejemplo.
9. Saber que muchos médicos, profesores, promotoras/res, psicólogos/as, sacerdotes, religiosas, también tienen prejuicios y falta de información correcta y clara, se les puede buscar para saber su opinión, pero no obstaculizar las ideas sobre todo negativas que puedan inculcarnos.
10. Buscar información presentada de forma positiva, que incluya los aspectos emocionales, psicológicos y fisiológicos.

La sexualidad es la feliz posibilidad de dar y recibir formas muy diferentes de placer con los cuerpos: emociones, sentimientos, palabras, gustos, acciones, actitudes, sin que nadie, ni la niñas, ni el niño, ni la joven, ni el joven, ni la mujer, ni el hombre, deba sentirse mal por no hacerlo según lo que la gente piensa.

GUIA METODOLOGICA SOBRE LA “SEXUALIDAD Y REPRODUCCION”

Área a trabajar: Conocer las partes del cuerpo, enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos y la reproducción humana.

Objetivo: Dar a conocer la importancia de la sexualidad humana en la vida de los/as adolescentes, brindándoles la información necesaria sobre la sexualidad.

Número de sesión: 1ª

Duración del taller: 1 hora 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de mi cuerpo y mis sentimientos.	Reconociendo sentimientos y emociones.	La facilitador/ra se dirige al grupo y les piden que formen pareja. Una vez conformadas las parejas, se les entrega un pañuelo y una página luego se debe de vendar los ojos uno de ellos; ahora debe de ponerse uno enfrente del otro/a y el/a que tiene los ojos vendados debe de acaricias el cuerpo de su compañero/a con la página. Para finalizar se pregunta ¿que pensamientos surgieron? ¿Que emociones experimentaron? ¿Que sentimiento surgieron? ¿Que partes del cuerpo sentimos placer cuando nos acariciamos? ¿Que partes del cuerpo nos gusta acariciar en otras personas?	Páginas de papel bond, lápices, tirro.	20 min.	

2	<p>Construyendo y reconociendo ¿Qué es la sexualidad?</p>	<p>Conocer la perspectiva de los/as adolescentes acerca de la sexualidad</p>	<p>A partir de la realización de la dinámica anterior se les entregará una página de papel bond y un lápiz para que formen cada uno unos conceptos sobre autoestima. Posteriormente se les invita a que compartan el concepto que han formado cada uno. Posteriormente se les invita a que compartan el concepto que han formado cada uno.</p>		20 min.	
3	<p>Sociedad y educación Sexual</p>	<p>Conocer y desmitificar la educación de orientación sexual que nos ha impartido la sociedad.</p>	<p>1. Se utiliza recortes que representen: una escuela, los padres de familia, la iglesia, los hombres, las mujeres, y profesionales. Se hace un recorrido donde se encuentran los recortes y se les va orientando con las siguientes interrogantes ¿Cómo te ha explicado sobre la "sexualidad" cada una de estas personas? Se deja un espacio para que compartan cada uno/a de los/as participantes.</p>	<p>Una pizarra, tirro, recortes.</p>	30 min.	

4	Conociendo mitos sobre la sexualidad.	Desmitificación de la sexualidad.	Se hacen tantos grupos como participantes hayan, se les entrega un papelografo a cada grupo para que escriban todos los mitos que han escuchado acerca de la sexualidad.	Papelografos, pilot, tirro	15 min.	
---	---------------------------------------	-----------------------------------	--	----------------------------	---------	--

Observaciones:

GUIA METODOLOGICA SOBRE LA “SEXUALIDAD Y REPRODUCCION”

Área a trabajar: Conocer las partes del cuerpo, enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos y la reproducción humana.

Objetivo: Dar a conocer la importancia de la sexualidad humana en la vida de los/as adolescentes, brindándoles la información necesaria sobre la sexualidad.

Número de sesión: 2ª

Duración del taller: 1 hora 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de integración "Las ruedas"	Evaluar el conocimiento de los y las adolescente respecto al ciclo menstrual.	La facilitadora/or les dice a los participantes que deben de formar dos ruedas, una encierra la otra rueda. Una girara a la izquierda y la otra a la derecha cuando la facilitadora diga deténganse, los y las participantes deberán buscar una pareja y agacha de último deberá compartir lo siguiente ¿Que pensamos o sentimos cuando nos pregunta sobre la regla? ¿Que nos dice la gente sobre eso? posteriormente la facilitadoras o el facilitador explicará el proceso del ciclo menstrual .	Humanos: participantes	15 min.	

2	Proceso de fecundación y desarrollo del cigoto.	Dar a conocer la forma de cómo se procrean los /as hijos/as	La facilitadoras/or explica el proceso de fecundación, y el proceso de desarrollo del cigoto, también los días en que se corre el riesgo de quedar embarazada.	Presentación en PowerPoint, laptop y proyector de cañón.	25 min.	
3	Métodos de planificación familiar.	Dar a conocer los métodos de planificación familiar para evitar embarazos.	La facilitadora/r se dirige hacia los participantes con las siguientes interrogantes. ¿Conocen sobre los métodos de planificación? ¿Cuáles son?, ¿cuáles son sus usos? ¿Cuál es el más efectivo?, se les explica sobre ellos.	Recortes, tirro, papelografos, pilot.	15 min.	
4	Enfermedades de Transmisión Sexual.	Dar a conocer las enfermedades de transmisión sexual existentes, síntomas y sus métodos de prevención.	El/la facilitador/ra le entregara figuras que representa cada enfermedad venérea, los participantes deberán clasificarla según el nombre de cada enfermedad. Luego deberán llenar un cuadro en donde estará: nombre, síntomas, daños, diagnostico, tratamiento; cada grupo será orientado por el o la facilitador/ra.	Recortes, papelografos, tiro, pilot.	15 min.	

5	El SIDA.	Dar a conocer sobre EL SIDA y desmitificación de prejuicios.	El/La facilitadora/r le entregará a los/as participantes una revista ilustrativa en donde este la información básica sobre el SIDA. Cada grupo deberá de leer para que posteriormente comparta con los demás acerca del tema.	Revistas ilustrativas con información del SIDA	20 min.	
---	----------	--	---	--	---------	--

Observaciones:

VIII.

PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA Y VALORES: CONDICIONES DE LA PERSONALIDAD MADURA Y SALUDABLE

I. Desarrollo y bienestar humano

El problema del desarrollo humano, analizando desde la Psicología como ciencia, nos impone primeramente realizar una valoración de aquellos factores que determinan el desarrollo de la subjetividad en el hombre; así como de las características o regularidades que son típicas de este proceso.

Entre los factores que condicionan el surgimiento de lo subjetivo, de lo psíquico, como instancia reguladora del comportamiento humano, se encuentran lo biológico y lo social.

Lo biológico constituye el sustrato material del psiquismo humano. Sin la presencia de determinadas cualidades anátomo-fisiológicas del organismo y del cerebro humano, no puede surgir lo psicológico ni el nivel superior de integración de los componentes de la subjetividad, que es la personalidad.

Lo social, por su parte, representa la fuente del desarrollo del psiquismo en el hombre, aunque es necesario aclarar que este factor no actúa de modo directo o lineal sobre el individuo, sino mediatizado en todo momento por las condiciones internas del sujeto, tanto biológico como psicológico.

En cuanto a la salud, vista desde nuestra perspectiva, no es concebida simplemente como un estado vinculado esencialmente con la ausencia de enfermedad, sino, sobre todo, como bienestar humano, entendido como bienestar físico y psicológico.

El desarrollo de la personalidad sana consiste en un proceso que se produce de manera gradual, aunque se encuentra atravesado por crisis que potencian su devenir. En estos períodos críticos, se operan cambios cualitativos que conducen al sujeto a una paulatina conquista de la capacidad de autodeterminación.

Autodeterminación, concepto clave para definir la personalidad sana y madura, significa esencialmente autorregulación; esto es, la capacidad del sujeto psicológico de regular su comportamiento de manera consciente e intencional, con relativa independencia de las influencias externas.

Para que el sujeto logre la autorregulación de su comportamiento, indicador por excelencia de la personalidad saludable, resulta imprescindible que se produzca la formación de mecanismos y contenidos psicológicos que le permitan a este, organizar de manera, estable, consciente y voluntaria su comportamiento, como tendencia de su actuación,

La personalidad, nivel superior de regulación psicológica constituye el principal sostén del proceso de autodeterminación y la proyección futura de la personalidad, expresada en los proyectos de vida del sujeto, así como los valores morales y sociales que determinan la actitud valorativa del mismo y la orientación de su conducta en el contexto de las normas y exigencias sociales presentes en toda sociedad, representan, a nuestro juicio, las principales formaciones psicológicas, que unidas al desarrollo de la identidad personal, hacen realidad este proceso .

II. Proyección Futura y Proyecto de Vida.

La proyección futura de la personalidad ha sido abordada, a partir de distintas conceptualizaciones, por diferentes enfoques y escuelas en la Psicología. Entre dichas conceptualizaciones se destacan, fundamentalmente, las categorías de objetivos, metas, proyectos e ideales.

No obstante, y a pesar de esta variedad de denominaciones, la proyección futura es considerada por la mayoría de los estudiosos como importante componente de la

motivación; esto es, como formación psicológica que expresa la perspectiva temporal de la motivación del sujeto orientada al futuro.

Al analizar las consideraciones teóricas más relevantes en torno al tema, encontramos que importantes autores como Kurt Lewin (1965) y Joseph Nuttin (1972) hicieron sus aportes al mismo. Lewin señaló que las metas y objetivos que se propone el sujeto, al igual que las necesidades, constituyen elementos que desempeñan una importante función dinamizadora del comportamiento. Por su parte Nuttin, señala que existe en el hombre una fuerza interior que lo impele a la realización de sus potencialidades denominada **“tendencia hacia la realización de sí mismo”**. Esta tendencia impulsa al sujeto, en un proceso de unidad y diferencia entre lo que él desea ser y la imagen que posee del medio, a actuar en pos de lograr sus proyectos.

Los psicólogos humanistas prestaron principal atención al a este tema. Pues Maslow (1979) considera que la planificación del futuro es expresión de la naturaleza humana saludable, mientras C. Rogers (1977) analiza como elemento fundamental, en **“el proceso de convertirse en persona”**, el logro de un “self” o sí mismo estructurado. Este nivel se alcanza por el despliegue de la **“tendencia a la actualización”**, fuerza que impulsa al sujeto a la consecución de sus objetivos y que constituye un mecanismo psicológico de autorregulación, propio del género humano.

Por su parte, G. W. Allport (1971) propone el término de **“intención”**, que a su juicio indica **“propósito”**, búsqueda de aquellos caminos a seguir en pos de objetivos futuros, los cuales pueden tener diferente grado de estructuración y temporalidad. Para este autor, cada hombre posee una “filosofía unificadora de la vida”, dada por aquellos objetivos que elabora a corto, mediano o largo plazo y que, en última instancia, dan sentido a su existencia.

Por medio de estas consideraciones los psicólogos no marxistas tienen el mérito de haber indicado la importancia de elaboraciones cognitivas en la estructuración de la proyección futura de la personalidad. En donde el sujeto juega el papel activo de

proyección de vida saludable y madura. Unos de los factores principales factores que motivan a las personas a realizar sus proyecciones de vida son las situaciones personales difíciles, las frustraciones y las vivencias de experiencias místicas; Sociales, que abarcan las consecuencias socio-económicas del período especial, la crisis de valores, la política estatal de apertura y tolerancia religiosa y la influencia de amistades y familiares; los factores Eclesiales, referidos al impulso del trabajo misionero, el ambiente fraternal que propicia la iglesia, el testimonio o ejemplo de sus miembros, en cuanto a congruencia con las ideas que profesan y la programación especial durante fechas festivas, también el ser un buen profesional, superarse, satisfacer sus necesidades materiales y la realización profesional y personal.

Es evidente que los valores que se expresan con mayor fuerza son la profesionalidad, el compromiso social y los asociados a la satisfacción de las necesidades materiales. Valores como la responsabilidad, la honestidad, la solidaridad y el trabajo, se encuentran con menor frecuencia.

Entre los psicólogos de orientación marxista, diversos autores (L.I. Bozhovich,1976; L.E. Raskin y L. Y. Dukats,1961 y I.S. Kon,1990) han conceptualizado la proyección futura de la motivación bajo el término de “ideales”. Estos autores caracterizaron, en diferentes etapas del desarrollo de la personalidad, las principales tendencias que sigue esta formación. En este sentido, demostraron que el desarrollo de los ideales abarca, desde la presencia de ideales concretos en la edad escolar, hasta la aparición de ideales abstractos en la adolescencia. En la edad juvenil, los ideales continúan siendo abstractos y adquieren, además, un carácter generalizado, ya que el sujeto se convierte en el centro de su ideal, desempeñando esta formación un importante papel en el proceso de su auto-perfeccionamiento.

D. González (1997), *“consideró la proyección futura como expresión de la motivación humana superior, irreducible a las motivaciones instintivas e inconscientes y como indicador que distingue al hombre sano del enfermo, desde el punto de vista psicológico.”*

F. González (1983), *“estudió la estructura de los ideales, como formaciones motivacionales complejas de la personalidad, caracterizando en la edad juvenil la aparición de los ideales generalizados, que tienen mayor o menor efectividad, en la regulación del comportamiento, en función del nivel de elaboración e implicación personal que logra el sujeto, en torno a sus contenidos”*.

H. Arias (1988), *“propuso la categoría de “propósitos” para explicar la relación existente entre la autovaloración y los ideales. Destacó, además, la necesidad de tener en cuenta en la evaluación del potencial regulador del proyecto, no sólo la temporalidad del mismo, sino también su nivel de estructuración y las estrategias para su consecución.”*

O. D’Angelo (1994), *“señala la existencia en la personalidad desarrollada de una orientación a la autorrealización, que impulsa al sujeto al desarrollo de sus potencialidades, a la realización de sus valores e intereses fundamentales, en el contexto de su actividad social. Esta orientación sirve de base a la estructuración de los proyectos de vida, los cuales, según el autor, tienen una importante connotación ética”*.

Integrando los conceptos elaborados por estos psicólogos (L. Domínguez y L. Ibarra, 2003). Propuso que la Proyección de Vida es: *“la estructuración e integración de un conjunto de motivos elaborados por el sujeto en una perspectiva temporal futura, a mediano o largo plazo, que poseen una elevada significación emocional o sentido personal para este, de las estrategias correspondientes para el logro de los objetivos propuestos, incluida la previsión de aquellos obstáculos que pueden entorpecer o limitar la consecución del proyecto”*

La edad juvenil, como veremos a continuación, constituye un período clave en el desarrollo de la de determinar su futuro lugar en la misma.

Es de suponer que todo el desarrollo psicológico precedente permite al joven delinear un sentido de la vida, como conjunto de objetivos mediatos que el sujeto se traza, los cuales

se vinculan a las diferentes esferas de significación para la personalidad y requieren de la elaboración de estrategias encaminadas a emprender acciones en el presente, que contribuyan al logro de metas futuras.

Con el surgimiento de la concepción científica y moral del mundo en la edad juvenil, lo interno; es decir, la subjetividad en general, y en particular la personalidad como sistema psicológico interno y principal responsable de la regulación del comportamiento humano, pasan a ocupar un lugar relevante en la determinación de la conducta. Sin embargo, es importante indicar que este camino hacia el logro de nuevos niveles de autodeterminación, no es un resultado automático de desarrollo humano, ni se asocia mecánicamente a la edad cronológica, sino que depende de las condiciones de vida y educación en las que ha estado inmerso el individuo a lo largo de su desarrollo.

Los objetivos, aspiraciones y metas que integran los principales proyectos futuros de los jóvenes se vinculan a esferas, tales como: la profesión, el estudio, el trabajo, la familia, la realización personal, el empleo del libre y la búsqueda de caminos que les permitan satisfacer sus necesidades materiales.

Los estereotipos de roles de género atraviesan los deseos y aspiraciones de los jóvenes, constatándose que los proyectos más referidos por hombres y mujeres responden a las asignaciones culturales hechas a la masculinidad y a la feminidad. En los proyectos se observa una relación entre el nivel cultural, la posición social y el género, en cuanto a la jerarquía, frecuencia y temporalidad de los proyectos.

Las mujeres no vinculadas socialmente y con menor nivel cultural muestran aspiraciones y deseos orientados al presente, muy próximos a esperados desde los roles genéricos tradicionales, relativos a la mujer, como cuidadora y protectora de la familia. En las femeninas, de niveles culturales más elevados, que estudian o trabajan, encontramos aspiraciones y deseos vinculados a la profesión con mayor frecuencia que los relativos a la familia.

III. Algunas consideraciones sobre el proceso de formación de valores

El problema de la formación de valores posee gran complejidad ya que es objeto de estudio de diferentes ciencias y, aún en la actualidad, constituye un tema sobre el cual, aunque mucho se ha trabajado, no se ha dicho la última palabra ni existe una teoría acabada que fundamente y oriente, con toda la solidez y precisión deseadas, este proceso.

Los valores forman parte de la subjetividad humana como formaciones motivacionales de la personalidad. Esto significa que el valor posee un componente cognitivo que es el conocimiento del contenido del valor o dicho de otra forma, la conciencia de qué es ser honesto, responsable, digno, justo, etc., y un componente afectivo, que determina el compromiso emocional del sujeto con el contenido del valor. Esta unidad de lo cognitivo y lo afectivo es la que posibilita que el valor se convierta en un regulador efectivo del comportamiento del sujeto.

Si el contenido del valor no es construido de manera activa por la persona, si no adquiere para esta, además de un significado, un sentido personal, no logra convertirse en un elemento que movilice y oriente su conducta.

Los valores se encuentran estrechamente relacionados con el proceso de desarrollo moral del sujeto y cabría entonces preguntarnos: ¿En qué momento surgen?

A los tres años de edad con la aparición de la autoconciencia o conciencia de sí, se crean las bases para que comience a producirse la regulación moral del comportamiento en su forma más elemental. El niño de edad preescolar comienza a actuar en ocasiones de "determinada forma", porque entiende que "es necesario" y no sólo por buscar la aprobación del adulto o evitar su desaprobación.

En la edad escolar surgen las primeras cualidades morales como motivos estables de la conducta y también los ideales morales, aunque todavía estas formaciones presentan un carácter concreto, por las propias limitaciones del desarrollo intelectual del niño, quien

no está en condiciones de hacer elaboraciones de un elevado nivel de abstracción, en cuanto a las cuestiones morales.

Con el logro de un nuevo nivel de desarrollo de la autoconciencia y la necesidad de elaborar su propia identidad, la adolescencia se convierte en una etapa donde se desarrollan juicios y normas morales, que comienzan a regular con relativa efectividad la conducta del adolescente; pero no es hasta la edad juvenil, por la complejidad psicológica de los valores, que estos aparecen como formaciones motivacionales de la personalidad.

La “situación social del desarrollo” propia de la juventud condiciona el surgimiento de una concepción científica y moral del mundo, de la que forman parte los valores. Esta concepción del mundo contribuye al proceso de autodeterminación del joven, en todas las esferas significativas de su vida, entre las que se destacan la elección y el desempeño de una profesión o actividad laboral específica.

GUÍA METODOLOGICA “PROYECTO DE VIDA”

Área a trabajar: Proyecto de Vida.

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 1°

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivos	Procedimientos	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Ejercicio de visualización.	Que los jóvenes descubran o indaguen en su proyecto de vida.	El facilitador se dirigirá hacia los participantes: Vamos a cerrar los ojos y nos vamos a proyectar a 7 años adelante... visualicemos como nos vemos... nos vemos estudiando, trabajando, con un hogar, en nuestro país...	Grabadora, CD instrumental.	15 min.	
2	Círculo participativo.	Que los jóvenes expresen su proyección de 7 años.	Después del ejercicio de visualización se hará un círculo en donde cada adolescente expresara sus aspiraciones. Las respuestas se irán anotando en un Papeles.	Papeles, Pilot, Tiro.	15 min.	

3	Trabajo en equipo.	Que los adolescentes intercambien las ideas de cómo lograrían alcanzar esa meta.	Se formaran grupos como participantes hayan. (Los grupos pueden hacerse también de acuerdo con las aspiraciones que posean). Se les entregan Papelografos, Pilot y tiro. Se les indican que deben de hacer una escala de años y que logros o pasos van a hacer para alcanzar la meta que se han proyectado en 7 años.	Papelografos y Tiro.	15 min.	
4	Evaluación y despedida.	Conocer la opinión de los jóvenes referente al taller e invitarlo a la próxima sesión.	Se les entregara una hoja de papel bond a cada adolescente y deberán anotar que fue lo que más le gusto y lo que no les gusto del taller.	Lápiz, páginas de papel bond.	10 min.	
5	Plenaria.	Que todos los grupos compartan el trabajo realizado.	Cada grupo de a cuerdo a sus aspiraciones pasara a exponer su trabajo frente a los demás participantes.	Papelografos, Tiro.	15 min.	

6	Evaluación y despedida.	Conocer la opinión de los jóvenes referente al taller e invitarlo a la próxima sesión.	Se les entregara una hoja de papel bond a cada adolescente y deberán anotar que fue lo que más le gusto y lo que no les gusto del taller, lo que aprendieron ese día del tema. Reflexión.	Lápiz, páginas de papel bond.	10 min.	
---	-------------------------	--	---	-------------------------------	---------	--

Resultados: _____

GUÍA METODOLOGICA “PROYECTO DE VIDA”

Área a trabajar: Proyecto de Vida.

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivos	Procedimientos	Recursos	Tiempo	Responsables
1	Ejercicio de visualización.	Que los jóvenes descubran o indaguen en su proyecto de vida.	El facilitador se dirigirá hacia los participantes: Vamos a cerrar los ojos y nos vamos a proyectar a 7 años adelante... visualicemos como nos vemos... nos vemos estudiando, trabajando, con un hogar, en nuestro país...	Grabadora, CD instrumental.	15 min.	
2	Círculo participativo.	Que los jóvenes expresen su proyección de 7 años.	Después del ejercicio de visualización se hará un círculo en donde cada adolescente expresara sus aspiraciones. Las respuestas se irán anotando en un Papelografos.	Papelografos, Pilot, Tiro.	15 min.	

3	Trabajo en equipo.	Que los adolescentes intercambien las ideas de cómo lograrían alcanzar esa meta.	Se formaran grupos como participantes hayan. (Los grupos pueden hacerse también de acuerdo con las aspiraciones que posean). Se les entregan Papelografos, Pilot y tiro. Se les indican que deben de hacer una escala de años y que logros o pasos van a hacer para alcanzar la meta que se han proyectado en 7 años.	Papelografos y Tiro.	15 min.	
4	Evaluación y despedida.	Conocer la opinión de los jóvenes referente al taller e invitarlo a la próxima sesión.	Se les entregara una hoja de papel bond a cada adolescente y deberán anotar que fue lo que más le gusto y lo que no les gusto del taller.	Lápiz, páginas de papel bond.	10 min.	
5	Plenaria.	Que todos los grupos compartan el trabajo realizado.	Cada grupo de a cuerdo a sus aspiraciones pasara a exponer su trabajo frente a los demás participantes.	Papelografos, Tiro.	15 min.	

6	Evaluación y despedida.	Conocer la opinión de los jóvenes referente al taller e invitarlo a la próxima sesión.	Se les entregara una hoja de papel bond a cada adolescente y deberán anotar que fue lo que más le gusto y lo que no les gusto del taller, lo que aprendieron ese día del tema. Reflexión.	Lápiz, páginas de papel bond.	10 min.	
---	-------------------------	--	--	-------------------------------	---------	--

Resultados: _____

IX.

COMUNICACIÓN

¿Qué es la asertividad?

Es la capacidad de expresar tus sentimientos, ideas y opiniones, de manera libre, clara y sencilla, comunicándolos en el momento justo y a la persona indicada.

Asertividad es tener la capacidad necesaria para desenvolverse eficazmente en un medio social y laboral normalizado

Asertividad es respetarse a si mismo, respetar a los demás Ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional. Saber decir y saber escuchar. Ser muy positivo y usar correctamente el lenguaje no verbal.

Es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser.

La asertividad es una cualidad que debemos tener todos los seres humanos, ya que ser asertivo es: Actuar y decir lo que pensamos, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad, esto nos evitaría muchos dolores de cabeza.

Asertividad

Estrategias para manejar los conflictos³³:

“Sostengo que es una prueba de gran prudencia que los hombres se abstengan de amenazas y palabras insultantes, pues ni unas ni otras. . ., disminuyen la fuerza del enemigo, pero las amenazas lo vuelven más cauto, y los insultos aumentan el odio que nos tiene y lo hacen más perseverante en sus esfuerzos por causarnos daños.”³⁴

³³ Adaptación del capítulo 6 del libro “Como reducir la violencia en las escuelas” Johnson y Johnson.

³⁴ Nicolás Maquiavelo

Abordar un conflicto es como entrar a navegar en un lago helado. Algunas personas prefieren primero probar el agua, sumergir sólo el pie y penetrar lentamente. Quieren acostumbrarse al frío de modo gradual. Sin embargo otros, prefieren sumergirse tomando carrera y dando un salto, para que el choque con el frío quede atrás rápidamente. Así es como distintas personas utilizan diferentes estrategias para enfrentar los conflictos.

En cualquier conflicto debemos considerar dos preocupaciones:

- ψ Alcanzar una meta (la “preocupación por uno mismo”)
- ψ Mantener una relación apropiada con la otra persona (la preocupación por los otros”)

El modo en que abordamos un conflicto depende de la importancia que tenga para nosotros la meta y la relación con la otra persona. Una forma de elegir la estrategia puede ser ubicar por separado las dos preocupaciones en una escala que vaya desde lo “no importante” hasta lo “sumamente importante”; y determinar así cuál es la estrategia que mejor se adecua a la situación.

Sobre esta base es posible definir cinco estrategias.

1. **Negociaciones para la resolución del problema:** Cuando tanto la meta como la relación son sumamente importantes, iniciamos negociaciones para resolver el problema. Buscamos soluciones tales que ambas partes alcancemos nuestras metas respectivas y resolvamos todas las tensiones y los sentimientos negativos.
Sin abandonar nuestros intereses, tratamos de encontrar un modo de conciliarlos con los de la otra persona.
2. **Suavizar:** Cuando la meta no es importante, pero lo es en grado sumo la relación, renunciamos al objetivo para reservarle a la relación la más alta calidad posible. Es importante el buen humor y las disculpas si son necesarias.

3. **La actitud de fuerza, o del tipo “yo gano-tu pierdes”:** Cuando la meta es sumamente importante y la relación no, tratamos de alcanzar nuestro objetivo forzando o persuadiendo a la otra parte para que ceda. Competimos para ganar en una relación del tipo “gano-pierdes”. Por ejemplo al comprar un auto usado queremos pagar lo menos posible y no nos importa como se siente el vendedor. En una competencia de natación tratamos de llegar primero sin pensar en como se sienten los otros nadadores. Las tácticas para persuadir son desplegar argumentos convincentes, establecer un plazo, afirmarse en una posición, o formular exigencias que exceden lo aceptable.
4. **Transigencia recíproca:** Cuando tanto la meta como la relación son moderadamente importantes, y ninguna de las partes parece obtener lo que quiere, tal vez haya que renunciar a una parte del objetivo y asimismo sacrificar parte de la relación para llegar a un acuerdo. Esto puede suponer llegar a un acuerdo y conformarse con la mitad de la meta, pero sin dañar la relación. Generalmente se elige esta estrategia cuando los disputantes querrían negociar pero no cuenta con el tiempo para hacerlo.
5. **Repliegue:** Cuando la meta no es importante y uno no necesita mantener una relación con la otra persona, tal vez desee renunciar a ambas cosas y de tal modo se sustraiga a la persona y al problema. En muchas ocasiones es preferible replegarnos de un conflicto hasta que uno mismo y la otra persona nos hayamos calmado y podamos controlar nuestras emociones.

Eficacia: Para elegir una estrategia debemos creer que dará resultado. Cada estrategia es preferible en determinadas condiciones, a saber:

- ψ *LA NEGOCIACIÓN PARA RESOLVER EL PROBLEMA:* hay una buena relación entre nosotros y la otra persona, hay más posibilidades de encontrar alternativas que nos permitan alcanzar nuestros objetivos, y cada uno de nosotros confía en el otro y en sus propias capacidades.

- ψ *LA SUAVIZACIÓN*: los intereses de la otra persona parecen más importantes que los nuestros y disponemos de poco tiempo.
- ψ *LA ACTITUD DE FUERZA DEL TIPO “GANO-PIERDES”*: la relación es temporaria y sólo nos interesa conseguir nuestra meta.
- ψ *LA TRANSIGENCIA*: el compromiso de ambas partes con sus respectivos intereses está decreciendo, y aumenta la presión del tiempo. En poco tiempo necesitan llegar a un acuerdo y cuentan con poco tiempo.
- ψ *EL REPLIEGUE*: pensamos que la relación está terminando, y que la otra persona parece irracional e incapaz de resolver el problema.

Técnicas de entrenamiento en asertividad:

La forma de interactuar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. En definitiva, cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales. En la práctica el entrenamiento en asertividad supone el desarrollo de la capacidad para:

- ψ Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- ψ Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad.
- ψ Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- ψ Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.

Diferenciación conducta asertiva o socialmente habilidosa, agresiva y pasiva:

Conducta asertiva o socialmente hábil:

Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender

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

Conducta pasiva:

Trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan de tal modo no hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la que está interactuando.

La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas.

Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a

sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

Conducta agresiva:

Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes.

El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos.

Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás.

La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contrapresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contrapresión indirecta bajo la forma de una réplica sarcástica o de una

mirada desafiante. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA HACER MÁS EFICACES LAS RESPUESTAS ASERTIVAS:

- ⊕ Tener un buen concepto de sí mismo. Mucha gente no es asertiva porque carece de autoestima. Es importante recordarse a sí mismo que se es tan importante como los demás y tomar en serio las propias necesidades.
- ⊕ Ser educado. Enfadarse provoca confusión en uno mismo y hace que los demás vean al individuo débil, histérico y con una baja credibilidad. Hay que recordar que se deben tomar en consideración los puntos de vista de los demás y comunicarles que se entiende su punto de vista. Negar o ser testarudo no suele funcionar a largo plazo. Es mejor guardar la calma y educada, pero firmemente, exponer la opinión propia.
- ⊕ Guardar las disculpas para cuando sean necesarias. No se debe pedir excusas, a menos que sea necesario hacerlo. Si se reservan las disculpas para cuando sean apropiadas, no se disminuirá ni su valor ni el propio, y los demás tomarán al individuo en serio para otros asuntos.
- ⊕ No arrinconar a los demás. El hecho de hacer esto habitualmente provocará cólera y resentimiento, lo cual siempre dificulta las relaciones. Si uno se quiere asegurar la cooperación de los demás, siempre se les debe proporcionar, cuando sea posible, una salida (con suerte, la salida que uno desea) y se deben esbozar las consecuencias constructivas de tal alternativa para los demás y para uno mismo.
- ⊕ Aceptar la derrota cuando sea necesario. La aserción comporta comprensión cuando las acciones subsiguientes no son constructivas, aceptando la derrota con

elegancia, en buenos términos con el otro. Los malos sentimientos saldrán más tarde. Si se le ve aceptar situaciones cortésmente tras una discusión, la gente le respetará más. A nadie le gusta ser un mal perdedor.

Persuasión

Es corriente utilizar, en clases de mercadeo, como ejercicio didáctico, la pregunta: ¿Es posible persuadir por medio de mensajes personales, de radio, prensa, etc.?

Es una pregunta muy gastada que no tiene solamente una respuesta. Puede tener tantas respuestas como personas existan. El comportamiento no depende exclusivamente de un elemento. Depende de las circunstancias en que se encuentren los actores de la interacción y de las de las personas que interactúan en un momento determinado en un medio ambiente específico. Muchas son las técnicas de persuasión que se han desarrollado a través del tiempo. Las perfeccionaron amigos de la sabiduría para ser usadas por gobernantes, militares, clérigos y conspicuos que necesitaban persuadir a sus audiencias.

La venta personal es una forma de persuasión. Esto es una llave para abrir una puerta, la venta ha sido llamada correctamente comunicación persuasiva; se trató de introducir el vocablo "comuni-suación" (comunicación / persuasión), para nombrar la venta personal, lamentablemente sin éxito alguno. El mercadeo mismo no pasa de ser un sistema complejo de comunicación con el mercado, que tiene como finalidad la persuasión de grupos determinados, de las ventajas de un producto o servicio.

La técnica más exagerada de persuasión consiste en la tortura. Fue por largo tiempo aceptada como "medio probatorio" en los juicios, hasta no hace mucho. De esta forma se persuadía a los enemigos que aceptaran que estaban equivocados y que eran culpables. Millones de mujeres murieron quemadas luego de que la Inquisición les hizo aceptar que practicaban la brujería, cuando solo aplicaban técnicas ancestrales de curación. Muchas mujeres siguen muriendo o siendo seriamente dañadas porque difieren de las opiniones de los que viven con ellas, los cuales tratan de persuadirlas de algo a cualquier costo. Al parecer, se ha vuelto recientemente a poner de moda la tortura, para persuadir de las

ventajas de la democracia occidental, a los que discrepan de ella. La intención no es sugerir que los vendedores deben ser preparados para usar la tortura para convencer a sus clientes de las ventajas de sus productos o servicios.

Existen principios, no tan dramáticos y más de acuerdo a los cacareados derechos humanos, para conseguir lo mismo. Veamos algunos de ellos:

⊕ **Principio de Reciprocidad:**

El principio dice que todo, absolutamente todo lo que sé de, tiene que tener una retribución. Dicho de otra forma, debo dar algo bueno para recibir algo de la misma medida. A contrario si doy algo malo, no puedo esperar algo bueno. Pero, siempre debe existir una retribución compensatoria, en todo. Este principio de la reciprocidad debería ser él debería regir permanentemente las relaciones entre los humanos. Si solo se da lo bueno, se recibirá beneficio. Lamentablemente en nuestros países, por razones culturales adquiridas recientemente, hay muchos que esperan todo (de la lotería, la Virgen o el gobierno), sin dar absolutamente nada a cambio.

En cualquier caso si entendemos y aplicamos el principio de la reciprocidad, conseguiremos tener un mayor nivel de persuasión. No podemos dar algo que no esté de acuerdo, con la cantidad de dinero que el cliente dará a cambio. El principio de reciprocidad opera igual en cualquier nivel de relación interpersonal. Todos conocemos desagradables que descargan sus frustraciones con sus vecinos. Lo que reciben de ellos es lo recíproco. Luego se quejan de incompreensión.

⊕ **Principio de la Conexión Emocional:**

Conectarse a nivel emocional con el cliente rinde excelentes beneficios. Las reuniones para tomar el té y hacer demostraciones de venta, que iniciaran los vendedores de ollas, son una forma de conseguir esa conexión con el cliente. Esas reuniones las organiza normalmente una señora, que invita a tomar el té a sus vecinos, conocidos y parientes. La conexión afectiva que producen estas reuniones informales, dirigida por una

anfitriona receptiva, predispone positivamente a los asistentes a adquirir los productos que se demuestran en la reunión.

⊕ **Principio de Escuchar al que Sabe:**

Escuchar a los que saben, que tienen alguna autoridad en una materia determinada, es sabiduría pura y simple. Las personas aceptan, sin reservas, la opinión de los que son definidos como "expertos". Esto pudiera ser discutible, si no estuviésemos viendo la forma en que se repite, como si fuera algo sagrado, lo que dicen los comentaristas deportivos. Las masas aficionadas al football, de nuestros países, imitan el tono de voz de sus comentaristas deportivos, utilizan las palabras y se expresan de la misma forma en que acostumbran esos "expertos". Quien quiera ser un persuasor eficiente tiene que convertirse en experto en su materia.

El conocimiento y la experiencia son reconocidos y dan la posibilidad de ser realmente persuasivo, cuando se hace una presentación. Esto es válido en las ventas, la política o en los salones de clase y naturalmente en la conquista de corazones.

TÉCNICAS DE PERSUASIÓN, Ser persuasivos, un arte y una necesidad.

Un problema que se nos plantea a diario en las relaciones interpersonales: ¿cómo conseguir que los otros comprendan y asuman mi punto de vista y terminen cooperando conmigo?. No se trata de aprender a discutir para vencer siempre ni de utilizar habilidades maquiavélicas para manipular mentes ajenas, sino de resultar convincente, de armar bien nuestros mensajes y opiniones. Los argumentos, intereses y necesidades de nuestros interlocutores también cuentan, y mucho.

Persuadir es motivar a otras personas para que voluntariamente acepten nuestra forma de ver las cosas y respeten, aprecien y tengan en cuenta nuestros planteamientos. Podemos ejercer influencia en otra persona por nuestra forma de ser y actuar, pero quien influye puede hacerlo inconscientemente; en cambio, quien persuade sí pretende que se produzca el cambio de opinión en el otro y desea que quien asume sus posturas lo haga propio y haciendo uso de su libertad de elección.

Tanto el mensaje persuasor como el mensajero deben ser moralmente correctos. Para que el mensaje tenga efecto, la fuente ha de ser creíble: quien pretende convencer debe tener autoridad moral y estar éticamente legitimado para hacerlo. Y la argumentación debe basarse en la coherencia lógica del razonamiento expuesto. El mensaje resultará convincente si, además de bien argumentado, moviliza emociones capaces de cambiar actitudes en el interlocutor.

Por tanto, nuestra comunicación debe ser legítima, competente y emocionalmente persuasiva. La pregunta que debemos formularnos, en última instancia, es si nuestra intervención ha sido capaz de transformar opiniones o, mejor aún, conductas de otros.

¿Qué puede ocurrir?

Los hijos difícilmente reconocen que sus padres tienen razón, pero es habitual que usen ante sus amigos planteamientos de sus progenitores.

- ✓ **Cambio aparente.**

El individuo asiente, nos da la razón, aparenta estar convencido (vencido más bien), pero sigue en sus trece.

- ✓ **Cambio temporal.**

Cambia en sus posturas, pero transcurrido cierto tiempo vuelve a sus actitudes anteriores.

- ✓ **Cambio sólo circunstancial.**

El cambio manifestado en quien hemos intentado convencer puede anularse según la circunstancia (personas, situaciones, estados de ánimo) de cada momento.

- ✓ **Cambio consistente.**

Cambia definitivamente su tipo de conducta gracias a nuestro eficaz proceso persuasivo.

- ✓ **No se registra cambio.**

El sujeto manifiesta claramente que no le hemos convencido; sus opiniones y conductas no son modificadas.

Para aumentar nuestra credibilidad conviene aportar datos incontestables y testimonios de prestigio social. Resulta, asimismo, más creíble un comunicador imparcial, sin

intereses vinculados a lo que está defendiendo. O quien, por fidelidad a sus ideas, llega a situarse en contra de sus propios intereses.

En general, el mensaje será tanto más convincente cuando produzca en el receptor sentimientos de inconsistencia respecto de su situación actual y despierte la voluntad de cambiar en la dirección que se le propone. La persuasión puede ser aún más eficaz si se identifica con los gustos, conductas y sistemas de valores de los interlocutores.

Cambiamos nosotros antes:

El ambiente que se crea entre los comunicantes juega un papel clave en el proceso persuasivo. En el fondo, la persuasión no es sino una forma de seducción. Esa capacidad de conducir a otras personas hacia donde uno ha previsto, de hacerles compartir nuestros puntos de vista, puede ser cultivada mediante el aprendizaje de diversas técnicas. Pero, seamos realistas, se desarrolla mejor cuando se poseen dotes para convencer.

Esas habilidades, que pueden ser innatas o adquiridas son: la presencia física (las personas con buena presencia tienden a ser más convincentes), la seguridad en uno mismo (quienes se muestran firmes en sus convicciones y en su tipo de vida tienen más posibilidades de ser persuasivos), la autoestima (tener un buen concepto de uno ayuda a querer a los demás y a resultar más cercano y convincente), la comunicación no verbal (la influencia interpersonal se mide también por la capacidad comunicativa de nuestros gestos, posturas y miradas), y, sobre todo, la capacidad de escuchar y comprender al otro (saber captar, mediante la escucha activa y la actitud abierta, la situación de la otra persona en ese momento, qué necesita y qué es lo que le podemos ofrecer).

Por tanto, la capacidad de convencer tiene casi más que ver con la forma de ser que con el modo de actuar del persuasor. Conviene que cambiamos nosotros mismos antes de intentar modificar las opiniones y conductas de terceros. De ahí lo efímero e improductivo de ciertas persuasiones basadas en técnicas superficialmente adquiridas que ejecutan individuos que no han ellos mismos cambiado lo suficiente para desarrollar las cualidades persuasivas.

Principales obstáculos de la persuasión:

El deseo de poder y reconocimiento son instintos, tan conocidos como poco reconocidos, que obstaculizan la persuasión. Nos mostramos encantados cuando alguien

con prestigio social "me conoce" o alguien de nuestro entorno social, familiar o laboral "me obedece". Ese placer íntimo subyace en nuestra relación interpersonal: decimos que queremos convencer y en realidad deseamos simplemente vencer, dominar. Sólo cuando nos liberemos de estos instintos negativos podremos ejecutar procesos eficaces y honrados de persuasión. Por otro lado, las personas se resisten a cambiar y rechazan cualquier idea que suponga una amenaza a sus creencias o costumbres. Todos necesitamos ser propietarios de un espacio para nuestra intimidad y cualquier alternativa que lo amenace se topará con el rechazo.

GUÍA METODOLOGICA “COMUNICACIÓN”

Área a trabajar: Proyecto de Vida.

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica "El Mensaje"	Que cada uno de los participantes se de cuenta como un mensaje puede ser tergiversado según las personas que lo propagan.	El facilitador les da un mensaje y luego uno por uno se lo van diciendo en el oído, al llegar al último se da a conocer a todos el mensaje como llego al final y se compara con el del inicio.	Página con el mensaje.	90 min.	

Resultados:

GUÍA METODOLOGICA “COMUNICACIÓN”

Área a trabajar: Proyecto de Vida.

Población: Adolescentes de 12 a 18 años hijos de padres emigrante y responsables.

Número de sesión: 2da

Duración del taller: 1 hora con 30 min.

Área	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Responsable
1	Dinámica de "La Carta"	Que cada uno de los/as adolescentes logren comunicarse con los demás compañeros y que cada uno se de cuenta que otros al igual que él están en la misma situación.	Se les da la oportunidad a todos los participantes que elaboren una carta donde ellos logren exteriorizar sus sentimientos, con respecto a como se sienten al tener a alguien lejos del país. Posteriormente se les piden que escriban otra con aquellos sentimientos que ellos deseen compartir con los otros compañeros y que cada uno lo lea, para realizar una plenaria.	Papel bond, lápices, etc.	50 min.	
2	Dinámica de "EL ESPEJO"	Despertar apertura e inquietud en el asistente, para que este receptivo y participativo durante la actividad para la evaluación de la autoestima.	Cada uno de los asistentes tiene la oportunidad de tener en sus manos una caja de regalo y observar que hay dentro.	Caja de regalo con espejo.	40 min.	

Resultados: _____

X. METODOLOGÍA DE ABORDAJE

La metodología de abordaje para el Manual de Intervención Psicológica es la que a continuación se explica: El programa se pretende implementar y realizar su respectiva evaluación en un periodo de 6 meses.

Recomendaciones para facilitadores/as: Durante las sesiones de terapia es recomendable trabajar pensando en los siguientes elementos:

- ✓ **Utilización de lenguaje sencillo**
- ✓ **Tener presente las reglas de confidencialidad**
- ✓ **Flexible**
- ✓ **Creativo/a a la hora de la facilitación**
- ✓ **Cada grupo tiene su ritmo:** algunos grupos empiezan muy callados, otros muy dinámicos/as, poco a poco se va creando un espacio seguro donde todos/as pueden hablar, compartir y apoyarse.
- ✓ **Tomar en cuenta las condiciones en las que viven los participantes:** creencias, costumbres, ideologías, normas y culturas.
- ✓ **Fomentar la comunicación abierta y clara:** centrado la atención en los/as participantes, sin olvidarse de sí.
- ✓ **Proporcionar insumos cognitivos** (que les permita a los/as participantes irse apropiando de un nuevo lenguaje y formas de expresión. más claras y directas.
- ✓ **Ayudar a responsabilizarse:** Cada participante es responsable de sus malestares, así como de buscar salidas a sus problemas.
- ✓ **Responsabilizar a los participantes por:** la búsqueda activa de su propio bienestar
- ✓ **Ofrecer un contexto para entender los problemas**
- ✓ **Abrir un espacio para la toma de conciencia.** Estimular la visión crítica de las condiciones de vida personal y social en las que se vive.

A continuación proponemos 5 módulos con una serie de temas que consideramos importante trabajar con adolescentes. Las temáticas están acompañadas con sus respectivas guías metodológicas, se entenderán como herramientas para el desarrollo de un proceso de empoderamiento entre los adolescentes.

En base a ello los temas que planteamos no necesariamente deberán de tener el orden que en este manual le demos.

Presentamos inicialmente temáticas básicas e introductorias de los problemas que presentan los adolescentes hijos/as de inmigrantes y seguidamente va la guía de facilitación, así como también un apartado de anexos que contiene diferentes técnicas que sirve como respaldo para cada temática.

Lo que pretendemos es potenciar en el adolescente el empoderamiento, fortaleciendo su autoestima, estimular la motivación, acrecentar sus proyecciones a futuro y reducir la depresión.

Número de sesiones a realizar por áreas:

“**MOTIVACIÓN**”, se desarrollan 2 sesiones, con una duración para cada una de ellas de 90 minutos aproximadamente, realizándose semanalmente en conjunto con un área de las otras dos a desarrollar (comunicación y autoestima), es decir, que para cada semana se pretende trabajar dos áreas.

“**AUTOESTIMA**”, se desarrollan 4 sesiones, con una duración para cada una de ellas de 90 minutos aproximadamente, realizándose semanalmente en conjunto con un área de las otras dos a desarrollar (comunicación y autoestima), es decir, que para cada semana se pretende trabajar dos áreas.

“**PROYECTO DE VIDA**”, se desarrollan 2 sesiones, con una duración para cada una de ellas de 90 minutos aproximadamente, realizándose semanalmente, aclarando que sólo esta área se trabajará de manera individual, es decir, que no se combinara con otra área.

“COMUNICACIÓN O ASERTIVIDAD”, se desarrollan 4 sesiones, con una duración para cada una de ellas de 90 minutos aproximadamente, realizándose semanalmente en conjunto con un área de las otras dos a desarrollar (comunicación y autoestima), es decir, que para cada semana se pretende trabajar dos áreas.

Cada una de las sesiones esta estructurada de manera diferente con la intención de variar tanto en la manera de presentar el contenido, como de luchar contra el tedio y aburrimiento al realizarlas de la misma forma todas. Así mismo, se pretende trabajar haciendo uso de dinámicas de animación para que los asistentes puedan integrarse más y que sean participes de toda la mecánica de trabajo a través del juego.

También es de señalar que en las área de autoestima y comunicación, se trabajará de manera conjunta los/as adolescentes y sus respectivos responsables.

XI.

ANEXOS

ANEXO 1

Dinámica del ESPEJO para MOTIVACIÓN

- Ψ Se coloca el espejo en una caja forrada como para regalo.

- Ψ Se da una bienvenida al grupo para entablar empatía con ellos y posteriormente se les explica que dentro de la caja hay un regalo para cada uno de ellos, todos lo podrán tenerlo en sus manos y abrirlo para ver la sorpresa que hay dentro y, cuando lo vean compartirán con todos los demás la impresión que les ha causado ver este regalo y que piensan sobre ello.

- Ψ Luego de haber compartido todos, se les pregunta que piensan de la dinámica, de que creen que estábamos hablando y al final se centra sobre la importancia del concepto que tengamos de nosotros mismos y que debemos percibirnos cada día como nuestro propio regalo y también un regalo para los demás, para que podamos nosotros mismos ser nuestro motor de impulso para la vida.

ANEXO 2

Dinámica de LAS FLORES para AUTOESTIMA y MOTIVACIÓN

- Ψ Se elaboran flores de papel lustre de cualquier color, la cantidad depende del No de personas que asistirán.
- Ψ Se necesita también un plato o azafate grande lleno de agua.
- Ψ Se da un saludo al grupo, se explica brevemente lo que se realizará, se procede a entregarles a cada uno una florcita (si se les va a escribir algo debe ser en el lado del color y doblar uno a uno los pétalos de la flor). Nadie debe abrirla.
- Ψ Cada uno ira colocando la flor en el recipiente con agua, leerá lo que dice la flor y expresará por que cree que le salio eso en la flor, si posee esa cualidad o no o si debería incrementarla un poco, etc.
- Ψ Al haber participado todos se realiza una centrada destacando aquellas cosas que hayan llamado la atención en la dinámica o que no hayan quedado claras.
- Ψ Se les recuerda que todo esto es importante para nuestra autoestima, así como para motivarnos a seguir adelante.

ANEXO 3

REPORTÁNDOSE. Una vez un sacerdote estaba dando un recorrido por la Iglesia al mediodía... al pasar por el altar decidió quedarse cerca para ver quién había venido a rezar. En ese momento se abría la puerta, el sacerdote frunció el entrecejo al ver a un hombre acercándose por el pasillo; el hombre estaba sin afeitarse desde hace varios días, vestía una camisa rasgada, tenía el abrigo gastado cuyos bordes habían comenzado a deshilacharse. El hombre se arrodilló, inclinó la cabeza, luego se levantó y se fue. Durante los siguientes días el mismo hombre, siempre al mediodía, estaba en la Iglesia cargando una maleta... se arrodillaba brevemente y luego volvía a salir. El sacerdote, un poco temeroso, empezó a sospechar que se tratase de un ladrón, por lo que un día se puso en la puerta de la Iglesia, y cuando el hombre se disponía a salir le preguntó: "¿Qué haces aquí?" El hombre dijo que trabajaba en una fábrica camino de la iglesia y tenía media hora libre para comer y aprovechaba ese momento para rezar, "Solo me quedo unos instantes, sabe, porque la fábrica queda un poco lejos, así que solo me arrodillo y digo: "Señor, solo vine nuevamente para contarte cuán feliz me haces cuando me liberas de mis pecados... no sé muy bien rezar, pero pienso en ti todos los días... así que Jesús, este es Juan reportándose". El sacerdote, sintiéndose un tonto, le dijo a Juan que estaba bien y que era bienvenido a la Iglesia cuando quisiera. El sacerdote se arrodilló ante el altar, sintió derretirse su corazón con el gran calor del amor y encontró a Jesús. Mientras sus lágrimas corrían por sus mejillas, en su corazón repetía la plegaria de Juan: "SÓLO VINE PARA DECIRTE, SEÑOR, CUAN FELIZ FUI DESDE QUE TE ENCONTRÉ A TRAVÉS DE MIS SEMEJANTES Y ME LIBERASTE DE MIS PECADOS... NO SÉ MUY BIEN CÓMO REZAR, PERO PIENSO EN TI TODOS LOS DÍAS... ASÍ QUE JESÚS, SOY YO REPORTÁNDOME". Cierta día el sacerdote notó que el viejo Juan no había venido. Los días siguieron pasando sin que Juan volviese para rezar. Continuaba ausente, por lo que el sacerdote comenzó a preocuparse, hasta que un día fue a la fábrica a preguntar por él; allí le dijeron que Juan estaba enfermo, que pese a que los médicos estaban muy preocupados por su estado, todavía creían que tenía una posibilidad de sobrevivir. La semana que Juan estuvo en el hospital trajo muchos cambios, él sonreía todo el tiempo y su alegría era contagiosa. La Jefe de enfermeras no podía entender por qué Juan estaba tan feliz, ya que nunca había recibido ni flores, ni

tarjetas, ni visitas. El sacerdote se acercó al lecho de Juan con la enfermera y ésta le dijo, mientras Juan escuchaba: "Ningún amigo ha venido a visitarlo, él no tiene a dónde recurrir". Sorprendido, el viejo Juan dijo con una sonrisa: La enfermera está equivocada... pero ella no puede saber que todos los días, desde que llegué aquí, al mediodía, un querido amigo mío viene, se sienta aquí en la cama, me agarra de las manos, se inclina sobre mí y me dice: "SOLO VINE PARA DECIRTE, JUAN, CUAN FELIZ SOY DESDE QUE ENCONTRÉ TU AMISTAD Y TE LIBERÉ DE TUS PECADOS. SIEMPRE ME GUSTÓ OIR TUS PLEGARIAS, PIENSO EN TI CADA DÍA... ASÍ QUE JUAN, ESTE ES JESÚS REPORTANDOSE". PD: No debemos perder la oportunidad de cada día de decirle a Jesús: Aquí estoy reportándome... Ojala que no seas un católico de domingo y transparente el resto de la semana; ni tampoco un zafalomos que, cuando te llaman a servir, siempre tienes una excusa para irte, luego te quejas de lo mal que te fue, y culpas a todo el mundo de tu mala fortuna. Le reclamas a Dios haber permitido que te fueras de mal portado y que estuviste a punto de perder la vida, es que no te das cuenta que Él te mantuvo vivo porque te ama y desea darte otra oportunidad de enderezar tu vida. Dale tus pecados y Él te dará la paz que tanto necesitas, para que seas feliz. Reconoce a Jesús en el hermano que necesita de ti, no le des la espalda. Que tengas un Lindo Día, lleno de bendiciones. QUE LA PAZ QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO ESTE CONTIGO

ANEXO 4

LA LIBERTAD ES UNA DECISION. Conocí a Raúl en un seminario, tres años después de haber sido liberado de un secuestro. Sus captores lo habían encerrado en un armario durante seis meses amarrado con cadenas. Me hablaba con un entusiasmo pleno de ilusiones y de afecto, parecía feliz a pesar de haber soportado una experiencia tan dolorosa y destructiva.

- ¿No sientes rabia o rencor contra tus captores? -le pregunté abiertamente-.
- Me miró, se frotó la cara con las manos y su rostro se ensombreció por un instante. - Recién salí, -respondió con firmeza-, no fue fácil. Mi desesperación y mis rencores eran mi peor tortura, pero un día decidí que ya no quería cargar más las cadenas.
- ¿A qué te refieres? -dije intrigado-. - Yo estuve secuestrado con otra persona, - replicó-, nos liberaron al mismo tiempo. Después me la encontré, rabiosa y amargada, sólo hablaba de su pasado, del daño irreversible que le habían causado, de lo crueles que habían sido, de lo feliz que se sentiría el día en el que se hiciera justicia. Guardó silencio por un instante, como si revisara sus propias reflexiones.
- ¿Sabes? -prosiguió después de una pausa-, al ver a esta persona me di cuenta que daba lo mismo que lo hubieran liberado, que su cuerpo estuviera libre, porque él había decidido continuar secuestrado en su mente, en su dolor, en su pasado. Prefería pensar en sus captores, no disfrutaba a su familia, ni de la posibilidad de construir el presente ni el futuro que le dio la vida.
- Pero, ¿Cómo se puede olvidar algo tan duro? -seguía interrogando-. - Mis captores me quitaron la libertad, pero no voy a permitir que me quiten mi tranquilidad, si yo continúo alimentando este rencor, les estaré dando mi vida, es cómo si eligiera llevarlos conmigo en cada momento, por el resto de mis días. Ni mis seres queridos ni yo nos merecemos eso, la verdadera venganza será mi felicidad, dejarlos atrás y disfrutar de cada instante de mi vida. Hizo una pausa y miró hacia adelante con una expresión alegre.
- Las verdaderas cadenas -concluyó- las tenemos en nuestra mente cuando decidimos continuar apegados al dolor, al resentimiento o al pasado. Eso es peor

que un armario oscuro, -dijo con énfasis y prosiguió-, yo prefiero que los míos me recuerden como alguien que supo recoger la alegría de la vida y no como alguien que se quedó alimentando la rabia y la autocompasión.

¿Cuáles son las cadenas que podrías empezar a soltar ahora? ¿Cuáles son los eventos pasados o presentes que puedes dejar de alimentar con rabia o dolor? En cada momento puedes decidir agravar tu herida o empezar a sanarla para siempre.

ANEXO 5

Ejercicio de práctica

1. Palpe algunos objetos que sean ásperos, suaves y cálidos.
2. Lea en voz alta tres o cuatro veces cada una de las siguientes palabras que corresponden a sentimientos. Cambien cada vez el tono de voz, pronunciando cada palabra en voz baja y sonoramente. Al leer cada palabra, observe las sensaciones que produce en usted cada sentimiento y cómo difieren. Vea si algunas palabras le producen sensaciones y otras no.

Agraviado	Deprimido	Tenso	Asustado
Feliz	Solo	Alarmado	Afectuoso
Contento	Inquieto	Entusiasmado	Débil

3. Lleve un diario de sentimiento durante una semana por lo menos. Cuando más tiempo lo lleve, tanto mejor.

Sentimientos que he experimentado hoy

Lunes me he sentido

Martes me he sentido

Miércoles me he sentido

Jueves me he sentido

Viernes me he sentido

Sábado me he sentido

Domingo me he sentido

Piense en cómo puede expresar cada uno de los siguientes sentimientos, de modo que su pareja sepa que los experimente:

Felicidad

Amor

Tristeza

Ira

Temor

Entusiasmo

Piense en cómo la otra persona le expresa a usted esos sentimientos.

Durante la próxima semana, utilice una afirmación de percepción emocional dirigida a esa persona tres veces al día. Luego piense en el motivo por el que usted expresa ciertos sentimientos y no otros.

ANEXO 6

POEMA “YO ME QUIERO”

Mi cuerpo y mi mente son míos
Yo les quiero y les cuido
Yo merezco que me respeten
Y me respeto a mi mismo/a
Yo me cuido, me acepto,
Tomo mis decisiones,
Digo lo que me gusta y no me gusta
Disfruto mi cuerpo y comparto cariño,
Caricias y placer con otras personas
Que me quieren y me respeten
Soy orgulloso/a de ser mujer/hombre
Soy único/a e irreplicable.

ANEXO 7

“EL DESCARGO DE LAS PIEDRAS”

Se invita a las personas que elijan una o unas piedras que representan una situación o persona que requieran perdonar. Cada una apuntará el nombre de la persona o situación “que le pesa y que quisiera perdonar” incluyendo una mismo/a. Se motivará a los participantes a apuntar todas las cosas que quisieran perdonar aunque aún no lo hayan hecho. No se compartirá el contenido de las piedras.

Cada una acumulará sus piedras y en un momento de silencio, se dirige al grupo a un espacio abierto (campo, río u otro lugar a que se tenga acceso) en el camino se anima a los y las participantes a concentrarse en el peso de las piedras y en el espacio que ocupa en su vidas.

Una vez en el lugar elegido se presentan opciones de que hacer con las piedras.

- 1) Tirarlas por que se ha decidido perdonar
- 2) Enterrarlas porque ha decido que quiera perdonar pero que ahora todavía no puede, sin embargo podrá reencontrarla para lanzarlas un día.
- 3) Llevar la piedra de regreso porque no desea perdonar, pero asume la carga.

Una vez realizada el procedimiento, se regresa al lugar inicial de la reunión para reflexionar sobre las decisiones y las emociones surgidas.

ANEXO 8

La Dieta del Perdón:

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días. Se llama la DIETA DEL PERDÓN, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad no se disipe. Lo único que tienen que hacer es repetir mentalmente: **YO** _____ (nombres y apellidos completos) **QUIERO PERDONAR**. Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del perdón y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Libros:

- ✓ Patricia Berríos Durán, Suzanne Van Den Biggelaar
“Un camino para encontrarse entre mujeres” Guía para la facilitación de grupos de mujeres,
- ✓ Jorge A. Castillo H, Psicología de la Adolescencia, Ediciones Servicio Educativo
¿Qué es la sexualidad?, Equipo Maíz, El Salvador.
- ✓ Kaufman, Edward: Diplomacia Ciudadana, Talleres innovadores para la resolución de conflictos, Centro de Estudios Latinoamericanos.

Revistas:

- ✓ Brada, Rafael, Sexualidad y Amor, Colombia ,1992
Silvia Elena, Karin de Fries, Silvia Matus
Cuadernillos educativos de sexualidad, Movimiento de Mujeres Méridas Anaya Montes.

Direcciones electrónicas:

- ✓ <http://www.biblicalparenting.org/Espanol/angertip.asp> - 22k
- ✓ <http://www.centrodeapoyoapa.org/articulos/articulo.php?id=29> - 14k
- ✓ <http://www.depresion.psicomag.com/>
- ✓ <http://www.depresion.org/>