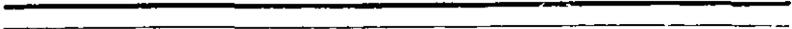


106



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO



ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
CAMPUS IZTACALA

790696

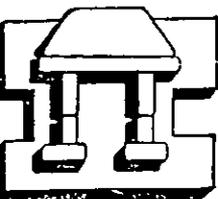
ELABORACION DE UN MODULO Y TRES TALLERES
HUMANISTICOS VIVENCIALES DE CAPACITACION
PARA CONDUCTORES DEL AUTOTRANSPORTE
DE PASAJE Y TURISMO.

T E S I S
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A
FABIOLA MARTINEZ CRUZ

ASESORES: LIC. ALEJANDRO GAONA FIGUEROA

LIC. ROSA MARIA SEGURA GONZALEZ

LIC. GUILLERMO HERNANDEZ NERIA



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, 2001.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme siempre lo mejor y por haberme permitido llegar hasta aquí. Gracias.

Al Sr. Leonardo Martínez y a la Sra. Adelina Cruz, por haberme inculcado siempre el gusto por el trabajo y la dedicación, siendo los primeros maestros en mostrarme el camino para lograr lo que se desea. Gracias Papás.

A mi familia en general, ya que todos siempre me han apoyado, siempre han estado conmigo. Muchas gracias a todos.

A mis tíos, el Dr. Isauro Pardo y la Srta. Enfermera Josefina Cruz, por haberme dado siempre un ejemplo de perseverancia y satisfacción por lo obtenido. Gracias Tíos.

A mis hermanos: Gaby, Oscar, Caro, Eloísa, gracias por sus consejos y por su apoyo.

A mis sobrinos: Leo y Dani.

A Raúl, gracias por todo, por los momentos agradables que compartimos, por tu ayuda incondicional en gran parte de la carrera, la que fue más difícil. Te agradezco mucho.

A mis amigas y amigos: Vanessa, Alma, Rosario, Alejandra, Elvira, Fernando, gracias por su amistad y a ti Abel, gracias por tu ayuda para la culminación de este trabajo.

A mis sinodales, gracias por sus comentarios, especialmente a ti Alejandro, gracias por todas tus enseñanzas y por tu amistad.

Y a todos los conductores muchas gracias.

INDICE

Resumen	5
Introducción	6
Capitulo 1. Antecedentes de la Capacitación	9
1.1.Aspectos generales	9
1.2.Características que influyen en la capacitación de adultos	12
1.3.Fases de la capacitación	13
1.4.Capacitación en el autotransporte federal de pasaje y turismo	18
1.5.Bases jurídicas de la capacitación	23
Capitulo. 2 Propuesta de un módulo "Desarrollo Humano Integral"	27
2.1 Sentido de Vida	27
2.2 Relaciones Interpersonales	29
2.2.1.Naturaleza humana	30
2.2.2.Principios de las relaciones interpersonales	31
2.2.3.Esferas de relación	31
2.3 Familia	32
2.3.1.Etapas de la familia	33
2.3.2.Dificultades más comunes en la educación y la crianza de los hijos.	34
2.4 Autoestima	35
2.4.1.Concepto y trascendencia	36
2.4.2.Niveles de autoestima.	37
2.5 Motivación	39
2.5.1.Definición y escalas motivacionales	40

2.5.2. Teorías X, Y y Z	42
2.5.3. Automotivación	44
2.6 Comunicación	45
2.6.1. Origen e importancia.	46
2.6.2. Tipos de comunicación	47
2.6.3. Comunicación asertiva y derechos asertivos	47
2.7 Manejo de Estrés	50
2.7.1. Concepto	51
2.7.2. Respuestas ante el estrés	52
2.7.3. Causas que provocan el estrés	52
2.7.4. Estrategias para superar el estrés	53
Capítulo 3. Taller de Farmacodependencia	55
3.1 Perfil del problema de la farmacodependencia	56
3.2 Causas de la farmacodependencia: factores sociales, familiares e individuales	58
3.3. Clasificación de los principales fármacos	59
3.4 Depresores del sistema nervioso central	63
3.5 Estimulantes del sistema nervioso central	64
3.6 Medidas preventivas para evitar la farmacodependencia	71
3.7 Detección y lugares para canalización del uso de drogas	71
Capítulo 4. Taller de Pareja	73
4.1 Relaciones de pareja	74
4.2 Comunicación	76
4.3 Manejo de conflictos	77
Capítulo 5 Taller de Sexualidad	80
5.1 Diferencias sexuales y respuesta sexual humana	81
5.2 Métodos preventivos en la sexualidad	83

5.2.1 Sintomatología de las enfermedades de transmisión sexual más comunes	84
5.3 Mitos y realidades de la sexualidad	88
5.4 Preferencias sexuales	90
5.5. Qué son las preferencias sexuales	91
5.6 Teorías sobre la preferencia sexual	91
5.7 Las preferencias sexuales desde el punto de vista social, familiar y legal.	92
5.8 Tipos de preferencias sexuales	92
5.9 La práctica responsable de la sexualidad	95
Metodología	97
Resultados	98
Conclusiones	111
Bibliografía	115
Anexos	124
Gráficas	141

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo desarrollar temas de capacitación, mismos que proporcionarían herramientas que ayudaran al conductor de autobuses a darse cuenta y/o tomar conciencia de la riqueza y el valor que tiene como ser humano, se pretendió que al darse cuenta de lo anterior, se repercutiera principalmente en el desarrollo de una elevada autoestima que le sirviera para su protección personal y principalmente en su labor, cuando transitara por la carretera, ya que una persona que se quiere, se cuida y por tanto cuida a las personas que lleva a bordo en la unidad, por tal motivo se hizo necesario buscar una nueva forma de brindar capacitación, en donde al conductor se le hiciera participe activo de su aprendizaje mediante sus propias experiencias y las de sus compañeros.

Las personas con las que se trabajó fueron conductores del autotransporte federal de pasaje y turismo que laboraban dentro de la empresa de transporte Estrella Blanca. Cabe mencionar que no se tuvo un criterio para la elección de los sujetos ya que la empresa contrató para brindar la capacitación para todos aquellos operadores que llegaran después de sus recorridos.

Es necesario mencionar que nunca se tuvo a los mismos conductores al día siguiente como participantes, debido al ritmo de trabajo, por lo que era necesario abrir y cerrar el tema el mismo día. Se concluye que la manera de brindar capacitación marca la diferencia: el conductor tiene una riqueza y una importancia invaluable como ser humano, por tanto el cuidarse cuando se va por carretera es una prioridad. Asimismo, los resultados favorables que se obtuvieron en el sistema Estrella blanca han sido el primer paso para que otras empresas también hayan contratado la capacitación, y en algunos casos únicamente han contratado el módulo humanístico "Desarrollo Humano Integral"

INTRODUCCIÓN

La Psicología, como una de las principales ciencias que tratan la conducta humana, está bien provista para hacer observaciones de las personas, realizar estudios de los problemas y eventos que surgen de la conducta humana en cualquier área, por ejemplo, de los trabajadores en la industria.

La Psicología se define generalmente como la ciencia de la conducta humana, así pues, queda por sentado que "la Psicología en la industria, es la ciencia de la conducta humana" (Dunnette, 1979). Como Ciencia, la Psicología trata de descubrir o desarrollar conceptos explicativos. La explicación exige la identificación, descripción y la observación de variables. La observación debe ser de una clase especial, por lo menos debe planearse y ser sistemática. La principal contribución que la Psicología puede hacer a la industria es introducir el método científico como base para derivar decisiones que impliquen y se apoyen en la conducta humana.

La Psicología como ciencia y profesión se puede aplicar a la educación, y como modalidad de ésta, encontramos a la capacitación como un área de notable influencia. En la capacitación de las empresas, la psicología se puede aplicar en diversas áreas, una de estas puede ser en la modificación de la conducta, Alvarez (1990). Esto quiere decir que con los conocimientos del especialista en la conducta humana (y más aún con el conocimiento y las experiencias de cada uno de los participantes en la capacitación), se puede llegar a lograr cambios conductuales en el personal de una empresa no solo para incrementar la productividad, la calidad del producto, los ingresos de la empresa, sino también puede mejorar respecto a su labor y con esto tener más seguridad en su trabajo, mejores sueldos, promociones o ascensos, disminución de los accidentes laborales, en pocas palabras "mejorar el ambiente de trabajo en la empresa".

Cabe agregar que la capacitación no es un proceso mecánico, rígido, por el contrario: es un evento eminentemente humanístico que exige cooperación y compromiso de todos los involucrados en ella, el cambio de conducta sólo se logrará por medio de la toma de conciencia de cada uno de los participantes en el

proceso de capacitación. Sin embargo, lo único que se ha aplicado hasta el día de hoy en la capacitación, dentro del área del autotransporte ha sido el modelo conductista, obviamente enfocado a aspectos referentes del comportamiento y al cambio de actitud, descuidando otros factores que conforman la personalidad del ser humano. En este sentido proponemos una visión humana, diferente en la capacitación, en donde se toquen aspectos de vital importancia como el pensamiento del individuo, sus emociones, sus sentimientos y su autoestima, elemento esencial como medida de seguridad en el autobús, ya que una persona que tiene una alta estima de sí, se cuida y cuida la vida de las personas que lleva a bordo.

Por lo anterior, el objetivo del presente trabajo, está encaminado al desarrollo de diversos temas que proporcionen herramientas que ayuden al conductor de autobuses a darse cuenta y/o tomar conciencia de la riqueza y el valor que tiene como ser humano, se pretende que al darse cuenta de lo anterior, se repercuta principalmente en el desarrollo de una elevada autoestima que le sirva para su protección personal y principalmente en su labor, al transitar por la carretera, ya que como planteamos anteriormente, una persona que se quiere, se cuida y por tanto cuida a las personas que lleva a bordo en la unidad. Con esto, se hace necesario buscar una nueva forma de brindar capacitación en donde el conductor se haga partícipe activo de su aprendizaje, mediante sus propias experiencias y las de sus compañeros. Se pretende que al conductor ya no se le obligue a escuchar de manera expositiva un determinado tema: la propuesta es que, con los conocimientos y vivencias de los operadores, la guía del instructor y el empleo de dinámicas, se lleve a cabo de manera activa el proceso de capacitación.

El presente trabajo fue desarrollado en las instalaciones del Sistema de Transporte Estrella Blanca, en donde los operadores acudían para el mantenimiento de sus autobuses, a entregar reportes del autobús por fallas, o bien, para recoger el rol de trabajo a realizar por día o semana, y mientras se

llevaba a cabo lo anterior, los conductores asistían a la capacitación otorgada por la empresa. Los cursos presentados constaban de dos horas cada uno, mientras que los talleres de farmacodependencia, relaciones de pareja y sexualidad fueron impartidos en tres horas por cada taller; la razón de asignar ésa cantidad para cada curso es precisamente por motivo de las diversas actividades a las que están involucrados tales como: estar al pendiente del mantenimiento correctivo del autobús, en otros casos tienen que estar pendientes del rol de corridas que se les asigna, por otra parte algunos conductores llegan fatigados, por lo que marcharse a descansar era una prioridad, por estas razones no se les podía retener mucho tiempo.

Es necesario mencionar que por las razones mencionadas anteriormente, nunca se tuvo a los mismos operadores como participantes al día siguiente, o en el próximo tema, como consecuencia de lo anterior, se hacía necesario abrir y cerrar la temática el mismo día.

En el presente trabajo se describen, entonces, en el primer capítulo Antecedentes generales de la capacitación, en el capítulo dos abordaremos el "Desarrollo Humano Integral", un capítulo compuesto por siete temas elegidos por ser los de interés y demanda, dada la problemática "estándar" de los conductores; en el capítulo tres presentamos al taller de farmacodependencia, en el capítulo cuatro, exponemos el taller de relaciones de pareja y en el capítulo cinco encontramos al taller de sexualidad. Finalmente, se presentan los resultados y las conclusiones de la capacitación brindada a los conductores del autotransporte de pasaje y turismo.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES DE LA CAPACITACIÓN

1.1 Aspectos generales.

La educación es un factor inevitable dentro de toda actividad de capacitación, pues por ella se entiende la adquisición intelectual por parte de un individuo de los bienes culturales que le rodean, ya sean los aspectos técnicos, artísticos o humanísticos. Así como los utensilios, herramientas y técnicas para usarlos. Al educarse el individuo invierte en sí mismo, incrementa su capacidad humana. (Arias, 1987). Desde este punto de vista, el proceso educativo consiste en la asimilación de la cultura del grupo en que se vive y en la formación de una actitud que se adapte adecuadamente a él.

Por esta razón puede decirse que la educación es una función social, que es la sociedad la encargada de realizarla mediante una serie de actos destinados al efecto. (Rojas, 1985)

Si se ubica a la capacitación y al adiestramiento de los trabajadores al interior del campo de la educación, esta es entonces un proceso de formación social, a través del cual los hombres se informan sobre el medio en que viven y sobre la historia, a la vez que se capacitan para aplicar dicha información en su realidad circundante con objeto de influir en ella. El término educación comprende toda la actividad humana, ya que es un proceso continuo de enseñanza-aprendizaje, por medio del cual un individuo adquiere un repertorio de comportamientos que les hace posible su supervivencia en la sociedad en la que se desenvuelven (Reza, 1995). Este autor señala que la meta de la educación es proporcionar herramientas (conocimientos, hábitos, habilidades, aptitudes y actitudes) útiles a los individuos, para poder subsistir socialmente de una manera digna y satisfactoria. También dice que los procesos educativos varían en cuanto a su temporalidad y forma de aplicación, esto es, existe un tipo de educación formal y otra informal.

- La educación formal es un proceso de enseñanza-aprendizaje, estructurado y sistematizado, que se imparte a través de instituciones que se rigen, en el caso concreto de México, bajo los criterios establecidos por la Secretaría de Educación Pública, la función de ésta institución es la de proporcionar al individuo elementos teóricos que le permitan un adecuado desenvolvimiento en su vida cotidiana. Los individuos sujetos a este tipo de educación, obtienen un grado de calificación reconocido en todo el país y con la opción de ingresar a sistemas educativos formales en otros países.
- Por su parte, la educación informal es un proceso de enseñanza-aprendizaje, asistemático, desligado del sistema educativo nacional y dependiente del campo en donde se desenvuelve el individuo. A este punto corresponden los términos de experiencia, práctica, habilidad y todos aquellos que proporcionan idea de una aptitud o destreza adquirida por el individuo.

Es evidente, considerando las definiciones anteriores, que la capacitación y el adiestramiento forman parte de la educación y concretamente, según Reza, de sus procesos informales.

El adiestramiento se entiende como la habilidad o destreza adquirida por regla general en las actividades preponderantemente físicas. Usualmente se destina el adiestramiento para el uso y manejo de maquinarias y equipos (Siliceo, 1982)

La definición que proporciona la Secretaría del Trabajo y Previsión Social respecto al adiestramiento enfatiza el desarrollo de habilidades y destrezas del personal para el óptimo desempeño de las diversas funciones de su puesto.

Para Siliceo (1982), la capacitación tiene un significado más amplio, incluye el adiestramiento, pero su objetivo principal es proporcionar conocimiento, sobre todo en los aspectos técnicos del trabajo.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social la define como una acción destinada a desarrollar las aptitudes del trabajador, con el propósito de prepararlo para desempeñar eficientemente una unidad de trabajo específica e impersonal.

Mendoza (1986), señala que para fines legales es importante plantear una distinción entre los conceptos de adiestramiento y capacitación, en la siguiente

forma: se imparte capacitación a quienes desempeñarán un puesto diferente al que ocupan, y el adiestramiento es dirigido a quienes continuarán en el mismo puesto, es decir, se proporcionará capacitación o adiestramiento en función de la situación particular de cada trabajador.

Calderón (1979) indica que la capacitación y el adiestramiento son actividades planeadas y basadas en necesidades reales presentes, que además prevé necesidades futuras orientadas hacia un cambio de los conocimientos, habilidades y actitudes.

Concretamente, a la capacitación se le reconoce como un medio de acceso a los conocimientos, habilidades y actitudes que permiten al trabajador un mejor aprovechamiento de sus capacidades y de los recursos a su disposición. La capacitación es una tarea que involucra a todos los sujetos y organizaciones que intervienen en la actividad económica y social, siendo así, una responsabilidad colectiva.

Según Pinto (1992), la capacitación y el adiestramiento son aprendizaje y afectan tres esferas que conforman al individuo:

- Cognoscitivo: que se refiere a la adquisición de conocimientos, ideas y conceptos.
- Psicomotriz: es la adquisición de habilidades físicas o destrezas.
- Afectivas: consiste en la adquisición de actitudes que tienen relación con sentimientos, intereses e ideales.

Asimismo, Reza (1995) menciona que el aprendizaje influye sobre el nivel:

- Cognoscitivo: Comprende aquellos procesos de tipo intelectual que influyen en el desempeño de una actividad, tales como: atención, memoria, análisis, abstracción y reflexión. Comprende básicamente el análisis y perfeccionamiento del pensamiento cuantitativo y cualitativo.
- Psicomotriz: Comprende aquellos aspectos de habilidades y destrezas; se refiere a las actividades que realiza un individuo que aunque dependen de procesos cognoscitivos, son físicamente observables, abarca lo correspondiente a la coordinación y equilibrio de los movimientos.

-Afectivas: Comprende el conjunto de actitudes, valores y opiniones del individuo, que generan tendencias a actuar a favor o en contra de personas, hechos y estructuras, dichas tendencias intervienen en el desempeño del trabajo.

Es importante señalar que, aunque las áreas de aprendizaje mencionadas juegan un papel específico, esto no quiere decir que se presenten por separado. Entre ellas hay una interrelación, por lo que no es posible su comprensión integral sin la participación de las tres.

1.2 Características que influyen en la capacitación de adultos.

Tratándose de aprendizaje de adultos en las empresas, el aprendizaje debe entenderse como un proceso interno, a un “darse cuenta”, que a través de la práctica adquiere y reafirma conocimientos y actitudes que conducen a una modificación de conducta. A través de investigaciones recientes en materia educativa se han acumulado datos sobre las características del educando adulto que justifican un enfoque especial en su aprendizaje. Las necesidades y la experiencia de las personas adultas son tan variadas que ameritan instalaciones, temática, metodología, recursos didácticos, y sobre todo estilos de enseñanza diferentes a los empleados en la educación de los niños. El adulto llega a los programas de capacitación con un caudal de conocimientos y habilidades que son producto, tanto de sus estudios formales, como de las enseñanzas obtenidas de sus experiencias. El instructor debe tomar en cuenta que las personas que integran el grupo llegan con distintas experiencias, lo cual provoca que perciban de diferente manera la realidad.

Esta heterogeneidad constituye un recurso importante para el aprendizaje del grupo, ya que las personas son fuentes potenciales de información que contribuyen a la formación de sus compañeros. Este hecho no debe amenazar al instructor sino apoyarse en él. A la vez que la experiencia de algunos participantes puede ser un factor de enriquecimiento para el aprendizaje del grupo. El adulto

trata de conciliar el contenido del programa con sus propias experiencia, la persona lleva a cabo una constatación a la información recibida, así como la comparación de situaciones y la relación de fenómenos en el proceso enseñanza - aprendizaje. Esta capacidad de comparación se manifiesta a través del juicio crítico de los participantes, de su razonamiento lógico, de su potencial para apreciar los fenómenos en forma global y de su análisis profundo. (Combeller, Díaz, y García., 1988)

1.3 Fases de la capacitación.

La capacitación se traduce en aumento o mejoramiento de la cantidad de producción; calidad de la producción; control de la calidad; utilidades; ventas; ahorro en mantenimiento de equipo; métodos de trabajo; calidad de la dirección de supervisión; calificación del personal; grupo de ejecutivos potenciales, etc. (Alvarez, 1990)

Sin embargo, por cuestión de interés para una organización es necesario traducirlo en términos de beneficios directos e indirectos, de corto y largo plazo de la capacitación, justificando de esta manera su permanencia y la autorización de sus respectivos presupuestos. Lo anterior puede incitar al desarrollo de los recursos humanos mediante la capacitación considerando su rentabilidad, esto es, la recuperación del capital invertido y la superación del monto de la inversión. La capacitación debe estar planeada y basada en necesidades reales de una organización y orientada según el rumbo marcado por los objetivos que se diseñan para cada caso particular (Archila, 1992). La planeación es un elemento fundamental para un desarrollo adecuado de la capacitación evitando de esta manera la formación azarosa de los trabajadores. A través de la planeación se permite definir con anticipación los resultados que se esperan en la función de la capacitación. Con la planeación se pretende prever con toda intención el futuro e identificar los cursos alternativos de acción, en este sentido, se constituye como la base fundamental de un sistema integral de capacitación (Reza, 1995).

En la planeación se considera un proceso en el que se incluyen elementos de manera sistemática. Estos son:

- a) diagnóstico de necesidades de capacitación
- b) establecimiento de objetivos de aprendizaje
- c) elaboración de planes y programas de capacitación
- d) ejecución de los planes y programas de capacitación
- e) evaluación del proceso
- f) seguimiento

Diagnóstico de necesidades de capacitación: Las necesidades de capacitación son entendidas como la diferencia existente entre los estándares y ejecución de un puesto, es decir, lo establecido por la empresa y el desempeño real del trabajador, siempre y cuando tal discrepancia obedezca a la falta de conocimientos, habilidades manuales, actitudes, etc. Mendoza (1986). Con esta definición debe quedar claro que un desempeño deficiente del trabajador, no necesariamente se relaciona con la falta de capacitación, es decir, puede existir otros factores que originan tal situación, por ejemplo, la falta de motivación, problemas personales, problemas laborales, etc.

Establecimiento de objetivos de aprendizaje: Una vez establecido claramente que existe un problema susceptible de solución (parcial o total) mediante la capacitación, se deben esclarecer los objetivos del proceso de capacitación, los cuales deben estar perfectamente claros, de ellos depende el resultado que se pretende obtener. (Leigh, 1992). La razón principal para fijar objetivos antes de desarrollar un curso es que si no se sabe a donde se quiere ir, lo más probable es que llegue a otra parte.

Elaboración de planes y programas: La elaboración de planes y programas debe contemplar en primera instancia, el tipo de organización a la que se está proporcionando dicho servicio, así como las necesidades reales de ésta.

Un plan de capacitación es definido por Martínez y Hernández (1982), como un programa que contiene los lineamientos y procedimientos a seguir en materia de capacitación y adiestramiento, respecto a cada área de trabajo y que supone una ordenación general de actividades para presentar una visión integral de los programas que lo contienen.

Tena (1982), plantea que las características de un plan deben ser las siguientes:

- Sistémico: debe formar parte del sistema que conforma la empresa.
- Gradual: las acciones que se determinan en su ejecución deberán aplicarse paso a paso.
- Continuo: debe tener permanencia, ya que la mayoría se inicia pero no se termina.
- Real y objetivo: debe corresponder a las necesidades reales.
- Acorde a los objetivos: de acuerdo a la empresa, es decir, a sus políticas, propósitos y situaciones propias de la misma.

Leigh (1992), afirma que si se espera que los capacitados obtengan el máximo beneficio del entrenamiento que recibe, es indispensable que esta experiencia se diseñe en tal forma que el aprendizaje resulte lo más fácil posible. Esto significa que se debe tener una idea clara de lo que se trata de lograr al realizar la capacitación y cómo se intentan alcanzar estas metas.

Ejecución de planes y programas: Uno de los aspectos por considerar cuando se diseña un curso de capacitación es la manera como se pretende transmitir la información al grupo de alumnos. Existen numerosos métodos diferentes de entrenamiento para escoger y seleccionar el más apropiado y así lograr la adecuada recepción de nuestro mensaje y su retención prolongada en los receptores. El factor importante por reconocer es que no hay solamente una forma de difundir el conocimiento. En la misma forma en que podría haber muchas rutas hacia el mismo destino, puede haber varios métodos diferentes que cumplan los

objetivos esperados. Ninguna ruta es la correcta, pero una alternativa particular podría ser más efectiva cuando se toman en cuenta todas las circunstancias.

Algunas de las variables que influyen en la elección del método podrían ser:

- objetivo del curso
- tiempo disponible
- nivel de comprensión del participante
- experiencia previa
- recursos financieros disponibles
- equipo necesario
- grado de interacción requerida
- tamaño del grupo
- facilidades disponibles

No hay regla inviolable que diga que el instructor debe utilizar un solo método durante el curso. Utilizar diversas técnicas no solamente aumenta el tiempo de atención del grupo, sino que frecuentemente reflejará la realidad funcional donde se podría necesitar una combinación de métodos (Leigh, 1992).

Los métodos específicos más comunes en su uso son:

- Conferencia: es una charla o presentación verbal dada por un catedrático, instructor o expositor ante un público. El objetivo consiste en que el conferencista transmita aspectos de sus conocimientos al grupo, del cual se espera que los asimile y retenga. El proceso es esencialmente pasivo con poca o ninguna oportunidad de que el grupo participe.
- Estudio de casos: A los alumnos se les presenta el registro de una serie de circunstancias que se podrían basar en un acontecimiento real o en una situación imaginaria.
- Lluvia de ideas: Su principal función consiste en ofrecer un medio práctico para producir ideas.
- Discusión: Es intercambio libre de conocimientos, ideas u opiniones entre instructor y alumnos.

- Corrillos: Se da este nombre a la división que se hace de un grupo de personas en varios subgrupos con el propósito de analizar y discutir determinada información para obtener conclusiones.

Otro medio para facilitar el aprendizaje son los materiales de apoyo, son recursos que propician la comunicación entre el instructor y los participantes, por ejemplo, el apoyo visual del que puede valerse el instructor. El apoyo visual puede hacer una contribución efectiva en la capacitación y el adiestramiento cuando:

- Cuando el tema es complejo y se refiere a hechos abstractos como ideas o conceptos.
- Cuando hay necesidad de mostrar relaciones, ya sea de vínculos organizacionales, de procesos etc.
- Cuando se incluye información estadística porque tienen dificultad para captar cifras y datos.
- Cuando se debe dar refuerzo, para hacer énfasis en el mensaje

Los materiales de apoyo se dividen en proyectables y de uso directo. De ambos se mencionan los comúnmente utilizados:

- Proyectables: acetatos, diapositivas, videos.
- Uso directo: pintarrón, pizarrón, láminas, franelógrafo, pizarrón magnético.

Evaluación del proceso: Es en ésta fase donde se elabora el diseño de los medios y/o mecanismos que determinan el grado en que se lograron los objetivos previamente establecidos. Estos pueden ser los exámenes (escritos, orales, prácticos, o una combinación de éstos) (Molina, 1995).

Al respecto, Villegas (1991), menciona que la evaluación puede ser realizada: antes del curso, durante el curso, y/o al final de este.

Cuando se hace una evaluación al inicio de un curso, se persigue descubrir el grado de conocimientos y habilidades que posee el participante antes de la capacitación. La evaluación realizada durante la misma tiene como finalidad conocer la reacción y los cambios en los participantes a medida que transcurre el

evento, así como valorar las técnicas, los recursos empleados hasta este momento lo cual sirve de retroalimentación al instructor. La evaluación final comprende la totalidad del evento de capacitación y se aplica inmediatamente al concluir éste. Se evalúan los contenidos, los recursos didácticos, las instalaciones y el desempeño del instructor.

Finalmente, la evaluación se dirige básicamente a tres puntos:

- el participante
- el instructor
- el curso

Seguimiento: En esta etapa se pretende detectar los alcances que han tenido la capacitación impartida, si las actitudes, habilidades y conocimientos desarrollados por el participante son aplicados al ámbito en el que se encuentra inmerso.

1.4 La capacitación en el autotransporte federal de pasaje y turismo.

La Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), sostiene que mediante la capacitación, es factible reducir el alto porcentaje de accidentes que existe en calles y carreteras del país, éste fue el punto más importante que tocó la misma Secretaría en un coloquio llamado "Primer coloquio para la formación de instructores del autotransporte federal", organizado por dicha dependencia, los días 27 y 28 de enero del 2000, en el cual se expuso lo realizado en el área de capacitación hasta el día de hoy, que ha sido la implementación del modelo conductista aunado con la enseñanza tradicional maestro (expositor)- alumno (oyente), buscando corregir conductas mediante reforzadores o castigos, sin tomar en cuenta el pensamiento y/o emoción del individuo.

Es por lo anterior que buscando nuevas estrategias, la SCT emite un comunicado en el Diario oficial de la Federación, el día 15 de julio de 1999 para dar a conocer los lineamientos para obtener un reconocimiento/registro para la

apertura de centros de capacitación para conductores del autotransporte federal, en donde podrán acreditar la capacitación y el adiestramiento para obtener, refrendar o en su caso renovar la licencia federal de conductor, así como los requisitos que deberán cumplir las personas que impartan la capacitación y el adiestramiento referido, para obtener el reconocimiento oficial de esta secretaría.

Asimismo, en el plan nacional de desarrollo 1995-2000 se establece la importancia de la capacitación como elemento primordial para alcanzar el crecimiento sostenido de la producción, la productividad y los salarios y propone como acción estratégica impulsar las oportunidades de formación técnica y capacitación de los trabajadores del país.

Se reconoce que en México solo una de cada cinco personas económicamente activas ha recibido algún curso de capacitación y que ésta es mayor entre la población desocupada que entre la que se encuentra ocupada en su labor. En el autotransporte federal se presentaba una problemática similar, solo las empresas de los servicios de pasaje otorgan capacitación regularmente a sus conductores y por ende cuentan con instructores especializados, en el transporte de carga general solo las grandes empresas (más de 50 unidades) o asociaciones transportistas han desarrollado programas de adiestramiento para sus operadores, siendo prácticamente nula en el denominado hombre-camión, es decir aquel operador que no depende de una empresa. Para la capacitación en el área del autotransporte de pasaje y turismo sólo se dispone de algunos centros de capacitación dentro del sistema de educación técnica nacional pertenecientes a la secretaría de educación pública y gobiernos de los estados, por ejemplo, se tiene el Centro de estudios de capacitación técnico industrial N° 193 de Nuevo Laredo Tamps., así como el Instituto de capacitación para el trabajo (ICATVER) del Puerto de Veracruz, en donde se imparten cursos de capacitación para futuros operadores de vehículos destinados al servicio de autotransporte federal. La situación anterior propició un escaso interés de los profesionales de la capacitación para especializarse en el área del autotransporte, ya que la demanda de los servicios de adiestramiento de conductores o personal de esta rama era escasa; por lo que en la actualidad el diagnóstico revela la necesidad urgente de

promover la incorporación o formación de personal docente que atienda la demanda que se generará a partir de inicio del programa para la instalación de centros de capacitación de conductores del autotransporte federal y transporte privado. (González Cáserez, 2000)

En cuanto a los servicios de autotransporte, encontramos el servicio de carga, que se refiere al porte de mercancías que se presta a terceros en caminos de jurisdicción federal; pasaje, el servicio que se presta en forma regular sujeto a horarios y frecuencia para la salida y llegada de vehículos y el servicio de turismo, el que se presta en forma no regular destinado al traslado de personas con fines recreativos, culturales y de esparcimiento hacia centros o zonas de interés.

En cuanto a los servicios auxiliares del autotransporte federal podemos encontrar a los que sin formar parte del autotransporte federal de pasajeros turismo o carga, complementan su operación y explotación, los cuales son: las terminales de pasajeros, las terminales interiores de carga, arrastre, salvamento y depósito de vehículos, unidades de verificación, paquetería y mensajería.

Para hacer evidente la inserción indispensable del psicólogo en ésta área, particularmente hablando de la capacitación para conductores en el autotransporte de pasaje y turismo, es prudente mencionar los principales aspectos que determinan dicha necesidad de capacitación, entre éstos aspectos podemos señalar la prevención y la concientización para evitar accidentes en carreteras federales, incrementando así la seguridad; mediante este proceso, se pretende reducir al máximo los costos materiales y pérdida de vidas humanas.

Hablando específicamente de las actividades que se realizan dentro del área de capacitación para conductores, es necesario mencionar que comprende tres módulos: (hablando especialmente de la capacitación para operadores en activo para refrendo de licencia), el primer módulo se llama Educación y seguridad vial, el segundo se refiere a la Operación y mantenimiento de los autobuses, y finalmente el tercero, toca el tema de Atención y servicio al cliente. Estos tres módulos son oficiales, es decir, son requisito para aprobar la capacitación en el autotransporte de pasaje y turismo. (Ver tabla 1)

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3
Educación y Seguridad vial	Operación y Mantenimiento de los autobuses	Atención y servicio al cliente
<ol style="list-style-type: none"> 1. seguridad vial 2. mecánica de paro del autobús 3. choque entre dos vehículos 4. normas para rebasar de manera segura 5. otros accidentes comunes 6. el ABC de la prevención de accidentes 7. tácticas de conducción nocturna 8. usted y su manejo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. características de los autobuses 2. sistemas principales del motor 3. sistema eléctrico 4. pre inspección 5. sistemas auxiliares 6. análisis de fallas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. vitalidad y cambio 2. calidad 3. el cliente 4. servicio 5. la competencia 6. el placer de servir

TABLA 1. Módulos que exige la SCT para otorgar capacitación para operadores del autotransporte de pasaje y turismo.

Finalmente existe un último apartado, el cual es elaborado por el psicólogo y es agregado para la capacitación dentro de la empresa, (es necesario decir que, no es un módulo oficial, es decir, no está contemplado por la SCT), el cual integra temas humanísticos que se eligieron obedeciendo las necesidades de los operadores, los cuales se han concentrado en un módulo, el cuatro llamado: **"Desarrollo humano integral"**. el cual se encuentra conformado por los siguientes temas: Sentido de vida, Relaciones interpersonales, Familia, Autoestima, Motivación, Comunicación y Manejo de estrés; siete temas en total. Así como tres talleres: Farmacodependencia, Sexualidad y Relaciones de pareja. (Ver tabla 2)

Módulo 4	Taller 1	Taller 2	Taller 3
Desarrollo Humano integral	Taller de farmacodependencia	Taller de relaciones de pareja	Taller de sexualidad
<ol style="list-style-type: none"> 1. sentido de vida 2. relaciones interpersonales 3. familia 4. autoestima 5. motivación 6. comunicación 7. manejo de estrés 	<ol style="list-style-type: none"> 1. perfil del problema 2. causas 3. clasificación de los fármacos 4. depresores del SNC 5. estimulantes del SNC 6. medidas preventivas 7. detección y canalización 	<ol style="list-style-type: none"> 1. relaciones de pareja 2. comunicación 3. manejo de conflictos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. diferencias sexuales 2. métodos preventivos 3. mitos y realidades 4. preferencias sexuales 5. la práctica responsable de la sexualidad

TABLA 2 Módulo y tres talleres elaborados por el psicólogo, que se imparten en la capacitación.

Las actividades que realiza el psicólogo en la empresa de autotransporte, son:

- Desarrollo de manuales y guías de los diversos temas a tratar.
- Capacitación para los operadores sobre los diversos temas elaborados dentro del módulo/ manual-guía "Desarrollo integral humano"
- Instructor-coordinador de los tres talleres, los cuales como ya hemos mencionado son elaborados también por el psicólogo.
- Detección y canalización de problemas psicológicos a nivel individual.
- Coordinación del sistema de educación abierta INEA, para los operadores que deseen terminar la primaria y secundaria abierta

Como ya mencionamos anteriormente, hasta el día de hoy lo que se ha implementado en el área del autotransporte es la concepción de ser humano: "estímulo-respuesta", sin contemplar una visión "integral", es decir, concebir al ser humano no nada más como un cuerpo que responde ante estímulos externos, sino como una persona que piensa, que siente y que se encuentra inmerso en una sociedad con la cual interactúa, vive, y mediante sus experiencias diarias se enriquece. Una persona que tiene diversas emociones, placenteras y displacenteras, como el amor, la alegría, o el enojo, la frustración, etc., y que precisamente son éstas emociones, pensamientos, y sensaciones que no se pueden dejar de lado hablando precisamente de una persona que vive en un contexto sociocultural y que se relaciona con otros seres.

Es por lo anterior que surge la necesidad de capacitar a los conductores, pero ésta con un enfoque diferente, el cual retome los aspectos ya mencionados.

1.5 Bases jurídicas de la capacitación.

En la década de los 70' s la capacitación y el adiestramiento obligan a los empresarios, a proporcionar capacitación a todo el personal y al no cumplir con estas obligaciones se someten a sanciones económicas, las cuales tienden a obligar y no a eximir de sus responsabilidades.

La constitución política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo 123 apartado A, fracción XIII y XXXI, establece lo siguiente:

Fracción XIII: Las empresas, cualquiera que sea su actividad, estará obligada a proporcionar a sus trabajadores, capacitación o adiestramiento para el trabajador. La ley reglamentaria determinará los sistemas, métodos y procedimientos conforme a los cuales los patrones deberán cumplir con dicha obligación.

Fracción XXXI: La aplicación de la ley del trabajo correspondiente a las autoridades de los estados, en sus respectivas jurisdicciones, pero es de competencia exclusiva de las autoridades federales, la aplicación de disposiciones del trabajo....." respecto a las obligaciones de los patrones en materia de capacitación y adiestramiento de sus trabajadores.... para lo cual las autoridades federales se auxilian de los estados, cuando se traten ramas o actividades de jurisdicción local.

La Ley Federal del Trabajo apoya lo anterior, entre los artículos que se refieren al propósito de la capacitación se encuentran los siguientes:

Artículo 153.- Señala que "todos los trabajadores tienen derecho a que su patrón les proporcione capacitación y adiestramiento que permita elevar su nivel de vida y productividad, conforme a los planes y programas formados de común acuerdo, por el patrón del sindicato o sus trabajadores y aprobados por la secretaria del trabajo y previsión social"

Artículo 153 F.- "La capacitación y el adiestramiento deberá tener como objetivo:

- a) actualizar y perfeccionar los conocimientos y habilidades del trabajador en su actividad; así como proporcionarle información sobre la aplicación de nueva tecnología en ella;

- b) preparar al trabajador para ocupar una vacante o puesto de nueva creación;
- c) prevenir riesgos de trabajo;
- d) incrementar la productividad y
- e) en general, mejorar las aptitudes del trabajador”

Artículo 25, fracc. VII y artículo 391. fracc. VII: En los cuales se señala que se deben incluir puntos referentes a la capacitación en los contratos colectivos de los trabajadores.

Artículo 132 fracc. XV: Se debe proporcionar capacitación y adiestramiento.

Artículo 132 fracc. XXVIII: Se debe promover la participación de las comisiones para este objetivo.

Artículo 153 fracc. K: La Secretaría del Trabajo y Previsión Social podrá convocar a los patrones, sindicatos y trabajadores libres que formen parte de la empresa que constituyan comités nacionales de capacitación y adiestramiento, los cuales tendrán el carácter de órganos auxiliares de la propia secretaría.

Artículo 153 fracc. N: Se deberán presentar ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, para su aprobación, los planes y programas de capacitación y adiestramiento que se hayan establecido, implantadas con la aprobación laboral.

Artículo 153 fracc. Q: Los planes y programas de que tratan los artículos 153 fracc. N y 153 fracc. O; deberán cumplir los siguientes requisitos:

1. referirse a programas no mayores de cuatro años
2. comprender todos los puestos y niveles existentes en la empresa
3. precisar etapas durante las cuales se impartirá la capacitación y el adiestramiento al total de trabajadores.
4. Especificar a través de qué procedimiento de selección, se establecerá el orden en que será capacitado un mismo puesto o categoría.
5. Especificar el nombre y el número de registro en la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de las entidades instructoras.
6. Algunas otras modificaciones serán publicadas en el diario oficial de la federación.

Artículo 153 fracc. V: Establece que se proporcione constancias de habilidades laborales, con el cual el trabajador acreditará haber cursado la capacitación.

Asimismo, la empresa estará obligada a enviar estas constancias a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social para su registro y control.

Los derechos y obligaciones de los trabajadores se especifican en los siguientes artículos de la ley federal del trabajo:

Artículo 153 fracc. A: establece el derecho del trabajador a recibir capacitación.

Artículo 153 fracc. H: a los trabajadores a quienes se les imparte capacitación o adiestramiento están obligados a:

- Asistir puntualmente a los cursos
- Atender las indicaciones de los instructores y cumplir con los programas respectivos.
- Presentar los exámenes de evaluación que sean necesarios.

Artículo 153 fracc. I: Cada empresa constituirá comisiones mixtas de capacitación y adiestramiento integradas por igual número de representantes de trabajadores y del patrón, las cuales vigilarán la instrumentación y operación del sistema y de los procedimientos que se imparten para mejorar las necesidades de los trabajadores y de los patrones.

Artículo 153 fracc. T: Los trabajadores que hayan sido aprobados en los exámenes de capacitación por considerar que posee los conocimientos necesarios, deberá presentar un examen de suficiencia que señale la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Artículo 153 fracc. S: establece que cuando el patrón no cumpla la obligación de presentar planes y programas ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en el plazo correspondiente será sancionado conforme a la ley.

Sin embargo, las empresas capacitan sólo por una obligación legal, perdiendo de vista que la capacitación representa una inversión que puede redituarse en múltiples beneficios tanto para el trabajador como para la empresa por ejemplo, hablando ya de nuestro tema en particular, del autotransporte de pasaje y turismo, la capacitación viene a reducir el alto índice de accidentes en calles y carreteras, la capacitación no es otra actividad con la que se puede tener a la

gente ocupada o es una cuestión de moda. El proceso de capacitación pierde sentido de utilidad práctica pues se da mayor importancia al cumplimiento de las obligaciones que a los beneficios que de ésta pueden derivar (Flores, 1995)

CAPITULO 2 PROPUESTA DE UN MÓDULO “DESARROLLO HUMANO INTEGRAL”

Presentación del módulo.

El contenido del manual del módulo a tratar es el siguiente:

SENTIDO DE VIDA

RELACIONES INTERPERSONALES

FAMILIA

AUTOESTIMA

MOTIVACIÓN

COMUNICACIÓN

MANEJO DE ESTRÉS

Es necesario mencionar que, al final de cada tema se presentaba un breve pensamiento y/o metáfora de reflexión, que se leía al final de cada curso como cierre del mismo.

2.1. SENTIDO DE VIDA

El Objetivo del curso era que el participante tomara conciencia de la importancia de darle un significado a su vida.

Este tema se eligió por el impacto que causa en el conductor, ya que es una necesidad para ellos (y para todos), el tener claro cuál es el plan y sentido de nuestra vida, ya que siempre se encuentran en carreteras y nunca saben si llegarán a casa, por lo que vivir el día es vital para ellos.

Este tema sólo era para introducir al curso, para que los operadores de pasaje y turismo conocieran de manera general la temática a tratar, y la importancia que tenía para ello su participación, entonces se proseguía a retomar algunos aspectos personales como por ejemplo, con la pregunta, ¿Cuál es el plan

de vida que tengo? ¿Hago lo que me gusta?, Enseguida, cada uno hablaba un poco sobre su sentido de vida.

Metodología

Se realizaron ejercicios de respiración profunda a petición de los participantes ya que se encontraban muy agotados. (Cabe mencionar que algunos de ellos vienen de viaje y no disponen de mucho tiempo para descansar).

Se realizó una breve presentación tanto de los instructores como de los operadores, en donde cada uno mencionaba su nombre y los años que tenían de laborar dentro de la empresa.

Posteriormente mediante una lluvia de ideas se desarrolló el tema, se comentó el significado del sentido de la vida, y los aspectos que hacen que una persona lleve su vida en una dirección o en otra, algunos de éstos aspectos fueron: la elaboración de objetivos personales, los sueños y metas que se pretenden alcanzar, La importancia de contar con un empleo, etc.

Se proyectaron acetatos del mismo para su mejor aprovechamiento.

Posteriormente, se aplicó la dinámica "los magos" (ver anexo), para visualizar de manera grupal la escala de valores con los que cuentan cada uno de ellos.

METAFORA "EL ECO"

Un hombre y su hijo fueron a excursionar a unas grutas mexicanas. El niño estaba tan entusiasmado viendo las estalactitas milenarias que por un momento perdió de vista su padre. Al no verlo cerca le gritó:

- ¡Papá!
- Y el eco le respondió: Papá.

El niño, para quién el fenómeno del eco le era desconocido, volvió a gritar:

-Horroroso, cochino, peludo.

Y el eco le respondió: Horroroso, cochino, peludo.

El padre se acercó y el niño le preguntó:

- ¿Qué es eso Papá?
- Escucha hijo y a su vez gritó:

Justicia, Amor, Compasión.

- Y el eco respondió: Justicia, Amor, Compasión.

¿Qué es Papá, qué es?

- Es la vida quien te responde hijo, como la llamas te contesta.

2.2. RELACIONES INTERPERSONALES

El Objetivo general era que el participante se reconociera como ser social y valorara la importancia de establecer relaciones interpersonales exitosas.

El tema se eligió por la constante petición de los conductores en tomar un curso en donde se hablara de la forma en que pueden establecer relaciones agradables tanto con los pasajeros como con sus propios compañeros de viaje, ya que a veces, por no saber negociar las horas de manejo de cada uno de los conductores, y en sí por no saber establecer una relación de compañerismo, el viaje puede resultar muy desagradable y hasta pueden llegar a suscitarse problemas mayores.

Metodología

Se realizó una breve presentación de los participantes y de los instructores, mencionando su nombre y alguna actividad que se realiza en el tiempo libre.

Para comenzar el tema, se aplicó una dinámica de sensibilización "el dibujo" (ver anexo), enseguida se hicieron comentarios sobre los sentimientos y pensamientos que se tuvieron en ése momento al realizar la dinámica. Los participantes concluyeron que efectivamente "así es como nos comportamos con la gente, todavía no la conoces bien cuando ya le colocas "etiquetas" de cómo es, sin dejar que pase el tiempo y tengas la oportunidad de tratarla."

Se reforzó lo anterior y el tema en general con la proyección de acetatos.

Posteriormente se aplicó la dinámica de "los derechos asertivos", (ver anexo) con la finalidad de reconocer cuáles son los derechos y obligaciones que se poseen dentro de la familia, el trabajo y la sociedad en general.

Temario:

Naturaleza humana

Principios de las relaciones interpersonales

Esferas de relación

El hombre, por estar integrado a un grupo social, puede satisfacer íntegramente sus necesidades, tanto las de orden material, como las de orden social. Si viviera aislado no tendría ninguna posibilidad de hacerlo, por lo que relacionarse con los miembros que le rodean resulta de vital importancia e indispensable.

2.2.1. Naturaleza humana

La naturaleza del hombre se constituye por ciertas características que lo distinguen de los animales y que le permiten actuar en su medio de manera que no solo satisfaga sus necesidades básicas de subsistencia sino que también establezca y desarrolle una cultura que comparta con los otros seres, entre las más importantes características naturales del ser humano se encuentran:

- capacidad de raciocinio
- la adaptabilidad
- capacidad para crear y transformar su entorno
- la conciencia de sí mismo

El ser humano actúa de acuerdo a las circunstancias y los recursos con los que cuenta en ese momento. La agresividad en la defensa personal en un asalto, por ejemplo, no es una conducta negativa, ya que permite cuidar la propia vida. La esencia del ser humano no se puede deducir por la acción, pues ésta depende en gran medida de las circunstancias.

2.2.2. Principios de las relaciones interpersonales

La convivencia social implica una constante intervención de diferentes formas de vida, por lo tanto debemos conocer y practicar las normas que rigen toda conducta humana, sin perder de vista las formas particulares de relación e interacción que se lleva a cabo en cada grupo social. Los principios de las relaciones interpersonales son:

- Valor humano: Se refiere a creer que el ser humano es lo más valioso del mundo en el que vivimos. Es valioso a pesar de sus errores. No lo devaluó, evaluó su actuar; en consecuencia no me devaluó, evaluó mi actuación.
- Respeto: Se refiere a reconocer la dignidad propia y ajena. No actúo en contra de su ser, su dignidad o su persona, aunque esté en desacuerdo con su hacer o conducta.
- Responsabilidad: Se refiere a prever los efectos del propio comportamiento, así como dirigirlo y corregirlo a partir de tal previsión; la acción y las consecuencias de nuestras conductas son nuestra responsabilidad.

2.2.3. Esferas de relación

Para la mejor comprensión de la convivencia humana, es importante analizar la forma en que el individuo se comporta dentro de la comunidad, es decir, dentro de diferentes esferas de relación, ya que el ser humano se encuentra enormemente influenciado por éstos contactos sociales, los que a su vez marcan la formación y desarrollo de su comportamiento. Dichas esferas de relación son:

- en la familia
- en el trabajo
- en la sociedad

METAFORA "UNA POR UNA"

Caminaba al atardecer por una playa desierta, cuando a la distancia vi a un hombre que recogía algo y lo arrojaba al agua.

Al aproximarse más, advertí que el hombre recogía estrellas de mar que se habían quedado varadas en la costa y que las arrojaba una por una de vuelta al agua.

Yo estaba desconcertado, así que le pregunté:

- ¿Qué es lo que estás haciendo?
- Estoy arrojando estrellas de mar de vuelta al océano. La marea está baja y han quedado varadas en la orilla; si no las arrojo al mar, morirán.
- Entiendo, le dije, pero hay miles de estrellas de mar en ésta playa, es imposible que salves a todas. ¿No te das cuenta que es muy probable de que ocurra lo mismo en cientos de playas a todo lo largo de la costa?
- No tiene sentido lo que haces.
- El hombre sonrió, recogió otra estrella de mar y arrojándola me dijo:
- Para ésta sí tuvo sentido.

2.3. FAMILIA

El objetivo general era que el participante tomara conciencia de la importancia de la familia como un factor que influye en su desarrollo y bienestar personal.

Este tema era uno de los más importantes para el conductor, esto se puede reflejar en que se podían quedar hablando mucho tiempo de su familia, ya que son personas que casi nunca se encuentran o se encontraron en casa por la propia naturaleza de su trabajo, por tanto, son padres que no disfrutaron o no disfrutaron a sus hijos cuando éstos fueron pequeños, incluso, llegaban a comentar (los que ya tenían hijos mayores), que cuando los hijos crecen, no saben como acercarse a ellos porque "no los conocen", nunca se enteraron de lo que les agrada a sus hijos, de sus intereses, por tanto, el acercarse a su hijo es como acercarse con un "extraño". El tema de la familia en el conductor es de suma importancia, y es curioso, ya que ellos manifestaban que si se eligió este trabajo fué precisamente por el beneficio económico que representaba para la familia, aunque esto mismo haya sido la causa de no haber podido convivir el tiempo suficiente con ella.

Metodología

Se realizó la presentación comenzando por el nombre y los nombres y edades de los hijos.

Se comenzó el tema con preguntas dirigidas, se proyectaron acetatos, los participantes hablaron acerca de las etapas por las que pasa la familia, y los errores y problemas que existen en la educación de los hijos.

Se aplicó la dinámica "collage familiar" (ver anexo) en donde se les pidió que recortaran imágenes del periódico las cuales reflejaran como era su familia, por cuántos integrantes estaba compuesta y qué actividades les gustaba realizar con ella. Al finalizar la dinámica, cada uno de ellos presentó su collage.

Temario

Etapas de la familia

Dificultades más comunes en la educación y la crianza de los hijos.

La familia es sin duda la formación básica de la sociedad. Su origen es biológico, como algunas de sus funciones esenciales, pero ante todo es un factor de trascendental importancia en la vida del hombre, tanto desde el punto de vista de su ser social, como de su personalidad, sobre la cual ejerce una perdurable influencia. (Pardo, 1982)

2.3.1. Etapas de la familia.

Dentro del estudio del tema, encontramos que hay diferentes etapas por las cuales pasa el núcleo familiar, éstas fases son:

- **El período de galanteo:** conjunto de actitudes encaminadas a encontrar o prepararse para la convivencia en pareja.
- **El matrimonio:** En esta etapa tiene que establecerse mediante negociación la relación con la familia de origen, con los amigos, etc., la pareja debe definir nuevas pautas para la relación con los demás.
- **El nacimiento de los hijos:** En esta etapa se deben reorganizar nuevamente para enfrentar las tareas. El recién nacido depende por entero de un cuidado responsable. La familia tiene que negociar contactos nuevos, se constituyen vínculos con los abuelos, tíos y primos. La familia tiene que relacionarse con hospitales, escuelas, toda la industria de ropa, alimento y juguetes infantiles.
- **El período de crianza de los hijos pequeños:** En este período vemos la dependencia total de los hijos con los padres, hecho que caracteriza las relaciones entre padres e hijos. La relación se constituye en patrones de cuidado, protección y satisfacción de las diversas necesidades del niño.
- **El período de crianza de los hijos en la etapa de la adolescencia:** Es una etapa en la cual el ajuste en la relación depende básicamente de la entrada de los hijos a un mundo más allá de la familia. Entre los aportes característicos de

los hijos en esta etapa consiste en cuestionar los valores de la familia y en particular de los padres. El resultado final de la confrontación varía desde familias que se enriquecen con los nuevos valores del adolescente, facilitando el desarrollo de la interdependencia hasta familias con características de sistemas cerrados que resisten y se atrincheran en sus posiciones ante el adolescente, quien a su vez reacciona con rebeldía.

- **El nido vacío:** Toda familia ingresa en un periodo de transición cuando los hijos comienzan a irse del hogar; las reacciones son variadas. Frecuentemente, el matrimonio entra en un estado de turbulencia que cede progresivamente a medida que los hijos se van y los padres elaboran una nueva relación como pareja, logrando resolver los conflictos, haciendo un movimiento a la condición de abuelos. (Minuchin y Fishman, 1991)

2.3.2. Dificultades más comunes en la educación y la crianza de los hijos.

Uno de los mayores problemas que se presentan y afectan a la familia es la manera de cómo educar a los hijos, siendo los más comunes:

- La falta de formación de valores personales
- La falta de confianza y comunicación para comentar los intereses de ambos (padres e hijos)
- La falta de estimulación y/o elogios a los hijos cuando se ha tenido un logro o aún cuando éste no se haya podido lograr.
- La falta de disciplina o exceso de autoridad
- La falta de tiempo para compartirlo con los hijos para realizar actividades en común.

Es necesario mencionar que en el ambiente del autotransporte, de manera general las esposas de los conductores toman la responsabilidad de educar y atender las cuestiones del hogar entre las que se encuentran el atender a los hijos, ya que los padres casi nunca están en casa por motivo del trabajo, es

por esta razón que a los conductores se les hace principal énfasis en establecer y mantener un tiempo de CALIDAD con los hijos.

METAFORA: "ABRAZAR"

Abrazar es sano. Ayuda al sistema inmunológico del cuerpo, te mantiene más sano, cura la depresión, reduce la tensión, induce al sueño, vigoriza, rejuvenece. no tiene efectos colaterales desagradables y es nada menos que una droga milagrosa.

Los abrazos son por completo naturales. Son orgánicos, naturalmente dulces, no contienen insecticidas, conservadores o ingredientes artificiales y son ciento por ciento saludables.

Los abrazos son en realidad perfectos. No tienen piezas desarmables ni baterías que se desgasten. No es necesario mandarlos a revisión, tienen bajo consumo de energía, son a prueba de inflación, no engordan, no exigen pagos mensuales, no requieren seguro, son a prueba de robo, no causan impuestos, no contaminan y desde luego son completamente retornables.

2.4. AUTOESTIMA

El objetivo general de este apartado era que el participante reconociera la importancia de desarrollar una autoestima elevada para un desarrollo personal óptimo principalmente con el fin de que tomaran las precauciones necesarias en los viajes de trabajo al transitar por las carreteras.

Este tema, era la columna vertebral de nuestro trabajo, ya que como hemos mencionado anteriormente, el conductor que se quiere así mismo, se cuida y cuida la vida de los demás, es decir, aquél que tiene una autoestima alta, se considera valioso tanto para sí mismo, como para su familia y considera valiosos a sus semejantes, por tanto evitará el consumo de sustancias que lo puedan dañar, manejará a la defensiva para cualquier imprevisto y creemos que el individuo con este nivel de autoestima, llegará al fin de su viaje sin ningún contratiempo, ya que tomó precaución de las posibles fallas (del autobús, por ejemplo), que se pudieran suscitar en el camino, por lo menos en los factores en donde él como conductor pueda prever o estar involucrado.

Metodología

Se realizó una breve presentación tanto de los participantes como del instructor.

Se les invitó a realizar una dinámica, "las etiquetas" (ver anexo). Cabe mencionar que dicha dinámica se retomó al cierre de la sesión.

Mediante una lluvia de ideas, se comentó el tema y su relevancia, ya que éste es el punto medular de nuestro trabajo, fortalecer la autoestima para que el operador se cuide y cuide la vida de los demás pasajeros que van dentro de la unidad, un primer paso para llegar a la autoestima es el autoconocimiento por lo que es necesario saber nuestras cualidades y/o defectos.

Se proyectaron acetatos acerca del tema, así como una breve dinámica de reflexión del nivel personal de autoestima. (ver anexo)

Temario:

Concepto y trascendencia

Niveles de autoestima.

Podríamos comparar la autoestima con el bienestar físico que sentimos cuando tenemos buena salud. De la misma forma, una autoestima positiva refleja la buena salud personal y espiritual que fortalece nuestro sentido y propósito en la vida.

Desarrollar nuestra autoestima nos lleva a crear una estabilidad en nosotros mismos. (Coleman, 1996)

2.4.1. Concepto y trascendencia.

¿Qué es la autoestima?

Es la forma como nos sentimos respecto a nosotros mismos, y afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de qué es lo que pensamos de nosotros mismos.

¿Para qué nos sirve la autoestima?

Sirve para acceder a la felicidad, reaccionando ante cada situación de una manera en que podamos defender nuestros derechos y aceptar nuestras responsabilidades. Un ser humano con autoestima alta cuida su vida y protege la de los demás.

2.4.2. Niveles de autoestima.

Existen dos tipos de autoestima, la alta y la baja.

- La autoestima **alta** es una manera de vivir plenamente y con una aceptación total de uno mismo, y no una deformación de lo que creemos que se *debe ser* según la sociedad.
- La autoestima **baja** es la devaluación de la persona, la imposibilidad de creer en las propias capacidades y habilidades como ser humano; esta autoestima baja proviene en muchas ocasiones del aprendizaje familiar.

Como puede apreciarse, la autoestima es el marco de referencia mediante el cual todo ser humano se proyecta a su entorno social. Por su parte, Varela (1990), nos menciona que para llegar a tener una autoestima alta es necesario cumplir con un proceso que incluye los siguientes elementos: autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y el autorrespeto.

Autoconocimiento

Es saber reconocer desde nuestro el físico, cómo es nuestro cuerpo, hasta saber cuáles son nuestras manifestaciones, necesidades, habilidades y virtudes.

Autoconcepto

El autoconcepto está formado por una serie de creencias acerca de uno mismo que se manifiestan en nuestra conducta. Cada persona va estructurando sus

propias ideas o imágenes a lo largo de la vida, lo que conlleva a creer que se es así.

El cómo nos vemos influye de manera profunda en nuestras decisiones, y por lo tanto va moldeando nuestro tipo de vida.

Autoevaluación

Es el proceso o capacidad interna que posee un individuo, de valorar su comportamiento y sus acciones como buenos o malos.

Autoaceptación

Se basa en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo.

Es admitir y reconocer:

- Nuestro cuerpo
- Nuestros pensamientos
- Nuestras emociones
- Nuestras habilidades
- Nuestras capacidades

Como parte de un ser valioso.

Autorrespeto

Se basa en atender y satisfacer las propias necesidades y los valores, así como expresar y manejar en forma conveniente nuestros sentimientos y nuestras emociones, sin hacer daño ni culparse. Es vivir conservando la congruencia, respetando lo que se dice y lo que se hace.

METAFORA: "LA LINEA"

Hace años había un eminente profesor de matemáticas. En aquel entonces existía una gran rivalidad entre sus estudiantes por lo que el profesor les dijo:

- Están tratando de competir unos con otros pero eso no los eleva más. Cuando tratas de competir, tu entusiasmo, tu vigor y tus sentimientos elevados se contraen y te sientes desanimado. Para ilustrar el concepto, el profesor trazó una línea en el pizarrón y les pidió a sus estudiantes que hicieran una línea más corta.

De inmediato se levantaron dos estudiantes y ambos trataron de borrar cada uno de los extremos de la línea. El profesor les dijo:

- No la toquen, no odien a la línea. Sin tocarla traten de hacerla más corta.

- Los estudiantes guardaron silencio, impotentes.

- El profesor tomó un pedazo de gis y trazó debajo de la línea original una más larga que la primera.

- ¿Acaso no hice que la primera línea fuera más corta?, preguntó:

- Hay mucho espacio para que crezcan, no hace falta que rebajen a nadie para elevarse.

2.5. MOTIVACION

El Objetivo de este apartado era que el participante reconociera la importancia de auto motivarse para lograr sus metas y propósitos.

Este tema se llevó a la capacitación por las peticiones de los operadores en saber porque ellos y muchos compañeros llegan desmotivados al trabajo y porqué la empresa por su parte, también no los motiva. Este curso era para hacerles saber que la motivación es interior, y que el dinero, y los incentivos que reciben son buenos reforzadores, y de hecho el percibir un buen sueldo es muy gratificante para cualquiera, pero que finalmente la automotivación personal es la base más fuerte para llegar optimistas al trabajo. ¿Cuántas veces no vemos gente con buena solvencia económica, a la que no le hace falta el dinero, pero sin embargo no tiene ganas de vivir, es pesimista y no se encuentra motivada para alguna actividad productiva y/o personal?.

Metodología

Se realizó la presentación de los participantes. Enseguida se invitó a realizar ejercicios de respiración para aquellos que se encontraban cansados o tensos de alguna parte del cuerpo.

Se dio pie al tema mediante preguntas dirigidas, asimismo se proyectaron acetatos sobre el tema. Se aplicó la dinámica “las Islas” (ver anexo) para categorizar las necesidades, valores personales, y por tanto, las motivaciones de los personajes de la dinámica.

Temario:

Definición y escalas motivacionales

Automotivación

La motivación involucra todos los ámbitos de la existencia. Los seres humanos actuamos siguiendo determinados móviles y buscando determinados fines.

Cuando visitamos a alguien, cuando compramos algo, cuando emprendemos un viaje, cuando pedimos un favor, cuando hacemos un favor, siempre obedecemos a motivaciones de diversos géneros. (Grensing, 1997)

2.5.1. Definición y escalas motivacionales.

La motivación es el motor que impulsa a una acción, es lo que nos mueve a hacer que las cosas sucedan. La motivación es la fuerza que da energía y dirección a la conducta o comportamiento y sostiene la tendencia a persistir. Se dice que siempre que exista una necesidad no cubierta o parcialmente cubierta, siempre habrá oportunidades de motivación para la satisfacción de necesidades. En los años cincuentas, Frederick Herzberg (en Grensing, 1997), encontró que ciertos factores laborales, como la insatisfacción del trabajador, provocaba un desempeño muy pobre cuando la persona sentía estar más debajo de cierto nivel.

No obstante, estos mismos factores no incrementan el desempeño laboral una vez que se alcanza el nivel óptimo. Llamó a estos factores mantenedores porque mantienen determinado nivel de productividad.

El salario, la seguridad en el trabajo, las políticas de la empresa y la administración se clasifican como mantenedores. Una vez que estos factores alcanzan un nivel óptimo, la simple provisión de éstos no dará lugar a un aumento en la productividad.

Herzberg también identificó varias fuentes de satisfacción en el trabajo que llamó motivadores. Estos incluyen el logro, el reconocimiento de los logros, el trabajo en sí, la responsabilidad y el avance. Los motivadores hacen que los empleados trabajen arduamente. Entre más motivadores existan, el obrero trabajará más.

Los mantenedores simplemente mantienen un comportamiento (es decir, se refiere a los reforzadores que mantienen o que extinguen una conducta). En tanto que deben estar presentes para que continúe una conducta positiva, un incremento en ellos no resulta necesariamente un aumento en el desempeño; sin embargo, reducir un mantenedor es casi seguro que resultará en una reducción del desempeño laboral.

Por su parte, A. Maslow (en Acevedo, 1998), propone una jerarquización de necesidades, clasificó dos sectores: las necesidades básicas y necesidades de crecimiento, y tiene cinco niveles.

En el primer nivel están las necesidades fisiológicas. Son iguales a las de los animales sin embargo, el hombre, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente y así sucesivamente se va "liberando" de estas necesidades que aunque permanecerán siempre, van siendo de menor importancia, ya que alcanzando niveles superiores es donde el hombre encuentra mayores satisfacciones.

La satisfacción de las necesidades básicas se obtiene a corto plazo y del exterior.

Cuando el primer sector se encuentra cubierto, entonces las necesidades son ya de crecimiento y autorrealización. (Rodríguez, 1998)

Otras teorías.

2.5.2. Teorías X, Y y Z.

Douglas McGregor (en Gensing, 1997), durante la década de los sesenta, planteó dos teorías opuestas a las que llamó teorías X y Y.

La teoría X señala que los seres humanos son perezosos y evitan el trabajo. Necesitan ser dirigidos y son motivados por medio del temor al castigo. Además esta teoría propone que el empleado promedio intenta evitar la responsabilidad y desea la seguridad laboral sobre todo lo demás.

La teoría Y establece que la gente utiliza tanto el autocontrol como la autodirección. Esta teoría sugiere que el trabajador promedio aprende no sólo a aceptar la responsabilidad, sino a buscarla.

Las organizaciones de la teoría X cuentan con una estructura jerárquica y controlan el comportamiento de los obreros. A los empleados se les trata como si:

- fueran perezosos y estuvieran ansiosos por evitar el trabajo siempre que les fuera posible.
 - Necesitarán del control y la dirección para tener un buen desempeño.
 - Tuvieran relativamente pocas ambiciones y
 - Evitarán la responsabilidad siempre que les fuera posible.
- Por su parte, las organizaciones de la teoría Y se caracterizan por la integración. De acuerdo con McGregor, la integración comprende "la creación de condiciones tales que los miembros de la organización pueden lograr mejor sus objetivos dirigiendo sus esfuerzos hacia el éxito de la empresa" a los trabajadores se les trata como si:
- Disfrutaran con el esfuerzo físico y mental
 - Se dirigieran a sí mismos para alcanzar los objetivos
 - Relacionaran el logro con determinadas recompensas, y
 - Usaran un alto grado de imaginación, ingenuidad y creatividad.

Teoría Z.

Esta es una teoría más reciente presentada por William Ouchi. De acuerdo con él, el secreto del éxito japonés no es la tecnología, sino una forma especial de manejar a la gente. Este estilo de gerencia comprende una fuerte filosofía empresarial, una cultura corporativa distinta, el desarrollo del personal y la toma de decisiones en consenso. El resultado es una menor rotación de personal, mayor compromiso laboral y productividad mucho más alta.

Un aspecto fundamental en la teoría Z es la confianza. Las organizaciones invierten mucho tiempo desarrollando las habilidades interpersonales necesarias para tomar decisiones eficaces en conjunto. Cuando un grupo toma decisiones, a los miembros se les pide que pongan confianza en manos de otros.

Cada persona tiene la responsabilidad de lograr algunos objetivos individuales establecidos por el grupo. El desempeño en equipo es crucial para el logro de los objetivos.

Ouchi dice:

Quizá la característica más importante entre aquellos que han tenido éxito en ir de la A la Z ha sido un carácter de integridad que casi es palpable. Por integridad no quiero decir predicar la moralidad a los demás, me refiero a una respuesta íntegra a los problemas, a una respuesta completa y consistente a clientes y empleados, a superiores y subordinados, a problemas financieros y manufactura. Una persona con integridad trata a secretarías y ejecutivos con igual respeto y se dirige a los subordinados con la misma comprensión y valores que caracterizan sus relaciones familiares. Una persona con integridad puede comportarse de acuerdo con los cambios en la condición de la organización. Se puede confiar en una persona así y puede proporcionar el capital humano clave que otros pueden utilizar en el proceso de cambio. (Grensing, 1997)

2.5.3. Automotivación.

La automotivación tiene que ver con nuestras propias experiencias internas de logros significativos, que nos han producido sentimientos de realización, triunfo y crecimiento personal. La automotivación proyecta energía y dirección a la conducta, la cual tiende a ser persistente, en donde se tiene una autoimagen positiva, desarrollas tus capacidades y alcanzas tu máximo potencial, se aumenta la creatividad, emprendes tus actividades con más entusiasmo, mantienes relaciones cálidas y amigables con la gente que te rodea, conoces tus cualidades y limitaciones, posees una elevada autoestima, todo lo que realizas produce una gran satisfacción, se suele observar los hechos bajo el aspecto más favorable, asumes las consecuencias de tus actos, y así, tu vida tiene un sentido, una razón de ser. La automotivación no viene de afuera, tiene que ver con el amor que se le pone a la realización de las cosas. ¿Cuál es la diferencia entre motivación y automotivación? Cuando vemos que los resultados que deseamos obtener son recompensa provistas por otras personas, tales como bonos, premios, o promociones, entonces se tiene una motivación; por el contrario, si los resultados que deseamos obtener tienen que ver con nuestras propias experiencias internas de logros significativos, que nos han producido sentimientos de realización, triunfo y crecimiento personal, estamos hablando de automotivación. (Quiroga, 1999)

METÁFORA "EL CARPINTERO"

Un carpintero ya entrado en años estaba listo para retirarse. Le dijo a su jefe de sus planes de dejar el negocio de la construcción para llevar una vida más placentera con su esposa y disfrutar de su familia. Extrañaría sin duda su cheque mensual pero necesitaba retirarse. Ellos superarían esta etapa de alguna manera. El jefe sentía ver que su buen empleado dejaba la compañía y le pidió como favor personal que construyera una sola casa más. El carpintero accedió, pero se veía fácilmente que no estaba poniendo el corazón en su trabajo. Utilizaba materiales de inferior calidad y el trabajo era deficiente. Era una desafortunada manera de terminar su carrera.

Cuando el carpintero terminó su trabajo y su jefe fue a inspeccionar la casa, el jefe le extendió al carpintero las llaves de la puerta principal. "Esta es tu casa," dijo, "es mi regalo para ti".

¡Qué tragedia! ¡Qué pena! Si solamente el carpintero hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, la hubiera hecho de manera totalmente diferente. Ahora tendría que vivir en la casa que construyó "no muy bien" que digamos.

Así que esta es en nosotros. Construimos nuestras vidas de manera distraída, reaccionando cuando deberíamos actuar, dispuestos a poner en ello menos que lo mejor. En puntos importantes, no ponemos lo mejor de nosotros en nuestro trabajo.

Entonces con pena vemos la situación que hemos creado y encontramos que estamos viviendo en la casa que hemos construido.

Si lo hubiéramos sabido antes, la habríamos hecho diferente. Piensen como si fueran el carpintero. Piensen en su casa.

Cada día clavamos un clavo, levantamos una pared o edificamos un techo. Construyan con sabiduría. Es la única vida que podrán construir. Inclusive si solo la viven por un día más, ese día merece ser vivido con gracia y dignidad.

La placa en la pared dice: "la vida es un proyecto de hágalo-usted-mismo".

¿Quién podría decirlo más claramente? Su vida, ahora, es el resultado de sus actitudes y elecciones del pasado. ¡Su vida mañana, será el resultado de sus actitudes y elecciones hechas hoy!

2.6. COMUNICACIÓN

El objetivo general de este tema era que el participante mejorara sus habilidades de comunicación empleando la comunicación asertiva.

Este tema se eligió por las constantes peleas por parte de los conductores, tanto con los pasajeros y los jefes de servicio, porque la falta de una buena comunicación. Por ejemplo, al iniciar el viaje, el operador muchas veces no realiza su mensaje de bienvenida, ni informa a los pasajeros el recorrido en horas y distancia. En general era un tema más que nada para saber cuál es nuestra manera de comunicarnos con los demás, identificar posibles fallas y brindar alternativas para mejorar la comunicación no nadamás en el trabajo, sino también con los compañeros y con la familia.

Metodología

Se realizó la presentación de los conductores donde cada uno mencionaba su nombre y actividades generales. Se abordó el tema mediante una lluvia de ideas, los operadores comenzaron a hablar acerca de la relación que éstos entablan con el pasaje, comentaron que, algunos pasajeros son agresivos y que muchas veces no pueden hacer nada ante las quejas ya que estas pertenecen al área de servicio, y que ellos no tienen control sobre algunas situaciones.

Se proyectaron acetatos acerca del tema

Se abrió una discusión entre los participantes sobre las diversas experiencias que han tenido a lo largo de su trabajo.

Se realizó un roll-playing, (ver anexo), simulando ser conductor-pasajero, quejándose por el aire acondicionado, (cuando algunos quieren el clima del autobús más frío y otros pasajeros no lo desean así.) y las alternativas que cada operador ofrece para solucionar el problema.

Temario:

Origen e importancia.

Tipos de comunicación

Comunicación asertiva y derechos asertivos

2.6.1. Origen e importancia.

La comunicación es una de las habilidades más importantes de que dispone el ser humano, es la herramienta básica de la transformación de nuestro medio ambiente, ya que gracias a ella podemos transmitir nuestras ideas y pensamientos a terceras personas. La comunicación está ligada siempre a la evolución personal, a los sentimientos o actitudes de los individuos, a la relaciones o conductas en determinadas condiciones socio-culturales. (Watzlawick, 1974). La comunicación es un proceso de socialización, al permitir que los individuos se relacionen y compartan experiencias comunes. Toda conducta es comunicación, entonces, podemos decir que aún el silencio hosco de los demás es un mensaje hacia quienes interactúan con ellos. De ello se desprende que nunca dejamos de comunicarnos. La comunicación es un fenómeno inherente a la vida humana. (Watzlawick, 1980)

Dentro de la organización, la comunicación se vuelve indispensable para lograr una cohesión de grupo con la finalidad de llegar a los objetivos de dicha empresa, así como su misión. (Austria, 1985)

Concepto de comunicación:

“Es el proceso mediante el cual una persona transmite a sí misma o a otras sus ideas, opiniones, sentimientos y actitudes de tal manera que las perciba como propias, y constituye la base para el entendimiento común”. (Fong, 1991)

2.6.2. Tipos de comunicación.

- Verbal: se refiere al volumen y tono de la voz, a las palabras que empleamos para expresar pensamientos y sentimientos.
- No Verbal: se refiere a la expresión facial, contacto visual, movimiento de las manos, la postura y el movimiento del cuerpo. (Gaytán y Ramírez, 1997)

2.6.3. Comunicación asertiva y derechos asertivos.

La asertividad tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria con otros. Ser asertivo significa poder expresar sentimientos, creencias u opiniones propias de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, sin violar los derechos de las otras personas. Ser asertivo no es ganarle al otro: es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces no se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso o inclusive que se requiera ceder. (Maciá y Méndez, 1988)

Los componentes son:

- a) Conductas verbales: se incluyen volumen, tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal, selección del momento apropiado para emitir la respuesta asertiva y las diferentes modalidades de las respuestas de aproximación, rechazo y protección.
- b) Conductas no verbales: distancia física durante la interpretación, postura, movimientos corporales, contacto visual, expresión facial y gesticulaciones.

Ser asertivo significa confiar en uno mismo y sus capacidades.

Por su parte Fensterheim y Baer (1983), mencionan que las características de la persona asertiva son:

- Se siente libre de manifestarse tal como es.
- Puede comunicarse con la gente de cualquier nivel.
- Toma la iniciativa de su vida
- Elige vivir su tiempo y su vida.
- Actúa de tal forma, respetándose a sí mismo y conserva su autoestima
- Puede decir no y puede decir si de acuerdo a las circunstancias sin sentirse culpable.
- Reconoce los derechos básicos de la persona humana y los respeta en él y en los demás.
- Es emocionalmente libre para expresar sus sentimientos.

Derechos asertivos.

Aguilar, (1987) y Smith (1983) mencionan que la mayoría de las personas no conocen con suficiente profundidad los derechos humanos asertivos que "constituyen una estructura básica para la sana participación de cada individuo en toda relación humana", así expresan que algunos de estos derechos son:

TENGO DERECHO A:

- Juzgar todo mi comportamiento
- No dar excusas ni justificaciones de mi comportamiento
- Decir "no"
- Decir "no lo sé"
- Decir "no me importa"
- Cometer errores y ser responsable de ellos
- Cambiar de parecer
- Sentirme bien conmigo mismo
- Decidir si ayudo a alguien a resolver sus problemas
- Tener y expresar mis sentimientos y emociones

- Recibir un trato amable y cortés
- Hacer menos de lo que soy humanamente capaz de hacer
- Pedir lo que quiero
- No usar mis derechos
- Pedir reciprocidad
- Calmarme, tomar mi tiempo y pensar
- Considerar mis propias necesidades
- Rehusar peticiones sin sentirme culpable o egoísta
- A tener éxito
- A ser feliz
- Sin olvidar que nadie tiene la capacidad de "hacerme sentir mal", sólo yo.
- Los errores que cometo son parte de mi conducta, de ninguna manera reflejan quien soy.

METAFORA "CIELO E INFIERNO"

Un rey le preguntó a su primer ministro ¿Dime cuál es la mejor cosa del mundo y cuál es la peor?, La lengua humana majestad- respondió. Explicámelo- le dijo el rey.

El ministro respondió: un ser humano puede elevar el universo entero o mandarlo al infierno si usa la lengua; a favor del bien, alabando al señor y respetando a sus hijos, esta puede enaltecer a la creación divina; si la usamos para denigrar y rebajar a nuestros semejantes, participamos en la construcción de los abismos.

METAFORA: "LA SERPIENTE"

Había una vez una enorme serpiente que vivía en la calle principal de una gran ciudad y que mordía a cuanta persona veía en su camino. Un día llegó un santo que defendía la no-violencia a vivir en la misma calle. La serpiente intentó morderlo pero fue en vano. Simplemente no pudo hacerlo. Poco a poco el santo fue aleccionando a la serpiente hasta infundirle el ánimo de no morder. Luego la bendijo y se fue.

Él volvió al cabo de un año y vio a la serpiente de muy mala forma. Sus huesos estaban quebrados, sus músculos desgarrados y su cola retorcida. El santo le preguntó: hermana ¡qué te pasó!

- Este es el resultado de seguir tus enseñanzas, contestó el pobre animal. Los niños del pueblo me arrastran, me arrojan piedras, me jalan la cola, y como te prometí seguir el camino de la paz no hago nada, y este es el resultado de tus enseñanzas.

- Te dije que no mordieras, le contestó el santo, pero no te dije que no sisearas. Cuando alguien pase junto a ti, da un siseo como si fueras a morder y así nadie se acercará a ti.

Y en efecto, la serpiente cumplió al pie las instrucciones del santo. los niños dejaron de acosarla y pronto recuperó la buena salud.

2.7. MANEJO DE ESTRES

El objetivo general era que el participante definirá los motivos que origina el estrés aplicando técnicas para su control.

Este tema es muy importante también para el operador, ya que regresa cansado del viaje, y a veces no sabe como manejar su estrés, por lo que resulta de vital importancia saber como se puede vivir con él, para no “cargar” la tensión, el enojo en alguna parte del cuerpo, por ejemplo, en el estómago, en la cabeza, o en la espalda, así observamos que cuando se está tenso duele alguna parte, ya sea el estómago (lo que puede originar una gastritis), la cabeza (lo que puede originar fuertes dolores de cabeza constantes), la espalda (lo que puede originar fuertes dolores musculares), etc.

Metodología

Se realizó la presentación de los conductores y el instructor. Se comenzó con un panorama general sobre el tema, mediante preguntas dirigidas.

Se realizaron algunos ejercicios de respiración. Se proyectaron algunos acetatos acerca del tema.

Se aplicó una técnica de relajación (ver anexo)

Temario

Concepto

Respuestas ante el estrés

Causas que provocan el estrés

Estrategias para superar el estrés

En el mundo actual, el estrés está provocado por los objetivos dimensionales, la coyuntura actual, las ciudades atestadas, el miedo a los asaltos, pues las personas viven tensas y extremadamente preocupadas. La falta de ocio

productivo, el sedentarismo, el exceso de cigarrillos, de bebidas alcohólicas, todo se vuelve contra el individuo y provoca efectos desastrosos. (Baccaro, 1994).

Al respecto, Neidhardt, Weinstein y Conry (1992), mencionan que vivimos en una era de mucha tensión y para comprobarlo, basta mirarlos el semblante a las personas que caminan por las calles. Las personas aumentan el consumo de tranquilizantes, ingerimos más alimentos excitantes, como por ejemplo, el café (la cafeína es un irritante del sistema nervioso central), y así nos enfrentamos al tránsito, en nuestro lugar de trabajo, en el hogar. El estrés alcanza a todas las personas de todos los estratos sociales.

2.7.1. Concepto

- El estrés es una respuesta del organismo ante una amenaza real o imaginaria.
- En él intervienen factores físicos, químicos y psicológicos.
- El estrés es una reacción emocional con componentes psicológicos y físicos, que ocurre en presencia de cualquier suceso que confunda, amedrente o excite a la persona.
- El cuerpo produce sustancias que tendrán un efecto en el organismo al tratar de protegerlo.
- También encontramos que se ha utilizado el término ansiedad, como sinónimo, en lugar del término estrés.

Por su parte, Amador (1996), define al estrés es toda aquella capacidad de adaptación del individuo frente a un nuevo desafío, esto es, que puede dejar al organismo en tensión e inquietud, no sólo en el ámbito de sus fuerzas físicas, sino también psicológicas. Al respecto, el modelo psicológico del estrés se enfoca en la interpretación individual del significado de los eventos ambientales, lo que se realiza mediante un proceso de evaluación del estresor. Piña, (1995)

2.7.2. Respuestas ante el estrés.

En el estrés aparecen ciertas reacciones que son observables, por ejemplo:

- La taquicardia
- Tensión muscular
- Manos frías y transpiración
- Sensación de nudo en el estómago
- Hombros ligeramente levantados
- Estado de alerta.

Estas son las reacciones de estrés más intensas y también más transitorias. Es la fase de alerta. En esta fase la persona está preparada para luchar o huir. Si la persona no se tranquiliza, pasará a la segunda fase del estrés llamada fase intermedia o de resistencia, en esta, el organismo intenta recuperar el equilibrio interno, pues todavía está sintiendo el peligro. Casi todos los síntomas de la primera fase desaparecen, pero surgen otros dos: los problemas de memoria y sensación de malestar generalizado. En caso de que no se vuelva a un estado de tranquilidad, se entrará a la tercera fase. llamada fase de agotamiento. (Neidhardt, Weinstein y Conry, 1992)

2.7.3. Causas que provocan el estrés.

Son diferentes las causas que originan el estrés, esto dependerá de la persona (en particular que es lo que a ella le produce estrés) y del área en que se encuentre (en la familia, en el trabajo, etc.) Entre las posibles causas que provocan estrés en el trabajo son:

- Ambigüedad en la función: esto ocurre cuando una persona, en este caso un conductor no tiene las tareas de su cargo bien definidas y acaba por tener que ejecutar trabajos para los que no estaba preparado.
- Conflictos en la función: ocurren cuando un mismo conductor recibe órdenes opuestas o conflictivas.

- Sobrecarga cualitativa en el trabajo: cuando se le exige al conductor mayor calidad en su trabajo y no se le facilitan los medios y/o recursos para hacerlo.
- Sobrecarga cuantitativa de su trabajo: se refiere al aumento excesivo en la cantidad de trabajo, al elevado número de horas de conducción en carretera.
- Malas relaciones interpersonales: cuando la relación con los compañeros de trabajo o con los jefes no es buena, lo cual genera un clima tenso y hostil.
- Problemas familiares, con la pareja, con los hijos, problemas en las relaciones interpersonales con los amigos, los vecinos, problemas económicos o de salud, etc.

2.7.4. Estrategias para superar el estrés.

Si bien es imposible deshacerse del estrés, es conveniente saber como vivir con él, dentro de los niveles permitidos, esto es, en un nivel en donde podamos vivir armónicamente. Los primeros pasos para manejar el estrés son:

- Hablar con alguien
- Apartarse por un momento de la situación generadora de estrés.
- Descansar.
- Hacer una cosa a la vez, liberarse de la agresividad u otras dependiendo de la situación.
- Mantenerse en buen estado de salud.
- Identificar la fuente del estrés, modificando la manera de percibirlo.
- Manejar adecuadamente nuestra posición corporal.

También existen otras alternativas para el manejo del estrés, por ejemplo: las técnicas de relajación, el deporte, etc.

METAFORA: "SI PUDIERA VIVIR"

Si pudiera vivir de nuevo, la próxima vez me atrevería a cometer más errores. Me relajaría, me haría más flexible. Sería más tonto de lo que he sido en este viaje. Tomaría menos cosas con seriedad y aprovecharía más oportunidades. Haría más viajes, escalaría más montañas, nadaría más ríos. Comería más helado y menos habas. Quizás tendría más problemas reales pero menos problemas imaginarios.

He sido una de esas personas que han vivido sensata y cuerdamente hora tras hora, día tras día.

He tenido buenos momentos pero si tuviera que volver a comenzar todo desde el principio tendría más de ellos. De hecho trataría de no tener ninguna otra cosa. Sólo buenos momentos uno tras otro, en vez de vivir cada día con tantos años, antes de cada día.

He sido de esas persona que nunca va a ningún lado sin un termómetro, una botella de agua caliente, un impermeable y un paracaídas. Si tuviera que volver a comenzar la próxima vez viajaría con menos equipaje.

Si pudiera vivir mi vida de nuevo saldría descalzo más pronto en la primavera y seguiría así hasta más avanzado el otoño. Iría a más bailes, me subiría a más carruseles, contemplaría más atardeceres, jugaría con más niños.

Pero sé que me estoy muriendo...

CAPITULO 3

TALLER DE FARMACODEPENDENCIA

El objetivo general de este taller era que el participante reconociera la importancia de vivir sanamente, evitando el consumo de fármacos.

Este tema se eligió por ser uno de los principales problemas en el conductor, ya que por regla general los operadores se encuentran relacionados con el abuso de sustancias para evitar el desgaste y el sueño por el rol de trabajo.

Este taller era uno de los de más audiencia, ya que a los conductores les interesaba saber principalmente, las consecuencias de consumir ciertos fármacos, por lo que se podían quedar hasta más de tres horas participando, escuchando al instructor así como las experiencias y comentarios de cada uno de los asistentes.

Metodología.

Al inicio del taller se realizó una breve presentación de los participantes y de los instructores. Posteriormente se aplicó la dinámica "la telaraña" (ver anexo), la cual tenía por objetivo la integración de cada uno de los asistentes así como expresar alguna experiencia relacionada con el tema.

Mediante una lluvia de ideas se comenzó a hablar sobre el contenido del taller, se expuso la clasificación de los fármacos más comunes. Asimismo, se reforzó lo anterior con el uso de acetatos, se abrió una discusión acerca del empleo de fármacos en la conducción, en donde algunos expresaban alguna experiencia en el consumo de los mismos. La sesión se cerró con comentarios finales de los asistentes acerca de sus impresiones del taller y se les proporcionó información escrita que contenía las direcciones de los centros de rehabilitación (ver anexo).

Temario

Perfil del problema de la farmacodependencia

Causas de la farmacodependencia: factores sociales, familiares e individuales

Clasificación de los principales fármacos

Depresores del sistema nervioso central

Estimulantes del sistema nervioso central.

Medidas preventivas para evitar la farmacodependencia.

Detección y lugares para canalización del uso de drogas.

En las últimas décadas, el uso indebido de las drogas se ha difundido en todo el mundo a una velocidad sin precedentes.

Actualmente, el problema de la farmacodependencia se presenta en todas las regiones geográficas, así como en todos los estratos sociales y económicos, considerándose como un problema de salud pública que no distingue sexo, edad, religión, posición política, raza, cultura, adquiriendo características diferentes en cuanto a sustancias y formas de consumo. El consumo de drogas es tan antiguo como la humanidad. Tanto las grandes civilizaciones como pequeños grupos buscaban no sólo una fuente de efectos placenteros y eufóricos, sino también experiencias rituales, místicas y religiosas (Sánchez y Jiménez, 1995).

3.1. Perfil del problema de la farmacodependencia.

La farmacodependencia es actualmente un fenómeno de alta trascendencia e impacto social, ya que alrededor de ella se detectan una serie de problemas de tipo económico, político, de salud individual y colectiva, de seguridad pública, de procuración de justicia, de integración familiar, etc., que por sus consecuencias se ha convertido en un problema social, prioritario para la sociedad moderna.

Tovilla y Palma, (1997) mencionan que la problemática de la farmacodependencia representa entonces un fenómeno multicausal, que afecta a nuestra sociedad y que en los últimos años se ha incrementado.

Definición.

Belssaso, (1983) y la Organización Mundial de la salud (en Sánchez y Jiménez, 1995) definen a la farmacodependencia como:

El estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y un fármaco; la farmacodependencia se caracteriza por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible a tomar el fármaco en forma continua o periódica a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces, para evitar el malestar producido por la privación. La dependencia puede ir acompañada o no de tolerancia. Una misma persona puede ser dependiente de uno o más fármacos. La farmacodependencia también se caracteriza por el reiterado y progresivo consumo de fármacos, es entonces cuando es incontrolable el deseo por volver a consumir la sustancia.

Fármaco o droga es toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más de sus funciones, es decir, un fármaco es una sustancia ajena al organismo que al entrar en él altera alguna de sus funciones. Existen dos tipos de motivaciones para tomar el fármaco: Una de ellas puede ser que el fármaco se tome para experimentar sus efectos, y la otra es que ciertas drogas pueden usarse para evitar las molestias, producidas por el hecho de dejar de tomarlas. (Chávez, 1990)

Existen dos grandes tipos de dependencia, según la droga que se consuma:

- **DEPENDENCIA PSICOLÓGICA:** se habla de dependencia psicológica cuando la necesidad de la droga produce una sensación de satisfacción y un impulso psíquico que exigen la administración periódica o continua de esa droga, con el fin de obtener placer o de evitar un malestar.

- **DEPENDENCIA FÍSICA:** es un estado de adaptación biológica que se manifiesta por la aparición de intensos trastornos físicos, cuando se suspende la administración de una droga. Todos estos trastornos físicos, que se presentan por la supresión de la droga, se manifiestan por una serie de síntomas y signos, de naturaleza física y conductual, que varían según la droga. A esto se le llama síndrome de abstinencia. (Dusek y Girdano, 1990)
- Cualquiera de estos dos tipos de dependencia, puede ir acompañada de tolerancia, la cual se define como: el estado de adaptación orgánica, ante la misma cantidad de droga, se presenta una respuesta del organismo cada vez menor. Esto tiene como consecuencia la necesidad del sujeto de consumir una dosis mayor del fármaco para provocar el mismo efecto. (Velázquez, 1995)

ABUSO: El consumo de una droga en forma excesiva, persistente o esporádica, incompatible con o sin relación con la terapéutica médica. (Scherer, 1983)

3.2. Causas de la farmacodependencia: factores sociales, factores familiares y factores individuales.

Causas sociales: Los acelerados cambios de cultura que provocan desconcierto y tensión en los individuos; el inadecuado manejo publicitario de los medios masivos de comunicación respecto al uso de ciertas drogas como el alcohol o el tabaco, la continua migración de habitantes del campo a la ciudad, la influencia y la dependencia cultural de países consumidores como Estados Unidos, la crisis económica actual, etc. (Medina, Rojas, Juárez, Berenzon, Carreño, Galván, Villatoro, López, Olmedo, Ortiz, 1993)

Causas familiares: Las familias que favorecen la aparición de la farmacodependencia presentan múltiples y variadas características, por lo que resulta difícil llegar a generalizaciones; sin embargo, entre los factores que frecuentemente se observan, está la desintegración familiar, presencia de

adiciones, conflictos entre los padres e hijos, padres ausentes o autoritarios, familias que tienden a señalar lo negativo de sus integrantes, ausencia de manifestaciones afectivas, comunicación inadecuada, etc. (Centros de Integración Juvenil, 1999)

Causas individuales: El hecho de que una persona recurra a las drogas debe entenderse como un síntoma, esto es, como una expresión de un conflicto emocional. Este se encuentra determinado por el desarrollo psicológico, el que a su vez se determina por las relaciones sociales en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc., en donde si existe soledad, baja autoestima, es probable que se recurra más fácilmente al consumo de fármacos. (C.I.J, 1999)

3.3. Clasificación de los principales fármacos

Es difícil establecer una clasificación en la práctica clínica, sin embargo, es factible agruparlos según su estructura o composición química o por los efectos que produce. (Calles, Martínez, Calles, Hernández, 1989)

Las drogas pueden clasificarse de diversas maneras.

- Atendiendo a los efectos fisiológicos (depresivos o estimulantes) que tienen sobre el sistema nervioso.
- En base a la dependencia que producen (física, psíquica o ambas)
- O a una situación jurídica (drogas legales o ilegales)

A) **Psicolépticos o sedantes:** aquí encontramos a los hipnóticos, los neurolépticos y los llamados tranquilizantes menores.

B) **Psicoanalépticos:** estas drogas elevan el tono mental, aumentan la actividad intelectual o vigilancia, así como incrementan el tono emocional. Aquí encontramos a las anfetaminas y los denominados antidepresivos, (la imiprina y los inhibidores de la monoaminooxidasa)

C) **Psicodilépticos o psicomiméticos:** se refiere a un grupo de drogas que poseen propiedades típicamente alucinógenas y con frecuencia algo

estimulantes, por ejemplo, el ácido lisérgico. (Calles, Martínez, Calles, Hernández, 1989)

CLASIFICACION DE LAS DROGAS PSICOTROPICAS

CATEGORIA

NEUROLÉPTICOS

- a) Fenotiacidas
- b) Butirofenonas
- c) Tioxantenas
- d) Reserpina y derivados Benzoquinolizinas

SEDANTES ANSIOLÍTICOS

- a) Meprobamato y derivados
- b) Diazepóxidos
- c) Barbitúricos

ANTIDEPRESIVOS

- a) Inhibidores de la monoaminoxidasa (MAO)
- b) Imipramina y otros componentes tricíclicos

PSICOESTIMULANTES

- a) Anfetamina, metilfenidato
- b) Cafeína

PSICODISLEPTICOS (alucinógenos)

- a) LSD
- b) Mezcalina
- c) Psilocibina
- d) Dimetiltriptofan
- e) Cannabis

ESTIMULANTES:

Anfetamina
Cocaína
Alucinógenos
LSD

Mezcalina
Psilocibina

DEPRESORES:

Alcohol
Barbitúricos
Tranquilizantes
Heroína
Codeína, inhalantes
Morfina

* En el cuadro anterior podemos encontrar la clasificación general de fármacos.

Asimismo, el secretario de educación de los Estados Unidos, y colaboradores de la secretaría, presentan un cuadro en donde se pueden observar también los distintos tipos de fármacos. (Blondell, et.al., 1989)

TIPOS DE FARMACOS

DEPRESORES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.	OPIO	Derivados: morfina, heroína y codeína. Opiáceos sintéticos: meperdina y metadona.	Dependencia física y psicológica, desarrolla tolerancia, es decir, es necesario aumentar la sustancia para obtener el mismo efecto.
	ALCOHOL	Ingrediente psicoactivo, se trata del alcohol etílico, líquido incoloro e inflamable.	Dependencia física y psicológica, desarrolla tolerancia.
	BARBITURICOS (píldoras para dormir)	Los más comunes: optalidon, nembutal, seconal, tuinal, butisol, amytal y amytal sodium. Otros: Choral hydrate, glutetimida (doriden), nodular, etc.	Los barbitúricos son prescritos y ampliamente usados en medicina con fines terapéuticos. Generan dependencia física y psicológica, también desarrollan tolerancia
	TRANQUILIZANTES	Se dividen en 2 categorías: 1. menor: meprobamato y benzodiazepina. 2. mayor: torazine, compazine, taractan y prolixin.	Dependencia física y psicológica, se desarrolla tolerancia.
	INHALANTES	Disolventes industriales, forman parte de la química moderna, se encuentran en los aerosoles, pinturas, pegamentos plásticos, tinturas de los zapatos, los adelgazadores de pinturas, como el thinner, la gasolina y la acetona.	Crean dependencia física y psicológica y desarrolla una tolerancia en pocas semanas.
ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO	ANFETAMINAS	Clase de drogas sintéticas. Comprenden muchas drogas, las principales: benzedrina, la dextrina y metedrina	Produce dependencia psicológica, pero probablemente no produzca dependencia física. Y se desarrolla rápidamente tolerancia.
	COCAÍNA	Otro tipo: crack	No produce dependencia física pero si psicológica, lo que provoca aumento en su consumo. No se desarrolla tolerancia a la cocaína.

	CAFEINA	Café, thé, cacao y los refrescos de cola.	Dependencia física, y un deseo vehemente de las mismas cuando tratan de dejarlas. Con frecuencia se tiende a desarrollar tolerancia.
	TABACO	Droga, no existe una clara conciencia de este hecho, debido a la aceptación social de que es objeto esta droga. Esta falta de conciencia se debe al fuerte respaldo publicitario de las grandes compañías tabaqueras. Elementos nocivos: nicotina, oxido de carbono y alquitrán.	Los consumidores regulares llegan a la dependencia física y psicológica. Y si desarrolla tolerancia, se comienza con no más de 1 cigarrillo pero acaban en un punto en que fuman 10, 15 o más cigarrillos por día.
ALUCINOGENOS	MARIHUANA	La sustancia fuerte es: Tetrahidrocannabinol	No hay evidencia de dependencia física, pero si puede desarrollar dependencia psicológica, lo que impide abandonar el hábito. Y si se desarrolla tolerancia.
	LSD, MEZCALINA Y PSILOCIBINA	LSD (derivado de un hongo llamado comezuelo) del centeno. Mezcalina: ingrediente activo del peyote. Psilocibina: es el ingrediente activo del hongo psilocibe mexicana.	No desarrolla dependencia física pero sí una gran dependencia psicológica.

* En el cuadro anterior podemos observar la clasificación general de fármacos

En los cuadros anteriores podemos encontrar:

ESTIMULANTES: Actúa sobre el SNC (sistema nervioso central), encontramos aquí a: cafeína, cocaína, tabaco.

DEPRESORES: Actúa sobre el SNC, droga relajante: narcóticos, opio, compuestos opiáceos sintéticos (heroína, morfina, codeína, barbitúricos, alcohol, tranquilizantes, metadona)

PSICODISLEPTICOS: solventes volátiles, perturbadores de la actividad del SNC, produciendo diversas alteraciones perceptivas (alucinación e ilusión).

ANFETAMINA: Son redotex, diestet, asenlix, entre los nombres populares encontramos las pastillas Roche o Roches.

TRANQUILIZANTES: valium, diazepam y librium.

INHALABLES: thíner, resistol 5000, sprays, pegamentos UHU.

ALUCINÓGENOS: Hongos, peyote, cannabis, sintéticos, LSD

COCAÍNA: crak en polvo o en piedra

3.4. Depresores del sistema nervioso central.

OPIO: los principales derivados son: morfina, la heroína y la codeína.

Efectos: enrojecimiento de la cara, constricción de pupilas y somnolencia, además el usuario se ve poco comunicativo, con un escaso interés en lo que ocurre a su alrededor y con poca capacidad para concentrarse. En algunos casos se genera primero una sensación de bienestar (euforia). (García, 1994)

ALCOHOL: Es la droga depresora del sistema nervioso central, que más se consume en el mundo y en México. Como integrante psicoactivo del vino, la cerveza, los licores y muchas otras bebidas. Se trata de alcohol etílico, que es un líquido incoloro e inflamable.

Efectos: El alcohol deprime las áreas motoras y las regiones inferiores del encéfalo, afectando el cerebro medio, el sitio donde la conducta emocional se localiza. Como consecuencia, el individuo no podrá caminar con facilidad y tendrá dificultad para hablar. También puede resultar afectada la inteligencia, la atención y la memoria. (Álvarez del Real, 1992)

BARBITÚRICOS: Se conocen comúnmente como píldoras para dormir, son derivados del ácido barbitúrico y actúan como depresores del sistema nervioso central. Las más comunes son: optalidon, nembutal, seconal, tuinal, butisol, amytal y amytal sodium.

Efectos: Los barbitúricos afectan una amplia gama de funciones corporales, tales como los nervios, los músculos esqueléticos, los músculos lisos y los músculos coronarios. (Blondell, et.al.1989)

TRANQUILIZANTES: Son drogas depresoras del sistema nervioso central, cuyo uso como medicamentos se han extendido.

Efectos: En pequeñas dosis los tranquilizantes no causan sueño, aunque al calmar la ansiedad y la tensión, con frecuencia ayudan a que la gente se quede dormida. Tomadas en exceso, los tranquilizantes podrán reducir la ansiedad, pero pueden producir también efectos secundarios, incluidos trastornos intestinales, erupciones cutáneas, enfermedades de los riñones y el hígado y depresiones suicidas. (Calles, Martínez, Calles, y Hernández, 1989)

INHALANTES: Se da el nombre de inhalantes a los disolventes industriales que son utilizados con fines de abuso por algunas personas, principalmente por niños y adolescentes (entre los 6 y los 14 años de edad) de clase baja, ya que son fáciles de conseguir en tlapalerías y tienen un bajo costo en comparación con otras drogas.

Efectos: Los efectos de la inhalación de estas sustancias aparecen rápidamente y duran alrededor de unos 30 minutos a una hora. Los efectos inmediatos en el consumidor son: lenguaje incoherente, dificultad para articular palabras, desorientación, mareo, pérdida de equilibrio, euforia, sensación de estar flotando, pérdida de las inhibiciones, agresividad y sentimientos de omnipotencia. (Chávez, 1990)

3.5. Estimulantes del sistema nervioso central.

ANFETAMINAS: Se refiere a una clase de drogas sintéticas, esta clase comprende muchas drogas, las tres principales son:

La benzedrina, la dexedrina y la metedrina, dichas drogas se utilizan sobre todo como anorexígenos, es decir, para disminuir el apetito.

Efectos: Los efectos generales comprenden falta de apetito, insomnio, inhibición de la función intestinal, aumento en la actividad cardíaca y en determinados procesos metabólicos y estimulación de los vasos sanguíneos que irrigan la piel y las membranas mucosas. (Dusek y Girdano, 1990)

CAFEINA: La cafeína estimula las funciones del sistema nervioso central, se encuentra no sólo en el café, sino también en otros productos, como el té, el cacao y los refrescos de cola.

Efectos: El usuario piensa más claramente y se siente menos somnoliento que normalmente. Como resultado, el usuario puede sostener el esfuerzo intelectual y tiene una percepción aguda de los estímulos sensoriales, también la actividad motora suele ser aumentada. (Sánchez y Jiménez, 1995)

TABACO: Los efectos nocivos del tabaco más conocidos por sus efectos perjudiciales sobre el organismo son la nicotina, el óxido de carbono y el alquitrán.

Efectos: La nicotina es el componente más conocido que existe en el tabaco. Es un estimulante del corazón y del sistema nervioso, de tal manera que el efecto inmediato al fumar es un aumento de los latidos del corazón y una elevación de la presión sanguínea. Los efectos desaparecen rápidamente. Las causas de muerte producidas por el abuso del tabaco, pueden ser además del cáncer de pulmón, laringe y esófago, problemas de infarto cardíaco y envejecimiento prematuro de las arterias. (Cariño, 1997).

ALUCINÓGENOS.

MARIHUANA: Marihuana es el nombre vulgar que recibe la Cannabis sativa (Varenne, 1989)

Efectos: Se presenta un aumento en las pulsaciones y la frecuencia cardíaca, enrojecimiento de los ojos y sequedad de la boca y garganta. Suelen ocurrir alucinaciones pueden producirse estados de pánico.

LSD: Se deriva de un hongo llamado comezuelo del centeno.

MEZCALINA: Es el ingrediente activo obtenido de los capullos de un cactus llamado peyote.

PSILOCIBINA: Es el ingrediente activo del hongo psilocibe mexicana.

Efectos: Estas tres drogas (LSD, Mezcalina, y Psilocibina) alteran la percepción del usuario y disminuyen su capacidad para distinguir entre la realidad y la fantasía. Se producen alucinaciones de todo tipo: visuales, auditivas, táctiles. (Sánchez y Jiménez, 1995)

En cuanto a los efectos de la ingestión de las drogas más comunes podemos mencionar a:

MARIHUANA

Efectos fisiológicos:

Ritmo cardíaco y presión sanguínea: El efecto más comprobado de la marihuana en adultos es el aumento temporal del latido cardíaco relacionado con la dosis. La presión sanguínea tiende a bajar si la persona está de pie, pero permanece constante e incluso aumenta si se está sentado o reclinado.

Congestión de la conjuntiva: Con la ingestión o inhalación de marihuana se produce un enrojecimiento de los ojos debido a la dilatación de los vasos sanguíneos.

Desempeño psicomotor: El consumo de marihuana daña el buen pulso y hace que nos tambaleemos cuando estamos de pie.

Destreza para manejar: La intoxicación con marihuana dificulta las habilidades para manejar, en pocas palabras, inhabilita al conductor (resultan afectadas la capacidad para mantener la distancia apropiada y el carril, así como las respuestas a las señales de tránsito, el tiempo que tarda un conductor deslumbrado en recuperarse, cuando se conduce de noche con las luces altas de otros vehículos frente a uno, se alarga en el caso de los conductores intoxicados por marihuana. Cuando se es farmacodependiente, se es más propenso a tener accidentes de tránsito que aquellos que no tienen el hábito.

Efectos respiratorios: El fumar marihuana tiene efectos más dañinos comparados a los del tabaco, hay mayor deficiencia pulmonar.

El uso crónico de esta droga está relacionado con la ocurrencia de bronquitis, asma, sinusitis y hay evidencia que el humo de marihuana y los residuos del humo contienen sustancias carcinógenas relacionadas con cambios celulares malignos en el tejido pulmonar.

Reproducción: Los efectos de la marihuana sobre la función reproductora y sobre el feto son poco claros, pero hay consenso en cuanto a que su consumo durante el embarazo está contraindicado.

Cerebro: El uso de marihuana está relacionado con atrofia cerebral, aunque no parece haber cambio permanente en la estructura cerebral por causa de la marihuana, son aparentes los cambios conductuales.

Conducta: Los consumidores de marihuana reportan experiencias negativas que varían desde la ansiedad moderada hasta el pánico agudo, desorientación, confusión, y pérdida de memoria. (Dusek y Girdano, 1990).

Efectos psicológicos y sociales: Varios tipos específicos de desempeños psicológicos son afectados por el uso de la marihuana. Por ejemplo, en el pensamiento concreto, en la sustitución de dígitos-símbolos, unión de dígitos, sustracción serial, comprensión de lectura y aumento de la percepción del tiempo. Todos estos efectos están relacionados con la dosis.

Se altera también la percepción de la visión, el sonido y el tacto; afecta el estado de ánimo y la interacción social.

El consumo de drogas está asociado con una motivación y desempeño académico pobres, con varias clases de conducta delictiva, problemas con las autoridades y falta de autoestima, de insatisfacción personal y depresión.

HEROINA

Se obtiene de la morfina, que es el alcaloide principal del opio en bruto. De los derivados de dicha sustancia, es el más potente y con mayor capacidad para producir dependencia.

La heroína causa diversos problemas, por varias razones:

- Causa dependencia física
- El precio de la droga es elevado, y en el mercado negro mucho más.
- El empleo ininterrumpido puede ocasionar otros problemas físicos como hepatitis, descuido corporal, desnutrición, etc.
- Los efectos que busca el consumidor son la euforia y somnolencia, pero surgen otros como: anorexia, miosis pupilar, estreñimiento y disminución de la frecuencia del pulso y de la respiración. El empleo endovenoso continuo ocasiona cicatrices que obturan las venas y dejan marcas en la piel
- Los signos del síndrome de abstinencia de heroína son bostezos, sudación, mayor secreción nasal, "piel de gallina", cólicos abdominales, dolor óseo y

muscular, náuseas, vómitos, diarrea, inquietud, incremento de la temperatura corporal, del pulso y de la respiración, notable depresión mental o desesperación y un deseo intenso de recibir la droga.

- Los síntomas suelen comenzar cuando se omite la siguiente dosis del producto y alcanzan su mayor intensidad en 36 a 72 horas, para disminuir poco a poco en término de 4 o 5 días.
- Algunos heroínómanos reciben dosis excesivas, y los signos de síntomas en este caso son estupor, miosis, náuseas, vómitos, disminución de la frecuencia del pulso y de la respiración, y signos de choque. La persona puede entrar en coma.
- La heroína cruza la barrera placentaria, de tal forma que el pequeño que nace de una madre dependiente también muestra la necesidad del fármaco, y se requiere tratamiento inmediato. (Dusek y Girdano, 1990)

DIETILAMIDA DEL ACIDO LISERGICO (LSD)

La dietilamida del ácido lisérgico es un alucinógeno potente. Junto con perturbaciones visuales y sensoriales, cambia la afectividad, las percepciones del tiempo y espacio, y la imagen corporal.

La ingestión de droga que a veces recibe el nombre de "ácido", causa lo que se ha conocido como "viaje", que puede ser una experiencia satisfactoria o terrorífica. La primera es agradable, en tanto que la segunda incluye pánico, desesperación, experiencias visuales y sensoriales amedrentadoras. La muerte durante el consumo del LSD o durante la repetición de un viaje no depende de la propia droga, sino de la falsa sensación de capacidad o potencia que puede hacer que el consumidor culmine en algún accidente. Él puede intentar volar, caminar sobre el agua, o detener el tránsito, y morir al intentar llevar a la realidad sus ideas totalmente distorsionadas. (Tovilla y Palma, 1997)

COCAÍNA

La cocaína es una droga muy poderosa, capaz de alterar significativamente el estado psicofisiológico del consumidor. A lo largo de la historia la coca ha sido usada como un vigorizante físico. La capacidad de la coca para reducir el hambre y la fatiga y estimular la actividad muscular ha sido ampliamente

reconocida. (Rojas, Galván, Carreño, Villatoro, Medina, Juárez. Berenzon, López, 1993)

La cocaína produce dos acciones diferentes y no relacionadas:

- Actúa como anestésico local. Después de la aplicación local, la cocaína bloquea la conducción de impulsos en las fibras nerviosas durante cerca de 20 a 40 minutos., debido a su capacidad de interferir con el movimiento de iones de sodio a través de la célula nerviosa.
- Es un poderoso estimulante del sistema nervioso central, la acción sobre éste produce euforia y excitación, representa el principal motivador para el uso de cocaína.
- Esta droga refuerza las más caras aspiraciones de iniciativa y realización al proporcionar al consumidor mayor energía y optimismo.
- La cocaína causa: aumento de ritmo cardíaco y respiratorio, elevación de la temperatura corporal y la presión arterial, constricción de los vasos sanguíneos y dilatación de las pupilas.

Dado que la cocaína es de corta acción, puede usarse repetidamente y tomarse en un solo día cantidades excesivas (hasta 10 gramos). La dosis letal es de aproximadamente 1.2 gramos (1,200 miligramos) para la mayoría de los individuos, si se ingiere de una sola vez. Mediante aplicación a las membranas mucosas, la cocaína puede producir la muerte con dosis tan bajas, como de 30 miligramos. La muerte en este caso se debe a falla respiratoria.

Las grandes dosis crean una sensación de fortaleza mental y muscular, así como alucinaciones visuales, auditivas y táctiles. Las ilusiones paranoides, combinadas con la sensación excesiva de poder personal, pueden hacer de una persona que consume grandes dosis, especialmente si son inyectadas, alguien peligroso. Frecuentemente ocurren cambios rápidos en la percepción: se embota el juicio, se produce una liberación de inhibiciones y son características la agresividad, las reacciones de pánico y eventualmente la depresión agitada.

La cocaína se caracteriza por una fuerte tendencia de sus consumidores al uso continuado. Induce un alto nivel de dependencia psíquica, poco después de la administración de la droga hay una pérdida de sensibilidad de la cavidad bucal y a

menudo una sensación de no tener lengua en la boca. Una sensación agradable de calor en todo el cuerpo es seguida de una gran excitación. El consumidor se siente fuerte y animado, capaz de emprender cualquier acción. La fatiga se reduce y se experimentan sensaciones placenteras de riqueza y de poder. Esta sensación dura de 45 minutos hasta 2 horas aproximadamente, dependiendo de la calidad de la cocaína. A medida que los efectos desaparecen, generalmente se presentan la depresión y la fatiga. El dolor de cabeza, el malestar y la depresión producen a menudo un fuerte deseo de elevarse de nuevo.

Etapas de abuso:

El estado de euforia producido por la cocaína y acrecentado por los sentimientos de confianza, por la presión de los amigos y por las ilusiones de poder mantienen el uso temprano de la droga. Los consumidores se pueden mantener en el nivel o eufórico tomando la droga ocasionalmente.

Si un fuerte impulso psicológico motiva un uso frecuente y mayor, el consumidor pasa a la segunda etapa, llamada *díforia* de cocaína. En esta etapa el consumidor experimenta apatía, mayor nerviosismo, insomnio y una baja mayor de peso por la anorexia.

Si la segunda etapa continúa sin ser abatida durante un periodo de varios meses, el consumidor probablemente pasará a la tercera etapa, el estado psicótico, que es prácticamente indistinguible de la esquizofrenia paranoide aguda. Caracterizan esta etapa las alucinaciones, conducta hipomaniaca (conducta repetitiva compulsiva), e ilusiones paranoicas. Como ya mencionamos, la acción de la cocaína es de corta duración pero la dependencia psíquica que provoca es tan fuerte y tan rápida en manifestarse que el drogado muestra tendencia a repetir las tomas o las inyecciones varias veces al día. Esta frecuencia no tarda en originar, además de trastornos psicóticos, trastornos digestivos, náuseas, falta de apetito, insomnio, y un estado de excitación más o menos prolongado, que deriva en una agresividad que puede llegar a ser peligrosa, incluso a veces en convulsiones. El consumidor habitual adelgaza a simple vista, hasta parecer realmente demacrado.

3.6. Medidas preventivas para evitar la farmacodependencia.

Algunas de las medidas pueden ser propiciar un sólido apoyo familiar. Es necesario desarrollar valores personales, por ejemplo los padres lo pueden realizar predicando con el buen ejemplo (honestidad, confianza, convivencia, lealtad, solidaridad, amor, humildad, etc.), brindándoles a sus hijos la confianza necesaria para que no se dejen influir por otras personas que les inciten a consumir drogas, hablar con ellos antes de que tengan contacto y explicarles que no necesitan de éstas para vivir mejor, es importante también, darles la oportunidad de expresar y comentar sus sentimientos, ideas y dudas, así como mantenerse informado para que se pueda dar una mejor orientación y respuesta a las dudas que a él como individuo le surjan y también a las inquietudes de los hijos. Por otra parte, es vital demostrar a los hijos que son amados, valiosos e importantes para toda la familia. Una persona satisfecha y segura de sí misma, difícilmente tendrá problemas con las drogas. (CONADIC, 1998)

3.7. Detección y lugares para canalización del uso de drogas.

Existen algunas probables señales que nos pueden indicar si una persona está consumiendo algún tipo de fármaco, por ejemplo, si muestra cambios inesperados en su estado de ánimo, sus actitudes y costumbres, si de pronto empieza a tener problemas en la escuela, con la familia o en el trabajo, si pierde interés por su arreglo personal, por el estudio, o por su trabajo; por las cosas que antes le interesaban y ocupaban gran parte de su tiempo libre, incluyendo sus amigos, si advierte que su hijo pasa largos períodos de tiempo fuera de la casa y que frecuenta compañías distintas a las acostumbradas, si está muy preocupado por conseguir dinero, o si nota que faltan objetos de valor en casa, si sus pupilas están contraídas y sufre vómito e irritación de nariz, ojos y su lenguaje está desarticulado y distorsionado, etc. Las anteriores manifestaciones son algunas de las señales de que se está consumiendo alguna sustancia para intoxicarse, lo que lo obliga a hablar directamente con el individuo, por ejemplo con los hijos en un

ambiente de confianza, evitando convertirse en su detective. Cabe mencionar que existen diversos centros donde se puede canalizar a cualquier persona que sufra este tipo de problemas. (C.I.J. , 1999)

Finalmente se presentan algunos datos de Centros de rehabilitación y casas de refugio para canalización de este tipo de problemas. (Ver anexo)

METAFORA: "ERES UNA MARAVILLA"

Cada segundo que vivo es nuevo y un momento único en el universo, un momento que jamás volverá a ocurrir.

¿Qué les enseñamos a nuestros hijos? ¿Que dos y dos son cuatro y que París es la capital de Francia? ¡Cuándo les enseñamos también lo que ellos son! A cada uno deberíamos decirle: ¿Sabes quién eres? Eres una maravilla. Eres único. En todos los años que han pasado, jamás ha existido otro niño como tú. Tus piernas, tus brazos, tus dedos, la manera como te mueves, ríes y sientes. Puedes convertirte en lo que tú quieras, tienes la capacidad para cualquier cosa. Eres una maravilla. Y cuando crezcas, ¿podrás acaso dañar a otro que sea como tú, una maravilla?

¿Podrás acaso dañar a tí, mismo sabiendo que eres una maravilla?

Tienes que trabajar, todos debemos trabajar para hacer que el mundo sea digno de sus niños

METAFORA: "EN TUS MANOS"

Hace mucho tiempo, en un pequeño poblado, vivía un hombre muy sabio. En el mismo pueblo había un muchacho al que no le gustaba el sabio y decidió jugarle una mala pasada. Atrapó a un pequeño pájaro y, sosteniéndolo entre sus manos de manera que sólo se vieran las plumas de su cola, fue con el maestro.

- Está vivo o muerto éste pájaro, le preguntó.

Si el hombre le contestaba que estaba vivo, el muchacho le daría un fuerte y rápido apretón entre sus manos y las abriría para mostrar que el ave estaba muerta. Por el contrario, si el hombre sabio decía que estaba muerta, el muchacho abriría las manos y dejaría que el pájaro volara. De esta manera siempre le jugaría una mala pasada.

-¿ Está vivo o muerto éste pájaro?, preguntó de nuevo el muchacho

El hombre sabio, mirando fijamente a los ojos del muchacho, le dijo:

-Será cualquier cosa que tú quieras que sea. La respuesta está en tus manos.

Lo mismo ocurre con nuestra vida.

CAP. 4 TALLER DE RELACIONES DE PAREJA

El Objetivo de este taller era que los participantes se sensibilizarán sobre la importancia de los diversos aspectos que inciden en la convivencia armónica de la relación en pareja.

Este tema se eligió por el interés del conductor en este ámbito, ya que la mayor parte del tiempo se encuentra alejado de su pareja, por lo que es necesario saber llevar una buena relación con esta variante. Al tocar la temática te das cuenta de que no cualquier persona puede ser operador, en ellos es necesario un cien por ciento de confianza para saber que su familia y su pareja se encuentran bien al regreso del viaje.

Al preguntarles que opinaban del papel y responsabilidad que tiene que asumir su esposa cuando ellos no están en casa, la mayoría de los conductores verbalizaron que es un papel que admiran ya que conciben a la mujer como la parte más importante para sacar adelante a la familia.

Metodología

Se realizó una breve presentación de los participantes y del instructor.

En esta ocasión por tratarse del tema, se les pidió con anticipación a los operadores/ participantes que invitaran a sus esposas y/o pareja. Lamentablemente esto no se pudo realizar ya que ninguno la llevó. Por lo que se realizó una dinámica de animación en donde cada uno de los participantes mencionaba su nombre y el nombre de su pareja así como una característica positiva que le agradara de ella.

Posteriormente se realizó la dinámica de la "caja mágica" (ver anexo)

Mediante una lluvia de ideas se habló de los aspectos generales de las relaciones de pareja, los cuales se sustentaron con la proyección de acetatos.

A mitad de la sesión se realizaron ejercicios bioenergéticos "seguir el movimiento" (ver anexo) y una dinámica referente a la comunicación "¿estás siguiendo mis instrucciones?" (ver anexo)

Temario

Relaciones de pareja

Comunicación

Manejo de conflictos

Las relaciones de pareja son una forma de convivencia humana. Para elegir esta manera de convivir, se tuvo que pasar por un proceso en el cual se incluyen diversos factores: sociales, culturales, históricos e individuales, los cuales a su vez integran otros aspectos como la educación, la religión, la ética, la moral, etc.

La elección de la pareja y de esta forma de convivencia, se encuentra matizada por estos aspectos.

4.1. Relaciones de pareja

La relación de pareja es ante todo un intercambio, interacción, dar y recibir. la relación debe ser dinámica. Este aspecto es fundamental para poder entender las causas de la armonía como del deterioro de la relación. Todo debe realizarse mediante un balanceo de "reforzadores" entendido este como: La satisfacción mutua del aspecto emocional (afecto, comprensión, atención, cooperación. confianza, ayuda, protección, etc.) económico y material en la pareja. Muchas personas poco después de casadas no vuelven a recibir atenciones, ni a escuchar expresiones de afecto de su cónyuge que recibían y escuchaban cuando eran novios debido a que se da por entendido que si se casaron fue porque se amaban y no es necesario repetirlo y porque si ya han conseguido casarse con la mujer u hombre que querían, no es necesario seguir preocupándose por ello. Manifestar amor y apoyo a la pareja no debe ser olvidado, ya que son dos de los factores importantes para lograr que la relación perdure. (Esteva, 1992)

Así mismo es importante tomar en cuenta el lugar que va a jugar cada miembro de la pareja dentro de la relación. Este papel debe ser "matizado" con equilibrio (equilibrio de poder, toma de decisiones, etc.) dicho equilibrio va a depender entonces de comprender que cada cónyuge es un individuo con intereses y características propias por lo que es imposible evitar que madure y se desarrolle de acuerdo a sus propios intereses, lo que es posible hacer es, crecer juntos y propiciarse ambos, la fuerza y seguridad. Asimismo, es de vital importancia respetar la libertad interior de la pareja, por ejemplo, encontramos varias parejas que se interrogan mutuamente con sus "¿En qué piensas?", no dando lugar a que cada uno sea libre de pensar en lo que quiera.

Gran cantidad de parejas se casan sin considerar que iban a tener que dar al mismo que recibir en el plano sentimental, material, etc. Esto es muy común, ya que este "desequilibrio" o "desequilibrio", se manifiesta en la relación cuando cada uno siente que no tiene nada que dar, cuando uno siente que no se le debe pedir que de, y cuando si alguno de los dos da de si, lo hace con gran descontento y angustia o con la sensación de un sacrificio porque ninguno de los dos en realidad esperaba recibir del otro. (Esteva. 1992)

La vida de una pareja se debe organizar de tal modo que todo este en equilibrio, siempre con pautas para negociación, con disposición, voluntad, comunicación y amor.

Otro aspecto de suma relevancia son las relaciones que se establezcan con la familia política, las cuales pueden llegar a influir de manera notable en la relación en general. Por lo anterior, la "pareja" puede ser vista no sólo en la expresión de que a la "cama no se van dos sino seis" (aludiendo a que uno lleva consigo los valores, creencias y enseñanzas de los padres), así la expresión anterior se refiere a la amplia gama de personas involucradas en la relación de pareja. (Gallardo, 1997)

Las interacciones con las familias de origen, remarcan el hecho de que en la elección de pareja y en el desenvolvimiento de ésta, son diversos los elementos

que pueden encontrar o entrar en conciliación y/o conflicto. (Alvarado y Sánchez, 1997)

Algunos de estos elementos pueden ser, los patrones de crianza y educación de los hijos, la distribución del dinero, actividades, derechos y obligaciones de la casa.

En lo que respecta a la llegada de los hijos en la relación de pareja, podemos decir que es un hecho trascendente, lo que ocasionará un cambio de expectativas y actividades de ambos miembros de la pareja. Uno de ellos es que nadie nace sabiendo ser padre. De modo que algunos de los problemas más frecuentes en la crianza sean como tratar con el niño. (Mussen, 1985) ejemplos claros de esto, son la dificultad para saber si se está previendo de la información y de la estimulación y satisfactores necesarios a los hijos. Otro problema puede ser el estilo de padre que se quiere ser y cual de estos estilos conviene más. Si uno es padre que siempre restringe, ordena y sanciona (padre autoritario); si se es por el contrario, un padre que concede sin medida y que tolera sin sanción ni retroalimentación de los actos de los hijos (padre permisivo), o quien enseña al niño a merecer premios y castigos, a otorgar en la medida de lo conveniente y que se encarga de aclarar las reglas del juego y de ejecutarlos, sean castigos o sean premios (padre democrático o perentorio).

4.2. Comunicación en la pareja

Un factor importante en la relación de pareja, es la comunicación, ya que mediante su empleo, la pareja tiene la oportunidad de expresar sus sentimientos y pensamientos para lograr un mejor rendimiento mutuo. (González y Vallejo, 1995). Las parejas deben aprender a comunicarse y esto no solo involucra el lenguaje verbal, sino también la intención de involucrarse emocionalmente con el afán de reconocerse y comprenderse más. (Barrios y Martínez, 1991)

Fernández y Carroble, (1986) mencionan que la asertividad englobaría cuatro áreas conductuales, las cuales son:

- Permitirse cometer faltas y saber soportar la crítica de los demás.

- Saber expresar exigencias propias, permitirse tener deseos propios y saber llevarlos a la práctica.
- Establecer contactos con otras personas y saber mantenerlos.
- Saber rechazar peticiones ilógicas de los demás sin experimentar posteriormente, sentimientos negativos (culpabilidad, excesiva preocupación, etc.), este punto implica saber decir "no".
- Por su parte, Landeros y Salinas (1996) expresan que también se incluyen otros aspectos en este concepto:
- La expresión de sentimientos positivos hacia las demás personas (sentimientos de amor, de cariño, de admiración, etc.)
- La expresión de sentimientos negativos justificados (mal humor, enfado, desacuerdo, etc.)

Resumiendo, podemos decir que la comunicación asertiva incluye:

- Saber establecer contacto visual
- Permanecer erguido
- Hablar con un tono de voz lo bastante alto para que escuchen los demás
- Habilidad para saber decir sí y/o no
- Saber recibir o pedir favores y/o peticiones
- Comunicar pensamientos y sentimientos de un modo abierto y directo.

4.3. Manejo de conflictos

En el conflicto en pareja necesariamente se ven involucrados una serie de aspectos, que hacen que el problema que se presente, se complique o se solucione más fácilmente, por ejemplo, existen algunos pensamientos que pueden producir problemas (valoraciones erróneas, creencias equivocadas o falsas, etc.) (Rodríguez y Talavera, 1992). En concordancia, Pineda y Ramírez (1997) mencionan que es importante distinguir entre los pensamientos que nos llevan a comportarnos de una manera apropiada y pensamientos que nos causan problemas (pensamientos positivos y negativos respectivamente). En la relación

de pareja es muy común ver que un problema tiende a agravarse por la serie de pensamientos “equivocados, erróneos, mal interpretados, sin fundamento, etc.”, por lo que es de vital importancia concientizarse y darse cuenta que esta manera de pensar no ayuda para el crecimiento armónico de la relación.

Dado lo anterior, el manejo de conflictos se puede entender como la organización o interacción estructurada entre dos personas (la pareja), diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. (Juárez y Moreno, 1995)

El proceso que generalmente se sigue es:

- Orientación general: se refiere a la actitud general para aproximarse al problema.
- Asumir que uno de los miembros se puede enfrentar frecuentemente con este tipo de problemas.
- Asumir que las situaciones problema de la pareja constituyen parte normal de la vida.
- Que la pareja identifique las situaciones problema cuando ocurren.
- Identificar las emociones que se están generando alrededor de cada situación.
- Generar alternativas de solución.
- Toma de decisión.

Este último paso es un aspecto sumamente importante, con éste se intenta seleccionar la mejor o más adecuada alternativa a seguir para resolver un problema. Es vital tomar en cuenta, la predicción de las posibles consecuencias para cada alternativa.

Para esto se tuvo previamente que seleccionar una táctica y posteriormente una verificación, comparando las ganancias reales en relación con las esperadas.

Los pasos para la toma de decisión son:

- Identificación del problema
- Búsqueda de estrategias
- Elección de la decisión
- Proceso de llevar a cabo la decisión

METAFORA "LOS 13 MANDAMIENTOS DE LA PAREJA"

1. Amarás a tu pareja como quisieras que te ame
2. Aceptarás que cada quién es cada cual
3. Compartirás lo bueno y lo malo
4. Respetarás su intimidad
5. No la compararás
6. No la maltratarás
7. No la culparás
8. No la manipularás
9. No le guardarás resentimientos
10. No la sabotearás
11. No la ignorarás
12. No adivinarás ni lo que siente ni lo que piensa
13. Estarás con ella por gusto y no por obligación

METAFORA: "VIVIREMOS"

Viviremos este día como si fuese el último de nuestra existencia, hoy acariciaremos a nuestros hijos, mientras son niños aún, mañana se habrán ido y nosotros también. Hoy nos abrazaremos dulcemente, y nos besaremos, mañana ya no estará mi pareja, ni yo tampoco. Hoy le prestaremos ayuda al amigo necesitado, mañana ya no aclamará pidiendo ayuda, ni nosotros tampoco podremos oír su clamor. Hoy nos sacrificaremos y nos consagraremos al trabajo, mañana no tendremos nada que dar, y no habrá nada que recibir.

Viviremos este día como si fuese el último de nuestra existencia, y si no lo es, daremos gracias.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

CAP. 5

TALLER DE SEXUALIDAD

El objetivo del taller era que el participante reconociera la importancia de ejercer su sexualidad de manera responsable.

La relevancia de este tema reside en la alta incidencia que tiene el conductor en tener otras parejas fuera de casa. Por lo que son personas susceptibles a contraer enfermedades sexualmente transmisibles (ETS). Así mismo se sabe que por el trayecto del viaje, el tiempo de convivencia que cada operador tiene con su compañero, en ocasiones es "terreno" para que se susciten algunas prácticas homosexuales.

Metodología

Se realizó la presentación de los instructores y de los participantes.

Se comenzó a hablar del tema mediante una lluvia de ideas acerca del significado de la palabra sexo, sexo de asignación, identidad de género para posteriormente hablar de sexualidad, concepto que abarca al ser humano integral.

Se proyectaron acetatos sobre el taller, al final de la sesión se les entregó una hoja donde se especificaba el uso correcto del condón. (Ver anexo). Asimismo, en el apartado de "Preferencias sexuales", se hizo especial énfasis en el respeto a la preferencia sexual.

Temario

Diferencias sexuales y respuesta sexual humana.

Métodos preventivos en la sexualidad

Mitos y realidades de la sexualidad

Es necesario recordar que la sexualidad no representa, como muchas veces tendemos a creerlo, una conducta aislada o separada del comportamiento de los seres humanos. Por el contrario, es evidente que la forma de ejercer la sexualidad, es el reflejo fiel de un determinado estilo de relacionarse que tiene cada individuo. A cada época y cultura corresponde una forma de conocer y de entender el mundo y la vida, por tanto, cada personalidad sexuada es producto del ambiente en el que actúa, el comportamiento sexual está influida por los elementos biológicos, psicológicos y sociales, como el contexto social, características étnicas, aspectos físicos, etc. (Mendoza y Mercado, 1998). En otras palabras, Montes, (1998) y Alcántara (1994) sostienen que cada ser humano tiene una forma peculiar de relacionarse sexualmente y dicha forma corresponde a la orientación prevalente de su estructura de su personalidad. Aunque la sexualidad tiene algo instintivo, rebasa ampliamente en el ser humano lo meramente biológico de tal modo que las influencias psicológicas, sociales y culturales la moldean notablemente.

5.1. Diferencias sexuales y respuesta sexual humana

Cuando empleamos la palabra diferencia de sexo, en general se hace referencia a la forma y aspecto de los genitales, es decir del aparato reproductor femenino y masculino. (Alvarez-Gayou, 1986) y (McCary 1983).

SEXO: Serie de características físicas determinadas genéticamente que colocan a los individuos de una especie, en un punto del continuo que tiene como extremos a los individuos reproductivamente complementarios.

SEXO DE ASIGNACION: Es el sexo que le confieren al infante las actitudes y conducta de las personas que le rodean, condicionando a su vez en el actitudes y/o conductas esperadas.

IDENTIDAD DE GENERO: Es la vivencia psíquica y emocional obtenida mediante el proceso de identificación como de pertenecer al sexo masculino o femenino.

SEXUALIDAD: Como ya referimos en la introducción, cuando se reúnen en uno solo los conceptos vertidos anteriormente, el punto donde se reúnen el sexo

(biológico), el sexo de asignación (social), y la identidad de género (psicológico) surge el concepto básico de sexualidad.

Hablar de sexualidad es hablar del ser humano integral y en su totalidad. Es hablar del ser biológico, del ser psicológico y del ser social. Sexualidad nos refiere al ser humano sexual que es, que piensa y que convive con otros seres humanos que también son, piensan y conviven.

Por su parte, Olguín (1997) y Valle, (1986) mencionan que, la respuesta sexual no sólo es un hecho genital. Con el incremento de la excitación sexual, muchos sistemas del cuerpo participan con cambios de funcionamiento sutiles y otros menos sutiles. El sistema nervioso funciona como coordinador de todos los procesos, reuniendo las aportaciones provenientes del medio y del organismo mismo, integrándolas con los pensamientos, los sentimientos y las percepciones dentro del cerebro, y luego enviando mensajes a los órganos terminales de todo el cuerpo, desde las yemas de los dedos hasta los labios, los vasos sanguíneos y la zona que rodean los órganos genitales.

Masters, W. y Johnson, V., (1967) en (Krassoievitchn, 1997), proponen que en la respuesta sexual humana vemos diferentes momentos, estos son:

- Fase de excitación: Se produce un marcado aumento de la tensión sexual por encima del nivel o línea de arranque. La excitación es consecuencia de la estimulación sexual que puede ser física, psicológica o una combinación de ambas. Las respuestas sexuales se asemejan a otros procesos fisiológicos, en la medida en que pueden desencadenarse no sólo mediante contacto físico directo, sino a través del olfato, la vista, el pensamiento o las emociones.
- Fase de meseta: En esta fase se mantienen e intensifican los niveles de excitación sexual, que en principio disponen el terreno para el orgasmo.
- Fase orgásmica: Avanzada la fase de meseta y manteniendo la estimulación sexual efectiva, se llega a un punto en que el cuerpo libera del golpe la tensión acumulada, en lo que constituye el apogeo de la excitación sexual. Desde el punto de vista psicológico, el orgasmo es un instante de goce y de suspensión

de la actividad mental; es decir la mente se repliega sobre sí mismo para disfrutar de tan íntima experiencia.

- Fase de resolución: Inmediatamente después del orgasmo se da una notable diferencia entre la respuesta sexual del hombre y de la mujer, pues algunas de ellas tienen capacidad multiorgásmica y si se continúa con estímulos sexuales efectivos, la meseta orgásmica que no se ha deslizado, las puede llevar una y otra vez al orgasmo. El hombre inmediatamente después de la eyaculación, entra en período refractario en el que no acepta la estimulación sexual. Cuando ambos entran en fase de resolución se da el retorno al estado normal de no estimulación, en el que se invierten las alteraciones del cuerpo establecidas durante la excitación y la meseta.

5.2. Métodos preventivos

Existen 2 métodos para prevenir algunas de las enfermedades sexualmente transmisibles, la abstinencia y el uso del condón, y en el caso de las enfermedades que se contagian por vía sanguínea (transfusión de sangre), exigir materiales esterilizados y desechables. (Gotwald, 1995).

Cuatzo y Hernández, (1992) mencionan que, una enfermedad sexualmente transmisible es aquella que se puede contraer únicamente por contacto o vía sexual, (relaciones sexuales), son también llamadas enfermedades venéreas. entre éstas enfermedades podemos mencionar: sífilis, gonorrea, chancroide, herpes genital, candidiasis, tricomoniasis, virus del papiloma humano, SIDA, etc. Las primeras, se pueden tratar con medicamentos, siempre y cuando se atiendan en las primeras fases de desarrollo, ya que avanzada ésta, se puede llegar a la muerte. La última (SIDA), es una enfermedad en la cual no se ha encontrado cura alguna, por lo que hay una muerte irremediable.

5.2.1. Sintomatología de las enfermedades de transmisión sexual más comunes.

- **Gonorrea:** La gonorrea (blenorragia o purgación) es producida por una bacteria llamada *Neisseria Gonorrhoeae*. Al igual que otras bacterias, es una célula procariota, viva, se presenta en tres formas fundamentales: son esféricas (cocos), en forma de bastoncillos (bacilos) o de forma espiral (espirilos). Si bien este microorganismo infecta sobre todo las vías genitales y urinarias de hombres y mujeres, pueden aparecer varias complicaciones en otros tejidos corporales. Esta no es una bacteria muy resistente, ya que no sobrevive durante largo tiempo fuera de las mucosas de la vagina, pene, ano, boca y garganta, sitios en los que prolifera. Debido a que muere con tanta rapidez cuando se les somete a condiciones desfavorables, los asientos de excusados, lavabos y otros objetos inanimados, son de poca importancia en su transmisión. La gonorrea se transmite a través de varios tipos de contacto heterosexual y homosexual. Los contactos genitogenitales, bucogenitales y anogenitales, cumplen con estos requisitos. No obstante algunos sujetos son portadores asintomáticos de la enfermedad, esto bien si el sujeto puede estar infectado sin mostrar signos de la enfermedad, puede transmitirla a otros.

La forma más simple de esta infección en el hombre causa uretritis gonorreica o inflamación de la uretra, esto comienza en la punta del pene y progresa hacia el extremo vesical de la uretra, al estar la uretra hinchada o inflamada, el hombre experimenta una sensación quemante y molesta al orinar. Algunos días o unas semanas después de contraer la infección, en el hombre se expulsa una secreción a través de la uretra. El líquido, al principio acuoso, poco después se hace espeso y blanco o amarillo verdoso. Después de dos o tres semanas, la infección si no se trata, seguirá extendiéndose profundamente en los aparatos genital y urinario. Pueden verse afectados vejiga y riñones, próstata, vesículas seminales y epidídimo.

- **Sífilis:** Se debe a una bacteria espiral, *Treponema Pallidum*, esta bacteria pasa a través de la piel humana lesionada o mucosas intactas y suele transmitirse por contacto directo con lesiones infecciosas, los sujetos recién infectados sufren

lesiones a partir de las cuales la bacteria o espiroqueta, penetra al aparato circulatorio siendo a través de la sangre que estos microbios llegan a todos los tejidos del cuerpo. La sífilis se manifiesta por una serie de fases, que suelen llamarse: sífilis primaria, secundaria y terciaria o tardía.

La sífilis primaria, presenta como primer signo clínico, una lesión que se llama chancro aparece de dos a seis semanas después de la exposición en el sitio en el que las espiroquetas penetraron en piel o mucosas. Puede aparecer en genitales o zonas extragenitales, como labios, lengua amígdalas, pezones, dedos y ano.

La sífilis secundaria, se presenta aproximadamente de uno a dos meses después de aparecer el chancro, en casi todos los casos aparece una erupción dérmica, por lo regular en brazos y piernas, dorso, hombros, pecho y abdomen. A veces aparece en el cuero cabelludo y causa pérdida del cabello. La erupción tal vez se acompañe de cefaleas, fiebre poco intensa, hinchazón de ganglios linfáticos. Esta es una fase muy contagiosa, por ejemplo, las espiroquetas son tan abundantes en la boca que pueden infectar a dentistas y a sus pacientes.

La sífilis terciaria o tardía, puede aparecer en el lapso de cinco a veinte años, en este lapso la infección persiste en fase latente, convirtiéndose en un habitante activo del cuerpo, tal vez se formen tumores suaves y gomosos, que se llaman gomas, pueden formarse en cualquier tejido y a veces afectan lengua, paladar y huesos faciales. En esta fase se hace obvio que la sífilis es esencialmente una enfermedad del aparato circulatorio.

- Herpes genital: Este virus causa gran número de enfermedades, desde resfriado común, hasta rabia, siguen siendo habitantes enigmáticos de la tierra, a diferencia de las bacterias los virus no pueden tratarse con antibióticos.

Virus herpéticos: Existen dos tipos, los cuales son herpes simple tipo 1 y herpes simple tipo 2, son conocidos como los virus del amor, debido a que se diseminan, por contacto sexual. Producen lesiones locales entre piel y mucosas, el herpes tipo 1 se asocia con la infección no genital, que suele llamarse herpes labial, las cepas tipo 2, del virus son la causa de vesículas dolorosas en los genitales, muslos y glúteos. Ambos tipos, pueden transmitirse por actividades

sexuales bucogenitales. Se dice que el virus herpético tipo 2 es una de las causas de cáncer del cuello uterino, con mayor frecuencia esto produce inflamación extensa de la mucosa externa del cuello uterino, pero a menudo, la infección cervical es relativamente asintomática, la infección del cuello uterino en zonas relacionadas ocurre durante el embarazo. Existe un claro riesgo para el feto y el neonato, se ha establecido, la relación entre este virus y el aborto espontáneo y el parto prematuro, la infección puede transmitirse de la madre al neonato durante el parto y puede producir la muerte en él, a causa de ésta.

- Chancroide: El chancroide al que también se le llama chancro blando es una enfermedad infecciosa local, que suele transmitirse por contacto sexual, se debe a la bacteria *Haemophilus Ducreyi* o bacilo de Ducrey, que produce una úlcera en el sitio de la infección por lo regular en los genitales, el período de incubación de esta enfermedad venérea muy contagiosa, es de cerca de 3 a 5 días, el chancroide suele comenzar como una pústula, que a la postre se rompe formando una úlcera irregular, la lesión a menudo tiene forma de cráter con un borde claro, si bien los bordes de la ulceración pueden hacerse algo irregulares, es una estructura suave pero puede ser bastante dolorosa. En el hombre las lesiones pueden aparecer en el prepucio, cuerpo del pene y ano, en la mujer tal vez sean evidentes en el clítoris, labios vulvares, vestíbulo, en el cuello uterino y ano.

- Candidiasis: El hongo levaduriforme *Candida Albicans*, es un habitante común del cuerpo humano, en especial de la boca, vía digestiva y vagina, pero el crecimiento de este hongo, así como su efecto sobre el cuerpo al parecer lo limitan las bacterias coexistentes. El hongo crece sin límites y puede constituir una infección grave, esta infección que se llama Candidiasis, se caracteriza por un derrame espeso y blanco, semejante al requesón y de olor mohoso desagradable, el revestimiento de la vagina, también puede estar inflamado y cubierto con placas blancas que se fusionan. En general, la Candidiasis vaginal es irritante pero difícilmente tan grave como otras enfermedades. Los labios de los genitales se hinchan y enrojecen, la relación sexual es dolorosa y la infección produce prurito grave.

- Tricomoniasis: La tricomoniasis en mujeres se caracteriza por sensación quemante y prurito, además de derrame acuoso blanco, espumoso o amarillento de olor desagradable, además la pared de la vagina se inflama, aveces se asocia con virus, por ejemplo, las verrugas venéreas en mujeres por lo regular se ven precedidas de flujo tricomoniasico.(Gotwald,W., 1995)

- Virus del papiloma humano: A nivel mundial cada año se presentan 600,000 nuevos casos de cáncer del cuello uterino, lamentablemente el 80% de éstos ocurren en los países en desarrollo como México. Actualmente se considera que es una enfermedad de transmisión sexual, donde el virus del papiloma humano (VPH) participa de manera directa.

Existen otros factores de riesgo para presentar este tipo de cáncer, como el inicio de actividad sexual antes de los 18 años, tener varias parejas sexuales (tanto el hombre como la mujer), etc. Antes de que una lesión en el cuello uterino se considere maligna o cancerosa, pasa por etapas premalignas que se detectan fácilmente al realizarse los estudios que el médico indica periódicamente (el papanicolaou, colposcopia, y/o biopsia), de esta manera existe la posibilidad de tratar estas lesiones oportunamente evitando que se desarrolle el cáncer invasor.(<http://chopo.com>).

Es importante decir que el virus del papiloma humano es el precursor del cáncer, es decir, una vez detectado si no se controla médicamente con su respectiva terapia (el uso del láser es lo más común, así como la congelación de matriz), es probable que se expanda éste por el cuello de la matriz, como en la matriz misma, por lo que en etapas avanzadas es necesario operar y extirpar la parte infectada.

Cabe mencionar que algunas de las enfermedades sexualmente transmisibles sólo se manifiestan en la mujer, es decir, el hombre es portador de la enfermedad pero es asintomático, lo que significa que éste no presenta ningún síntoma o signo de estar enfermo o contagiado, lo que únicamente se refleja en su pareja; existe la posibilidad de que el hombre no pueda manifestar alguna

sintomatología, sin embargo, es portador activo de la enfermedad. (Barragán, 1991)

- SIDA: Esta palabra significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. esta devastadora enfermedad es el resultado de la infección con el virus de inmunodeficiencia humano (VIH). La característica que marca el SIDA es un derrumbamiento del sistema inmunológico que comúnmente protege el cuerpo contra las infecciones. A causa de este colapso de las defensas del cuerpo, las personas que contraen SIDA obtienen una variedad rara de infecciones. El SIDA lo causa el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), descubierto a mediados de la década de los ochentas. A pesar de que no existe una pauta de signos y síntomas que se adapte a todos los casos de SIDA, algunos de los más comunes son una pérdida progresiva e inexplicable de peso, fiebre persistente, acompañada a veces de sudores nocturnos, inflamación de los ganglios, y unos puntos púrpura rojizos ligeramente abultados del tamaño de una moneda que aparecen en la piel. Estos puntos de la piel, frecuentemente resultan ser una forma de cáncer de los vasos capilares, una enfermedad denominada Sarcoma de Kaposi. Entre otras infecciones comunes que afectan a las personas enfermas de SIDA, están la tuberculosis y varias formas de herpes que son más severas y recurren con mayor frecuencia de la normal.

Finalmente es necesario mencionar que existe ahora mayor probabilidad de que la persona infectada por el virus tenga una mejor calidad de vida, con la aplicación de la de medicamentos "coctel", es decir, se administran una serie de medicamentos combinados que existen para retrasar los efectos desastrosos de la enfermedad.

5.3. Mitos y realidades de la sexualidad

En el mundo occidental, la relación sexual se ha valorado con base en el esquema patriarcal vigente, en donde para el hombre es parte esencial de su naturaleza y para la mujer, un vehículo para cumplir con el cometido central atribuido a su vida "la maternidad". La forma de valorar la sexualidad, según la

cultura, nos ha llevado a cometer muchos errores y a no ser plenamente responsables en su práctica. El hombre está educado para "no perder ninguna oportunidad" de satisfacer el impulso sexual y la mujer, en la obligación de contenerlo hasta lograr un matrimonio en el cual los hijos que engendre, sean legítimos. Esta contradicción en seres que sexualmente son complementarios, lleva a acomodos culturales, injustos para ambos.

Existen grupos a los que sistemáticamente se les niega la existencia de la sexualidad, lo que produce en la sociedad una marginación sexual; éstos grupos son los homosexuales, las lesbianas, los niños, las personas discapacitadas o con necesidades especiales psicológicamente (por ejemplo, las personas con parálisis cerebral (PC), con síndrome de Down (SD), etc.); existe también otro grupo al que también se le niega la posibilidad expresiva de su sexualidad y a la que se le margina mediante un mecanismo, el del olvido social, este grupo es el de las personas de la tercera edad.

Como se ha comprobado, la sexualidad en éstos grupos sigue vigente, y en el caso de los ancianos sigue vigente hasta edades muy avanzadas y es grande la proporción de mujeres y varones que siguen sexualmente activos. Algunos de los mitos más difundidos son: las relaciones y otras formas de manifestación sexual están reservadas únicamente para los jóvenes, la función sexual sólo sirve para procrear, se ama sólo cuando se es joven y las relaciones sexuales están en función del amor romántico. (Krassoievitchn, 1997)

El ejercicio de la sexualidad en general, debe ser entendido como la posibilidad de expresar sentimientos de ternura dentro de una relación interpersonal intensa en la que el aspecto más relevante es la intimidad y la comunicación a nivel corporal.

5.4. Preferencias sexuales

Temario:

Qué son las preferencias sexuales

Teorías sobre la preferencia sexual

Las preferencias sexuales desde el punto de vista social, familiar y legal.

Tipos de preferencias sexuales

La práctica responsable de la sexualidad

La preferencia sexual es un fenómeno severamente cuestionado en nuestra sociedad, ya que están implicados diferentes aspectos, el principal, la religión y la moral cristiana, el punto de vista social y el familiar. Al parecer (aún con el espacio que se ha brindado actualmente y a la apertura que se le ha dado al tema), aún no estamos preparados para tener una visión de aceptación al mismo, tan solo la simple palabra "sexualidad" genera evitar el tema, por diversas razones, vergüenza, tabúes y mitos, etc., Mucho más es la cuestión de tener una preferencia sexual diferente a la "normal", según parámetros establecidos por la religión católica y la educación tradicional, ya que Dios creó a un hombre y a una mujer, para que éstos dos fueran pareja y de ahí fuera la descendencia humana.

Por otra parte es necesario mencionar un factor que indudablemente se encuentra involucrado en la elección de la pareja, este factor, mencionan Masters, W. y Johnson, V. (1995), es el amor, los autores expresan que es difícil definir el término, sin embargo, en cualquier clase de amor, el efecto y el interés por la persona amada es un componente esencial. Si no está presente el cariño sostienen, lo que parece amor no puede ser más que deseo, y esto sucede en cualquier elección de pareja, no importando si se es homosexual, heterosexual o algún otro.

5.5. Qué son las preferencias sexuales

Es el gusto o predominio de una determinada inclinación sexual, es decir, es el gusto por elegir o sentir atracción o placer sexual por un determinado género (hombre o mujer). (McCary, 1983)

5.6. Teorías sobre la preferencia sexual

Existen algunas teorías que pretenden dar cuenta del fenómeno de la preferencia sexual, entre éstas encontramos: la teoría genética y la teoría ambiental.

La teoría genética establece que la persona posee genes que predisponen o que en ocasiones son decisivos para la elección de una pareja o de una determinada preferencia sexual, en el caso por ejemplo de la homosexualidad (masculina y femenina) está muy difundida dicha teoría. (Katchadourian, 1991)

La teoría ambiental señala que la homosexualidad es producto de circunstancias propicias para la elección de esta condición, por ejemplo, la falta de la imagen paterna y el hecho de convivir en un ambiente rodeado de mujeres en la infancia, ya que en esta etapa es decisiva la imagen para la posterior identificación del niño. (Okawara y Barros, 1979)

Otra postura señala que probablemente en etapas tempranas como la niñez o en la adolescencia, se tuvo una experiencia homosexual que fue agradable, lo que desencadenó la preferencia por una persona del mismo sexo. , Otra más es que tal vez se tuvo una desagradable experiencia, por ejemplo, Pisu (1988), sostiene que se puede dar la elección homosexual en una mujer con un hombre (una relación heterosexual), a través de haber sufrido un engaño, una traición, etc., por lo que se decide elegir posteriormente a alguien "diferente", con la concepción de no querer pasar nuevamente por la misma experiencia dolorosa. Lo mismo sucede en la infancia, tal vez los niños observan que los padres pelean, se quedan con la imagen de que las relaciones heterosexuales son conflictivas y/o

destructivas, por lo que ya en una etapa posterior, al elegir al objeto de amor, se elige a alguien del mismo sexo.

5.7. Las preferencias sexuales desde el punto de vista social, familiar y legal.

Como ya hemos mencionado, el tema "preferencia sexual" se encuentra censurado en todo nivel, visto por cualquier punto, ya sea el familiar, o el social, y más aún el religioso. De hecho, se ha cambiado un poco el término, ya que antes a este tipo de prácticas se le llamaban "aberraciones sexuales", lo que le daba una connotación aún más peyorativa. Sin embargo, los medios de comunicación ya no se encuentran tan censurados cuando hablan del tema, existe una cierta "libertad sexual", (telenovelas que tocan el tema de la homosexualidad de manera abierta) en donde la familia en general puede verse reflejada, donde se manifiesta que este tipo de "problemas" suceden a cualquier persona en cualquier otro lugar.

Por otra parte, es importante mencionar que desde el punto de vista legal, ciertos comportamientos sexuales (paidofilia, exhibicionismo, etc.) son considerados un atropello o un abuso de la libertad individual, ya que las víctimas no han escogido participar en éstas prácticas sexuales. (Alvarez M, 1991) y (Montes, 1998)

5.8. Tipos de preferencia sexual (preferencia de género)

- Personas homosexuales y/o lesbianas: Son aquellas personas que tienen preferencia o elección por individuos del mismo sexo, es decir, se busca a una pareja del mismo género. Los hombres buscan como pareja a otros hombres y las mujeres buscan como pareja a otras mujeres. (Navarrete, 1997)

- Personas heterosexuales: Son aquellas personas que tienen preferencia por un individuo del sexo contrario, nos referimos a las parejas de hombre y mujer. (Giraldo, 1985)

- Personas bisexuales: Son aquellas personas que tienen preferencia por ambos sexos, es decir, tanto el hombre como la mujer son el objeto de agrado. (Alvarez M, 1991)

Según Rubín (1982), Tashman, (1964) y Stanway (1989), mencionan que otras Expresiones corportamentales pueden ser:

- Exhibicionismo: Es la expresión con el fin a obtener gratificación sexual exponiendo los genitales frente a otras personas o en público, o bien es la expresión de la sexualidad en la que las personas gustan de mostrarse a otros de ser vistos o notados.

- Paidofilia: Es la a obtener placer sexual teniendo relaciones con niños, o bien es una expresión corportamental de la sexualidad, que consiste en el gusto o la atracción hacia personas que se encuentren en la niñez.

- Necrofilia: Es la tendencia a obtener placer sexual observando o manipulando cadáveres. Expresión corportamental de la sexualidad que consiste en el gusto o la atracción por lo muerto o la muerte en sí.

- Zoofilia: Es la tendencia a obtener placer sexual teniendo relaciones con animales. Expresión corportamental de la sexualidad en la que las personas tienen gusto o afecto especial por otros animales, entendiendo al ser humano como mamífero.

- Voyeurismo: Es la tendencia a obtener placer sexual observando a otros en prácticas sexuales.

- Fetichismo: Es la tendencia a obtener placer sexual coleccionando o manipulando objetos. Expresión corportamental de la sexualidad mediante la cual se gusta de obtener y/o poseer objetos pertenecientes o representativos de determinadas personas.

- Sadismo: Es la tendencia a obtener placer sexual produciendo dolor a la pareja. Expresión corportamental de a sexualidad en la que los individuos gustan por infligir dolor físico, someter, o hacer que otros dependan de ellos.

- Masoquismo: Es la tendencia a obtener placer sexual mediante el sentimiento de dolor. Expresión corportamental de la sexualidad, en la que la persona gusta por el dolo físico, de la sumisión o incluso de la dependencia.
- Transexualismo: Es la tendencia a obtener placer sexual, pensándose y sintiéndose como el sexo contrario, es decir, si es un hombre no acepta su condición como tal, piensa que la naturaleza se "equivocó" otorgándole un cuerpo masculino "atrapándolo" ahí, perteneciendo en realidad al género femenino.
- Trasvestismo: Es la tendencia en un hombre de obtener placer sexual vistiéndose o portando ropa de mujer. Expresión corportamental de la sexualidad en la que los individuos gustan de utilizar prendas, manierismos, expresiones, accesorios o adornos que son característicos del otro sexo.

Por su parte Ibarra, R., (1998) propone un cuadro comparativo de las actitudes niño-niña que se presentan en la cotidianidad mexicana.

CUADRO COMPARATIVO DE NIÑO-NIÑA

<i>CUANDO UN SER HUMANO SE COMPORTA</i>	<i>SI ES NINA SE DICE QUE ES:</i>	<i>SI ES NIÑO SE DICE QUE ES:</i>
Activo	Nerviosa	Inquieto
Insistente	Terca	Tenaz
Desenvuelto	Grosera	Vivaz
Audaz	Atrabancada	Valiente
Arriesgado	Marimacha	Muy hombrecito
Listo	Curiosa	Inteligente
Si se defiende	Agresiva	Muy hombre
Si sostiene opiniones propias	Egoísta	Firme, indoblegable
Si quiere superarse	Caprichosa	Ambicioso
Si Lee mucho	Pierde su tiempo	Tiene porvenir
Sensible	Delicada, femenina	Maricón, sensiblero
Obediente	Dócil	Débil
Emotivo	Sentimental	Llorón
Prudente	Juiciosa, cauta	Cobarde
Inocente	Ingenua	tonto
Si se somete	Fiel "se entrega"	Arrastrado, lambiscón

* Se puede observar las diferentes connotaciones que se le otorga a la conducta de un ser humano dependiendo si es niña-niño.

5.9. La práctica responsable de la sexualidad

En este apartado no se puede pasar por alto que es en la familia en donde el individuo aprende a asumir su papel, de hombre o mujer. Donde descubre su cuerpo, así como los nombres y funciones sexuales del mismo, el valor de cada uno de ellos y de su sexo de asignación, lo que socialmente es aceptado o no, las relaciones interpersonales que pueden tener con miembros de un mismo sexo y del sexo contrario, y muchos otros conceptos que en cualquier momento de su vida reflejan sus sentimientos, actitudes, pensamientos y conductas. Por lo tanto si los padres enseñan a sus hijos desde pequeños que la sexualidad es algo positivo y deseado, llevarán a cabo actitudes tendientes a conducir al niño a adquirir el mismo concepto, caso contrario, por esa falta de conocimiento y claridad crearán en sus hijos confusión acerca de los aspectos de la sexualidad y conceptos que los orillan a sentir temor, rechazo, morbo, inhibición, etc., acerca de su propia sexualidad y la de los otros. Es relevante mencionar lo anterior ya que la educación sexual comienza desde pequeños, y la responsabilidad que implica la práctica de la sexualidad se forja desde la infancia.

Es necesario entonces, darnos cuenta de lo que implica la práctica de nuestra sexualidad, tomar conciencia en que todo acto que hagamos debe ir acompañado de responsabilidad. Por lo tanto, es importante visualizar los posibles riesgos a los que nos enfrentamos, es por esta razón, que en cualquier relación que se establezca, si se llega a la relación sexual, es indispensable el uso del condón, o bien se hace prioritario mantener un clima de confianza y fidelidad con la pareja, para evitar posibles contagios de enfermedades por transmisión sexual. las cuales pueden llegar a ser mortales.

METÁFORA: "LAS REGLAS PARA SER HUMANO"

1. Recibirás un cuerpo que podrá gustarte o no, pero que será tuyo todo el tiempo que estés aquí.
2. Aprenderás lecciones de una escuela informal de tiempo completo, llamada vida; podrán gustarte y aprovecharlas o podrás considerarlas tontas e intrascendentes.
3. No podrás cometer errores, sólo tendrás contratiempos, porque el crecimiento es un proceso de ensayo y error, en donde las fallas son tan importantes como los éxitos.
4. Las lecciones serán presentadas de manera diferente hasta que las hayas aprendido. Sólo después podrás pasar a la siguiente lección.
5. No habrá parte de tu vida que no contenga sus lecciones; si estás vivo, tienes lecciones que aprender.
6. Sólo podrás ser aquí y ahora. El punto del poder se encuentra en el momento presente.
7. Lo que ames u odies de otra persona refleja algo que amas u odias de ti mismo.
8. Tendrás todas las herramientas y recursos que necesites para hacer de tu vida lo que tú desees. La decisión es tuya.
9. Las respuestas a las preguntas de la vida las encontrarás en tu interior, sólo necesitarás mirar, escuchar y confiar.
10. La vida, en realidad, es muy sencilla. Lo que damos nos es devuelto.
11. Lo único con lo que tenemos que enfrentamos es con un pensamiento y éste puede cambiarse
12. Olvidarás todo esto.

METODOLOGÍA

Sujetos:

Los sujetos que participaron en este trabajo fueron individuos que laboraban dentro de la empresa Estrella Blanca, los cuales eran conductores del autotransporte federal de pasaje y turismo, con edades que fluctuaban entre los 30 y 60 años, mismos que pertenecían a un nivel socioeconómico bajo. Cabe mencionar que no se tuvo un criterio para la elección de los sujetos ya que la empresa (Sistema Estrella Blanca), contrató para brindar la capacitación para todos aquellos operadores que llegaran después de sus recorridos.

Materiales:

Los materiales utilizados fueron: La sala de capacitación, la cual era un salón amplio, bien iluminado, con sillas y mesas, esta sala contaba con servicio de W.C. y cafetería.

También se utilizaron, retroproyector de cuerpos opacos, equipo de televisión y video, cañón proyector, pantalla de vinil, pintarrón, acetatos, bolígrafos, hojas, plumones de colores, tijeras, marcadores, borrador, etiquetas autoadheribles, estambre, pegamento, cartulinas, periódicos, revistas y rotafolio.

Procedimiento general:

El trabajo fue llevado a cabo en las instalaciones propiedad de la empresa Sistema de Transporte Estrella Blanca, en donde los operadores llevaban sus autobuses a reparar, a entregar un reporte de fallas de la unidad, o bien para recoger el rol de corridas programadas a realizar por semana; mientras se llevaba a cabo lo anterior, los conductores acudían a la capacitación. Los temas presentados se desarrollaban en dos horas cada uno, mientras que los talleres de relaciones de pareja, farmacodependencia y sexualidad fueron llevados a cabo en tres horas por cada taller. Es necesario mencionar que nunca se tuvo a los mismos operadores al día siguiente como participantes, debido al ritmo de trabajo, por lo que era necesario abrir y cerrar el tema el mismo día.

RESULTADOS

SENTIDO DE VIDA.

(TEMA DE INTRODUCCIÓN)

En este tema se aplicó la dinámica "los magos" (ver anexo), para visualizar de manera grupal los valores e intereses que poseían los conductores asistentes, al respecto lo que se encontró fue que entre los valores que más destacaron fueron:

- El conocimiento de sí mismo, en primer lugar como valor más importante.
- El contar con un empleo
- El entablar buenas relaciones interpersonales
- El amor
- La inteligencia
- El liderazgo

Lo anterior se muestra en la gráfica 1 (ver anexo).

Al finalizar, los participantes concluyeron con sus comentarios, se les preguntó qué se "llevaban" del tema, todos coincidieron en que tenemos una riqueza, que muchas veces no la valoramos, desde que tenemos dos piernas, dos brazos, todo un cuerpo que funciona perfectamente, así como que cuentan con un trabajo cuando mucha gente no lo tiene; se realizó así una reflexión grupal.

RELACIONES INTERPERSONALES

En la aplicación de la dinámica "el dibujo" (ver anexo), encontramos que al dar la instrucción de "doblar, arrugar y tirar o romper el dibujo" algunos sí lo hicieron, mientras que otros solo lo arrugaron pero no lo tiraron, al preguntarles sobre lo que sintieron en el momento de ver como es que arrugaban y tiraban o rompían su dibujo, mencionaron que: "me siento muy mal, porque hice un esfuerzo, emplee tiempo al hacer el dibujo para que después no sea valorado". Los participantes en general, mencionaron que "así es como nos comportamos con la gente, todavía no la conoces bien cuando ya le colocas etiquetas y lo desechas como el dibujo, sin dejar que pase el tiempo y tengas la oportunidad de tratar a la persona"

En la dinámica de los derechos asertivos, como mencionamos se llevo a cabo con la finalidad de reconocer los derechos y obligaciones que posee cada uno dentro de la familia, con los amigos y en el trabajo. Con lo anterior, encontramos comentarios generales, entre los más mencionados fueron: "tengo derecho a: recibir buen trato en mi trabajo, a estar cómodo, a tener a mi familia reunida, a recibir respeto y a recibir cariño o amor. En cuanto a lo que los otros tienen derecho a recibir de mí, encontramos: el dinero para mantener a mi familia, al buen trato, a hacer bien mi trabajo, a ser puntual.

De manera general, se observó buena participación, los operadores expresaron sus comentarios acerca de la importancia de éste tema, ya que las buenas relaciones en el ámbito laboral son necesarias para poder brindarse ayuda en una emergencia, o cuando se necesite, se hace necesaria la buena relación entre ellos como compañeros, por ejemplo, en la central de autobuses como en las carreteras para cualquier contratiempo que se pueda suscitar, asimismo como para saber relacionarse de una mejor manera con los clientes ya que se reportan muchos problemas con éstos, por diversas razones, ya sea por la duración del viaje, por las escalas que realiza el conductor en el recorrido, porque existen pasajeros a los que les molesta el aire acondicionado, mientras que otros desean dicho clima, por el tipo de películas de video que presentan, por ejemplo, existen

pasajeros que no les gustan las películas de violencia, o de animaciones infantiles, etc. Como vemos, éste tema lo consideran buena opción para saber manejar a los clientes difíciles.

FAMILIA

En el "collage" familiar (ver anexo), cada uno de los conductores mencionaba (con imágenes que representaran a su familia), algunos aspectos por ejemplo, ¿cómo es tu familia?, ¿por cuántos integrantes está formada tu familia? ¿qué actividades te gusta realizar en compañía de tu familia?. Al finalizar la dinámica cada uno de los conductores presentó su collage. En general, la participación fue abierta, cada uno de los operadores mencionaron aspectos relevantes acerca de la familia, qué sucede cuando apenas se está en la etapa del noviazgo, después del matrimonio y cómo es que hay una serie de cambios en toda la estructura familiar, cuando los hijos crecen y al final cuando los hijos se van y forman su propia familia.

Para cerrar se llegó a conclusiones acerca de las situaciones en que se enfrentan como padres ante los hijos pequeños y adolescentes, dando consejos los que tenían más experiencia (es decir, aquellos que ya tenían hijos mayores casados, etc.), posteriormente todos manifestaron estar complacidos por tocar este tipo de temas que sirven mucho para cualquier persona y más aún -dicen- para ellos que por el trabajo casi nunca están con sus hijos y su familia, por lo que la madre tiene en la mayoría de los casos, la responsabilidad de que llevar todo el hogar.

AUTOESTIMA

Con la dinámica "las etiquetas" (ver anexo), los operadores enunciaron de manera personal, sus habilidades, sus virtudes y sus defectos, para posteriormente realizar los comentarios a nivel grupal. Con la lluvia de ideas, resultó la relevancia de contar con una autoestima elevada, ya que si se posee ésta, el operador cuida su persona y su vida, así como la vida de los pasajeros que lleva abordo.

Este tema tuvo bastante participación y comentarios. Uno de los compañeros operadores se levantó del asiento para invitar a los demás a reflexionar acerca del tema. Para cerrar la sesión se leyeron las etiquetas de cada uno y se les hizo la pregunta ¿Qué desean hacer con ellas? Algunos operadores mencionaron que querían tirar los defectos a la basura, otros mencionaron llevarse todas las etiquetas, guardarlas y reflexionar acerca de ellas.

Al final, dieron felicitaciones por tocar este tipo de temas, expresaron estar contentos por tener un espacio en donde pudieran platicar y aprender de sus compañeros tanto de sus experiencias personales como laborales.

MOTIVACION

Con la dinámica "las Islas"(ver anexo), encontramos que los conductores se identificaron con los personajes de la dinámica, argumentando que cada uno se comportó según su interés y su motivación propia.

Los personajes eran:

- la hija
- la mamá
- el novio de la hija
- el amigo del novio
- el lancharo

La mayor parte del grupo, se identificó con el amigo del novio, enseguida con la mamá, posteriormente con la hija, con el novio y por último con el lancharo. Esta fue la generalidad, sin embargo hubo algunas otras variantes, a todos se les preguntó el porqué de su elección.

Al final los participantes expresaron sus comentarios acerca de la dinámica (que si fue buena o mala la conducta del lancharo por pedir ése tipo de pago para un favor, o si por el contrario, si fue el más listo, por el haber fijado el precio del favor y alguien lo pagó) y concluyeron el tema mencionando sus sentimientos y opiniones acerca de la sesión. En general todos coincidieron en la importancia que tiene el tema de motivación en el trabajo, ya que sin ésta el ambiente en esta área, se vuelve desagradable, sin ganas de realizarlo, por la poca estimulación y falta de reconocimiento de la labor de cada trabajador, por lo que propusieron que este tipo de capacitación se brinde a los altos directivos, para que con esto, la empresa los comprendiera mejor y así ellos como trabajadores llegaran más motivados al trabajo. Entre los problemas principales dentro de la empresa están:

- Jornadas de más de 8 horas diarias (personal supervisor y mecánico)
- Los operadores comúnmente tienen problemas con los mecánicos porque no se encuentra la unidad lista para el viaje, (esto sucede cuando se va a reparación del autobús por cualquier falla).
- A cada "servidor" que atiende al conductor se le "debe" dar "propina", para que realice su trabajo, entre estos se encuentran los equipajeros, los jefes de servicio, etc. de esta forma si el conductor no otorga la "cuota fija", no le atiende por ejemplo, el equipajero, lo que se traduce en que no lleva las pertenencias de los pasajeros al autobús, mientras que sí lo hace con los compañeros que le dan propina, por lo que se pierde el viaje por no estar listo el autobús a la hora que está programada la salida.
- Si la unidad gasta más diesel de lo estipulado, éste es pagado por el conductor, aún cuando en ocasiones la unidad se encuentra en malas condiciones, razón por la cual consume más combustible, otra de las razones del "exceso de diesel", es la manera en como se calcula la distancia y el recorrido del viaje, es decir, el encargado de otorgar los recorridos, calcula la

distancia con su mapa por kilómetros, pero no toma en cuenta las condiciones de la carretera, lo que muchas veces hace que se gaste más diesel.

- No hay un horario establecido para poder realizar algunas actividades básicas, por ejemplo, (solo se les otorga a los conductores después del regreso del viaje) solo se les otorga 30 minutos para ya sea comer o asearse, "escoge", por lo que la mayoría decide bañarse, para el siguiente viaje y comer durante el camino, ya se hará alguna escala con los pasajeros en algún restaurante.
- Cualquier problema que se suscita con el cliente siempre se dirige al operador, aún cuando éste sea un problema de adquisición de boletos, de condiciones del autobús, etc.

Asimismo, entre los "mantenedores" de una buena conducta los participantes mencionaron que, al mejor conductor de acuerdo al tacógrafo (aparato que registra el tiempo de recorrido, velocidad, revoluciones, paradas y tiempos de ocio), se le otorgaba ya hace algunos años atrás (1988-1991) un reloj con la leyenda "excelencia en la conducción", mismo que contenía el emblema de la empresa, también se les otorgaba un anillo con el logo de la gerencia a la cual correspondían, un reconocimiento y un viaje a Mazatlán en compañía de su familia. Actualmente, solamente está en marcha "la foto del mes, con la leyenda cero accidentes"

Por otra parte, hay una serie de castigos que hacen que los conductores mantengan una buena conducta en el ámbito laboral, entre los más importantes destacan:

- Castigo por conducir con exceso de velocidad: se hace acreedor a 10 días de descanso sin sueldo (dependiendo de la gerencia a la cual correspondan, ya que existen conductores que se encuentran laborando por comisión)
- Si se impone un castigo, el conductor deberá recolectar 300 firmas de sus demás compañeros conductores, con el fin de que los mismos se den cuenta que el conductor está castigado.
- Castigo por llevar abordo a pasajeros sin boleto: el castigo va en función del número de pasajeros abordo, puede ir desde 10 días de descanso, cambio de gerencia a aquellas donde casi no viaja la gente o hasta la pérdida del empleo.

- Castigo por perder corridas (viajes): al conductor le cobran el importe del cupo del autobús (40 pasajeros, lo que equivale a 40 boletos, el valor varía por cada boleto, dependiendo el viaje)
- Castigo por no sacar los viajes frecuentemente: el castigo al que se hace acreedor es al retiro del autobús, para otorgárselo a otro conductor, para que así el castigado se vaya de "posturero" (lo que significa estar en espera para cubrir alguna incapacidad o permiso de algún otro conductor que no pueda realizar el viaje)
- Castigo por no realizar los viajes en donde casi no hay pasajeros (al conductor no le conviene ya que gana un porcentaje, aproximadamente un 10% por cada boleto pagado por una persona que viaja): el castigo es realizar ése mismo viaje por 4 veces consecutivas.

Por algunas de éstas razones, es que los conductores externaron sus comentarios acerca de brindar capacitación también a los jefes de servicio y más aún a los altos directivos.

COMUNICACIÓN

Con respecto a la lluvia de ideas nos encontramos que los conductores comenzaron a hablar acerca de la relación que éstos entablan con clientes, comentaron que algunos pasajeros son agresivos y que muchas veces no pueden hacer nada ante las quejas, ya que en su mayoría pertenecen al área de servicio y que ellos no tienen control sobre algunas situaciones.

Con respecto al rol playing encontramos diversas experiencias y actitudes que asumen los pasajeros y ellos como conductores cuando surgen problemas, por ejemplo, cuando se quejan del aire acondicionado y las alternativas que cada conductor ofrece para solucionar el problema.

La sesión se cerró comentando lo que se puede hacer cuando se presenten este tipo de problemas con los pasajeros, expresando su punto de vista de cada uno de los conductores; algunos comentaron que el trato con los

pasajeros en general es muy desagradable, ya que hay clientes muy difíciles de complacer, otros conductores mencionaron que no siempre te encuentras con ése tipo de pasajeros que también hay vivencias agradables, en donde se puede entablar una plática con el pasajero, y hasta llegar a ser amigos.

MANEJO DE ESTRÉS

Con la técnica de relajación (ver anexo) nos encontramos a los conductores un poco tensos y cansados, según sus comentarios, cada uno de ellos manifestó como se sentía.

Se observó gran disposición para realizar la técnica de relajación, dijeron estar más descansados y que tener este tipo de apoyo es muy importante para ellos que vienen sentados y en una misma posición muchas horas en el camino del viaje (de 48 horas es el viaje más largo, teniendo un turno de 8 horas por cambio de compañero), según los comentarios, continuamente están pensando en los problemas de la familia, del trabajo, etc. por lo que no logran concentrarse y se confían en que "conocen perfectamente" el camino, lo que puede traer como consecuencia, un accidente en la carretera, ya que el estrés que experimentan es elevado.

Los operadores plantearon sus alternativas para manejar el estrés, para aplicarlas no nadamás en el trabajo, sino también en la familia, con los problemas que se tienen cotidianamente, al final agradecieron que se otorgue en capacitación este tipo de temas.

TALLER DE FARMACODEPENDENCIA

Con la dinámica de la "telaraña" (ver anexo) y posteriormente con una discusión, cada uno de los asistentes comenzó a hablar acerca de alguna experiencia relacionada con este tema.

Nos encontramos mucho interés sobre el tema, y sobre todo, experiencias con el consumo de fármacos, por ejemplo, la necesidad de consumir los "tenuates" (psicofármacos), para no dormirse mientras conducen. La ingesta de estos fármacos se encuentra "sustentada" según los viajes largos, y por el agotamiento de las corridas anteriores, así como por el poco tiempo del que se dispone para el descanso.

Cabe mencionar que este taller tuvo mucha audiencia, ya que en los operadores este problema de farmacodependencia no es desconocido, algunos, mencionaron, toman "pastillas" para no dormir y no "quedarse" en la carretera, ya sea por sueño, o por cansancio, incluso mencionaban que era una alternativa de vida, ya que "es mejor morir lentamente que de un golpe en la carretera", otros operadores no estaban del todo de acuerdo, mencionaron que sí podía haber otra alternativa, como "el parar el autobús, bajarse, caminar y tomar un café, hacer un "receso", aunque se enojaran los pasajeros", incluso, mencionó uno, que es lo que hace cuando viene muy cansado. se para a tomar un café, aunque también mencionó que algunos pasajeros sí se molestan, pero que les explica que viene muy cansado y que se viene durmiendo, que le den tiempo por favor de despejarse para poder seguir manejando, este operador que nos platicó su experiencia, dice que así "no hay nadie quién te diga que no, porque va de por medio la vida"

Se cerró la sesión con los comentarios finales de los operadores acerca de sus impresiones acerca del taller. expresaron que el tema "es muy importante, muy provechoso ya que así se conocen los riesgos de tomar alguna droga, y es importante también saber qué se puede hacer cuando se está dentro de una situación de farmacodependencia. ya sea con los hijos o con uno mismo".

Asimismo, se brindaron alternativas, casas de refugio y rehabilitación para tratar este tipo de problemas.

Finalmente es importante mencionar que no hubo necesidad de canalizar a nadie a un Centro de Integración Juvenil para tratar algún caso.

TALLER DE RELACIONES DE PAREJA

Con la dinámica de la "caja mágica" (ver anexo) encontramos que los valores que más resaltaron fueron: amor, la importancia de atender a los hijos, la confianza y el respeto.

Con la lluvia de ideas se comentaron aspectos relevantes acerca de las relaciones de pareja:

- El noviazgo y el paso al matrimonio
- La relación con las suegras
- La administración del dinero y la responsabilidad de la mujer en llevar al hogar, ya que el conductor no tiene el tiempo suficiente.
- La importancia de "arreglarse aún en el matrimonio" para la pareja, tanto de la mujer para el hombre y viceversa.

Con la dinámica "seguir el movimiento" (ver anexo), encontramos que a la mayoría les gusta llevar-guiar, que ser guiado. lo anterior se relacionó con la pregunta de ¿quién es la persona que decide en la relación de pareja, o se es una pareja en donde ambos deciden?. La mayoría, mencionó que es a ellos a los que les gusta llevar "el mando en la relación", sin embargo, por el poco tiempo que tienen para convivir con la familia y con la pareja, es que la mujer es la persona que toma las decisiones en el hogar en ausencia del esposo.

Con la dinámica "¿estás siguiendo mis instrucciones?"(ver anexo), encontramos que nadie de los participantes pudo redactar los pasos a seguir para realizar la actividad de lavar trastes, ya que en la mayoría no había una secuencia, esto se pudo observar cuando se escenificaban los pasos a seguir para realizar la actividad de lavar los trastes.

Al final los participantes comentaron que no siempre se es claro y específico al dar una instrucción y que además es fácil mal interpretar un mensaje, ya que los compañeros no pudieron representar "correctamente" la actividad.

Esta dinámica nos presentó la importancia de entablar una buena comunicación con la pareja para el mejor desarrollo de la misma.

Se cerró la sesión con el comentario final de los operadores ante el tema, entre los comentarios que más destacaron fueron: "...es importante el tema, porque nos hacen recordar todo lo que vale nuestra pareja, porque a veces se nos olvida", cada uno de los participantes expresó su punto de vista al respecto del taller, agradeciendo todos por hablar de este tema, otro participante incluso lloró por la emoción y por lo que significa tener un espacio en donde se pueden hablar de este tipo de cosas, de lo que les pasa en la familia y con su pareja, quedando agradecido por la capacitación.

TALLER DE SEXUALIDAD

Con la lluvia de ideas nos encontramos que existían algunas confusiones acerca de lo que significa la palabra sexo, ya que encontramos que los participantes lo tomaban como sinónimo de sexualidad y de coito, éste fue el primer paso para que los conductores comenzaran a expresar dudas y experiencias personales respecto al taller; el interés fundamental estuvo relacionado con el tema de las preferencias sexuales, por ejemplo, algunas de las preguntas fueron: ¿porqué una persona se "vuelve" homosexual?, ¿Qué pueden hacer los padres al respecto, si por ejemplo, se tiene un hijo así?

Entre los compañeros no faltó quién le expresara su opinión, para llegar todos a conclusiones, que existen diversas causas y/o teorías que dan cuenta porqué una persona tiende a tener una preferencia homosexual. Cada uno de los conductores manifestó qué haría si estuviera en el caso de tener un hijo así, algunos de los comentarios fueron: "lo aceptaría, no lo sé, me dolería que la gente hablara de él."

Por otra parte, uno de los participantes habló sobre la infidelidad, por lo que comentó su experiencia y la duda e incertidumbre que tenía acerca de ser lo "suficientemente potente sexualmente" para su novia varios años menor que él.

Los compañeros escucharon atentos, cada uno opinó al respecto. Hablaron también del "amor, cariño y comprensión, sentimientos que son muy importantes en una relación". Los conductores originaron una polémica con respecto al establecer una relación o varias relaciones extramaritales destacando dos aspectos:

- Que la pareja sólo los buscaba a ellos por el interés económico que se tuviera.
- Que la pareja los buscaba a ellos por entablar una relación con sentimientos afectivos.

Como resultado, se obtuvo que la mayoría fue de la primera opinión, es decir, ellos consideran que las relaciones que establecen con "las mujeres que encuentran en su camino" (haciendo referencia por ejemplo a las meseras, o a las mujeres que residen en el interior de la república), son de tipo económico.

Concluyendo con los resultados, cabe mencionar que no se realizó un diagnóstico de necesidades de capacitación; ya que la elección de los temas se hizo con base a una entrevista previa con el gerente de la planta que contrató, la cual tuvo como objetivo discutir los temas que se iban a brindar en capacitación, por ser los "de mayor demanda"; por otra parte es importante decir que no se pudo realizar un seguimiento del proceso, por la dificultad de poder contactar a los participantes por motivo de disponibilidad como se sabe, tienen viajes constantes, por lo que en ocasiones tardan en regresar a la Ciudad de México varios días y cuando llegan, el poco tiempo que tienen, lo emplean en descansar, asearse e ir por ropa limpia a casa ya que nuevamente los espera otro viaje, esto fue el motivo principal por lo que no se realizó un seguimiento de la capacitación.

Asimismo, se aplicó una encuesta a los participantes en donde de manera general mencionaron que el 72% de ellos quedaron satisfechos con lo revisado en el curso. El 55% mencionó que los conocimientos adquiridos en la capacitación se pueden aplicar en su trabajo y en su vida cotidiana, el 80% evaluó como excelente

la exposición del instructor, el 96% mencionó que el instructor invitó a la participación, así el 100% mencionó que el curso fue dado de manera clara y sencilla, por su parte en la utilización de materiales, como el apoyo visual, material impreso, aplicación de dinámicas y las instalaciones de capacitación, un 83% lo calificó como bueno; el 88% calificó como agradable todo el curso de capacitación, haciendo posteriormente especificaciones de lo que más les gusto del curso, del material, del instructor y de sus compañeros, al final los conductores propusieron temas de su interés para capacitación, así al preguntarles si regresarían a tomar la capacitación el 98% mencionó que sí. (ver anexo)

CONCLUSIONES

Podemos decir que las funciones generales del psicólogo en la capacitación son las de coordinador y capacitador (facilitador), de los cuales, también forma parte el desarrollo de todo el proceso de capacitación; la detección de necesidades, el diagnóstico, la planeación y el desarrollo de los planes y programas para la capacitación, lo que a su vez incluye la investigación teórica y metodológica para la elaboración de guías y manuales de los temas a tratar así como los cuadernos de trabajo para los capacitados, asimismo, se seleccionan las dinámicas acordes a los temas y se imparte la capacitación. Aunado a lo anterior, en esta empresa, también se coordinó con el sistema de educación abierta (INEA), para aquellos conductores que deseaban terminar sus estudios (cabe mencionar que la mayor parte de la población de conductores del autotransporte federal de pasaje y turismo, solamente cuentan con la educación primaria y en ocasiones ésta no se encuentra terminada), a su vez se mantuvo contacto con los Centros de Integración Juvenil (CIJ) para la canalización de las personas que requerían atención, por ejemplo, en el taller de farmacodependencia. Finalmente, también se realizaron los informes semanales y mensuales de los avances en la capacitación. La empresa que brinda la capacitación es una institución privada, la cual tiene entre otros, un interés fundamental en facilitar el trámite para la expedición o el refrendo de la licencia federal, al aspirante de conductor o al conductor en activo. La capacitación se puede realizar ya sea en las propias instalaciones o bien en el lugar que señale la empresa que contrata. En este caso, el proceso de capacitación se llevó a cabo en las instalaciones del Sistema Estrella Blanca, ubicada en calle norte 45 número 725 en la col. Industrial Vallejo, en México, D.F.

El objetivo general de la capacitación marca la diferencia: el conductor tiene un valor, riqueza y una importancia invaluable como ser humano, con esto se pretendió que el conductor elevara su autoestima para que tuviera repercusión en su conducción de alta seguridad, se cuidara personalmente y cuidara a las personas que llevaba a bordo de la unidad; partiendo de lo anterior, se capacita

de tal manera que los expertos en cada uno de los temas son los conductores en donde las vivencias personales y los años de experiencia en el ramo del autotransporte afloran para que la capacitación sea vivencial, e interesante para el conductor ya que se tocan temas de lo que le sucede diariamente con los pasajeros, con los jefes de servicio, con lo que piensan y sienten cuando van cansados o pensando en sus problemas, etc., y todo este proceso se encuentra apoyado con la guía del instructor, donde al final del curso todos nos llevamos experiencia.

En cada uno de los temas desarrollados en el módulo y en los talleres, vemos la incidencia del participante ya sea mediante la concientización, la sensibilización en el mejoramiento de habilidades, etc., todo encaminado al desarrollo personal y profesional del conductor.

El sentido de vida, las relaciones interpersonales, la familia, la autoestima, la motivación, la comunicación y el estrés, son temas que interesan al conductor, ya que todo esto lo viven día a día, nunca se sabe si se va a regresar con bien del viaje, por lo que la vida se juega en un recorrido y más aún si el autobús no se encuentra en buenas condiciones; las buenas relaciones en el trabajo para los conductores son sumamente importantes, ya que en este ambiente, el compañerismo y el trabajo en equipo es fundamental; la familia es un tema donde el conductor puede pasar mucho tiempo hablando de ella, ya que casi nunca se encuentran en casa y como hemos mencionado en el módulo de familia, en ocasiones, los hijos son "extraños" porque nunca se tuvo el tiempo para convivir con ellos; la autoestima es un tema relevante tanto en la esfera personal como en el ámbito laboral, como ya hemos mencionado, con una elevada autoestima el conductor se quiere y se cuida, principalmente, al transitar en la carretera, por lo que va a evitar en la medida de lo posible un accidente o un suceso inesperado; como consecuencia de lo anterior, cuida a las personas que lleva a bordo; con la motivación el conductor se siente optimista al llegar al empleo, ya que posee intereses y fuerza interior para que el trabajo sea un medio para lograr lo que desea; la buena comunicación es un factor sumamente importante, simplemente a la hora de entablar comunicación con los clientes; el estrés es un factor que esta a

la orden del día, al igual que el empleo de fármacos para no dormir y poder llevar a cabo el viaje, las relaciones de pareja en los conductores también son un fenómeno interesante, ya que casi nunca pueden estar en casa, por otra parte y ligado al ejercicio de la sexualidad, el conductor tiende a tener otras relaciones "fuera de casa".

Consideramos necesario mencionar algunos comentarios que recibimos al respecto de la capacitación. los conductores por ejemplo, mencionaban, (dentro y fuera de las sesiones), "hoy estuve más tiempo con mi familia, porque los extrañé mucho" "disfruto más a mis hijos cuando los llevo al parque". "salí a realizar mi corrida de viaje y llegué con bien, porque sé que mi familia me quiere y me espera" .Por su parte, los directivos de la empresa nos decían: "se nota el cambio de actitud de los conductores al salir a realizar los viajes", ya no hay tantas quejas de ellos con los pasajeros. Llegan a tiempo en la entrada y salida de los recorridos, descansan mejor"

Finalmente, creemos que todos los temas del módulo y los talleres fueron de vital importancia para los conductores, ya que se logró el cometido, que el operador se reconociera como ser valioso para su cuidado en carretera, ya que había más conciencia de la importancia de checar la unidad antes de salir de viaje, realizaban la preinspección del autobús a tiempo para que no le faltara nada y no ocurriera un suceso inesperado por la carretera, descansaban mejor. para así no tener problemas a la hora de conducir. Concluimos que, la manera de brindar capacitación como mencionamos anteriormente, marca la diferencia: el conductor tiene una importancia invaluable como ser humano, por tanto es prioritario cuidarse al conducir el autobús en carretera.

Con la apertura del área de psicología y la creación del módulo humanístico donde también se contemplan los tres talleres, el Centro de Capacitación para Conductores ha tenido gran éxito y se le han abierto las puertas en otras empresas. Los resultados favorables que se obtuvieron en el Sistema de Transporte Estrella blanca. han sido el primer paso para que otras empresas también hayan contratado la capacitación, y en algunos casos, únicamente han requerido el módulo humanístico, entre éstas podemos mencionar a la Empresa

Autobuses Estrella Roja México-Puebla, Transportes Vencedor (San Luis Potosí), "Grupo RAM panorámico" (Turismo Nacional e Internacional), Transportes Urbanos del estado de Chihuahua, también se ha brindado Capacitación en el Ayuntamiento de Atizapán de Zaragoza, Estado de México; a los conductores de las ambulancias, patrullas ecológicas, bomberos y paramédicos.

Para finalizar, cabe mencionar que hasta el momento se está otorgando capacitación a la empresa "Autoexpress PERLA", la cual maneja trailers como unidades y que se dedica al Transporte de carga federal.

REFERENCIAS

1. Acevedo, A., (1998) Aprender Jugando. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Tomo 1,2 y 3. México. LIMUSA.
2. Aguilar, K., (1987) Asertividad sé tú mismo, sin sentirte culpable. México Pax.
3. Álvarez del Real, E., (1992) Guía para la familia con problemas de alcoholismo, drogas. México. América.
4. Alvarez, S., (1990) El psicólogo y la capacitación: una alternativa de trabajo. Tesis de licenciatura. México. ENEPI.
5. Archila, A., (1992) Una metodología para la capacitación de sistemas dentro del ámbito empresarial. Reporte de trabajo. México: ENEPI.
6. Arias, F., (1987) Administración de recursos humanos. México. Trillas.
7. Amador, A., (1996) Técnicas para dominar el estrés y vivir mejor. México Edamex.
8. Austria, H., (1985) "La comunicación verbal y no verbal". Instituto Mexicano del Seguro Social. Subjefatura de desarrollo de personal.
9. Alcántara, G., (1994) Educación de la sexualidad. Taller dirigido a Padres de familia. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
10. Alvarado y Sánchez., (1997) La evaluación de valores y principios familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.

11. Alvarez-Gayou., (1986) Elementos de sexología. México. Interamericana.
12. Alvarez, M., (1991) Características del violador de menores. Tesina de licenciatura. México: ENEPI.
13. Baccaro, A., (1994) Venciendo el estrés. Cómo detectarlo y superarlo. Argentina. Lumen.
14. Barragán, F., (1991) La educación sexual. Guía teórica y práctica. México. Paidós.
15. Barrios, L y Martínez, M., (1991) Elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes. Una alternativa cognitivo-conductual. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
16. Belsasso, G., (1983) Cómo identificar las drogas y sus usuarios. Programa nacional de combate a los problemas de las drogas. México.
17. Blondell, et.al., (1989) Cómo actuar. Escuelas sin drogas. Secretaría de educación de los EUA.
18. Calles, Martínez, Calles y Hernández., (1989) Psicofármacos en la práctica pediátrica. Revista del hospital psiquiátrico de la Habana. Vol. 20. No. 1.
19. Cariño, C., (1997) Padre alcoholico. ¿Cómo es la estructura de su familia? Etapa en niños de edad escolar. Tesis de licenciatura. México: ENEPI
20. Calderón, C., (1979) La capacitación en las organizaciones México. Limusa.

21. CIJ, Centros de Integración Juvenil A.C., (1999) Guía práctica para padres de familia. cómo proteger a tus hijos contra las drogas.
22. Chávez, M., (1990) Drogas y pobreza. México. Trillas.
23. CONADIC, Consejo Nacional contra las Adicciones. (1998) Manual del facilitador. "Construye tu vida sin adicciones" Secretaría de Salud.
24. Coleman, W., (1996) Eleve su autoestima en 30 días. México. Panorama.
25. Combeller, C; Díaz, J; García M., (1988) Programas de capacitación y desarrollo. Diseño y conducción. México. Diana.
26. Cuatzo y Hernández., (1992) Información sexual durante la pubertad y su comportamiento en la adolescencia. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
27. Dunnette, M., (1979) Psicología Industrial. México. Trillas.
28. Diario oficial de la federación, jueves 15 de julio de 1999.
29. Dusek, D. y Girdano, D., (1990) Drogas. Un estudio basado en hechos. México. SITESA.
30. Esteva, N., (1992) Relaciones de pareja. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
31. Fensterheim, H y Baer, J., (1983) No diga si, cuando quiera decir no. México. Grijalbo.
32. Fernández y Carrobes, (1986) Evaluación conductual. México. Pirámide.

33. Flores, C., (1995) Nuevas tendencias de la capacitación: Reingeniería. Tesina de licenciatura. México: ENEPI.
34. Fong, N., (1991) Comunicación grupal e intergrupal Instituto Mexicano del Seguro Social. Dirección de capacitación
35. García, S., (1994) La farmacodependencia, un problema de salud pública. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
36. Gaytán, V; Ramírez, P., (1997) Una alternativa cognitivo-conductual para las relaciones destructivas de pareja. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
37. Gallardo, G., (1997) Propuesta cognitivo-conductual para desarrollar relaciones de pareja funcionales. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
38. Gensing, L., (1994) La fuerza de la motivación. México. Selector.
39. González, C., (2000) "Lineamientos para centros de capacitación del autotransporte federal". Coloquio para la formación de instructores del autotransporte federal.
40. González, M y Vallejo, M., (1995) Estrategia para facilitar la comunicación funcional en parejas: Una aproximación cognitivo-conductual. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
41. Giraldo, O., (1985) Explorando las sexualidades humanas. México. Trillas.
42. Gotwald, W., (1995) Sexualidad, la experiencia humana. México. Manual Moderno.
43. <http://chopo.com.mx> página de internet.

44. Ibarra, R., (1998) Cuadro comparativo niño-niña. Material inédito. Instituto Mexicano de psicoterapia Gestalt.
45. Juárez, D y Moreno, M., (1995) Actitud hacia la doble jornada de trabajo femenino y la relación de pareja. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
46. Katchadourian, H., (1991) Las bases de la sexualidad humana. México. Continental.
47. Krassoievitchn., (1997) "La sexualidad en la tercera edad" Revista del consejo estatal de población. México. COESPO. Año V. No. 28.
48. Landeros, B. y Salinas, O., (1996) El papel de las habilidades sociales pertinentes a la demanda de satisfacción de una necesidad de atención médica en una unidad de Gineco-obstetricia. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
49. Leigh, D., (1992) Como entrenar un grupo eficiente. Bogotá. Legis.
50. Maciá, A. y Méndez, C., (1988) Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. Madrid. Pirámide
51. Martínez, R; Hernández, E., (1982) Guía técnica para la formulación de planes y programas de capacitación y adiestramiento en las empresas. México. Limusa.
52. Masters, W. y Johnson, V., (1995) La sexualidad humana. México. Grijalbo. Tomo II y III.
53. McCary., (1983) Sexualidad humana. México. Manual moderno.

54. Medina, Rojas, Juárez, Berenzon, Carreño, Galván, Villatoro, López, Olmedo y Ortíz., (1993) "Consumo de sustancias con efectos psicotrópicos en la población estudiantil de enseñanza media y media superior de la república mexicana". Revista salud mental. Vol. 16. No. 3.
55. Mendoza y Mercado., (1998) Una alternativa para padres sobre educación sexual de sus hijos. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
56. Mendoza, N., (1986) Manual para determinar las necesidades de capacitación. México. Trillas.
57. Minuchin, S; Fishman, Ch., (1991) Técnicas de terapia familiar. México. Paidós
58. Modell, W., (1982) Drogas. México. Time-Life international de México.
59. Molina, M., (1995) Descripción de la importancia del psicólogo egresado de la ENEP Iztacala en la capacitación dentro de la iniciativa privada. Tesis de Licenciatura: México, ENEPI.
60. Montes, V., (1998) La sexualidad a través del trabajo corporal como un espacio de reflexión para las internas en un reclusorio preventivo femenino oriente. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
61. Mussen., (1985) Psicología del desarrollo. México. Manual moderno.
62. Navarrete, G., (1997) La inserción del homosexual en la cotidianidad social mexicana. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
63. Neidhardt, J; Weinstein, M; Conry, R., (1992) Seis programas para prevenir y controlar el estrés. México. Deusto

64. Olguín, P., (1997) "Algo más sobre la respuesta sexual humana" Revista del consejo estatal de población. México. COESPO. Año V. No. 27.
65. Okawara y Barros., (1979) "Infancia y sexo" Revista Amar toda la realidad sobre la vida sexual. México. Novaro.
66. Pardo, M., (1982) Aspectos médicosociales de la adolescencia. México. Syntex.
67. Pineda, V. y Ramírez, P., (1997) Una alternativa preventiva cognitivo-conductual para relaciones destructivas de pareja. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
68. Pinto, R., (1992) Proceso de capacitación. México. Diana.
69. Piña, C., (1995) Propuesta de un programa de capacitación para la reducción del estrés en el trabajo en un cuerpo de seguridad. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
70. Pisu, R., (1988) 300 Confesiones sexuales. México. ROCA.
71. Quiroga, J., (1999) Motivación. Manual de capacitación. Curso de capacitación nacional sobre atención y servicio: senderos es servicio. Sistema Coca-Cola A.C..
72. Reza, C., (1995) Cómo diagnosticar las necesidades de capacitación de las organizaciones. México. Panorama.
73. Rodríguez, B., (1998) El papel del psicólogo en la capacitación y adiestramiento y elaboración de dos manuales titulados ética y vocación ce

- servicio I y II para una institución pública. (Ferrocarriles Nacionales de México), Reporte de trabajo profesional. México: ENEPI.
74. Rodríguez, L. y Talavera, I., (1992) Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes. "Taller cognitivo-conductual". Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
75. Rojas, E., (1985) Formación de instructores. México. Grupo TEBO.
76. Rojas, Galván, Carreño, Villatoro, Medina, Juárez, Berenzon, y Lugo., (1993) "Prevalencia de consumo de drogas en población escolar". Revista salud mental. Vol. 16. No. 4.
77. Rubin, I., (1982) Preguntas del adolescente en su desarrollo Psicosexual. México. Pax.
78. Sánchez, H y Jiménez, R., (1995) La farmacodependencia, la adolescencia y la familia. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
79. Scherer, J., (1983) Introducción a la farmacología clínica. México. Harla.
80. Siliceo, A., (1982) Capacitación y desarrollo de personal. México. Limusa.
81. Smith., (1983) Cuando digo no, me siento culpable. México. Grijalbo
82. Stanway, A., (1989) "Sexo y sociedad" Revista Secretos de la pareja. Planeta. Vol. 1.No. 2
83. Tashman, H., (1964) Psicopatología sexual en el matrimonio. Argentina. Hormé.

84. Tena, A., (1982) Aspectos prácticos de la capacitación y el adiestramiento. México. COPARMEX.
85. Tovilla y Palma., (1997) Elaboración y evaluación de un programa preventivo de farmacodependencia. Tesis de licenciatura. México:ENEPI
86. Valle, I., (1986) "El orgasmo femenino" Revista el mundo de la pareja. Planeta Vol. 1 No. 1.
87. Varela, J., (1990) Autoestima en jubilados. Tesis de licenciatura. México:UNAM.
88. Varenne, G., (1989) El abuso de las drogas. España. Guadarrama.
89. Velázquez, E., (1995) La técnica de solución de problemas como método de prevención de la conducta antisocial. El uso de drogas en adolescentes. Tesis de licenciatura. México:ENEPI.
90. Villegas, V., (1991) El papel de la capacitación en el desarrollo organizacional. Tesis de licenciatura. México: ENEPI.
91. Watzlawick, P., (1974) Teoría de la comunicación humana. Buenos Aires. Tiempo contemporáneo.
92. Watzlawick, P., (1980) Pragmática de la comunicación humana. Tiempo contemporáneo. Buenos Aires.

ANEXOS

SENTIDO DE VIDA

DINAMICA: LOS MAGOS (JERARQUIZACIÓN DE VALORES)

OBJETIVO: Sensibilizar al participante sobre lo que es importante para él.
Determinar valores e intereses personales importantes.

DURACION: 30 minutos

MATERIALES: Hojas, lápices, y formato.

DESARROLLO: El coordinador proporcionará a los participantes una lista con los quince magos más famosos del mundo. Cada uno trabaja individualmente y elige a los 5 magos que le parezcan superiores, cuyo poder más les interesa. Los participantes (dependiendo del tamaño del grupo) se organizan en grupos de tres para intercambiar opiniones sobre sus elecciones y para comentar sus intereses personales.

FORMATO: LOS MAGOS

HOJA DE TRABAJO.

Un grupo de expertos han aceptado prestar sus servicios a los miembros de este grupo. Sus habilidades garantizan 100% de efectividad en los resultados. Usted tendrá que decidir 5 de éstas personas que pueden proporcionarles lo que usted desea tener:

1. -Dorian Gray: Especialista en cirugía plástica, puede hacer que usted se vea como siempre ha soñado. La técnica no produce dolor y no existe ningún riesgo.

2. -Lic. Zuñiga: Especialista en bolsa de trabajo. La carrera universitaria o trabajo que usted elija y en el sitio que prefiera puede ser suyo.

3. -Luis Matusalén: Le garantiza una vida de por lo menos 200 años, con un proceso de envejecimiento retardado. A los 60 años de edad, usted se verá y se sentirá como de veinte.

4. -Dr. Mastery Dr, Jhonson: Expertos en el área de relaciones sexuales, le garantiza que se convertirá en el amante perfecto, que gozará y hará gozar a su pareja.

5. -Dr. Yin-Yang: Experto en la medicina natural, le proporcionará una perfecta salud y no padecerá ninguna enfermedad físico durante toda su vida.

6. -Blanca Nieves: Experta en relaciones familiares, le garantiza que nunca volverá a tener problemas con ningún miembro de su familia, ya que todos lo aceptarán amorosamente.

7. -Ing. Power: Experto en autoridad, le asegura inmunidad absoluta a cualquier tipo de control, tanto de la escuela, como en el gobierno, o la sociedad en general.

8. -Popu Larity: Con ella usted podrá tener los amigos que quiera tanto en la actualidad como en el futuro, encontrará fácil acercarse a las personas y ellas lo encontrarán simpático.

9. -Dr. Einstein: Le desarrollará el sentido común y la inteligencia a niveles de genio

10. -Rocky Feller: La riqueza será suya. Le garantiza esquemas para ganar millones en semanas.

11. -Miguel Cornejo: Experto mundial en liderazgo, será capaz de ser un líder excepcional. todo el mundo, lo respetará con sólo una mirada.

12. -Teresa de Calcuta: Gracias a ella, usted será estimado por todos, tendrá un a vida llena de amor.

13. -El mago Merlín: Todas sus dudas acerca del futuro se verán contestadas continuamente, será capaz de preveer cualquier acontecimiento.

14. -Dr. Sidharta: Le garantiza pleno conocimiento de sí mismo. Usted se convertirá en una persona equilibrada y armónica.

15. -Prof. Clear: Con su ayuda siempre sabrá lo que quiere, y cualquier tema le resultará claro.

RELACIONES INTERPERSONALES

DINAMICA: EL DIBUJO

DURACION. 15 minutos

OBJETIVO: Sensibilizar a los participantes sobre las relaciones interpersonales que se establecen en el ámbito familiar, laboral y social.

MATERIALES. Lápices, colores, plumones, hojas.

Se les pide a los participantes que realicen un dibujo diciéndoles. "hagan un dibujo por favor, realicen un dibujo con muchas ganas, con dedicación, con amor, como si lo fueran a regalar"

Posteriormente se les pide que intercambien los dibujos, nadie deberá quedarse con su dibujo, enseguida se les dirá. " Miren bien el dibujo, está bonito, fue hecho con empeño, analícenlo, obsérvenlo muy bien", ahora " arrúguenlo, tírenlo al piso, pisotéenlo". Eso es lo que hacemos con las relaciones interpersonales con los compañeros, con los amigos.

Posteriormente se hacen comentarios.

DINAMICA: DERECHOS ASERTIVOS

OBJETIVO: Desarrollará las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicios asertivos de la autoconfianza.

DURACION: 40 minutos

MATERIALES: Hojas y lápices. Formato de derechos asertivos. Los derechos que creen tener en la familia, trabajo y sociedad.

- Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar por lo menos cinco derechos que creen tener en lo familiar, laboral y social.
- Una vez finalizado, son leídas las conclusiones
- El coordinador les pide posteriormente a que determinen aquellos que creen tener los miembros de su familia, de su trabajo y de la sociedad.
- Se leen las conclusiones y se analizan las posibles diferencias.

FORMATO 1 DERECHOS ASERTIVOS**YO TENGO DERECHO:**

- 1.- En mi casa a
2. - En mi trabajo a
3. - Entre mis amistades a

FORMATO 2**LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:**

1. - En mi familia
2. - En mi trabajo
3. - En mi grupo de amistades

FAMILIA

DINAMICA: COLLAGE FAMILIAR

OBJETIVO: Expresar las tensiones, intereses motivaciones personales con respecto a la familia.

DURACION: 50 minutos

MATERIALES: Cartulina por participante, papel, tijeras, pegamento, revistas y plumones.

DESARROLLO: Con recortes pegados a la cartulina, cada participante debe contestar a la pregunta, ¿Quién es tu familia?, ¿Cómo es tu familia?. Cada participante mostrará su trabajo al grupo, quien lo interpretará, posteriormente, el autor aclarará su obra.

AUTOESTIMA

DINAMICA: LAS ETIQUETAS.

OBJETIVO: Expresar nivel de autoestima y el conocimiento de nosotros mismos, traducido en habilidades, virtudes y defectos.

MATERIALES: etiquetas blancas autoadheribles.

Se dividen los participantes por parejas, cada participante, se denomina A-B, A le dice a B sus virtudes de A, después sus habilidades y posteriormente sus defectos. Luego B, le dice a A sus virtudes de B, sus habilidades y sus defectos. Se dan 5 minutos para que por parejas escriban cada uno de los aspectos. Enseguida se las pegan en aquella parte del cuerpo donde "sientan la virtud, el defecto y la habilidad", por ejemplo, si alguien menciona que es cariñoso, la etiqueta se la pueden pegar en la parte del corazón o en los brazos, ya que por medio del abrazo se puede expresar que se es cariñoso", al finalizar cada pareja lee sus etiquetas, y se les pregunta el porqué del lugar donde se coloca la etiqueta.

DINAMICA:REFLEXIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA

Se pueden formar grupos de 3 personas. Se les pide a los participantes que recuerden una situación en la cual se hayan sentido felices, con mucho ánimo, importantes, valiosos, capaces, etc.), tratando de revivir esa situación y los sentimientos que tuvieron. Se les preguntará ¿Qué tan seguido se sienten así?. Esto con la finalidad, de analizar la autoestima alta. La segunda parte, se refiere a la reflexión de la autoestima baja, a partir de la descripción de algún momento en el que se hubiesen sentido tristes (incapaces de enfrentar alguna dificultad). Al igual que en la primera parte tenían que revivir la sensación y los sentimientos que tuvieron en ése momento, y se les preguntó: ¿Qué tan seguido se sentían así? En ambos casos se hacen comentarios a nivel grupal a cerca del nivel de autoestima.

MOTIVACIÓN

DINÁMICA: LAS ISLAS.

OBJETIVO: Analizar el manejo de valores y motivaciones personales desde la propia historia o condicionamiento sociales.

El instructor narra la siguiente historia: "Hay dos islas separadas por un mar lleno de tiburones. En la primera isla viven una muchacha de 22 años de edad y su mamá. En la segunda isla viven el novio de la muchacha y un amigo del novio.

La única forma de pasar de una isla a otra es en una barca a cargo de un lancharo.

Un día que la muchacha quería ir a la otra isla para casarse con su novio, fue a ver al lancharo para que la llevara. El lancharo le dijo que con mucho gusto la llevaba con tal que tuviera relaciones sexuales con él.

La muchacha le contó a su mamá y le preguntó qué hacía, la mamá le dijo: Hija, esta decisión te corresponde a ti, haz lo que creas conveniente.

La muchacha pagó el precio al lancharo y éste la llevó a la otra isla. Apenas llegó ahí, la muchacha le contó todo al novio. Entonces éste le dijo: así ya no me puedo casar contigo. En ese momento se acercó a la muchacha el amigo del novio y le dijo: yo siempre te he querido mucho; me da tristeza que te hayas quedado así, cástate conmigo”

Cada persona debe identificarse con los personajes en orden jerárquico, es decir, el número 1 para aquél personaje con el que más se identifique, el 2 para aquél con el que coincida en segundo lugar y así sucesivamente.

Posteriormente, se abre una discusión y se llega a conclusiones.

MANEJO DE ESTRÉS

DINAMICA: TECNICA DE RELAJACIÓN

DURACIÓN: 30 MINUTOS

MATERIALES: Un salón amplio, con sillas.

OBJETIVO: Mediante una fantasía guiada, relajar los músculos y liberarse de la tensión.

- Sistema de respiración 1:

Inhala, exhala por la boca despacio.

Inhala profundo, saca el aire por la boca, exhala.

Inhala con movimiento corporal, levanta los brazos por encima de tu cabeza, exhala baja las manos y pon tus manos en las rodillas.

(se repiten las instrucciones)

- Sistema de respiración 2:

Inhala, levanta tus brazos por encima de tu cabeza, exhala por la nariz bajando los brazos.

Inhala, levanta los brazos por encima de tu cabeza, exhala por la nariz y pon tus manos sobre las rodillas.

- Sistema de respiración 3:

Inhala, levanta los brazos

Ve, siente y escucha el agua

Retén las respiración 1,2,3,4,5, exhala por la boca, pon las manos en tus rodillas. (se repiten las instrucciones) cuando se encuentren las manos en tus rodillas, quédate así por un momento: ves, escuchas el agua, sientes una cascada de agua que cae por tu cabeza, es un agua cristalina, estas en un estanque de agua natural, el agua te llega a la cintura y esta agua me purifica. Veo, siento y escucho el agua, esta agua se lleva lo negativo del día, se lleva la enfermedad, la baja estima, la tristeza, el odio, la envidia; y en cambio me trae lo positivo, me limpia, me trae la salud, la alegría, el entusiasmo, el poder interior en mí, esta agua me trae la luz, la piedad, el amor, el éxito, la alta estima.

Respiración:

Inhala, levanta los brazos por encima de tu cabeza, retén el aire, 1,2,3,4,5, exhala, saca el aire por la nariz, la boca se encuentra cerrada, pon tus manos en las rodillas (se repiten las instrucciones).

Veo el fuego, escucho y siento el fuego, estas dentro de una hoguera, este fuego destruye lo negativo, destruye la enfermedad, la angustia, la intranquilidad, la pena, el dolor, el insomnio, y trae lo positivo, trae la salud, el amor, la confianza, la armonía, el perdón, la paz interior, la luz, la serenidad y esto te hace crecer.

Regresas a la respiración 1

Inhala, ya no hay fuego, exhala despacio por la boca.

Inhala, exhala.

Relaja los músculos de tu cara (comenzar a nombrar todas las partes del cuerpo)

Estas en la armonía absoluta, estás flotando en el infinito, así ves montañas nevadas y bajo éstas un bosque aromático, con ríos azules y lagunas verdes, ves

un cielo azul, pequeñas nubes, ves a las aves volando junto a ti todo en una perfecta armonía, en perfecta salud y perfecta paz. En el lado derecho, ves los rayos de sol que están saliendo.

Te encuentras encerrado en una esfera color violeta, lo que da la vitalidad, la energía, alrededor de ésta se encuentra una luz dorada lo que te da protección, te hace invulnerable, hoy puedes hacer todas las hazañas con toda tu capacidad.

Estas en una perfecta armonía, no es necesario decir que el día de hoy voy a hacer todo lo que quiero realizar, pero así va a ser. No es necesario decir que se derramen todas las bendiciones en mi y en mi familia pero así sucederá. Puedo ver mi plan de vida, en donde puedo ver, sentir y oír todo el amor. Enfrentarás todos los días con alegría, darás lo mejor de ti, este día serás feliz, empezarás un nuevo día, con el pensamiento de un triunfador.

TALLER DE FARMACODEPENDENCIA

DINÁMICA: LA TELARAÑA.

OBJETIVO: Presentación e integración de los participantes al taller.

MATERIALES: una bola de estambre.

Los participantes se colocan de pie (o sentados si lo desean), formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de estambre; el cual tiene que decir su nombre y alguna experiencia acerca de la farmacodependencia. Luego éste toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, quién a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña. Una vez que todos se han presentado, quién se quedo con la bola debe regresarla al que se la envió, éste a su vez hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó.

CENTROS DE REHABILITACIÓN Y CASAS DE REFUGIO		
INSTITUCION	TELÉFONO	DOMICILIO
Cáritas Arquidiócesis de México I.A.P	56824660 56824680 56824638	Provincia 339, Col. Del Valle, Méx. D.F. CP 03100
Hogar Integral de Juventud "Yuli ni" I.A.P	5632588 (fax)	Franz Hals No 105, Col. Alfonso XIII, Méx. D.F CP 01460
Centro juvenil Promoción Integral (Cejuv)	55984592 55989241 56110142 (fax)	Calle del angel No 32, Col. San José Insurgentes, Méx. D.F CP 3900
Cultura Joven A.C	(73) 162576 (fax) (73) 125714 (fax)	2º ret. Bvd. Jacarandas No 22 Col. Lomas de Teopanzolco, Cuernavaca Morelos CP 62350
Centro de asesoría y promoción juvenil A.C	(16) 126325	Huejotzingo 3754, Col. Díaz Ordaz, Cd. Juárez Chihuahua CP 32300
Fundación de apoyo a la juventud	55531521 52869755 (fax) 55531584	Oficinas Mazatlán no. 33 Col. Condesa CP 06140 Méx. D.F Centro comunitario: Cuernavaca no. 48 Lomas de Becerra. CP 01279 Méx. D.F.
Club de calle	55162347	Jilguero no. 44 Col. José María Pino Suárez CP 01140 Méx. D.F
Amanecer tercer milenio	53194636 58842381	Reforma no. 559 Cd. Labor Tultitlán CP 54940 Edo. de Méx. Campo Tortuguero No. 113 Col. Reynosa Tamaulipas Azcapotzalco. CP 02200 Méx. D.F
Espacio de Desarrollo Integral A.C	57025855	Berriozábal No. 18 Col. Centro CP 06020 Delg. Cuauhtémoc
Centros de rehabilitación	56857258 173309	Torres Quintero No 91 Col. San Miguel Iztapalapa Méx. D.F Calle copales No. 108 col. Lomas de San Anton
ADULAM A.C.		Vía José López Portillo 53 A Coacalco Edo. de Méx.
	044 21478619	Francisco Villa No. 1487 Col. Lázaro Cárdenas Texcoco Edo. de Méx.
	55273821 53864362	Marina Nacional No. 100 Col. Anáhuac CP 11320 Méx. D.F
Club's Juventud siglo XXI	53038114	Av. Felipe Angeles Esq. Andador Felipe Angeles Mz. 41 Lt. 1 Col. Palmitita Cuauhtemoc Barrio Alto CP 07170 Méx. D.F

*Tabla 1 Se puede observar algunos lugares para canalización de problemas de farmacodependencia.

TALLER DE RELACIONES DE PAREJA

DINAMICA: LA CAJA MÁGICA

OBJETIVO: Expresar los valores personales y representarlos con mímica.

El instructor menciona en general el modo de realizar esta dinámica, la cual debe ser llevada a cabo con mímica. El instructor con un movimiento forma una línea, la cual "pasa" al participante para que este forme una caja, pero debe ser hecha por partes, es decir, el primer participante formará con la línea que le dio el instructor un lado de la caja, enseguida se la pasará al compañero de junto, y así sucesivamente hasta formar una caja, el instructor hará énfasis en que la caja que se acaba de formar es mágica, en donde se encuentran todas las bellezas del mundo, en donde el participante puede sacar lo que sea más valioso para él.

DINAMICA: SEGUIR EL MOVIMIENTO

OBJETIVO: Tomar conciencia acerca del ejercicio de poder al guiar a una persona o dejarse guiar con el movimiento.

De pie, se dividen por parejas los participantes y se dan las instrucciones: "cada uno A-B A moverá sus manos de tal manera que B siga el movimiento, posteriormente B, hace lo mismo con A." Al final, se comenta cómo se sintió cada uno, al llevar el control del movimiento o al dejarse guiar.

DINAMICA: ¿ESTAS SIGUIENDO MIS INSTRUCCIONES?

OBJETIVO: Introducir el concepto de comunicación y entender la importancia de comunicarse claramente.

Cada cónyuge escribe las instrucciones de cómo realizar la actividad de lavar los trastes, posteriormente se escenifica y se discute la facilidad con que se mal interpreta un mensaje, así como la importancia de proporcionar adecuadamente la información.

A continuación se muestra la hoja que se repartía a los participantes al final del Taller de Sexualidad

¿PUEDE EL CONDÓN SALVAR MI VIDA?

Definitivamente el condón puede salvar muchas vidas. A pesar de la controversia que aun persiste en cuanto a si los condones son una forma efectiva de prevenir la transmisión del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), tener fácil acceso a los condones, promocionados hoy en forma eficaz, todo el tiempo y correctamente, juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades sexuales y por supuesto del SIDA.

La abstinencia a las relaciones sexuales entre una pareja mutuamente fiel es lo más efectivo para prevenir el VIH.

Usar condones reduce el riesgo de contraer enfermedades venéreas o enfermedades transmitidas sexualmente (ETS), incluyendo el VIH en aquellas personas que no practican la abstinencia, aunque no hay estrategia de salud que pueda garantizar la protección total. Por ejemplo la vacuna de la influenza es efectiva de 60 a 80% sin embargo, miles de muertes podrían prevenirse anualmente a través del uso más amplio de esta vacuna " imperfecta ".

¿Son efectivos los condones? Sí. En el laboratorio, los condones látex son efectivos al bloquear la entrada del virus del VIH ya que los poros del látex son tan pequeños que no permiten su entrada. Los condones no sólo han demostrado ser una barrera efectiva contra el VIH, el virus que causa el SIDA, también para el Herpes, CMV, la hepatitis "B", la clamidiosis y la gonorrea. Sin embargo, fuera del laboratorio, la efectividad del condón disminuye. Está comprobado que la falla de este producto se debe más que a un error de fabricación, a un mal uso de quienes lo requieren. Se falla al no usar un condón en cada acto sexual, no ponérselo antes de que ocurra cualquier contacto genital o no desenrollarlo por completo.

¿Porqué hay personas que todavía no los usan?

Muchos hombres creen que los condones pueden fallar durante el acto sexual o se quejan de una reducción en la sensación de la relación sexual, así como de incomodidad al comprarlo y al usarlos.

Las barreras que impiden un mayor uso de este anticonceptivo apenas se están empezando a tratar.

Los condones al igual que los cinturones de seguridad, los cascos, las vacunas o las personas, no son a prueba de fallas. Sin embargo, en el mundo real manejamos para ir al trabajo, vacunamos a nuestros hijos y esperamos llegar al final del día sin ningún inconveniente.

Ninguna estrategia para la prevención de enfermedades es perfecta y toda estrategia, incluyendo la abstinencia, depende de la habilidad y el conocimiento de quien la efectúa. Una amplia estrategia para la prevención del VIH utiliza muchos elementos para protegerse a cuantas personas sea posible. La abstinencia y la monogamia mutua forman parte de esa estrategia, tanto como la promoción adecuada y un correcto uso del condón.

El uso adecuado y consistente de éste puede en forma muy amplia reducir el riesgo de transmisión del VIH y de las enfermedades transmitidas sexualmente.

USO DEL CONDÓN

- Ser cuidadoso al abrir el empaque; los dientes o las uñas pueden romper el condón.
- Usar únicamente lubricantes con base acuosa. Aquellos con base de aceite, como vaselina o cremas dañan los condones.
- Hay que guardarlos en un lugar fresco y seco, no en la bolsa del pantalón o en la guantera del coche. El calor daña los condones.
- Debe usarlos antes de la fecha de caducidad que aparece en la caja o en los paquetes individuales. No utilizarlo si está pegajoso, quebradizo, decolorado o roto.
- Ponérselo una vez que el pene está erecto y antes de que toque ninguna parte de la boca, ano o vagina del (a) compañero (a). Si el pene no está circuncidado, es necesario retraer el prepucio antes de ponerse el condón.
- Presionar la punta del condón de tal manera que no quede aire atrapado dentro. Es necesario dejar lugar para el semen.
- Desenrollarlo hasta la base del pene.
- Si se rompe o se sale al tener la relación sexual, detenerse y ponerse uno nuevo.
- Asegurarse de seguir las instrucciones. Cuando el condón se sale, se rompe o derrame su contenido, usualmente no se debe a defectos de fabricación, la mayor parte de las veces se trata de errores del usuario.
- Después de la eyaculación, retirarse del (a) compañero (a) antes de que el pene se ponga flácido.
- Mantener el condón en el pene al retirarse para evitar que el semen se salga.
- Desecharlo adecuadamente (no debe tirarse en el excusado y no reutilizarlo)

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DE EVALUACIÓN APLICADAS A 87 PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA CONDUCTORES QUE SE IMPARTE EN EL SISTEMA DE TRANSPORTE ESTRELLA BLANCA.

1) ¿Cumplió con tus expectativas de capacitación el contenido del tema?

Completamente	72 %
En gran parte	20 %
Hasta cierto punto	2 %
Muy poco	-o-
No contestó	6 %

2) De los conocimientos adquiridos, menciona el grado de aplicación que tienen en tu trabajo, y/o en tu vida cotidiana (en la familia, con los compañeros, amigos). Marca con una X.

55 % bastante, 40 % regular, () poco, no contestó 5 %

3) ¿Cómo evaluarías la exposición del tema por parte del instructor?

80 % excelente, 20% buena, () regular () mala

4) ¿Te invitó e instructor a participar en el tema?

96 % Si, 4 % Más o menos, () No

5) ¿El tema se expuso de manera clara y sencilla?

100 % Si, () Más o menos () No

6) ¿Cómo calificarías lo siguiente?

- a) Uso de apoyo visual
- b) Material para los participantes
 - c) Aplicación de dinámicas
- d) Instalaciones de capacitación

Promedio de las respuestas a lo anterior: 83% buena, 8% regular y 9% no contestó.

7) ¿Qué es lo que te agrada? Se mencionan en forma resumida lo que más contestaron.

a) **Del curso:** el ambiente, exposición del tema, el tema, explicación clara, aprender. material y exposición, lo productivo para el trabajo, la atención del instructor, es interesante, lo importante que se aprende, beneficio personal, lo extenso y sencillo, aprender, prepararme, actualizarme, participar, ambiente ameno, orientación, la confianza para expresarme, la forma de explicar, aprendí cosas que ignoraba.

b) **Del material:** adecuado, bueno, presentación, didáctico, excelente, es suficiente, está en buenas condiciones, completo, buen estado, calidad, acetatos, lo básico, entendibles, los dibujos y el contenido escrito.

c) **Del instructor:** la explicación, es sociable y se le entiende bien, agradable, facilidad de explicación, forma de dar la capacitación, forma de expresar el tema, ameno y participativo, se le entiende bien, es muy explícito, instruye muy bien, la aplicación, manera clara de impartir, expresión, atención, bueno, expresión clara, facilidad para explicar, plática buena y constructiva, explica bien, no aburre la clase, es dinámico e introduce en el tema, bonito carácter y culta en la materia, su sencillez y atención, su buen enseñar.

d) **De los compañeros:** la participación, compañerismo, apoyo, cooperación, ambiente de compañerismo, todos opinan, se conoce uno muy bien, carisma y camaradería, participan todos, respetuosos, comunicación, son buenos, la atención, comparten experiencias.

8) ¿Cuál es tu evaluación general del curso?

88 % agradable, 12 % regular, () desagradable

9) ¿Te gustaría que se incluyera algún tema en particular? ¿Cuál?

- Temas familiares
- Mantenimiento
- Causas de fallas en carretera
- Aplicación de herramientas en general
- Relaciones humanas
- De motores y autobuses nuevos
- Buenos modales (personalidad)
- Primeros auxilios
- Atención al cliente
- Computadoras
- Llevar a la práctica el tema
- Rango torque del motor S-60
- Tácticas de conducción
- Manejo a la defensiva

10) ¿Regresarías? 98 % SI, 2 % No contestó

CENTRO DE CAPACITACIÓN PARA CONDUCTORES.

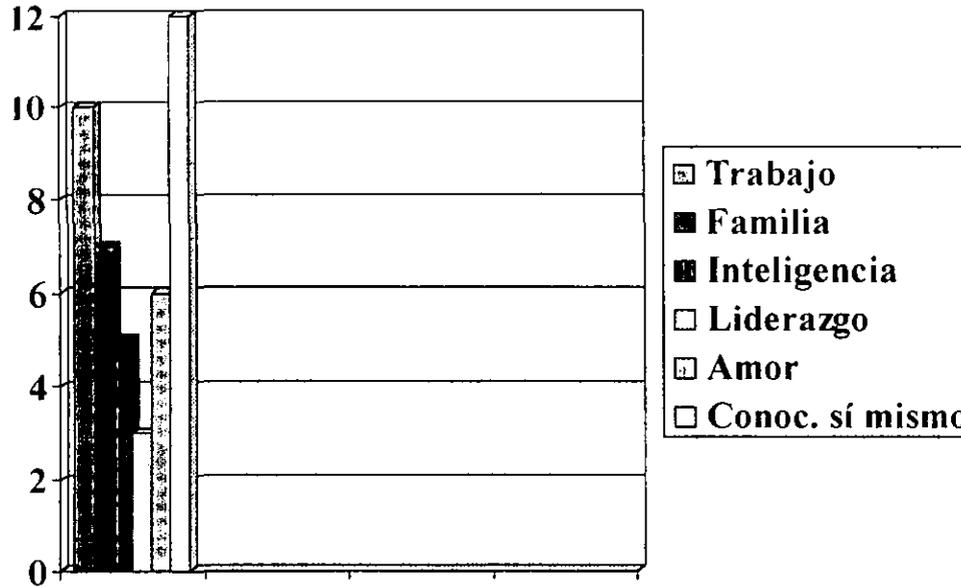
Lugar: _____ Fecha: _____
 Tema: _____ Instructor: _____

Por favor, ayúdanos a evaluar nuestra capacitación manifestando tus comentarios. Todas tus respuestas serán tratadas confidencialmente. Gracias por tu colaboración.

- 4) ¿Cumplió con tus expectativas de capacitación el contenido del tema?
 Completamente _____
 En gran parte _____
 Hasta cierto punto _____
 Muy poco _____
- 5) De los conocimientos adquiridos, menciona el grado de aplicación que tienen en tu trabajo, y/o en tu vida cotidiana (en la familia, con los compañeros, amigos). Marca con una X.
 () bastante () regular () poco
- 6) ¿Cómo evaluarías la exposición del tema por parte del instructor?
 () excelente () buena () regular () mala
- 4) ¿Te invitó el instructor a participar en el tema?
 () Si () Más o menos () No
- 5) ¿El tema se expuso de manera clara y sencilla?
 () Si () Más o menos () No
- 6) ¿Cómo calificarías lo siguiente? (Marque con una cruz)
- | | | | |
|---|---------|-----------|--------|
| a) Uso de apoyo visual
(proyección de acetatos) | * buena | * regular | * mala |
| b) Material para los participantes
(información escrita, copias) | * buena | * regular | * mala |
| c) Aplicación de dinámicas
(ejercicios de presentación,
relacionados con el tema) | * buena | * regular | * mala |
| d) Instalaciones de capacitación | * buena | * regular | * mala |
- 7) ¿Qué es lo que te agrada?
 a) del curso _____
 e) del material _____
 f) del instructor _____
 g) de los compañeros _____
- 8) ¿Cuál es tu evaluación general del curso?
 () agradable () regular () desagradable
- 9) ¿Te gustaría que se incluyera algún tema en particular? ¿Cuál?
-

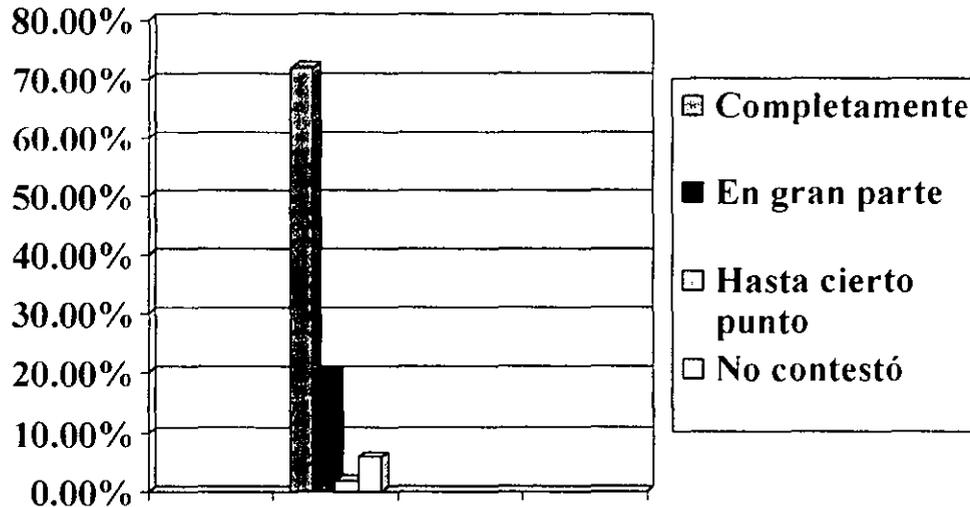
GRAFICAS

Tema: Sentido de vida



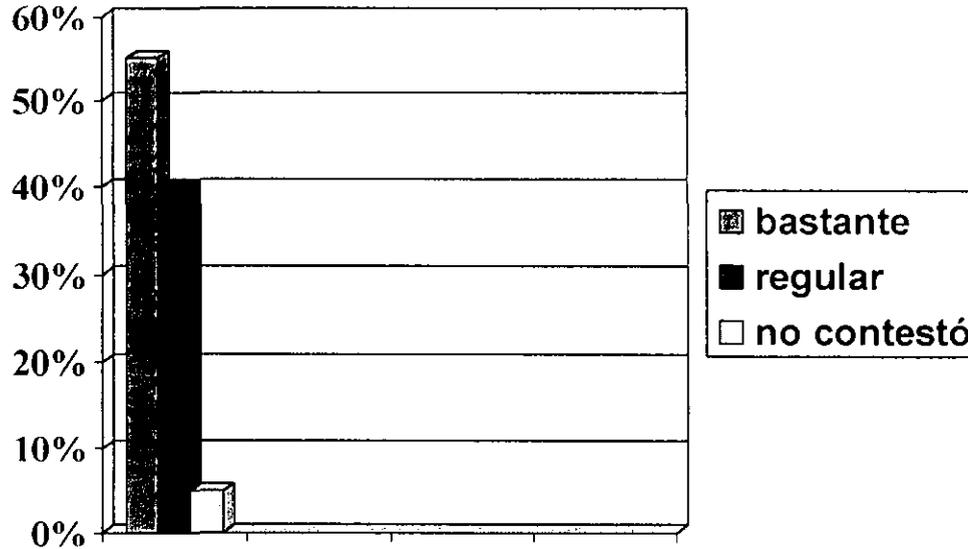
* En la dinámica de los magos, podemos observar que el "poder" más deseado fue el conocimiento de sí mismo, siguiéndoles la familia, el amor, la inteligencia, dejando al final el liderazgo.

1. ¿Cumplió con tus expectativas de capacitación el contenido del tema?



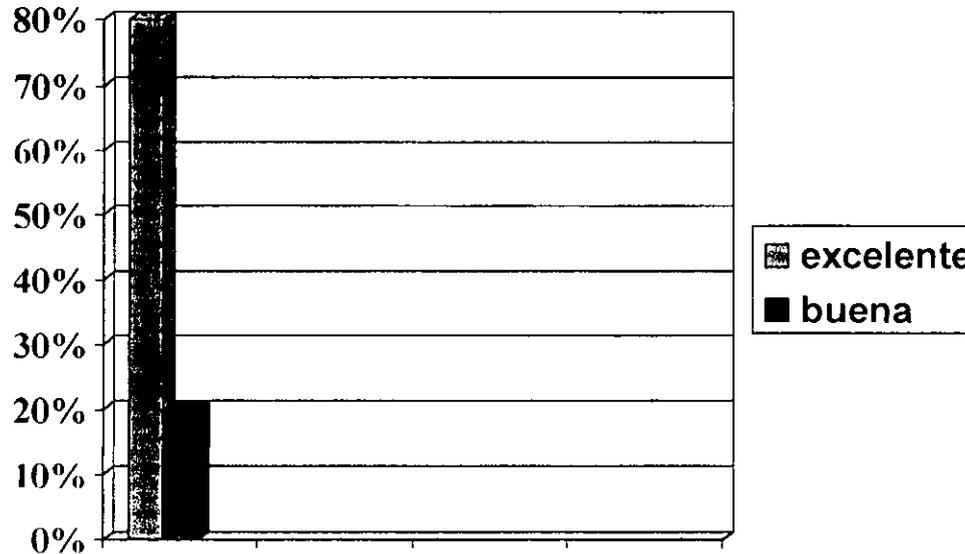
*Podemos observar las respuestas de los participantes, el 72% mencionó que completamente, el 20% mencionó que en gran parte, el 2% mencionó que hasta cierto punto y el 6% no contestó.

2. Grado de aplicación de los conocimientos adquiridos en el trabajo y/o en la vida cotidiana.



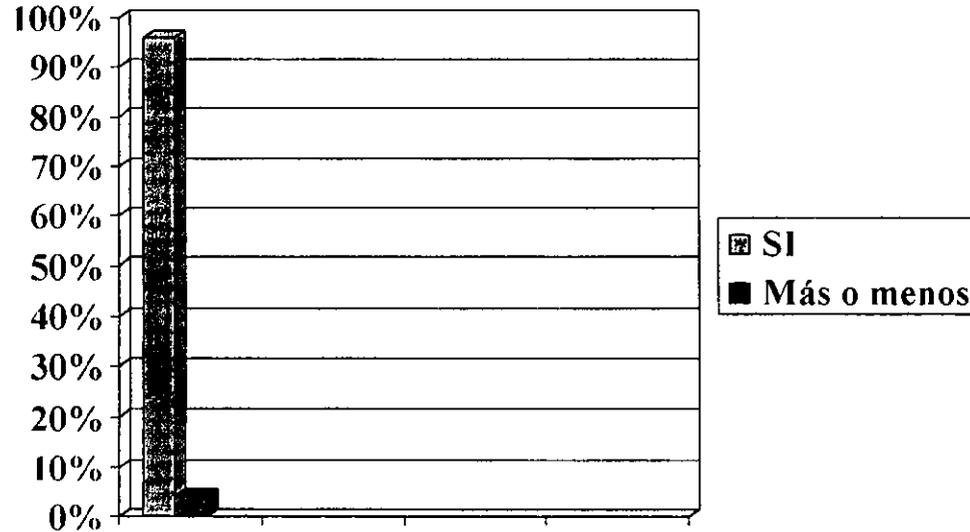
*Podemos observar que el 55% mencionó que bastante, el 40% mencionó que regular, y el 5% de los encuestados, no contestó.

3. ¿Cómo evaluarías la exposición del tema por parte del instructor?



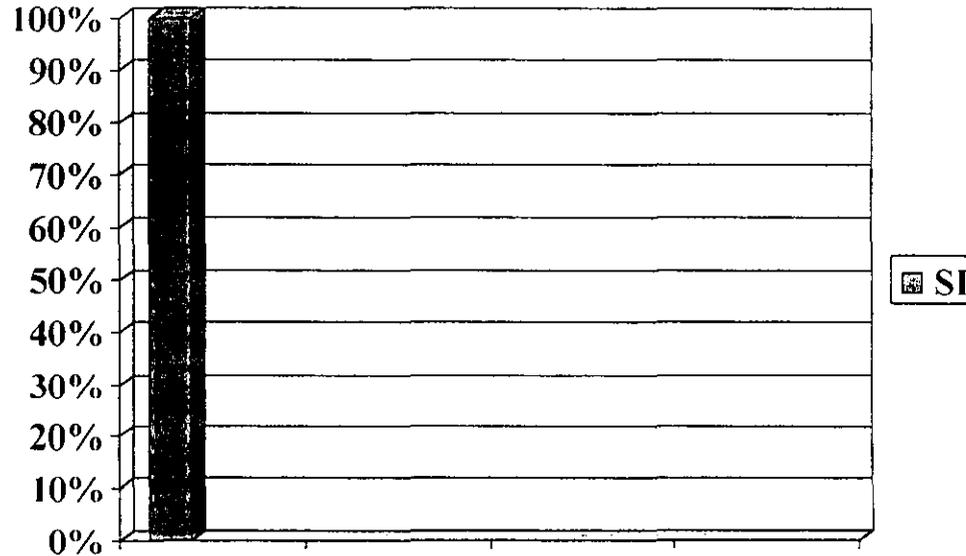
* Podemos observar que el 80% de los participantes mencionó que excelente, mientras que al 20% mencionó que que les pareció buena.

4. ¿Te invitó el instructor a participar en el tema?



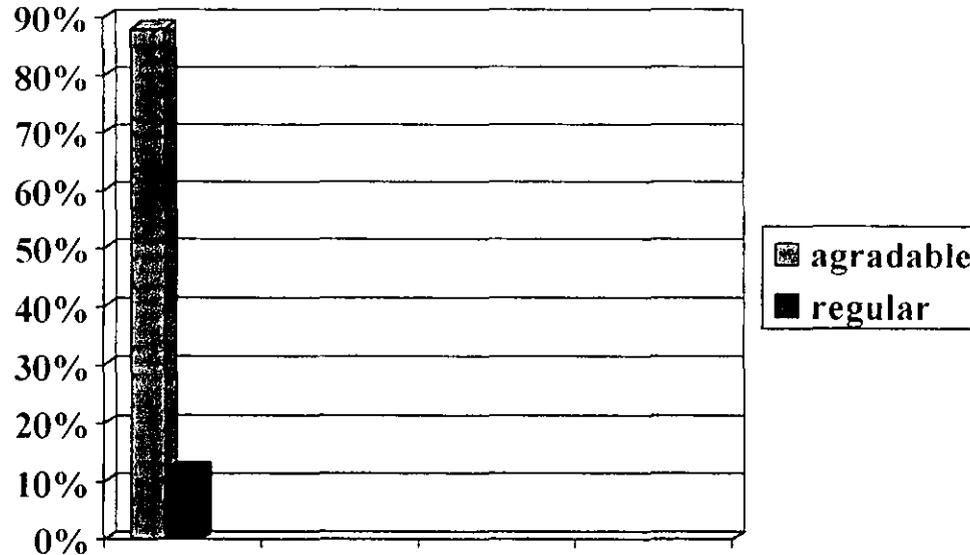
*El 96% de los participantes mencionó que si, mientras que el 4% mencionó que más o menos.

5. ¿El tema se expuso de manera clara y sencilla?



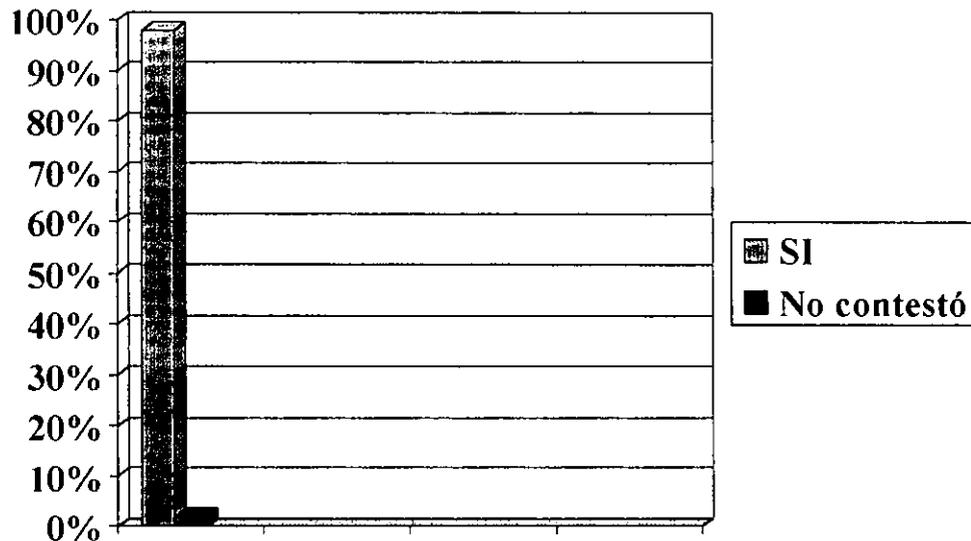
* El 100% de los participantes, manifestó que sí.

8. ¿Cuál es tu evaluación general del curso?



* Podemos observar que el 88% de los participantes lo calificó como agradable, y el 12% lo calificó como regular.

10. ¿Regresarías?



* Podemos observar que el 98% de los participantes mencionó que sí regresaría a tomar la capacitación, mientras que el 2% no contestó.