

REACCIONES DEPRESIVAS EN JÓVENES ESCOLARIZADOS.

ANGELA MARÍA MEJÍA CELIS.

ELIZABETH GARCIA.



SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA.

**ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LAS
RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES CON
REACCIONES DEPRESIVAS DEL CENTRO ITAGÜISEÑO DE EDUCACIÓN
ABIERTA DESDE LA PERSPECTIVA DEL PROFESIONAL EN DESARROLLO
FAMILIAR.**

ANGELA MARÍA MEJÍA CELIS.
ELIZABETH GARCIA POSADA.

FUNDACIÓ UNIVERSITARIA LUIS AMIGÓ.
FACULTAD DE DESARROLLO FAMILIAR.
MEDELLÍN.
2003.

SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA.

**ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA LA INTERVENCIÓN DE LAS
RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES CON
REACCIONES DEPRESIVAS DEL CENTRO ITAGÜISEÑO DE EDUCACIÓN
ABIERTA DESDE LA PESRPECTIVA DEL PROFESIONAL EN DESARROLLO
FAMILIAR.**

ANGELA MARÍA MEJÍA CELIS.
ELIZABETH GARCIA POSADA.

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE PROFESIONAL EN
DESARROLLO FAMILIAR.**

ASESORA

GLORIA HERNANDEZ.
ASESORA DE LA FACULTAD DE DEARROLLO FAMILIAR.

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LUIS AMIGÓ.
FACULTAD DE DESARROLLO FAMILIAR.
MEDELLÍN.

2003.

Nota de aceptación.

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Medellín, 4 de Junio de 2003.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.
2. FUNDAMENTOS METODOLOGICOS DE LA SISTEMATIZACIÓN.
 - 2.1. ¿QUÉ ES?
 - 2.2 OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN.
 - 2.3 PREGUNTA.
 - 2.4 OBJETIVOS.
 - 2.4.1. OBJETIVO GENERAL.
 - 2.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.
 - 2.5. DISEÑO METODOLOGICO.
 - 2.5.1. PROCESO METODOLOGICO.
 - 2.5.2. TÉCNICAS.
 - 2.5.3. INSTRUMENTOS.
3. CONTANDO LA EXPERIENCIA...
 - 3.1. CONTEXTO INSTITUCIONAL DE LA EXPERIENCIA.
 - 3.2. REACCIONES DEPRESIVAS DE LOS JÓVENES ESCOLARIZADOS Y ALGUNAS EXPLICACIONES.
4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA EXPERIENCIA.
5. METODOLOGIA.
6. PRODUCTO.
7. ANÁLISIS.
8. RECOMENDACIONES.
9. ANEXOS.
10. BIBIOGRAFIA.

LISTA DE ANEXOS.

- ANEXO 1. FORMATO DE RECEPCIÓN.

- ANEXO 2. FORMATO DE HISTORIA INDIVIDUAL – FAMILIAR.

- ANEXO 3. FORMATO DE CITAS.

- ANEXO 4. FORMATO DE SEGUIMIENTO.

AGRADECIMIENTOS.

*Agradezco a Dios por ayudarme a lograr este sueño, a mi familia por su apoyo
Constante en todos los momentos vividos durante esta carrera.*

*A mis compañeros de academia por su acompañamiento y animo para lograr
Lo que se quería, la sistematización.*

ELIZABETH GACIA POSADA.

AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer a Dios por su luz, por darme la posibilidad de culminar este camino que ha sido arduo, pero con grandes enseñanzas como persona y como profesional.

Agradezco también a mi familia, por el apoyo incondicional, por confiar en mi y mis capacidades, por siempre estar ahí.

Agradezco a mis compañeros(as) de recorrido especialmente a Sandra y Marta por ayudarnos, apoyarnos y darnos animo para terminar este trabajo.

Agradezco a mi compañera de la práctica Elizabeth, por su apoyo, por entenderme, y por que juntas hemos recorrido un camino con obstáculos pero que al final salimos con un logro y es el de ser profesionales.

GRACIAS INFINITAS.

ANGELA MARÍA MEJÍA CELIS.

INTRODUCCIÓN.

Esta sistematización quiere demostrar, aclarar y vivenciar la experiencia de práctica de las profesionales de Desarrollo Familiar, dando a conocer los logros y las dificultades vividas, los aprendizajes que se lograron con una problemática que no había sido objeto de estudio para el profesional en Desarrollo Familiar como las reacciones depresivas en jóvenes escolarizados.

Es por eso que se quiere llegar a todo el público como: estudiantes del área social, a profesionales en las ciencias sociales y humanas, a estudiantes y profesionales en Desarrollo Familiar, a docentes, investigadores, agencias de práctica y en general a todo aquel que le interese el tema.

En esta sistematización se presentan los siguientes ejes temáticos: la experiencia, el problema y sus explicaciones, el fundamento teórico, el metodológico, el análisis.

Todos estos permitieron conceptualizar y sustentar la experiencia a la vez que posibilitaron fortalecer el perfil profesional.

Se tuvo en cuenta para realizar esta reflexión crítica la pregunta problematizadora ¿Qué aprendizajes ofrecen las técnicas de orientación y asesoría individual para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes que presentan reacciones depresivas en el centro itagüiseño de educación abierta en el año 2002, generando conocimientos teórico – prácticos que enriquezcan el ser, sentir y hacer del profesional en Desarrollo Familiar?, que orientó cada componente de la sistematización, también planteo retos a la hora de describir el problema e intervenirlo y de cómo intervenirlo.

2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA SISTEMATIZACIÓN.

El fundamento de este capítulo, da a conocer el recorrido que se hizo para saber la problemática e identificarla, el tipo de procedimiento y búsqueda que permitió dar cuenta del proceso, su relación con el profesional y las cualidades que se tuvieron en cuenta para dicha sistematización, en la que se construye un mundo que se siente y lo que se quiere hacer, dando así una estructura sólida que sostenga cada piedra con la que se sustentó el saber.

2.1. ¿QUÉ ES?

La sistematización es un proceso de asimilación y retroalimentación de una práctica vivida, es dar cuenta de cómo el profesional de Desarrollo Familiar se integra, trabaja y aborda las problemáticas sociales – familiares, las entiende y logra poner en evidencia si existe un problema social que afecte de alguna manera la dinámica de la institución donde ejerce su práctica.

En realidad lo que se quiere con este trabajo es relatar, reflexionar sobre la práctica en el centro itagüiseño de educación abierta, CEIDA, dando lugar a una crítica, pero valiosa percepción de lo que fue esta, de cómo se hizo y los logros y fracasos que allí se dieron. Como lo dice Falkenbach (1994) “ la sistematización es un proceso colectivo de producción de conocimiento a partir de prácticas sociales concretas, recupera lo que se sabe de la experiencia, registra acontecimientos e interpretaciones. Crea espacios de discusión, localiza contradicciones, logra un plano mayor y transforma la práctica en un objeto de estudio ”¹

¹ CIFUENTES GIL, Rosa María. La sistematización de la práctica del trabajo social. Pág. 147 – 148.

Es colectivo porque lo hace el profesional con la institución donde realiza su práctica y recoge todo aquello que nutre su experiencia, registra e interpreta toda la información que tiene y recibe para lograr crear espacios de discusión comparado lo que hizo o pudo hacer para intervenir el problema concreto, que son las reacciones depresivas en este centro (CEIDA), con un enfoque hermenéutico donde se puede hablar, observar y escuchar a estos muchachos(as) que luchan contra estas reacciones y tienen a un profesional en Desarrollo Familiar que trata de comprender y explicar su realidad a la vez de ampliar su perfil profesional dando razón de ser al proceso que se comienza y que se espera sea de gran ayuda para que otros sigan indagando, trabajando y lo consideren como un objeto de estudio donde cada día se pueda saber más y se pueda seguir reflexionando.

También da posibilidad de dar cuenta del desarrollo de una experiencia profesional significativa ya que permite extraer aprendizajes sobre el sentido que tiene para las personas involucradas en el proceso, de igual manera que permita trascender la experiencia hacia un plano de mayor impacto social. Además debe estar guiado por una fundamentación teórico – conceptual y la reconstrucción del conocimiento, la actuación y la relación con el quehacer profesional.

En este proceso de recuperar se visibiliza la realidad, con lo que se recogió en un proceso continuo, ya que poniendo a dialogar cada objeto emergen interpretaciones que en un principio pueden ser validas pero que al final ya no van a ser, sino que dan la posibilidad de hacer una mirada critica al objeto recuperado y generar cambios que posibiliten un impacto tanto para la experiencia como para proyectar y generar más conocimiento.

2.2 OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN.

La orientación y la asesoría individual como técnica para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes en edades entre los 18 – 25 años que presentan reacciones depresivas en el centro itagüiseño de educación abierta que se realizó durante el año 2002.

2.3. PREGUNTA.

¿Qué aprendizaje ofrece las técnicas de orientación y asesoría individual para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes que presentan reacciones depresivas en el centro itagüiseño de educación abierta en el año 2002, generando conocimientos teórico – práctico que enriquezcan el ser, sentir y hacer del profesional en Desarrollo Familiar?

2.4. OBJETIVOS.

2.4.1. OBJETIVO GENERAL.

Recuperar los aprendizajes sobre técnicas de orientación y asesoría individual que posibilita al profesional en Desarrollo Familiar la producción de nuevos conocimientos en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes con reacciones depresivas del centro itagüiseño de educación abierta durante el año 2002.

2.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ♣ Contextualizar la experiencia de práctica para comprender las dinámicas que facilitaron su desarrollo.
- ♣ Precisar las teorías que hablan acerca de las reacciones depresivas que soporten y sustenten la experiencia de práctica del profesional en Desarrollo Familiar.
- ♣ Identificar las reacciones depresivas en la población con quien se realizó la experiencia.
- ♣ Destacar la orientación y la asesoría individual como técnica fundamental de la experiencia, orientada al fortalecimiento de las relaciones interpersonales de los jóvenes escolarizados.
- ♣ Delimitar el papel del profesional en Desarrollo Familiar en la orientación y asesoría individual con una población con reacciones depresivas.
- ♣ Crear una propuesta donde se implementen grupos de apoyo para jóvenes que presentan reacciones depresivas centradas en el mejoramiento de la calidad de vida.

2.5. DISEÑO METODOLÓGICO.

El enfoque hermenéutico aporta a la sistematización el entendimiento, interpretación y transmisión del mensaje, a tener otra mirada de las culturas, los grupos, los individuos, las condiciones y estilos de vida, los ambientes en que se mueven en una perspectiva para el presente, pasado y futuro.

“ La hermenéutica nos obliga a establecer conexiones con el mundo de la realidad y nos permite el acceso a lo real mismo que este situado en el hombre su acción interpretativa nos posibilitara entrar en lo mágico del mundo esto mágico en íntima relación con el carácter simbólico que se circunscribe en el terreno de lo visible, en la dinámica existencial.

La investigación, con relación en la hermenéutica, profundiza en los momentos de la necesaria intervención del hombre con el mundo.

Esto para decir que la humanidad que corresponde a cada individuo, se plantea desde un movimiento que se esta adentro y al mismo tiempo fluye hacia el exterior”²

El método se hace aplicativo cuando se entiende que el trabajo que se realiza esta propuesto y cimentado desde la práctica social que construye e interpreta datos que a la vez establece normas, reglas y pautas.

Con la presente sistematización se hará la recuperación de hechos que lleven a explicar e interpretar la práctica social en la institución CEIDA, donde se atendieron jóvenes escolarizados con reacciones depresivas y presentan dificultades en sus relaciones interpersonales y familiares, así mismo, se trabaja con un enfoque reflexivo que se basa en interpretar el resultado partiendo de los

² JARAMILLO, Víctor Raúl. Hermenéutica para adolescentes. Textos para una clase de investigación hermenéutica. Pág. 3 y 4.

conceptos logrados a través del dialogo con un individuo, un grupo de la comunidad.

2.5.1. PROCESO METODOLOGICO.

Este proceso se inicio con la recolección de datos mediante las fuentes secundarias que son las que van a ayudar en la interpretación como: diarios de campo, formatos de recepción, los formatos de historia individual, los formatos de las consultas y los textos y documentos utilizados en el proceso de práctica, todo esto permite la descripción y el contraste. Además permite volver a las fuentes de información repitiendo el ciclo, para al final llegar a una conceptualización teórica del análisis sostenido confrontando los datos válidos y llegar a la interpretación de la realidad vivida.

2.5.2. TÉCNICAS.

Se utilizan las técnicas cualitativas que son las que promueven la reflexión individual y colectiva de los actores de la experiencia, como fuente de saber y teoría.

También de la posibilidad de conocimiento para la construcción de saberes, que implica la participación activa de diversos protagonistas, en la reflexión sobre la experiencia, sus objetivos, actividades y medios. El uso de las técnicas cualitativas se fundamenta en la necesidad de crear ambientes especiales de trabajo individual o de grupos en la valoración personal, identificación o empatía entre los diversos participantes con sus características específicas y en la reconstrucción e interpretación del sentido de la práctica.

La técnica que se utilizó en esta sistematización es el análisis documental que citados por Bogdan y Biklen lo definen como “ el proceso de ordenar los registros de entrevistas, notas de campo, y otros materiales que las practicantes acumularon para aumentar su conocimiento de ellos de tal modo que le permita presentar a otros lo que ha descubierto. El análisis implica trabajar con los datos, organizarlos, fraccionarlos en unidades manejables, sintetizarlos, buscar regularidades, descubrir lo que es importante y lo que debe aprenderse y decidir lo que UD dirá a otras personas ”³

A su vez se utilizó las preguntas analíticas que ayudan a las practicantes a identificar el área problemática y hacer un análisis más riguroso del problema a tratar, estas son:

- ¿En realidad las reacciones depresivas son un problema social?
- ¿Cómo afectan las reacciones depresivas el funcionamiento de la familia?
- ¿Cómo afectan las reacciones depresivas las relaciones interpersonales?
- ¿Desde que metodologías puede el profesional en Desarrollo Familiar trabajar con las familias de los jóvenes con reacciones depresivas?
- ¿Cómo afectan las reacciones depresivas al funcionamiento conyugal?

Como instrumento de la técnica se utilizó la matriz de integración que es un formato para analizar los datos obtenidos en el trabajo de campo. Seleccionar los aspectos que el investigador considere más importantes. El principio básico de la matriz es organizar la información en forma coherente.

³ Briones, Guillermo. Métodos y técnicas de investigación aplicadas a la educación y las ciencias sociales. Corp. ED. Bogota, 1988. Pág. 35.

3. CONTANDO LA EXPERIENCIA...

Siendo la práctica profesional uno de los elementos más importantes para el estudiante de Desarrollo Familiar, permite un recorrido por las vivencias con los estudiantes, las directivas y las personas que constantemente visitaron la orientación e intervención, además adentrándose en el mundo interior de dificultades tan cotidianas que hacen desvirtuar el ser de cada individuo y que reta al confrontar una realidad vivida.

3.1. CONTEXTO INSTITUCIONAL DE LA EXPERIENCIA.

Lo dicho anteriormente se fundamenta en la misión – visión de fundación universitaria Luis Amigó que “ como centro humanístico, trabaja en la generación, conservación y comunicación del conocimiento científico, en la perspectiva de intervenir la problemática que afecta la calidad de vida de la niñez, la juventud, la familia y la sociedad, para el fortalecimiento de la convivencia armónica, la justicia social y un proceso investigativo y práctico, y que permita el fortalecimiento y desarrollo del individuo y su grupo familiar ”⁴

También permite al profesional ser más íntegro tanto en su Conocimiento, como en lo moral y ético, dándole la capacidad de leer las problemáticas de la sociedad y la familia ilustrado con su formación crítica y reflexiva, además con habilidades para prevenir y promocionar valores que lleven a un mejoramiento de la calidad de vida.

⁴ Manual de práctica del profesional en Desarrollo Familiar. ED. Funlam. Pág. 2.

Esta permite entender la situación que se está viviendo en la comunidad educativa CEIDA “ el cual vela por el mejoramiento del talento humano, la formación humana integral con valores arraigados como el respeto, la solidaridad, la responsabilidad y la convivencia pacífica ”⁵ , así se estable una relación con el contexto social que permitió dar a conocer una nueva mirada más integral al proceso de práctica y a reconocer la aplicación y el quehacer del profesional en Desarrollo Familiar teniendo en cuenta las necesidades de la población conectándolo con la visión – misión de la institución.

⁵ Pensum del centro educativo de educación abierta CEIDA.

3.2. LAS REACCIONES DEPRESIVAS EN LOS JÓVENES ESCOLARIZADOS Y ALGUNAS EXPLICACIONES.

La experiencia de práctica se realizó en el centro itagüiseño de educación abierta CEIDA, ubicado en el municipio de itagüi.

La institución está rodeada de entidades bancarias, cafeterías, almacenes de ropa, compra ventas, la policía y sus zonas residenciales.

Por ser el centro del municipio ofrece varios lugares para compras, diversión, para compartir con la familia, estudiar y ser muy visitado por comunidades aledañas.

La institución CEIDA, es una entidad sin ánimo de lucro que ofrece programas técnicos como: secretariado gerencial sistematizado, diseño gráfico, publicidad, administración y programación de redes de cómputo, electrónica y mantenimiento de computadores, administración y finanzas, administración y mercadeo, auxiliar contable sistematizado.

El diagnóstico reveló que es una población juvenil entre los 18 y los 25 años, pertenecientes a niveles socio-económicos 1, 2, 3 con diferentes tipologías familiares como: familias nucleares, monoparentales y madresolterismo, con un número de hijos 1 – 2 por familia y con nivel educativo medio (bachillerato).

Siendo el individuo y su familia el objeto de estudio del profesional en Desarrollo Familiar y sabiendo que la institución cuenta con él, fue pertinente, enriquecedora y acertada la práctica, además se logró indagar y hacer visible un problema que aqueja a la gran mayoría de los jóvenes en la institución, como son las reacciones depresivas, esto se logró detectar cuando se realizaron las asesorías y

orientaciones individuales y familiares que arrojaron los síntomas como baja autoestima, un proyecto de vida sin definición para su vida, una ausencia de valores, la ausencia de afecto familiar y conyugal, el aislamiento, un estado de ánimo negativo y sin ganas de vivir.

Todas estas características fueron las que llevaron a encontrar en la institución jóvenes que manejan reacciones depresivas lo cual afecta tanto sus relaciones interpersonales, como su entorno familiar y social.

Para sustentar lo dicho anteriormente Aaron Beck define las reacciones depresivas como " pensamientos de tipo negativo basados en la distorsión de la evaluación de los sucesos percibidos y malinterpretados. Dichos pensamientos conducen a sostener un punto de vista negativo sobre si mismo, sobre el mundo y sobre el futuro " ⁶

Según la definición citada anteriormente se detecto en los jóvenes que se atendieron en la institución características como:

- ♣ Una consideración negativa de si mismo, una marcada tendencia a considerarse deficiente e inútil que atribuye sus experiencias desagradables a un defecto físico, moral o mental. Tiende a rechazarse ya que cree que los demás lo rechazarán, así mismo una consideración negativa del mundo, sintiéndose derrotado y con obstáculos que interfieren con el logro de sus objetivos, ve el futuro desde una perspectiva negativa, prevé que sus problemas y experiencias comunes continuaran indefinidamente, tienden a deformar sus experiencias, hay un rechazo personal y social, todo siempre va

⁶ Enciclopedia de psicología. Editorial océano. Pág. 56 – 57.

contra sí mismo, acentuando lo negativo hasta casi excluir los hechos positivos.

- ♣ Interpretación de sus experiencias negativas, les parece que el mundo les demanda muchas exigencias, les pone muchos obstáculos para alcanzar sus metas.

Interpretan todas sus interacciones en términos de frustración y derrota.

- ♣ Visión negativa del mundo, continuos obstáculos, sufrimientos, malos entendidos, fracasos, anticipan sus dificultades, no ven salidas a sus problemas.
- ♣ Tienen dificultades para tomar decisiones, sentimientos de desesperanza, baja autoestima, preocupación, sentimientos de inferioridad, sienten que nadie los quiere ni los necesitan, pierden la valoración por si mismo y por todo lo que le rodea.
- ♣ Otra característica que se da es desde la introyección o autocrítica, están principalmente preocupados por sus logros, la autodefinición, la auto valía (no se estima, no aprecia lo que tiene a su alrededor pues cree que no lo merece), siente culpa, se autocrítican excesivamente y tienen sentimientos de inutilidad y fracaso.

En el centro educativo CEIDA manejan un rendimiento escolar bajo, poca actitud de compromiso con su estudio, faltar a clases y auto compadecerse.

A nivel familiar manejan comportamientos agresivos o de aislamiento, salir de sus casas sin pedir permiso o diciendo mentiras para estar solos y para que los padres o los otros miembros de su familia no interfieran en su problemática, todo esto son expresiones de los jóvenes.

Por todas estas características se identifico el problema y permitió un mejor desarrollo y asistencia a estos jóvenes que buscaron ayuda y que además querían en cierta forma mejorar sus relaciones a nivel personal, familiar y social, entender sus sentimientos y como expresarlos de una forma que no sea nociva para el mismo ni para los otros.

4. MARCO TEORICO – CONCEPTUAL.

“ Todas las ideas esenciales de la ciencia nacieron
Del dramático conflicto entre la realidad y nuestros
Intentos de comprenderla ”
. Einstein y L. Infeld.

El fundamento de este marco teórico – conceptual es poder interpretar la experiencia de práctica vivida en el centro itagüiseño de educación abierta CEIDA, con jóvenes escolarizados de edades entre los 18 y los 25 años que presentan reacciones depresivas, las cuales llevaron a las profesionales en Desarrollo Familiar a indagar y buscar posibles formas de abordar la problemática. Dentro de este marco teórico ha de tenerse en cuenta la intervención, la calidad de vida, las redes de apoyo que tienen los jóvenes, apoyadas en la teoría general de sistemas.

REACCIONES DEPRESIVAS:

Para comenzar este capítulo se hará una descripción de las reacciones de los jóvenes y los elementos que permiten identificar el problema. Cobra importancia entonces, el diagnóstico que permitió detectar comportamientos como: ansiedad, fatiga, ira, agresividad, llanto, nerviosismo, inestabilidad, tensión muscular, introversión.

Actitudes como: apatía, retardación, agitación, tristeza, sentimiento de inferioridad, miedo, incertidumbre, pesimismo.

Carencias como: desesperanza, falta de estímulo, incapacidad de tener un contacto interpersonal.

Estas características aparecen en un principio para dar una explicación a las vivencias y sentimientos de los jóvenes, además por que ellos mismos exigían una explicación de lo que les pasaba en sus diferentes cambios de humor y al afrontar pérdidas y tensiones en sus relaciones interpersonales, en sus relaciones familiares, ese miedo a enfrentar sus sentimientos

Después de una ardua investigación se logra explicar todas estas características con la teoría del psicólogo cognitivo Aarón Beck, que las llama reacciones depresivas y las define como "pensamientos de tipo negativo basados en la distorsión de la evaluación de los sucesos percibidos y malinterpretados. Dichos pensamientos conducen a sostener un punto de vista negativo sobre si mismos, sobre el mundo y sobre el futuro"⁷

Para este psicólogo las reacciones depresivas implican una distorsión de la realidad personal y exterior suscitada por alteraciones en el nivel cognitivo.

También habla de que esta emociones y conductas de los jóvenes están influidas por su propia percepción de lo que les pasa dentro de la institución, como en sus relaciones interpersonales y familiares, por lo tanto la forma en que sienten esta asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre su situación.

La teoría cognitiva de Aarón Beck considera " que las alteraciones cognitivas en forma de pensamientos distorsionados del propio sujeto sobre si mismo y su entorno constituyen un factor etiológico d las reacciones depresivas "⁸

Se hizo necesario, entonces guiar al joven hacia una reflexión continua de sus debilidades y fortalezas propiciando una interpretación de sus conductas,

⁷ Enciclopedia de psicología. Editorial océano. Pág. 56 – 57.

⁸ *Ibíd.*, Pág.616.

haciendo énfasis en los tres factores cognitivos de Aarón Beck que en el momento de la práctica fueron los que mejor explicaron los sentimientos y emociones de los consultantes.

Se realizó una conceptualización desde los jóvenes y la teoría destacando la aplicabilidad de esta en el momento de trabajar con los consultantes estos son:

- ♣ La auto percepción negativa: los jóvenes se sentían tristes, desprotegidos, desgraciados, torpes, atribuían sus experiencias desagradables a efectos de tipo psíquico (se sentían solos y poco queridos, que nadie los entiende, pesimistas e inseguros), desde lo moral (por sus creencias, su forma de pensar), y de tipo físico (se sentían feos, rechazados por su forma de vestir, de actuar, de hablar y esto los volvía agresivos con los otros y con ellos mismos).
- ♣ Tendencia a interpretar sus experiencias de manera negativa: le parece que el mundo les exige demasiado y les pone demasiados obstáculos que impiden alcanzar sus objetivos, sus interacciones las definen como frustrantes y de derrota, para explicar se utilizan expresiones de los jóvenes como " lo he perdido todo, el mundo esta vacío ", " lo he perdido todo porque no soy merecedor de nada ".
- ♣ Visión negativa acerca del futuro, expectativa de continuas dificultades, sufrimientos y fracasos: sus proyectos los ven inalcanzables y piensan que sus sufrimientos actuales continuaran indefinidamente, por ejemplo " para que estudiar, sino hay futuro ", " para que me relaciono con los demás si no me proporcionan nada ", " para que enamorarse si me van a defraudar igual ", " mi familia no me entiende, ni mis amigos tampoco, me siento solo(a) ".

Los jóvenes no son simples receptores de los estímulos, sino que construyen activamente su realidad.

Su memoria es más sensible a los recuerdos tristes, buscan especialmente los sucesos negativos del pasado para justificar su presente.

Sus evaluaciones de la realidad son tristes y pesimistas acerca del presente y desesperanzadoras respecto al futuro. Estos jóvenes experimentan sus dificultades de relación con los demás como formas de rechazo, tanto los pensamientos como las expresiones son mayormente negativas.

Cuando los jóvenes experimentan una pérdida o una situación que los frustra como por ejemplo: no graduarse, no tener amigos, no tener novio(a), un abandono, problemas familiares (como a nivel económico, conflictos con el subsistema parental y fraternal, comunicación disfuncional, permisividad o autoritarismo por parte de los padres, carencias afectivas), todas estas situaciones son desencadenantes de posibles reacciones depresivas, produciendo pensamientos ambivalentes de amor, inconformidad y odio que los lleva a buscar ayuda para aclarar sentimientos, actitudes, carencias y profundizar en si mismos.

Del mismo modo los jóvenes de hoy están expuestos a frecuentes cambios en su conducta no solo provocados por afrontamientos de duelo, rechazo social o necesidades económicas si no también por falta de fuerza para obtener refuerzo de redes sociales como por ejemplo: el mantener una conversación, asentir o sonreír al interlocutor demostrando interés por el tema, llamar, visitar a los amigos y hablar de sus dificultades o por lo menos tener una persona que sea próxima para interactuar sin embargo al no lograr estas características en su conducta lograra que los demás dejen de interactuar con el en ese sentido y producir un deterioro en sus relaciones interpersonales.

Todos estos factores llevan a los jóvenes a tener reacciones depresivas, se sienten despojados, vacíos y solos por eso a menudo piden apoyo emocional, afecto, simpatía, atención, que se les escuche y se les compadezca, buscan

aprobación en sus quejas, son sensibles a la influencia del medio generando dependencias afectivas con gran facilidad, la necesidad excesiva de aprobación, gran temor a ser abandonado, manteniendo relaciones poco positivas o destructivas para él con tal de no sentirse solo.

Todos estos factores, llevaron al joven a aislarse, a siempre prever dificultades y fracasos en lo personal, familiar y social. A crear pensamientos de todo o nada, adivinar el futuro, descalificar lo positivo por ser demasiado bueno para ellos, magnificando lo negativo y minimizando lo positivo.

PREVENCIÓN – INTERVENCIÓN:

Es aquí donde toma gran importancia la prevención – intervención que se realiza en la institución CEIDA con estos jóvenes, es necesario narrar algunas vivencias, sentimientos y conductas expuestas a frecuentes cambios, caracterizados por la incapacidad para abordar situaciones utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado positivo o negativo provocados por rechazo social o necesidades económicas, por falta de fuerza para obtener refuerzo de redes sociales.

Por tal motivo se utilizó la prevención que citando a Rafael Bisquerra la define "como antes de venir, la prevención se ocupa, por lo tanto de actuar para que el problema no aparezca o al menos disminuyan sus efectos"⁹

Cuando ocurre un suceso amenazante a las necesidades instintivas o al sentido de integridad física y emocional o una pérdida o un reto que amenaza con abrumar sus capacidades; el joven realiza una primera reflexión sobre sus vivencias, explorando sus pensamientos, sentimientos, emociones y solicitando ayuda que permita manejar estas situaciones y manteniendo el control sobre su propia vida.

Se hace necesario dentro de este marco definir la intervención " que es un conjunto de acciones, procedimientos o atenciones que se llevan a cabo con uno o varios subsistemas o bien en su totalidad para lograr prevenir conflictos o crisis,

⁹ BISQUERRA ALEIZA, Rafael. Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo. Editorial baxareu universitaria. 1991. Pág. 21.

manejarlos adecuadamente y fomentar las conductas apropiadas de acuerdo a las necesidades internas o al contexto social en el que se desenvuelve”¹⁰

Estos dos conceptos ayudan a plantear el problema y todo lo que gira en torno a él, se reúne información investigando sobre el pasado, el presente y el futuro de cada uno de los jóvenes que se atendieron. Igualmente se van determinando fortalezas y debilidades para estimular la producción de ideas y reflexiones que ayudan a mejorar su calidad de vida.

Por esta razón es necesario retomar los niveles de prevención – intervención que el profesional en Desarrollo Familiar trabaja, el nivel primario” que responde a dos objetivos, evitar la ocurrencia del problema a través de acciones de prevención, educación y mantener estilos de vida sanos desde la promoción”¹¹

Cuando un joven expresa que está aburrido, angustiado y confundido, es necesario fortalecer los factores protectores de este como: un buen nivel de asertividad, tolerancia a la frustración, el estímulo de los niveles de escolaridad, ausencia o buen manejo en situaciones de ansiedad, promocionando la identidad propia, sentido de pertenencia hacia el grupo familiar y gestionando e impulsando actividades que les ayuden a desarrollar una mejor calidad de vida, también actúa antes de que se produzca una crisis, logrando canalizar estos sentimientos convirtiéndolos en posibilidades de desarrollar una mejor competencia para afrontar posibles situaciones de riesgo.

También ayuda al joven a orientarse hacia un proyecto de vida que responda a sus necesidades, realizando un plan a corto, mediano y largo plazo.

¹⁰ CALDERÓN OCAMPO, Jorge Hernán. ARROYAVE BURITICA, Marta Cecilia. Elementos básicos para el abordaje de la familia con problemáticas psicosociales. Gobernación de caldas. Manizales. 1995. Pág.76.

¹¹ GIMENO, Adelina. La familia: el desafío de la diversidad. Ariel. Psicología. Barcelona 1999. Pág. 247-248.

Pero cuando existen sentimientos de soledad, inferioridad, pérdida de la autoestima, es necesario recurrir a la prevención - intervención secundaria que pretende evitar mayores consecuencias cuando se presenta un problema.

Adelina Gimeno dice que el objetivo principal es mitigar o aliviar algún sufrimiento al máximo evitando su propagación.

Continúa diciendo " que esta prevención va dirigida principalmente a personas que se ven directamente afectadas y exigen un seguimiento de la persona que se interviene, con el fin de que el problema surgido tienda a perder fuerza y no a propagarse a otros miembros próximos o a incrementar su gravedad "12

En este punto se destaca las expresiones de una joven de 25 años casada con problemáticas de infidelidad, baja autoestima, inseguridad y miedo a quedarse sola, cuenta que tiene llanto recurrente, tristeza excesiva.

Al consultante expresar este tipo de sentimientos, le permite al profesional realizar una prevención secundaria para posibilitar cambios en la joven.

En Las reacciones depresivas se intensifican los sentimientos, pensamientos, emociones, los jóvenes se sienten amedrentados, furiosos, confundidos, sensibles, los patrones de comunicación también pueden variar. Estas se contemplan como fuentes decisivas y críticas donde el peligro y la oportunidad coexisten y donde los riesgos son altos pero logrando una orientación satisfactoria darán como resultado una personalidad en los jóvenes más segura y altamente integrada, con un incremento en la fuerza para enfrentar tensiones y situaciones futuras.

¹² GIMENO, Adelina. La familia: el desafío de la diversidad. Ariel. Psicología. Barcelona 1999. Pág. 247-248.

Por esta razón es también utilizada la intervención individual que es " cuando un individuo se enfrenta con acontecimientos que define como pérdida, privación o amenaza de la integridad, al que responde con tensión interna.

Aquí, una solución eficaz devuelve al individuo al estado de equilibrio o con nuevos medios para hacer frente al estrés y una capacidad más amplia para asumirlo "¹³

Al utilizar estos niveles de prevención – intervención se permitió una mayor comprensión de las vivencias de los jóvenes, mitigando el impacto de las reacciones depresivas, guiando al joven hacia una reflexión continua de sus debilidades y fortalezas, para mejorar sus conductas, sentimientos, emociones, haciéndolo sentir mejor, con gran valor para afrontar situaciones difíciles, pero lo más importante que sepan que tienen personas que los quieren y que deben fortalecer esos lazos, para mejorar sus relaciones y su calidad de vida.

¹³ CALDERON OCAMPO, Jorge Hernán. ARROYAVE BURITICA, Marta Cecilia. Elementos básicos para el abordaje de la familia con problemas psicosociales. Gobernación de caldas. Manizales 1995. Pág. 90-91.

CALIDAD DE VIDA:

Con la intervención se busco mejorar la calidad de vida de los jóvenes de la institución CEIDA, al encontrar que estas reacciones depresivas también los hacia perder su sentido de vida y sus expectativas, sueños y ambiciones para realizarse como persona, es decir su plan de vida se vio abocado por situaciones de frustración que posiblemente les estancaba y les interrumpía su proyecto de vida o también les hacia sentir la necesidad de un cambio, por eso asistían a la orientación, para a través de ella reflexionar y entender porque estos cambios en su forma de vivir.

Por esta razón se vio la necesidad de promover en los jóvenes una calidad de vida saludable, entendiéndose por calidad de vida " desde Levi Y Ander son (1980) como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como lo percibe cada individuo o grupo y de felicidad, satisfacción y recompensa "14

Así es como vemos que el ser humano necesita de su bienestar para sentirse bien con el mismo y con su entorno; como lo expresaba un joven de 22 años quien desde su reflexión en la orientación decía " que el buscaba ayuda para sentirse bien con el mismo y a la vez llevar una mejor relación con su mamá y hermana con quienes sostenía una relación distante y de indiferencia por el estado en que es se encontraba, unas veces se sentía bien compartiendo con ellas, pero a veces eran como personas extrañas que convivían con él, ante los cambios de animo que el manejaba " .

Esta reflexión permitió ajustar las características de la situación real y las expectativas del joven para afrontar las vivencias de su cotidianidad " es así como Campbell, converse y Rodgers (1976) plantean que la calidad de vida es un

¹⁴ Revista de estudios sociales y de sociología aplicada, documento social. Ciudad y calidad de vida. Abril – junio 1987. ED caritas españolas. Numero 67. Pág. 231-241.

aspecto de vivencias ya que las personas son las que deben manifestar lo que sienten sobre su vida " ¹⁵

Al mismo tiempo permitió al orientador y al consultante centrarse desde una visión más subjetiva en la lectura de opiniones, actividades, creencias y valores que lo motivaban como persona al cambio de su insatisfacción por lograr la satisfacción del interior y el bienestar mental, social y físico.

La calidad de vida es tan importante dentro de la cotidianidad porque permite que los jóvenes logren identificar sus derechos y libertades, y permite que ellos mejoren su bienestar mental y social, además este concepto queda más allá de pensar en analizar los niveles de ingreso y de bienestar material involucra más la capacidad y posibilidad a las jóvenes para conducir sus propias vidas, también moviliza a entablar relaciones sanas con otras personas ya que al modificar su interior y sus comportamientos ellos pueden conducir sus vida, tanto en lo interior como social, a otra dimensión que los lleva a imaginar, a sentir nuevas emociones como el amor y la gratitud y a lograr estimarse a si mismo.

Es por esto que la calidad de vida es cuestión de ajuste a una situación o a una realidad que es percibida no solo por el joven sino por las personas a su alrededor, además cuando llegan a consulta es la mayor expectativa que tienen los jóvenes para sus vidas.

Otra razón importante de visualizar, es la influencia que ejerce el mundo actual donde se valorizan ideales materiales y de competitividad, ya que al encontrarnos en constante evolución tecnológica los jóvenes deben ser existentes con la búsqueda de la realización de sus sueños, comenzando porque algunas familias quieren una profesión en la que devengue dinero para satisfacer sus necesidades

¹⁵ LOPEZ CABANAS, Miguel. CHACON, Fernando. Intervención psicosocial y servicios sociales. Un enfoque participativo. ED. Síntesis psicología. Madrid 1999. Pág. 24-25.

inmediatas o se ven en la obligación de capacitarse para obtener mejores ingresos y mantener su propia familia, es así como su nivel mínimo de vida se convierte en un determinante fundamental para su calidad de vida individual, ajustándose a las exigencias, oportunidades, expectativas y amenazas que el como joven percibe.

El ambiente externo como influencia que obra en la vida de cada joven, el ambiente de trabajo, los amigos, la familia y los paradigmas sociales tienen un efecto silencioso e inconsciente contribuyendo a dar forma a como ve el mundo o como se les ha condicionado para verlo ya que el modo como ve él las cosas, es como piensa, siente y actúa.

Es decir " el proceso relacional dinámico, referido a lo social que afecta profundamente el nivel de satisfacción de la calidad de vida, permite relacionar el objeto en si, la imagen y la identificación en un profundo proceso dinámico que tanto afectara en lo cognitivo y lo afectivo como lo funcional y lo satisfactorio, en un feed – back constante " ¹⁶

Finalmente, es necesario hablar de la actitud que toman los jóvenes frente al mejoramiento de su calidad de vida ya que al saber que tienen la posibilidad de resolver sus dificultades a través de sus potencialidades y fortalezas, de utilizar su creatividad para desarrollo de su proyecto de vida y pueden disfrutar de su imaginación y sus emociones, comienzan a conducir su vida de modo diferente tomando la decisión de seguir en constante reflexión.

¹⁶ Revista de estudios sociales y de sociología aplicada, documentación social. Ciudad y calidad de vida. Abril-junio 1987. ED caritas españolas. Número 67 Pág. 231 – 241.

APOYO SOCIAL:

El apoyo social se define como " el conjunto de personas disponibles para el sujeto, es el grupo más pequeño o íntimo al que probablemente se acudiría. En general el acceso se articula en torno a tres dimensiones estructurales del apoyo. El comunitario y el grupal que son de menor efecto directo y proporciona un marco de apoyo que puede estar disponible para el sujeto y el íntimo que son las redes más cercanas y proporcionan al individuo un efecto directo sobre el bienestar "¹⁷

Los jóvenes interactúan en una serie de relaciones con el mundo que los rodea, se construyen con sus propias realidades, fundamentados a través del medio lo que quiere expresar de sí mismo, modificar y vivenciar en su historia personal, los jóvenes tienen una serie de instrumentos como la familia, la institución que les sirven como referente para lograr un bienestar y equilibrio.

El apoyo social, es el proceso de percepción o recepción, que el joven como un ser social debe mantener relaciones sanas con su comunidad mediante los amigos, la familia y la institución CEIDA con los cuales se pueda compartir tanto en situaciones cotidianas como en momentos de crisis.

El apoyo social para los jóvenes con reacciones depresivas es de suma importancia, puesto que permite que el joven encuentre espacios equilibrados donde exista y él sienta que pertenece, que tiene compromisos, relaciones sociales e individuales que se sienta querido, para que su desarrollo mental sea positivo, cree relaciones saludables, apoyados por sus familias, los amigos. Los profesionales en Desarrollo Familiar y por ellos mismos en las situaciones de crisis.

¹⁷ MUSITU OCHOA, Gonzalo. Apoyo social, perspectiva estructural del apoyo social. 1990.

Citando a Gonzalo Musitu este dice que " toda persona puede suponer una fuente de apoyo para los demás "¹⁸

Los jóvenes de la institución CEIDA son apoyo para otros que de una u otra manera necesitan ayuda, apoyo y acompañamiento, para resolver de una forma sana y menos estresante sus crisis.

No queriendo decir que el apoyo solo se de en momentos difíciles, sino también en los acontecimientos cotidianos que necesiten de más profundización.

Cuando los jóvenes buscaban una asistencia para resolver sus dificultades, durante el dialogo y la interacción se percibía en el joven que personas muy significativas dentro de su propia red, les proporcionaba estabilidad emocional mayor que los profesionales, en ese momento de crisis, por que a veces expresaban que sus amigos les apoyaban y les ayudaban en cualquiera que fuera su situación, aunque esto se presenta porque son relaciones que se basan en la estima, más que en la autoridad y en la reciprocidad más que en la ayuda unidireccional, movilizandole al joven a nuevas formas de vida, a otro pensar diferente, a pedir ayuda a un profesional y a otra manera de plantear su proyecto de vida.

Otros jóvenes se movían en el encierro, solo motivados por su propia estima, su propia opinión solo lo que reflexionaban en sus propias crisis, por eso se notaba más la necesidad en ellos de recurrir a alguien que escuchara y les proporcionaba una ayuda diferente de la que el mismo se daba, o de lo que no le ofrecía su familia o sus amigos con los que contaba.

Por eso es importante resaltar que la ayuda proporcionada por personas no profesionales puede ser en determinados casos, al menos tan efectiva como la

¹⁸ MUSITU OCHOA, Gonzalo. Apoyo social, prospectiva estructural del apoyo social.1990.

ayuda proporcionada por profesionales aunque no significa negar la ayuda, y el servicio que se presta, significa es desempeñar una función de apoyo cuando las redes exteriores se muestran incapaz de resolver o satisfacer las necesidades.

Además el profesional en Desarrollo Familiar es un apoyo para estos jóvenes puesto que permite proyectar los sentimientos de crisis y angustia, redistribuyendo las tareas, que asuma compromisos personales y sociales que lo hagan sentir parte de la comunidad o simplemente brindando apoyo, para que esos sentimientos, pensamientos que los incomodan los pudieran expresar libremente sintiendo ese respaldo y comprensión.

TEORIA GENERAL DE SISTEMAS:

Finalmente se aborda la teoría general de sistemas, ya que es el soporte del profesional en Desarrollo Familiar y ayuda a explicar las interacciones de los jóvenes, sabiendo que lo que les sucede los afecta a ellos y a su entorno interno (familia) y a su entorno externo (relaciones interpersonales).

Es necesario entonces, definir la teoría general de sistemas que según el profesor Oscar Bartoglio es " la teoría general de sistemas a través del análisis de las totalidades y las interacciones internas de estas y las externas con su medio, es ya en la actualidad, una poderosa herramienta que permite la explicación de los fenómenos que se suceden en la realidad y también hace posible la predicción de al conducta futura de esa realidad " ¹⁹

En la experiencia se tomaron algunos principios básicos como:

La equifinalidad " según este principio, el mismo origen puede llevar a diferentes resultados y el mismo resultado puede surgir de diferentes orígenes. Esto implica que no son los eventos en sí los que determinan un funcionamiento específico, sino que justamente serán las propias características de organización e interacción los que condicionen la forma en que cada familia asimile y enfrente cada situación " ²⁰

Este concepto ayudo en la intervención ya que permitió guiar a los jóvenes a buscar alternativas de solución, aclarando pensamientos que ellos mismos vivenciaban para darle un giro positivo a su pensamiento.

¹⁹ LOPEZ DE ECHEVERRY, Olga Lucia. Teoría general de sistemas, bases para una nueva mirada al mundo. Otra forma de investigar. Funlam 1996. Pág. 11.

²⁰ ----- Documento, concepto de familia desde una perspectiva sistémica. Asesoría de teoría general de sistemas. 1996. Pág. 12.

También se recurrió a la cibernética que su principio fundamental es la retroalimentación o feed – back que se define “ como observación interpretativa o mecanismo de rebote. El feed – back es una forma de ayudar a otra persona o grupo a considerar la posibilidad de cambios en su conducta. Consiste en comunicar información verbal o no verbal a la otra persona o grupo, sobre como nos afecta su conducta.

Aprendemos de las consecuencias de determinada conducta, prestando atención a los sentimientos propios y de los demás, al crear conciencia y acrecentar la sensibilidad hacia las reacciones emocionales de nosotros mismos y de las demás personas.

El freed – back es una comunicación a una persona, durante la cual se le facilita información sobre como son percibidos, entendidos y vividos sus modos de comportamiento por los demás ” ²¹

Este principio permitió a los jóvenes darse cuenta de sus pensamientos y la forma en que abarcaban su problemática, permitiendo llegar a al homeostasis o esta de equilibrio dimanico, donde se daban cuenta de lo que decían y que ellos mismos eran los únicos que podían cambiar sus reacciones dándole un giro, a esas experiencias negativas, viéndolos como posibles fortalezas, es un principio que los ayudo a conocerse, entenderse a ellos mismos, además permitió al profesional en Desarrollo Familiar, conocer lo funcional que es en la intervención individual ya que permite confrontar los pensamientos haciéndolos concientes en este caso con los jóvenes.

Final este capitulo logra condensar de una forma interpretativa la problemática de los jóvenes las reacciones depresivas, también permitió hacer una descripción de la población que se atendió, dando valor a las vivencias, lógicamente dio la

²¹ MESA DIEZ, Margarita. Magíster de la universidad de Antioquia. Asesoramiento racional emotivo. Documento del seminario de práctica V semestre 2001. Pág. 1 – 9.

posibilidad de confrontar lo teórico con la experiencia, logrando aportar aprendizajes desde la orientación individual, pero sin perder el enfoque sistémico que mueve y da valor al profesional en Desarrollo Familiar.

5. METODOLOGIA:

La experiencia vivida en el centro itagüiseño de educación abierta CEIDA, permitió un acercamiento a las vivencias de los jóvenes con reacciones depresivas a través de la metodología de la intervención que permitió responder y reflexionar sobre el problema social a través de la inducción y deducción, dando una mirada crítica a la forma como se abordó el problema.

Al indagar sobre las diferentes definiciones de metodología se logró encontrar la de Ezequiel Ander Egg que la define como " la lógica formal que se ocupa de la forma y no de los contenidos del conocimiento, proporcionando las reglas de ordenación de los nexos a través de los cuales, si se parte de premisas verdaderas se puede tener seguridad acerca de la conclusión " ²²

Esta definición se hace desde la metodología de la intervención la cual se utilizó en esta experiencia teniendo en cuenta que se trabajó con casos individuales, definido por Mary Richmond " como el conjunto de métodos que desarrollan la personalidad, reajustando conciente e individualmente al hombre a su medio " ²³

Para el profesional en Desarrollo Familiar la intervención es la metodología más adecuada en esta experiencia, logrando identificar la problemática de la población y sabiendo que la intervención es dirigida para modificar los cambios en aquellos aspectos negativos que manifestaron los diferentes jóvenes atendidos en el CEIDA.

²² ANDER EGG, Ezequiel. Métodos del trabajo social. Ediciones espacio. Buenos aires. 1997. Pág. 18.

²³ *Ibíd.* Pág. 57.

Para abordar esta problemática se utilizó la técnica de orientación y asesoría individual, entendiéndose la orientación individual como " un espacio donde se propicia la escucha buscando establecer la situación problemática indagar causas y consecuencias del conflicto y reflexionar en torno a posibles soluciones al problema.

Se pretende que cada persona sea consciente de la necesidad de cambio en torno a la necesidad de cambio en torno a la forma de comunicación, a la capacidad de escucha y entender al otro, al manejo de los límites en las relaciones interpersonales " ²⁴

Es así como se posibilitó dar al joven apoyo y confianza para expresar lo que sentía, escucharse a sí mismo y encontrar quien lo escuchara, del mismo modo situarse en un contexto real que los movilizara a trabajar y a encontrar un verdadero sentido a su proyecto de vida, es así como la orientación se convierte en un proceso continuo de retroalimentación tanto para el joven, como para el profesional en Desarrollo Familiar, además facilitando estrategias de desarrollo para afianzar sus potencialidades.

Hace parte importante de la orientación la escucha, punto clave para poder establecer la comunicación, un clima de libertad para la expresión personal, es el comienzo de un cambio de comportamientos, sentimientos y pensamiento, permite un sentido de respeto por el drama del joven, es participar de su realidad, comprendiendo sus conductas, sus motivaciones haciendo sentir único, autónomo, presentándose como un ser lleno de sentimientos, necesidades, deseos, de tristezas, dándole la facilidad de que se auto escuche, permitiendo una auto profundización y una auto reflexión.

²⁴ -----Documento de la asesoría estrategias de atención a la familia.2001.

Cuando alguien escucha da seguridad y apoyo, lo increíble de escuchar es que es parte de la solución del problema.

“ En muchas oportunidades si usted le permite al joven hablar, escuchando usted interesadamente el mismo ira logrando sus propios descubrimientos (insights) sin que requiera de otra palabra de apoyo ”²⁵

cabe concluir que para el profesional en Desarrollo Familiar esta metodología y técnica fortalecen su perfil y su quehacer profesional dando una mirada no solo desde la totalidad del sistema, sino también de cada uno de los que conforman el sistema, ya que el profesional tiene este tipo de experiencias ha de mostrar el camino para llegar a un mejor conocimiento de la propia situación y para actuar en consecuencia a fin de lograr una mejora personal, lo que se quiso hacer en esta experiencia fue prestar un apoyo y acompañamiento desde lo personal para mejorar la calidad de vida.

²⁵ SERGE LECLAIRE. Con que oído conviene escuchar. Psicoanalizar. Siglo XXI editoriales.

PRODUCTO

6. PROPUESTA

EL GRUPO DE APOYO PARA EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO.

“ Si un individuo es capaz de amar productivamente,
También se ama a sí mismo; si solo sabe amar a
La demás, no sabe amar en absoluto ”

Erich Fromm

JUSTIFICACIÓN.

La propuesta “ el grupo de apoyo para el conocimiento de si mismo ” propone al centro educativo CEIDA, implementar el grupo de apoyo definido por Enrique Gracia Fuster como “ grupos con participantes con problemas comunes y que se encuentran en situación de estrés aunque no sufran enfermedades o síntomas psicopatológicos, tienen un lenguaje común y una afirmación publica de la pertenencia a un grupo que se encuentra asociado con un problema particular y una composición bastante homogénea compuesta por iguales.

Pretende incrementar las habilidades de afrontamiento de sus miembros mediante el refuerzo positivo, la empatía y el apoyo ” ²⁶

Como alternativa de prevención que se le hace al joven y su familia en posibles crisis que se presentan en su ciclo vital individual, familiar y del desarrollo humano,

²⁶ GRACIA FUSTER, Enrique. El apoyo social en la intervención social y comunitaria. ED. Paidós. Pág. 44-45.

posibilitando el mejoramiento de la calidad de vida, fortaleciendo las potencialidades con un acompañamiento activo de las profesionales en Desarrollo Familiar, las cuales tienen habilidades y destrezas para transmitir y recibir adecuadamente mensajes en cualquier relación interpersonal y de grupo, además poseen una formación en familia, crítica y reflexiva que permite caracterizarla y sensibilizarla desde su convivencia.

Este grupo se hará pensando en la comunidad educativa para que se motiven a hablar de temas que en la sociedad actual no se hablan, pero si se viven en la cotidianidad como: el amor, los valores, el noviazgo, la sexualidad, las relaciones interpersonales, la depresión, el suicidio, la soledad, la comunicación disfuncional con los grupos de pares, la pareja, entre otros.

Esto se hará reflexionando en el papel que cada uno tiene y de cómo actitudes, pensamientos, sentimientos y expresiones pueden sin pensarlo de forma inconsciente dañarnos y dañar a los demás.

OBJETIVO GENERAL:

Implementar en el centro educativo CEIDA, el grupo de apoyo, para la prevención de las dificultades individuales, familiares y sociales permitiendo el conocimiento de si mismo y de su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ♣ Posibilitar mediante el grupo de apoyo espacios de reflexión e intervención para la comunidad educativa.
- ♣ Intervenir al individuo y su familia desde su ciclo vital, el proyecto de vida y el desarrollo humano, posibilitando un mejoramiento de la vida personal, familiar y social.

CATEGORIAS:

- ♣ Grupo de apoyo.
- ♣ Promoción.
- ♣ Intervención.
- ♣ Calidad de vida.

7. ANÁLISIS

“ enseñar solo es posible cuando también es posible
Aprender y aprender solo es posible cuando te enseñas

Algo a ti mismo ”

Anthony de Mello.

En este capítulo se examinarán algunos conceptos utilizados en la experiencia, haciendo una interpretación de las vivencias de los jóvenes, enfocado en la prevención – intervención aclarando el perfil del profesional en Desarrollo Familiar sus fortalezas para afrontar la problemática y sus diferentes posturas a la hora de intervenir teniendo en cuenta la teoría general de sistemas.

Es preciso enfatizar que la labor del profesional en esta experiencia fue la de prevenir e intervenir desde una dinámica social, teniendo en cuenta a los jóvenes y pensando en fortalecer sus diferentes redes de apoyo como la familia y la institución CEIDA, para mejorar su calidad de vida, destacando el perfil del profesional en Desarrollo Familiar que:

- ♣ Promociona espacios de sana convivencia fortaleciendo los factores protectores de los jóvenes y sus familias para el mejoramiento de la calidad de vida.
- ♣ Promociona las redes de apoyo, como generadora de adaptación y estabilidad para los jóvenes.
- ♣ Promociona desde el fortalecimiento de la autoestima para un conocimiento de si mismo.
- ♣ Dinamiza espacios para el conocimiento propio, fortaleciendo así los vínculos emocionales y las relaciones interpersonales.

- ♣ Aplica estrategias de intervención posibilitando en los jóvenes el conocimiento de si mismo y de sus capacidades para lograr un cambio.
- ♣ Facilitador y orientador de procesos que apunten a mejorar la calidad de vida de los jóvenes.
- ♣ El profesional debe estar dispuesto al desarrollo de la capacidad de auto dependencia de los jóvenes y ofrecer paciones de satisfacción a las necesidades de supervivencia, afecto y protección.
- ♣ Estimula la autogestión, la capacidad de manejar la comunicación y aportar para el crecimiento individual.

Teniendo claro el perfil del profesional en Desarrollo Familiar en esta experiencia, permitió un acompañamiento oportuno a los jóvenes con reacciones depresivas, logrando identificar las características más relevantes como: la soledad, la tristeza, la falta de comprensión y su visión negativa ante si mismo y el mundo.

Estos jóvenes tenían necesidades pero estas vistas como faltantes, al comprender que el ser humano es una totalidad, Máx Neef y otros conciben la necesidad como " carencia y potencialidad. En tal sentido la necesidad no es solamente la falta de algo; también moviliza, desarrolla y puede convertirse en recurso "27

Por tal razón el profesional en Desarrollo Familiar en esta experiencia promueve en el joven el desarrollo, ofreciendo opciones para resolver su problemática de protección, afecto, entendimiento, identidad y libertad mediante la reflexión continua de sus vivencias, lográndose así cambios como: una percepción más positiva de si mismo, del mundo y de su futuro próximo, sabiendo que tienen las

²⁷ ORTIZ. Ana Cecilia. Dimensión del servicio de desarrollo Familiar. Administración del servicio. Semestre VII. Del 2001.

herramientas con que afrontarlo y hacer de su vida y de su mundo algo significativo que dejan enseñanzas que ayudan a mejorar su calidad de vida.

Es necesario entender y saber como el profesional pudo abordar esta problemática tan controversial para los jóvenes de la institución, a demás es necesario examinar la prevención primaria, que permitió promocionar espacios de dialogo, fortalecer la calidad de vida y los factores protectores d los jóvenes, permitiendo canalizar los sentimientos, convirtiéndolos en posibilidades de desarrollar una mayor competencia para afrontar posibles situaciones de riesgo.

Del mismo modo se logro hacer una prevención secundaria, que pretende evitar mayores consecuencias cuando se presenta un problema, esto se logro a través de una escucha activa, comprensión ante las situaciones, fortaleciendo el conocimiento de si mismo, la valoración, la promoción de su identidad.

En este sentido los jóvenes necesitan ser escuchados, orientados, informados y apoyados en las diferentes etapas de su proceso vital; sin importar su condición social y cultural, en momentos de crisis y de cambios relacionados con situaciones generadas por su entorno familiar y educativo.

Uno de los aprendizajes más valiosos que se tuvieron a la hora de sistematizar fue lograr relacionar los tres factores cognitivo de Aarón Beck con las vivencias de los jóvenes, logrando identificar las reacciones depresivas y como estas afectan el conocimiento y aceptación de si mismo y afectan las relaciones interpersonales.

- ♣ La auto percepción negativa: los jóvenes se sentían tristes, desprotegidos, desgraciados, torpes, atribuían sus experiencias desagradables a efectos de tipo psíquico (se sentían solos y poco queridos, que nadie los entiende, pesimistas e inseguros), desde lo moral (por sus creencias, su forma de

pensar), y de tipo físico (se sentían feos, rechazados por su forma de vestir, de actuar, de hablar y esto los volvía agresivos con los otros y con ellos mismos).

- ♣ Tendencia a interpretar sus experiencias de manera negativa: le parece que el mundo les exige demasiado y les pone demasiados obstáculos que impiden alcanzar sus objetivos, sus interacciones las definen como frustrantes y de derrota, para explicar se utilizan expresiones de los jóvenes como " lo he perdido todo, el mundo esta vacío ", " lo he perdido todo porque no soy merecedor de nada ".
- ♣ Visión negativa acerca del futuro, expectativa de continuas dificultades, sufrimientos y fracasos: sus proyectos los ven inalcanzables y piensan que sus sufrimientos actuales continuaran indefinidamente, por ejemplo " para que estudiar, sino hay futuro ", " para que me relaciono con los demás si no me proporcionan nada ", " para que enamorarse si me van a defraudar igual ", " mi familia no me entiende, ni mis amigos tampoco, me siento solo(a) ".

Otro de los aprendizajes en esta experiencia fue la conexión de algunos principios básicos de la teoría general de sistemas con la práctica, posibilitando un acercamiento a su realidad, un dialogo y la interrelación del joven con el sistema familiar y educativo, a si mismo el feed – back fue una herramienta de comunicación donde se le permitió al joven manifestaciones, sentimientos, emociones, dándole oportunidad de que se auto escuchara y reflexionara sus vivencias, haciendo que el profesional fuera un apoyo, una guía y le proporcionara una orientación hacia las posibles soluciones de su problemática.

La experiencia vivida en el CEIDA posibilitó a los jóvenes y a los profesionales indagar más de sus vivencias personales, de entender posibles factores que estaban deteriorando la "felicidad" y sus deseos de vivir. Por esta razón los jóvenes buscan una ayuda para salir adelante, de comprender que solos no podían resolver una situación, a menos que surgiera un cambio repentino, también a aprender que personas conocidas (amigos) o desconocidos (profesionales) pueden entrar a ayudar en situaciones de crisis y tan solo con la escucha activa o una buena aceptación y retroalimentación y su forma de relacionarse proporcionándole apoyo y logrando canalizar el mejoramiento de su calidad de vida.

Finalmente es necesario resaltar los aportes que hacen las agencias de prácticas, permitiendo contrastar la teoría con la experiencia y enriquecer el perfil del profesional en Desarrollo Familiar, teniendo en cuenta la formación humanista, ética, reflexiva e investigativa de la Funlam, que permitió intervenir la problemática que afecta la calidad de vida de los jóvenes de la institución CEIDA.

8. RECOMENDACIONES.

- ♣ Se recomienda mayor estudio de las agencias de práctica para el profesional en Desarrollo Familiar, donde logre integrar sus conocimientos con la experiencia.
- ♣ Se recomienda a la facultad implementar en el Pensum una asignatura de redacción, ortografía y comprensión de lectura para lograr mejores análisis para fortalecer el nivel académico.
- ♣ Se recomiendan centros de práctica donde se aborden las problemáticas desde la interdisciplinariedad para fortalecer el perfil del profesional en Desarrollo Familiar.
- ♣ Se recomienda a la institución CEIDA, un acompañamiento más visible a las futuras practicantes.
- ♣ Se recomienda a la institución CEIDA un equipo psicosocial para abordar las problemáticas de los jóvenes y mayor compromiso de la comunidad educativa frente a estas problemáticas.

anexos

CEIDA.

CENTRO ITAGÜSEÑO DE EDUCACIÓN ABIERTA.

“ SIN LIMITES UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN AL INDIVIDUO Y SU
FAMILIA ”

HISTORÍA INDIVIDUAL.

Historia N.

Fecha de atención.

Nombre del profesional.

DATOS PERSONALES DEL CONSULTANTE.

Nombre.

Edad.

Escolaridad.

Estado civil.

Dirección.

Ubicación

Zona urbana

Zona rural

Teléfono.

MOTIVO DE CONSULTA:

DESCRIPCIÓN DEL CASO:

ESTRUCTURA FAMILIAR:

Nombre	Parentesco	Edad	Escolaridad	ocupación	estado civil
--------	------------	------	-------------	-----------	--------------

GENOGRAMA:

ECOMAPA:

PATRONES DE INTERACCIÓN:

Limites.

Autoridad.

Roles.

Comunicación.

Socialización.

Mecanismos que emplean para buscar el equilibrio.

APRECIACIÓN DIAGNÓSTICA:

PAUTAS DE INTERVENCIÓN PROFESIONAL:

MOTIVO FINALIZACIÓN DE CONSULTAS:

CEIDA.

CENTRO ITAGÜSEÑO DE EDUCACIÓN ABIERTA.

FORMATO DE CONTROL DE CITAS.

PROFESIONAL: -----

HORARIO DE ATENCIÓN: -----

FECHA	HORA	CONSULTANTE	TELEFONO	ASISTENCIA	

CEIDA.

CENTRO ITAGÜISEÑO DE EDUCACIÓN ABIERTA.

FORMATO DE SEGUIMIENTO.

HISTORIA N. -----

CONSULTANTE: -----

PROFESIONAL: -----

FECHA	SESIÓN	OBJETIVO	TAREA	OBSERVACIONES		
				MEJORA	ESTABLE	DECAE

9. BIBLIOGRAFIA.

ANDER EGG, Ezequiel. Métodos del trabajo social. ED espacio. Buenos aires. 1997. Pág. 18 – 57.

BISQUERRA ALEINA, Rafael. Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo. Editorial Baxareu universitaria. 1991. Pág. 21.

BRIONES, Guillermo. Métodos y técnicas de la investigación aplicadas a la educación y las ciencias sociales. Corp. ED. Bogota. 1988. Pág. 35.

CALDERÓN OCAMPO, Jorge Hernán. ARROYAVE BURITICA, Marta Cecilia. Elementos básicos para el abordaje de la familia con problemáticas psicosociales. Gobernación de caldas. Manizales. 1995. Pág. 90 – 91.

CIFUENTES GIL, Rosa María. La sistematización de la práctica del trabajo social. Pág. 147 – 148.

----- Documento concepto de la familia desde una perspectiva sistémica. Asesoría teoría general de sistemas. 1996. Pág. 12.

----- Documento de la asesoría de estrategias de atención a la familia. 2000.

Enciclopedia de psicología. Editorial océano. Pág. 616.

GIMENO, Adelina. La familia el desafío de la diversidad. Ariel psicología. Barcelona. 1999. Pág. 247 – 248.

GRACIA FUSTER, Enrique. El apoyo social en la intervención social y comunitaria. ED Paidós. Pág. 44 – 45.

JARRAMILLO, Víctor Raúl. Hermenéutica para adolescentes. Textos para una clase de investigación hermenéutica. Pág. 3 – 4.

LOPEZ CABANAS, Miguel. LOPEZ CHACON, Fernando. Intervención psicosocial y servicios sociales. Un enfoque participativo. ED síntesis psicología. Madrid 1999. Pág. 24 – 25.

LOPEZ DE ECHEVERRY, Olga Lucia. Teoría general de sistemas. Bases para una nueva mirada al mundo. Otra forma de investigar. Funlam 1996. Pág. 11.

Manual de práctica del profesional en Desarrollo Familiar. ED Funlam. Pág. 2.

MESA DIEZ, Margarita. Magíster de la universidad de Antioquia. Asesoramiento racional emotivo. Documento del seminario de práctica V 2001. Pág. 1 – 9.

MUSITU OCHOA, Gonzalo. Apoyo social: perspectiva estructural del apoyo social. 1990.

ORTIZ. Ana Cecilia. Dimensión del servicio de Desarrollo Familiar. Documento de la asesoría administración del servicio. Semestre VII. Año. 2001.

Pensum del centro de educación abierta CEIDA.

Revista de estudios sociales y de sociología aplicada, documentación social. Ciudad y calidad de vida. Abril – junio 1987. ED caritas españolas. Numero 67. Pág. 231 – 241.

SERGE, Leclair. Con que oído conviene escuchar. Psicoanalizar siglo XXI editoriales.

VILLADA, Diego. Documento los enfoques investigativos. Perspectiva de la escuela de Frankfurt. Pág. 1 – 4.