

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LAS ALUMNAS DE NIVEL BÁSICO
DEL INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS OLIMPIA LEAL DESDE UN
ENFOQUE BIOPSIICOSOCIAL

ANGELINA GONZÁLEZ ARCHILA

Guatemala, noviembre de 2003

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LAS ALUMNAS DE NIVEL BÁSICO
DEL INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS OLIMPIA LEAL DESDE UN
ENFOQUE BIOPSICOSOCIAL

Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado presentado al Honorable
Consejo Directivo de la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR

Angelina González Archila

Previo a optar el título de Psicóloga
En el grado académico de Licenciatura

Guatemala, noviembre de 2003

DEDICATORIA

A mi padre, Enrique González y a mi hermana Carlota quienes me sonríen desde el cielo...

A mi madre, Amanda Archila, quien con su amor, su buen ejemplo y su apoyo moral me enseñó y facilitó el camino...

A mi hermana Patty quien siempre me apoyó incondicionalmente y me animó en los momentos difíciles...

A mi esposo, Luis, por ser mi mejor amigo, el compañero perfecto y el novio ideal en la época de estudiantes...

A la Licenciada Ninette Mejía de Muñoz por ayudarme a crecer tanto profesional como emocionalmente...

A la Licenciada Mayra Luna de Alvarez, quien siempre creyó en mí...

A mis amigos: Stuart, Scarlet, Anai y Alex, Hivis, Ingrid, Thelma, Mauricio Gudiel, Blanquita, Carlos Carrera, Rubí y Liza con quienes compartí muchas lindas experiencias...

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la vida cada día y la fuerza y motivación para aprovecharla

A Alberto Serra, Ernesto de León, Patricia Ruiz y Octavio Aguilar por apoyarme de distintas maneras y darme útiles enseñanzas

A los docentes, quienes compartieron su conocimiento y dejaron una huella especial en mí: Lic. Abraham Cortés, Dr. Arturo Lara, Licda. Ninette Mejía, Licda. Karla Emy Vela, Licda. Silvia Guevara, Lic. Iván Monzón, Licda. Liliana Alvarez, Lic. Gudberto Chocón, Licda. Marina de Villagrán y Lic. Jorge Batres.

A los docentes que estuvieron apoyándome con la asesoría y la revisión del EPS, Lic. Josué Samayoa y Lic. Estuardo Espinoza

Al personal administrativo y de mantenimiento de la Escuela de Psicología

A los centros de práctica y de EPS por abrirme sus puertas para crecer profesionalmente y conocer más la realidad de mi país

A todos los niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad quienes me permitieron entrar en su subjetividad y en sus emociones.

SÍNTESIS DESCRIPTIVA

El presente informe es una descripción del Ejercicio Profesional Supervisado - EPS—que se llevó a cabo en el Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal durante el ciclo febrero-septiembre de 2003.

El Ejercicio Profesional Supervisado debe constar de 3 subprogramas para dar una atención integral a la población beneficiaria. En este caso en particular, el subprograma de servicio consistió en la promoción de la salud mental a través de sesiones de psicoterapia grupal. Se formaron ocho grupos con personas que presentaban un perfil psicológico similar ya sea de depresión o de angustia. Además de ello se dio terapia de apoyo como una intervención a las alumnas que se presentaban en situación de crisis.

Por otro lado, el subprograma de docencia, constó de acciones orientadas a capacitar e implementar a las alumnas sobre temas como Prevención del Embarazo Precoz, Prevención de las Adicciones, Prevención del Consumismo, Alternativas Saludables para el Uso del Tiempo Libre y Promoción de los Valores Sociales.

En el subprograma de investigación se exploró sobre la percepción de las adolescentes sobre los mensajes subliminales de conductas de riesgo que envían los programas de televisión. Posteriormente, se llevaron a cabo talleres para promover el análisis crítico de los programas que ven en la televisión como una acción encaminada a disminuir las conductas de riesgo.

INTRODUCCIÓN

Debido a que en toda institución existe la interacción humana -diferencias, emociones, necesidades—y por ende el conflicto, es de vital importancia que un centro educativo como el Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal tenga dentro de su quéhacer diario el aporte de profesionales de salud mental egresados de la Universidad de San Carlos de Guatemala para beneficio de sus alumnas, los padres de familia y los docentes.

La adolescencia es un período en el cual la persona se adapta a nuevas situaciones sociales, académicas, biológicas y psicológicas, es de vital importancia que tenga el apoyo psicológico que le permita mediar la situación y superar las frustraciones propias de la edad.

Por otro lado, debido a que la adolescencia es un período susceptible para algunas conductas de riesgo, es necesaria la implantación de acciones de tipo psicológico que, al ser organizadas e intencionadas, ayuden a mejorar las condiciones de vida de las personas. El lugar ideal para llevar a cabo este tipo de acciones es el instituto pues es un lugar donde las alumnas pasan una buena parte del día. Sería muy difícil pretender que las jóvenes asistieran a una clínica privada o a actividades de docencia en otro lugar por la tarde dadas sus circunstancias socioeconómicas.

Con la realización del EPS se pretendía promover la salud mental, desde un enfoque biopsicosocial de las alumnas del instituto lo cual se logró hacer de manera satisfactoria. Este enfoque integral abarcó varios aspectos dada la multidimensionalidad del ser humano. Se promovió la salud a nivel biológico, sexual, social, ambiental y por supuesto a nivel psicológico.

La labor realizada fue muy importante ya que se logró realizar acciones tanto a nivel rehabilitativo como en el caso de la psicoterapia como preventivo como en el caso de la docencia y la investigación. Esta sistematización de la información sirve de base para posteriores intervenciones psicológicas con la población.

Las actividades tanto de servicio como de docencia y de investigación tuvieron una influencia positiva en los hábitos diarios de la población beneficiaria a corto y a largo plazo según lo expresado por algunos docentes y por algunas de las adolescentes.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1 Monografía de La Antigua Guatemala

Guarda la ciudad de La Antigua Guatemala hasta nuestros días, elocuentes testimonios que acreditan su alta jerarquía en la vida nacional, no solamente en su apasionante historia -revivida en sus monumentales construcciones y en sus impresionantes ruinas coloniales—sino también en sus tradiciones y sus admirables expresiones de folklore y además en el talento y obra de sus artistas, escritores y poetas. De ahí su reconocimiento como la Muy Noble y la Muy Leal Ciudad de Santiago de los Caballeros y que haya sido declarada por UNESCO como “Monumento de las Américas” e incorporada en la lista de “Patrimonio de la Humanidad”.

La Antigua Guatemala está ubicada en la parte central del departamento de Sacatepéquez. Su clima es templado, agradable y su valle está rodeado por verdes colinas y por tres volcanes: El de Agua, el de Fuego y el de Acatenango. La cabecera municipal está situada a 1,530 metros sobre el nivel del mar. Tiene avenidas y calles que están todas empedradas con amplias plazas y bellas alamedas que conservan su fisonomía colonial y su aristocrático abolengo. Es una ciudad bien trazada cuyos trabajos se realizaron en el año 1,542 bajo la dirección del Ing. Juan Antonielli. Las viviendas están alineadas ordenadamente sobre calles y avenidas, son de sólida construcción, amplias, con gruesas paredes de piedra, ladrillo y calicanto, techadas con teja de barro y balcones de madera o de hierro forjado, con grandes portones de madera labrada. Muchas de éstas son elegantes residencias señoriales de refinado acabado artístico con jardines interiores.

Aspectos demográficos:

La población del municipio asciende a 45,120 habitantes aproximadamente. Al sexo masculino pertenece el 48.6% de la población y el sexo femenino un 51.4%.

La población de La Antigua Guatemala es población joven siendo el 56.7% población menor de 25 años y el 71.4% población menor de 35 años. La población del municipio se integra con un aproximado de 7,918 hogares y cada hogar cuenta con 5 personas en promedio.

Aspectos de salud y morbilidad:

En cuanto a aspectos de salud, encontramos algunas instituciones como: Hospital Nacional Pedro de Betancourt en San Felipe de Jesús, Hospital de Ancianos "Fray Rodrigo de la Cruz", Obras Sociales del Hermano Pedro, Centro Infantil de Estomatología, IGSS, y otras instituciones privadas.

La tasa de mortalidad infantil asciende en La Antigua Guatemala a 24.91 por mil nacidos vivos. Entre las causas más comunes de mortalidad infantil figuran: bronconeumonía, prematuridad, shock séptico, hidrocefalia, asfixia perinatal y trastornos gastrointestinales como diarreas e infecciones.

Saneamiento: la mayoría de los hogares cuentan con servicio de agua por tubería que proviene de la red pública, con uso de chorro exclusivo. El agua se ha clorado un 100% en el municipio. El 70% de las viviendas cuenta con drenajes.

Además cuenta con servicio privado de recolección de basura. El 90.2% de las viviendas son casas formales, con paredes de block, lámina o terraza y piso de ladrillo o torta de cemento. En los últimos años, los precios del alquiler y venta de propiedades ha aumentado aceleradamente. Muchas propiedades son valuadas en dólares.

Cuenta con los siguientes servicios tanto públicos como privados: servicio de correos y telégrafos, telefonía residencial y móvil, acceso a Internet.

Educación:

En el municipio de La Antigua Guatemala existe un total de 90 establecimientos educativos entre públicos y privados, en los niveles pre-primaria y primaria incluyendo educación para adultos. En su mayoría pertenecen al sector privado. Existe además una gran cantidad de escuelas de español debido a las características turísticas del municipio. El nivel de escolaridad de la población es alto (80%). El analfabetismo afecta al 10% de la población de acuerdo con el dato que proporciona el Plan de Desarrollo de La Antigua Guatemala 1997-2003. El analfabetismo afecta con mayor énfasis en el área rural y con mayor énfasis a la población de sexo femenino.

Área geográfica:

El municipio de La Antigua Guatemala tiene los siguientes límites: norte, Jocotenango, Pastores y Santa Lucía Milpas Altas, sur, Ciudad Vieja y Santa María de Jesús, este, Magdalena Milpas Altas y Santa María de Jesús y al oeste, Ciudad Vieja, San Antonio Aguas Calientes y Pastores.

La cabecera municipal se comunica con el exterior a través de carreteras asfaltadas hacia la capital de la república, Chimaltenango y Escuintla. Internamente cuenta con una buena red de caminos que permiten la comunicación y el comercio.

Aspectos industriales y económicos

Los factores más importantes en la economía de este municipio son la agricultura, industria y turismo.

La Antigua Guatemala cuenta con excelente infraestructura hotelera, restaurantes y atracciones turísticas.

Por otro lado, la actividad agrícola del municipio se basa principalmente en la producción de café, ejote, arveja china, maíz, frijol y flores. El café asume para el municipio una importancia histórica y económica particular ya que es considerado como uno de los mejores del mundo.

Funcionan importantes industrias de licores, bebidas gaseosas, muebles, (ebanistería fina), calzado, vestido y artesanía típica.

En la actividad industrial, destaca la producción de sacos agrícolas, fábricas de alimentos, (principalmente Dulcería Tradicional Antigüeña y jaleas caseras) tejidos (telas y productos típicos), filtros, platerías y fábricas y venta de Jade así como la alfarería, la cerámica y el pirograbado.

La hotelería es aceptada como actividad industrial. Tanto la actividad industrial propiamente dicha como el proceso artesanal son fuente de ocupación y desarrollo para la ciudad.

Actividad turística: la ciudad constituye una de las tres principales opciones del turismo nacional e internacional. El turismo está ampliamente desarrollado, por ello ha sido necesaria la creación de la Policía Municipal de Turismo cuyo objetivo es velar por la seguridad y bienestar del turista. El INGUAT también fue establecido para estar al servicio del turista.

Instituciones, organismos internacionales

El marco institucional es amplio en el municipio estando conformado por instituciones del sector público, privado y ONG s que representan a todos los sectores de la actividad económica.

Su organización social propicia el establecimiento de entidades como: Club de Leones, Club Rotario, Legión de Santiago de los Caballeros, Asociación de Boy Scouts así como varias asociaciones gremiales,

sociales y deportivas, comités y Hermandades religiosas.

A nivel privado operan agencias bancarias, almacenes, agencias de viaje, panaderías, salas de belleza, librerías, tiendas de ropa y de muebles, entre otras.

Cuenta con varios centros de recreación como parques, canchas deportivas, balnearios, una sala de cine, museos y ruinas coloniales

Aspectos culturales

Religión: se practican las religiones católica y evangélica, pero la primera tiene mayor arraigo y tradición pues La Antigua está considerada como la cuna del catolicismo en el país. Cuenta con serias organizaciones religiosas que velan por la solidaridad de la fe católica, el mantenimiento de sus templos y la conservación de sus tradiciones.

Durante el año se celebran varias festividades tradicionales principalmente el Día de los Santos, Concepción, Corpus Cristi, Navidad, Año Nuevo, el Día del Apóstol Santiago (Patrono del municipio) y con mucho fervor religioso, la Cuaresma y Semana Santa.

Durante Semana Santa impresionantes procesiones recorren la ciudad cuyas calles lucen artísticas alfombras multicolores y cargadores feligreses rinden tributo a la fe cristiana.

Se desarrollan programas que comprenden exposiciones artísticas y artesanales, científicas y didácticas, conferencias literarias, históricas, certámenes, cursos, festivales, seminario y talleres, presentación de obras y de autores.

Rica es también esta ciudad en leyendas y viejos sucesos misteriosos que han sido transmitidos de generación en generación como la historia de El Cadejo, La Siguanaba, La Llorona y El Duende..

1.2 Descripción del Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal

Un poco de historia

Durante el gobierno de Manuel Estrada Cabrera, el 30 de junio de 1915 se inauguró el instituto con el nombre de “Escuela Práctica Joaquina”. El terreno para su construcción fue donado por el sacerdote Mariano Navarrete.

En 1920 se lleva a cabo la graduación de la primera promoción de maestras de educación primaria. Entre las alumnas egresadas destacó el trabajo y la excelencia académica de la señorita Olimpia Leal. En 1959 se cambió el nombre al instituto en honor y como un reconocimiento a su labor.

Actualmente funciona en el mismo lugar donde fue fundado, sin embargo recientemente se llevó a cabo una remodelación y ampliación de las instalaciones y el equipo.

Misión

El Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal es una institución educativa creada por el Estado a través del Ministerio de Educación para impartir enseñanza sistemática en el nivel medio, ciclo de educación básica y diversificado de Magisterio de Educación Primaria Urbana dirigida a la formación integral de las alumnas.

Funciones

El personal se divide de acuerdo a las funciones que tiene según el Reglamento Interno.

El personal administrativo está integrado por la directora del instituto, la secretaria, la contadora y dos auxiliares de secretaría. Sus funciones son organizar, dirigir y orientar así como supervisar y

evaluar.

El personal técnico administrativo tiene funciones administrativas, técnicas (docentes) y técnicas (de orientación) y debe cumplir con otras actividades que le asigne la directora en relación a su cargo.

El personal técnico está integrado por la bibliotecaria y la orientadora. Sus funciones son de orientación, de organización, de administración y de evaluación.

El personal docente está integrado por el claustro de maestros. Sus funciones son planificar, capacitar, evaluar y cumplir con las obligaciones específicas de la dirección. La profesora de práctica docente tiene las siguientes atribuciones: planear, organizar y supervisar la práctica docente de las escuelas de aplicación del INSOL.

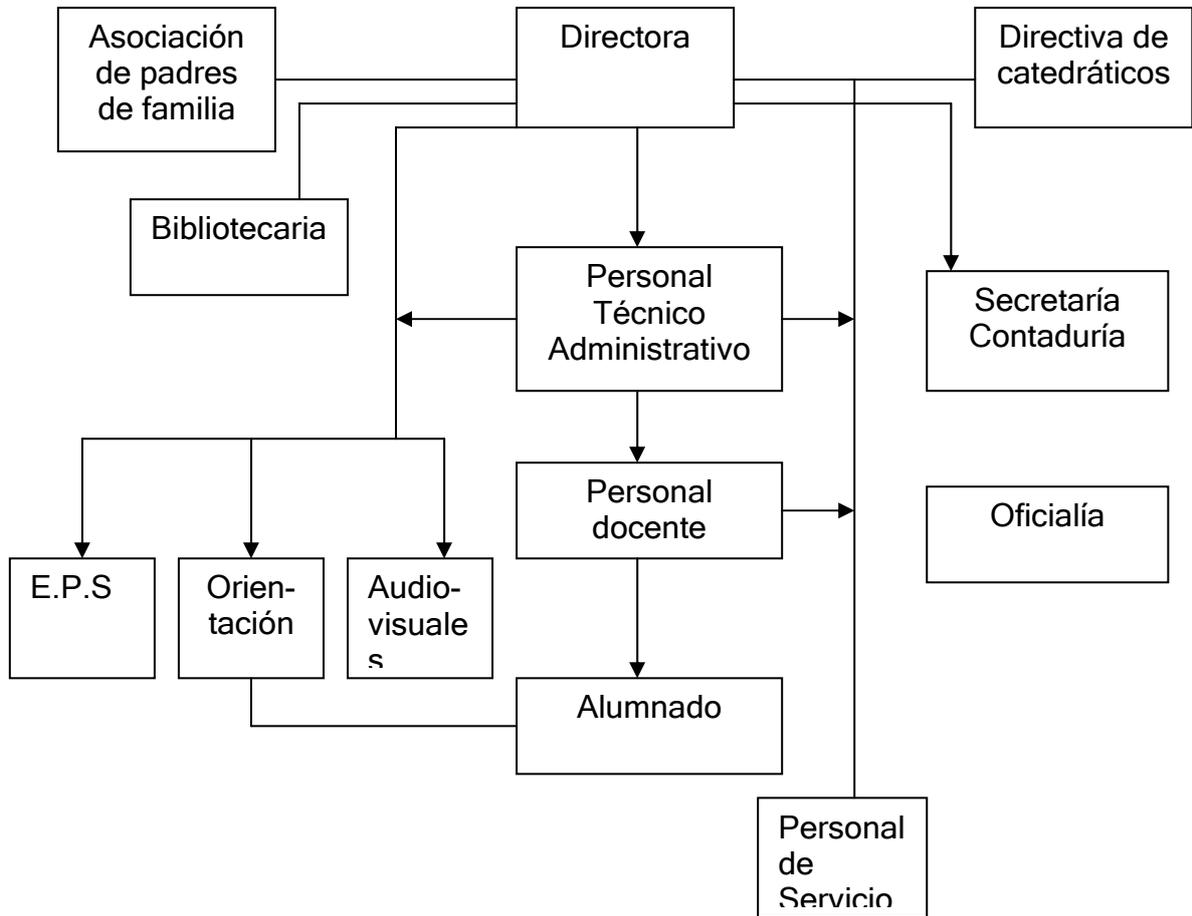
El personal de servicio está formado por dos conserjes, una portera y dos guardianes.

Instalaciones y Equipo

Sus instalaciones cubren las necesidades del instituto. Cuenta con la oficina de dirección y secretaría, tres oficinas de auxiliares, una biblioteca, laboratorio de física-química, laboratorio de computación, laboratorio de hogar (cocina, manualidades, máquinas de coser), sala de mecanografía, laboratorio de audiovisuales, laboratorio de artes plásticas, aulas para las alumnas de nivel básico y diversificado, una cancha de basketball, una piscina, dos tiendas, dos patios y servicios sanitarios para alumnas y personal del instituto.

En relación al equipo, el instituto cuenta con escritorios, pupitres, pizarrones, archivos, sillas de metal y material audiovisual como televisión, videocassettera y retroproyector en buen estado.

ORGANIGRAMA DEL INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS OLIMPIA LEAL



1.3 Descripción de la población atendida

El cien por ciento de las alumnas del Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal es de sexo femenino. Las edades oscilan entre los 13 y los 21 años. La población está compuesta por alumnas ladinas e indígenas. La mayoría de las alumnas provienen de La Antigua Guatemala y sus municipios aledaños. Otras provienen de Chimaltenango, Escuintla y la ciudad capital. Algunas viajan todos los días, pero otro porcentaje de ellas se ven obligadas a conseguir casas donde puedan vivir como pensionistas.

Son adolescentes, en su mayoría de recursos económicos bajos o muy bajos. Proviene de familias numerosas. Muchas de ellas están al cuidado de sus hermanos menores o están encargadas de realizar los quehaceres domésticos. Algunas de ellas asisten a proyectos de ayuda internacional los cuales dan apoyo económico y reforzamiento académico por las tardes.

Entre las dificultades que enfrentan las señoritas para ingresar al instituto están: poco apoyo familiar por ideas de machismo, problemas económicos (no pueden solventar gastos de uniforme, libros, fotocopias, alimentación, pasajes, etc.), y la falta de oportunidad para ingresar debido a la gran demanda y al cupo limitado del instituto.

Los padres, por otro lado, son frecuentemente personas dedicadas a la agricultura, a la artesanía o al comercio. En otros casos, los padres son afectados por el desempleo o el subempleo. La mayoría de las madres son amas de casa dedicadas al cuidado de los hijos y el hogar. Algunas otras trabajan fuera de casa pues son madres solteras que tienen la responsabilidad de llevar el sustento diario a casa. Pocas de ellas son profesionales o con título universitario.

Todas las alumnas, sin excepción, enfrentan conflictos a nivel familiar. Muchas de ellas enfrentan el divorcio, el abandono de alguno de los padres, alcoholismo, violencia tanto física como psicológica, abuso sexual, o fuerte conflicto con los hermanos.

Tanto la problemática a nivel familiar como la pobreza son dos factores que repercuten en su bajo rendimiento académico.

Existen otro porcentaje de alumnas que inicia el ciclo académico, pero que por diferentes circunstancias (embarazo precoz, poca tolerancia al estrés y al cambio, dificultades con algún maestro, viajes por circunstancias familiares, etc.) abandonan el establecimiento educativo a mediados de año o antes.

1.4 Planteamiento de los problemas encontrados

Las alumnas tienen una serie de problemas familiares, sociales y emocionales que afectan su vida cotidiana. Entre ellos están:

- Ingreso a una mara: algunas de ellas ingresan a una mara para encontrar un espacio de expresión y una oportunidad de recibir afecto, comprensión y nuevas experiencias.
- Abuso sexual: es muy común encontrar casos de abuso sexual por parte del mismo padre, padrastro, un tío, primo u otro adulto que está relacionado con la joven en su vida cotidiana.
- Machismo: algunas jóvenes estudian en el INSOL por ser un instituto público mientras que los hermanos varones son inscritos en colegios privados.
- Preferencia a los hermanos: muchas de las jóvenes expresan la diferencia entre el trato que reciben ellas y el que reciben sus hermanos o hermanas. Muchas de ellas enfrentan el problema del favoritismo.
- Alcoholismo: uno o ambos padres presentan problemas de alcoholismo. En otros casos, son las mismas jóvenes quienes inician con el consumo excesivo de alcohol en fiestas o reuniones de fin de semana.
- Conflicto con los padres : la mayoría de las jóvenes presentan un fuerte conflicto con la madre, abuela o encargados de su cuidado.
- Embarazos no planeados: algunas alumnas se ven afectadas con embarazos no deseados como producto de la actividad sexual en la adolescencia y como producto del poco conocimiento y uso de los métodos anticonceptivos.
- Noviazgos o vínculos patológicos: algunas jóvenes se involucran con hombres hasta 10 ó 15 años mayores que ellas. Otras se involucran con jóvenes que consumen drogas o pertenecen a maras.
- Anorexia y bulimia: existen muchas jóvenes que enfrentan problemas con la alimentación por causas emocionales.

- Bajo rendimiento académico: resulta como consecuencia de la problemática emocional personal y familiar, y como consecuencia de la ausencia de técnicas de estudio y de la falta del material necesario en las clases. Las jóvenes expresaron su dificultad para concentrarse, para poner atención.
- Problemas de identidad sexual: se detectaron algunos casos de jóvenes con un nivel alto de culpabilidad y poca aceptación de sí mismas debido a que el lesbianismo es rechazado socialmente en el contexto en el que viven.
- Divorcio de los padres: muchas de ellas pasan por etapas de depresión ante el divorcio de los padres.
- Abandono: una gran cantidad de jóvenes viven con los abuelos o tíos debido a que los padres biológicos no se hacen responsables de ellas.
- Orfandad: ambos padres fallecieron. Ellas viven con tíos o parientes.
- Afrontamiento de enfermedades graves o mortales: algunas veces, afrontan la enfermedad de alguno de los padres, otras veces son ellas mismas quienes padecen la enfermedad.
- Malos hábitos: pasar mucho tiempo viendo la televisión, alto consumo de comida “chatarra”, consumo de sustancias dañinas, vida sedentaria, poca higiene y descontrol en las horas de sueño.
- Mala relación con los hermanos (as): ya sea que los hermanos les causen problemas directos (agresiones físicas, maltrato psicológico,) o indirectos (rivalidad por el afecto de los padres o por apariencia física)
- Frustración en el noviazgo: presentan etapas de depresión ya sea por el rompimiento de una relación o por no ser correspondidas , por no tener permiso de los padres, etc.

Los problemas encontrados a nivel emocional afectan distintas esferas de la vida de las adolescentes:

Personal:

- Alto nivel de angustia
- Miedo a la pérdida
- Culpa
- Fuertes etapas de depresión
- Vacío existencial e intentos de suicidio
- Agresividad e impulsividad
- Desamparo y desesperanza
- Afecto plano
- Enojo y cólera
- Estrés
- Ausencia de alguna persona que las escuche
- Sentimientos de soledad
- Síntomas psicósomáticos como náuseas, enuresis, empuñar las manos al dormir, tricotilomanía, onicofagia, caída del pelo, etc.
- Baja autoestima y desvalorización
- Rechazo a su apariencia física

Familiar:

- Falta de atención (sobre todo de los padres)
- Padres hostiles
- Rechazo
- Comunicación ausente o poca con los padres
- Relación conflictiva con la madre
- Falta de afecto o privación afectiva
- Maltrato psicológico y físico
- Negligencia de las personas quienes las tienen a su cargo
- Odio hacia los padres
- Rechazo ante el excesivo control o invasión de su intimidad

Social:

- Mecanismos de defensa como la represión para no ser lastimadas o regresiones hacia la niñez
- Incapacidad para poner límites
- Conducta opositora ante las reglas y la autoridad
- Fuerte rencor y resentimiento reprimido
- Hermetismo: algunas jóvenes se cierran a la comunicación
- Pérdida de confianza en otras personas
- Viudez

- Ser madre joven
- Problemas entre amigas (traiciones, liderazgo, competencia)
- Mala relación con el sexo opuesto (miedo, rechazo, etc.)
- Rechazo al instituto
- Preocupación ante la mala economía familiar
- Pensamiento mágico (brujerías, cuestiones diabólicas, etc.)

CAPÍTULO II

2.1 Referente teórico-metodológico:

Guatemala, por sus circunstancias histórico-culturales, ha sido un país con una fuerte represión y con un problema económico estructural que se ha mantenido por décadas. Esta problemática económico-política influye negativamente en los patrones de crianza de los padres.

Muchos padres de familia están subempleados, otros no finalizaron sus estudios y otros se han dedicado toda su vida a la agricultura o al comercio. Esta situación cuya problemática de raíz es el factor económico, provoca que padres e hijos no mantengan un canal de comunicación abierto ni frecuente y que por ende no puedan darles la orientación que estos últimos necesitan. Muchos padres tienen sentimientos de impotencia, de frustración y desvalorización que crea o mantiene una dinámica afectiva patológica manifestada en el maltrato físico, psicológico, sexual o por negligencia hacia los hijos.

Los adolescentes de estas familias -que se encuentran en un círculo vicioso de pobreza e ignorancia—son jóvenes con mayor tendencia a la depresión, a la ansiedad, a la baja autoestima o a caer en conductas de riesgo como la drogodependencia, los embarazos no deseados, el consumismo o la vida sedentaria como producto tanto de su situación familiar como de pasar por un período crítico como lo es la adolescencia.

“Durante el período de la adolescencia, aparecen y/o se consolidan nuevos patrones de conducta de enorme trascendencia para el resto de la vida tales como los repertorios de conducta social e interpersonal, sexual, etc. La adolescencia ha sido catalogada como el período de la vida que ocupa el papel central en el moldeamiento de la personalidad adulta. Asimismo, se ha señalado la gran relevancia que esta etapa de la vida tiene para la salud -y por lo tanto para la Psicología de la Salud—por varias razones:

- Por tratarse de un período en el que se adquieren diversos comportamientos relevantes para la salud, tanto en un sentido negativo o de comportamientos de riesgo (por ejemplo abuso de drogas, fumar, beber alcohol, embarazo precoz) como en un sentido positivo o de comportamientos de salud (tales como una actividad física regular, patrones adecuados de descanso, alimentación balanceada, higiene, etc.)
- Por tratarse de un período en el que se forman y consolidan ciertos atributos psicosociales (“reglas” y “repertorios conductuales gobernados por reglas”) tales como valores, creencias, actitudes, motivaciones, autoconceptos, etc. Implicados en la regulación posterior del comportamiento relacionado con la salud.
- Por tratarse de un período en el que los controles sociales, las relaciones interpersonales y los modelos cambian radicalmente perdiendo relevancia los típicos de la infancia y tomando poder otros, en especial los compañeros, ciertos modelos adultos extrafamiliares. También se produce un paulatino desarrollo del grado de responsabilidad imputado al propio joven, en tanto comienza a ser responsable del cumplimiento de leyes, normas, costumbres ante la sociedad. Precisamente este desarrollo del concepto de responsabilidad ante sí mismo y los demás representa una excelente oportunidad para encauzar su aprovechamiento hacia la instauración de responsabilidades respecto a la propia salud que resulta de enorme importancia para diseñar en Psicología de la Salud intervenciones preventivas y de promoción de la salud.

La adolescencia es el período de consolidación del control -o su falta- por los medios de comunicación (hoy por hoy, los “modificadores de conducta” por excelencia), que usualmente potencian comportamientos contrarios a la salud asociados a modelos de alta sensibilidad para los adolescentes, de modo que el consumo de tabaco, alcohol, alimentos preparados ricos en carbohidratos y grasas y pobres en nutrientes fundamentales, etcétera, con frecuencia hacen mella en los adolescentes.

En la adolescencia se presentan, además, múltiples oportunidades de implicarse en acciones socialmente propias de adultos (actividad sexual, consumo de alcohol y sustancias adictivas, conducción de vehículos a alta velocidad) sin el correspondiente reconocimiento de las consecuencias negativas de tales acciones y una más que probable falta de habilidades para conocer los límites no peligrosos en tales acciones (¿cuánto alcohol se puede beber?, ¿hasta qué velocidad correr?, ¿hasta dónde llegar en el sexo?) la sensación o creencia en la invulnerabilidad que caracteriza a los adolescentes ha sido señalada como una variable de riesgo añadido.

La etapa adolescente parece representar una situación especial de riesgo para la incidencia de ciertos comportamientos y problemas de salud, pero también una excelente y única oportunidad para estudiar la formación de los patrones comportamentales de riesgo, a la vez que también la de los hábitos de salud, de manera que pudiéramos llegar a conocer la génesis y/o consolidación de los patrones de personalidad reconocidos en la época adulta como factores de riesgo para la enfermedad como hábitos preservadores de la salud. “ (Roales-Nieto, Jesús, Manual de Psicología de la Salud, 1998).

Entre las conductas de riesgo que se presentan con mayor regularidad en el Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal están:

La drogodependencia: los criterios para determinarla son el abuso, la intoxicación y la dependencia. El abuso se da cuando el uso de la sustancia ha sido perjudicial y la persona lo sigue consumiendo a pesar de eso. La intoxicación es la que indica los efectos desmedidos de la sustancia usualmente de tipo fisiológico. Para que exista dependencia, debe haber tolerancia (paulatinamente el cuerpo necesita cantidades mayores de la sustancia para tener el mismo efecto) y síntomas de abstinencia (se presentan después de un uso crónico de la sustancia y después de sus suspensión abrupta, por ejemplo vómitos, mareos, temblor de cuerpo, sudoración, alucinaciones, etc.)

Otra conducta de riesgo es el embarazo precoz el cual se da entre los 14 y los 19 años aproximadamente y es usual entre las adolescentes que inician una vida sexual o como producto de la prostitución.

Es además frecuente encontrar casos de abuso sexual por parte del padre, tíos, primos e incluso otros adultos cercanos. Esta situación de riesgo puede llevar a la transmisión de ETS como el VIH SIDA, además de las dificultades psicológicas que representa.

Otra conducta de riesgo es la entrada a las maras. Muchas de las jóvenes que ingresan a la mara encuentran en el grupo la comprensión, el afecto y la protección que no encuentran en el núcleo familiar.

Por otro lado, está la tristeza o las fases de depresión que afectan a las adolescentes como producto de problemas familiares o de relación con su pareja.

“Los criterios mayores para el diagnóstico de la depresión son el ánimo triste o deprimido y la falta de placer o interés. Entre los criterios menores están los trastornos del sueño, los trastornos de la alimentación, los trastornos del peso corporal, nihilismo, ideas de desvalorización y culpabilidad, ideas suicidas, falta de concentración y memoria y fatigabilidad” (Pichot, Pierre, “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales”)

“Las conductas de riesgo tienden a covariar sistemáticamente en su ocurrencia de tal modo que existe una alta probabilidad de encontrar varias conductas de riesgo presentes en el mismo adolescente pudiéndose tomar cada una de ellas como predictora de la ocurrencia de las demás. Por ejemplo, existen evidencias de la correlación de varios comportamientos de uso de sustancias adictivas en los mismos individuos de tal modo que los adolescentes que beben alcohol sistemáticamente presentan también mayores tasas de consumo de otras sustancias tales como tabaco, marihuana u otros tipos de drogas y lo mismo puede ser dicho de cada una de ellas con respecto a las demás.

A su vez, el uso de drogas también parece correlacionar con la presencia de otras conductas de riesgo tales como conducta antisocial y promiscuidad sexual, dándose incluso la ocurrencia encadenada de varias de ellas.

Esta covariación entre conductas de riesgo llevaron primero a Jessor y Jessor (1977) a formular el concepto de conducta problemática y a Jessor (1984) después al de síndrome de la conducta de riesgo, definido como una organizada constelación de conductas en un mismo individuo que supondrían riesgos para la salud y que se presentan en forma correlacionada en lugar de cómo actividades o comportamientos independientes o aislados.

Para estos autores, dicho patrón de conducta se formaría durante el período adolescente (tentativamente entre los 12 y los 18 años) y supondría un riesgo importante para la salud a corto, mediano o largo plazo.

Dos tipos de eventos o fenómenos relativos al desarrollo aparecen también relacionados con la salud. Nos estamos refiriendo a las relaciones entre padres e hijos y al papel que cumple la escolarización en el proceso de conformación de la personalidad o modo de ser del adolescente.

Respecto a la primera cuestión, se ha encontrado que una fuerte relación positiva entre padres e hijos reduce la susceptibilidad de los adolescentes a la presión de sus compañeros para comenzar a fumar. Asimismo, ha sido informado que la cualidad de las relaciones entre padres e hijos está relacionada con el inicio del abuso de drogas y alcohol en adolescentes”. (Roales-Nieto, Jesús, Manual de Psicología de la Salud, 1998)

Sin embargo, si se realiza una orientación adecuada a los padres de familia involucrándoles en la formación integral de sus hijos, sobre todo si son adolescentes, la probabilidad de riesgo disminuye ya que se fortalecen los lazos afectivos entre padres e hijos y se les hace responsables y partícipes a aquellos.

“Por otra parte, numerosos estudios han demostrado que el contexto educativo como un apéndice social institucionalizado que cumple un papel trascendental en el desarrollo humano -el colegio, y posteriormente el centro de enseñanza secundaria—es particularmente importante en el mantenimiento de las obligaciones y compromisos en niños y adolescentes.

Cuando falla la adaptación al contexto escolar, una de las consecuencias suele ser el inicio de comportamientos como fumar, beber alcohol o tomar drogas, independientemente de por otras razones como reacción a la desadaptación y como una manera de simbolizar su independencia de la autoridad y la imposición”. (Roales-Nieto, Jesús, Manual de Psicología de la Salud, 1998)

He aquí donde reside la importancia de que toda institución educativa cuente con un equipo de psicólogos de planta para la resolución de problemas y la prevención de los mismos. Esta es una necesidad que los centros educativos con fines de lucro solamente, no toman en cuenta para el desarrollo integral de sus alumnos. Un desarrollo integral está a sí mismo relacionado con los conceptos de prevención y promoción de la salud.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre sí misma.

Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio.

La salud se percibe, pues no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector salud.

Algunos ejemplos de acciones que pueden ser emprendidas para el afrontamiento de las conductas de riesgo son:

- Trabajo con grupos de adolescentes para fomentar comportamientos preventivos de embarazos y enfermedades de transmisión sexual, identificación de los grupos de adolescentes de la comunidad con más riesgo para estos problemas y elaboración de programas específicos para el trabajo con ellos.
- Organización de acciones educativas y de profilaxis de la drogodependencia.
- Realización de estudios y observaciones dirigidas a identificar la frecuencia de comportamientos nocivos para la salud entre los adolescentes de la población con la que se trabaja, así como caracterizar las circunstancias del ambiente que los favorecen: diseño de estrategias para abordarlos a nivel de escuela y los grupos de la comunidad, identificación y adiestramiento de facilitadores, realización de actividades grupales con técnicas y contenidos específicos apropiados para este grupo de edad.
- Asesoramiento y capacitación de maestros y miembros del equipo de atención primaria acerca de los problemas psicológicos de los adolescentes y las técnicas que pueden utilizarse.

- Organización de servicios de consulta, orientación psicológica e incluso terapéutica, de fácil acceso para los adolescentes (pueden utilizarse formas de acceso discretas, buzones, consultas anónimas, etc.)” (Morales Calatayud, Francisco, “Introducción a la Psicología de la Salud”, 1999)

Por otro lado, a nivel de docencia, se encuentra “La Prevención Educativa: la educación es un proceso intencional que pretende mejorar a los sujetos. Cuanto más capacitadas estén las personas, más posibilidades de manejarse satisfactoriamente en las distintas situaciones que entraña vivir en una sociedad cada vez más compleja.

Desde este planteamiento, educar para la vida, siendo un concepto a la vez tan genérico y concreto, al mismo tiempo, es la propuesta fundamental de la intervención en prevención. Las estrategias de prevención tienen que relacionarse con las necesidades del individuo y el grupo y tiene que dirigirse a atender las necesidades, condiciones, y factores particulares que son prevalentes.

La respuesta tiene que ser sensible y apropiada al entorno, cultura y grupo y tener los objetivos claros con respecto a los resultados que se pretende obtener. Por ejemplo, si la población objetivo son adolescentes que no han usado sustancias psicoactivas, una estrategia adecuada puede estar relacionada con programas de salud y habilidades sociales para ayudar a desarrollar capacidades y destrezas que disminuirán la probabilidad de que surjan problemas de abuso de sustancias. Además, podemos transmitir información, desarrollar alternativas de ocio, etc.

Por otro lado, si la población diana son los intermediarios como los padres, los profesores, etc., la estrategia podrá enfocarse a facilitarles conocimientos relevantes sobre un tema y las habilidades necesarias y apropiadas para promover la comunicación entre sí y la población de adolescentes que tienen a su alcance.

También podemos desarrollar estrategias que orienten sobre la educación moral y el desarrollo afectivo de hijos y alumnos.” (Programa Integral de Desarrollo Educativo, EDUCAR para vivir, 1998).

Este tipo de acciones están encaminadas a proporcionar herramientas útiles a las jóvenes las cuales les permitirán ser más autónomas, más libres y más responsables ante su contexto familiar y social.

2.2 Objetivos

Objetivo General:

Promover la salud mental, desde un enfoque biopsicosocial, de las alumnas del Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal.

Objetivos específicos:

Servicio

- Propiciar el crecimiento personal y emocional a través de un proceso psicoterapéutico grupal en el que se logre la cohesión del grupo y la identificación de problemas comunes.
- Dar a conocer la labor e importancia de la Psicología en la institución educativa.
- Intervenir con terapia de apoyo en los casos de algunas alumnas en crisis.
- Dar orientación a los padres de familia o encargados que acuden a consultar el problema de su hija.

Docencia

- Prevenir algunos comportamientos de riesgo (abuso de tabaco, beber alcohol, embarazo precoz, consumismo, vida sedentaria) a través de talleres.
- Proporcionar herramientas prácticas para el afrontamiento de problemas comunes en la adolescencia a través de la publicación de artículos semanales en una cartelera.
- Fomentar la práctica de actividades altruistas a través de la organización de visitas extraaula a diferentes instituciones durante el taller titulado "Promoción de los Valores Sociales".

Investigación

- Conocer la percepción de las alumnas del INSOL respecto a los mensajes subliminales de conductas de riesgo que envían los programas de televisión.
- Propiciar el análisis crítico de los programas de televisión a través de talleres.

2.3 Metodología de Abordamiento

Servicio

La primera fase consistió en la visita de reconocimiento a la institución en la cual se conoció a la población beneficiaria y se tuvo un aproximado de la cantidad de alumnas asistentes al instituto. Además de ello, se tuvo la presentación del personal docente y administrativo. La segunda fase en la elaboración y aprobación del proyecto de factibilidad. Posteriormente a eso, se inició la asistencia a la institución. Debido a que las alumnas no estaban asistiendo a estudiar de manera regular, la tercera fase consistió en lecturas de autoimplementación acerca de la Terapia Centrada en el Grupo basada en la teoría psicológica de Carl Rogers. Cuando las alumnas se presentaron al instituto inició la cuarta fase, la cual consistió en la promoción del servicio en las aulas. Se explicó en qué consistía la psicoterapia grupal con el propósito de invitarlas a participar y se realizaron dinámicas rompehielo para el establecimiento de un clima de confianza entre el grupo y la psicóloga. La promoción también se hizo a nivel de los docentes pues se les mandó un memorando para la remisión de casos.

Durante la quinta fase, se realizaron las entrevistas psicológicas individuales a todas las alumnas que se acercaban personalmente a la oficina y a las que lo hacían a través de una carta en el buzón de psicología. La fase No. 6 consistió en la realización del trámite administrativo para la autorización por parte de la directora del establecimiento y de las maestras auxiliares, para que las alumnas se ausentaran del aula en un horario determinado. La séptima fase consistió en la aplicación de dos tests psicológicos a cada una de ellas. La octava fase consistió en la calificación de los tests y de acuerdo a los resultados se realizó la elaboración de 8 grupos de psicoterapia. La novena fase consistió en la elaboración y repartición de los distintos horarios de las sesiones. La décima fase consistió en llevar a cabo las sesiones de terapia grupal. La fase final consistió en la elaboración del informe final.

Entre las técnicas utilizadas en este subprograma están:

- Observación: consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta.

- Entrevista psicológica: es la relación de dos individuos en la que el entrevistador obtiene información propia de la dinámica de la personalidad del otro individuo, por ejemplo sus motivaciones, intereses, tendencias, experiencias, puntos de vista, etc.
- Pruebas psicológicas: instrumentos estandarizados diseñados para evaluar objetivamente el comportamiento. En este caso, se utilizó el Test de Estabilidad Emocional y el Test de Depresión.
- Técnica de la Terapia Centrada en el Grupo: técnica terapéutica en la que el terapeuta crea un ambiente de apoyo cálido para ayudar al grupo a comprender mejor y resolver sus problemas.

Docencia

Durante la primera fase se realizó una visita diagnóstica a la institución para conocer los objetivos y misión de la misma. Durante la segunda fase se definió el objetivo general del proyecto y los objetivos específicos del subprograma. La tercera fase consistió en la elección de los temas de los talleres y la planificación de los mismos.

La cuarta fase consistió en la elaboración y aprobación del proyecto de factibilidad. La quinta fase consistió en el inicio de la asistencia al instituto y en la autoimplementación a través de lecturas sobre dinámicas de grupo y talleres con metodología de carácter interactivo. La fase No. 6 consistió en la selección de los artículos para la cartelera y en la elaboración del material decorativo para la misma. Además, se redactaron y transcribieron los artículos científicos que serían publicados durante los seis meses. Se tramitó la autorización para habilitar la cartelera con un uso exclusivo para Psicología. La séptima fase consistió en la realización del material didáctico para cada taller, se realizaron los carteles, reproducción de fotocopias y todo lo relativo al mismo. La octava fase consistió en la organización del horario en que se impartirían los talleres basada en el espacio que la institución estaba proporcionando. Ya tenido el horario final, la novena fase fue dedicada a la modificación de los talleres dado que se tuvieron que reducir a 35 minutos solamente. La décima fase consistió en llevar a cabo los talleres en las 11 secciones de primero y segundo básico. La última fase consistió en la elaboración del informe final.

Entre las técnicas utilizadas en docencia, están:

- Observación: consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta.
- Talleres con metodología interactiva: son talleres diseñados pedagógicamente para transformar patrones convencionales de percepción de la realidad, fomentar el sentido crítico sobre nuestra práctica social cotidiana y permitir la expresión de la opinión personal.
- Proyección de video didáctico: técnica didáctica en la que el mensaje es enviado a través de un videocasete.
- Técnicas gráficas: es el material que se expresa a través de dibujos o símbolos.
- Lluvia de ideas: consiste en poner en común el conjunto de ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema y colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes.
- Afiche: es la presentación en forma simbólica de la opinión de un grupo sobre un determinado tema.
- Dramatizaciones: son situaciones dramáticas que las personas representan por medio de la actuación. Generalmente, estas situaciones involucran un problema o conflicto. Pueden ser ficticias o basarse en una situación de la vida real.
- Discusiones grupales: es una manera en que las personas expresan su punto de vista y sus sentimientos con respecto a un problema o idea; aclara malas interpretaciones y malos entendidos, además nos permite saber cómo piensan los demás acerca de temas importantes o controversiales.

Investigación

Durante la primera fase, se realizó una observación de la población con la que se estaría trabajando. Posterior a la observación realizada, se identificaron los objetivos de la investigación y se eligió el tema de la misma. La tercera fase consistió en la elaboración y aprobación del proyecto de factibilidad. La cuarta fase consistió en la documentación bibliográfica acerca del tema.

Durante la quinta fase, se eligió la muestra que se tomaría para la aplicación del instrumento. La sexta fase consistió en la realización del instrumento: una encuesta. La siguiente y séptima fase consistió en la aplicación de la encuesta a las 200 jóvenes que constituían la muestra. La octava fase del subprograma de investigación consistió en la tabulación de la información. La novena fase consistió en el análisis e interpretación de los datos obtenidos a través de las encuestas. La décima fase consistió en la planificación del taller “Análisis Crítico de la Televisión” como parte de la acción en un proceso de investigación-acción. La fase No.11 consistió en la elección de la hoja de trabajo y la elaboración del material para el taller. La fase No. 12 consistió en impartir los 11 talleres en todas las secciones de primero y segundo básico. La fase final consistió en la redacción del informe final.

Las técnicas para el subprograma de investigación se describen a continuación:

- Observación: consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta.
- Documentación bibliográfica: consiste en la revisión de literatura acerca de un tema. Incluye la consulta de libros, artículos de publicaciones periódicas, monografías, tesis, documentos, etc.
- Encuesta: constituye una de las técnicas más usadas en la investigación social y puede definirse como un conjunto de preguntas destinadas a reunir de una manera sistemática datos sobre un determinado tema relativos a una población estudiada.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES Y RESULTADOS

3.1 Servicio

Actividades

- Se realizó una visita a la institución durante 15 días.
- Se realizó la presentación ante las autoridades de la institución, el personal docente, administrativo y personal de conserjería y limpieza.
- Se realizó el proyecto de factibilidad del EPS. Luego se realizaron las correcciones pertinentes para la aprobación del mismo.
- Se elaboró el esquema del diario de campo para el registro de las actividades del subprograma.
- Se tuvieron lecturas de autoimplementación acerca del enfoque teórico en que se basaría el trabajo de psicoterapia.

Resultados

Con la visita de reconocimiento, se logró conocer la población beneficiaria con el EPS y sus características como edad, sexo, origen étnico, y número aproximado de la población total lo cual sentó las bases para la elección de la técnica terapéutica a seguir.

Con la presentación del personal administrativo y docente, se logró conocer a las personas con quienes se estaría trabajando durante todo el ciclo febrero-agosto 2003 y conocer sus funciones dentro de la institución.

Con la realización y aprobación del proyecto, se logró tener una visión a corto, mediano y largo plazo de las actividades a realizar.

Con la elaboración del esquema del diario de campo, se logró tener de manera ordenada toda la información desde un principio para su posterior uso.

Con las lecturas de autoimplementación, se logró tener una mejor preparación teórica para el momento de la práctica.

Actividades

- Se promocionó el servicio a través de un paso de aulas que abarcó desde primero básico hasta quinto magisterio. En dicha actividad, se realizaron dinámicas rompehielo para crear un clima de confianza entre las alumnas y la psicóloga.

- Además, se invitó a todas las alumnas a acercarse a la oficina de orientación para integrarse a los grupos de psicoterapia que se formarían. Se explicó acerca de la labor de una psicóloga, se explicó en qué consiste la psicoterapia grupal y se anunciaron los horarios abiertos para asistir.
- Se hizo una visita a la sala de maestros para iniciar un canal de comunicación. Se publicó un memorando para pedir la remisión de casos que ellos detectaran en las aulas.
- En la cartelera, se publicó un mensaje de bienvenida a las alumnas y en el cual nuevamente se explicaban las actividades programadas por parte de la epesista.
- Se habilitó un buzón de Psicología en el cual las alumnas podrían escribir cartas para realizar consultas personales de una manera indirecta.

Resultados

Con la promoción del servicio en las aulas y en el salón de maestros, se logró reunir un grupo aproximado de 39 jóvenes quienes se mostraron interesadas en integrar los grupos.

Con la habilitación del buzón de cartas, se logró resolver consultas personales y se logró la detección de más casos para integrar los grupos.

Actividades

- Tanto a través de la asistencia personal como a través de las cartas, se reunió un grupo de alumnas interesadas en asistir a las sesiones. Entonces, se inició a realizar las entrevistas psicológicas individuales de cada una de las jóvenes. En total, se realizaron 39 entrevistas individuales.
- Se realizó el trámite administrativo para obtener la autorización escrita para que las alumnas pudieran ausentarse del salón de clases en su horario determinado. Se realizó la nota que llevaba la firma de la directora, la firma de la maestra auxiliar del grado que correspondía y la firma de la epesista.
- Se aplicaron dos tests psicológicos a cada una de las alumnas: un Test de Estabilidad Emocional y un Test de Depresión. Esto se realizó con el fin de detectar el factor prevaleciente en cada una: si prevalecía el nivel de depresión o el de angustia.

- Se calificaron los tests y, de acuerdo a los resultados obtenidos, se formaron 8 grupos de psicoterapia: 4 grupos con un diagnóstico prevaleciente de depresión y 4 grupos con un diagnóstico prevaleciente de angustia.
- Se elaboraron los 8 horarios distintos. Cada grupo asistiría a su sesión durante 1 hora, 1 vez a la semana en horarios rotativos para no interferir siempre con la misma clase.
- Se repartieron los horarios a cada una de las alumnas. Cada grupo estaba conformado por alumnas de distintos grados de modo que no tuvieran un contacto cotidiano.

Resultados

Con la realización de las entrevistas psicológicas individuales, el logro fue tener un acercamiento con cada una de las jóvenes, conocer su caso y se logró tomar los datos que serían importantes para su ubicación dentro del grupo. Además, las entrevistas permitieron una evaluación preliminar para la emisión de un diagnóstico.

Con la realización de los trámites administrativos, se logró tener la autorización debida para prevenir que las alumnas tuvieran problemas a nivel del salón de clases para retirarse una hora a la semana.

Con la aplicación y calificación de los 2 tests por persona, se logró realizar un diagnóstico de la problemática emocional prevaleciente en cada una de ellas y se logró agruparlas de acuerdo a dicha problemática.

Con la elaboración y repartición de los horarios se logró que cada una de las jóvenes participantes supieran la hora, la fecha y el día en que deberían presentarse a su siguiente sesión.

Actividades

- Durante las primeras sesiones se realizó el encuadre y se explicaron las reglas que rigen la terapia grupal como el secreto, la aceptación y el respeto.
- Se llevaron a cabo las sesiones de psicoterapia grupal con los 8 grupos desde la primera semana de mayo hasta la última semana de agosto. El total de sesiones quedó de la siguiente manera:

Tabla No. 1
Sesiones de psicoterapia grupal

Grupo	TOTAL DE SESIONES GRUPALES	NÚMERO DE PARTICIPANTES
D1	12	4
A1	9	5
D2	5	4
A2	8	6
D3	4	5
A3	5	6
D4	6	4
A4	7	5

Resultados

A pesar de que cada joven tuvo sus propios logros, a continuación se describen los logros a nivel general después de las 56 sesiones de psicoterapia grupal.

A nivel afectivo:

- Que las jóvenes expresaran su frustración, cólera, enojo ante situaciones personales y familiares.
- Que las jóvenes expresaran su tristeza y llanto libremente.
- Que se sintieran respetadas ante su silencio.
- Se disminuyó la represión de las emociones.
- Se logró disminuir el nivel de angustia.
- Lograron expresar su agresividad latente y la culpa.
- Que expresaran sus alegrías y frustraciones.
- Hacer conscientes sus “puntos débiles” y su pérdida de control.
- Desculpabilizarlas.
- Se logró disminuir su impulsividad.
- Disminuir los sentimientos de desamparo y soledad.
- Expresar sus problemas de anorexia o bulimia.
- Identificaron sus hábitos psicósomáticos y se hicieron conscientes de la causa.
- Identificación de conflictos respecto a la apariencia personal.
- Identificación de necesidades inconscientes de atención, protección, seguridad, afecto, miedo a la pérdida, regresiones, desadaptación al ambiente, etc.
- Disminuir el sentimiento de desvalorización.

- Se les permitió ser ellas mismas, aumentar el nivel de autenticidad.
- Se logró que las jóvenes se sintieran en un ambiente de aceptación y comprensión.
- Se logró que las jóvenes se conocieran más a sí mismas.
- Se logró que conocieran las causas de las conductas patológicas como por ejemplo el por qué de los suicidios.
- Elevar el nivel de autovaloración y estima.
- Se logró que conocieran las causas de las conductas patológicas como por ejemplo el por qué de los suicidios.
- Elevar el nivel de autovaloración y estima.
- Se logró hacer que las jóvenes se sintieran escuchadas y tomadas en cuenta.

A nivel social:

- Capacidad para dar orientación a las demás miembros del grupo.
- Que las jóvenes pudieran volver a confiar en alguien.
- Se logró una identificación y cohesión dentro del grupo.
- Que las alumnas pusieran límites en sus relaciones interpersonales.
- Se logró disminuir el nivel de vulnerabilidad y manipuleo externo.
- Dar oportunidad sobre meditar sobre su vida y sus metas futuras.
- Aclararon dudas sobre diversos temas.

A nivel familiar:

- Hacer consciente la dinámica familiar en la que viven.
- Que ellas identificaran el tipo de vínculo con los miembros de la familia nuclear.
- Hacer conscientes los conflictos familiares como la falta de comunicación y el distanciamiento emocional.
- Se logró ayudarles a manejar su mala relación con los hermanos.
- Delimitar sus responsabilidades dentro de casa.
- Lograron expresar su malestar ante problemas de alcoholismo o enfermedad de algún miembro de la familia.
- Identificar el maltrato físico, emocional y por negligencia e identificación de los agresores.
- Dar apoyo en el proceso de separación o divorcio de los padres.
- Se ayudó a las jóvenes a mediar con un ambiente familiar hostil.

A nivel de relación de pareja:

- Se logró conocer su punto de vista respecto al tema del noviazgo y de las relaciones de pareja.
- Se logró que rompieran con vínculos patológicos como por ejemplo novios que consumen drogas, etc.

A nivel académico:

- Liberaron angustia ante problemas académicos y de adaptación al instituto.
- Tuvieron la oportunidad de hablar libremente sobre temas variados y resolver dudas de tipo vocacional.
- Expresión de su frustración ante fracaso académico, problemas de concentración y bajo rendimiento.

A continuación se citan los logros que algunas de las jóvenes expresaron haber obtenido con la psicoterapia y que expresan valoraciones cualitativas muy significativas:

“Me ha ayudado mucho porque todo mi dolor se ha ido saliendo poco a poco, me siento muy bien porque le tengo confianza, cosa que con nadie más había tenido como para contarles mis cosas. A usted la veo como una gran amiga a quien necesitaba mucho...”

V.P.R.

“Obtuve logros como no angustiarme si las cosas aún no han pasado, pude expresar las cosas que estaban dentro de mi corazón, aprendí a no tener miedo de lo que venga, aprendí a sentirme mejor persona y a decir las cosas como uno las piensa...”

D.M.L.

“Mi hermano cambió conmigo y también mi familia cambiaron mucho especialmente mi hermano ya que ahora ya no nos maltratamos, también mis primos, y ahora ya no nos insultamos. Nos hablamos como gente civilizada y no como perros y gatos. Tuve curiosidad de cómo era la psicoterapia en grupo y tuve una experiencia fabulosa.”

M.A.A.

“La psicoterapia me ayudó a comprender de que no sólo yo tenía problemas y que con hablar se pueden solucionar. Fue una experiencia muy bonita ya que con esto compartimos todas y nos apoyamos dándonos consejos. Yo aprendí también que nunca debo darme por vencida y que si quiero algo y lucho por ello, puedo lograr alcanzarlo y además comprendí que todos los problemas tienen solución: sólo hay que hablar de ellos y así no nos van a lastimar.”

S.V.Y.

“Sentí que me comprendían realmente, mi autoestima se reforzó más, fue una experiencia muy bonita el sentir que alguien realmente me escuchaba y se interesaba por mis problemas, pude hablar y expresarme como realmente soy y esto me enseña que siempre debo ser yo misma.”

P.A.

“Logré olvidar el pasado tan feo, logré vivir mejor con mis hermanos y mis padres, logré dormir en paz y no despertarme a media noche, logré vivir más tranquila, logré volver a creer en la gente, logré olvidar los golpes, logré aprender a perdonar, logré aprender a ver las cosas de otra forma, logré tratar de ver todo color de rosa, logré aprender a ver el tiempo negro con alegría.”

K.R

Actividad

- Se intervino con terapia de apoyo en los casos de las alumnas que se presentaban en crisis. Se atendieron un total de 26 alumnas en crisis.

Resultado

Con la intervención de las alumnas en crisis, se logró:

- Que las jóvenes hicieran catarsis
- Tranquilización y disminuir el nivel de estrés.
- Dar orientación en cuanto a temas de noviazgo, sexualidad y lesbianismo.
- Bajar el nivel de angustia.
- Desculpabilizar.
- Identificar el problema y las posibles soluciones.
- Libre expresión de cólera y otras emociones.

Actividad

- Se realizó un ejercicio de expresión emocional en una de las secciones de primero básico titulado “Una carta a mi padre”.
- Se impartió una charla a 70 padres de familia sobre la concepción que tienen las jóvenes acerca de ellos. Fue una reflexión de sus características actitudinales y conductuales como parte de las actividades de celebración del Día del Padre.

Resultado

Con el ejercicio “Una carta a mi padre”, se logró que las jóvenes pudieran expresar libremente todo lo que sentían y pensaban respecto a su padre. En varias de estas cartas, se detectaron casos de abuso sexual por parte del padre.

Con la charla dada a los padres de familia durante la celebración del Día del Padre, se logró hacerles conscientes de las características positivas que sus hijas valoran y de las características negativas que ellas desearían quitar.

Actividad

- Se resolvieron 4 conflictos interpersonales entre compañeras de aula.

Resultado

Con la intervención en los conflictos interpersonales, se logró dar estrategias prácticas de negociación entre las partes para llegar a un acuerdo y por lo tanto llegar a tener una relación cotidiana más armónica.

Actividad

- Se atendieron a 8 familiares encargados o padres de las alumnas quienes consultaban su situación o problema.

Resultado

Con la atención a los padres de familia, madres o familiares de las jóvenes se logró dar orientación acerca de negociaciones, actitudes, o acciones encaminadas a promover una mejor relación con sus hijas.

Se tuvieron estas sesiones tomando en cuenta que el vínculo es con la adolescente. Se mantuvo confidencial la información dada por la adolescente.

Actividad

- Se proyectó la película “Patch Adams” a las alumnas de tercero básico, cuarto y quinto magisterio como una reflexión acerca de la vocación y el sentido de vida de cada persona.

Resultado

Con la proyección de la película en tercero básico y cuarto y quinto magisterio se logró:

- Fomentar la sensibilidad, la humanización y la conciencia social.
- Dar a conocer la importancia de la vocación y el de trabajar con ahínco en lo que se elija.
- Fomentar el análisis de temas como el vacío existencial, suicidio, etc.

Actividad

- Se tuvieron las sesiones de cierre en cada uno de los grupos. En dicha sesión se preguntó a las jóvenes qué las había motivado a integrarse al grupo y los logros o beneficios que ellas creían haber obtenido a través de la experiencia.

Resultado

Con el cierre de las sesiones de psicoterapia, se logró conocer las motivaciones que cada una de ellas tuvo para acercarse al grupo y se logró conocer la percepción que cada una tuvo acerca de la experiencia y los beneficios de la psicoterapia.

Actividad

- Se ordenó la información y se redactó y transcribió el informe final.

Resultados

Por último, con la redacción y presentación del informe final, se dio a conocer la importancia de la labor del psicólogo dentro de toda institución educativa y dar a conocer la metodología de trabajo utilizada en el EPS 2003.

3.2 Docencia

Actividades

- Se realizó una visita de reconocimiento a la institución para conocer las características de la población.
- Se definió el objetivo general del proyecto y los objetivos específicos del subprograma.
- Se realizaron las planificaciones de 7 talleres con una duración de 60 minutos.
- Se elaboró todo el material didáctico para los talleres: carteles, elección de hojas de trabajo, dibujos, material para repartir, etc.
- Se elaboró el proyecto de factibilidad.
- Se tuvieron lecturas de autoimplementación sobre dinámicas de grupo y talleres.

Resultados

Con la visita de reconocimiento se logró conocer a la población beneficiaria del EPS.

Con la definición de los objetivos general y específicos se logró decidir los temas concretos a tratar en los talleres.

Con la realización de las planificaciones, se logró realizar todo el material didáctico, como seleccionar las hojas de trabajo, reproducirlas en fotocopias y realizar todos los carteles que servirían como atractivo visual de los temas a tratar.

Con las lecturas de autoimplementación se logró tener una mejor preparación para el manejo del grupo ya que se leyó sobre dinámicas de grupo y talleres.

Actividades

- Se inició el EPS y se acudió a las maestras auxiliares para conocer el horario disponible y autorizado para llevar a cabo los talleres.
- Se organizó el horario de manera que se pudieran cubrir todas las secciones de primero y segundo básico y de manera que se asistiera a cada sección solamente una vez a la semana.
- Se realizaron nuevas planificaciones adaptadas al tiempo que la institución dio (35 minutos por taller que es lo que dura un período de clase regular) y adaptadas a la cantidad de alumnas por cada sección (50 alumnas en cada sección aproximadamente).

Resultados

Con la información del horario disponible en cada sección, se logró organizar el horario de los talleres para cubrir las 11 secciones de primero y segundo básico.

Con la elaboración del material, se logró iniciar la fase de docencia específicamente dentro de las aulas.

Con la modificación de las planificaciones, se logró adaptarse a las circunstancias del instituto.

Actividades

- Se impartieron 101 talleres distribuidos así:

Tabla No. 2
Talleres impartidos en primero y segundo básico

Nombre del taller	Número de talleres impartidos
Cambios Físicos en la Adolescencia	11
Prevención de Embarazo Precoz	11
Métodos Anticonceptivos	11
Video didáctico sobre sexualidad "Si me amas, demuéstalo"	11
Prevención de las Adicciones	11
Prevención del Consumismo	11
Alternativas saludables para el uso del tiempo libre	11
Promoción de los valores sociales	11
Promoción de la alimentación y los hábitos saludables	11
Lesbianismo	1
Solución de Conflictos	1
TOTAL DE TALLERES	101

Resultados:

Con el taller Cambios físicos en la adolescencia se logró:

- Hacer conscientes a las jóvenes acerca de los cambios biológicos que ocurren en la etapa de la adolescencia.
- Conocer las emociones y las ideas que manejan muchas adolescentes ante estos cambios.

- Dar apoyo emocional indirecto a las alumnas que estaban recientemente viviendo su menarquia.
- Se logró que ellas mismas se dieran mensajes importantes como la higiene personal, las horas de sueño y alimentación durante los días de la menstruación.

Con el taller Prevención del Embarazo Precoz se logró:

- Que las alumnas conocieran las distintas causas del embarazo en la adolescencia.
- Hacer conscientes a las alumnas de las diversas conductas de riesgo que pueden llevar a un embarazo no deseado.
- Dar a conocer las fuentes a las que pueden avocarse para solucionar sus dudas referentes al tema.
- Exponer las situaciones sociales, económicas y culturales adversas a las que debe enfrentarse una adolescente embarazada.

Con el taller Métodos Anticonceptivos se logró:

- Dar a conocer los principales métodos anticonceptivos, su uso y sus ventajas y desventajas.
- Fomentar la opinión personal y el consejo acerca de la abstinencia sexual.
- Incentivarlas a pensar en todas las circunstancias que van vinculadas en una relación sexual.

Con la proyección del video didáctico sobre sexualidad, se logró:

- Hacer conscientes a las jóvenes acerca de la imposibilidad de retroceder el tiempo o de viajar al futuro.
- Promover las metas personales a largo plazo.
- Dar a conocer el caso de una joven que vive una escena muy común en nuestros días.

Con el taller Prevención de las Adicciones, se logró:

- Dar a conocer la causa de las adicciones.
- Promover la discusión del caso de un chico que consume drogas.
- Incentivar una discusión acerca de la presión de grupo.
- Dar estrategias prácticas para disminuir la presión del grupo a través de un trifoliar.
- Dar a conocer 10 distintas formas de decir “No”.

Con el taller Prevención del Consumismo, se logró:

- Que las alumnas jerarquizaran sus necesidades.
- Dar a conocer y explicar la pirámide de Maslow.
- Identificar las estrategias que utiliza la publicidad.
- Promover el análisis crítico de los anuncios que aparecen en las revistas y en los diarios.

Con el taller Alternativas saludables para el uso del tiempo libre se logró:

- Que cada una de ellas identificara sus pasatiempos favoritos.
- Promover la creatividad para que ellas propusieran otras actividades para el uso del tiempo libre.
- Dar a conocer nuevas alternativas saludables para el uso del tiempo libre a través de un trifoliar.

Con el taller Promoción de los Valores Sociales se logró:

- Fomentar la creatividad para aumentar la cantidad de acciones positivas tanto a nivel personal como grupal.
- Dar un espacio de expresión de la opinión personal.
- Dar a conocer un modelo de organización de actividades grupales.

Con el taller Promoción de la alimentación y los hábitos saludables, se logró:

- Hacer conscientes a las alumnas acerca de sus hábitos alimenticios diarios.
- Dar a conocer los elementos nutrimentales de una comida balanceada.
- Dar a conocer los productos o alimentos que se deben evitar para mejorar la salud.
- Las alumnas lograron proponer qué cambios positivos podrían hacer en sus hábitos alimenticios diarios.

Actividades

- Se seleccionaron los artículos que iban a ser publicados en la cartelera. En la cartelera, se publicaban, quincenalmente, artículos sobre psicología, salud, sociedad, ecología, un pensamiento positivo y un espacio de libre expresión para las alumnas.

- Ya seleccionados, se transcribieron los artículos en computadora y se elaboró todo el material decorativo de la cartelera.
- Se realizó el trámite administrativo para que la cartelera fuera de uso exclusivo de psicología. Se habilitó ésta después de una limpieza profunda. Entre los artículos publicados están:

Psicología

El Suicidio
 El Estrés
 El noviazgo
 Evasores de la realidad
 Miedo y ansiedad
 Depresión
 ¿Qué es psicoterapia?
 La conducta adictiva
 Orientación para seguir la carrera de Psicología

Salud

¿Qué es el azúcar?
 Higiene Dental
 ¿Qué es el Tai-chí Chuan?
 SIDA: Qué es, síntomas, modo de transmisión y cómo prevenirlo
 La importancia de los granos
 El alimento más peligroso
 Alimentos que no alimentan
 Uso de tatuajes
 Enfermedades de transmisión sexual

Social

Cómo tratar a una persona sorda
 Cómo tratar a una persona con retraso mental
 Cómo tratar a una persona con discapacidad física y que use muletas
 Cómo tratar a una persona con silla de ruedas
 Comunicándonos
 Cómo mostrar un asiento a una persona no vidente
 Los ciegos no son peligrosos
 Cómo ayudar a una persona ciega a cruzar la calle
 Cómo ayudar a una persona no vidente a utilizar el transporte

Ecología

Desperdicio del agua
El problema de la basura
La desaparición del bosque
Humo del cigarro
Atención compradores
La ecología comienza por nosotras mismas
Reciclar plástico
Cómo ahorrar luz
Reciclar vidrio

Pensamiento Positivo

“Soy un ser único y acepto mi unicidad”
“La libertad es mi derecho”
“Atesora tu pasado”
“Convierto todas mis experiencias en oportunidades”
“Tengo un potencial ilimitado”
“Escucho los mensajes de mi cuerpo”
“Para cada problema hay una solución”
“Soy una amiga comprensiva”
“Soy libre”

Libre Expresión

Historia de una niña huérfana
Poemas
Avisos
Artículos sobre la comunicación familiar
Canciones

Resultados

Con la habilitación de la cartelera y la publicación quincenal de los artículos se logró:

- **Psicología:** con esta sección se logró explicar de una manera sencilla diversos temas psicológicos como qué es psicoterapia, depresión, miedo y ansiedad, etc. Es importante que las jóvenes conozcan las causas de muchas de sus conductas y que conozcan la importancia del profesional en Psicología.

- **Salud:** con esta sección se logró dar a conocer la importancia de los hábitos como la higiene dental, la práctica del deporte y de la alimentación natural. Además, se promovió el rechazo a las conductas de riesgo como los tatuajes, las ETS, etc.
- **Social:** con esta sección se logró dar estrategias prácticas para la convivencia con las personas con algún tipo de discapacidad.
- **Ecología:** con esta sección se logró sensibilizar a las adolescentes acerca del problema de la contaminación del planeta y se logró dar estrategias prácticas para el ahorro del agua, la luz, y el reciclaje.
- **Libre expresión:** este fue un espacio disponible para que ellas publicaran sus propios mensajes.

3.3 Investigación

Actividades

- Se realizó una visita a la institución durante 15 días.
- Se redactaron los objetivos específicos del subprograma, el tema de la investigación y además el tipo de investigación.
- Se realizaron lecturas referentes al proceso de investigación en sí. Se acudió al libro “Introducción al Proceso de la Investigación Científica” de Licenciado Samuel Monzón.
- Se eligió como muestra a 200 alumnas pertenecientes a los grados de 1C, 1D, 1E y 1F.

Resultados

Después de la visita al instituto, se logró conocer las edades promedio, el sexo y las circunstancias socioeconómicas y culturales de las personas que estarían sirviendo de muestra para la investigación.

Con los objetivos, el tema y el tipo de investigación elegidos, se logró tener una idea clara del trabajo a realizar lo cual sentó las bases para la creación de un instrumento adecuado a ese esquema de investigación.

Con las lecturas, se logró obtener una mejor preparación para el momento del análisis y la interpretación de datos obtenidos a través de la encuesta.

Se logró delimitar la muestra en 4 secciones de primero básico y con eso se logró obtener una mejor organización y aplicación de las encuestas.

Actividades

- Se diseñó una encuesta consistente en 7 preguntas, 5 de las cuales son de respuesta múltiple y las otras 2 son preguntas abiertas. Se adjunta una muestra de la encuesta en la sección de anexos.
- Se aplicó la encuesta en las 4 secciones de primero básico durante los períodos disponibles para psicología en cada uno de los grados.
- Se tabularon las 7 preguntas de las 200 encuestas aplicadas. Los resultados se describen detalladamente más adelante.+
- Dados los datos numéricos, se pasó a darle significado a los mismos a través del análisis e interpretación.

Resultados

Se logró crear una encuesta diseñada para proporcionar los datos que se esperaba obtener. Se logró, además, transcribirla en computadora y reproducir 200 fotocopias de la misma.

Con la aplicación, se logró tener las 200 encuestas respondidas completamente.

Con la tabulación, se logró tener la información organizada de manera que permitiera seguir con el siguiente paso de analizarla e interpretarla.

Otro resultado importante fue el de analizar e interpretar la información para poder llegar a conclusiones que ayudaran a sentar las bases para la planificación del taller, según las necesidades encontradas.

Análisis e interpretación de resultados

Tabla No. 3

1. ¿Cuánto tiempo al día ves televisión?

Respuesta	Número (en 200)	Porcentaje
No veo televisión	4	2%
Media hora al día	27	13.5%
Una hora al día	38	19%
Dos horas al día	47	23.5%
Tres horas al día	25	12.5%
Más de tres horas	59	29.5%

Interpretación: El 65% de las alumnas encuestadas ven 2, 3 ó más de 3 horas de televisión diariamente, lo cual indica que esta actividad les absorbe mucho del tiempo libre que poseen. El 29.5% ve aproximadamente más de 28 horas de televisión semanalmente lo cual les afecta no sólo en su rendimiento académico, sino en la captación de gran cantidad de mensajes subliminales o negativos que envía la televisión.

Tabla No. 4

2. ¿Qué tipos de programas ves en la televisión?

Respuesta	Número	Porcentaje
Películas	94	47%
Telenovelas	132	66%
Videos musicales	84	42%
Otros: caricaturas	31	15.5%
Series de televisión	68	34%
Noticias	54	27%
Prog. de concursos	54	27%

Interpretación: El mayor porcentaje lo obtuvieron las telenovelas las cuales tienen en su contenido una gran cantidad de conductas de riesgo y además crean dependencia y obsesión en las adolescentes. Este tipo de programas es excesivamente alienante y poco constructivo para la salud mental de las adolescentes. El otro alto porcentaje corresponde a las películas. La mayoría de ellas tiene un alto nivel de escenas violentas, sexuales, de drogadicción y muerte.

Tabla No. 5

3. ¿Cuál es el contenido de los programas que ves en la televisión?

Respuesta	Número	Porcentaje
Educación	90	45%
Deporte	80	40%
Violencia	48	24%
Farándula	87	43.5%
Problemas familiares	61	30.5%
Sexo	28	14%
Salud	55	27.5%
Diversión	122	61%
Drogadicción	28	14%
Muerte	36	18%

Interpretación: El mayor porcentaje lo obtuvo el rubro “diversión” lo cual indica que las alumnas toman el hábito de ver televisión como algo divertido, que les hace pasar momentos agradables y eso hace que no se percaten de los mensajes negativos que están implícitos en todos los programas de televisión.

Tabla No. 6

4. ¿Qué mensajes transmiten los anuncios comerciales?

Respuesta	Número	Porcentaje
Consumo	79	39.5%
Vestir a la moda	121	60.5%
Felicidad	30	15%
Necesidad del producto para vivir	27	13.5%
Beneficioso para ti	34	17%

Interpretación: el 39.5% de las alumnas identifican como el objetivo primordial de los anuncios comerciales el hecho que las personas consuman o compren los productos que anuncian. El 100% de las encuestadas convergen en que algún mensaje se transmite a través de la publicidad. Sin embargo, el 45.5% sólo logra identificar un mensaje. El resto de los mensajes subliminales de consumismo son ignorados.

Tabla No. 7

5. ¿Crees que lo que ves en la televisión influye en tu vida personal?

Respuesta	Número	Porcentaje
Sí	68	34%
No	128	64%

Tabla No. 8

¿Por qué sí influye la televisión en tu vida personal?

Respuesta	Número	Porcentaje
Porque veo programas educativos o moralistas	17	8.5%
Porque lo que pasa en la televisión es verídico, pasa en la realidad	26	13%
A veces salen cosas buenas y a veces malas	6	3%
Porque repito lo que veo	13	6.5%
No sé	6	3%

Tabla No. 9
¿Por qué no influye la televisión en tu vida personal?

Respuesta	Número	Porcentaje
A veces salen cosas buenas y a veces malas	7	3.5%
Porque lo que sale en la t.v. no es igual a la realidad	35	17.5%
Porque no me deajo influir, sé lo que soy y lo que quiero	32	16%
Porque el tipo de programas que veo es sano	16	8%
Porque en la t.v. sólo salen cosas negativas	21	10.5%
No sé	12	6%
No se dan cuenta	5	2.5%

Interpretación: el 64.5% de las alumnas -un alto porcentaje- cree que lo que ve en televisión no influye en su vida personal lo cual es un riesgo debido a que reciben muchos mensajes subliminales de conductas de riesgo y aunque lo repitan en su vida personal, no se percatan de ello. Lo que observan les va pareciendo algo normal y se va perdiendo la capacidad de crítica y análisis. El otro 34% cree que lo que ve en televisión influye en su vida personal ya que creen repetir los patrones o conductas de riesgo que aparecen en los programas. El 13% se identifican con lo que sucede en los programas argumentando que su caso o situación personal es la misma que la del personaje. Este porcentaje cree que la realidad es igual a la ficción.

Tabla No. 10

6. Menciona algún personaje de televisión que admires o con el cual te sientas identificada

Respuesta	Número	Porcentaje
Cantantes	73	36.5%
Actores o actrices	56	28%
Person. de caricatura	18	9%
Conductora de progr.	17	8.5%
Ninguno	32	16%

Interpretación: el 64.5% --un alto porcentaje-- de las alumnas se identifican y admiran a cantantes o actores de la televisión que son populares, atractivos o atractivas físicamente y famosos. Eso implica que para ese grupo de adolescentes es muy importante la apariencia habiendo expresado que les atrae la popularidad y lo físico y no indican aspectos que expresen preferencias sobre valores o cualidades en general, al menos no de manera explícita.

Tabla No. 11

7. ¿Cuáles de las siguientes características tiene el porcentaje que admiras?

Respuesta	Número	Porcentaje
Es popular entre los demás	148	74%
Tiene mucho dinero	32	16%
Fuma, bebe alcohol o consume drogas	13	6.5%
Maneja automóviles a excesiva velocidad	20	10%
Tiene muchos novios o cambia de pareja constantemente	16	8%
Deja de comer o hace rígidas dietas	29	14.5%
Va frecuentemente a discotecas	39	19.5%

Interpretación: el mayor porcentaje de los personajes admirados son populares. El resto de las conductas de riesgo que presentan son reconocidas en porcentajes menores. Esto es un riesgo para las adolescentes que se identifican con personajes y luego las tratan de imita.

Actividades

- Se realizó la planificación del taller “Análisis Crítico de la Televisión” con una duración de 35 minutos para llevarlo a cabo en las 11 secciones distribuidas entre primero y segundo básico.
- Se eligió la hoja de trabajo titulada “Lo que nos dice la televisión”.
- Se impartieron los 11 talleres en las aulas.

Resultados

Se logró planificar el taller y elaborar el material para poder impartirlo.
Se lograron impartir 11 talleres a las jóvenes de primero y segundo básico.

Con el taller “Análisis Crítico de la Televisión” se logró:

- Hacer conscientes a las alumnas de la cantidad de tiempo semanal que pasan frente a la televisión.
- Promover el análisis de las ideas transmitidas por los programas de televisión.
- Se logró conocer su opinión personal acerca de los mensajes que ven en televisión.
- Se logró tener una discusión sobre algunos programas específicos como las telenovelas, los programas de polémica, entre otros.

Actividad

- Se redactó y transcribió el informe de todo lo realizado en cuanto al subprograma de investigación.

Resultado

Con la realización del informe, se logró dar a conocer las conclusiones a las que se llegó durante el proceso de investigación y las recomendaciones pertinentes para posteriores intervenciones en el subprograma de investigación.

3.4 Otras actividades

El 19 de junio se realizó una visita al Asilo de Ancianos “Fray Rodrigo de la Cruz”. Participaron 10 alumnas de segundo básico, sección A. La visita consistió en cantar varias canciones de José Luis Perales a los ancianos. Luego, se repartió una refacción y se concluyó la tarde con un juego de lotería. Las alumnas se dedicaban a ayudarles a encontrar las figuras dentro del cartón. Las alumnas también colaboraron vendiendo números para una rifa conmemorando el Día del Adulto Mayor. Participaron aproximadamente 100 ancianos y la actividad fue supervisada por la terapeuta ocupacional de la institución. Se logró la cohesión de grupo y la sensibilización y el respeto hacia el adulto mayor.

El 14 de julio se realizó una visita a los niños de 0 a 3 años en la sala cuna de las Obras Sociales del Hermano Pedro. La actividad se llevó a cabo con las alumnas voluntarias de segundo básico sección C. Se logró una sensibilización y se fomentó la crianza con cariño.

El 22 de agosto se realizó una visita al Hospicio Casa San José ubicado en San Lucas Sacatepéquez con 30 alumnas de segundo básico sección D. Se realizó una visita a los niños con diagnóstico de VIH SIDA. Una de las jóvenes se disfrazó de payasita e hizo bailar a los niños canciones infantiles. Las demás asistentes realizamos figuras de perritos y sombreros con globos para regalarles a los niños. Algunos de ellos también colaboraban en inflarlos. Se les llevó una refacción para compartir y las 30 alumnas llevaron víveres como donación a la institución. Se logró fomentar en las alumnas la generosidad y solidaridad, se tuvo una vivencia cercana con los niños y ellas lograron conocer más acerca de la enfermedad.

El 4 de septiembre se realizó una visita a los niños del Hospital Nacional de Antigua abarcando el área de Pediatría y Cirugía Pediátrica. Se llevó una donación de ropa a los niños y familiares que se encontraban cuidándolos. Se logró sensibilizar a las 8 alumnas asistentes. La actividad fue realizada con primero "B".

El 11 de septiembre se realizó una visita a la Casa Hogar Peniel ubicada en Ciudad Vieja. Esta casa alberga personas con adicción a las drogas y niños de la calle y en la calle. Asistieron 10 alumnas de 1ºF llevando frutas. Se tuvo una conversación con el encargado, Sr. Oswaldo Luna. Se logró obtener datos interesantes como la diferencia entre "niño de la calle" y "niño en la calle". Se logró conocer la experiencia del dirigente y él hizo ver a las jóvenes la importancia de la prevención y de la rehabilitación de las adicciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Subprograma de servicio

Dada la cantidad de alumnas en el instituto, se optó por la psicoterapia grupal, eso con el objetivo de cubrir una mayor cantidad de alumnas al mismo tiempo. Sin embargo, después de las diferentes sesiones con los grupos, se observó una mínima cantidad de adolescentes con quienes no funciona la terapia grupal dado el tipo de mecanismos de defensa que utilizan para mediar con el contexto social.

Para las demás jóvenes, sí funcionó muy bien la terapia de grupo ya que lograron una buena cohesión e identificación dentro del grupo. Las jóvenes asistían muy motivadas a las reuniones dado el clima de confidencialidad, respeto, atención, comprensión y apoyo. Sin embargo, fuera de las sesiones no convivían entre sí. Cada una de ellas conservó su grupo de amigas dentro del aula, pero su relación con ellas mejoró.

Por otro lado, el hecho de conocer a las autoridades del instituto y al personal docente, administrativo y de mantenimiento constituyó un gran paso para la facilitación de las actividades a realizar. A pesar de que son las alumnas quienes constituían la fuente de trabajo, fue de vital importancia llevar una relación armónica con el resto del equipo pues el trabajo en equipo es vital en una institución educativa.

Los docentes son una parte esencial ya que muchos de ellos han convivido a través de los años con algunas alumnas y conocen su adaptación dentro del aula y muchos aspectos de la personalidad de las alumnas. Es por eso que la remisión de casos es muy valiosa.

Las personas del área administrativa colaboran para las cuestiones internas por ejemplo solicitar el salón de usos múltiples para realizar las actividades, elaboración de cartas dirigidas a las autoridades del departamento de EPS, entre otras. Y por supuesto el personal de mantenimiento colabora con mantener un ambiente limpio y ordenado para las actividades.

La elaboración del proyecto de factibilidad permitió tener una planificación ordenada y una visión a corto, mediano y largo plazo a través del proceso de EPS.

Por otro lado, cuando se inició la asistencia al instituto se enfrentó la primera dificultad: la asamblea magisterial. Independientemente de los logros obtenidos a través de la asamblea, esta constituyó un impedimento ya que el tiempo dentro de un proceso de psicoterapia es vital y necesario para que sea más eficaz. Dadas las circunstancias antes descritas, se tuvo que iniciar las sesiones hasta el mes de mayo dado todo el proceso previo necesario para la organización adecuada de los grupos.

Previo a que las alumnas asistieran regularmente al instituto, se realizó la lectura de dos capítulos del libro "Terapia Centrada en el Cliente" de Carl Rogers para reforzar los pocos conocimientos previos que se tenían. Esta fue la primera vez que se monitoreaban sesiones de grupo. Sin embargo fue una experiencia maravillosa, enriquecedora, didáctica y de mucho beneficio para ambas partes.

En lo que respecta en la promoción del servicio en las aulas, es necesario hacer énfasis en el hecho de que las alumnas no conocían nada respecto del tema y debido a la falta de tiempo, solamente se pudo dar una breve explicación de la labor de una psicóloga y una rápida explicación del concepto de psicoterapia.

Pasaron aproximadamente de tres a cuatro semanas para que las alumnas se acercaran a pedir una cita. Muchas de ellas solamente lo hacían en un día de crisis o desesperación. Otras, lo hacían a través de cartas en el buzón. Fue necesario aclarar que pusieran su nombre, grado y sección para poder localizarlas pues se recibieron algunas cartas anónimas que hicieron más difícil su localización dentro del instituto. Como lo mencionaba anteriormente, muchas jóvenes no se acercaron por desconocer el mundo de la Psicología, en otros casos fue el miedo o la negativa a ausentarse de sus clases lo que lo impidieron. Sin embargo, creo que en todo proceso psicoterapéutico es vital la voluntad para asistir o la capacidad de darse cuenta de que se está en una situación inestable.

La etapa de las entrevistas psicológicas fueron como los ladrillos en la construcción de una casa. A través de ellas se logró conocer personalmente a la joven, conocer datos secundarios, pero no por eso menos importantes, como su nombre, grado, sección y edad.

Por supuesto la entrevista permitió un acercamiento a nivel psicológico, conocer el genograma y la dinámica intrafamiliar y la realización de un pre diagnóstico para conocer su problemática emocional prevalencia.

La aplicación de los tests psicológicos complementó la evaluación y permitió la organización de dos grupos de acuerdo a una problemática emocional similar. De allí que se formaran cuatro grupos con un diagnóstico prevaleciente de depresión y cuatro grupos con un diagnóstico prevaleciente de angustia. Con esta fase de evaluación y con los trámites administrativos necesarios para que las alumnas conocieran los horarios de las sesiones así como la autorización para asistir a las mismas, se procedió al inicio de las sesiones propiamente dichas.

La primera sesión con cada uno de los grupos fue muy importante ya que en ella se realizó el encuadre psicológico que se realiza al inicio de toda psicoterapia y se dio una explicación de las reglas internas como por ejemplo la confidencialidad, el respeto y la aceptación dentro del grupo.

En la primera sesión, todos los miembros del grupo estuvieron presentes, sin embargo, a través del tiempo se tuvo épocas de mucho ausentismo. Entre las causas están las semanas detectadas de exámenes. Durante esas semanas, ninguna asistía a sus sesiones. En algunas otras ocasiones, las sesiones se veían afectadas por feriados o actividades especiales dentro del instituto. Estos son algunos factores sin dejar de mencionar la resistencia psicológica que normalmente aparece conforme la paciente se va enfrentando a sí misma.

Durante las sesiones de terapia grupal llevadas a cabo se encontró como, a pesar de que cada persona es única y cuyo caso también lo es, existe una gran similitud de circunstancias entre las jóvenes. La mayoría de ellas debe enfrentarse diariamente a situaciones de violencia intrafamiliar, rivalidad fraterna o problemas como abandono y deprivación afectiva. En la sección 1.4 del presente informe, se mencionan los problemas más encontrados a nivel emocional. Es posible observar la gran cantidad de problemas que las adolescentes tienen a pesar de su corta edad. Se encontró casos de jóvenes con hijos y otras que a su edad ya están viudas. Otras, con problemas aparentemente menos complicados, pero que les afectan y las desestabilizan de la misma manera.

Es por eso que independientemente de la historia personal y familiar que tenga cada una, todas necesitan realmente ser escuchadas. Todas las jóvenes lloraron en el momento de su entrevista inicial, muchas de ellas tenían mucho tiempo de no ser atendidas de una manera total, otras, lo siguieron haciendo en cada una de las sesiones que tenían.

El nivel de apertura emocional varió de una persona a otra. Hubo jovencitas que al principio se mostraban ansiosas y tímidas por la misma novedad de la circunstancia, pero con el tiempo comenzaron a tomar más confianza y a expresarse más.

Otro grupo de jóvenes fueron muy abiertas y expresivas desde un principio y se mantuvieron así durante todo el proceso. Sin embargo, hubo otro pequeño porcentaje que se mostró hermético y actuó como simple espectador. Eso fue lo que a ellas les funcionó pues se limitaban a aprender de las experiencias de las demás, según lo expresaron.

Las muestras de afecto también fueron distintas. Algunas de ellas se mostraron muy afectuosas al iniciar las sesiones. Otras se mostraban un poco más distantes, pero en ese sentido también se encontraron cambios a través del tiempo.

Cada grupo tenía su dinámica. Cada grupo fue diferente de los otros. En algunos, había una de ellas que llevaba la batuta en el grupo, el resto se dejaba llevar y así funcionaban muy bien. En otros grupos había un liderazgo compartido. Otro grupo se unió mucho fuera y dentro de las sesiones. Ninguna de ellas asistía sola; entre ellas se pasaban trayendo a sus respectivas aulas y llegaban juntas. A diferencia de otro grupo cuyos miembros nunca se dirigieron la palabra entre sí sino que compartían un espacio y un tiempo, pero sus experiencias las relataban a la psicóloga. Había otro grupo cuyos miembros se caracterizaban por darse muchos consejos entre sí. Cada una de ellas tomaba un papel activo en el problema de ese día. Hubo otro "grupo" al que asistieron todos los miembros solamente durante la primera sesión y luego se convirtió un "grupo" al que sólo asistía una alumna. A pesar de que cada uno de los 8 grupos tuvo su idiosincrasia, el factor común en ellos fue que se logró un alto grado de identificación. Es increíble cómo 2 ó 3 miembros del grupo pasaban por una situación similar o expresaban ideas iguales.

Se cuidó el hecho de que dentro de un mismo grupo no quedaran dos miembros que se conocieran de antes, ni que estudiaran en la misma sección, ni que fueran amigas. Se cuidaron este tipo de detalles para mantener un ambiente de sesgos o de desviación de las reglas.

Las reglas fueron un factor que se explicaron al principio y que se respetaron perfectamente hasta el final sin necesidad de estarlo retroalimentando. Entre las reglas explicadas estuvieron la confidencialidad del grupo, el respeto de la opinión de las demás, la libertad de expresión y la escucha a todas las miembros del grupo. Esto les hizo ver a cada una que es un ser social y que como tal no debe olvidarse de la consideración hacia los demás.

Como todo lo que inicia debe terminar, después de un número de determinadas sesiones, se inició con la fase de cierre de cada uno de los grupos.

Durante la última sesión, con cada uno de los grupos se realizó una pequeña evaluación de la experiencia. Ellas expresaron lo que las motivó a integrarse a un grupo. Entre las razones expuestas están la confidencialidad, el hecho de no tener con quien hablar, el hecho de poder solucionar algún problema específico, y en otras ocasiones simple "curiosidad". Curiosidad que enmascara la necesidad de ser escuchadas y tomadas en cuenta. En esa última sesión, también se pidió a cada una de ellas que escribieran los logros personales que habían obtenido a través de la psicoterapia o los beneficios que les dejó. Algunos extractos de sus comentarios se anotaron en el 3.1 del presente informe.

Para finalizar me parece que los distintos procesos de psicoterapia se llevaron a cabo de una manera satisfactoria a pesar de las dificultades. Entre las dificultades más grandes encontramos la falta de tiempo o el acortamiento del mismo y la falta de privacidad de la clínica psicológica. Sin embargo, ambas dificultades se solucionaron de manera que no intervinieran con el logro de los objetivos propuestos para este subprograma.

4.2 Subprograma de docencia

La realización de todas las actividades previas o de planificación fueron la base para que el subprograma se llevara a cabo de manera satisfactoria: la visita de reconocimiento permitió conocer la cantidad aproximada de alumnas para las que se realizaría el material didáctico. Con la elaboración del proyecto de factibilidad, se lograron definir los objetivos de los talleres y la metodología a utilizar.

Los temas elegidos fueron los adecuados ya que todas las adolescentes -por el simple hecho de estar en esa etapa de sus vidas—están susceptibles a caer en conductas de riesgo como el embarazo precoz o caer en el problema de las adicciones. Y, por supuesto, las alumnas del Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal están en una situación de doble riesgo dada sus circunstancias socioeconómicas, familiares y culturales.

La metodología de trabajo, de carácter interactivo y dinámico, fue la adecuada a utilizar con esta población; ya que son grupos numerosos de alumnas en los que una clase magistral se volvería monótona y poco productiva, mientras que los talleres permiten a las jóvenes expresar su opinión personal, les permiten estar más motivadas e interesadas en el tema y por ende les permite captar y retener el mensaje central del taller. Además de eso, la participación de las alumnas -por su misma idiosincrasia—enriqueció enormemente los temas.

Es importante reconocer que la fase de autoimplementación a través de las lecturas fue muy útil para la realización de dinámicas en los momentos en que se hacía necesario atraer nuevamente la atención del grupo o en que era momento relajarlas para continuar con el taller.

Otro factor decisivo en el éxito del subprograma lo constituyó el material didáctico utilizado en las aulas. El material se elaboró especialmente para una población joven (primero y segundo básico) por lo que se echó mano de la creatividad, los dibujos, los colores llamativos y los carteles con letra grande. Muchos de los esquemas teóricos iban acompañados de gráficas o dibujos grandes para que el mensaje llegara, no solamente a nivel auditivo, sino también visual. En varios talleres se tuvo el apoyo extra de trifoliales para reforzar el tema. Era de vital importancia que hasta la última fila del aula apreciara el material.

Por otra parte, la organización de los horarios equitativos en cada sección fue lo que permitió llegar el mismo número de veces con cada grupo y fue lo que permitió que todas las secciones se beneficiaran con los mismos talleres. Sin embargo, debido a que la asamblea magisterial llevada a cabo durante enero, febrero y parte de marzo de 2003 atrasó la planificación anual, todos los maestros contaban con agendas o planificaciones muy cargadas. Esto fue un impedimento para el taller planificado especialmente para maestros, pues no fue posible reunirlos ni que cedieran un tiempo extra para la asistencia al mismo.

Esta misma situación del tiempo limitado afectó mucho la realización de los talleres ya que las alumnas contaban con pocos o ningún período libre durante la semana. La planificación de los talleres, entonces, se limitó solamente a cubrir las secciones de primero y segundo básico que eran los únicos grados con periodos libres permanentes.

Otra situación que afectó la planificación inicial de los talleres fue que solamente se contaba con un período de 35 minutos lo cual implicó reducir los talleres planificados inicialmente para 60 minutos. Otros talleres, dada su importancia, se subdividieron en varios talleres, por ejemplo, el taller de Prevención del Embarazo Precoz se subdividió en: Cambios Físicos en la Adolescencia, Prevención del Embarazo, Métodos Anticonceptivos y el video "Si me amas, demuéstralo".

El hecho antes descrito de que solamente se asignaran 35 minutos a la semana con cada grupo limitó enormemente el tiempo real del taller. Además se les asignó a las epesistas de Psicología el último período de cada día y eso influyó negativamente con el nivel de atención y colaboración por parte de las alumnas. A las 12:00 del mediodía, muchas de ellas se mostraban ansiosas por salir e irse a casa, otras se mostraban resistentes a quedarse un tiempo extra, otras se acicalaban para una cita a la salida y otras estaban pendientes del bus.

Durante la realización de los talleres en sí, se obtuvo una buena respuesta por parte de la mayoría de las alumnas. En su mayoría, el nivel de atención fue bueno, muchas de ellas colaboraban voluntariamente dando su opinión personal y otras expresaban sus dudas o comentarios. En algunas secciones, los talleres se volvían en discusiones interesantes en las que todas querían opinar a la vez.

En cuanto a los temas tratados, muchas alumnas se han visto involucradas personalmente en situaciones que se utilizaban como ejemplo para el análisis de los temas. Por ejemplo algunas alumnas no habían tenido su menarquia y expresaron su preocupación y miedo al respecto, otras ya habían pasado por eso e incluso ya habían experimentado relaciones sexuales por distintas razones. Es de vital importancia tratar el tema de embarazo precoz pues muchas de las adolescentes ya iniciaron su vida sexual. Algunas veces por curiosidad o falta de orientación, y otras veces por abuso sexual. En las aulas, también se pudieron detectar casos de abuso o intento de violación.

En muchas de las familias ha habido casos de embarazos no deseados -si no son las jóvenes del instituto, sucede a una hermana suya—por lo que las alumnas se ven obligadas a dejar los estudios ya sea por órdenes de los padres o del instituto. En otros casos más graves, las jóvenes optan por el aborto. En muchos casos, los embarazos son producto de la falta de métodos anticonceptivos, de su mal uso o del desconocimiento de los mismos. En algunas ocasiones, las jóvenes utilizan a las relaciones sexuales como un medio para “retener” a sus parejas o son víctimas de la manipulación y la presión. Es por eso que la orientación acerca de los métodos anticonceptivos es un tema necesario dado el bajo nivel de abstinencia en los jóvenes. Es importante darles el mayor número de herramientas para evitar los embarazos no deseados.

Por otro lado, las jóvenes también están susceptibles a caer en conductas adictivas como el alcoholismo y el tabaquismo principalmente. Muchas de ellas viven en familias donde estas conductas son vistas como algo “de diario”, otras veces es a través del grupo de amigos donde se inician. Algunas inician el consumo por curiosidad, otras por presión, otras como una respuesta opositora a las reglas.

Esta misma condición de vulnerabilidad hace a las jóvenes susceptibles de caer también en el consumismo. La publicidad escrita, la televisión, la moda y el bombardeo de la sociedad hace a muchas de ellas desear tener muchas cosas que van más allá de sus necesidades reales o que van más allá de sus posibilidades económicas. Esto también está relacionado con los hábitos que ellas tienen para el aprovechamiento del tiempo libre. La mayoría de ellas lo pasa viendo televisión - por sus mismas condiciones de pobreza-- Y creen no encontrar otros medios para hacerlo.

Esto se vuelve un círculo vicioso: como no tienen dinero, sólo creen pasar el tiempo libre viendo televisión y allí captan los mensajes de la publicidad que aumentan la probabilidad de caer en consumismo o en el consumo de sustancias tóxicas o cualquier otra conducta de riesgo.

Por otro lado, existe una escasez de los valores sociales, pero esta es una realidad que no solamente se observa en el instituto sino a nivel de toda la juventud y esto es en parte porque el pénsun del ministerio de educación da mucha importancia a los aspectos académicos y desvaloriza la enseñanza de valores sociales como la solidaridad, el respeto, la sinceridad, la honradez, la generosidad, etc. Además no se motiva a las jóvenes a realizar actividades grupales que fomenten esos valores. La práctica de los valores va más allá de una bolsa de víveres...

El tema del último taller fue la adquisición de hábitos saludables como por ejemplo una alimentación balanceada. Este fue un tema difícil ya que los hábitos alimenticios están muy arraigados en las adolescentes. Es muy ambicioso planificar un taller que pretenda cambiar en 35 minutos esos malos hábitos alimenticios que ellas tienen desde el momento de su niñez y que siguen siendo parte de su vida cotidiana. Sin embargo, también es cierto que si en ningún momento les llega la información necesaria, nunca habrá un incentivo que las lleve a la realización de pequeños cambios positivos. ¿Por ejemplo, si una joven nunca se entera del daño que le puede provocar la cafeína, es menos probable que algún día deje de tomar café.

En cuanto a la publicación quincenal de artículos en la cartelera, es importante recalcar que se logró abarcar varias dimensiones del ser humano. Dado que el objetivo general del proyecto es promover la salud mental, pero desde un enfoque biológico, psicológico y social, se hizo necesario crear secciones fijas en la cartelera que trataran temas afines.

En la sección Salud se trataron temas relacionados con la parte biológica de las adolescentes, ellas pudieron conectarse con su cuerpo y los cuidados para el mismo. En la sección Psicología, ellas pudieron conocer temas relacionados con sus emociones y sentimientos y conectarse con ellos.

En la sección Social, se dieron estrategias prácticas para el manejo interpersonal con personas que tienen alguna discapacidad y en la sección de Ecología, ellas se sensibilizaron con la contaminación del medio. Todo lo anterior, como parte de la docencia realizada de una manera indirecta a través de la cartelera.

4.3 Subprograma de investigación

Dentro del programa de Ejercicio Profesional Supervisado existe un subprograma dedicado especialmente a la realización de una investigación. Esto me parece que es importante ya que los hallazgos de un proceso investigativo sientan las bases para posteriores proyectos de EPS. Y a pesar de que cada proyecto es diferente, es conveniente que no sea repetitivo. Las alumnas que año tras año se dan cuenta que les pasan una encuesta acerca de las técnicas de estudio o acerca del rendimiento académico empiezan a perder la credibilidad en el trabajo que desempeña una epesista.

Por otro lado, es necesario ver que una investigación que acaba con el análisis e interpretación de datos o que acaba con la redacción de un informe, es una investigación no muy bien aprovechada pues, también es importante que no solamente se investigue, sino que se pueda realizar alguna acción o acciones encaminadas a realizar un cambio positivo dentro de esa realidad.

En este caso, a través de las encuestas se pudo observar que muchas jóvenes (64%) no se percatan de la influencia de la televisión en su vida cotidiana. Por lo tanto, se creyó necesaria la intervención a través de un taller en el que pudieran prestar atención, por un momento, a analizar o a identificar las ideas o mensajes, valores o contravalores implícitos en los programas que aparentemente les parecían como un momento de entretenimiento nada más. El tipo de programas, su contenido, etc., son cuestiones que pasan desapercibidas por las jóvenes quienes no se cuestionan acerca de los mensajes subliminales que están recibiendo. Por ejemplo las telenovelas tienen en su contenido una gran cantidad de conductas de riesgo y además crean dependencia y obsesión en las personas. Este tipo de programas es excesivamente alienante y poco constructivo para la salud mental de las adolescentes. En otras ocasiones, ven películas con un alto nivel de escenas violentas, sexuales, de drogadicción y muerte. La mayoría de las adolescentes se identifican con artistas de la farándula y actrices que muestran muchas conductas de riesgo como beber alcohol, someterse a excesivas dietas, cambiar constantemente de pareja o andar en autos a excesiva velocidad. Sin embargo, la mayoría de las alumnas solamente se percata de su popularidad, fama y atractivo físico. Por otro lado, tampoco se percatan de los mensajes que envían los anuncios comerciales.

La mayoría de las adolescentes asisten al instituto por la mañana y durante la tarde ayudan en la casa con los quehaceres domésticos y con el cuidado de los hermanos. Son pocas las que se dedican a realizar sus tareas escolares. Sin embargo, en lo que casi todas convergen es en el hábito de ver televisión. Algunas de ellas pasan hasta 4 ó 5 horas viendo televisión. Dentro de más tiempo pasen viendo la televisión, más se incrementa la probabilidad del nivel de influencia de la misma.

Irónicamente, existen muy pocos, pero existen casos de jóvenes que no ven absolutamente nada de televisión: algunas veces porque no tienen servicio de energía eléctrica en casa o porque no tienen televisión. Aquí se observa cómo el factor económico es determinante en los hábitos de las adolescentes.

En el caso de las jóvenes que pasan gran cantidad de tiempo frente a la televisión podría decirse nada más que es un hábito. Es una costumbre difícil de modificar ya que supuestamente no tienen otra manera de entretenerse o pasar el tiempo libre. Sin embargo, es importante ver más allá de eso y saber que la causa principal es que la televisión es un evasor de la realidad. Una gran cantidad de las adolescentes no se sienten bien en sus casas, y la televisión es un evasor de la realidad que les funciona “muy bien”. La mayoría toma el hecho de ver televisión como algo divertido, que les hace pasar momentos agradables y eso hace que no se percaten de los mensajes negativos que están implícitos en los programas.

Aquí, fácilmente se pueden detectar muchos problemas que aparecen aunados a este hábito. El factor económico tiene mucho que ver pues en gran cantidad de casos se da de que la madre trabaja fuera de casa, muchas veces porque fue abandonada por el esposo, y los niños y adolescentes se quedan solos en casa más de 5 horas; por lo mismo no hay ningún adulto que les controle los horarios o que les de ningún tipo de orientación. En otras ocasiones, las madres, amas de casa, son quienes tienen el hábito de ver telenovela tras telenovela y los niños y adolescentes se limitan a acomodarse a este modo de vida.

En cuanto al proceso de la investigación propiamente dicho, hubo una serie de actividades que se realizaron durante todo el proceso. Cada una de esas actividades tuvo su razón de ser y su importancia. La visita de reconocimiento durante 15 días fue de mucho beneficio para la adecuada elección del tema a investigar. Además, fue de vital importancia el crear una base sólida de información para poder diseñar una encuesta que permitiera alcanzar los objetivos deseados y que se adaptara a la visión original de la investigación.

Además de la experiencia empírica para investigar, se hace necesaria la implementación teórica y la actualización de técnicas eficaces. Para ello es necesario acudir a la mayor cantidad de bibliografía posible. La combinación teoría-práctica proporciona resultados óptimos en todo trabajo de investigación.

En cuanto a la muestra, se eligió a adolescentes solamente de primero básico dado que por sus mismas características psicológicas suelen ser más proclives a la influencia de los medios de comunicación, a diferencia de las alumnas de magisterio quienes ya tienen un mayor nivel de raciocinio.

La adecuada elaboración de las preguntas, la claridad de su redacción y otros aspectos de ortografía son básicos para una encuesta útil y funcional.

Es importante cuidar cada detalle pues la encuesta también refleja la imagen del profesionalismo o de la mediocridad del psicólogo. Una encuesta con una falta de ortografía dejaría mucho que desear. La encuesta permite obtener los datos con los que se llega a conclusiones importantes dentro del proceso de investigación y por eso debe diseñarse correctamente.

En el caso de la encuesta aplicada a las alumnas del instituto, se puede decir que fue una encuesta rápida de contestar, clara, sin ninguna complicación para ellas. Las alumnas se mostraron colaboradoras en el momento de la aplicación. El hecho de que fuera una encuesta anónima también ayudó mucho en el nivel de sinceridad y franqueza con que se contestaran las preguntas.

Sin embargo, donde se tuvo un poco de dificultad en cuanto al tiempo fue durante la fase de tabulación de los datos. La gran cantidad de posibles respuestas en las preguntas de respuesta múltiple hizo un poco más lento el proceso. Este fue un factor que no se tomó en cuenta para fines prácticos. Sin embargo, también se observó que cada una de las opciones representaba un rubro importante y que si alguno de ellos hubiera faltado, la gama de posibles respuestas hubiera estado incompleta.

Toda investigación tiene una parte cuantitativa y una parte cualitativa. Ninguna de las dos tiene sentido independiente. Es necesario que siempre exista un complemento. Por eso el análisis e interpretación de datos permitió dar significado a la información recabada en las encuestas. La información constituye una realidad concreta tomada de las jóvenes mismas pues los hábitos son actividades que se hacen cotidianamente pero muchas veces de manera mecanizada.

Después de analizados los resultados, se inició la parte de la acción encaminada a disminuir el nivel de influencia de la televisión. La planificación del taller se llevó a cabo de manera que las alumnas pudieran hacerse conscientes de la cantidad de tiempo que les absorbe la televisión y además identificar los valores y contravalores que contienen los programas. Estos dos aspectos les permitieron ser más críticas en el momento de ver televisión ya que pudieron dar su punto de vista acerca de los mensajes con los que están de acuerdo y los mensajes con los que no.

Durante la realización de los talleres, las alumnas se mostraron participativas y motivadas con el tema. Hicieron sus comentarios personales y tomaron una actitud más crítica.

Se discutieron programas específicos como las telenovelas, las películas, los programas de polémica y los programas cómicos. Ellas identificaron cómo incluso dentro de los programas infantiles existe un nivel de violencia y otros contravalores.

Después de la observación de las respuestas en la hoja de trabajo y después de escuchar los comentarios realizados por las alumnas, se puede decir que algunas jóvenes tienen ideas muy firmes y maduras para su corta edad mientras que otras no se percatan de la influencia negativa que los programas de televisión les transmiten. Estas últimas se encuentran en una situación de riesgo latente, pues posteriormente tratarán de imitar a los personajes de la televisión por el simple hecho de sentirse identificadas. Un alto porcentaje de las jóvenes cree que lo que ve en la televisión no influye en su vida personal lo cual constituye un riesgo. Lo que observan les va pareciendo algo normal y se va perdiendo la capacidad de crítica y análisis. Otro grupo cree que lo que ve en televisión influye en su vida y creen repetir los patrones o conductas de riesgo que aparecen allí. Un último grupo se identifica con lo que sucede en los programas argumentando que su caso o situación personal es la misma que la del personaje. Este grupo cree que la realidad es igual a la ficción.

Por último, es muy importante el hecho de registrar la información en un reporte escrito para que tanto las autoridades del instituto como de la universidad y demás lectores conozcan los resultados de la investigación y se beneficien con ello. Otras futuras epesistas pueden además sacar provecho de esta investigación y decidir continuarla o tomarla desde otro punto de vista para enriquecerla. Otra alternativa es tomar una muestra diferente ya que las jóvenes adultas de cuarto o quinto magisterio tienen una percepción distinta de un mismo problema.

Es importante también observar que los temas investigados pueden convertirse en temas a tratar con los padres de familia. Sería de gran beneficio para ellos que se expliquen los resultados de una investigación realizada dentro del mismo instituto y tomando como muestra a sus propias hijas. Esto les permitiría a ellos darse cuenta de algunos problemas o aspectos que ignoran de sus hijos. Todo esto sería con fines didácticos y de orientación para los padres quienes conviven directamente con ellas.

4.4 Análisis de Contexto

A pesar de que el Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal está ubicado en la zona central de La Antigua Guatemala, una ciudad con gran crecimiento económico, turístico, tecnológico y cultural, la gran mayoría de las alumnas que asisten al mismo son de recursos económicos bajos. A la mayoría de los padres o encargados les es imposible inscribirlas en colegios privados. El instituto es un establecimiento público y ofrece además becas para algunas alumnas.

Las jovencitas se trasladan a La Antigua Guatemala con fines de estudiar, pues casi todas viven en municipios o aldeas aledañas a la cabecera departamental. Algunas niñas deben estar listas a las 5:30 a.m. para tomar un único bus que las traslada hacia el instituto. Ellas viven en aldeas donde aumenta el nivel de pobreza, donde disminuyen los servicios de salud y educación, donde se observa un marcado atraso tecnológico y de comunicación. La Antigua Guatemala, entonces equivale a ser el área urbana y el lugar donde ellas viven, el área rural. Muchas de las alumnas de segundo básico que deben asistir a su curso de mecanografía por las tardes, optan por quedarse al mediodía y evitar así el gasto del doble pasaje.

La situación político-social y económica que está viviendo el país es el factor preponderante en los problemas económicos que padecen las familias de las adolescentes. Sin embargo, existen otros factores como el número de hijos y el desempleo o subempleo por el que atraviesan los padres, lo que sostienen o agravan su situación. Para las alumnas, quienes llevan diariamente una cantidad limitada de dinero, es muy difícil colaborar con Q1.00 ó Q2.00 extra para actividades especiales. Para los gastos de reproducción de fotocopias de las hojas de trabajo se optó por pedir una única colaboración de Q2.00 a cada alumna la cual se utilizaría para los 6 meses. A un buen número de alumnas les fue imposible darlo.

Por el mismo contexto social en el que se desenvuelven, muchas adolescentes han crecido en lugares donde son las maras las que controlan el territorio o lugares donde jóvenes drogadictos se mantienen y con quienes ellas establecen relaciones u otras veces viven en lugares rodeados de bares donde la violencia y las balas perdidas son el pan de cada día.

Esta misma situación económico estructural del país no solamente afecta a las alumnas y a sus familias, sino que también afecta al otro lado de la moneda: los maestros quienes deben sobrevivir y mantener a sus familias con sueldos insuficientes. Esta situación de bajos salarios va más allá de un simple sueldo. Se trata de una desvalorización de la labor que los docentes desempeñan, se trata de una situación desmotivante que llevó al claustro de maestros a realizar una asamblea magisterial a nivel nacional para mejorar su situación económica y su bienestar general.

Sin embargo, esta asamblea magisterial se extendió más tiempo del establecido y esto afectó todas las actividades planificadas para el ciclo 2003. Se llegó incluso el mes de marzo y las jóvenes no habían iniciado sus clases regulares. Esto les afectó negativamente pues al iniciar las clases, el contenido de 4 meses se sobrecargó en 2 y esto afectó el rendimiento académico en general.

Lamentablemente la organización interna de la asamblea no fue competente. No todos los maestros participaban en las actividades, no existía una total unión entre ellos y no todos apoyaban un mismo fin. Estas deficiencias a nivel interno fueron las que atrasaron o alargaron el tiempo de la asamblea. Y obviamente, la falta de apoyo por parte del gobierno no permitía dar pasos hacia adelante.

Por otro lado, el ciclo académico no podrá recuperar el tiempo perdido a principios de año dado que nuevamente se dará otra situación político-social: las elecciones presidenciales 2003. Durante octubre, se llevarán a cabo las evaluaciones finales, la entrega de notas a los padres de familia o encargados y el cierre de las actividades dado que la situación político-social representa un riesgo para el bienestar de todos los guatemaltecos. Ya se tuvo la trágica experiencia de un "jueves negro" y un "viernes de duelo", situaciones que nadie querría volver a vivir, pero que son circunstancias que no se pueden predecir a cabalidad.

Guatemala, por sus mismas circunstancias históricas, es un país donde su gente ha vivido oprimida y donde la represión ha existido durante años. Estas situaciones todavía se viven en el contexto educativo donde existen relaciones de poder. Un maestro que sabe y un grupo de personas que están en una situación pasiva.

Es por eso que muchas de las jóvenes son personas calladas, reprimidas y desconfiadas que han crecido en el silencio. Un silencio que viene desde sus padres a quienes se les enseñó mejor callar para “no meterse en problemas”. Esta situación que viene de muchos años atrás, que viene de un país en guerra, es una situación que todavía se vive en las aulas.

Por otro lado, la religión también juega un papel protagónico. La Antigua Guatemala es una ciudad donde predomina la religión católica, es una ciudad con muchas tradiciones religiosas y festividades cargadas de misticismo.

Es por eso que las actividades del instituto también están matizadas por un tinte religioso. Las alumnas participan anualmente en la elaboración de una alfombra para La Virgen. También colaboran con víveres como una ofrenda para la Iglesia de La Merced y tienen actividades como rezar el rosario para la semana de aniversario del instituto. Colaboran además durante las actividades religiosas como el Corpus Cristi que se celebra en la ciudad a mediados de año. En otras ocasiones, las alumnas reciben la visita de sacerdotes de la comunidad quienes llevan a cabo una misa en las instalaciones del instituto.

Además de las autoridades del instituto, el claustro de maestros también se caracteriza por ser personas, en su mayoría adultos mayores, que profesan la religión católica y que son miembros activos de la iglesia.

En otro orden de ideas, mi experiencia personal y profesional en el Ejercicio Profesional Supervisado fue muy enriquecedora.

Profesionalmente, tuve la oportunidad de ejercer como una profesional de la salud mental y dejar una buena imagen de las psicólogas en la institución. La especialista de Psicología nuevamente recuperó el respeto y la credibilidad ante el claustro de maestros. También se logró la promoción de la labor de una psicóloga y se difundió la importancia de la misma entre el alumnado. Esto se logró a través de un trabajo innovador, creativo y concreto.

Por otro lado, las mismas jóvenes que recibieron la atención psicológica dieron fe, a través de sus propias conductas, de los cambios positivos que se obtienen con el crecimiento y el fortalecimiento emocional de la persona.

El hecho de haber iniciado mi experiencia como psicoterapeuta grupal también me dio la pauta de que puedo iniciar nuevos proyectos y finalizarlos con éxito toda vez agregue los ingredientes como la organización, la disciplina, la preparación y la buena voluntad.

Es importante mencionar el gran apoyo que recibí por parte de la directora del establecimiento pues como autoridad del instituto, siempre estuvo abierta al diálogo y a recibir nuevas ideas o propuestas de cambio en beneficio de toda la comunidad educativa.

A nivel personal, la experiencia de EPS me permitió conocer nuevas personas, de todas las edades, y me permitió establecer un acercamiento cotidiano con las adolescentes, algunas de las cuales llegaron a identificarse conmigo y a darme muchas muestras de afecto a lo largo de los meses que compartimos.

Pude darme cuenta que en toda situación donde estén involucradas dos o más personas, habrá dificultades dada la diversidad de opinión o la diversidad de percepción de una misma realidad, pero que siempre así como habrá dificultades, siempre habrá una alternativa de solución para cada asunto. Son muchas las situaciones agradables más que desagradables las que viví en este tiempo. Una sonrisa, una tarjeta hecha por ellas mismas, una mirada tierna, una galleta compartida, unas lágrimas de sanación, una palabra cariñosa, un abrazo sincero... todas estas son escenas que quedarán grabadas en los recuerdos que conservaré de las jóvenes del Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones generales

- El contexto educativo, como un apéndice social institucionalizado que cumple un papel trascendental en el desarrollo humano, es importante para la promoción de la salud biopsicosocial y prevención de conductas de riesgo.
- Las autoridades de toda institución educativa -director (a)-tienen la potestad para realizar cambios estructurales y funcionales de su institución a nivel de Ministerio de Educación, para solventar las necesidades reales que se vayan detectando.
- Todo profesional de la Psicología -ya sean nuevas epesistas o personal remunerado-debe informarse sobre las características de la población con quien va a trabajar.
- El departamento de EPS de la Universidad de San Carlos de Guatemala es el que organiza la distribución equitativa de epesistas en las instituciones donde se necesite, de manera que ninguna institución con gran cantidad de población necesitada se quede sin cubrir.
- La formación académica de la Escuela de Psicología fue un ladrillo indispensable para el buen desempeño, sin embargo, el estar en un proceso psicoterapéutico personal es una experiencia enriquecedora y didáctica que me dio mucha más seguridad y me permitió un mejor manejo de las situaciones reales.
- La metodología no directiva en servicio y la metodología de carácter interactivo en docencia dan pauta a la libre expresión y al desarrollo intelectual de cada adolescente.

Servicio

- Es de vital importancia la capacitación a maestros acerca de los problemas psicológicos de las adolescentes y de la necesidad de la intervención psicoterapéutica para que ellos sean un recurso de apoyo y no un bloqueo al subprograma de servicio.

- La psicoterapia grupal permite abarcar una mayor cantidad de personas y les permite lograr una identificación con los demás miembros. Sin embargo, existe un porcentaje de jóvenes que no son aptas para este tipo de psicoterapia y se hace necesaria entonces la implementación de psicoterapia individual.
- Entre los principales problemas emocionales de las adolescentes están el alto nivel de angustia, depresión y estrés a causa de violencia y conflicto familiar y a causa de maltrato psicológico y por negligencia.
- Los padres de familia o encargados son un excelente recurso para promover la salud mental si se les orienta en temas como la comunicación entre padres e hijos, en cómo afecta la violencia intrafamiliar, paternidad responsable, relación entre rendimiento académico y problemas emocionales, etc.
- Gran parte del ausentismo a las sesiones de psicoterapia se debe a que las alumnas se rehúsan a ausentarse de su salón de clases durante el transcurso de la semana. Esto es además, debido a que muchas de ellas no conocen los beneficios ni el enriquecimiento que trae la experiencia terapéutica.
- Dada la gran cantidad de problemas personales y familiares que viven todas las adolescentes, es de vital importancia que reciban el apoyo psicológico para su desarrollo integral y para su adaptación social de manera saludable.
- Entre los principales logros que se obtuvo están el de crear un clima de comprensión, respeto, escucha atenta y empatía para disminuir el nivel de angustia y depresión de las adolescentes y para la solución de problemas cotidianos.

Docencia

- Para la implementación de temas (contenido) es importante conocer las necesidades reales y los problemas más comunes en cada grupo.
- Entre las necesidades principales de orientación están los temas de sexualidad como embarazo precoz, aborto, lesbianismo, abuso sexual y noviazgo y los temas de prevención de las adicciones como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción.

- Resulta necesario utilizar técnicas didácticas que promuevan la participación y el involucramiento dinámico de las alumnas para una retroalimentación más eficaz.
- La educación es un proceso intencional que pretende mejorar a los sujetos. Mientras más capacitadas estén las alumnas, tendrán más posibilidades de manejarse satisfactoriamente en las distintas situaciones que entraña vivir en una sociedad cada vez más compleja.
- Los padres de familia son un grupo importante para la realización de talleres dado que desconocen temas relacionados con sus hijos.
- Todo el personal docente debe conocer algunas herramientas psicológicas de intervención para llevarlas a cabo cuando alguna alumna esté en algún momento de crisis.
- En el subprograma de docencia, se capacitó a las jóvenes en temas como cambios físicos en la adolescencia, prevención del embarazo precoz, uso adecuado de los métodos anticonceptivos, prevención de las adicciones, uso saludable del tiempo libre, prevención del consumismo, promoción de los valores sociales, y promoción de los hábitos saludables en la alimentación.
- Con los talleres impartidos, se logró transmitir mayor información acerca de esos temas lo cual constituye una herramienta que les permite a las adolescentes tomar decisiones más claras en cuanto a aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Investigación

- Para que un proceso de investigación sea funcional para la población beneficiaria, se hace necesaria la aplicación de acciones que conduzcan a cambios positivos dentro de esa realidad.
- La elección del tema a investigar debe hacerse en base a las características, hábitos o situaciones psicosociales y económicas de la población que servirá de muestra.
- La combinación teoría-práctica es un factor indispensable en la efectividad de las actividades y resultados de un proceso investigativo.

- El adecuado diseño y elaboración del instrumento de recopilación de información es un factor básico en los resultados de la investigación y en la credibilidad del investigador.
- El objetivo principal de la investigación realizada fue conocer la percepción que las alumnas del INSOL tenían de los mensajes subliminales de conductas de riesgo que envían los programas de televisión y sí se logró conocer que la mayoría de las adolescentes que ven televisión son influidas en cuanto a conductas de riesgo, principalmente en ideas de violencia, muerte, sexo y apariencia física o moda.

Recomendaciones Generales

A la institución:

- Crear 1 ó 2 plazas permanentes para la contratación de psicólogas de planta para crear un departamento de Psicología, bien equipado para la atención de las alumnas, maestros, y padres de familia durante todo el ciclo académico.

A la directora de la institución:

- Se recomienda crear espacios de capacitación para padres de familia y maestros acerca de temas para la orientación de las adolescentes y se recomienda, pedir al Ministerio de Educación mayor apoyo económico destinado para las actividades de Psicología.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas:

- Se recomienda establecer como una regla interna de la Escuela el requisito de que todo psicólogo debe vivenciar su propia psicoterapia para manejar su propia problemática emocional.

A las futuras epesistas:

- Se recomienda la lectura profunda del presente informe final sobre todo de la parte referente a la metodología, las acciones y los logros obtenidos así como las conclusiones y recomendaciones.

Al Departamento de EPS de la USAC:

- Se recomienda enviar una o dos epesistas cada año a cubrir al Instituto Normal para Señoritas Olimpia Leal dada la gran cantidad de alumnas y dadas las situaciones reales de riesgo y la situación problemática.

Servicio

- Se recomienda la planificación de actividades de capacitación para maestros en los que se enseñe a identificar a las alumnas aptas para iniciar un proceso de psicoterapia y la creación de un canal activo de comunicación entre maestros y psicóloga a través de hojas de remisión de los casos que ellos detecten en las aulas.
- Se recomienda realizar actividades a nivel preventivo en los temas de maltrato psicológico, y por negligencia principalmente.
- Se recomienda tener dos días destinados para trabajar psicoterapia individual y los otros tres días de la semana para trabajar sesiones grupales para cubrir ambas necesidades.
- Se recomienda la implantación de reuniones mensuales con los padres de familia o encargados de las jóvenes para la implementación de estrategias prácticas en la convivencia con los hijos.
- Se recomienda que el horario de la psicóloga contratada sea de 8:30 a 1:30 en lugar de 8:00 a 12:00 para que las alumnas que se rehúsen a ausentarse del salón de clases por la mañana, puedan asistir a su psicoterapia semanal de 12:30 a 1:30 del mediodía.
- Se recomienda que se siga brindando el servicio de psicoterapia a las adolescentes desde primero básico hasta quinto o sexto magisterio dadas las necesidades y las circunstancias que ellas viven diariamente.
- Se recomienda crear un clima de confianza, respeto y comprensión para facilitar la libre expresión de las emociones por parte de las jóvenes.

Docencia

- Se recomienda tener un canal activo de comunicación entre alumnado y psicóloga en donde ellas puedan proponer los temas que les vayan inquietando.
- Se recomienda incluir en docencia temas relacionados con sexualidad y adicciones dada la gran cantidad de problemática encontrada respecto a esos temas.
- Se recomienda crear una gama variada de temas para dar un bagaje de conocimientos que abarque una mayor cantidad de dimensiones del ser humano y no solamente una de ellas.
- Se recomienda la planificación de talleres con metodología interactiva para que las alumnas aprendan a dar su punto de vista y el grupo se enriquezca con las experiencias personales de cada una.
- Se recomienda crear en el horario regular de clases un espacio de 1 ó 2 períodos semanales para los talleres de psicología en cada grado abarcando desde primero básico hasta quinto magisterio.
- Se recomienda que los padres de familia asistan por lo menos una vez al mes a talleres o conferencias acerca de temas diversos y relacionados con sus experiencias y frustraciones cotidianas.
- Se recomienda la planificación de talleres o conferencias para docentes acerca de temas como las características psicológicas del adolescente, el estrés y acerca de las formas de abordamiento psicológico en un momento crítico.

Investigación

- Se recomienda el tipo de investigación-acción para que los lectores se beneficien a nivel teórico, pero además para que la población se beneficie con acciones concretas relativas al tema.
- Se recomienda elegir el tema a investigar de situaciones cotidianas que la población conozca y de lo que pueda dar fe a través de su misma experiencia.

- Se recomienda la realización de lecturas de autoimplementación acerca del proceso de investigación en sí para tener una mayor preparación para el mismo.
- Se recomienda cuidar los detalles en el momento del diseño y la elaboración del instrumento de recopilación de la información por ejemplo la redacción, la ortografía, el adecuado uso del espacio dentro del papel, entre otros.
- En cuanto al contenido de la investigación, se recomienda tomar en cuenta la época de tecnología, cibernética y comunicación que se está viviendo para fomentar en los jóvenes el análisis crítico de los mensajes que se captan a través de la televisión, internet o cualquier medio de comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

- Enciclopedia “Psicología del Niño y del Adolescente”. Dirección Carlos Gispert. Grupo Editorial Océano. 1999. España. 640 p.p.
- Gil Roales-Nieto, Jesús. “Manual de Psicología de la Salud. Volumen I. Aproximación Histórica y Conceptual. Segunda edición. Ediciones Némesis, S.L.. 1998. España. 189 p.p.
- Hernández Landa, Libertad. “Metodología Participativa. Talleres para la Planificación y la Evaluación”. Cegmosa. 1998. Guatemala. 175 p.p.
- Hume, Patricia. “Guía para los niños que quieren salvar el planeta”. Primera edición. Editorial Diana. México. 1991. 207 p.p.
- Monzón, Samuel. “Introducción al Proceso de la Investigación Científica”. Segunda edición. Editorial Oscar De León Palacios. 2000. Guatemala. 232 p.p.
- Morales Calatayud, Francisco. “Introducción a la Psicología de la Salud”. Primera edición. Editorial Paidós. 1999. Argentina. 250 p.p.
- Papalia, Diane y Rally Wendkos. “Psicología del desarrollo”. Séptima edición. Editorial McGraw Hill. 1998. Colombia. 670 p.p.
- Programa de Fortalecimiento Institucional. SERJUS. “Propuesta Teórico-Metodológica del Sistema de Planificación, Monitoreo y Evaluación.” 1996. Guatemala. 62 p.p.
- Programa Integral de Desarrollo Educativo -PIDE–EDUCAR para vivir. Actividades de Aula para alumnos de 14 a 17 años. Edita FAD. Madrid, España. 1998
- Programa Nacional de Educación Cívica y Valores. Manual de actividades de primaria. Ministerio de Educación de Guatemala. 1999.
- Rogers, Carl. “Psicoterapia Centrada en el Cliente”. Tercera edición. Editorial Paidós. España. 1997. 459 p.p.
- Warren, Howard. “Diccionario de Psicología”. Tercera edición. Fondo de Cultura Económica. 1998. México. 383 p.p.

GLOSARIO

- **Adolescencia:** período de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el período comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta.
- **Biopsicosocial:** conceptualización de la salud y la enfermedad como un resultado final de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales que deben ser tenidos en cuenta conjuntamente a la hora de enfrentarse a los problemas prácticos en el cuidado de la enfermedad y la promoción de la salud así como al encarar la explicación de los procesos patológicos.
- **Conductas de riesgo:** se dice que hay en una situación cuando la previsibilidad es deficiente y hay amenaza para el que se encuentra en la situación. El riesgo puede ser tanto físico como psíquico.
- **Educación:** desarrollo de capacidades, actitudes o formas de conducta y adquisición de conocimiento, como resultado del entrenamiento o la enseñanza.
- **Estilo de vida:** conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y sostenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo colocan en situación de riesgo para la enfermedad.
- **Evaluación:** es el examen sistemático y objetivo del contexto, objetivos y resultados de la intervención en curso o finalizada con miras a sacar conclusiones para optimizar el proceso.
- **Hábitos:** son reacciones y acciones que se producen por aprendizaje o por experiencias individuales y que funcionan automáticamente.
- **Investigación-acción:** es aquella en que el conocimiento y la intervención dirigida a producir modificaciones en la realidad estudiada se produce simultáneamente. En este tipo de investigación el conocimiento que se obtiene sobre un objeto se revierte o devuelve inmediatamente con la propia participación de la población involucrada.
- **Patrón de comportamiento:** suma de disposiciones, características conductuales, hábitos de vida u otros elementos que hacen que un fenómeno sea multidimensional.
- **Psicología de la salud:** estudio de la conducta que evidencia salud y/o enfermedad mental y/o emocional a nivel individual, grupal y comunitaria.

- Psicoterapia: tratamiento de los trastornos por métodos psicológicos. Estos difieren ampliamente incluyendo la sugestión en estado de vigilia, la sugestión hipnótica, reeducación, persuasión, psicoanálisis, etc.
- Salud: estado de equilibrio dinámico entre un organismo y su ambiente que mantiene la integridad funcional del organismo dentro de los límites normales para esa forma particular de vida (raza, género, especie) y la fase particular de su ciclo vital.
- Terapia Centrada en el Cliente: método de Carl Rogers para terapia que trata de promover el desarrollo por medio de una relación caracterizada por la empatía, la autenticidad y el respeto positivo incondicional.

ANEXOS

ÍNDICE

Síntesis descriptiva.....	Pág. 1
Introducción.....	Pág. 2
Capítulo I: Antecedentes.....	Pág.3
Monografía del lugar.....	Pág. 3
Descripción de la institución.....	Pág. 8
Descripción de la población atendida.....	Pág. 11
Planteamiento de los problemas.....	Pág. 12
Capítulo II: Referente teórico-metodológico.....	Pág. 16
Abordamiento teórico.....	Pág. 16
Objetivo General.....	Pág. 23
Objetivos Específicos.....	Pág. 23
Metodología de abordamiento.....	Pág. 24
Capítulo III: Presentación de actividades y resultados.....	Pág. 28
Subprograma de servicio.....	Pág. 28
Subprograma de docencia.....	Pág. 37
Subprograma de investigación.....	Pág. 43
Otras actividades y resultados.....	Pág. 49
Capítulo IV: Análisis y discusión de resultados.....	Pág. 51
Subprograma de servicio.....	Pág. 51
Subprograma de docencia.....	Pág. 55
Subprograma de investigación.....	Pág. 59
Análisis de contexto.....	Pág. 65
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	Pág. 69
Conclusiones generales.....	Pág. 69
Subprograma de servicio.....	Pág. 69
Subprograma de docencia.....	Pág. 70
Subprograma de investigación.....	Pág. 71
Recomendaciones generales.....	Pág. 72
Subprograma de servicio.....	Pág. 73
Subprograma de docencia.....	Pág. 74
Subprograma de investigación.....	Pág. 74
Bibliografía.....	Pág. 76
Glosario.....	Pág. 77
Anexos.....	Pág. 79