



UN REENCUENTRO CON LA FELICIDAD Y EL AMOR: EVITANDO LA VIOLENCIA

Mónica Romo Flores
Pedro Lizardo Méndez
pitlliz70@gmail.com

Colegio de Bachilleres del Estado de Zacatecas



Resumen

Se presenta el taller dirigido a los alumnos del Colegio de Bachilleres del Estado de Zacatecas plantel Ciudad Cuauhtémoc. El problema a atender es la recurrencia de noviazgos con violencia y el abandono escolar por motivos vinculados a las relaciones de pareja. Desde la Psicología Humanista se establecen las bases para reconectar con el concepto de felicidad como herramienta para fortalecer la autoestima y la toma de decisiones. Mediante un taller vivencial un equipo de cinco orientadores atiende a los nueve grupos del plantel en una sola jornada. Cada alumno elabora un manifiesto personal sobre la manera de construir su felicidad y fortalecer su autoestima. Así mismo, cada grupo construye un andamio de frases de anclaje que permanecerá en sus aulas. Se socializan los resultados con el Director del Plantel y se le hacen llegar una serie de recomendaciones para dar seguimiento a las actividades realizadas. La presente es una propuesta novedosa para abordar el tema de la violencia que trata de enfocar la visión del estudiante hacia su felicidad y la responsabilidad que tiene en la construcción de la misma.

Palabras clave: Felicidad, Consciencia, Amor, Violencia, Responsabilidad.

Eje temático VI: Acompañamiento Psico-educativo para la salud emocional.

Introducción

Dentro de las políticas institucionales del Colegio de Bachilleres del Estado de Zacatecas se encuentra la atención prioritaria a los indicadores básicos, los cuales son: Deserción Escolar, Reprobación y Eficiencia Terminal. En congruencia con los lineamientos federales de la Dirección General de Bachillerato, en nuestro subsistema se operan una serie de programas que buscan abatir este fenómeno social, el Abandono Escolar. Enunciando tales esfuerzos institucionales tenemos desde apoyos económicos en forma de becas, programas instituidos como Tutorías Orientación Educativa, hasta modelos federales tales como el programa Síguele, caminemos Juntos; Yo No abandono, Construye T, etcétera.

Aun así, el fenómeno sigue presente, y los alumnos abandonan sus estudios por razones muy particulares de los contextos, los cuales en ocasiones son detectados por el personal de los planteles. La emigración, la inseguridad, la necesidad de incorporarse al mercado laboral, las relaciones de pareja y los embarazos, son algunas de las razones por lo que los jóvenes se retiran de la escuela.

La manera en que los alumnos viven su sexualidad constituye en muchas ocasiones, un factor que origina el abandono escolar y en contextos en los que se valida la violencia hacia las mujeres, esto se agrava aún más. Es por ello que se presenta la presente propuesta de trabajo que se llevó a cabo en uno de los planteles del COBAEZ.

Planteamiento del problema

Según datos de la Encuesta intercensal 2015, Zacatecas ocupa el segundo lugar nacional en la tasa global de fecundidad, detrás del estado de Chiapas quien reporta una tasa de 3.0 y Zacatecas 2.6 hijos por cada mujer. La estimación de la CONAPO para el periodo 2000 - 2014 era del 2.3. De este conjunto de mujeres fértiles, el grupo de edad de 15 a 19 años reportó un incremento del 10% a nivel nacional pasando de una tasa de 56.9 a 62.5 hijos por cada mil mujeres. Para el caso de nuestro estado, la cultura familiar propias de un contexto semiurbano o, eminentemente rural, pone a la mujer -todavía- en el papel de procreadora, de madre de familia vinculada a la voluntad de su pareja. Esta situación permea a la capa de edad que se atiende en el Nivel Medio Superior, pues las alumnas de entre 15 y 18 años que asisten a nuestros planteles se encuentran ante la complicada situación de continuar con esta dinámica social que se origina desde su relación de noviazgo.

En el rango de edad en que las adolescentes cursan la Educación Media Superior, este tipo de situaciones se presentan de manera recurrente, por lo que se reconoce que aún hace falta mucho trabajo en torno a la educación acerca de manera en que se vive la sexualidad y la responsabilidad personal que se asume ante la misma. Las decisiones que toman las alumnas y alumnos de iniciar la vida en pareja o los embarazos a temprana edad tienen un impacto directo en los porcentajes de deserción y eficiencia terminal del Subsistema, por lo que es competencia de la Dirección Académica atender.



En visita realizada por parte de las Jefaturas de Materia de la Dirección Académica al plantel Cd. Cuauhtémoc, una de las maestras que labora ahí, planteó la situación de que algunas alumnas enfrentan violencia en el noviazgo, incidiendo en el abandono escolar, mencionó que en ocasiones habían tenido que intervenir en pleitos que se dan al interior del plantel en los que el novio agrede a su pareja.

Así pues, la maestra solicita -junto con el Director del Plantel- la intervención de la Dirección Académica para atender esta situación. En respuesta, se solicitaron datos al director acerca del total de alumnos, número de grupos y los datos esenciales acerca del abandono escolar.

El total de alumnos en ese plantel son 343 distribuidos en 9 grupos, la tasa de deserción es de 14.66%, del cual la mayoría son mujeres. Y una eficiencia terminal del 60.95% según los datos registrados en el portal de la Secretaría de Educación del Estado de Zacatecas, para el ciclo escolar 2015-2016. Cabe señalar que estos datos no son muy distantes de los reportados a nivel Estatal para el mismo periodo, que son 15.5% de deserción y la eficiencia terminal de 62.5%.

Así pues, son las problemáticas propias del contexto las que inciden en el abandono escolar, y tal como se advierte por la planta docente, en este caso particular, la violencia contra las alumnas durante el noviazgo es sobre la que se plantea el diseño de una intervención.

Según la información proporcionada en el Portal Indyce Zacatecas, el porcentaje de Prevalencia de Violencia contra las mujeres en el ámbito escolar incrementó de un 15% registrado en 2006 hasta un 25% en 2016.

Considerando estas condiciones y el hecho de que los estudiantes ya han recibido algunas pláticas informativas acerca de la violencia en el noviazgo, por parte de la Dirección Académica se ofreció una alternativa de trabajo que abordara la situación desde otra perspectiva.

La propuesta fue llevar a cabo talleres para atender a la totalidad de los alumnos, conformando un equipo de trabajo integrado por 5 personas quienes atendieron a los 9 grupos con los que cuenta el plantel.

El director de la escuela prestó todo el apoyo para que se llevará a efecto esta propuesta, por lo que se organizó el trabajo del taller desde una perspectiva desde la Psicología Humanista, a diferencia a lo que ya se venía trabajando con los alumnos.

Sustento teórico

Las corrientes humanistas plantean como fundamento esencial la consciencia de nuestras acciones, hacernos cargo de lo propio, reconocer aquellas que nos enferman para modificarlas y comprender lo que no estamos atendiendo, pero principalmente, contar con un sentido de vida.

La consideración de una educación integral tiene una visión distinta del ser humano: ser multidimensional que puede lograr un desarrollo armónico; por lo que tenemos que reconocer que como lo menciona Ramón Gallegos “el conocimiento académico y la racionalidad instrumental no nos hace mejores seres” (Gallegos, 2012), por lo que como educadores

tenemos que considerar la atención de aspectos importantes para el desarrollo armónico como lo es la consciencia y la responsabilidad emocional.

Por su parte la logoterapia se centra en el significado de la existencia humana, así como la búsqueda de sentido por el mismo hombre, tomando en cuenta que esto es la fuerza motivante para la vida, se busca la sanación del ser humano a partir de la búsqueda del sentido. Tal como lo establece Víctor Frankl “si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores... es precisamente el saber a dónde van, el sentimiento de tener una misión.” (Frankl, 2011).

Es fundamental el manejo de las emociones dentro del contexto escolar, Fernández Domínguez lo establece de la siguiente manera:

“Sin lugar a dudas, las emociones y sentimientos de alumnos y profesores están presentes en el aula, de manera que las mutuas interrelaciones emocionales pueden generar crecimiento en ambas partes, o también desgaste y sufrimiento en alguna de ellas, o en ambas. Por ello, es fundamental conocer cómo se procesan las emociones, cómo evolucionan, cómo se expresan, cómo se controlan, cómo se desarrollan las emociones positivas, cómo se previenen los efectos perniciosos de las negativas, cómo se promueve la automotivación, qué papel juegan las emociones y en el mundo de las relaciones interpersonales, cómo aprender a fluir y cómo adoptar una actitud positiva ante la existencia.” (Fernández Domínguez, 2009)

La logoterapia considera los siguientes elementos como precursores de la riqueza interior:

- Vivencia del amor y la alegría
- Vivencia del sentido del propio pasado
- Vivencia de la naturaleza
- Vivencia profunda del arte
- Humor
- Soledad

Por lo que el taller se plantea como un espacio en el que los estudiantes se puedan conectar con su alegría y felicidad, para que desde ahí analice su actuar y la manera de relacionarse con los demás, Ramón Gallegos en su libro *La felicidad como realidad educativa*, plantea que “aprender a ser feliz significa también hacer del autoconocimiento la base de la realización, ya que no se puede ser feliz en la ignorancia, el odio o la confusión. La felicidad y la sabiduría van juntas y la verdadera educación es inseparable de ambas.” (Gallegos, 2012)

Dentro de la Logoterapia la actitud y la gratitud son recursos terapéuticos muy importantes que permiten un cambio de actitud en la persona hacia una mejora en su existencia. Por ello el enfoque del taller como tiene el rescate de las sensaciones y situaciones que le dan felicidad a la vida de los estudiantes como factor que permite que el joven se reconozca como responsable de la búsqueda y creación de la plenitud de su existencia.

Soy yo y mi cuerpo, mi cuerpo sabe lo que soy y lo que vivo, toda emoción tiene una relación con una sensación corporal, por lo que hacer consciencia de nuestro cuerpo nos ayuda a tener contacto con nuestro estado emocional. Evocar los estados de felicidad y reflexionar sobre



ello tiene una gran riqueza experiencial. Tal como lo establece Joseph LeDoux “La emoción tiene muchos más matices de los que somos capaces de percibir conscientemente a partir de pensamientos retrospectivos sobre la situación” (LeDoux, 1999).

Esto permitió establecer un momento en el taller en el que los estudiantes tuvieron oportunidad de conectar con su cuerpo y las sensaciones en él, esto permite que los asistentes al taller tengan una experiencia vivencial que pueda llegar a ser significativa.

Partiendo de que lo que hablamos tiene una relación directa con lo que vivo y con las circunstancias que nos rodean, en el taller se ofreció un espacio para que los estudiantes manifiesten sus opiniones sus modos de pensar, sus opiniones en torno a la felicidad, el amor y algo de su proyecto de vida.

Desde las terapias humanistas, tomar consciencia de nuestro estar en el mundo es esencial. Identificar las propias expectativas y separar las impuestas por la sociedad permite centrar esta conciencia. En el taller se propone analizar la fórmula personal de la felicidad para encontrar acciones que permitan conseguirla en la vida cotidiana y reconocer cómo afectan -en algunas ocasiones- los condicionamientos sociales.

Al establecer como una de las actividades la “receta de la felicidad” el estudiante reconoce los “ingredientes” que ellos pueden integrar a su vida y que la decisión y las acciones personales pueden dar como resultado que esta receta de un buen resultado.

Método

El taller se diseñó para con el objetivo fundamental de que: A través de actividades que permiten la reflexión acerca de su propia felicidad, los alumnos analizan las formas en que se relacionan con los demás y distinguen entre las relaciones sanas y las violentas.

En un lapso de dos horas y media aproximadamente cada orientador atendió a un grupo escolar, ubicados en sus respectivas aulas. Como materiales para el curso se utilizó una presentación de diapositivas, un par de melodías, dos hojas por alumno, una decorada con motivos alusivos a una receta de cocina y otro con motivos florales a manera de una carta muy especial. Cada alumno –así como el asesor- contó con un gafete con su respectivo nombre.

Descripción de las etapas del taller

Inicio

Luego de la presentación y de dar cuenta del objetivo general de la sesión, como primera actividad y a manera de armonización, se solicita a los asistentes evoquen un momento en su vida en que se hayan sentido muy felices.

Enseguida en plenaria o por parejas compartieron su momento feliz y las emociones que les generaron. Enseguida se les preguntó si, ¿comparado con ese momento que recordaron hoy eran felices? y ¿por qué?

Desarrollo

Enseguida en equipos se les solicitó elaborar la receta de la felicidad, con ingredientes y procedimiento, (imagen 1) y se socializó con el grupo de forma voluntaria.

Después de la plenaria para identificar los dichos ingredientes, se les pidió que complementaran la receta con acciones que cada uno de ellos puede realizar para ser felices.

Se analizó un video que trata sobre la relación de pareja, la manera que la protagonista hace un diálogo interno justificando las reacciones violentas de su novio; y a los estudiantes se les cuestionó acerca de si esta muchacha es feliz y quién sería el responsable de la felicidad de la protagonista de este vídeo.

Luego del análisis, donde se pregunta a los jóvenes si consideran que la joven es feliz, se va enlazando el tema del amor.

Se proyectó un par de frases, la primera de Isabel Allende, que dice: “*La felicidad que se vive deriva del amor que se da*” y una segunda donde se indicaba: “*La felicidad no es algo confeccionado, viene de tus propias acciones*” del Dalai Lama. Posterior a estas reflexiones, se abordó el tema del amor. Para ello, se les preguntó: ¿Cómo te ayuda para ser feliz? ¿En dónde se manifiesta? ¿A qué persona debes dirigir principalmente tu amor? ¿Cómo demuestras tu amor a ti mismo y a los demás?

A continuación, se realizó una dinámica en equipos de tres alumnos, a cada uno de ellos se les asigna una letra, A, B y O de observador. La indicación es que primero la persona A va a decir “lo que ve” en la persona B; el observador da cuenta de lo que dice. Después, el alumno B hace lo mismo, enuncia verbalmente “lo que ve” en su compañero A. El papel del observador es verificar lo que dice, dar testimonio, pues la segunda parte de la actividad consiste en que ahora el alumno denominado A va a recuperar lo que dijo sobre su compañero pero enunciando en primera persona, diciéndolo desde “Yo soy...” El observador tiene como encomienda verificar que no se omitan las ideas que originalmente expresaron los participantes. El alumno identificado como B, hace lo propio.

Se les indicó que hay que dar cuenta del registro corporal, de cómo se sintieron al expresar lo dicho de otra persona como algo que yo soy.

Cierre

Como parte final del taller se les solicitó a los estudiantes que establecieran compromisos con ellos mismos para ser felices, y se les pidió que fueran de preferencia acciones concretas, ver Imagen 2.

Adicionalmente, se les facilita el material para que de manera colaborativa el grupo plasme sus propias ideas, reflexiones o mensajes que les permita recordar y reforzar la importancia de tomar acciones a favor de reencontrarse con la felicidad. Ver imagen 3.

Seguimiento del taller

De manera posterior se llegó a un acuerdo con el director del plantel que se harían algunas recomendaciones de algunas acciones a realizar a manera de seguimiento del trabajo realizado. Lo propuesto se muestra en la tabla 1.



El equipo de trabajo que se presentó en el plantel Cd. Cuauhtémoc, considera importante que lo realizado dentro de los talleres con los alumnos tenga seguimiento para que la atención a la violencia en el noviazgo sea más significativa y de mayor impacto.

Resultados

Se atendieron un total de 340 alumnos distribuidos en 9 grupos, se realizaron reflexiones importantes por parte de los estudiantes y en lo escrito en las hojas que se les proporcionaron se pueden identificar elementos importantes para que los jóvenes puedan construir su felicidad. Además de que en cada uno de los salones se quedó un mensaje que sirve de anclaje para que recuerden sus reflexiones surgidas durante la jornada.

El taller fue la primer parte del trabajo planteado y la segunda la constituyen una lista de acciones que se les proponen al cuerpo docente y directivo del plantel, para darle seguimiento al tema.

Análisis y discusión de resultados

El abordaje de una situación problemática desde diferentes perspectivas permite ofrecer alternativas para que los estudiantes puedan hacer consciencia de la situación que viven y si es necesario realizar acciones para cambiarla.

Cambiar el enfoque conceptual del abordaje de la violencia en el noviazgo por otra que parta de la consideración de la construcción de la propia felicidad, ofrece una reflexión profunda en torno a lo que hago de manera responsable para la construcción de un estado de plenitud en mi propia vida.

El equipo de trabajo que se formó estuvo integrado por especialistas en desarrollo humano y la organización permitió atender de manera más cercana a los estudiantes del plantel COBAEZ Cd. Cuauhtémoc.

Además se aprovechó el hecho de que una de las terapeutas solo tuvo una sesión del taller para ofrecer atención personal a los alumnos que así lo solicitaron.

No solo se limitó el trabajo el día del taller, sino que se propusieron actividades por parte del grupo de trabajo para los docentes y personal directivo del plantel a manera de seguimiento del trabajo realizado.

Conclusiones

La complejidad del desarrollo del ser humano nos lleva a plantear retos y nuevas perspectivas de la educación, las cuales deben de considerar el aspecto intelectual, emocional, social y espiritual (sentido de vida).

Abordar una problemática social desde diferentes puntos de vista, entre ellos el informativo, pero poniendo especial atención en lo vivencial y personal, permite que identifiquen la responsabilidad que cada uno tiene ante su propia vida y estar o no inmersos en situaciones de violencia.

Así pues, se busca que los estudiantes logren completar una educación que dé como resultado la formación de personas que sean capaces de ser responsables de su propio bienestar y felicidad.

Apéndices:



Imagen 1: Fórmula de la felicidad.

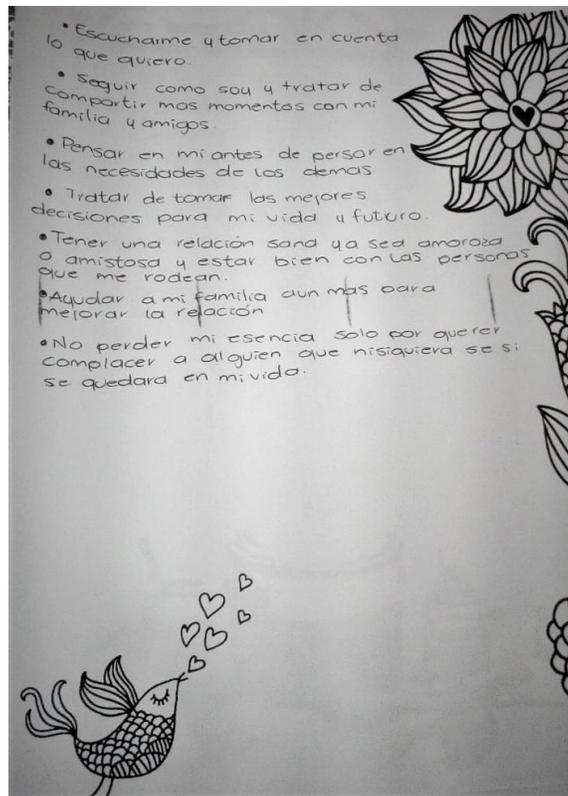


Imagen 2: Compromisos.

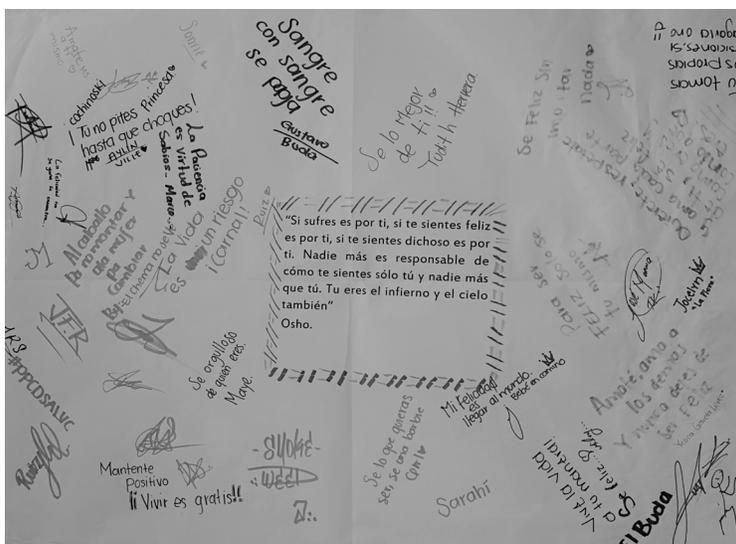


Imagen 3: Póster colaborativo de anclaje.

Tabla 1. Recomendaciones de seguimiento para el Plantel.

Actividad	Objetivo	Propuesta de trabajo
Redes de apoyo escolar.	Contar como institución con un listado de instituciones a las que se puede acudir para canalizar a los alumnos que lo necesiten.	En reunión de consejo elaborar un listado de las instituciones cercanas, ejemplo: policía municipal, DIF.
Redes de apoyo alumnos.	Que los alumnos cuenten con un grupo de compañeros que estén pendientes de ellos y ellas ante cualquier situación de violencia.	El tutor organice un grupo ya sea de Whatsapp o Facebook para que se comuniquen y se protejan ante las situaciones de violencia en el noviazgo.
Capacitación a los docentes	Contar con personal preparado para la contención y canalización de casos de violencia familiar o en el noviazgo.	Solicitar capacitaciones a las instituciones pertinentes.
Cine debate	Que los alumnos puedan analizar películas con la finalidad de reconocer situaciones de violencia.	Que los encargados preparen preguntas muy pertinentes para analizar las siguientes películas: La Guerra de los Roses, Mejor imposible
Trabajar el Autoconcepto de los alumnos tratando siempre de encontrar fortalezas para mejorar la vida.	Que los alumnos se enfoquen en las características personales que les permitan desarrollarse de una mejor manera.	En las sesiones de Tutorías o de Orientación realizar actividades que permitan que los alumnos reconozcan sus cualidades y establezcan acciones para utilizarlas a su favor.
Realizar Campaña para la Paz.	Que los alumnos reconozcan la importancia de su aportación en su comunidad para el logro de la Paz.	Organizar una campaña para promover la paz en su comunidad
Campaña de reforestación	Que los alumnos realicen una campaña de reforestación con un enfoque diferente.	Que los alumnos trabajen su Yo como árbol. Que lo "adopten" de manera completa y lo lleven a plantar con dos testigos colocándole algo que lo distinga de los otros (sin dañar al árbol)



Referencias

- Fernández Domínguez M. R. *et al.* (2009). “El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros” en *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12 (1)
- Frankl, V. (2011). *La psicoterapia al alcance de todos: conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica*. Herder Editorial.
- Gallegos, Ramón (2012). *La felicidad como Realidad Educativa. Aprendiendo a ser feliz*. Guadalajara: Editorial Fundación Internacional para la Educación Holista.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Argentina: Editorial Planeta.
- http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1240872524.pdf, recuperado el 8 de mayo de 2019.
- http://www.seduzac.gob.mx/estadistica_hist/cctfin/ficha.php?clave=32ECB0016K recuperado el 8 de mayo del 2019
- <https://indyce.zacatecas.gob.mx/#!/detalleIndicador/414> recuperado el 8 de mayo del 2019