



LIGA GUATEMALTECA
DE HIGIENE MENTAL

BOLETÍN

PSICO-red

Actualidad y análisis de la psicología

Año 1, Número 1, Octubre 2008

Contenido

Análisis y Reflexión

Autoritarismo y violencia en el sistema
educativo guatemalteco

M. A. Iván Morán

2

Psicología Social

Identificaciones inerciales y salud mental

Mariano González

4

Psicología Clínica

Ansiedad en niños y adolescentes

Ninette de van Ahn

6

Salud Mental

La biografía

Graciela Riera

8

La Liga en la Historia

El Instituto de Orientación para Padres de Familia

Oscar Maldonado

10

Autoritarismo y violencia en el sistema educativo guatemalteco

M.A. Iván Monzón

Psicólogo y titular de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC y director del Instituto de Transformación de Conflictos para la Construcción de la Paz en Guatemala, INTRAPAZ, de la Universidad Rafael Landívar.

La publicación del estudio del Instituto de Estudios Interétnicos de la Universidad de San Carlos (Sacayón, 2008), revela que el 90% de la población estudiantil encuestada en cuatro regiones del país (con una muestra de 797 jóvenes), ha sufrido diversos tipos de violencia dentro de la escuela, siendo la más frecuente, la violencia psicológica (90%) y física (85%).

A pesar de estos alarmantes índices, existe un subregistro de la violencia. En Guatemala, no hay sistemas de monitoreo y seguimiento a la violencia escolar en las direcciones departamentales del Ministerio de Educación, ni existen procedimientos claros para poder promover activamente la convivencia pacífica entre las personas que integran las comunidades educativas.

Por el contrario, muchas de las violaciones contra los derechos de los niños y niñas son sutilmente permitidos mediante reglamentos internos de los centros educativos. Los padres y madres, al firmar un consentimiento con estos procedimientos, también se convierten en coparticipes: como la autorización para el uso preferencial de correctivos físicos, aspectos de la práctica de una cultura militar con envoltura de "disciplina" dentro de la escuela, y la obligatoriedad de los uniformes a personas que usan traje típico, son algunos ejemplos que dan lugar a estas violencias institucionalmente autorizadas. Una verdadera disciplina sin violencia (instructiva, orientativa, edificante, liberadora, organizadora, solidaria) es ejercida también por una autoridad "no autoritaria", es decir, por una persona que no abusa del poder que tiene.

Violencia escolar: Un problema global

"Bullying" (Gómez, 2005), violencia entre pares, terrorismo escolar, etc., son algunos de los nombres contemporáneos que se le ha dado a una práctica que resalta una costumbre que comenzó a repuntarse al crepúsculo de la guerra fría. Desde delitos menores en la convivencia en el aula, hasta jóvenes masacrando a su salón de clase completo, han despertado la psicosis colectiva de una amenaza interna, proveniente ahora, no de fuertes organizaciones terroristas sino desde el sector más vulnerable e indefenso de la población: niños, niñas y adolescentes en desesperación.

México, Argentina, Chile y Estados Unidos han desarrollado particulares y extensos estudios que registran este repunte (Gómez, 2005). Por supuesto, Europa cuenta también con trabajos, fundamentalmente en diferentes ámbitos de la convivencia escolar (Cangas, 2007).

En Latinoamérica, estos actos aparecen, pero de forma diferente, no como casos individuales de desesperación y rencor, sino más bien como

producto de un tejido social erosionado, violentado y coactado por las organizaciones criminales, en medio de una práctica cotidiana de la extorsión. Hablar de "Bullying" en Latinoamérica, es hablar de algo completamente distinto a los casos paradigmáticos estadounidenses.

Sin embargo, la violencia escolar es un fenómeno que lleva siglos cocinándose silenciosamente en las aulas y los despachos escolares, más allá de los cascos urbanos. Resulta que la violencia constituye la característica fundamental de todo el sistema educativo latinoamericano desde sus raíces históricas. El Estado lleva siglos enseñando a los niños y niñas la importancia de ser violentos, mediante un fenómeno mucho más erosivo que el "Bullying": el autoritarismo.

Un panorama histórico: la herencia colonial de la educación

Samuel Monzón (1993:14) define que la educación cumple tres funciones básicas: 1) Técnico-económica, 2) Ideológica, 3) Política-social. En ese marco, todo acto relacionado con la práctica educativa, tiene un impacto económico, ideológico y político. Es bajo esta premisa que analizamos el ejercicio de la educación autoritaria en Guatemala.

La historia de la educación en América Latina pasa por los mismos tami-ces de la sociedad colonial. La Dra. Gonzalbo Arzpuru (2000) define este punto más claramente después de un extenso ejercicio de comprensión del funcionamiento de la educación en la época colonial en América Latina, en donde resalta que *"más que la imposición cultural – el sistema educativo constituye una – atemperación de esa imposición a una realidad, es decir, una práctica de violencia aclimatada"*.

El Dr. Carlos González Orellana, en su libro sobre la historia de la educación en Guatemala, puntualiza que la inquisición, cincuenta años después de la conquista, ya era usada como uno de los métodos para educar a personas que tenían ideas económicas y políticas adversas al poder hegemónico (González, 1987: 57). Esta tensión se agudizó durante un tiempo con el surgimiento del positivismo científico, que ponía la comprobación empírica por encima del dogma. De la misma forma, las escuelas de la época tenían el fin primordial de *"enseñar... el castellano y después el latín, escribir, contar, ayudar a misa... y ...[enseñar] buenas costumbres"* (Samayoa, s.f.:2).

Otra forma de autoritarismo registrado fue el proceso mismo de castellanización de la población maya (González, 1987:80), proceso que, junto al esclavismo, generó una natural resistencia pasiva de la población, que era interpretada como "holgazanería", y tratada como tal (Martínez, 1983).

Vino nuevo en odres remendados: el modelo educativo liberal

Ya pocos años después de la independencia, con el surgimiento del liberalismo económico, las escuelas laicas comenzaron a proliferar. En el siglo XVIII el sistema lancasteriano (Lancaster: 1803) tomó auge, promoviendo que la educación se diera indirectamente mediante el apoyo de alumnos más avanzados, lo que también abrió la puerta a la práctica oficializada de la opresión de estudiantes mayores hacia menores, reproduciendo los métodos tradicionales de autoridad y, al mismo tiempo, de disciplina.

El deseo de progreso industrial despertó un sistema de educación técnica especializada para mejorar la calidad de la mano de obra. En el Primer Congreso Pedagógico Centroamericano (1894), se seguía considerando que la educación era el "medio más eficaz para civilizar a la raza indígena".

El liberalismo permitió el control de los militares en el Estado, y al mismo tiempo la militarización del sistema educativo. En 1932 se introdujeron los desfiles escolares con concursos que calificaban "la marcialidad de los alumnos" (Revista de Educación 6/9/1932. s.m.d. en: González, 1987:361). Aún después del régimen de Jorge Ubico, el inspector general de educación y el resto de los inspectores solían ser militares graduados (González, 1987:439). El primer objetivo de la educación, de la Ley Orgánica de la Educación Nacional, en 1952, es precisamente "Conservar y acrecentar la cultura nacional". ¿A qué se refería este concepto?

A continuación algunas líneas del himno nacional, cantado por los niños y niñas en las escuelas antes de 1934 (cursivas del autor):

Tinta en sangre tu hermosa bandera
de mortaja al audaz servirá...
...que tus hijos valientes y altivos
ven con gozo en la ruda pelea
el torrente de sangre que humea
del acero vibrante chocar...

Después de 1934, se canta:

Libre al viento tu hermosa bandera
a vencer o a morir llamará
que tu pueblo con ánimo fiero
antes muerto que esclavo será...
...que tus hijos valientes y altivos
que veneran la paz cual presea
nunca esquivan la ruda pelea
si defienden su tierra y su hogar...

La educación al servicio de la represión política

Pero el recrudescimiento más grande del militarismo del sistema educativo se da después de 1954, hasta los años 90 como parte de las estrategias nacionales contrainsurgentes (Monzón, 1993:17). Una muestra particularmente evidente de ello es el componente de formación cívica, de cuyos textos citamos algunos ejemplos:

Para comenzar, los valores predominantes de la instrucción cívica, se centraban en la limpieza (interna y externa), el empeño, la obediencia,

el cumplimiento, el sacrificio, etc. (Ministerio de Educación: 1968). Desde muy pequeños, la población infantil era instruida para "servir y defender a la patria" (Ministerio de Educación: 1968:13). Citamos un fragmento del poema "Mi Patria" que aparece a nombre de T. Palacios, dentro de las lecturas cívicas citadas (p. 20):

*Patria idolatrada...
...tú serás mi tumba.*

En seguida, el juramento del ciudadano: "Juro: con la voluntad de mi espíritu servirle [a la patria], como contribuyente y como soldado, acatar las leyes y someterme a las autoridades". En la p. 78, se desarrollan los 10 mandamientos del niño guatemalteco, en donde reza: "2º. Platícaré incansablemente entre mis compañeros, amigos y vecinos acerca del respeto que todos debemos a los símbolos patrios" (resultado del autor).

Del neoliberalismo a la posmodernidad:

América Latina en la encrucijada

Guatemala enfrenta hoy el reto de llevar a cabo la mayor reforma educativa de su historia. A raíz de los acuerdos de paz, el país debe enfrentar el reto de modernizarse, actualizar su tecnología educativa y tener una ampliación de la oferta educativa sin precedentes, y contribuir desde la práctica de la educación sistemática, al afianzamiento de una cultura democrática. Pero ¿cuál es el enfoque, y la ideología de fondo que sostendrá esta transformación? ¿En qué medida se revolucionará la práctica educativa histórica? ¿con qué soporte social, político y financiero se impulsa?

El abordaje de la violencia en el aula es un aspecto poco explorado en Guatemala. Sin embargo, recientemente en México se ha establecido claramente una relación entre la ausencia de métodos efectivos y claros para el abordaje y comprensión de la violencia y el incremento de ésta (Chagas, 2005). Pero los métodos represivos han probado ser también ineficaces, tanto a nivel institucional como estatal, para frenar la violencia en el contexto centroamericano (IUDOP, 2006:401).

Es probable que parte de la respuesta al creciente fenómeno del "Bullying", no radique en el este mismo, sino en la construcción histórico-cultural de las relaciones de poder en el sistema educativo, como una respuesta al autoritarismo, la exclusión y la discriminación social. Como lo indica Mariátegui: "Somos un pueblo en el que conviven... sin entenderse todavía indígenas y conquistadores" (Mariátegui, s.f.), a lo que debemos agregar las nuevas complejidades sociales del mestizaje y la pobreza, y las nuevas dinámicas económicas e identitarias resultantes. Esto es, como lo explica Anibal Quijano (2004:67), un síntoma del fracaso de los modelos de Estado-nación en América Latina.

En tanto sigamos pensando que las manifestaciones de violencia crecientes son un "estorbo para el desarrollo" y por lo tanto, son "fallas técnicas" por reparar en nuestro sistema social, tendremos acciones estériles como las ya experimentadas fallidamente en Centroamérica (IUDOP, 2006:401), como en muchas otras partes del mundo.



Identificaciones inerciales y salud mental

Mariano González

Existe una relación esencial entre el hombre y el mundo. Esto significa que el hombre es un ser-en-el-mundo o más sencillamente, dado el carácter central de esta dimensión, el hombre es un ser-en-sociedad, un ser social. Lo cual tiene una significación muy importante a nivel subjetivo. La subjetividad o el psiquismo se produce al tiempo en que el ser humano está inserto en una red de relaciones sociales: familia, escuela, iglesia, trabajo, estado, etc., y no como individualidad autónoma y desligada de lo real. El cómo estén configuradas las relaciones sociales determina en buena medida cómo es el ser concreto del hombre y cómo piensa, siente, cree, es decir, cómo está configurada su subjetividad. Particularmente, al hombre hay que colocarlo en relación a su actividad real para entenderlo. Comprender el psiquismo significa buscar comprender las relaciones que establece con otros hombres, la relación que establece con la naturaleza y cómo transforma esa naturaleza también en objetos y un mundo con los que se relaciona. ¿Qué significa la actividad humana para la creación de la subjetividad?

Los conjuntos sociales necesitan buscar la forma en la cual se reproducen. La respuesta a esta necesidad absoluta para las sociedades ha sido la división social del trabajo o, con otra perspectiva, la actividad que los hombres realizan para sobrevivir y que la sociedad perdure. Al mismo tiempo que se da este hecho que sirve a la producción y reproducción social se están creando posiciones sociales asimétricas, no iguales en términos de poder y valoración social. El conjunto social se produce y reproduce a la vez que se están produciendo los seres humanos que existen en dicho conjunto social, puestos en lugares sociales determinados. Estas posiciones sociales previstas por el sistema pueden considerarse bajo el concepto de identificaciones inerciales.

La ventaja de este concepto es que trasciende la visión sociológica funcionalista sobre los roles. Pues aquí no se está hablando únicamente de comportamientos y prescripciones que, al fin de cuentas, ayudan al todo social a sobrevivir. Se está pensando en posiciones sociales asimétricas que se forman en el funcionamiento social cotidiano, que convocan agresión y violencia y que, en el mismo proceso, crean subjetividad.

Independientemente de otras consideraciones, al mismo tiempo que se está produciendo riqueza se están dando posiciones sociales asimétricas que configuran la existencia de los sujetos. Los economistas neoclásicos hablan que la única forma de reducir la pobreza es la creación de riqueza. Hay que regalar que sea cierto (que no lo es), pero al mismo tiempo que se genera riqueza, se está generando dos posiciones que expresan y reproducen la dominación y explotación. En el mismo instante que se producen empresarios, también se crean asalariados



y trabajadores de maquila. Simultáneamente al desarrollo de la relación capital-trabajo, también se está desarrollando una posición social que configura la existencia de los sujetos, haciéndolos precisamente no-sujetos en la medida que, debido a esa posición social prevista, no pueden darle carácter autónomo a su existencia.

Las identificaciones inerciales son posiciones sociales que el sujeto se ve obligado a asumir/ ocupar por su participación dentro de la sociedad y más específicamente, por su participación en el proceso productivo y reproductivo de los conjuntos sociales. Como en el proceso de producción y reproducción social operan distintos tipos de dominación, las identificaciones inerciales responden también a la lógica de dominación. Son posiciones sociales atravesadas por la dominación, no sólo a nivel de las condiciones materiales y concretas, sino también a nivel de las condiciones simbólicas y subjetivas.

En primera instancia, ser un trabajador de maquila implica estar en una posición social configurada por el trabajo que está inserto en unas condiciones sociales determinadas. Significa la realización de una rutina mecánica bajo condiciones disciplinarias estrictas, muchas veces humillantes, a cambio de un salario que apenas permite la subsistencia (el "irla pasando"), dentro de un entorno social particular que valora el ser trabajador de maquila de acuerdo a una escala que responde a valores hegemónicos, en ciertas condiciones para la realización del trabajo como las que se refieren al transporte, vivienda, alimentación, vestido, etc., desde las posibilidades del conjunto de la fuerza laboral sometida a presiones, violentada y empobrecida.

La posición social generada a partir de la participación dentro del proceso productivo convoca violencia y empobrecimiento por todas partes. Violencia y empobrecimiento al reducir la riqueza del ser humano a una actividad mecánica, embrutecedora, sin perspectivas, maquinal, mal

remunerada y negativamente valorada. Las oportunidades de "crecimiento personal" se reducen considerablemente a la vez que se ejerce violencia simbólica y material. Y esta posición social no sólo crea y se sostiene por una serie de instituciones y específicamente por una serie de acciones y procedimientos, sino conlleva también normas y valores que en conjunto, producen un efecto en el sujeto, cierta sensibilidad. En otras palabras, producen efectos subjetivos en las personas. Formas de pensar, sentir y valorar al mundo, a sí mismos y a los semejantes que responden a la posición social que se ocupa, mediada también por otras determinaciones. El sistema es la gente, que reproduce inercialmente al sistema, incluso con gratificación.

Lo mismo ocurre con el hecho básico de ser hombre o mujer. Se ocupa una posición creada por una diferenciación que opera bajo la dominación patriarcal. No sólo es que existan roles diferenciados. Es que, efectivamente, en esta sociedad ser mujer o ser hombre implica posibilidades distintas, pero también una configuración subjetiva distinta que se produce desde la familia. En tanto mujer se está supeditada al poder del hombre. Y no sólo en términos de acciones posibles, sino también en cuanto a configuración de un mundo que sigue una lógica patriarcal que se convierte en subjetividad. Un ejemplo lejano ayuda. Las posibilidades de que las abuelas dejaran de servir la comida a los abuelos estaban prácticamente fuera de su perspectiva. No podían pensar que el abuelo podría servirse o preparar su comida. Es cierto que los tiempos han cambiado y las posibilidades de acción y las perspectivas son distintas, pero sigue persistiendo una lógica machista. La construcción de la femineidad o la masculinidad todavía está atravesada por un modelo patriarcal o varonil. Esto quiere decir que tanto a hombres como a mujeres "liberadas" se les propone, con desiguales posibilidades de ser alcanzado, un modelo ideal, de "ejecutivo exitoso", que sigue siendo esencialmente masculino, aunque lo encarne una mujer. Para decirlo de otra forma, no se sigue aún la creación de una subjetividad solidaria, igualitaria que trascienda el modelo masculino de competitividad, agresividad, etcétera.

En los llamados países del tercer mundo y particularmente en sociedades como la guatemalteca, hay que colocar en el centro de la reflexión sobre la socialidad y la subjetividad lo que puede significar el ser mujer, indígena, pobre y rural. La posición social generada en torno a ser indígena es claro ejemplo de lo que significa estar en una relación de subalteridad. Pues ha sido configurado como lo "indio" que revela la carga de desprecio y la posición social que se ha obligado a ser asumida desde la conquista y la colonia (el libro *La patria del criollo* de Severo Martínez sigue siendo un texto fundamental para pensar esta relación en Guatemala). Con todo lo que significa, a la posición de pobre, de mujer, hay que añadir la posición de indígena en una sociedad racista. Ya sea que se produzca adaptación a este hecho o que se resista, la subjetividad estará conformada en buena medida, por la posición social que se ocupa.

Es cierto que para comprender la constitución psicológica personal hay que hilar mucho más fino, pero es indudable que en la producción de identificaciones inerciales con lo que esto significa para la formación de subjetividad, los procesos sociales de producción y reproducción son fundamentales. Lo que se ha venido indicado es un breve esbo-

zo de cómo operan los mecanismos sociales para la producción de posiciones sociales y, consecuentemente, para la producción de subjetividad o psiquismo, en términos que responden a lógicas violentas y empobrecedoras.

¿Qué consecuencias tiene esto para la salud mental?

Despojándolo de visiones ideales y de una terminología confusa y ambigua, el concepto de salud mental hace referencia a la adaptación del individuo al contexto. Si esto es así, la perspectiva de la psicología (con excepciones claro), no hace sino expresar su inermidad frente a problemas sociales de dominación y su refugio en una perspectiva individual, y más concretamente, de individuos adaptados. Lo que la convierte en insignificante. Serán otras disciplinas las que tengan que ver con la reflexión crítica a la interrelación sujeto-contexto, porque la psicología ya optó por la adaptación del primero. Tan sólo si se cambia la perspectiva, si se desideologiza el concepto y se considera la salud mental, tal como lo hace Ignacio Martín-Baró, como expresión de relaciones sociales humanizantes, entonces se posee un criterio desde la propia psicología para evaluar las identificaciones inerciales como contrarias a la salud mental individual y colectiva. La salud mental no puede ser adaptación a las condiciones del contexto, en tanto estas condiciones del contexto crean y reproducen la dominación, empobrecen y violentan, e impiden la constitución de sujetos.

Con esto se plantea, entre otras cosas, que los problemas de salud mental o de patología trascienden las clasificaciones psiquiátricas tradicionales y los conceptos usualmente utilizados para comprender al ser humano. El problema de la salud mental debe ser comprendido en términos de alienación-humanización. Conlleva considerar el conjunto de relaciones sociales que son definitorias en la creación de psiquismo y que pueden dirigirse tanto a la alienación y deshumanización como a la emancipación y humanización progresiva. La salud mental puede verse, necesita verse, como el esfuerzo de transformación de las condiciones opresivas de tal manera que los sujetos humanos se emancipen y liberen.

Tanto en el trabajo socioeconómico y político dirigido al cambio de los procesos de producción y reproducción social que generan asimetrías sociales, violencia y empobrecimiento, como desde la perspectiva de trabajo psicopolítico complementario que busca la transformación de esas condiciones desde los sujetos, se pasa necesariamente por el cambio de las identificaciones inerciales a identidades caracterizadas por autoestima, actividad consciente y autonomía efectiva. Se trata de la producción y autoproducción del sujeto humano.

La conclusión es que el tema de la salud mental es verdaderamente prioritario si se piensa como el cambio de las identificaciones inerciales provistas por el sistema a la producción de identidades que permitan la autoría autónoma de la propia existencia. Que los sujetos sean capaces de darle un contenido propio, humanizante y solidario (pues no se existe en soledad) a su vida. Lo que significa que no es un problema de adaptación individual sino de transformación personal y colectiva. De humanización de las relaciones sociales. Para lograr otro mundo, otros sujetos.

Ansiedad en niños y adolescentes



Ninette de von Ahn

Psicóloga Clínica y Salud Mental

Entrenada en Auburn, Alabama, Israel y España.

Problemas de Aprendizaje, Desarrollo y evaluación de la Inteligencia; Evaluación Dinámica del Potencial de Aprendizaje. Mediadora autorizada para aplicar el Programa de Enriquecimiento Instrumental (PEI R. Feuerstein)

- CEI- 6ª Av. 3-69 zona 10 Clínicas Centro Médico I, Nivel III. Tel. 23314715, E mail: ninette@cei.net.gt

¿Qué es ansiedad?

La ansiedad es un estado en el que un individuo puede encontrarse aprehensivo, tenso e incómodo de manera excesiva ante diversas situaciones. Se compone de factores cognoscitivos y afectivos. Quienes padecen de algún trastorno de ansiedad, se encuentran incapacitados para funcionar en la vida cotidiana debido a sentimientos intensos y crónicos de preocupación. Esta es desagradable y dificulta la vivencia de muchas situaciones por lo que provoca la evitación. (Halgin y Krauss, 2003)

Existen diferentes tipos de ansiedad, en los cuales se podría presentar una crisis de angustia. Las crisis de angustia se caracterizan por la aparición temporal de miedo o malestar intenso, sin que haya un peligro real, acompañada de diversos síntomas somáticos y cognoscitivos, entre los cuales se podrían mencionar: palpitaciones, sudación, temblores, sensación de falta de aliento, miedo a perder el control, entre otros. La crisis de angustia también puede acompañarse de una sensación de peligro. Hay diferentes tipos: *Agorafobia, Fobia Específica, Fobia social, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, Trastorno por estrés posttraumática, agudo y/o generalizado.*

¿Qué tipo de ansiedad es más común en niños y adolescentes?

El trastorno de ansiedad por separación es el que se observa con mayor frecuencia. Este se caracteriza principalmente por ansiedad excesiva ante el alejamiento del hogar o de personas con quien el niño o adolescente ha formado vínculos importantes. Esta ansiedad es mayor de la que se espera para niños de determinada edad. Para que sea confirmado este trastorno, el problema debe mantenerse durante por lo menos cuatro semanas y debe empezar antes de los 18 años. Provoca malestar significativo en el área social, académica u otras actividades importantes, lo cual interfiere en su vida cotidiana. Por ejemplo: en el área interpersonal, y por ello pueden ser tímidos y sensibles a la evaluación negativa de los demás.

¿Cuáles son las señales de la ansiedad o separación?

Según Friedberg y McClure, mencionan que de acuerdo al modelo cognitivo, hay cinco aspectos en que los niños y/o adolescentes cambian con la ansiedad: *fisiológica, emocional, conductual, cognitivo e interpersonal.*

Entre las señales más frecuentes puede mencionarse la inquietud, incomodidad, sudoración, ahogos, mareos, tensión muscular, dolor abdominal, palpitaciones, problemas digestivos, dentro de las quejas somáticas. Dentro de las quejas emocionales se encuentran la preocupación, terror, pánico, miedo e irritabilidad. Algunos comportamientos que se observan debido a lo anterior son: morderse las uñas, chuparse el dedo, presentar conductas repetitivas o hipervigilancia. Los niños se ven aturdidos por sus pensamientos que incluyen fracasos, predicciones y expectativas catastróficas.

¿Qué causa la ansiedad en niños y adolescentes?

Estas pueden variar y afectarlos en diferente forma e intensidad, entre las más comunes pueden mencionarse: exigencias del rendimiento escolar, la violencia, en la familia, dentro de las relaciones de compañeros (presiones grupales); las enfermedades y la preocupación por la salud o por el cuerpo; uso de drogas. Un factor que se ha identificado como relevante es la conducta de los padres; debido a que sobreprotegen a sus hijos o, en el otro extremo, están distanciados y alejados de la vida de ellos. Los padres sobreprotectores consideran a sus hijos incapaces de afrontar sus propias situaciones y además perciben fragilidad en los pequeños. Los estilos de crianza de igual manera, pueden influir en el desarrollo de la ansiedad.

¿Se presenta igual en niños y niñas la ansiedad?

No. La ansiedad suele manifestarse más por separación o preocupación por la salud en los niños, y en las niñas existe más preocupación por el rendimiento escolar. Por otro lado, se considera que suele manifestarse más en las niñas que en los niños, ya que a las niñas se les permite expresar más sus emociones; además, es más

aceptada en niñas que en niños y porque se admite más la expresión de los síntomas ansiosos en las niñas a nivel sociocultural.

El trastorno de ansiedad por separación o algún trastorno de ansiedad en general es más frecuente que aparezca en niños con parientes biológicos cercanos que también presenten ansiedad.

¿Cómo puede evaluarse si existe la ansiedad?

Descartar un problema orgánico mediante una evaluación médica. Los exámenes médicos además de ayudar a obtener un mejor diagnóstico, permiten detectar algún problema orgánico que agrave la ansiedad o si ésta está generando algún problema físico. De igual manera es importante conocer si el niño tiene algún tratamiento médico para saber si los medicamentos le producen síntomas de ansiedad o si influye en ella de alguna manera.

Realizar entrevistas clínicas con profesionales del campo de la psicología, con los padres y con los niños o adolescentes que manifiesten conductas de ansiedad.

Aplicar pruebas psicológicas y/o utilizar registros de la conducta ansiosa.

¿Qué método puede ser utilizado para ayudarles a los niños y adolescentes ansiosos?

El tipo de tratamiento a utilizarse depende del nivel de malestar del niño o adolescente. Si tienen bajo nivel de ansiedad se pueden escoger técnicas relacionadas con el control del tiempo, bajar ingesta de cafeína, evitar películas violentas, técnicas de relajación y técnicas enfocadas a la resolución de problemas.

Otras técnicas pueden ser: la automonitorización, que se puede utilizar en niños que miden el nivel de miedo, malestar o preocupación. Para esto se pueden utilizar diferentes recursos como pintar burbujas, hacer un termómetro del miedo, inventarios de autoinforme, (recomendable administrar estos cuestionarios periódicamente, una vez a la semana durante cuatro semanas).

Relajación

Indicada especialmente para quienes presentan quejas físicas o somáticas. Ayudan a aprender a manejar la respiración y la tensión muscular. Con niños muy inquietos, es de mucha ayuda el trabajo con metáforas deportivas pues ayuda a establecer modelos de conducta en función de los intereses, género y grupo étnico del niño.

Desensibilización sistemática

Esta técnica tiene como objetivo romper las asociaciones entre las claves que producen ansiedad y la respuesta del miedo. Primero,

el niño o adolescente debe elaborar una comparación, asignando unidades subjetivas de malestar, a diez situaciones generadoras de ansiedad. Cada situación en la jerarquía refleja su cercanía a la situación más temida. Antes es conveniente que maneje la relajación. Puede recurrirse a la imaginación, para que el niño recree en su mente un lugar seguro para él, en el cual pueda verse o visualizarse feliz, tranquilo, relajado y seguro, donde pueda realizar actividades agradables.

Entrenamiento en habilidades sociales

Entre estas puede mencionarse: juegos con muñecos; técnica de "Ignorar"; asertividad, la cual ayuda a que desarmen el ataque de quienes les están molestando o insultando.

Autocontrol cognitivo

Consiste en técnicas como: "Hablar con el miedo" (facilita la adquisición y aplicación de diálogos internos más adaptativos); Autoinstrucciones (ayuda a construir pensamientos de afrontamiento que cuestionan las creencias que acompañan a sus sensaciones de ansiedad); "Terribles sospechas" (contrarresta patrones de pensamiento catastrófico cuestionando las predicciones que los aterrizan). El juego "¿Y si...?" y contestando las siguientes preguntas: ¿Hasta qué punto estoy seguro de que lo que me preocupa va a pasar realmente?, ¿Ha pasado alguna vez antes?, Si no ha pasado antes, ¿por qué pienso que puede pasar ahora?, Si lo he superado en el pasado, ¿hasta qué punto es terrible? Y otras.

Otras técnicas pueden ser: "Sólo porque", "Comprobación de evidencias", "Un, dos, tres, cruz roja" y otras que les ayudan a identificar signos de tensión en sus cuerpos, pensamientos negativos e identificar habilidades de afrontamiento. La capacidad que adquieren para identificar los focos de tensión sirve como base para el entrenamiento en relajación. Al estar congelados se pueden introducir imágenes que provoquen ansiedad y el niño tendría que aplicar una habilidad de afrontamiento.

Finalmente se requiere de retroalimentación o reforzamiento, cuando los niños y adolescentes aprendan a responderse las preguntas siguientes: ¿A qué miedo me he enfrentado?, ¿Durante cuánto tiempo lo afronté?, ¿Cuántas veces lo he afrontado?, ¿Qué cosas me han ayudado a afrontarlo?, ¿Qué haré si me vuelve a pasar? En otras que les ayudan a reflexionar sobre sus conductas y estrategias para afrontar situaciones que les provoquen ansiedad o angustia.

La biografía

Graciela Riera
Terapeuta Psico-corporal
Clínica 23374001
rieragraciela@hotmail.com

La biografía de nuestra vida, se va escribiendo con experiencias que se depositan y alojan en nuestro universo corpóreo. Al cabo del tiempo, la biografía se convierte en nuestra biología.



Parte de conquistar una buena salud, es atender la alimentación, una vida emocional satisfactoria y un equilibrio en todos los órdenes de la vida misma. Cuando nuestra salud física se deteriora, nuestro sistema de alarma se enciende y —de manera urgente— atendemos con un adecuado tratamiento médico los síntomas y malestares presentes.

Sin embargo, cuando la realidad emocional se entrelaza y crea redes somáticas que desarticulan el bienestar y la armonía de un diseño corporal casi perfecto, los cuestionamientos van más allá de una sintomatología estructurada, pensamos en cuadros clínicos de distintos órdenes: somatomorfos, somáticos, neuróticos o histéricos, sin entrar en los más austeros patológicos.

Las experiencias de la vida, son grabadas en íntimas dimensiones del consciente y el inconsciente; de estos niveles de grabación sólo podemos especular cómo esos impactos emocionales, se traducen en conductas y síntomas, si las vivencias han sido vivenciadas como malestar o trauma.

El cuerpo se convierte en un universo ilimitado con amplísima capacidad para alojar todo el bienestar posible y expandirlo, traduciéndolo en salud. O bien, ser un obediente receptor de miles de toneladas de desechos tóxicos emocionales que tendrán pocas posibilidades de ser reciclados.

La esperanza surge, cuando ante el malestar, sobrevienen estados de conciencia, donde reconocemos que debemos atender al cuerpo. Lo que difícilmente logramos ver es que el cuerpo nos expresa sus

necesidades —nos grita y aúlla en algunos casos— con dolores agudos y crónicos, las experiencias emocionales del pasado que no han sido resueltas.

Parte de la educación de ser un adulto conscientes es aprender a conocer la propia estructura biológica y aprender a ver los mensajes corporales como una rica oportunidad de crecimiento y desarrollo. El cuerpo expresa algo que amerita atención y que debemos resolver.

Todos los seres humanos tenemos capacidades para afrontar la vida y conquistar la propia felicidad. Recorrer el camino es el desafío, sobre todo, dando importancia al gran vehículo que es el cuerpo, reconociendo que somos un cuerpo que habla, expresa, siente, sueña, trasciende a través de las relaciones y los vínculos. De esta manera tendremos oportunidad de ser felices.

El desafío es hacer conciencia que, cuando nuestro YO, entra en crisis por no poder hacerse cargo de tanta carga, echa mano de los auxiliares —los mecanismos de defensa— que en una trabajosa y desgastante tarea, tratan de compensar lo incompensable. El cuerpo se convierte en artífice de esa lucha y si la conciencia entra en acción, las posibilidades de aprender a manejar historias cotidianas sin conflicto nos generan más bienestar.

Si los síntomas son la señal de alerta, deberíamos estar más atentos a nuestra cotidianidad y tomar las expresiones corporales, no con juicio y enojo, sino como una expresión del cuerpo que nos incita a reflexionar sobre algún tema de nuestra vida que no estamos manejando y aceptando adecuadamente. Detrás del síntoma hay una historia. Detrás de una manifestación en desorden hay una experiencia inconclusa y abierta. Detrás de un órgano en disfunción hay una herida que sigue *supurando* un dolor.

Paralelamente con el tratamiento médico, podríamos revisar qué acontece en nuestra vida, cómo manejamos las relaciones, cómo vivimos nuestra propia autoestima, los sueños, las ilusiones, cómo buscamos y logramos la propia felicidad. Esto nos ayudaría a tomar conciencia de que todo lo que vivamos, pensemos y actuemos, se grabará en nuestro cuerpo y, nuestra biografía se convierte así en nuestra biología.

Noticias

Colegio de Psicólogos de Guatemala

ética • crecimiento • desarrollo



La Junta Directiva Provisional del Colegio de Psicólogos de Guatemala, convoca a los colegiados activos miembros de este Colegio, a sesión extraordinaria de Asamblea General para realizar el acto electoral para elegir miembros de JUNTA DIRECTIVA que ocuparán los cargos de: Presidente, Vicepresidente, Secretario, Prosecretario, Tesorero, Vocales I y II, período 2008-2010; y miembros del **TRIBUNAL DE HONOR** que ocuparán los cargos de Miembros Titulares: Presidente, Vicepresidente, Secretario, cuatro Vocales y dos suplentes, período 2008-2010, el día viernes 21 de noviembre de 8:00 a 18:00 horas en la sede de los colegios profesionales, 0 calle 15-46 zona 15, Colonia El Maestro. Mayor información a los teléfonos 2434-0933 y 2434-0925.

IX Congreso Internacional de Psicología Social de la Liberación

A los desafíos actuales,
Respuestas colectivas hacia la liberación

Entretejemos nuevas visiones
y sus caminos
resaltando las flores
y los colores
propios de cada pueblo
para que la vida florezca.



Universidad de la Tierra-Chiapas, San Cristóbal de
Las Casas, Chiapas, México

14, 15 y 16 de noviembre 2008



El Instituto de Orientación para Padres de Familia

Oscar Maldonado

Ex Director Liga Guatemalteca de Higiene Mental



Desde su fundación hace más de medio siglo, la Liga Guatemalteca de Higiene Mental ha sido pionera en muchos aspectos, de esta manera fue como creó, en junio de 1964, su "INSTITUTO DE ORIENTACIÓN PARA PADRES DE FAMILIA".

Aunque en Guatemala los antecedentes de la educación de padres de familia los podemos situar en 1922, cuando la Sociedad Protectora del Niño estableció su departamento de Educación y Divulgación, no fue sino hasta la creación del Instituto de la Liga, que se comenzó a sistematizar este aspecto tan importante de la labor educativa.

El enfoque de su trabajo, inspirado un poco en las experiencias de André Isambert y la Dra. Verine en L'ecole des Patents de Paris

y la de Florencio Escardo y Eva Giverti en Argentina, se orientó no solamente a la "capacitación de los padres de familia para que puedan dirigir adecuadamente el desarrollo y educación de sus hijos", sino también "al conocimiento y manejo de las relaciones interpersonales dentro de la familia, así como su organización y su función y problemática dentro de una sociedad cambiante". Con esta concepción, su programa abarcó un abanico temático muy amplio, de igual manera que los métodos y técnicas utilizados, los cuales se determinaban de acuerdo con el grupo o situación con los que se trabajara.

Durante los, aproximadamente, 13 años que funcionó el Instituto, se realizaron más de 400 actividades, entre talleres, talleres

vivenciales, cursillos y seminarios, los cuales se desarrollaron en una variedad de grupos e instituciones: casas del niño, patronatos de padres de familia, institutos de enseñanza media, escuelas, fábricas, sindicatos y asociaciones gremiales, clubes sociales y deportivos, Alcohólicos Anónimos, centros laborales de diversa índole, Universidad Popular, entre otros; tanto en la ciudad de Guatemala, como en las cabeceras y algunos municipios de Santa Rosa, Jalapa, El Progreso, Chiquimula, Sacatepéquez, Escuintla, Quetzaltenango, Suchitepéquez y Chimaltenango.

De acuerdo con cada programa específico, se seleccionaba a los docentes o conductores que participarían en el mismo, entre una amplia nómina de profesionales, de la cual cabe mencionarse los nombres del Dr. Carlos Federico Mora, Dr. Carlos González Orellana, Dr. Luis Fernando Galich López, Lic. Carlos Figueroa, Profa. Norma Valdizón de Castro Conde, Licda. Marina Ruiz de Valdez, Dr. Constantino Paiz Oliva, Lic. Arturo Matute, Dra. Mercedes Vides, Licda. Carolina Saldaña, Licda. Miriam Mendieta, Dr. Enrique Morales Chinchilla, para mencionar sólo algunos de los más recordados.

La incorporación del Instituto a la Federación Internacional de Educación de los Padres (FIPE), en cuyo consejo ejecutivo llegó a tener un puesto, le permitió alcanzar prestigio internacional, que motivó la visita de personalidades en este campo, como la Dra. Jacqueline De Grotte, Secretaria General de FIPE, las Dras. Gertrude Spencer (Australia), Eva Giberti (Argentina) y Lya Imber de Coronil (Venezuela) y los Dres. Janos Jarus (Israel), Luis Carlos Endara (Panamá), Mateo Alonso (Venezuela) y Manuel Velasco Alzaga (México), lo que convirtió el programa de la Liga, a través de su Instituto de Orientación para Padres de Familia, en un modelo que fue comentado en importantes publicaciones de difusión mundial, tal el caso de la revista trimestral de la Unión Internacional de Protección a la Infancia, la revista de la Liga Argentina de Salud Mental "L'École des Parents", órgano oficial de FIEP. En el plano nacional, la prensa dedicó importantes espacios informativos y editoriales al Instituto, principalmente *La Hora* y *El Imparcial*, que durante los meses de junio y julio de 1973 publicó una serie de editoriales sobre el Instituto. También fue importante la participación del Instituto en los congresos mundiales de Neuchatel, París y México y en el primer Congreso Nacional sobre la Familia, Infancia y Juventud, realizado en Guatemala en abril de 1971.

En 1972 se firmó un convenio con The Louisiana Association for Mental Health, para la traducción y publicación de "PEDRO EL PELLICANO", una serie de mensajes elaborados por un equipo internacional de especialistas, sobre la evolución del desarrollo y cuidados del niño durante sus primeros seis años de edad. La serie fue traducida bajo la dirección del Dr. Enrique Morales Chinchilla y se comenzó a publicar y distribuir mensualmente entre las madres egresadas de las maternidades de los hospitales San Juan de Dios, en la capital, y en Quetzaltenango. Desafortunadamente la publicación tuvo que suspenderse por su costo elevado.

Un aspecto importante del trabajo del Instituto fue la labor de investigación, no solamente evaluativa de sus actividades, sino, fundamentalmente, sobre las características de las familias, su dinámica y el comportamiento de sus miembros; en este sentido fueron muy valiosos los aportes del psicólogo Lic. Carlos Figueroa y la T. S. Rosa Amina Ramírez.

Toda esta experiencia le valió a la Liga, y en particular al Instituto, la designación por la FIEP para organizar el "PRIMER CURSO REGIONAL PARA EDUCADORES DE PADRES DE FAMILIA", que con los auspicios de UNESCO, el Instituto Interamericano del Niño y la misma FIEP, se realizó en Guatemala durante el mes de agosto de 1973, con la participación de una treintena de educadores de El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y Guatemala.

El curso, que duró 180 horas, durante cuatro semanas, comprendió, además de bases teóricas, fundamentación y enfoques, y aspectos técnicos y metodológicos; un análisis de la problemática de la familia, su dinámica, los factores socioeconómicos que inciden sobre su estructura y organización en las diferentes clases sociales, y un laboratorio vivencial de conducta humana.

Se contó con un equipo calificado de consultores y docentes, entre los que cabe mencionar a la Dra. Imber de Coronil, de Venezuela, la Dra. Xiomara García, de Puerto Rico y los guatemaltecos, Dr. González Orellana, Dr. Guillermo Forno, Lic. Julio Hernández Cifuentes, Licda. Marina Ruiz de Valdez.

Las condiciones políticas, de todos conocidas, que vivió Guatemala a partir de 1978, dio al traste con esta magnífica experiencia que hubiera continuado de no ser por la obligada ausencia (muertes, desapariciones) de la mayoría de quienes la hicieron posible.

XXXII Congreso Interamericano de Psicología



XXXII CIP
GUATEMALA 2009

En el mes de agosto del presente año y en el marco de la inauguración del VI Congreso Nacional de Psicología de la Asociación Guatemalteca de Psicología, se llevó a cabo en Guatemala, la reunión de medio mandato de la Mesa Directiva de la Sociedad Interamericana de Psicología – SIP–.

Como uno de los resultados de esta visita a nuestro país, continuaron fortaleciéndose los vínculos académicos, científicos y profesionales que se iniciaron en el año 2004, cuando Guatemala fue sede del Primer Congreso Regional de la SIP: *AL ENCUENTRO DE UNA NUEVA PSICOLOGÍA REGIONAL*. Este primer Congreso Regional, reunió exitosamente 181 trabajos presentados en diversas modalidades y a 458 personas inscritas, provenientes de 17 países de América.

Además, se continuaron afianzando los trabajos de organización y preparación para el **XXXII Congreso Interamericano de Psicología –CIP– de la Sociedad Interamericana de Psicología** que se llevará a cabo en **Guatemala del 28 de junio al 2 de julio del 2009**, con el lema **PSICOLOGÍA: UN CAMINO HACIA LA PAZ Y LA DEMOCRACIA**.

Hasta el momento se han recibido más de 150 propuestas de 17 países de América, Europa y África, los cuales enriquecerán el programa científico del Congreso abordando los diferentes ejes temáticos propuestos.

Comité de Divulgación
XXXII Congreso Interamericano de Psicología
Psicología: Un camino hacia la paz
y la democracia.
divulgacion@sip2009.org

Le invitamos a visitar nuestra página

www.sip2009.org
la cual actualizamos
periódicamente.