



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

EL USO DEL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL COMO
APOYO A UN COLECTIVO DE FAMILIARES DE PERSONAS
DESAPARECIDAS

INFORME DE SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presenta
VILLALOBOS AVILA MITZY LORENA

DIRECTOR: MTRO. ALBERTO ANTONIO RAMÍREZ VILLA.

COMITÉ:

MTRO. MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ VILLEGAS
MTRO. GABRIEL MARTIN VILLEDA VILLAFAÑA
LIC. CARLOS OMAR VAZQUEZ GARCIA
LIC. MARIA FERNANDA MENDOZA ESPERANZA

Ciudad de México

Febrero 2023





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

Quiero primero y, antes que nada, dedicar este trabajo de Investigación a mi Mitzy Lorena Villalobos Ávila por considerarme un ejemplo de superación, perseverancia y disciplina para culminar este proyecto, que ha requerido de esfuerzo y dedicación y, sin el apoyo de muchas personas, a las cuales citare a continuación no hubiera sido posible pues me han brindado toda la ayuda necesaria para convertirme en una profesional de lo que tanto me apasiona.

También agradezco a mis papas Elizabeth Ávila y Simón Villalobos que me apoyan en cada decisión y proyecto y que hicieron todo para apoyarme en todo momento, y sin ellos no podría haber culminado este proyecto que nació como un sueño y se ha convertido en una realidad, gracias a su motivación me inspiraron, son mi apoyo y fortaleza, asimismo a mis amistades que me brindaron retroalimentación, demostrándome su amistad sincera no ha sido sencillo el camino pero la vida me demuestra lo justa que puede llegar a ser.

Igualmente agradezco a mi director el maestro Antonio Ramírez quien me ha apoyado y guiado en el viaje para la realización de este proyecto, gracias a su aprendizajes y enseñanzas gracias por estar presente apoyándome e impulsándome a ser una mejor profesional, Finalmente Agradezco a mi segunda casa mi Facultad de Estudios Superiores Zaragoza quien me brindo las herramientas y las mejores experiencias como estudiante y me permitió brindarle un reconocimiento como lo es mi Informe Final de Servicio Social, del cual espero que los lectores puedan encontrar la información que necesiten para próximos trabajos.

“Yo he encontrado mi talento, Y es el servicio, No conozco limites, mi talento es la Psicología “ Sigmund Freud

Contenido

Introducción.....	5
Capítulo 1. Breve Contexto de la Institución y del programa donde se realizó el servicio social.....	8
Antecedentes Históricos.....	8
Estructura Organizacional.....	10
Ley General de Víctimas.....	9
Reparación Integral.....	11
Ley General en Materia de Desaparición Forzada de Personas, Cometida por particulares y del Sistema Nacional de Búsqueda de Personas.....	14
Medidas de Ayuda, Asistencia y Atención para familiares de personas Desaparecidas.....	14
Programa <i>REPENSAR</i>	15
Definición de Colectivo.....	18
Definición de Desaparición forzada.....	18
Definición de Victima.....	18
Breve contexto Colectivo Deudos y Defensores por la dignidad de Nuestros desaparecidos.....	19
Capítulo 2. Sustento Teórico Metodológico.....	20
Raíces históricas tempranas del Enfoque Cognitivo Conductual.....	20
Bases Teóricas y Metodológicas del Enfoque Cognitivo Conductual.....	21
Historia del Enfoque Cognitivo Conductual.....	22
Principios del Modelo Conductual.....	23
Evolución del Modelo Cognitivo Conductual.....	24
Características Actuales del Enfoque Cognitivo Conductual.....	25
Modalidades de aplicación del Enfoque Cognitivo Conductual.....	27
Capítulo 3. Técnicas de Intervención.....	28
Contención Emocional.....	30
Resolución de problemas.....	31
Entrenamiento en habilidades sociales.....	33
Habilidades Sociales fortalecidas en el Programa <i>REPENSAR</i>	34
El cuento.....	35

La reestructuración cognitiva.....	36
Habilidades de Afrontamiento.....	37
Capítulo 4. Descripción de Actividades.....	38
Acompañamiento psicológico.....	39
Entrevista inicial.....	43
Apoyo en la Investigación y Desarrollo del Programa <i>REPENSAR</i>	44
Preparación de las Lecciones del programa <i>REPENSAR</i>	45
Brindar apoyo psicológico a las víctimas que requieren acudir a diligencias en materia jurídica.....	46
Revisión del Archivo para la integración de expedientes y apoyo en la organización....	47
Limitaciones.....	48
Discusión.....	49
Conclusión.....	50
Referencias Bibliográficas.....	53
Anexos.....	63

Introducción

México vive una crisis de desaparición de personas, de acuerdo con cifras del Registro Nacional de Personas Desaparecidas o No Localizadas, contabiliza al menos 100.000 personas desaparecidas,(RNPED 2022) dicha realidad ha sido reconocida a nivel nacional como internacional, las autoridades ministeriales (fiscalías, procuradurías, ministerios de justicia) son usualmente las encargadas de buscar a las personas desaparecidas, así como de investigar los hechos; también la identificación de cuerpos, excepcionalmente son auxiliadas por institutos médico legales autónomos encargados de dicha función. La ley General en Materia de Desaparición Forzada (México, 2017) en conjunto, con la Ley General de víctimas (México, 2013) establece y garantiza entre sus principales, disposiciones el derecho de los familiares de personas desaparecidas, las medidas de asistencia y atención psicológica, y reparación de daño así como la participación en la búsqueda, reconociendo sus derechos, asegurar los derechos de las víctimas, es fundamental para un país que busca la paz, rechaza la corrupción y pide justicia.

Para dar cumplimiento a estas acciones y metas, la FGR a través de la Fiscalía de Derechos Humanos, Prevención del Delito y Servicios a la Comunidad, tiene como objetivo dictar medidas y lineamientos que permitan verificar y vigilar que la actuación sustantiva de la Institución se apege a los derechos humanos y garantías individuales que señala la Constitución, así como fijar las políticas de atención a las víctimas u ofendidos por la comisión de delitos federales y promover la participación ciudadana para que apoye a las funciones institucionales.

Los derechos humanos son inalienables, universales, indivisibles, interdependientes y progresivos. La desaparición de personas es una violación grave y múltiple a los derechos humanos, tanto de la persona desaparecida como de su familia. En estos términos, cada acción, medida o decisión, que se adopte en el marco de un proceso de búsqueda debe estar orientada al respeto y garantía de los derechos humanos

La psicología tradicional se ha basado en la atención clínica de las personas, en el caso de los familiares de personas desaparecidas, la asistencia durante y después de localizar a su familiar, aprecia un enorme desarrollo de la intervención psicológica temprana desde organismos públicos, privados y asociaciones que colaboran en la resolución de los casos, de desaparición. El papel del psicólogo en la intervención, señala que: puede acompañar a los y las familiares para modular las consecuencias psicológicas del suceso, ayudándoles a enfocar de forma adaptativa la espera, la incertidumbre, los trámites legales, el inicio del duelo si lo hubiera ya, que no es considerado un asunto simple, en la vida pasamos por diversos duelos, algunos son tan naturales producidos por un cambio en nuestro ciclo vital y otros por los que jamás imaginamos que se puede pasar, lo cierto es que, afrontarlos es un gran reto, entonces ¿cómo podrían los familiares de personas desaparecidas aceptar la pérdida, y no renunciar a sus recuerdos y vivencias?

La Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos, fue seleccionada por un periodo de seis meses, (del 3 de Enero del 2022 al 4 de Julio del 2022) para cumplir, favorablemente con los objetivos del servicio social que contribuye en la formación integral de la carrera de Psicología y permite consolidar la formación académica, desarrollar valores, apoya la inserción al mercado de trabajo y la aplicación del conocimiento científico, humanístico, tecnológico y cultural al promover el poner en práctica los aspectos, más importantes de la técnica Cognitivo Conductual, la elaboración de material científico y ser capaz de realizar una búsqueda sistematizada de bibliografía, así como el manejo de grupos.

Los objetivos del programa son los siguientes:

*Comprender la manera en que se aborda la atención psicológica para un grupo vulnerable como lo es un colectivo de personas desaparecidas.

*Reconocer el uso del enfoque cognitivo conductual en atención a grupos vulnerables.

*Desarrollar habilidades de investigación educativas y sociales que apoyen el establecimiento del programa.

*Poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la formación profesional para brindar un óptimo servicio a los grupos.

Por consiguiente, en el presente trabajo, se aborda el panorama general referente a la organización y funcionamiento, de la Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos, tomando en cuenta el contexto histórico cultural social, así como a las personalidades que fomentaron los programas, de apoyo, direcciones como punto central los derechos que tiene toda persona, cuando se considere que se han violado sus derechos y afectado su estructura física, psicológica lo que implica la obligación de los servidores públicos a brindar atención, y omitir conductas que vulneren las condiciones mínimas de bienestar.

En el capítulo dos se desarrolla, el marco teórico que es el eje fundamental del trabajo de intervención psicoterapéutico en atención a al colectivo de nombre Deudos y Defensores por la dignidad de Nuestros desaparecidos, en este apartado se describen conceptos fundamentales, en torno a las necesidades de los familiares y la validación a su derecho al bienestar. Así mismo se toma como referencia el enfoque Cognitivo Conductual, que es considerado una de las corrientes de la psicología, con mayor eficacia en la aplicación, de las intervenciones conductuales, modificando emociones comportamientos disfuncionales, que traen consecuencias desadaptativas y el propósito de la intervención es reducir el malestar, o la conducta no deseada proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, más adaptativas. Se incorporan técnicas conductuales y cognitivos como la reestructuración cognitiva, habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, el sufrimiento psicológico que experimentan familiares de personas desaparecidas da lugar a que tiendan a descuidar por completo sus propias necesidades, y la de los demás miembros, concentrando toda su energía y atención en la búsqueda del familiar desaparecido, con el tiempo esa actitud puede llevarlos a aislarse de su entorno social y emocional, con el fin de ayudarlos a salir de esa lógica y recuperar su vida cotidiana sin que ello les provoque un sentimiento de culpa. Por lo que es necesario revisar su historia y fundamentación en las raíces históricas tempranas del Enfoque Cognitivo Conductual, Bases teóricas y metodológicas de dicho enfoque, la Evolución de la Terapia de la Conducta entre otras.

En el capítulo tres se desarrollan las técnicas terapéuticas de gran importancia, que contribuyen a la base teórica activa y directiva, brinda apoyo y eficacia en su aplicación, trabajando en conjunto y de manera estructurada. Finalmente, en el capítulo cuatro se

describe un panorama general, del transcurso y protocolo de las sesiones que lleva a cabo la institución, de acuerdo al acompañamiento psicológico, para un colectivo de familiares de personas desaparecidas, explicando detalladamente las actividades programadas y solicitadas por los familiares, de las cuales el prestador de servicio social fue partícipe, eligiendo darle importancia a El uso del Enfoque Cognitivo Conductual como Apoyo a un Colectivo de Personas Desaparecidas.

Capítulo 1. Historia de la Institución y de los programas donde se realizó el Servicio Social (FGR)

Las sociedades aspiran a una adecuada impartición de justicia a través de instituciones especiales dedicadas a la solución de conflictos. En el caso de conductas delictuosas, se busca que la persecución del responsable esté a cargo de personas ajenas a la infracción, es decir, de especialistas que actúen en representación de todos aquellos que en forma directa o indirecta resultan lesionados. Su misión implícita es la de velar por el estricto cumplimiento de la Ley, depositaria de los más sagrados intereses de la sociedad.

El Ministerio Público responde actualmente a un imperativo social, su funcionamiento como organismo especializado resulta imprescindible para la buena administración de la justicia. A su importancia natural se agregan la de la equidad y la de la más elemental conveniencia, esto es: la separación radical de las atribuciones del solicitante, por un lado; y las de quien debe resolver la procedencia de dicha solicitud, por otro. De quien acusa; y de quien falla. Así se evita la parcialidad en el ejercicio de la jurisdicción.

“La importancia y trascendencia de las funciones actuales de esta institución son esenciales para la vida de la sociedad, toda vez que comprende la dirección y/o defensa de los intereses del Poder Ejecutivo, de la sociedad y también los derechos individuales.”

Antecedentes

La regulación de las figuras del Ministerio Público de la Federación y del Procurador General de la República, como las conocemos actualmente, aparecen el 14 de agosto de 1919 con su publicación en el Diario Oficial de la Federación en la "Ley de Organización del Ministerio Público Federal y reglamentación de sus funciones", que se puede considerar como la primera ley orgánica de la Institución Ministerial.

Posteriormente, el 31 de agosto de 1934 fue publicada la Ley Reglamentaria del Artículo 102 de la Constitución de la República, la cual ya establecía las funciones a cargo del Procurador General de la República y del Ministerio Público de la Federación, así como la estructura orgánica de este último, conformada por dos Subprocuradores, un Jefe de Departamento de Nacionalización de Bienes, un Jefe de Departamento de Averiguaciones Previas y un Visitador de Agencias, entre otros funcionarios, además del Consejo Jurídico de Gobierno, a cargo del Procurador General.

El 13 de enero de 1942 quedó abrogada la Ley Reglamentaria del Artículo 102 de la Constitución de la República, con la publicación de la Ley Orgánica del Ministerio Público Federal, la cual sustituyó la figura de los Subprocuradores por la de agentes sustitutos del Procurador y adicionó un Departamento Consultivo.

No fue sino hasta el 30 de diciembre de 1974 que se consideró la existencia de la Procuraduría General de la República, mediante la publicación en el Diario Oficial de la Federación de la Ley Orgánica de la Procuraduría General de la República la cual establecía dentro de las funciones de la Institución la persecución de los delitos con el auxilio de la Policía y contempló en la integración de la Procuraduría a la Policía Judicial Federal. Además, retomó la figura de los Subprocuradores y estableció las funciones del Oficial Mayor.

El 12 de diciembre de 1983, tras nueve años de vigencia de la ley anterior, se publicó en el Diario Oficial de la Federación la nueva Ley Orgánica de la Procuraduría General de la República, en la cual la Procuraduría tenía el carácter de dependencia del Poder Ejecutivo Federal e insertó los servicios periciales como auxiliares directos del Ministerio Público de la Federación.

No obstante, la regulación existente, no es sino hasta el 08 de marzo de 1984 que se publica el primer Reglamento de la Ley Orgánica de la Procuraduría General de la República, en donde se consideró a diversas Direcciones Generales y Delegaciones, así como las funciones de cada una de éstas.

Es así como la regulación de la Procuraduría General de la República, del Ministerio Público de la Federación y del Procurador General de la República ha venido sucediéndose, mediante la publicación de una nueva Ley Orgánica el 10 de mayo de 1996, la cual quedó abrogada con la publicación de un nuevo ordenamiento orgánico el 27 de diciembre de 2002, misma

que perdió vigencia el 29 de mayo de 2009, cuando se publicó la Ley Orgánica de la Procuraduría General de la República vigente hasta esta fecha.

Breve Contexto Histórico de la Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos (FEMDH)

La consolidación de un Estado democrático en México debe tener como uno de sus componentes fundamentales el pleno respeto y garantía de los derechos humanos, es esencial reconocer el reto de impulsar esfuerzos encaminados a establecer el sistema de procuración de justicia federal que proteja, respete, promueva y garantice los derechos humanos, los estándares de los tratados internacionales que México ha ratificado, obligando a las autoridades de los tres órdenes de gobierno a incorporar la perspectiva de la protección más amplia de los derechos humanos en el desempeño de sus funciones. Con la incorporación al texto constitucional de los nuevos preceptos del "debido proceso" y la presunción de inocencia, México garantiza el respeto de los derechos humanos a las víctimas y al inculpado, como herramienta fundamental del nuevo sistema de justicia penal acusatorio.

Además, esos derechos quedan garantizados mediante la aplicación de la nueva Ley de Amparo y de la Ley General de Víctimas, que proveen un sistema integral y transversal de garantías a los ciudadanos y a las víctimas, gestando nuevas esperanzas y retos para hacer de México un país donde se respeten plenamente los derechos. De conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, uno de los objetivos del Estado es lograr una política en derechos humanos que garantice que todas las autoridades asuman el respeto, promoción y defensa de los derechos humanos como una práctica cotidiana para alcanzar un México en Paz.

Para dar cumplimiento a estas acciones y metas, la PGR a través de la Fiscalía de Derechos Humanos, Prevención del Delito y Servicios a la Comunidad (FEMDH abreviatura que utilizaremos para referirnos a la institución), instrumenta las políticas institucionales para la capacitación y promoción en materia de derechos humanos, y fomenta entre los servidores públicos de la institución una cultura de respeto a los derechos humanos que sea el eje de acción de la procuración de justicia y coadyuve al respeto del Estado de derecho garantizando la seguridad jurídica de los ciudadanos.

Con el fin de combatir y sancionar las conductas consideradas como violaciones a los derechos humanos, la Fiscalía atiende oportunamente, las solicitudes de las diversas unidades administrativas para realizar las supervisiones en diligencias tales como: traslados, arraigos, cateos, extradiciones y declaraciones ministeriales, es necesario precisar que, además de las diligencias de acompañamiento, esta Dirección realiza visitas de inspección en las Delegaciones de la Institución con la finalidad de vigilar y fomentar la cultura de respeto y observación de los derechos humanos.

Ley General de Víctimas Disposiciones Generales

De acuerdo con la presente Ley (México 2013) es de orden público, e interés social y observancia en todo el territorio nacional, en términos de lo dispuesto por los artículos 1o., párrafo tercero, 17, 20 y 73, fracción XXIX-X, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos denomina víctimas directas aquellas personas físicas que hayan sufrido algún daño físico, mental, emocional, económico o en general cualquier situación que puso en peligro o lesión a sus bienes jurídicos o derechos como consecuencia de la comisión de un delito o violaciones a sus derechos humanos reconocidos en la Constitución y en los Tratados Internacionales de los que el Estado Mexicano es parte, obliga a las autoridades a que velen por la protección de las víctimas, proporcionando ayuda, asistencia o reparación integral, reconociendo y garantizando los derechos de las víctimas. Las autoridades de todos los ámbitos de gobierno deberán actuar conforme a los principios y criterios establecidos en esta Ley, en caso contrario quedarán sujetos a las responsabilidades administrativas, civiles o penales. (Párrafo reformado DOF 03-05-2013, 03-01-2017)

Artículo 7. Los derechos de las víctimas que prevé la presente Ley son de carácter enunciativo y deberán ser interpretados de conformidad con lo dispuesto en la Constitución, los tratados y las leyes aplicables en materia de atención a víctimas, favoreciendo en todo tiempo la protección más amplia de sus derechos. (México 2013)

- I. A una investigación pronta y eficaz que lleve, en su caso, a la identificación y enjuiciamiento de los responsables de violaciones al Derecho Internacional de los derechos humanos, y a su reparación integral;
- II. A ser reparadas por el Estado de manera integral, adecuada, diferenciada, transformadora y efectiva por el daño o menoscabo que han sufrido en sus derechos como

consecuencia de violaciones a derechos humanos y por los daños que esas violaciones les causaron;

III. A conocer la verdad de lo ocurrido acerca de los hechos en que le fueron violados sus derechos humanos para lo cual la autoridad deberá informar los resultados de las investigaciones;

IV. A ser tratadas con humanidad y respeto de su dignidad y sus derechos humanos por parte de los servidores públicos y, en general, por el personal de las instituciones públicas responsables del cumplimiento de esta Ley, así como por parte de los particulares que cuenten con convenios para brindar servicios a las víctimas;

V. A la verdad, a la justicia y a la reparación integral a través de recursos y procedimientos accesibles, apropiados, suficientes, rápidos y eficaces;

VI. A recibir tratamiento especializado que le permita su rehabilitación física y psicológica con la finalidad de lograr su reintegración a la sociedad;

VIIA participar en espacios colectivos donde se proporcione apoyo individual o colectivo que le permita relacionarse con otras víctimas;

VIII. A solicitar, acceder y recibir, en forma clara y precisa, toda la información oficial necesaria para lograr el pleno ejercicio de cada uno de sus derechos;

IX. A ser beneficiaria de las acciones afirmativas y programas sociales públicos para proteger y garantizar sus derechos;

X. A que se les otorgue, la ayuda provisional de los Recursos de Ayuda de la Comisión Ejecutiva o de las Comisiones de víctimas en los términos de la presente Ley; (Fracción reformada DOF 03-01-2017)

Reparación Integral

La reparación integral comprende las medidas de restitución, rehabilitación, compensación, satisfacción y garantías de no repetición, en sus dimensiones individual, colectiva, material, moral y simbólica. Cada una de estas medidas será implementada a favor de la víctima teniendo en cuenta la gravedad y magnitud del hecho victimizante cometido o la gravedad y magnitud de la violación de sus derechos, así como las circunstancias y características del hecho victimizante. (Párrafo reformado DOF 03-05-2013,)

Las familias acuden a una institución tras otra y hasta realizan investigaciones propias para rastrear y buscar en vida a sus seres queridos, destinando tiempo y recursos a una búsqueda

que puede ser tan peligrosa como difícil y desgastante, sin un cuerpo para enterrar no se marca la línea que separa a los vivos de los muertos, la incertidumbre ante la muerte parece detener el tiempo y congelar el espacio, y entonces se hace un intento por retener su presencia, para que no se olvide, desencadenando sentimientos de tristeza, enojo, estrés y ansiedad concentrando toda su energía y su atención en la búsqueda del familiar desaparecido, con el tiempo, esa actitud puede llevarlos a aislarse de su entorno social y emocional, ayudar a los familiares a vivir con esa incertidumbre provocada con la desaparición y afrontar la ambivalencia emocional que conlleva no es nada fácil por lo que el psicólogo apoyado en el enfoque cognitivo conductual promueve el desarrollo de una red de solidaridad donde participan y puede ayudarles a salir del aislamiento y a buscar soluciones juntos.

Ley General en Materia de Desaparición Forzada de Personas, Cometida por particulares y del Sistema Nacional de Búsqueda de Personas

De acuerdo con dicha ley, (México 2017) presente y de orden público e interés social tiene por objetivo

I. Establecer la distribución de competencias y la forma de coordinación entre las autoridades de los distintos órdenes de gobierno, para buscar a las Personas Desaparecidas y No Localizadas, y esclarecer los hechos; así como para prevenir, investigar, sancionar y erradicar los delitos en materia de desaparición forzada de personas y desaparición cometida por particulares, así como los delitos vinculados que establece esta Ley.

II. Garantizar la protección integral de los derechos de las Personas Desaparecidas hasta que se conozca su paradero; así como la atención, la asistencia, la protección y, en su caso, la reparación integral y las garantías de no repetición, en términos de esta Ley y la legislación aplicable.

Por otra parte, La Ley General en materia de Desaparición (LGMD) señala a la Comisión Nacional de Búsqueda como la encargada de publicar el nuevo Registro Nacional de personas y No Localizadas (RNPEDNO 2018) y que cuenta con las siguientes características:

*Ser público y accesible.

*Actualizarlo constantemente.

*Contener los nombres de las personas desaparecidas a menos de que los familiares soliciten que se omita.

*Contener información sobre la persona que desaparece, sobre la que reporta la desaparición y sobre el funcionario que la registra.

*Contener información sobre los hechos alrededor de la desaparición.

*Preservar la información sobre personas ya localizadas, no eliminar esos registros.

*Informar si las personas localizadas fueron víctimas o no de un delito

Todas las personas que sufren la desaparición de un ser querido se sitúan frente a un duro reto emocional, una persistente incertidumbre, sobre la situación de un ser querido, es necesario mencionar que cada desaparición, sucede de manera diferente, es necesario señalar que los familiares pasan por tres momentos fundamentales, de esta difícil situación primero el descubrimiento de la desaparición, después la búsqueda y finalmente la localización, cada una de estas etapas está repleta de dolor, que pareciera evolucionar y prevalecer en el sufrimiento, siendo la base emotiva que protagoniza la pregunta ¿Dónde está? sentimientos como la culpa, angustia, estrés y ansiedad, son estados particularmente difíciles de aliviar suelen perseguir y asediar a los familiares de una persona desaparecida es necesario, que al revelar su dolor psicológico, y el reconocimiento público de su situación se apoyen de especialistas como psicólogos.

Medidas de Ayuda, Asistencia y Atención para familiares de personas Desaparecidas

La desaparición ha sido una de las prácticas que ha sido implementada por parte del Estado y grupos armados al margen de la ley, esto con la finalidad de sembrar el terror en los sectores sociales más vulnerables del país y generar impactos psicosociales, tan solo en México se supera las 100.000 víctimas de acuerdo, con el (RNPEDNO 2018) ante lo que la sociedad reacciona llamando al Gobierno a atacar este problema que consideran que va mucho más allá de la cifra oficial. Dicho registro muestra que desde el 15 de marzo de 1964 (cuando comenzaron los censos) hasta el lunes 16 de mayo del presente año, se desconoce el paradero de 100.012 personas, de estas, cerca del 75% son hombres. Los cinco estados que registran el mayor número de casos de desaparición son Jalisco (oeste, 14.871), Tamaulipas (noreste, 11.971), Estado de México (centro, 10.996), Nuevo León (norte, 6.222) y Veracruz (este, 5.736

En el año 2017, se aprobó en el congreso la Ley General en Materia de Desaparición Forzada de Personas, Desaparición Cometida por Particulares y del Sistema Nacional de Búsqueda de Personas (LGMD o Ley General México 2017). Esta Ley marcó el inicio de una nueva forma de pensar el proceso de búsqueda e investigación de las personas desaparecidas en el país, entre otras cosas, la Ley creó el Sistema Nacional de Búsqueda y la Comisión Nacional de Búsqueda, dos entes completamente nuevos que tienen como objetivo agilizar y priorizar la búsqueda de personas desaparecidas en México.

Artículo 139. Los Familiares, a partir del momento en que tengan conocimiento de la desaparición, y lo hagan del conocimiento de la autoridad competente, pueden solicitar y tienen derecho a recibir de inmediato y sin restricción alguna, las medidas de ayuda, asistencia y atención previstas en los Títulos Segundo, Tercero y Cuarto de la Ley General de Víctimas.

Artículo 140. Las medidas a que se refiere el artículo anterior deben ser proporcionadas por la Comisión Ejecutiva y las Comisiones de Víctimas en tanto realizan las gestiones para que otras instituciones públicas brinden la atención respectiva. La Comisión Ejecutiva y las Comisiones de Víctimas deben proporcionar las medidas de ayuda, asistencia y atención a que se refiere el presente Título y la Ley General de Víctimas, en forma individual, grupal o familiar, según corresponda.

Artículo 141. Cuando durante la búsqueda o investigación exista un cambio de fuero, las Víctimas deben seguir recibiendo las medidas de ayuda, asistencia y atención por la Comisión de Atención a Víctimas que le atiende al momento del cambio, en tanto se establece el mecanismo de atención a Víctimas del fuero que corresponda.

Buscando poner fin a este ciclo de violencia y ruptura de proyectos de vida, las familias y colectivos, además de salir a buscar, no han dejado de exigir sus derechos como, el derecho a la verdad, la justicia, reparación integral del daño, recibir un trato digno por parte de las autoridades, y la protección y acceso a las medidas de apoyo, asistencia y atención psicológica, así como que el Estado mexicano brinde, justicia y no repetición en estos crímenes. Sus exigencias y participación han llevado, a que hagan validos sus derechos Por lo que se pretende en conjunto con la ley construir mejores respuestas, estructurales y procesales para la investigación, lo que resulta importante para los y las familiares de personas desaparecidas, con el fin de conocer los aspectos básicos de la ley para que puedan

ser utilizados como un instrumento útil, de manera que les permita trabajar en conjunto, contando con la información necesaria, enfocando y dirigiendo, sus esfuerzos para la efectividad de la ley.

El objetivo no es alentar a las familias a hacer el duelo, ya que éste resulta difícil de llevar a cabo, mientras se desconozca el paradero de la persona desaparecida y hasta tanto el cuerpo no se haya recuperado y honrado siguiendo las costumbres culturales. Se trata entonces de ayudarles a encontrar una manera de vivir con esa situación, sin que afecte su funcionamiento y la calidad de sus relaciones sociales y emocionales. En un proceso de duelo normal se habla entonces de un estado inicial de negación, adormecimiento que comúnmente nos prepara para la realidad de la muerte, pero la desaparición es en sí una negación acompañada de una incertidumbre dolorosa que se prolongará más allá del encuentro de un desaparecido vivo o muerto. Más que prepararnos para la realidad de una pérdida, este estado de shock nos enfrenta bruscamente a la realidad de nuestro país, y así nuestra fe en las instituciones que creíamos se encargaban de nuestra defensa y protección se pierde, pues al principio el desconocimiento sobre quiénes son los ejecutores de la desaparición nos lleva a denunciar frente a organismos de seguridad del Estado, y esta denuncia permanente finaliza en allanamientos, persecuciones, impunidad, enredos y mentiras.

Programa REPENSAR

La Fiscalía General de la República, en coordinación con el centro de Integración Juvenil Estatal y el Ayuntamiento de algunos estados como Guerrero, Yucatán, Oaxaca, Veracruz y el Estado de México, puso en marcha en el año 2017, el programa REPENSAR que tiene como objetivo prevenir conductas delictivas y violentas entre un 20 y 40%, en adolescentes y jóvenes de 12 a 29 años en conflicto con la ley penal, Durante 3 y 6 meses, dependiendo del caso, la idea es que se auto conozcan, generen cambios graduales y logren el desarrollo de capacidades para la vida.

Asistir a REPENSAR es una de las condiciones acordadas por las partes o dictadas por los jueces como parte de los procesos restaurativos y de reinserción que prevé la ley.

Gracias a los resultados obtenidos, del programa y garantizando el cumplimiento del derecho de acceso a la reparación integral, y el acompañamiento psicológico, a las víctimas de familiares desaparecidos, así como la participación corresponsable con autoridades

ministeriales, policiales y periciales, y de acuerdo con las medidas establecidas en la Ley General en Materia de Desaparición Forzada, y conforme a las atribuciones de cada autoridad, y en torno a las necesidades, los talleres del programa se enfocan en aspectos socio emocionales, basados en el uso de la Terapia Cognitivo Conductual, ayudando a las personas a disminuir niveles de ansiedad y estrés, controlar sus impulsos, mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales, fortalecer sus estrategias para afrontar y resolver problemas, además de abandonar conductas nocivas.

Para lograr este Objetivo, Repensar cuenta con 3 Estrategias:

1. Captación efectiva de adolescentes y adultos durante el proceso penal mediante el aprovechamiento de figuras procesales tales como:

Suspensión condicional del proceso penal a prueba

Celebración de acuerdos reparatorios

Imposición de medidas cautelares

Aplicación de criterios de oportunidad

2. Impartición de talleres socio emocionales basados en la terapia cognitivo - conductual y talleres artísticos a grupos de entre 4 y 10 individuos en centros comunitarios a los que asisten dos veces por semana, durante dos horas cada vez, a lo largo de seis meses, en el caso de los adultos; y tres meses, en el caso de los adolescentes.

3. Incorporación voluntaria de los beneficiarios a una plataforma de regularización académica o incorporación al mercado laboral

Esta estrategia contempla un esquema de ventanilla única donde los beneficiarios podrán encontrar opciones para iniciar o regularizar sus estudios, o bien, encaminarse a conseguir un empleo. Además de la orientación, esta plataforma provee a los beneficiarios de asesoría para navegar con éxito el sistema educativo o el mercado laboral según sea el caso.

El programa ha atendido a más de 200 personas en la Ciudad de México. Y en el año 2018, REPENSAR llegó a diez entidades adicionales.

El modelo de atención cognitivo conductual cuenta con la evidencia más prometedora a nivel nacional e internacional, en torno a su efectividad para reducir comportamientos disociales y

violentos en personas en situación de riesgo o en conflicto con la ley penal, esta guía de atención integral del programa REPENSAR ayuda a las personas, a construir proyectos de vida en el mediano y largo plazo, busca mejorar la calidad de vida, fortalecer sus estrategias de afrontamiento y resolución de problemas, así como la proporción de apoyo y atención socio emocional que les permita adquirir fortaleza, además la incorporación de sus participantes a una plataforma de regularización académica y capacitación para un empleo.

Definición de Colectivo

De acuerdo con la Real Academia Española (2019), para comprender que es un colectivo, lo definiremos como un grupo de personas, así como entidades, que comparten una serie de objetivos, problemas o intereses, los cuales están motivados por el logro de un determinado objetivo común.

Definición de desaparición forzada

Si bien la desaparición de personas en México constituye una dolorosa e indignante realidad que confronta y nos cuestiona, como sociedad supone una violación de los derechos humanos, las víctimas de este delito comúnmente se conocen como personas desaparecidas, desaparecidos partiendo de este marco definiremos lo que se entiende como desaparición forzada, así mismo lo que se considera una víctima de este delito.

De acuerdo con el artículo 2 de la Convención contra la Desaparición Forzada de la (ONU, 2019) se conceptualiza como un arresto, secuestro, detención, o cualquier otra forma de privación de la libertad no reconocida y realizada por agentes del Estado, es decir, hecha por servidoras o servidores públicos, o bien, por personas o grupos que actúen con la autorización, el apoyo o la aprobación del Estado, se caracteriza por la negación de las autoridades a reconocer dicha privación de la libertad y por la ocultación de información sobre la suerte o el paradero de la persona desaparecida, evitando así que la víctima pueda ser protegida por las leyes.

Definición de Víctima

La desaparición forzada enmarca un abuso continuo, ya que la víctima, es entendida para Mendelsohn (1963), como la que no se identifica, es decir la víctima no se considera una persona, sino como un carácter así, víctima es la personalidad del individuo o de la colectividad en la medida en que está afectada por las consecuencias sociales de su sufrimiento, determinado por factores de origen físico, psíquico, económico, político o social.

Considerando que lo que importa es su sufrimiento, independientemente de los factores que lo producen. En el caso de una desaparición los familiares cumplen con este carácter dado que sufren el daño emocional de la ausencia de su familiar desaparecido, cuya suerte no se esclarece, existe la impunidad de los autores, que no comparecen ante la justicia, y cuyas emociones se balancean entre la esperanza y la desesperación, esperando, noticias que a veces no llegan lo que desencadena en una angustia mental.

Breve Contexto del Colectivo Deudos y Defensores por la dignidad de Nuestros desaparecidos

El movimiento empezó en marzo de 2015, provenientes de diferentes estados como Nezahualcóyotl, Ecatepec, Cuautitlán, Chalco y otros municipios del Estado de México, las personas que conforman el colectivo “Deudos y Defensores por la Dignidad de Nuestros Desaparecidos” luchaban por la existencia e implementación de la primera Ley General en materia de desapariciones en México.

En una reunión de trabajo con él entonces secretario de gobernación Alejandro Poire en acciones y lugares donde se creía que pudiera haber apoyo para las búsquedas, se ha logrado localizar a algunos familiares con vida, y también ha habido lamentables hallazgos de familiares sin vida, se ofrece recompensa a todos los casos de desaparición, el programa ha visto ha?, ley general víctimas, panteón forense del estado de México, la participación de familiares en el protocolo homologado, en la ley de desaparición forzada,

Así mismo, La promulgación de la Ley General en materia de desaparición, ha sido un logro muy significativo para las familias y las organizaciones de la sociedad civil, entre ellas, la participación del colectivo Deudos, ha sido constante a lo largo de todo el proceso, por lo que la difusión en varios programas, y el estudio, la reflexión conjunta de su contenido ha sido una herramienta, muy importante para las familias han adquirido conocimiento en varios ámbitos de temas legales, derechos humanos, primeros auxilios, semiología, acompañamiento psicológico, algo de criminalística, exhumaciones, etc. Para monitorear el cumplimiento por parte de las autoridades, a la reparación integral del daño.

En México existen alrededor de 60 colectivos de familiares de personas desaparecidas, en el contexto de hoy y debido a los altos índices de violencia, muchas familias se empezaron a agruparse en colectivos, por todo el país en el año 2006 en el que la violencia y las

desapariciones crecían sin piedad, permanecen unidos para hacer efectiva la Ley Desaparición y dar con sus familiares desaparecidos y desaparecidas.

Capítulo 2. Sustento Teórico Metodológico

Raíces históricas tempranas de la Terapia de la Conducta

De acuerdo con (Mahoney 1974), la mezcla cognitivo conductual surgió como resultado de no considerarse, dentro del análisis experimental de la conducta, si no en el papel de los eventos privados; como los sentimientos y los pensamientos. Los intentos por ayudar a la persona a solucionar problemas conductuales. En aquellos años el interés en los problemas de conducta era prácticamente inexistente, probablemente porque en aquel momento el concepto de salud mental era limitado y precario. En la actualidad el Enfoque Cognitivo Conductual es un modelo que aborda, con una mirada global y biopsicosocial. Se enfoca y reactiva al individuo en procurarle las herramientas para que pueda empezar a ver su vida desde otro punto de vista. (López 2002)

Aúna un amplio cuerpo de técnicas, y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida, hecho que ha generado una ampliación creciente de sus ámbitos de aplicación, y no sólo por su capacidad para resolver problemas, además, de que resulta una forma rentable en términos de costo beneficio, al tratarse de intervenciones de tiempo limitado, con la posibilidad de llevarse a cabo en grupo y capaces de integrarse con facilidad en ámbitos de tratamiento interdisciplinar.

La diversidad que atiende este conjunto de estrategias permite el diseño creativo de programas de tratamiento para los problemas más novedosos, resistentes, particulares o con las presentaciones clínicas más complicadas, es evidente que la materialización de todo el potencial terapéutico de la Terapia Cognitivo Conductual requiere un profundo conocimiento de sus desarrollos tecnológicos y una amplia experiencia en su aplicación, para lograr establecer qué tipo de problema y con qué tipo de procedimiento y entrenamiento concreto, puede conseguir determinados resultados terapéuticos. Se muestra, por tanto, con capacidad

para atender de la mejor forma las necesidades sociales de intervención, tanto en el ámbito de la salud en general, como en el área educativa, industrial o comunitaria.

Bases teóricas y metodológicas del Enfoque Cognitivo Conductual

El modelo Cognitivo Conductual posee cuatro pilares teóricos básicos, el primero de ellos, surge a fines del siglo pasado a partir de las investigaciones del fisiólogo ruso Iván Pávlov, quien descubrió un proceso básico de aprendizaje que luego llamaría Condicionamiento Clásico de acuerdo con Sarason (1981), posteriormente J.B. Watson (1913) publicó un artículo titulado, “Psychology as the behaviorist views it” dando origen al uso del método científico en la psicología y considerada como una ciencia natural y también como una disciplina con importantes aplicaciones sociales, en el mundo de la educación, la crianza de los niños, la familia, el trabajo, la publicidad y otros temas similares.

A partir de la publicación del libro de Skinner, *The Behavior of Organisms* (1938) planteó la existencia de otro tipo de aprendizaje, el Condicionamiento Instrumental u Operante, proceso por el cual los comportamientos se adquieren, mantienen o extinguen en función de las consecuencias que le siguen, basada en los trabajos de Pavlov y Thorndike, desarrolló una metodología, el análisis experimental de la conducta, centrado en las relaciones entre comportamiento y estímulos ambientales (sin referirse a constructos inferidos, sólo a relaciones funcionales). Esto dio lugar a un ambientalismo radical culminando en el libro *Science and human behavior* (1953) que marcaría el inicio del desarrollo de la Terapia de Conducta en Estados Unidos

Otras aportaciones al Enfoque Cognitivo Conductual fueron, El conexionismo de Thorndike, refiere a la forma de aprendizaje más característico tanto en los animales como en el hombre, es la de ensayo y error, la aplicación de la práctica negativa (Macia, Mendez 1991) para la eliminación de conductas indeseables como tics o tartamudez, los trabajos de Max sobre desviaciones sexuales, o la terapia del reflejo condicionado de Salter. El condicionamiento clásico alcanzó su hegemonía en torno a 1940, antes de constituirse formalmente la Terapia de Conducta.

Bandura, por su parte, con la Teoría del Aprendizaje Social, (1987) establece que el aprendizaje es un proceso cognitivo que tiene lugar en un contexto social, y que se desarrolla a través de: la observación, la instrucción directa y/o el reforzamiento (recompensas). La

teoría cognoscitiva social ofrece estimulantes posibilidades de aplicación en las áreas de aprendizaje, la motivación y autorregulación, y ha sido probada en diversos contextos y aplicada a las habilidades cognoscitivas, sociales, motoras, para la salud, educativa, y autorreguladoras, conservando que la gente aprende mediante la observación de modelos. Las aportaciones de Bandura han contribuido a la revolución cognitiva que se inició en la década de 1950 como un estudio interdisciplinario entre la mente y sus procesos, con ciencias como la psicología, la informática, la antropología o la lingüística. Esta revolución dio paso a lo que hoy conocemos como ciencia cognitiva, una ciencia en constante expansión.

Estos son, en breve, los cuatro pilares básicos de la Terapia Cognitivo Conductual: aprendizaje clásico, aprendizaje operante, aprendizaje social y aprendizaje cognitivo. De ellos se han desprendido múltiples líneas de investigación, a fin de explicar la complejidad del comportamiento humano es preciso poner en conjunción.

Por otra parte, Aaron Beck y Albert Ellis dos de los autores representantes principales de este modelo, aunque desarrollados de manera relativamente independiente, sus dos modelos de intervención terapéutica denominados, respectivamente, Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva; en lo esencial, coinciden, ambos hacen hincapié en las influencias que el pensamiento ejerce sobre las emociones, aunque, desde el inicio, admiten que no toda la vida emocional puede explicarse por el pensamiento, aporte fundamental y bidireccional entre el individuo y el medio y en el aspecto práctico la inclusión de técnicas de intervención clínica.

Historia del Enfoque Cognitivo Conductual

Los antecedentes del Enfoque Cognitivo

El principal antecedente histórico que se suele citar es el de Epícteto quien, en el Siglo I, menciona: “No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de las cosas”. En esta frase se pone de manifiesto uno de los preceptos básicos de la cognitiva, lo importante no es lo que pasó, sino la significación que se le da a eso que pasó, el sentido o la atribución de significación, en síntesis, la construcción particular de la realidad.

Los principales exponentes del modelo cognitivo originalmente venían del Psicoanálisis, entre ellos Ellis (1962) y Beck (1967), ambos se alejaron de esa escuela por considerar que la misma no aportaba evidencia empírica relevante ni resultados favorables en el trabajo

clínico. Por esta razón la Psicoterapia Cognitiva puso un acento especial en la comprobación, validación e investigación de sus teorías y fundamentalmente de su práctica.

Ellis (1977) desarrolló lo que se conoce como la Terapia Racional Emotiva Conductual o TREC, en donde todos los componentes eran tomados en cuenta, lo revolucionario de su aporte fue la actitud del terapeuta que para él debía ser activa y directiva, sustituyó la clásica escucha pasiva por un diálogo con el paciente, en donde se debatía y se cuestionaba sus pensamientos distorsionados que se creía eran los determinantes de sus síntomas.

La otra línea de desarrollo se conformó en los orígenes de la Terapia Cognitiva corresponde a los autores que provenían del Conductismo y viendo las limitaciones del mismo comenzaron a incorporar y ampliar sus concepciones, entre ellos los más destacados fueron Bandura (1969), Meichenbaum (1969) y Lazarus (1971).

Uno de los enfoques más relevantes en el campo de la psicología es el cognitivo conductual. Su desarrollo se ha basado en generar propuestas efectivas de cambio, que han sido ampliamente investigadas y validadas de forma empírica. Numerosos estudios revelan que las terapias cognitivo-conductuales hacen parte de las estrategias más efectivas al momento de modificar el comportamiento humano, promoviendo una mejor adaptación en los sujetos que acuden en busca de ayuda psicológica

Principios del Modelo Conductual

Los modelos conductuales cognitivos combinan modelos de la teoría del aprendizaje explicando cómo se instauran las conductas durante la infancia y la adolescencia, al integrar estos dos postulados teóricos, la teoría conductual y la cognitiva; integra los factores internos y externos del sujeto. De acuerdo con J.L. González, la Terapia Cognitivo Conductual persigue la comprensión de los procesos cognitivos mediacionales que ocurren en el individuo dentro del curso de cambio conductual. Las actitudes, creencias, expectativas, atribuciones, constructos y esquemas cognitivos son tratados como formas de conducta sujetas a las leyes de aprendizaje. En algunos casos, estas cogniciones son consideradas como respuestas a reforzar, mientras que en otros se consideran determinantes causales de reacciones autonómicas y comportamentales. Los principios esenciales del modelo cognitivo conductual pueden resumirse en (Revista Psiquis, 2010):

* Las cogniciones son productos de carácter básicamente verbal, la sistematización del cambio cognitivo conductual requiere la reformulación o reestructuración semántica de los constructos cognitivos.

* Las experiencias de interés para este modelo, tanto comportamientos manifiestos como cogniciones mediacionales, se encuentran en el plano de la realidad consciente, esto es, se conciben en función de solo un estado de la conciencia.

* La conducta, incluidas las cogniciones, se rige por un sistema de reglas que pueden ser explícitas mediante el análisis de los antecedentes y consecuencias de un determinado comportamiento. Para ello, se requiere la focalización activa de la atención en las verbalizaciones de estados internos. Desde el punto de vista práctico, este principio conlleva un aumento de la auto atención focal del individuo en sus propias creencias y metacogniciones, tal como proponen la reestructuración cognitiva o la Terapia Racional Emotiva. (Revista Psiquis, 2010)

Evolución del Modelo Cognitivo Conductual

El modelo Cognitivo Conductual se configuró a partir del desarrollo, científico de la psicología y tomó como elementos básicos de su cimiento las aportaciones, del aprendizaje para la comprensión y control de la conducta, el comienzo formal, como enfoque rehabilitador se gesta gradualmente, desde los desarrollos experimentales conductuales, hasta las primeras aplicaciones clínicas en este recorrido, el interés por la conducta desviada o desadaptada fue tornándose como el objetivo principal. La aplicación de los principios del aprendizaje para el abordaje de la conducta se convirtió, de hecho, en una forma de demostrar la utilidad del enfoque (Kazdin, 1978; Rachman, 1997) con estas bases teóricas y metodológicas, y a través de las distintas aplicaciones se fueron desplegando para el tratamiento de diversos problemas.

Dicho modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, trabaja ayudando al individuo a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas, este modelo está conformado por un grupo de intervenciones que se ponen en práctica luego de una exhaustiva evaluación de las características biopsicosociales del individuo, y que tiene en cuenta el visto bueno, compromiso y colaboración del mismo y sus allegados modelo estructurado, activo y

centrado en el problema, las personas experimentan a menudo una reducción considerable de las molestias después de 4 o 6 semanas de trabajo

El objetivo del enfoque cognitivo conductual es poder delimitar y poner a prueba las creencias falsas y los supuestos desadaptativos. El método consiste en experiencias de aprendizaje específico dirigido a enseñar a los pacientes las siguientes operaciones: (Beck, 2006)

- Control de los pensamientos automáticos negativos.
- Identificación de la relación entre cognición, afecto y conducta.
- Examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.
- Sustitución de cogniciones desviadas por interpretaciones realistas.
- Aprender a identificar las creencias falsas.

Así pues, este enfoque plantea su propio modelo terapéutico y tiene como principio fundamental la resolución de los problemas actuales y con ello atenuar los síntomas mediante la intervención de cogniciones para poder modificar comportamientos (Yapko, 2006). De esta manera el enfoque cognitivo conductual es como empieza a tener auge hasta nuestros días en cuanto a terapias psicológicas se trata, no solo por sus avances conceptuales que redefinen a la cognición y el estudio de las problemáticas psicológicas.

Características Actuales del Enfoque Cognitivo Conductual

El enfoque cognitivo tiene sus orígenes en bases epistemológicas antiguas, como el estoicismo griego, el taoísmo y el budismo que postulaban la influencia de las ideas en las emociones. En su proceso racionalista y empírico, la terapia cognitivo conductual se basa en construcciones científicas con amplia competencia en contextos clínicos, centradas en el aprendizaje social, que reduce las crisis de pánico y la ansiedad, entre otros, ampliando las técnicas del enfoque para trabajar en aspectos como comportamientos desadaptativos, así como las habilidades emocionales, el sentido de competencia, manejo de la autoestima de la persona, una regulación en su estado de ánimo, con el fin de influir en la persona tener un patrón conductual más asertivo para enfrentar sus propios problemas, ayudar y reforzar positivamente las competencias del comportamiento de la persona, y el equilibrio psicológico (Zakhour et al., 2020).

El modelo cognitivo propone que el pensamiento disfuncional, que tiene una influencia en el estado de ánimo y el pensamiento del paciente, es común en todos los trastornos. Por lo tanto, la investigación clínica desarrollada muestra que las personas sienten y/o se comportan de acuerdo con las interpretaciones que hacen ante una situación determinada. De modo que, se entiende que es el procesamiento cognitivo lo que lleva al individuo a evaluar constantemente los acontecimientos y estos tienen sus propios significados, interpretados como pensamientos automáticos (Wright, 2018), las creencias constituyen este nivel más categórico de hipótesis, ayuda y amplía la visión clínica e investigadora que el terapeuta debe establecer en sus sesiones y la relación de alianza con su paciente, es decir, las creencias proporcionan experiencias, valores, principios acreditados como verdaderos y globales. (Cizil, 2019).

El trabajo desarrollado por este enfoque implica empatía, y capacidad afectiva para entender al otro su dolor, estrés como una alianza de trabajo, resulta entonces en una relación de apoyo y confidencialidad que hacen que se desarrolle una colaboración activa en la adherencia al tratamiento. Así, para lograr objetivos y, tareas en los que se quiera trabajar, contribuyendo al establecimiento de una expectativa positiva sobre psicoterapia, la calidad de las relaciones interpersonales, capacidad de resolución de problemas y grado de reactividad emocional (Zakhour et al., 2020)

Así, la aplicación de las técnicas cognitivas proporciona una psicoeducación a la persona para tomar conciencia de sus pensamientos y creencias erróneas, y que proporciona una investigación competente para la reestructuración emocional y del comportamiento. (Marinho, 2020).

Cizil y Beluco (2019) señalan que los objetivos del enfoque cognitivo conductual son: promover el alivio de los síntomas, ayudar a las personas a resolver sus problemas más urgentes y enseñar habilidades para prevenir la recaída. Las sesiones de terapia cognitivo conductual están estructuradas, se enseña a los pacientes a identificar, evaluar y responder a sus pensamientos y creencias disfuncionales ayuda al paciente a identificar las principales cogniciones y a adoptar un punto de vista más realista y adaptable, lo que lleva al individuo a sentirse emocionalmente mejor y comportarse de manera más funcional. (pág. 38)

El modelo cognitivo se basa en cómo las personas piensan, perciben, aprenden o recuerdan información frente a las relaciones con el medio ambiente, y al igual que otras ciencias, depende del trabajo tanto racionalistas como empíricos para el desarrollo de su teoría, y por

lo tanto los psicólogos basan sus observaciones empíricas y a través de esta observación dialéctica y revisiones teóricas contextualizan nuevas reinserciones de la terapia cognitiva (Sternberg, 2015).

Modalidades de aplicación del Enfoque Cognitivo Conductual

La intervención en salud mental desde el enfoque cognitivo conductual se ha convertido en una de las estrategias por excelencia de tipo no farmacológico para el tratamiento de diversos malestares emocionales, como uno de los protocolos de intervención más efectivos tanto las instancias gubernamentales como los organismos privados se han sensibilizado con los posibles efectos de alguna problemática de impacto social y de salud pública en México. La elaboración de un programa de intervención individual desde el modelo Cognitivo Conductual, está diseñado considerando las necesidades del contexto psico-social, de cada persona tomando cada uno de los fundamentos teóricos y técnicos de cada una de las estrategias de intervención para el diseño y aplicación de programas y tratamiento en las personas, con el propósito de orientar a la solución de problemas, y así mejorar la calidad de vida. (Gabalda, I 2007).

Particularmente, en lo que se refiere a la práctica del enfoque cognitivo conductual, las técnicas utilizadas combinan en diversos grados principios provenientes de múltiples líneas de investigación, dado el carácter científico del modelo, se nutre, sencillamente, de la investigación psicológica contemporánea. En este sentido, no es una teoría ni una escuela psicológica, sino que se caracteriza mejor como un marco metodológico. No importa tanto el origen de las hipótesis sino el que ellas hayan pasado por la prueba empírica que exigen los criterios metodológicos, originalmente surgió como una terapia individual, pero pronto comenzaron a hacerse investigaciones que permitieron utilizarla en grupos, mostrando también buenos niveles de eficacia. En la modalidad grupal Leszcz (1998) señala que el grupo de intervención desempeña un papel fundamental en el tratamiento, se utilizan los mismos conceptos teóricos y técnicos, los objetivos son los mismos, ya que éste ha demostrado efectos significativos y durables para problemas emocionales, aumenta el apoyo social , así como ofrecer una red de apoyo, donde se logran establecer procesos comunicativos y de vinculación emocional, permite adoptar distintos puntos de vista y romper creencias disfuncionales, otorga exponer entre los participantes las propias vulnerabilidades y promueve las habilidades sociales. Por su parte, se ha comprobado que

el formato grupal resulta eficiente supone un afrontamiento de situaciones sociales, favorece la percepción de normalización, moviliza recursos personales, reduce el aislamiento. Además, las personas señalan una alta satisfacción y aceptación de la intervención grupal. (Revista Psiquis, 2010)

Capítulo 3 Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales

Aunque las técnicas de modificación de conducta han surgido, en sus momentos iniciales a la sombra de la teoría del aprendizaje, en la actualidad sería impreciso y reduccionista considerarlas como meros desarrollos de estas teorías. De acuerdo con (Eysenck 1964) define la terapia de conducta como “el intento de cambiar el comportamiento humano y las emociones de manera beneficiosa, con base en las leyes de la moderna teoría del aprendizaje”.

El rasgo común, más destacable, en todos los modelos cognitivos es la consideración de la cognición como el elemento determinante de la conducta. En la actualidad los modelos cognitivos aceptan la existencia de una causalidad multidimensional a la hora de abordar la psicopatología y explicar tanto el origen, como las manifestaciones de los diversos trastornos, si bien es verdad que los procesos cognitivos, aun no siendo suficientes siguen siendo los elementos que se consideran más relevantes y determinantes del comportamiento (Knapp y Beck, 2008).

El enfoque cognitivo conductual persigue la comprensión de los procesos cognitivos mediacionales que ocurren en el individuo dentro del curso del cambio conductual. Las actitudes, creencias, expectativas, atribuciones, constructos y esquemas cognitivos son tratados como formas de conducta sujetas a las leyes del aprendizaje. En algunos casos, estas cogniciones son consideradas como respuestas a reforzar, mientras que en otros se consideran determinantes causales de reacciones autonómicas y comportamentales. Los principios esenciales del modelo cognitivo-conductual pueden resumirse en los siguientes:

a. Las cogniciones son productos de carácter básicamente verbal, y la sistematización del cambio cognitivo conductual requiere la reformulación o reestructuración semántica de los constructos cognitivos.

b. Las experiencias de interés para este modelo, tanto comportamientos manifiestos como cogniciones mediacionales, se encuentran en el plano de la realidad consciente, esto es, se conciben en función de sólo un estado de conciencia.

c. La conducta, incluidas las cogniciones, se rige por un sistema de reglas que pueden ser explicitadas mediante el análisis de los antecedentes y consecuencias de un determinado comportamiento. Para ello, se requiere la focalización activa de la atención en las verbalizaciones de estados internos. Desde el punto de vista práctico, este principio conlleva un aumento de la autoatención focal de la persona en sus propias creencias y metacogniciones, tal como proponen la reestructuración cognitiva o la Terapia Racional Emotiva.

El enfoque Cognitivo Conductual deriva los principios de actuación en los hallazgos experimentales de la Psicología del Aprendizaje, sobre todo en lo que hace referencia a los condicionamientos clásico y operante, en combinación con técnicas desarrolladas a partir de la psicología cognitiva. La acción va más allá de manipulaciones ambientales, y utiliza intervenciones conductuales destinadas a instaurar, modificar o suprimir conductas (por ejemplo, a través de modelado, *role playing*, entrenamiento en habilidades, etc.). Se toma una actitud directiva, presentándose a sí mismo como modelo explícito si es necesario, e intenta corregir activamente excesos, déficits o inadecuaciones de comportamientos manifiestos, incluyendo los procesos cognitivos conscientes. Para ello, se potencia los procesos de autoatención, instando a la persona a modificar ideas irracionales mediante estrategias de afrontamiento, reestructuración y control cognitivo.

La forma de acción terapéutica en la terapia cognitivo conductual es directiva, marcando las pautas de acción a seguir por la persona; el encuadre es de una consistencia media, amoldándose a las demandas situacionales o a las derivadas de las necesidades y problemas del individuo. El grado de interferencia es alto, siendo necesario renunciar a la espontaneidad de la experiencia en orden a concentrar la atención sobre sus componentes conductuales y cognitivos. Se fomenta el cambio psicológico a través de una modificación anti homeostática de los comportamientos, ya que no existe un principio de incidentalidad en las intervenciones terapéuticas (Pérez 2006).

Contención Emocional

Desde el inicio de nuestra historia, el planeta, la naturaleza, la humanidad y absolutamente todo lo existente ha experimentado o transitado por algún tipo de crisis, esto, no en su totalidad es malo o negativo, por el contrario, son acontecimientos que nos obligan a generar cambios necesarios para crecer, desarrollarnos, ser resilientes y vivir de una mejor manera.

La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional. Es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis para asistir a la persona, animarla y para restablecer su estabilidad emocional, así como facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal. En la actualidad los seres humanos vivimos muy acelerados, ocupados y estresados, pues la competencia de esta época así lo exige y sin darnos cuenta vivimos diariamente crisis emocionales, pero es muy frecuente que no se resuelvan, solo nos ocupamos de otra cosa u otro compromiso e ignoramos los sentimientos de dolor, ansiedad, angustia, desesperación, miedo etc. que nos hace vivir una crisis. (Abarca, Marzo y Sala, 2002; Vallés y Vallés, 2003)

Resolución de problemas

El objetivo del entrenamiento en resolución de problemas es ayudar a la persona a identificar y resolver los conflictos de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas y, al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar más eficaz e independientemente futuros problemas (D'Zurilla, 1986/1993). Además de resolver estos problemas, también es útil si se centra directamente en las respuestas desadaptativas tales como ansiedad, depresión, dolor, comer o beber en exceso y las ve como respuestas, ya que es más probable que esta estrategia produzca cambios problemas a ser resueltos. Sin embargo, el énfasis que pone constantemente es en la identificación y resolución de problemas que están relacionados con estas duraderos y generalizados. Cuando se emplee esta estrategia como parte de un programa de intervención, es aconsejable que el programa de tratamiento sea conducido dentro de una perspectiva general.

Para D'Zurilla y Nezu y Maydeu-Olivares (2007), el entrenamiento en resolución de problemas consta de 5 fases:

Orientación general hacia el problema implica la operación de un conjunto de esquemas cognitivo-emocionales relativamente estables (tanto funcionales como disfuncionales) que reflejan los pensamientos y sentimientos generalizados de una persona sobre los problemas de la vida y sobre su propia habilidad para resolver problemas (es decir, valoraciones, creencias, expectativas y respuestas emocionales generalizadas). Estos esquemas, junto con las tendencias conductuales de aproximación evitación que los acompañan tienen un efecto facilitador o inhibidor sobre la resolución de problemas en situaciones específicas

Percepción del problema: La percepción del problema implica el reconocimiento y etiquetación del mismo. Una percepción positiva del mismo implica tener cualidades adecuadas para resolverlo. A veces es difícil reconocer el problema, otras veces el problema se niega hasta que finalmente hay que enfrentarse al mismo. En esta fase hay que ver el problema dentro de la situación en que se produce.

Atribución del problema: La atribución del problema atañe a las atribuciones causales que la persona tiene respecto a los problemas de su vida. Una atribución positiva lleva a atribuir al ambiente la causa de los problemas junto con factores personales transitorios y no a defectos personales estables. Una atribución negativa del problema resulta muy probablemente de autoevaluaciones negativas. Si la valoración es positiva se tenderá a la solución y si es negativa se tenderá a la evitación o escape.

Valoración del problema: La valoración del problema hará que el individuo se vea capaz de resolverlo o no a partir de sus propios esfuerzos. Esto es en definitiva la aplicación de la expectativa de resultado y de autoeficacia de Bandura (1977) aplicados a la conducta.

Práctica se refiere a la ejecución puesta en práctica de la solución, consiste en la observación de la propia conducta y de la solución, así mismo de su/s resultados, se verifica la efectividad de la estrategia de solución elegida en la situación problemática de la vida real. Si la solución ha sido satisfactoria, entonces hay un auto reforzamiento por lo que se considera un “trabajo bien hecho”.

En la actualidad, se puede afirmar que, la estrategia de D´Zurilla, y Nezu y Maydeu-Olivares (2007) la solución de problemas, es una técnica muy apta para incorporar la adaptación de

los problemas a las exigencias, de la vida, debido a que es la estrategia que más aplicación, aceptación y atención ha tenido en la utilización, en un programa de intervención, dado que responde eficazmente a los problemas con los que se enfrenta una persona tanto personales como interpersonales, cada nuevo paso constituirá un avance o por el contrario un tropiezo que obligará a revisar, ordenar y regular incluso los pasos anteriormente adoptados. De ahí se puede extraer conciencia e información sobre el propio proceder cognitivo y servir de ayuda para la autorregulación del aprendizaje.

Entrenamiento en Habilidades Sociales

Según Caballo (2005). Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas

De acuerdo con Schaffer (1990), las interacciones sociales implican una serie de modelos de comportamientos muy complejos y sincronizados, ejecutados recíprocamente por dos o más sujetos. Cabe destacar que la socialización se produce en interrelación con el desarrollo cognitivo, tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales; también se aprenden comportamientos sociales de los medios de comunicación como la utilización de productos simbólicos de la cultura.

Un programa social en donde se trabaja el fortalecimiento de habilidades sociales requiere la evaluación individual, de cada persona a partir del autoconocimiento con el fin de conocer sus problemas concretos, dificultades específicas, limitaciones personales, así como las capacidades que necesitan aprender a desarrollar para el incremento de la motivación, generando así no solo posibilidades de desarrollo y bienestar individual sino también grupal, contribuyendo a la obtención progresiva de mejores resultados.

Habilidades Sociales fortalecidas en el Programa Repensar

Dentro de las actividades realizadas para ayudar con los órganos de procuración de justicia, además de la búsqueda y localización de personas, la atención psicológica los auxilia a lidiar con el acontecimiento traumático que la ley reconoce como derecho de las víctimas de este delito, y reflexionando sobre los efectos y daños que la desaparición de personas causa en sus familiares, uno de los temas menos abordados es trabajar y centrarse en el manejo de las habilidades sociales, como un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos que requiere la participación de cada uno de los participantes con el fin de conocer sus problemas concretos, dificultades, limitaciones personales, así como las capacidades que necesitan aprender a desarrollar. (Torres, 1997)

Escucha Activa: Desde mi punto de vista es prestar atención y utilizar todos nuestros recursos que tenemos disponible para escuchar con interés y atención a la otra persona, creando un clima de confianza para la comunicación, logrando que esta sea más efectiva, con la finalidad de comprender el punto de vista de la otra persona, como piensa, y se siente. Al prestar atención a quien nos está hablando, le podemos solicitar aclaraciones o ampliaciones de la información suministrada, ayudando al mejoramiento de las interrelaciones personales, se facilita la reducción de conflictos, apoya a la toma de decisiones, se aprende a trabajar mejor, se reduce la tensión y a las diferencias de criterios.

Codina, (2004) menciona los valiosos beneficios que se obtiene al practicar esta habilidad como ayudar a detectar problemas a tiempo, también consigue aumentar la productividad al minimizar los malentendidos, enseña a pensar antes de hablar y actuar lo cual permite el desarrollo de las relaciones personales y contribuye a descubrir los gustos, las necesidades e inquietudes de las otras personas, a generar confianza y facilitar las relaciones con los demás, asimismo promueve el buen desempeño en equipos de trabajos resaltando el liderazgo el cual motiva e inspira para conseguir los objetivos, ampliar el conocimiento en este tema es muy importante, porque esta habilidad la escucha activa influye en la vida cotidiana; en los diferentes ámbitos sociales, político, económico, cultural y deportivo, debido a que la escucha es un elemento esencial e importante en la comunicación

La empatía: Goleman (2008) indica que la empatía se deriva del término griego, *empathia*, es la amplitud para manifestar el área emocional con los demás, donde la conciencia del mismo ofrece la cualidad de ser humanista, tarea que se solicita en el instante en que se labora con personas que no saben cómo manejar cierto tipo de conflictos que puedan causarle algún dolor emocional, esta habilidad nos permite entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndonos en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales, esto se logra cuando combinamos a otras habilidades como la ya mencionada escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad. Quien es empático desarrolla la capacidad de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.

Ofrecer una disculpa: En casos de desapariciones se caracterizan por las crisis emocionales que generalmente van acompañados del sentimiento de odio, desafortunadamente es en esta etapa de crisis cuando más daño causa, acontece de manera súbita, y nadie está preparado para afrontarlas, sobre todo Cuando el proceso de búsqueda y averiguación de causas (culpables) permanece abierto, los seres queridos no pueden evitar establecer hipótesis que incorporan presuntos culpables, si existe impunidad e injusticia en el caso, es por ello que el perdón es comprendido como una estrategia de afrontamiento, frente a una trasgresión, la importancia de esta habilidad social tiende a centrarse en función de ayuda en escenarios de conflicto; en donde, el perdón tiene como objetivo enseñar a las personas a expresar arrepentimiento y ofrecer una disculpa a otra persona o grupo por una acción o una situación en particular, de tal manera que se pueda promover un futuro deseable generando cambios sociales y promoviendo la reconciliación. (Herman, 2004)

Conociendo mis emociones: La desaparición tiende a simbolizar un dramático fracaso en el cuidado del ser querido, y todo puede producir dolor y culpa, es decir se está en un constante estado de malestar emocional, incluso sentirse mejor, basados en la creencia errónea de que cuando no duele intensamente, se está olvidando a la persona desaparecida, (Covarsí, 2019). Por lo que la habilidad de conocer mis emociones permite conocer, comprender y manejar

las emociones, como una de las tareas más complejas a la que todos nos enfrentamos porque influyen en nuestras decisiones, vivimos en sociedades complejas llenas de cambios, e incertidumbre que exige prepararse para nuevos retos, desarrollar esta habilidad es esencial para poder tomar conciencia de las propias emociones y comprender la de los demás.

Responder a la Ira: Según Izard, (1991) la ira es una respuesta primaria del organismo al verse éste bloqueado ante la consecución de una meta o satisfacción de una necesidad, esta reacción emocional suele estar asociada a situaciones en las que la persona percibe una ofensa o agresión y que genera un sentimiento de indignación o rabia. Estos sentimientos serán más intensos cuanto más injustificados, gratuitos o indignantes se consideren los daños.

Asertividad: Aguilar (1987) señala la asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes, su objetivo es obtener resultados favorables.

Role Playing

Para Troshanova, S. (1985). El juego de roles (o *role playing*) pretende simular una situación de la vida real, esta técnica de juego de roles es especialmente apta para detectar distorsiones, errores y confusiones en la comprensión de la información, análisis de comportamientos en situaciones críticas. Además, a través del análisis de lo vivencial se pueden modificar actitudes, sin contar que estimula la creatividad de los miembros del grupo.

De acuerdo con la definición de dicho autor, se estableció esta estrategia es en su esencia, un juego pedagógico de representación de papeles o personajes, con el propósito de exponer cierta dificultad, o situación similar a la vida real, el uso de esta técnica favoreció el desarrollo de habilidades, de cada integrante del programa Repensar pues los participantes en la medida que iban participando, construían su propio aprendizaje, así como también la colaboración del trabajo en equipo, autonomía, organización, etc.

A partir de esta actividad de innovación, implementada por el psicólogo desde una perspectiva práctica complementaria, como parte de las sesiones impartidas por el programa Repensar, la reflexión de este ejercicio permitió a los participantes analizar desde su propia y-o ajena experiencia, opiniones y observaciones en sus pensamientos, comportamientos, orientando la toma de decisiones.

El cuento

La escritura de situaciones traumáticas vividas por un individuo puede volverlo (a) más saludable, es una herramienta óptima en el aprendizaje y su afrontamiento, a través de la cual los sujetos pueden rearmar la información recibida de manera más activa e integrándola como alternativa para sobrellevar un problema. Además, ayuda a adquirir y recordar información; el escribir permite que esa información nueva resulte más fácil de evocar la memoria, ya que como el escribir es más lento que el pensar, ello obliga a que cada idea sea pensada más detalladamente, produciéndose una mayor conexión con el mismo (Bruder, 2000).

Como se ha mencionado hablar del tema de una desaparición no es sencillo por parte de un familiar por lo que se buscó como psicólogo disminuir los efectos negativos de esta situación por medio del cuento o escritura se incluyó mencionar todos los sentires positivos y negativos de los familiares del colectivo DDDND y así generar en ellos la empatía y la posibilidad de recrear esa situación dolorosa, brindándoles la oportunidad de resolver de manera simbólica su situación.

Reestructuración Cognitiva

Para Carrasco (1995). La reestructuración cognitiva es una metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento. Su principal finalidad es cambiar la forma en cómo se interpretan las experiencias, modificando pensamientos irracionales que provocan malestar, y sustituirlos por otros que mejoraran el estado anímico de las personas.

Consiste en que la persona, con la ayuda inicial de un psicólogo, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros, los pensamientos son considerados como hipótesis se trabaja en conjunto para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a las personas cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el psicólogo formula una serie de preguntas y se apoya en otras técnicas conductuales para que las personas evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989).

Habilidades de Afrontamiento

En el proceso de fortalecimiento de las habilidades de familiares del colectivo de personas desaparecidas, y conforme a Córdova (2015,) entenderemos el afrontamiento como un proceso dinámico, definido como el conjunto de recursos, que se utiliza para resolver o mejorar situaciones problemáticas, y reducir las tensiones que esas situaciones generan,. Estos recursos pueden ser creencias, motivaciones, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales.

Tal y como refiere Álvarez Aparicio (2018), la situación de los familiares que son víctimas de una desaparición es compleja, una larga búsqueda hace que muchas veces agoten sus recursos emocionales, cayendo en una situación de alerta constante, descuidando sus propias necesidades. En un proceso de duelo normal O' Connor (1990), lo define como los “cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de algún ser querido, mismos que pueden presentarse ante el conocimiento de la propia muerte u otras pérdidas importantes en la vida.” Sin embargo, en una desaparición la negación acompañada de incertidumbre dolorosa se prolongará y en la mayoría de las ocasiones, hasta que no se localiza al desaparecido.

Por otro lado, tras el paso del tiempo, sin recibir noticias, los sentimientos y niveles de estrés se mantienen muy altos en los familiares de la persona desaparecida, los cuales se pueden manifestar en múltiples formas, pueden presentar desde un alto nivel de inquietud cognitiva y motora, otras, se sentirán con un nivel mayor de estancamiento cognitivo, sin saber qué hacer o qué pensar, incluso situaciones de confrontación y discusiones entre los familiares, ante esto Pérez-Sales, (2006) aconseja: La intervención psicológica como apoyo emocional en estas situaciones se hace necesaria para aportar a los familiares estrategias y habilidades que les permitan afrontarla de manera que, por un lado, se facilite el proceso de búsqueda de la persona desaparecida, y por otro lado, se minimice el impacto psicosocial en el ámbito familiar.

Mejía y Ortega (2018) sugieren que la ayuda debe ser auténtica, ordenada y apropiada, así mismo respecto a los sentimientos de vergüenza o culpa, en los primeros momentos de la

desaparición, debe limitarse a no fomentarlas y a no forzar con una innecesaria indagación. Es importante empatizar cuando algún familiar o amigo se exprese culposos o avergonzados, pero no es adecuado explorar la presencia de estas emociones, si ellos no las ofrecen (p: 146-7).

Resiliencia, Afrontamiento y Recuperación

El tipo de afrontamiento que lleva cada familiar que tiene un desaparecido, es distinto dependiendo del contexto sociocultural en el que se hallen inmersos los integrantes de las familias, por lo que este trabajo no pretende ser más que una pequeña aportación para la profundización desde la psicología de la emergencia, con el fin de fortalecer y mantener los recursos psicológicos de la familia, defenderse de las situaciones estresantes y garantizar un manejo adecuado de su dinámica, estas se manifiestan a través de la promoción de la comunicación, los vínculos entre ellos.

A diferencia de una muerte normal, donde existe un cuerpo, un funeral y un entierro que permite acercarnos a la realidad de la pérdida, la confrontación es una habilidad que ayuda a aceptar la realidad, de que no se volverá a ver a la persona fallecida, en cambio la desaparición, no es un hecho fácil de comprender, porque no es azar ni casualidad, es producto y consecuencia, su resultado modifican y perturban el ritmo normal de vida, no en uno sino en todos sus aspectos: familia, economía, sociedad, trabajo, roles, sentimientos y estado de salud, la búsqueda de la verdad, del por qué, abre la puerta hacia el restablecimiento de sus vidas.

Lo más importante de todo es asumir que el duelo es un proceso y que como tal puede variar constantemente, algunas veces podrán sentir que enfrentan el peor momento de la vida, otras veces podrán sorprenderse sintiéndose un día mejor, algunas veces la fe aumentará, otras se debilitará, algunas veces sentirán confusión y otras paz, lo esencial es reconocer su humanidad en este proceso y su vulnerabilidad, pues ambas forman parte de lo que se es y no por ello serán menos o peor, pues la fortaleza está en la humanidad y de ella hacen parte tanto las lágrimas como las sonrisas. (Gallego, 1994).

Después de soportar tanto dolor, los familiares de una persona desaparecida anticipan un proceso cuyo fin es adaptarse a la ausencia de aquello que se perdió por lo que, para

Domínguez, (2005), la resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante situaciones adversas, tomando en cuenta que la resiliencia no es algo que se adopte o no si no que cada individuo va desarrollándose de acuerdo a sus necesidades, se convierten en su forma de enfrentar una cruel realidad, es la manera de adaptarse, de aprender a vivir con el dolor.

Muchos estudios demuestran que un factor primario para la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona (Domínguez, 2005).

Cabe mencionar que el fortalecer estas habilidades sociales, de ninguna manera se pretende que estas sean desarrolladas obligatoriamente, simplemente se implementan con el fin de que las familias puedan resolver las situaciones estresantes garantizando el manejo adecuado, así como conocer sus limitaciones y practicarlas constantemente y generalmente hay una mejoría.

Por último, es importante considerar que a pesar de recibir el apoyo psicológico, que recibe un colectivo de familiares desaparecidos por parte un programa de apoyo social, si consideran pertinente buscar ayuda particular como la Terapia psicológica algunos autores como Álvarez (2015) advierte del riesgo de que los duelos por desaparición puedan convertirse en duelos patológicos y complicados, y Lonneke et al. (2016) proponen una terapia cognitiva conductual con elementos de atención plena (ocho sesiones de 45 minutos) para atender la incertidumbre de los familiares de personas que llevan desaparecidas, al menos, tres meses, podría servir también para evitar la instauración de cuadros psicopatológicos.

Capítulo 4. Descripción de Actividades

Acompañamiento psicológico

En este capítulo se describirán detalladamente las actividades realizadas en el programa Repensar, que se imparte en la Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos, partiendo del modelo cognitivo conductual y sus técnicas, para el tratamiento de los diversos problemas que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y como consecuencia el incremento de la calidad de vida. La diversidad de grupos de edad que atiende este conjunto de estrategias permite el diseño creativo de programas de tratamiento para los problemas más novedosos, prevalentes y particulares.

En el colectivo Deudos y Defensores por la dignidad de Nuestros Desaparecidos (DDDND utilizaremos esta abreviación para referirse al nombre del colectivo) conformado por familiares de personas desaparecidas el principal impacto psicológico es de carácter afectivo, que implica lo emocional, es decir, emociones como la rabia, tristeza, miedo, impotencia y dolor provocan alteraciones en la salud mental, así mismo el miedo que genera la incertidumbre de no encontrar a su familiar desgasta física y mentalmente, aunque también se han visto afectados en lo cognitivo, con pensamientos intrusivos y preguntas constantes, o a nivel comportamental, y-o, pues cada desaparición genera vacíos, necesidades y vulnerabilidades, es por ello que al llevar a cabo un proceso de investigación, los familiares tienen derecho a recibir acompañamiento psicológico por parte del psicólogo encargado de asistirlo en todo momento desde la denuncia por desaparición hasta la localización.

Para Bleger, (1997) Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia, esta acción incluye escuchar atentamente, dejar hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que, ante el dolor y la tristeza, resultan inexplicables. Durante este proceso debe existir una intervención integral para atender las preocupaciones, miedos, dudas y expectativas de las familias, así como las emociones que se generan. Este acompañamiento va a contribuir a la identificación y fortalecimiento de recursos de los familiares para su participación en el proceso, que promueva el esclarecimiento de los hechos, garantizando la acción sin daño para ellos, así como el efecto reparador, por ende, contribuir a la reconstrucción del tejido social y la

recuperación de su historia personal, el acompañante se brinda como un semejante que sostiene al otro.

Como señalan Cereceda y Tourís (2019) El acompañamiento psicológico se dará en tres niveles complementarios, de acuerdo con los requerimientos de cada situación y momento:

- El acompañamiento a nivel individual: se brinda a los familiares durante el proceso de búsqueda, brindando atención a quienes se sienten afectados/as en un momento determinado del proceso de búsqueda.
- El acompañamiento a nivel familiar: implica tener en cuenta las necesidades particulares del grupo familiar.
- El acompañamiento a nivel comunitario: fortalece las redes de apoyo existentes en la comunidad (asociaciones de familiares, promotores, autoridades, sociedad civil, etc.) a través de entrevistas, talleres de difusión que permita comprender el proceso de búsqueda, talleres de resiliencia y otras actividades.

Una de las necesidades que se presentan tras la desaparición de un ser querido es la de hablar y expresar todo lo que esta provoca, escenarios como lo es la pérdida tienen como consecuencia, un duelo ambiguo desencadenando la angustia llevan a las familias a sentir que, al ser acompañadas por el psicólogo, este puede ayudarlos a sobrellevar mejor su situación. Perciben el acompañamiento psicológico como un elemento básico que permite facilitar su mejoría.

La atención psicológica es un proceso fundamental para la reparación integral mencionada en el capítulo 1, ayuda a afrontar el sufrimiento vivido, por eso, se considera que dicha reparación, no puede limitarse a la indemnización; Además debe incluir, de manera efectiva, el soporte psicológico que responde a las necesidades, de ofrecer atención a las familias de las personas desaparecidas, así como el desarrollo de estrategias de tipo colectivo por el psicólogo, generando confianza como un elemento fundamental, ya que permite que los familiares se atrevan a acercarse a la institución y busquen información, como parte a su derecho a saber la verdad.

El fin primordial del acompañamiento a partir de trabajar con el enfoque cognitivo conductual, en el proceso de búsqueda de una persona desaparecida es la contención y el sostenimiento, que implica ayudar a las familias a manejar sus impulsos y sentimientos, volviendo su situación más tolerante de manera que pueda regular sus emociones físicas y

psíquicas a lo largo del proceso legal. Y por otro lado el fortalecimiento de habilidades para los familiares que supone reafirmar su valor y sus derechos humanos.

El proceso de acompañamiento pretende garantizar que el familiar tenga los recursos para afrontar el proceso de búsqueda, así como la información completa y oportuna. No se pretende ofrecer fórmulas o indicaciones técnicas que funcionen como recetas estandarizadas para todas las personas, grupos o comunidades. Se busca compartir como actividades del psicólogo, algunas enseñanzas y aprendizajes adquiridos a través de la práctica profesional y el acompañamiento.

En la actualidad el tratamiento para algunos problemas emocionales, no se limita solo a la intervención psicoterapéutica, la psicología como ciencia auxiliar en procesos penales, se apoya brindando el acompañamiento psicológico y buscar prevenir conflictos mayores, por medio de un programa social, como lo es *REPENSAR* que busca responder a la estrategia jurídica de la institución, y atender a las necesidades de la sociedad, a través de una acción preventiva y de orientación que permita conciliar el sistema de justicia con el apoyo psicológico que necesita, es decir el acompañamiento está dirigido a la protección emocional como el resolver conflictos, reencontrar su equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades sociales y dotarlas de las herramientas de afrontamiento que necesitan, y que requiera una persona al participar en un proceso legal, como lo fueron los grupos conformados por los adolescentes y el colectivo.

Para mí como psicóloga, prestadora de servicio social brindar acompañamiento incluyo guiar a los participantes en su proceso educativo y formativo, por lo que trabajar con el modelo cognitivo-conductual con dos grupos influyo adecuadamente en el desarrollo de su identidad, habilidades y destrezas, así como de nuevos hábitos, buscando que los participantes aprendan a plantearse sus propios objetivos y a resolver de manera autónoma en casa sus propios conflictos.

Por otro lado, a pesar de planear las sesiones de acompañamiento para los beneficiarios, a veces si era necesario como psicóloga quedarme más tiempo durante la sesión, para ayudar a alguno de los participantes en caso de presentarse una crisis emocional, como ocurrió en muchas ocasiones con el colectivo DDDND, en donde si bien la intención no fue tocar

directamente cada caso de desaparición en específico para cada una de ellas, era inevitable no comentarlo en la mayoría de las sesiones, razón por la cual se utilizó la técnica escucha activa con atención y se trabajó la contención emocional (mencionada en el capítulo 2) con la finalidad de aminorar la situación, procurando disminuir la ansiedad, hostilidad y agresividad, medidas utilizadas que como en estos casos y dependiendo de la gravedad de la situación me apoye de otras técnicas como resolución de problemas, el cuento y habilidades de afrontamiento, pero que también género cierta dependencia por recibir el apoyo psicológico, y en solo una ocasión un adolescente que constantemente mostraba conductas agresivas, al participar en la técnica de *role playing*, por lo cual en lugar de amonestar al participante se aprovechó este sentimiento de enojo destacando, el lado positivo de dicha emoción potencializando las habilidades de reestructuración cognitiva y resolución de conflictos logrando así el objetivo de la sesión.

Entrevista inicial

La entrevista es una técnica de gran utilidad se define según a Ruiz Olabuenaga (1999), como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar, es un instrumento que adopta la forma de un diálogo coloquial. Su principal objetivo es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de las personas.

Considerando la mencionada definición de entrevista, esta corresponde a dicha actividad realizada por el psicólogo, prestador de servicio social en la FEMDH, como una técnica, para recabar información general de los participantes del programa *REPENSAR*, cumpliendo con el objetivo, de brindar información acerca del programa, al realizar una entrevista tenía una duración de 30 minutos, con el objetivo de poder atender a cada participante que fue consignado al programa, además de que el psicólogo se apoyó con la técnica *rapport* lo que genero un ambiente de confianza entre el psicólogo y el entrevistado, con él fin de generar empatía con la otra persona, debido a que para los participantes resultaba vergonzoso comentar la razón por la cual fueron enviados al programa sobre todo en delitos de robo, violencia familiar o abuso sexual, así mismo el conocer los horarios u ocupaciones de los participantes, también era importante para que asistieran al programa y así colocarlos en un horario cómodo y apropiado para ellos, procurando evitar el ausentismo y generando la adherencia.

Cabe mencionar que para el colectivo no fue necesario realizar la entrevista con cada uno de los participantes, ya que en algunos casos al acudir a la institución y solicitar informes de su carpeta de investigación por la desaparición de su familiar, se les informaba del programa *REPENSAR*, y ellas decidían si participar, solo era necesario enviar un correo a la institución para confirmar su participación y poder programar el horario y las sesiones.

Apoyo en la Investigación y Desarrollo del Programa Repensar

Durante mi estancia como prestadora de servicio social, en la Institución FEMDH tuve la oportunidad de trabajar, con dos grupos el primero estaba conformado con adolescentes en conflicto con la ley, y el segundo perteneciente a los familiares del colectivo DDDND, una de las tareas más importantes como psicólogo, fue la participación de actividades complementarias, combinando el modelo cognitivo-conductual, tanto lo teórico como lo práctico, partiendo por el manual de nombre *Thinking for a Change* (2008), que ha sido adaptado y traducido al idioma español, con el nombre de *REPENSAR*, con el objetivo de motivar y fomentar la participación de los grupos sobre su propio aprendizaje y asumir la responsabilidad de sus acciones.

El psicólogo considerando que algunos integrantes apenas cursan la educación primaria, y con ello han desarrollado habilidades motrices para escribir, se busca la exposición de técnicas, utilizando un lenguaje sencillo y de manera que tenga una visión general, que transmite la idea fundamental del programa “podemos hacernos cargo de nuestras vidas” aprendiendo formas de pensar más efectivas, y en compañía de él o la coordinadora de grupo se exponen las habilidades sociales, del auto cambio cognitivo y para la resolución de problemas, además se examina junto con el grupo el esquema del curso y las reglas, asimismo se explican las expectativas que hay sobre la participación de quien integra el grupo.

Preparación de las Lecciones para cada sesión

Como se mencionó anteriormente el psicólogo pasante apoyado de un coordinador y de una bitácora de asistencia se estudia, investiga y prepara las lecciones que se realizarían esto cada semana, de manera virtual debido a la situación de pandemia por COVID-19, no se descarta una posibilidad de trabajar de manera híbrida dependiendo de las condiciones de emergencia sanitaria.

Las sesiones tenían una duración de una hora, cada tercer día durante la semana en donde además de trabajar los aspectos socioemocionales, el fortalecimiento de habilidades sociales y de afrontamiento implica un entorno de aprendizaje, pensando de qué forma se puede proporcionar a los participantes de los grupos, oportunidades para trabajar entre ellos.

Dentro del enfoque cognitivo conductual, se propuso emplear la técnica de *role playing* o juego de roles dicha técnica que ha demostrado ser el acercamiento, más útil y eficaz para el manejo de una gran variedad de malestares emocionales, para algunos integrantes participar durante las sesiones impartidas en el programa, generaba sentimientos de vergüenza y culpa por lo que, se plantearon situaciones parecidas a la realidad, buscando que ellos pudieran aprovechar sus recursos, habilidades y destrezas en cada una de las situaciones simuladas y así encontrar la solución más apropiada, mi participación en el programa consistió en explicar a los integrantes, la función de cada técnica, de manera sencilla, así como el motivo por el cual se decidió utilizarla, con el fin de que los participantes puedan aplicarlas en su día a día, dichas técnicas, tomando en cuenta las bases teóricas y metodológicas del enfoque para evitar una posible recaída.

Generalmente al organizar las lecciones, para cada grupo se esperó que estas pudieran ser realizadas en el tiempo acordado y que a pesar de la barrera geográfica, ya que vivían en otro estado se ejecutaran de manera óptima lo cual en muchas ocasiones no fue como se planeó, por situaciones que no se encontraron en nuestro control y propias del trabajo en línea como por ejemplo interrupciones por el ruido exterior, que dificultaba llevar a cabo técnicas como la de respiración, y relajación pues difícilmente se logró mantener dicho estado de calma, también trajo consecuencias como pérdida de información por parte de los integrantes de grupo al expresarse, motivos por lo que se consideró necesario dar una retroalimentación constantemente a los y las integrantes de grupo evitando herirlos emocionalmente por considerar, no prestar atención por parte del coordinador y psicólogo, responsables del programa además de despejar sus dudas en las lecciones vistas.

Al finalizar la sesión se recomendó a los participantes practicar constantemente las habilidades aprendidas en la lección se les dejó una tarea de acuerdo a la técnica vista, siguiendo el modelo cognitivo conductual como una parte fundamental, ya que se aspiró a

que los cambios cognitivo-conductuales, conseguidos durante la sesión se interioricen, y estabilicen hasta la siguiente, procurando que los integrantes del grupo puedan adquirir autonomía para una mejoría en su toma de decisiones, cada tarea presento una dificultad progresiva en un principio, relativamente fácil y rápida de realizar, y al aproximarse el final requiriera de un mayor proceso reflexivo.

Brindar apoyo psicológico a las víctimas que requieren acudir a diligencias en materia jurídica

La situación crítica por la que atraviesan los familiares de una persona desaparecida es difícil de afrontar y gestionar; la intervención de un psicólogo resulta necesaria para aportar a los familiares estrategias y habilidades que les permitan afrontarla de tal manera que, por un lado, lo acompañe en el proceso de búsqueda; y por otro, se minimice el impacto psicosocial en el ámbito familiar (Pérez, 2012). Además, se necesita apoyo para la gestión de recursos para la supervivencia familiar que implica un abanico de tareas en las que el psicólogo debe actuar.

Trabajar con un colectivo como el DDDND, hace que consideremos como profesionales, que el abordaje en este tipo de poblaciones debe ser sensible y empático, pues al escuchar el relato del contexto, en que se presentó la desaparición y las condiciones de dicho delito, por lo que es importante no generalizar, ya que el contexto de cada familia es diferente, se recomienda por parte de la institución ser cuidadoso de no revictimizar.

Para la institución el papel que tiene un psicólogo prestador de servicio social, con un grupo como el colectivo DDDND es esencial en las diferentes fases del proceso, sin embargo, debido a la pandemia por Covid-19 fue difícil brindar el acompañamiento a los familiares, en la búsqueda y localización del familiar, por lo que resultó importante durante el transcurso del programa proporcionar estrategias de afrontamiento, centradas tanto en el problema como en la emoción basadas en la búsqueda de apoyo social, la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.

Por otro lado, como parte del aprendizaje en el ámbito jurídico se orientó a la víctima, acerca de su carpeta de investigación, y cómo solicitarla ante el ministerio público correspondiente además las condiciones socioeconómicas, de los familiares no son un factor que determine

el acceso al programa de apoyo, o recursos de la institución, ya que este se presenta como una protección responsable de brindar soporte. Por lo que hasta que se logra la recuperación de la persona, o se conoce el paradero, la institución que provee el recurso deja de proporcionar este para el programa de atención.

Revisión del Archivo para la integración de expedientes y apoyo en la organización

Cada participante del programa Repensar, sobre todo los adolescentes en conflicto con la ley debían disponer de un archivo personal, en el que esté refleja su evolución y en general, cualquier información que sea útil durante el tiempo de participación en el programa, para el ministerio público correspondiente dicho archivo debía ser revisado por un psicólogo y posteriormente enviado mensualmente por el supervisor de área.

Además, es importante mencionar que la participación de los adolescentes es parte de un acuerdo que se realiza con las autoridades correspondientes, como una medida de proceso penal, también se revisa su archivo con el fin de conocer si el participante por alguna razón se ausentó del programa, y nuevamente fue canalizado o incidió nuevamente en un delito, mientras que para el colectivo DDDND, su participación es voluntaria y como reconocimiento por parte del programa, se les entrega una constancia.

Las técnicas, sin duda alguna, ayudan al cambio positivo, pero se debe reconocer que no sólo de ellas depende el éxito de un proceso de acompañamiento o de psicoterapia. Carls Rogers (1988), comenta que la efectividad del uso de cualquier técnica psicológica se da gracias a la relación humana que se establece con la persona, la empatía, la calidez y la consideración positiva de la relación.

Discusión

La FEMDH es una institución que ofrece diferentes actividades en programas sociales, que permiten a las y los estudiantes, practicar lo adquirido, lo que consolida la formación académica, de estos y ayuda a desarrollar nuevos conocimientos y habilidades profesionales, así mismo fomenta el sentido de solidaridad social, compromiso y disciplina valores que contribuyen a la sociedad, además de adquirir experiencia, práctica profesional y continuar con el desarrollo como profesionales, también colaborando en el logro de los objetivos institucionales.

Para mi participar en el programa Repensar, teniendo la oportunidad de trabajar con dos grupos como el de los adolescentes en conflicto con la ley, y el colectivo DDDND, fue un reto debido a que tuve que prepararme para desarrollar nuevas habilidades de investigación, para brindar la atención psicológica más óptima partiendo desde el modelo cognitivo conductual, que requerían los grupos de trabajo así mismo enfrentándome a estar en desacuerdo con la institución, por delegar este trabajo de carácter psicológico a otros profesionales como los abogados. Aunque es importante tener conocimiento de manera general, acerca de nuestros derechos humanos como ciudadanos el apoyo psicológico que brinda la institución debería estar a cargo por profesionales como los psicólogos y aunque los prestadores de servicio social ayudan bastante en la investigación de actividades complementarias para brindar atención a grupos vulnerables, sería fundamental trabajar en coordinación con especialistas.

Yo considero que el contexto del país en donde vivimos prevalece una cultura de violencia, injusticia, corrupción y hasta cierto punto pasividad, la integración de programas sociales como lo es Repensar puede ayudar favorablemente tanto en el fortalecimiento de habilidades, auto cambio cognitivo y resolución de problemas, contribuye en la formación educación de los participantes que desearan concluir sus estudios, generando un impacto positivo en los participantes, debido a que el trabajar combinando lo emocional y conductual puede generar cambios positivos en cada uno de los integrantes con el fin de que pueda aplicarlos en su vida de manera práctica, empleando el abanico de técnicas y estrategias del modelo cognitivo conductual, impulsando a llevar el programa a otras instituciones o estados del país.

Por lo que la colaboración en programas sociales resulta indispensable, ya que me permitió desarrollar habilidades como la investigación y comprensión sobre el modelo cognitivo-conductual, así mismo el conocimiento para el manejo de las técnicas de dicho enfoque y su aplicación, ingenio y creatividad para realizar actividades complementarias que promuevan la participación de los integrantes, también la sensibilidad social y vocación de servicio para brindar una atención psicológica de calidad, logrando uno de mis principales objetivos que fue llevar a cabo por medio de la práctica lo aprendido, durante mi formación profesional en la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, también durante el servicio el desarrollo de otras habilidades aprendidas por ejemplo el conocimiento y

aplicación en psicología jurídica y los diferentes tipos de delito, comprometiéndome con el trabajo asignado y actuando en apego a los objetivos de la institución.

Limitaciones

Entre las limitaciones a las que me enfrente mientras realice mi servicio social, fue primero que debido a la pandemia por COVID-19, brinde el apoyo psicológico a los grupos de manera virtual, lo cual afectaba en ocasiones la comunicación auditiva y visual entre el participante (s) y el psicólogo y también al emplear técnicas de relajación como la respiración profunda era difícil mantener el estado de relajación pues algunas veces se encontraban en un lugar abierto o con ruido, lo que dificultó que el o los integrantes del grupo mantuvieran su atención por el contrario se preocupaban o estresaban por participar, a pesar de esto la atención psicológica considerando este tipo de poblaciones pequeñas, ubicadas en zonas rurales como los adolescentes y el colectivo tiene un efecto positivo debido a que permite que las sesiones sean más accesibles para las personas, que no podrían recibir este servicio si no fuera por el programa, además de trabajar en grupos fomentando el apoyo, favoreciendo brindar soporte para expresar las emociones y sentimientos, que generan situaciones poco comunes y que de otra manera no sería fácil de comentar.

Igualmente se establece una relación independiente entre el psicólogo y el participante, facilitando el afianzamiento al programa, sin embargo, al trabajar con el colectivo DDDND se negaban a que la atención por medio del programa, con ellas llegara a su fin, mencionaron el sentirse mejor emocionalmente, y tener el deseo de querer aprender más acerca de las estrategias cognitivo-conductuales, para tratar de aprender a vivir con la ausencia de su ser querido. No obstante esto no fue posible porque la institución determinó que la atención psicológica se podía confundir con un tratamiento terapéutico, lo cual no cumplía con el propósito del programa, también en el último mes que yo estuve en servicio se presentaron nuevos grupos de participantes adolescentes, a los cuales solo les pude brindar muy poco tiempo de atención psicológica, razón por la que me surge la duda si se dio continuidad con las actividades complementarias de desarrollo para el programa que ayudaban a fomentar la participación de los integrantes del grupo.

Conclusión

Actualmente la UNAM como una institución de educación superior líder en Latinoamérica, exige nuevos desafíos en profesionales como los psicólogos si se trata de ofrecer calidad, eficiencia e innovación contribuyendo a la solución de problemas en materia de salud mental, razón por la que la ha solicitado la modificación de sus planes y programas de estudio, desde mi perspectiva el plan de estudio que me parece que cumple favorablemente en cuanto a calidad, eficiencia e innovación es el de mi facultad la FES Zaragoza, pues me parece muy completo aunque también fortalece constantemente asignaturas como seminario de investigación, que si bien es necesario se podría dar quizá solo los dos primeros semestres en etapa básica, considero que aunque hay temas obsoletos se podrían innovar con nuevas lecturas. También sería importante afianzar el impartir asignaturas como practica supervisada personalmente al cursar esta asignatura me encontré afectada por la pandemia de Covid-19, por lo que pienso que para los profesores como los alumnos el no estar preparado para dicha situación fue complicado organizar el trabajar con pacientes, razón por la cual creo que me faltó más práctica, en cuanto a poder desarrollar mis habilidades de comunicación y así expresar e instruir adecuadamente a los grupos con los que trabaje, durante mi servicio social que fueron los adolescentes y el colectivo DDDND, y que como consecuencia me llevaron a tener que reforzar esta habilidad así como adquirir la capacidad para poder intervenir en distintos contextos, la planificación y gestión del tiempo y la habilidad para trabajar con personas agresivas y ayudarlos en la solución de problemas.

Conclusión

La desaparición forzada de personas es una problemática social que aqueja a México, y que lastimosamente se ha normalizado rodeada en un contexto de corrupción, violencia inseguridad e impunidad por parte de las autoridades, se cuestiona su capacidad para la prevención de este delito además de buscar a la persona desaparecida y sancionar al presunto (os) culpables y también reconocer el derecho de las víctimas y sus familiares a la justicia, la verdad y una reparación, proporcionado por la institución en este caso la FEMDH.

Para las familias consideradas víctimas indirectas de la desaparición forzada se reconoce la necesidad de apoyo psicológico, como parte de su derecho de acuerdo con la Ley General de Víctimas (2013), y la Ley General en materia de desaparición (2017), pues no será fácil la adaptación a la nueva situación, al cambiar el estilo y condiciones de vida, que tiene como

consecuencias malestares de carácter emocional, como miedo, ansiedad y estrés dicha situación genera la adhesión a colectivos de búsqueda integrados por ellos, y personas que han sido víctimas del mismo delito brindando un espacio de aceptación y comprensión mutua.

Por otro lado, si los familiares así lo desean pueden participar en un programa social que brinde acompañamiento psicológico, el programa social debe estar orientado a la solución de alguna problemática, en este sentido, se espera que el programa y la acción social tenga como propósito dar resultados que ayuden al desarrollo social de las personas, por consiguiente se considera que el programa *REPENSAR* cumple con lo ya mencionado, pues parte de la idea fundamental “podemos hacernos cargo de nuestras vidas” y tomando como eje principal de dicho programa el manejo de las técnicas del modelo cognitivo-conductual trabaja principalmente sobre la situación que generó malestar, y no tanto en entender cómo se originó el malestar.

Para hacer frente a la desaparición de su ser querido, y en colaboración con el programa *REPENSAR*, la atención psicológica reside principalmente en el psicólogo asumiendo un papel más activo y directivo, es decir, pregunta, responde, sugiere, explica conceptos, y estructura las sesiones donde se trabaja por objetivos, en cada sesión se le explica a los integrantes tanto los adolescentes como los familiares del colectivo DDDND, se acuerdan tareas para que se realicen durante la semana, aspirando que aprenden nuevas formas de pensar, y puedan realizar en su día a día y que les genere un nuevo sentido de vida.

El uso de las técnicas cognitivo-conductuales van dirigidas a tratar de cambiar conductas desadaptativas, así ayudar a las personas a expresar sus emociones de manera responsable lo que es fundamental para la identificación de estas para desarrollar una mejor comprensión de lo que pasó y entenderlo, los participantes pueden desarrollar estrategias que les permitan seguir siendo funcionales en lo individual y social, entre estas estrategias destacan el fortalecimiento de habilidades sociales, la reestructuración cognitiva, y las habilidades de afrontamiento, al igual que el manejo de la resiliencia.

También es indispensable empatizar con los participantes, es de suma importancia en casos como la desaparición forzada de un ser querido, ya que ponerse en el lugar del otro ayudará a entender el contexto, los sentimientos, las actitudes y los pensamientos de las víctimas. Sin embargo, es importante delimitar hasta qué punto uno cómo psicólogo debe intervenir, pues

a veces se puede establecer una relación con el otro más allá de la empatía, lo cual puede resultar contraproducente, por el hecho de que podemos apropiarnos del dolor y nublar nuestra posición neutral ante una situación de este tipo en lugar de escuchar y entender la postura de quien la está viviendo.

Para mí la experiencia de prestar el servicio social a una institución como la FEMDH, cambio mi perspectiva acerca del papel que se tiene como psicóloga, en un programa social pues en un inicio se me plateo solo trabajar con el grupo de adolescentes en conflicto con la ley, sin embargo en el transcurso de un mes mientras me encontraba en la capacitación se me presento la oportunidad de trabajar con el colectivo, lo que me hizo sentir agradecida con la institución por confiarme el poder poner en práctica la aplicación de mis conocimientos adquiridos durante mi formación profesional, pues no solo me enfrente a retos, del mismo modo aprendí más acerca de un modelo teórico practico como el cognitivo conductual que se trabaja de manera estructura sin necesidad de ser exclusivamente terapéutico.

Destacando mi vocación de servicio y sentido de humanidad, al poder colaborar en la aplicación de las técnicas del mencionado enfoque, pues personalmente desconocía como es que este modelo se puede aplicar en diferentes contextos, así mismo el entorno que con lleva una historia de desaparición forzada, tanto el proceso jurídico como la solicitud de los familiares, de recibir acompañamiento psicológico si bien el que la institución brinde este tipo de apoyos a un colectivo de familiares de personas, apoyado por la Ley en materia de desaparición me parece que no es suficiente, para combatir este tipo de delitos por tanto el reto requerirá disposición de las autoridades para la prevención y erradicación de dicho delito, el esclarecimiento de los hechos y la reparación del daño.

En definitiva, es esencial el papel de un psicólogo, ante estas problemáticas prevalentes en nuestro país, pues el desarrollar e implementar programas sociales y seguir protocolos no es una tarea sencilla ya que conlleva el ayudar a la recuperación psicológica y social del colectivo y los adolescentes, por lo que sería recomendable que este tipo de programas se encontraran bajo su mando para realizar un adecuado acompañamiento.

Bibliografía

Abarca, M; Marzo, L & Salas, J (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5 (3).

Aguilar, E. (1987). *Asertividad: cómo ser tú mismo sin culpas*. México: Pax.

Álvarez Aparicio, A.I. (2018): El papel del psicólogo en los casos de desapariciones de personas. *Cuadernos de crisis y emergencias*. N°17. Vol.2.

Arturo Bados López, E. G. (2002). Eficacia y utilidad clínica de la terapia. *Revista internacional de psicología clínica y de salud*/, 1-26

Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa Calpe. Madrid

Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao

Beck, A. (2006). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. España: Desclée de Brouwer

Bleger, J. (1997). *Temas de Psicología*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Nueva Visión

Bolzan, R. (2003). *El aprendizaje de la Internet a través de estrategias de juego de rol*. Tesis doctoral, Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.

Bruder, M. (2000). *El cuento y los afectos. Los afectos no son cuento*. Buenos Aires: Editorial Galerna.

Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.

Carrasco, I. (1995). *Terapias racionales y de reestructuración cognitiva*. En F.J. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz (Eds.), *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (2ª ed., pp. 667-709). Madrid: Pirámide.

Clark, D.M. (1989). Anxiety states: Panic and generalized anxiety. En K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk y D.M. Clark (Eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide* (pp. 52-96). Oxford: Oxford University Press.

Cereceda, J. y Tourís, R. M. (2019). *Protocolo de Actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad ante casos de Personas Desaparecidas*. España. CNDES. Gabinete de Coordinación y Estudios. Secretaría de Estado de Seguridad. Ministerio del Interior.

Cizil, M.; Beluco, A. Las contribuciones de la terapia cognitivo comportamental *Revista UNINGÁ*, v. 56, p. 10, 2019.

Córdova, A. V. (2015). *Guía de intervención psicológica para la elaboración del duelo de madres ante la desaparición de un hijo/a por trata*. Compás empresa nº 16. Universidad del Valle, 16, 37-40

Codina, J. (2004). Saber escuchar, un intangible valioso. *Intangible Capital*, 4(0), 1-26

Covarsí, J. (2019). *Lucharé por encontrarte: Crónica sentimental de la desaparición de Francisca Cadenas*. Mérida. Apeadero Editorial.

Domínguez, J. (2005) *Resiliencia Después del Huracán Katrina y Rita*. En red: [www. apa-helpcenter.org /articulos/articula.php?id=114](http://www.apa-helpcenter.org/articulos/articula.php?id=114). Recuperado 9 de octubre de 2005

D'Zurilla, T.J. (1986). *Problem solving therapy*. Nueva York: Springer. D'Zurilla, T.J. (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer. (Original de 1986.)

D'Zurilla, T.J., Nezu, A.M. y Maydeu-Olivares, A. (1997). *Manual for the Social Problem-Solving Inventory - Revised*. North Tonawanda, NY: Multi-Health System

D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3ª ed.). Nueva York: Springer.

Ellis, A. y Grieger, R. (comp.). (1977). Manual de terapia racional emotiva. Desclée de Brouwer. Bilbao.

Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1964). Manual of the Eysenck Personality Inventory. London: University of London Press

file:///C:/Users/Saul/Downloads/Dialnet-AfrontamientoResilienteDeLaDesaparicionDeUnSerQuer-7165691%20(1).pdf

Gavalda, I. (2007), Manual Teórico-práctico de psicoterapias cognitivas, Desclée de Brouwer, Bilbao, España.

Gallego, G. (1994). Guerra y desaparición forzada en Colombia. Estudios de derecho: 61(138), 99.

Goleman, D. (2008). Inteligencia emocional. Nueva York, Estados Unidos de América: Kairós

Herman, J. (2004). Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Madrid. Espasa Calpe

http://www.centrelondres94.com/files/terapia_cognitiva.pdf

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGMDFP.pdf>

<https://registros-desaparecidos.datacivica.org/>

<https://www.gob.mx/segob/articulos/que-es-la-desaparicion-forzada?idiom=es>

<https://www.gob.mx/fgr/acciones-y-programas/historia-de-la-procuraduria-general-de-la-republica>

<https://www.gob.mx/fgr/es/articulos/repensar-un-programa-de-prevencion-de-violencia-y-delincuencia-para-jovenes-en-conflicto-con-la-ley-penal?idiom=es>

<https://www.wola.org/es/analisis/mexico-personas-desaparecidas-y-no-localizadas/>

<https://memoriamndm.org/sobre-el-movndmx/deudos-y-defensores-por-la-dignidad-de-nuestros-desaparecidos/>

<https://www.idheas.org.mx/wp-content/uploads/2019/05/guia-desaparicion-personas.pdf>

<https://www.gob.mx/sesnsp/acciones-y-programas/registro-nacional-de-datos-de-personas-extraviadas-o-desaparecidas-rnped>

<http://suti.segob.gob.mx/busqueda>

<https://www.gob.mx/sesnsp/acciones-y-programas/registro-nacional-de-datos-de-personas-extraviadas-o-desaparecidas-rnped>

<https://registrosdesaparecidos.datacivica.org/#:~:text=De%20abril%20de%202012%20a,%20en%20M%C3%A9xico%20de%20personas%20desaparecidas.>

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGV.pdf>

http://cedhvapp2.sytes.net:8080/derechos_humanos/file.php/1/Campanas_2016/DDdesaparecidos/Derechos_de_los_familiares_de_las_personas_desaparecidas.pdf

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22825/21551#:~:text=La%20terapia%20cognitivo%20conductual%20surge,con%20la%20teor%C3%ADa%20del%20condicionamiento.>

<https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/Fulltext/ADFA0000974/C1.pdf>

<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf

<https://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales/01-historia-de-la-terapia-cognitivo-conductual?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDi>

<https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568044.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80528401013.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/la-terapia-cognitivo>

http://www.psicoter.es/art/98_A157_04.pdf

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/79831527/manual-de-psicoterapia-cognitiva-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1661908124&Signature=MDYDoUp8I0L2klq094m3eICFOxYrap5Tw1Y4e7~HfkicUf70JPiIJVtwNdb~9SsoYZnZZhV>

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

<https://sitios.ucsc.cl/dae/wp-content/uploads/sites/31/2019/07/Manual-Primeros-Auxilios-Emocionales.pdf>

<https://www.redalyc.org/journal/102/10264844039/html/>

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>

[https://www.magister.es/grado/materiales5/Menciones%20NO%20UCJC/Intervenci%C3%B3n%20educativa/TEMA%205%20UCJC%20\(1\).pdf](https://www.magister.es/grado/materiales5/Menciones%20NO%20UCJC/Intervenci%C3%B3n%20educativa/TEMA%205%20UCJC%20(1).pdf)

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/689733/pardo_cebrian_rebeca.pdf

https://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/596056/Manual_de_capacitacion_para_la_Busqueda_de_Personas.pdf

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n47/1695-6141-eg-16-47-00576.pdf>

<file:///C:/Users/Saul/Downloads/Dialnet->

[AfrontamientoResilienteDeLaDesaparicionDeUnSerQuer-7165691%20\(1\).pdf](AfrontamientoResilienteDeLaDesaparicionDeUnSerQuer-7165691%20(1).pdf)

<https://www.copmadrid.org/wp/la-angustia-familiar-de-la-desaparicion-forzada/>

<http://informe.cndh.org.mx/menu.aspx?id=30062>

https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FactSheet6Rev3_sp.pdf

<https://acnudh.org/convencion-internacional-para-la-proteccion-de-todas-las-personas-contras-las-desapariciones->

<forzadas/#:~:text=La%20Convenci%C3%B3n%20Internacional%20para%20la,la%20verdad%20y%>

https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2014/04/numero12vol2_2013_guia_personas_desaparecidas.pdf

<https://psicologiajuridica.org/psj137.html#:~:text=En%20un%20proceso%20de%20duelo,u n%20desaparecido%20vivo%20o%20muerto.>

<https://www.refworld.org/es/pd/5a70e4244.pdf>

[https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19775/Psicoterapia%20y%20Acompa namiento.pdf?sequence=1](https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19775/Psicoterapia%20y%20Acompa%20namiento.pdf?sequence=1)

https://cdd.udd.cl/files/2018/10/juego_de_rol.pdf

[file:///C:/Users/Saul/Downloads/protocolo_de_acompanamiento%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Saul/Downloads/protocolo_de_acompanamiento%20(2).pdf)

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Nueva York: Plenum Press.

Kazdin, A. E. *History of behavior modification*. Baltimore: University Park Press, 1978.
Traducción: *Historia de la modificación de conducta*. Bilbao: Brouwer, 1983.

Kosovsky, R. (2018). El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias. En G. Guralnik (Ed.). *Intersecciones psicológicas* (pp. 12-13). Recuperado de http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_num_27.pdf

Lazarus, A. A. (1971) *La Terapia Multimodal*. Buenos Aires Editorial LIPPEM

Leszcz, M. (1998). Special Issue: Group Psychotherapy for the Medically Ill. *International Journal of Group Psychotherapy*, 48 (2). Obtenido de [http://www. group-psychotherapy.com/bibliography.htm](http://www.group-psychotherapy.com/bibliography.htm)

Lonneke, P. (2016). *Te buscaré mientras viva*. Barcelona. Penguin Random House Grupo Editorial. Aguilar.

Macia, D Méndez, F. X.: La perspectiva conductual en psicología clínica. En D. Macia y F.X. Méndez (coords.). *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta*. Estudio de casos Pirámide, Madrid, 1991;25-39.

- Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge: Ballinger.
- Mahoney, M.J. y Arnkoff, D.B. (1978). Cognitive and self-control therapies. En S.L. Garfield y A. E. Bergin (Eds.) *Handbook of psychotherapy and behavior change*. NY: Wiley
- Marinho, M. P. Un análisis del constructo de creencias a partir del marxismo Ideológico de Antonio Gramsci, la terapia cognitiva comportamental y la teoría de arquitectura las creencias de Peterson. *Repositorio Institucional de las Facultades da Amazonia*. 2020
- Meichenbaum, D. y Goodman, J (1969). The development control of operant motor responding by verbal operants, *Journal of Experimental Child Psychology* 7.553-565
- Mejía, M. P. S. y Ortega, A. (2018). La entrevista a familiares en la búsqueda e identificación de personas extraviadas o desaparecidas. *Dimensión Antropológica*, 72, 141-172
- Mendelsohn, B. *The Origin of the Doctrine of Victimology*. Excerpta criminológica. 1963.
- O'Connor, Nancy. (2006) *Déjalos ir con Amor. La aceptación del duelo*. Reimpresión. México: Editorial Trillas. ISBN: 968-24-4152-8.
- O'Donohue, W. (1998). *Conditioning and third-generation behavior therapy*. En W.
- O'Donohue (Ed.), *Learning and behavior therapy*. (pp.: 1-14). Needham Heights: Allyn and Bacon.
- Pérez, M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé*, 5(2), 159-172.
- Pérez Santana, D.A. (2012). Guía de intervención familiar en situaciones de personas adultas desaparecidas. *Cuadernos de crisis y experiencias*. 12(2). Recuperado de https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2014/04/numero12vol2_2013_guia_personas_desaparecidas.pdf

Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy*, 35, 793-802

Revista Psiquis; <http://www.psiquis.com>; 18/06/2010

Rogers, Carl (1988). *El Proceso de Convertirse en Persona*. México, Paidós

Real Academia Española. (s.f.). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 10 de febrero de 2019, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

Sarason, I. (1981). *Psicología de la conducta anormal*. México: Trillas.

Schaffer, R. (1990). El desarrollo de la competencia interactiva en la infancia. En A.

Palmonari y P. Ricci. (Dir.). Aspectos cognitivos de la socialización en la edad evolutiva (pp. 37-48). Buenos Aires: Nueva Visión.

Sternberg, R. J. *Psicología Cognitiva*. Cengage Learning. São Paulo. 2015.

Skinner 1938. *The behavior of organisms*. Nueva York, Appleton-Century. Traducción española: *La conducta de los organismos: un análisis experimental*, Barcelona, Fontanella, 1979

Skinner 1953. *Science and human behaviour*. Nueva York, MacMillan. Traducción española: *Ciencia y conducta humana*. Barcelona, Martínez Roca, 1986

Troshanova, S. (1985) *El método de representación de papeles*. La Habana, Cuba

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.

Wright JH, Basco MR, Thase ME. *Aprendiendo a terapia cognitivo-comportamental: una guía ilustrado*. Porto Alegre: Artmed; 2018.

Yapko, M. (2006). Para romper los patrones de la depresión. México: Pax.

Zakhour, Stephanie et al. Cognitive-behavioral therapy for treatment-resistant depression in adults and adolescents: a systematic review. Trends Psychiatry Psychother., Porto Alegre, 2020.

Anexo Entrevista Inicial


Fecha: 16/Marzo/2022

Entrevista

¿Cuál es su nombre? *Lucio Gómez Peralta*

¿Dónde vive? *Cabeza de Juárez VIII, 09208 Eje 5 Sur
Los Frentes 1ra Sección Tzapotlán*

¿Qué edad tiene? *20*

¿Cuál es su estado civil? *Casado*

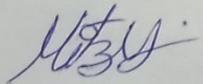
¿A qué se dedica (estudia/trabaja)? *Trabaja como Tatuador en
Coahuacan.*

¿Cuál es su teléfono? *55-14-91-12-36 (cel)
55-19-39-26-43 (casa)*

¿Cuál es su correo electrónico? *lucio.p.34@gmail.com*

¿Cuál es el grado que completó en la escuela? *Bachillerato*

¿Cuál es el delito por lo que fue asignado al programa?
Denuncia por violencia familiar



Firma del Entrevistador

Lección 26:

Habilidades de control emocional: Enojo



Preparación de la lección.

Resumen y fundamentos

Esta lección tiene como objetivo fundamental brindar a los participantes diversas técnicas para el auto control del enojo, a partir de la validación emocional, así como de la normalización de la expresión emocional del enojo.

Con la enseñanza de estas herramientas y la práctica las personas participantes obtendrán un beneficio a mediano y largo plazo, puesto que aprenden a responder al enojo de una manera óptima, evitando las respuestas agresivas o negativas derivadas de situaciones conflictivas o estresantes en las que quienes integran el grupo del programa se encuentren inmersas.

Objetivos			
Objetivo 1	Objetivo 2	Objetivo 3	Objetivo 4
1. Los participantes que integran el grupo asociaran, al enojo como una reacción emocional normal ante diversas situaciones.	2. Cada participante del grupo realizara ejercicios de autoconsciencia en escenarios ficticios y situaciones reales generadoras de enojo.	3. Las personas participantes aplicarán los entrenamientos de control de enojo en la clase y lo repetirá en casa.	4. Las personas participantes, identificarán y responderán, a su enojo con ayuda del Termómetro de enojo.

Actividades Principales

Actividad 1. Introducción. Psicoeducación sobre el enojo	Actividad 4. Evaluación de mi forma de afrontar mi propio enojo
Actividad 2. Cómo afrontar el enojo de otra persona	Actividad 5. Preguntas de identificación del enojo y dinámica.
Actividad 3. Técnicas para calmar el enojo	Actividad 6. Cierre

Notas especiales para esta lección

Es fundamental planear y practicar las demostraciones del componente REPENSAR (actividad 4) antes de la lección.

A C T I V I D A D 1	<p>Actividad 1. Presentaciones y expectativas</p>  <p style="text-align: center;">Presentación PPT. -lección 26 Dispositivo 1</p>	
	<p>Actividad 1. Introducción. Psicoeducación sobre el Enojo</p> <p>A lo largo de las lecciones se ha enfatizado en la importancia en que los componentes emocionales forman una parte fundamental en el desarrollo de nuestra conducta, así mismo, se ha planteado que la expresión o no de las mismas puede generar ciertas reacciones físicas ya sean positivas o negativas, en donde se aprendió a normalizarlas e identificarlas adecuadamente.</p> <p>El enojo al ser una emoción y, aunque es normal experimentarlo, a menudo es difícil expresarlo de una manera no conflictiva.</p> <p>Antes de trabajar en el control del enojo, debemos reflexionar y comprender de dónde proviene esta emoción, para que consigamos aprender a abordarlo en cuanto se presente.</p> <p>Analicemos y reflexionemos sobre las causas comunes del enojo, pues es habitual que el enojo se presente como una respuesta fácil y directa a una situación incómoda.</p>  <p style="text-align: center;">Presentación PPT. -lección 26 Dispositivo 2</p> <p>Para ello podemos realizarnos las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Qué es? b) ¿De dónde proviene? c) ¿Es normal sentirlo? d) ¿Cómo se origina? 	<p>Normalice el enojo como una emoción que toda persona siente.</p> <p>Instruya y muestre cómo se vive el enojo con el propósito de ayudar a los participantes a identificar sus propias reacciones emocionales.</p> <p>En este punto es de suma importancia enfatizar que esto no siempre es así y que bajo ningún motivo significa culpar a la familia por los problemas de enojo que se puedan presentar, sino más bien ser conscientes de lo que posiblemente puede ser</p> 

Lección 26. Habilidades de control emocional: Enojo

A C T I V I D A D 1	<p>Se ha demostrado que las siguientes características están relacionadas con el enojo.</p> <p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 3 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temperamento. Al igual que algunas personas están programadas para ser más ansiosas y cautelosas, otras son intrínsecamente más irascibles e irritables y tienen una menor tolerancia a la frustración. 2. Tener padres “enojones”. Muchas personas con mal genio dicen que uno de sus padres o ambos se enojan fácilmente, por lo que aprendieron esta forma de actuar. 3. Entorno familiar. Crecer en una situación familiar caótica y estresante, donde los miembros de la familia no saben cómo resolver conflictos, puede predisponer a algunas personas a desarrollar un mal temperamento. <p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 4 </p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cultura. Algunas culturas tienen la reputación de ser “apasionadas”. Ciertos entornos de trabajo también fomentan un enfoque machista y de confrontación para tratar las disputas. 5. Descubrir que funciona. Aunque a la larga suele ser perjudicial, el enojo tiene sus beneficios a corto plazo. 6. Los beneficios del enojo. Alguien puede haber aprendido con base en la experiencia que tener un estilo de enojo les ayuda a conseguir lo que quieren. <p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 5 </p>	<p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 3 </p> <p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 4 </p> <p style="text-align: center;">  Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 5 </p>
--	--	---

Lección 26. Habilidades de control emocional: Enojo

	Guion de la lección	Guía de la Lección
<p>A C T I V I D A D 1</p>	<p>7. Limites. No tomar medidas desde temprana edad. Se trata de resolver de raíz el problema de la falta de control de impulsos, tal como las reacciones emocionales del enojo y no dejar que éstas escalen a conflictos interpersonales severos.</p> <p>8. Pasivo ante el enojo. Algunas personas se pasan la vida sin tener que enfrentar su temperamento. Pueden tener amigos y familiares que toleran sus reacciones explosivas, o sus arrebatos no son lo suficientemente frecuentes o severos como para obligarlos a hacer algo al respecto.</p> <p>Me gustaría que me compartieran cuales son las causas del enojo que ustedes han experimentado en sus propias vidas, ¿Quién quiere comenzar?</p>	
<p>A C T I V I D A D 2</p>	<p>Actividad 2: Cómo afrontar el enojo de otra persona</p>  <p>Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 6</p> <p>Muchas veces nos topamos en nuestras vidas con personas con mal carácter, lo que puede ocasionarnos conflictos. De la misma manera en la que hemos aprendido a ser <i>agradables</i>, <i>dar una sonrisa</i>, <i>saludar</i>, <i>hacer reír a otro</i>, etc., también hemos aprendido a reflejar expresiones faciales, actitudes y conductas negativas ante circunstancias de dificultad.</p> <p>Ante estas situaciones, ¿Cómo podemos reaccionar cuando una persona está enojada? ¿Cuál es la mejor manera de mitigar este tipo de situaciones en lugar de detonarlas y empeorarlas?</p>	 <p>Brinde espacio y tiempo para que los participantes compartan sus experiencias y reflexionen sobre cualquier situación que provoque enojo.</p>

A C T I V I D A D 3	<p>Actividad 3. Técnicas para calmar el enojo</p> <div style="text-align: center;">  <p>Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 7</p> </div> <p>Hoy aprenderemos estrategias inmediatas para controlar el enojo.</p> <p>Vamos a realizar una actividad. Les voy a dar una lista de estrategias para calmar el enojo y quisiera que, en 20 minutos, escriban en su cuaderno sobre aquellos momentos en los que han usado esas estrategias para tranquilizarse.</p> <p>Estas son algunas estrategias:</p> <div style="text-align: center;">  <p>Presentación PPT -lección 26 Diapositiva 8</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> Tiempo fuera: Esta es una técnica que les será de bastante utilidad. El tiempo fuera consiste en alejarse o irse a algún lugar donde puedan calmarse una vez que han comenzado a sentirse enojados. Básicamente se trata de apartarse de la fuente de su frustración para tranquilizarse. <p>Esto también les permitirá tener espacio para aplicar algunas otras técnicas de relajación. Una vez alejado físicamente no debes realizar conductas que te pongan más enfadado y debes distraerte, puede utilizar la técnica llamada "parada de pensamiento" en la que nos decimos a nosotros mismos palabras que te ayuden a no pensar más en tu enojo; por ejemplo: "ya basta!!!", "no pienses más en eso!!", "alto!!", etc.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>
--	--	---

<p>A C T I V I D A D 4</p>	<p> Presentación PPT. -lección 25 Diapositiva 10</p> <p>3. Usar técnicas de respiración: Respirar lenta y profundamente ayuda a calmar tu cuerpo y mente. Al respirar profundamente tu estómago deberá expandirse, en lugar de tu pecho y hombros. Inhala una buena cantidad de aire, sostenlo de 8 a 10 segundos y luego exhala lentamente. Se trata de respirar las veces que sean necesarias hasta sentirnos más tranquilos.</p> <p> Presentación PPT. -lección 25 Diapositiva 11</p> <p>4. Auto instrucciones positivas: Como ya vimos en lecciones pasadas, nuestros pensamientos son la causa de nuestras conductas, cuando nos decimos a nosotros mismos cosas negativas provocamos enojos, conductas de riesgo nos pueden generar consecuencias negativas, a sentirnos mal, a agresiones, conflictos, lesiones y hasta perder tu libertad, etc. Por esto, es importante que aprendas a decirte cosas positivas que te ayuden a contrarrestar su enojo. Algunos ejemplos son:</p> <p>"Tómalo con calma", "Relájate", "Mantente tranquilo", "No es gran cosa", "Estas exagerando", "¿Realmente esto tendrá relevancia el día de mañana?", "creo que estoy exagerando, tengo que calmarme", "tengo que saber escuchar y tranquilizarme".</p> <p> Presentación PPT. -lección 25 Diapositiva 12</p>	<p></p> <p>Este ejemplo se modela frente el grupo inhalando y exhalando profundamente.</p> <p>Modele los pasos para que los miembros del grupo lo puedan ver, escuchar y comenzar a practicar.</p> <p></p> <p>Es importante modelar estas estrategias. Por ejemplo, presente un pequeño monólogo en el que ejemplifique el cómo abandonar una situación.</p> <p></p>
--	--	--

	<p>5. Buscar una imagen mental tranquilizadora. Por ejemplo, podrías imaginarte sentado en una playa en una isla tropical mientras las olas rodean suavemente la orilla, o descansando en el campo en un cálido día de verano mientras la hierba y las flores silvestres se mecen con la brisa.</p>	
--	--	--

Lección 26. Habilidades de control emocional: Enojo

	Guion de la lección	Guía de la Lección
<p>A C T I V I D A D 4</p>	<p>Ahora que ya conocen algunas técnicas de control del enojo, me gustaría que realizáramos una actividad de reflexión</p>	<p>Independientemente del tipo de relajación que se elija hay una serie de condiciones que son requeridas o aconsejadas para cualquier procedimiento, tales como una ropa y lugar adecuado, instrucciones claras y precisas, un tono de voz suave y tranquilo, y motivación y comprensión por parte de los usuarios.</p> <p>En el entrenamiento de la relajación es común que aparezcan respuestas físicas molestas como calambres musculares, espasmos, sensación de mareo, etcétera y es responsabilidad del aplicador hacérselo saber al usuario para que se tranquilice y sepa que a medida que continúe el entrenamiento, estas molestias desaparecerán.</p>

<p>A C T I V I D A D 4</p>	<p>Actividad 4: Evaluación de mi forma de afrontar mi propio enojo</p> <p> Presentación PPT. -lección 26 Diapositiva 13</p> <p>Para empezar, piensen en una situación en la que se enojaron y amenazaron con responder de una manera agresiva. Vamos a responder a las preguntas de nuestra hoja de actividades. Tenemos 10 minutos para contestar.</p> <p>¿Quién quiere empezar a compartir su ejemplo?</p>	<p></p> <p>Anime a los participantes a compartir frente al grupo, sus respuestas.</p> <p>Cada participante tendrá copia del "Anexo 26. Conociendo mis reacciones ante el enojo". Promueva respondan las preguntas que aparecen en el anexo. Anime la participación de cada miembro del grupo.</p>
--	--	---

A C T I V I D A D 5	<p>Actividad 5. Preguntas de identificación del enojo y dinámica.</p> <p>Identificación del Enojo</p> <p>Para controlar las emociones el empezar por identificar qué es lo que te ocurre y por qué, necesitas aprender a gestionar tus emociones para saber cómo manejarlas adecuadamente en cada momento</p> <p>Preguntas de identificación del enojo</p> <p>¿Podemos aprender del enojo?</p> <p>¿Qué estrategias pone en práctica para manejar su enojo?</p> <p>¿Reconoce las señales de alarma en sus pensamientos, cuerpo y forma de hablar cuando está enojado?</p> <p>¿Qué otras estrategias conoces y pones en práctica cuando estás enojado?</p> <p>Termómetro del enojo</p> <p>Graficar el enojo puede ayudar a ver de manera concreta una emoción que a veces genera inconvenientes en la cotidianidad, funcionando como una escala visual para identificar, etiquetar y graduar el nivel de intensidad de nuestras emociones.</p>	
--	--	--

	 <p>- Del 0 al 3: Estás en calma, en estos casos, tu alarma del enojo te indica que si hay un problema no tiene demasiada importancia y puedes dejarlo pasar. No todos los desacuerdos son muy importantes.</p> <p>- Del 4 al 6: hay una situación molesta. Estás enojado, pero bajo control. Es una «temperatura adecuada» para discutir las cosas. Puedes decir lo que te molesta de manera firme pero no agresiva. También puedes escuchar las razones y las propuestas que te hace la otra persona.</p> <p>-Del 7 al 10: hay una situación que sobrepasa la molestia. Es una «temperatura de riesgo» que podría traer consecuencias físicas y emocionales tanto para ti como para las personas que te rodean. En este punto la agresividad puede estar presente a un punto nada favorable.</p>	
--	---	--

A C T I V I D A D 6	<p>Actividad 6: Cierre</p>  <p>Presentación PPT. -lección 26 Diapositiva 14</p> <p>En la lección de hoy nuestros objetivos fueron entender el enojo como una emoción normal que todos tenemos pero que es importante saber expresarla de una manera sana. También reflejamos situaciones que nos provocan enojo, esto para tener autoconciencia y comenzar a usar estrategias de relajación.</p> <p>La próxima lección vamos a continuar con el control del enojo usando la práctica de diferentes estrategias de relajación a través de juegos de rol.</p> <p>Antes de terminar me gustaría que me contestaran un par de preguntas: ¿Puede alguien decirme lo que aprendieron del enojo?</p> <p>Mencionen algo nuevo que aprendieron sobre ustedes mismos.</p>	 <p>Realice un resumen de lo aprendido en la lección del día. Una vez lo realice, recuerde informar a los participantes sobre lo que se revisará en la siguiente lección. Anime a los participantes a responder las últimas preguntas de cierre y reflexión.</p>
--	---	---

¡Fin de la lección!

Orizaba, Veracruz. Octubre 2019

Ksi-merito

El relato fue compartido por una madre, en la búsqueda de su familiar desaparecido:

“Mi hijo (joven al momento de desaparecer contaba con 28 años de edad) lleva 2 años y 4 meses desaparecido, su desaparición sucedió al salir a trabajar, elementos del ejército lo subieron a una camioneta a él y otros jóvenes que se encontraban en la pisca de café y fue lo último que supe, ya no regreso, no hubo llamadas pidiendo rescate, ni amenazas, me lo desaparecieron.

Desde entonces he acudido a la fiscalía del Estado, he visto incontable cantidad de cadáveres, recorrido los parajes y el monte en busca de algún indicio que me ayude a localizarlo. Al integrarme al colectivo empecé a salir a búsqueda con demás personas que viven el mismo dolor de no localizar a su familiar. Me he manifestado en marchas, con mantas, pancartas y volantes, reclamando acciones a las autoridades, hasta ahora el resultado ha sido indiferencia ante nuestra tragedia.

La búsqueda me ha desgastado mucho, he acudido a diferentes terapeutas buscando ayuda para afrontar las emociones que me ha generado la desaparición de mi hijo, la ayuda recibida ha sido decepcionante: dicen que no pueden ayudarme mientras no acepte que mi hijo está muerto, otro terapeuta me dijo que tome la ropa de mi hijo y la quemé, finalmente si regresa no le quedara y puedo guardar las cenizas en un recipiente tipo urna y hacer de cuanta que son las suyas, así será más fácil aceptar que ha muerto.

Mi mayor preocupación es como decirle a mi nieta que su padre está desaparecido, me parte el corazón cada ocasión que me pregunta por él, o pide que le llame y le diga que se regrese, que deje de trabajar y venga a casa, no importa que no le compre nada, que solo quiere verlo y estar con él. Ante esas peticiones me quedo muda del dolor e impotencia por no saber qué hacer o decir.

Mi denuncia quedo integrada como desaparición forzada, con ayuda del colectivo fuimos a la Ciudad de México para ampliarla y hacer los trámites para acceder a los apoyos que brinda la CEAV. Pensé que los psicólogos de ahí me podrían ayudar (son expertos en el tema y tienen la experiencia) sobre como informar a mi nieta sobre la desaparición de su padre. En casa ve las pancartas con la foto de mi hijo, los folletos de búsqueda y me pregunta: Abue, ¿qué dice ahí? Pronto entrará a la primaria y aprenderá a leer y sabrá que su padre está desaparecido, me angustia mucho como vaya a reaccionar. Los terapeutas de la CEAV, no me dieron una orientación clara que me permitiera poder resolver esa situación con mi nieta, dijeron que poco a poco se le fuera diciendo, como se puede dosificar esa noticia, no entendí su poco a poco, quede igual.

¿Aquí licenciado, dígame si hice bien?; aprovechando que me encontraba en México, mi nieta me insistió mucho en que le llevaré un Ksi-merito- perdone que le interrumpa ¿qué es un Ksi-merito? - son muñecos que representan a un bebe recién nacido, aún con el cordón umbilical y existen artículos para su cuidado, como cuneros e incubadoras, aquí no se pueden localizar tan fácilmente, así que aproveche para traerle su juguete. Al verlo quedo encantada, lo llevaba a todos lados e incluso se puso a hacerle ropa con pedazos de tela. Un día salimos al mercado, mi nieta llevó su Ksi-merito en la mano, mientras la sujetaba de la otra manita. Atravesamos una calle al cambio del semáforo, corriendo para lograr llegar al otro lado y detrás de nosotras venían otras personas, avanzamos unos metros y mi nieta me dice: ¡¡¡Abue!!! Mi Ksi-merito, no lo tengo, nos regresamos sobre lo andado y no lo encontramos, entro en llanto mi nieta, (estoy segura de que las personas que venían atrás lo recogieron y a pesar de que vieron que nos regresamos no dijeron nada) intente consolarla y poco a poco se tranquilizó, pero se quedó muy triste por su ksi-merito.

Días después de ese evento, me volvió a preguntar por su papá, me arme de valor y espero haber hecho bien, ¿le dije te acuerdas de que le paso a tu Ksi-merito? Y mi nieta me contesto, Si abue, lo perdí en la calle. ¿Recuerdas que nos

regresamos a buscarlo? ¡Si, y no lo encontramos abue! Pues así me pasó con tu papá, salió a trabajar y lo perdí, desapareció como tu Ksi-merito

Guardo silencio por unos momentos, poniendo unos ojos muy grandes y mirada seria, exclamo inmediatamente: ¿por eso sales tanto, vas a buscarlo? Le conteste que sí, y complete la afirmación, desde que lo perdí no he dejado de buscarlo— Abuelita, quiero salir a buscarlo contigo, te prometo que caminaré sin cansarme y te acompañaré sin pedirte nada, quiero encontrar contigo a mi papá.

Finalmente le pude decir que su padre se encuentra desaparecido, sé que lo entendió, por qué hemos salido a caminar por el centro y a las parcelas donde trabajo por última vez, hoy mi nieta tiene 6 años, me ha ayudado a entender que la tango a ella, no es un reemplazo de mi hijo, pero es otro motorcito que me hace seguir adelante y hacerme de muchos motorcitos para seguir buscando, porque nadie buscará a *mijo*, como lo hago yo.