



Introducción

¡ESTOY DISPUESTO!

Currículum basado en Terapia Cognitiva Conductual

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) está considerada una alternativa para ayudar a disminuir efectos de traumas y trastornos psicológicos, al llevar a las personas a que razonen sobre sus creencias sobre los hechos pasados y presentes de la propia vida, las cuestiones y resignifiquen; guía para que se comprenda cómo lo que se cree conocer o saber influye en las emociones y estas, a su vez, en las conductas.

Hacia 2016, por la necesidad y el interés de cualificar las prácticas de construcción de paz, CRS, con la asesoría de Mockingbird Education (EE.UU.), se acercó a dicha terapia y, tomando algunos de sus elementos, definió un currículum conocido como ¡Estoy dispuesto!, el cual contempla buenas prácticas pedagógicas para ser implementadas con adolescentes, jóvenes y adultos para prevenir violencias.

Datos generales

- **Participantes:** Adolescentes infractores; jóvenes y adultos privados o exprivados de libertad, de 18 años en adelante; adolescentes, entre 12 y 15 años, integrando la metodología al programa Jóvenes Constructores de Paz de Catholic Relief Services – CRS.
- **País(es) en el que se ha aplicado:** El Salvador, Guatemala, Honduras.
- **Contextos de aplicación:** Grupos juveniles de Iglesia o de base comunitaria, centros penitenciarios, centros de protección de menores, otros contextos.
- **Año de creación:** 2016.
- **Entidad que la impulsa:** Catholic Relief Services (CRS).
- **Autor(a/es):** CRS, con la asesoría de Mockingbird Education y apoyo de algunas universidades en el diseño del componente evaluativo.
- **Objetivos de Desarrollo Sostenible a los que aporta:** No. 3: Salud y bienestar, mediante atención a la salud mental. No. 10: Paz, justicia y relaciones sólidas, en tanto la prevención y la rehabilitación de traumas ocasionados por las violencias pueden causar, a su vez, nuevos ciclos y hechos de violencias.

PUNTO DE PARTIDA

Problema y respuesta

¡Estoy dispuesto! es un currículum estructurado para la construcción de paz, con fundamentos y principios éticos de la TCC, que puede ser implementado en diversos contextos con adolescentes y jóvenes, principalmente, aunque también es posible con adultos jóvenes; incluso, con participantes “no voluntarios”, sino que viven la experiencia porque las instituciones a cargo de ellos lo consideran importante para que recuperen su salud mental y bienestar.

Originalmente, la metodología se integró, a manera de ensayo, al programa Jóvenes Constructores en Centroamérica, con el cual CRS promueve liderazgos juveniles y capacidades para la inserción laboral, para contribuir de manera positiva en las comunidades.

Más adelante, entre 2017 y 2020, se implementó con jóvenes y adultos jóvenes privados de la libertad, en el marco del Programa gubernamental de tratamiento penitenciario Yo Cambio y del proyecto Segundas Oportunidades, este último implementado por CRS El Salvador en asocio con la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA), en alianza con el Gobierno nacional, la Dirección General de Centros Penales y el DPLA de la Corte Suprema de Justicia, con financiamiento de la Oficina Internacional de Asistencia Antinarcóticos y Cumplimiento de la Ley (INL).

Los resultados en ambos tipos de experiencias permitieron consolidar la propuesta, la cual incluye herramientas psicosociales basadas en evidencia para ayudar a los participantes a reconocer y manejar pensamientos, sentimientos y comportamientos. Asimismo, demostraron su eficacia para mejorar la salud mental entre las poblaciones afectadas por traumas, así como para transformar comportamientos destructivos. De ahí que desde entonces se siga utilizando.



Los principios

En primer lugar, esta metodología se basa en los paradigmas de los terapeutas cognitivos conductuales, quienes consideran la cognición como aquella que controla, condiciona y moldea las conductas, los comportamientos y las actitudes que se exteriorizan; por tanto, si estas últimas dependen de la cognición, es esta la que hay que atender mediante la reflexión sobre las creencias y experiencias que han llevado a una persona a pensar y sentir de una determinada manera.

Además, la metodología se basa en los principios de CRS, como agencia oficial internacional de la Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos: reconocer y respetar la dignidad de cada persona; sus derechos y deberes básicos que se derivan de la dignidad humana; la naturaleza social de la humanidad; la necesidad de la búsqueda del bien común para que todas las personas tengan oportunidad de crecer y desarrollarse plenamente; subsidiariedad, lo que significa que ningún nivel superior de gobierno u organización debe desempeñar una función o deber que pueda ser manejado con mayor efectividad en un nivel inferior por personas más cercanas al problema y con mejor comprensión del tema; solidaridad en un mundo crecientemente interconectado; opción por priorizar las necesidades de los más pobres y vulnerables, así como de los enfermos y desamparados, y fiel administración de los recursos.

La meta

Contribuir a disminuir las violencias facilitando a adolescentes, jóvenes y personas adultas, la reflexión crítica sobre los propios pensamientos, sentires y creencias, y sobre la incidencia que estos tienen y han tenido en sus comportamientos y actitudes, para posibilitar transformaciones que contribuyan a mejorar las relaciones consigo mismos y con las demás personas.

Los objetivos

- Construir o mejorar habilidades duras y blandas para controlar las propias emociones (regulación emocional) y autopercebirse como persona valiosa (autoestima).
- Integrar y analizar críticamente experiencias pasadas negativas y superar pensamientos autodestructivos (perdón).
- Promover actitudes de convivencia, regulación emocional, perdón, autoestima, no-agresividad y empatía en las y los participantes.

“Yo era una persona muy violenta, ahora he cambiado mucho; también era muy irresponsable y actuaba sin pensar. Hacía cosas que no eran positivas para mi vida, no quería salir de este lugar porque tengo problemas graves con el grupo (pandilla) al que pertenecía, así que trataba de meterme en problemas aquí en la cárcel porque tenía miedo de salir y llevar un problema a mi familia. Estaba bien flaco y sólo pensaba en lo negativo, no tenía respeto para nadie, ni para mismo. A todos los compañeros les caía mal por mi forma de ser, era adicto a los juegos de azar, pasaba solo “chiviando”. Ahora me siento feliz y quiero salir de este lugar, para promover la paz y poder ayudar a los jóvenes con mi testimonio. Yo soy un promotor de paz, hoy tengo amigos que han visto mi cambio y me felicitan, hasta estoy más gordito porque ya no tengo vicios, ya no juego cartas ni dados y me gusta andar más aseado”.

Luis, Centro Penal San Vicente, El Salvador



Proceso de Implementación

La metodología **¡Estoy dispuesto!** no ha sido ni debe ser utilizada sola, de forma independiente, sino integrada en un programa o proyecto más amplio, en comunión con otras metodologías de atención psicosocial, pues ello ha demostrado tener mejores impactos en las y los participantes.

Su plan de estudios cuenta con 16 unidades vivenciales, cada una con unos objetivos y unos resultados de aprendizaje esperados que se integran progresivamente, a medida que se avanza en los encuentros.

Dos de las unidades se desarrollan por semana; en cada sesión la dinámica tiene el siguiente orden:

1. Se inicia reforzando la memoria sobre lo abordado en la sesión anterior.
2. Se presenta un nuevo tema con una lección de conciencia, antes de revelar las conexiones más profundas.
3. Se establece un plan de acción personal para que se ponga en práctica entre una sesión y la siguiente.
4. Se motiva a que las o los participantes desarrollen o “vivan” dicho plan.

Para mejorar los resultados, se integran estrategias de facilitación (juegos de roles, dinámicas para el reconocimiento de emociones, conversaciones en grupo, entre otras), y se brindan auxilios psicológicos a quienes pudieran necesitarlo.

Así, en conjunto, las sesiones se asumen como un laboratorio de transformación individual que permite hacer la conexión entre los contenidos y el propio trayecto y contexto de vida, mediante la reflexión personal y grupal.

En tal dinámica el formador es fundamental; por eso, se requiere que pase por un proceso de capacitación de seis días que le permita comprender y reconocer los principios del currículum, los contenidos, las estrategias para dinamizar sus prácticas, los procesos de seguimiento y evaluación. También, aprender a registrar, dimensionar y reflexionar sobre los avances de las y los participantes a su cargo. De forma adicional, debe prepararse para brindar primeros auxilios psicológicos.

Una vez puesta en marcha la metodología, los facilitadores y las facilitadoras deben contar con el acompañamiento de alguien que ejerza de entrenador o entrenadora (coach o técnico guía), para brindarles apoyo asincrónico y recomendaciones que puedan cualificar la implementación y la reflexión sobre sus prácticas, lo cual debe quedar sistematizado en un diario de trabajo que le ayudará a compartir sus aprendizajes con otros formadores y formadoras.

Así, el proceso no es solo transformativo para las y los participantes, sino para los facilitadores y las facilitadoras, haciendo más significativa la propuesta.

a. Intensidad

La experiencia ha demostrado que pese a que cada grupo es diferente en sus características y condiciones, y que hay personas a las cuales cuesta más abrirse para tomar consciencia de sí mismas y ser partícipes en la reconstrucción de su propia realidad, en general se requieren entre 12 y 16 semanas para desarrollar esta propuesta curricular de práctica deliberada para cambiar cogniciones erradas o dañinas con relación al mundo y a la misma persona.

b. Ejes temáticos

Las unidades están distribuidas en dos bloques, los cuales permiten desarrollar habilidades intrapersonales primero (de las unidades 1 a la 7) y, posteriormente, habilidades interpersonales (de las unidades 8 a 16), así:

Habilidades interpersonales

- Unidad 01: Tengo control
- Unidad 02: Puedo manejar y controlar mis hábitos
- Unidad 03: Puedo manejar y controlar mis pensamientos
- Unidad 04: Puedo manejar y controlar mis reglas de vida
- Unidad 05: Puedo manejar y controlar mis errores de pensamiento
- Unidad 06: Puedo manejar y planificar para enfrentar riesgos
- Unidad 07: Puedo salir adelante en situaciones de riesgo

Habilidades interpersonales

- Unidad 08: Puedo cambiar de código
- Unidad 09: Puedo escuchar de forma activa
- Unidad 10: Puedo responder con empatía
- Unidad 11: Puedo manejar y controlar mi comunicación no verbal
- Unidad 12: Puedo comunicarme con dignidad
- Unidad 13: Puedo manejar y controlar mi enojo
- Unidad 14: ¿Puedo ver desde su punto de vista?
- Unidad 15: Puedo planear mi futuro
- Unidad 16: ¡Estoy DISPUESTO!

c. Dinámica

Para aplicar la metodología, lo ideal es conformar grupos de no más de 15 de participantes, para facilitar la conversación y la expresión de cada uno.

En el proceso **se requieren dos tipos de formadores y formadoras: un adulto y alguien joven**. Se comienza con la selección y formación del primero, quien deberán caracterizarse por:

- Contar con una alta capacidad de apoyo
- Ponerse al servicio de los jóvenes
- Poseer un alto nivel de empatía
- Fortalecer la confianza
- Ser propositivo para la búsqueda de soluciones
- Promover el empoderamiento
- Propiciar la construcción colectiva para el fortalecimiento del tejido social
- Promover el ejercicio de derechos humanos
- Conocer el contexto

Dada la naturaleza vivencial de la metodología y la alta sensibilidad del contexto de violencia estructural en el que se trabaja, se plantea que el(la) **formador(a) adulto(a)** cumpla un papel de acompañamiento en tres sentidos: el primero, de orientación y apoyo al facilitador o la facilitadora joven antes, durante y después de las diversas sesiones; el segundo, durante los encuentros, de promoción e impulso de la reconstrucción de la dignidad e identidad de las y los participantes; el tercero, de apoyo a cada adolescente, joven o adulto joven en quien las sesiones y las actividades remuevan o despierten alguna memoria de ciclos de violencia o acción atentatoria de sus derechos, para realizar contención, reflexión y empoderamiento.

Esa persona adulta, además, debe conocer y seguir las rutas y protocolos para actuar y denunciar abusos, violencia y violaciones de derechos de menores de edad y adultos jóvenes.

Por otra parte, está el **formador o formadora joven**, pues es la juventud el actor principal de este encuentro, porque son sus derechos y la posibilidad de potencializar su resiliencia y cohesión social los que están en juego. Además, porque desde su realidad e identidad aportan una visión juvenil al acompañamiento psicosocial, que nace de un pacto entre pares y de las formas de entender y vivir en esa etapa de la vida. Así, sus características incluyen:

- Ser alguien reconocido en la comunidad por su liderazgo, acompañamiento y trabajo de facilitación con grupos de jóvenes.
- Haber recibido formación básica (formal o informal) en acompañamiento psicosocial.
- Tener facilidad para generar relaciones de confianza con los jóvenes.
- Contar con experiencia en el manejo de protocolos de confidencialidad.
- Tener formación (formal o informal) en derechos humanos, enfoque de género y de movilidad humana.

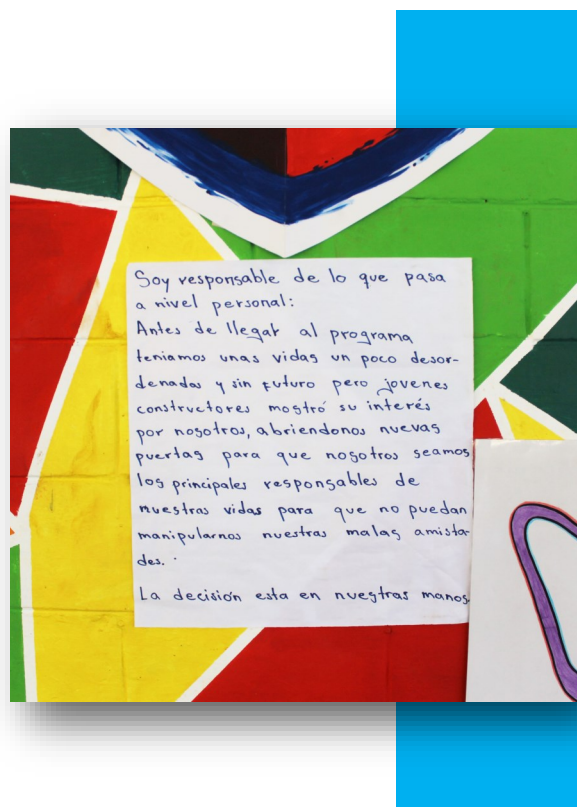
El facilitador o la facilitadora joven debe, entonces, encarar su rol, el cual incluye la planificación, orientación y evaluación de actividades antes y después de cada encuentro para prever los espacios, materiales y dinámicas de trabajo; reconocer las preocupaciones/necesidades/problemas que podrían surgir; establecer los mecanismos para realizar el seguimiento del cumplimiento de los objetivos; fijar el encuadre con los y las participantes (acuerdos, compromisos, consensos, delimitaciones y mínimos posibles, dirigidos a garantizar la buena relación emocional, dar sostén y garantizar un buen trabajo y el logro de los resultados); definir los medios para mantener constante comunicación y procesar las experiencias vividas entre facilitadores o facilitadoras, entre otras responsabilidades.

Una vez se cuenta con la capacitación, la dupla de facilitadores o facilitadoras conforma el grupo para desarrollar **cuatro momentos importantes durante los encuentros**:

- Inclusión.
- Confrontación.
- Integración.
- y continuum de la acción (cierre afectivo).

En dichos momentos, la persona adulta complementa el accionar del facilitador o la facilitadora joven, que es quien conduce las sesiones. Por ello, ambos deben mantener constante comunicación, en sus diversas formas, para estar atentos a todo el desarrollo. También, para monitorear las reacciones, pues si una o un participante muestra signos visibles de angustia durante una actividad, quien haga de facilitador adulto puede hablar con él o ella durante el descanso y/o después de la sesión y proporcionar más apoyo, o incluso una referencia si es necesario. Si son varios quienes en el grupo parecen tener fuertes reacciones al contenido, se puede hacer una pausa para dar más tiempo a la reflexión y el procesamiento. De esta manera, se garantiza la construcción de confianza básica entre facilitadores y eso deriva en que la experiencia sea provechosa tanto para ellos como para los y las participantes.

Al finalizar, se busca que después de la realización de los talleres o las sesiones, los y las jóvenes puedan realizar acciones comunitarias que fortalezcan su resiliencia, promuevan la inclusión y no discriminación, y de esta manera pasen de la reflexión a la acción.





Quién puede implementar esta metodología

Toda persona, entidad o comunidad que desee impulsar este esfuerzo, solo requiere comunicarse con CRS para establecer una alianza estratégica que permita potenciar esfuerzos.

CRS capacita a equipos técnicos encargados de proveer y facilitar programas de tratamiento, rehabilitación y prevención de violencias con jóvenes. En este proceso, se han formado, verbigracia, criminólogos, cuerpos de custodia, oficiales de libertad asistida, promotores de paz y trabajadores sociales, puesto que la propuesta se ha visualizado como un componente clave para ser integrado en procesos de mejoramiento de la calidad de vida de las personas.



Apoyo de CRS

CRS dispone de un currículum completo que incluye manuales de facilitación y otros recursos. Además, ofrece:

- Capacitación presencial de seis días, obligatoria para todos los facilitadores y facilitadoras antes de usar el currículum.
- Apoyo con coaching o mentor de un facilitador experimentado.
- Comunidad de práctica que conecta a los facilitadores entre sí, para aprender, socializar y resolver problemas.
- Recursos virtuales y formación de redes.
- Proceso de certificación para facilitadores(as) y entrenadores(as), coach, para fortalecer las habilidades de su organización.

“Antes, tenía muy poca comunicación con mis compañeros de trabajo. Ahora he aprendido a ver al privado de libertad cómo una persona con derechos, deberes y obligaciones y sé que con una buena formación-evaluación se puede incorporar nuevamente a la sociedad. Ahora es diferente mi forma de pensar, mi forma de actuar, y es mejor mi forma de tratar con las demás personas en mi trabajo y mi familia”.

Leonidas, agente de seguridad.



En el diseño de esta metodología, se contó con la contribución de la University of Notre Dame (EE.UU.) y la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (El Salvador) para definir un proceso estructurado y una batería de recursos e instrumentos que permiten evaluar de forma objetiva y rigurosa su efectividad.

Gracias a ello, en 2019 se analizaron los efectos de la implementación en el programa desarrollado con población privada de la libertad en El Salvador. Se buscaba comprobar cuál había sido el efecto en los participantes; medir aquellos cambios que se atribuían a la metodología y determinar cuál había sido la magnitud de las transformaciones.

En el estudio se seleccionó una muestra aleatoria de participantes y se aplicó un método cuasiexperimental, con un grupo de control y un grupo tratamiento. Se analizaron seis aspectos: actitud hacia la autoridad, regulación emocional, perdón, autoestima, agresividad –ira y física–, y empatía –alegría empática, comprensión empática y empatía en situaciones negativas–.

Los resultados mostraron que la metodología había logrado una transformación positiva en la habilidad para controlar las propias emociones (regulación emocional), para percibirse a sí mismas como personas valiosas (autoestima); y en la capacidad para integrar experiencias pasadas negativas y superar pensamientos autodestructivos (perdón). Al menos uno de cada dos participantes mejoró estas habilidades socioafectivas.

Si bien no se ha evaluado formalmente en otros contextos, las experiencias indican el aporte al cumplimiento de los objetivos.



¡Estoy dispuesto! cuenta con una guía de formación de formadores, de implementación y de evaluación



Asesores

Isabel Aguilar Umaña • Juan Carlos Durán

Fotografías

CRS
FICONPAZ

Consultores

Gloria Londoño • Carlos Henao
FICONPAZ

© 2021

[Caminando Hacia la Paz - Comunidad de Práctica](#)

Con el apoyo de [CRS](#)