

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN ORIENTACIÓN
EDUCATIVA**

**ESTRATEGIAS MOTIVADORAS QUE PERMITAN LA ACEPTACIÓN
DEL DUELO ANTE LA PÉRDIDA FÍSICA DE LOS
PADRES EN ADOLESCENTES**

Barquisimeto, Julio de 2019

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN ORIENTACIÓN
EDUCATIVA**

**ESTRATEGIAS MOTIVADORAS QUE PERMITAN LA ACEPTACIÓN
DEL DUELO ANTE LA PÉRDIDA FÍSICA DE LOS
PADRES EN ADOLESCENTES**

Trabajo de grado para optar al título de magister en Educación Mención Orientación

Autor: Gabriela Gómez
Tutor: Blanca López

Barquisimeto, Julio de 2019

APROBACIÓN DEL TUTOR

Por la presente hago constar que he leído el Trabajo de Grado, presentado por la ciudadana: Gabriela Rosa Gómez Vásquez, C.I: 21126633 para optar al Grado de Magister en Orientación Educativa, considero que dicho Trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de Barquisimeto a los 01 días del mes de Mayo de 2019

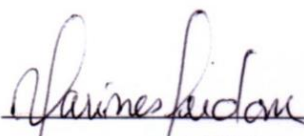
Prof. Blanca López
C.I. 7.386.280

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**ESTRATEGIAS MOTIVADORAS QUE PERMITAN LA ACEPTACIÓN
DEL DUELO ANTE LA PÉRDIDA FÍSICA DE LOS
PADRES EN ADOLESCENTES**

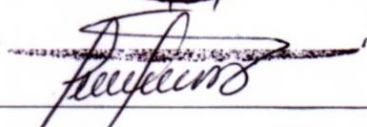
Prof. Gabriela Gómez

Trabajo de Grado de Maestría aprobado, en nombre de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, por el siguiente Jurado, en la ciudad de Barquisimeto a los 12 días del mes de Julio de 2019.


Yarines Perdomo C.I. 12768488


Maribel Paradas C.I. 9611133




Blanca López C.I. 7386280

DEDICATORIA

A mis Padres, Ángel Gómez y Noralba Vásquez

Por siempre demostrarme que con esfuerzo y dedicación soy capaz de lograr lo que me propongo.

A mi hermano Gabriel Gómez

Por demostrarme la pasión que se adquiere al estudiar aquello que nos motiva a ser cada día mejor.

A mi sobrino Fernando Alonso

Para que siempre luche y trabaje por lo que sueñe.

A mi hermana Rut Gómez

Que me ha demostrado que no hay obstáculo para seguir adelante antes las adversidades que se presenten en la vida.

A mis sobrinas, Daniela, Abigail y Delaila

Para que nunca abandonen sus sueños.

A los actores sociales de esta investigación

Para motivarlos a seguir son sus sueños, que comprendo que no es fácil pero tampoco imposible.

A mis estudiantes

Para motivarlos a luchar por sus sueños aun después de las adversidades que se nos presentan en la vida.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor. Por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía en la vida.

*A mis padres **Ángel Gómez y Noralba Vásquez**, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, por sus ejemplos de perseverancia y constancia que los caracterizan y que me han infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante pero más que nada, por su amor.*

*A mi hermano **Gabriel Gómez**, por estar conmigo y apoyarme en todo momento.*

A los actores sociales de esta investigación, por haberme permitido conocerlos, por confiar sus vivencias en mí, por abrir sus corazones y permitirme formar parte de ellos. A ustedes Gracias Inmensamente.

A la UPEL-IPB, por haber sido mi casa de estudio durante mi pregrado y nuevamente lo fue en el postgrado.

*Al Programa de Maestría en Educación Mención Orientación Educativa, en especial a la **Prof. Irma Morantes**, quien con su dedicación me enseñó a querer esta maestría y con sus valiosos conocimientos me permitió crecer día a día como profesional.*

*A mi Tutora **Prof. Blanca López**, por brindarme sus conocimientos y enseñanzas en el desarrollo de este trabajo.*

*A mi amiga **Milkreys Mendoza**, por su apoyo y motivación, por abrir las puertas de su hogar y brindarme su incondicional atención, haciéndome sentir parte de su familia.*

*A mis compañeros, que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos: **Edimer, Yarelis, Lerit, Fabiola, Aneybis y Robinson**.*

*A mi amiga **Yorma García**, por su cariño y apoyo incondicional hacia mi familia.*

ÍNDICE

ACEPTACION DE TUTOR	pp
INDICE	viii
RESUMEN	ix
Introducción	x
MOMENTOS	1
I	
Motivo que Orientan el Estudio.....	3
Necesidad o Inquietud a Resolver.....	6
Propósitos de la Investigación.....	9
Propósito General.....	9
Propósitos Específicos.....	9
Relevancia.....	9
II	
Referentes Teóricos que sustentan la Investigación.....	12
Antecedentes de la Investigación.....	12
Referentes Teóricos.....	15
Duelo.....	15
Vivir el Duelo.....	16
Manifestaciones y Reacciones del Duelo.....	16
Etapas del duelo: Camino Al Duelo.....	17
Elementos que ayudan a una persona en Duelo.....	19
Adolescencia.....	21
Duelo en la Adolescencia.....	23
Proyecto de Vida.....	23
Teoría que Sustentan la Investigación	25
Teoría de las Necesidades de Maslow.....	27
III	
Abordaje Metodológico.....	29
Fundamentos de la Investigación.....	29
Fases de la Investigación.....	31
Escenario.....	32
Actores Sociales.....	32
Técnicas para la Recolección de Evidencias.....	33
Técnicas de Interpretación y Análisis de Evidencias.....	34
IV	
Análisis e Interpretación de las evidencias.....	35
Fase I Diagnóstico.....	36
Fase II Elaboración del Plan de Acción.....	44
Fase III y IV Ejecución y Elaboración del Plan de Acción.....	47
V	
Hallazgos y Recomendaciones.....	115
Hallazgos.....	115
Recomendaciones.....	119
Referencias.....	121

ANEXOS	122
A Escenario y Actores Sociales.....	124
B Material y Evidencias en la Fase Diagnóstica.....	126
C Material y Evidencias del Encuentro I.....	129
D Material y Evidencias del Encuentro II.....	131
E Material y Evidencias del Encuentro III.....	134
F Material y Evidencias del Encuentro IV.....	137
G Material y Evidencias del Encuentro V.....	141
H Material y Evidencias del Encuentro VI.....	144
I Material y Evidencias del Encuentro VII.....	148
Curriculum Vitae.....	153

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1 Planificación Fase I Diagnóstico.....	40
2 Categorización de la Fase Diagnostica.....	43
3 Plan de Acción.....	46
4 Planificación Encuentro I: “Aprendiendo a decir adiós”.....	49
5 Categorización del Encuentro I: “Aprendiendo a decir Adiós”.....	56
6 Planificación Encuentro II: “Mensaje al Cielo”.....	58
7 Categorización del Encuentro II: “Mensaje al Cielo”.....	64
8 Planificación Encuentro III: “Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos”.....	62 66
9 Categorización del Encuentro III: “Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos”.....	74
10 Planificación Encuentro IV: “El Recorrido de las Emociones”.....	76
11 Categorización del Encuentro IV: “El Recorrido de las Emociones”...	87
12 Planificación Encuentro V: “Cambiando el Guion de la Película”.....	90
13 Categorización del Encuentro V: “Cambiando el Guion de la Película”.	97
14 Planificación Encuentro VI: “Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?”.....	95 99
15 Categorización del Encuentro VI: Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?.....	102 105
16 Planificación Encuentro VII: La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida.....	107
17 Categorización del Encuentro VII: La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida.....	114

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA**

**Maestría en Educación
Mención Orientación Educativa
Línea de Investigación: El Rol del Docente como Orientador**

**ESTRATEGIAS MOTIVADORAS QUE PERMITAN LA ACEPTACIÓN
DEL DUELO ANTE LA PÉRDIDA FÍSICA DE LOS
PADRES EN ADOLESCENTES**

**Autor: Gabriela Gómez
Tutor: Blanca López
Fecha: Julio, 2019**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito desarrollar un plan de acción que permita la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo., Parroquia Juares – Municipio Iribarren- Estado Lara. Cabe destacar, que el estudio está sustentado en el paradigma socio-crítico de enfoque cualitativo bajo la metodología de investigación acción participativa para orientar la transformación de la realidad vivida por los actores sociales, los cuales estuvieron conformados por 20 participantes. Ahora bien, la investigación se desarrolló en cuatro fases, tales como: 1) Identificación de la necesidad existente, por medio del diagnóstico. 2) Elaboración de un plan de acción donde se diseñaron estrategias para encontrar soluciones viables. 3) Ejecución del plan de acción donde además se desarrollaron las técnicas de recolección de evidencias: observación participante, testimonios focalizados y como recurso el diario de campo 4) Valoración del plan de acción. En cuanto a la categorización y triangulación de la información se realizó por medio del Modelo Glater. En este sentido, el trabajo arrojó las siguientes conclusiones: se logró brindar a cada participante el espacio para recordar sanamente aun después de experiencias adversas, generando estrategias que permitieron el abordaje y reconocimiento de emociones que habían generado barreras en los adolescentes a seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismos y del mundo, influyendo asertivamente en la necesidad de trazar nuevas metas transformando la realidad, siendo autocríticos, reflexivos y proactivos en su vida, los mismos manifestaron haber adquiridos excelentes herramientas conveniente para generar posibilidades de cambio personal, emocional y profesional.

Descriptores: estrategias motivadoras, duelo, adolescentes, proyecto de vida

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde su primer contacto con la cultura empieza a desenvolverse en diferentes contextos: personal, familiar, social, académico, profesional entre otros, permitiéndose así establecer cada una de sus respectivas etapas. Cabe agregar, que en la medida de que cada persona supera dichas etapas de su desarrollo empiezan a emerger una serie de preguntas frente a su identidad la cual los definirá en su futuro.

Estos cuestionamientos comienzan a tomar fuerza en la etapa de la adolescencia, tomándose cada vez más persistente a medida que el adolescente avanza en su desarrollo. Esas inquietudes son primordiales en la estructuración de un proyecto de vida. Más allá de cuestionamientos físicos y psicológicos propios de la edad, también surgen intereses de tipo social y profesional. En muchos casos esos intereses no son bien canalizados, puesto que los jóvenes manejan poca información frente a las implicaciones de construir un proyecto de vida y aquello que puede presentar en sus vidas.

En este sentido, el proyecto de vida es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir. Por lo tanto, tener un proyecto de vida temprano también permite aprovechar todos los recursos que la vida va ofreciendo en el camino y que eventualmente ayudaran a llegar a las metas establecidas, si no se tiene claro dicho proyecto difícilmente logrará identificar esos recursos.

Ahora bien, cuando el adolescente comienza a diseñar su proyecto de vida, comienzan a identificar en orden de prioridades sus metas, los recursos y personas con los que cuentan entre ellos sus padres, sin embargo, al perder la presencia física de su madre o padre su proyecto de vida se fractura, puesto que en sus planes cuentan con el apoyo emocional, afectivo y económico de éstos, y ahora que ya no están la mayoría sus metas y sueños los ven destruidos.

Es importante resaltar, que los seres humanos desarrollan durante su vida emociones de apego y pertenencia sobre todo lo que forma parte de su felicidad, de aquello que le produce bienestar, lo incentiva a crecer a plenitud como lo son los

seres queridos, el amor, la familia, entre otros, aspectos que son fundamentales en el adolescente, para su crecimiento espiritual, académico y profesional. Si por lo contrario, estas emociones son de miedo, tristeza, rabia o simplemente las bloquean para no demostrar debilidad, el adolescente no es capaz de analizar sus prioridades o metas y no es el momento adecuado para estructurar su proyecto de vida, puesto que las emociones bloqueadas generan dolor, ansiedad y enfermedad.

En este sentido, surge la necesidad de brindar a los adolescentes del 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo un plan de acción basado en estrategias motivadoras que permitan la trascendencia del duelo desde la reestructuración del proyecto de vida. Por lo tanto, el presente estudio se fundamenta en una investigación de carácter cualitativo dentro de un paradigma socio-crítico bajo la metodología de investigación acción participativa.

El mismo pretende brindar herramientas de aceptación espiritual y emocional, a gestionar sentimientos y emociones, para reestructurar el proyecto de vida de los adolescentes después de la pérdida física de un ser querido, a fin de que los jóvenes reciban orientaciones y demuestren estar dispuestos a comprometerse a seguir adelante con sus objetivos.

Para ello, el trabajo se estructuró de la siguiente manera: Momento I, comprende todo lo referente al motivo o inquietud que orienta al estudio, propósitos y relevancia. Momento II, contiene los referentes teóricos que sustentan al estudio. Momento III, se detalla el recorrido metodológico. Momento IV, está conformado por los análisis e interpretaciones de las evidencias, fases de la investigación, categorización y triangulación de cada uno de los encuentros conjuntamente con las reflexiones generadas durante el proceso. En el Momento V se registran los hallazgos y recomendaciones como resultado de las experiencias desarrolladas. Finalmente, se indican las referencias, que permiten visualizar con detalle las fuentes de información del contenido desarrollado en el trabajo y los anexos, incluyendo evidencias fotográficas.

MOMENTO I

MOTIVO QUE ORIENTA AL ESTUDIO

La vida de los adolescentes se encuentra llena de alegrías, temores, tristezas, experiencias agradables y otras un tanto difíciles; que influyen inevitablemente en la cotidianidad, en los estudios, en las relaciones con los demás y en la familia. Un ejemplo de ello es la pérdida de un ser querido como lo es el padre o madre, suceso que invade de dolor y desaliento a los hijos, ya que le ocasiona un vacío emocional que los conduce a la búsqueda de seguir adelante, de desahogar ese sentimiento que llevan consigo, una persona que pueda escuchar sus inquietudes, temores y sentimientos.

Pues, al ser la docente guía de una sección de 2do año de Educación Media, fue durante una actividad de “Manos a la Siembra” que una estudiante se acerca y comenta *“profe mi papá se murió hace 2 años”, “yo lo extraño mucho”, “ya nada es igual y yo no sé qué hacer”, “no quiero seguir”*.

En otra ocasión, conversando sobre las actividades del “Parrandón Navideño” se les manifiesta al grupo que para ese día invitaran a su padre y a su madre, al final de la clases una estudiante me dice : *“yo no puedo traer a mi mamá porque ella se murió” “yo la extraño mucho quisiera verla pero yo sé que no se puede”, “y en reuniones así me da ganas de llorar porque los veo a los demás con sus mamá y yo no”, “siento que algo me falta”*.

De igual modo, al resto de los compañeros al escuchar estas situaciones comentan: *“si me faltara mi mamá o papá no sabría qué hacer”, “si mi mami muriera no podría seguir con mi vida”, “hay personas que son fuertes al no tener a sus padres, yo no sé qué sería de mi vida sin ellos”, “a mí me daría igual porque mi papá*

nunca ha estado”, “a mí me mataron un hermano y ya nada es igual, mis padres ya no me quieren porque solo lloran por mi hermano”.

Posteriormente, en una clases de Orientación y Convivencia se le pide al grupo que realicen una autobiografía donde narren su vida desde su nacimiento hasta hoy día mostrando, sus logros, sus gustos, sus experiencias y los demás acontecimientos relevantes que hayan vivido. Aquí se presentan dos de las autobiografías:

“Yo EP, nací el 04 de Agosto de 2003, desde que recuerdo vivo con mi mamá y con mi papá hasta los 11 años por causa de su muerte, algo muy doloroso, pero estoy intentado aparentar que lo que no soy, no en el sentido de ser más que los demás, sino en el sentido de que mientras que todos me ven por fuera que río, por dentro me estoy muriendo y llorando, me siento destrozada completamente porque para mí mis padres y mis hermanos son todo en mi vida y con la partida de mi papá ya no es lo mismo porque he entrado en una depresión, aunque no se me vea pero si es cierto lo que me sucediendo y a raíz de eso ya no soy la misma.

Mi vida se destrozó completamente en un segundo y no lo puedo cambiar porque si Dios lo quiso así por algo será y que tengo que confiar en Dios para que me haga el milagro y que todo pase... Me preocupa ¿qué sería de mi vida sin mi papá?, qué voy hacer si todo se me cayó al suelo, todos mis sentimientos estaban llenos de dolor y todos los días me hace falta ese abrazo, ese cariño y ese amor de mi papá y mi mamá ya no me da el mismo cariño de antes porque desde que llego ese hombre a mi casa fue otro cambio en tan poco tiempo, me cambio la vida de blanco al negro.

Siempre he necesitado que alguien me preguntas tantas cosas ¿cómo estoy? ¿Cómo me fue?, ¿Qué te ha pasado?, ¿Cómo te sientes? Pero ni una persona al día me pregunta algo, porque desde que se murió mi papá yo siento que también me morí para todo el mundo, nadie se preocupa por mí o a lo mejor alguien se preocupa pero nadie me dice nada, cuando estoy triste nadie tiene una palabra de aliento para mí y sin nada más que decir estoy sola en el mundo.

Gracias profe por acordarse de mí y por preocuparse por mí porque esto es un desahogo de mi vida aunque esto no me hace sentir muy bien que digamos, no por

contarle mis cosas sino porque el dolor sigue dentro ¿Cómo hago para no sentir?, ¿Cómo hago para que no me den ganas de llorar?, ¿Cómo para que no me haga falta?, nada es como antes que si me pasaba algo allí estaba mi papá, yo horita me la paso con un sufrimiento por dentro que no puedo encerrarlo”.

Otra de las autobiografías:

“Yo YS, nací el 19 de abril de 2001, mi papá es AS y mi mamá se llamaba EF y mi hermana se llama MS. Desde que mi mamá se murió hemos estado en la casa con mi papa junto a mi madrina que nos quiere mucho, antes de que mi mamá muriera escribió una carta diciendo que ella ya se iba a morir y que mi papá nos cuidara como las hijas de sus ojos.

Cada vez me acuerdo de mi mamá yo lloro porque me hace falta alguien que me abrace y me diga siempre estaré contigo en las buenas y en las malas, para que en un examen que salga mal ella me diga no te preocupes lo harás mejor y cuando salga bien me diga te mereces esa nota y más porque eres la mejor...Yo una vez salí mal en un examen y mi papá no me dijo nada y después salí bien en otro igual no me dijo nada, pero cuando mi hermana salió bien a ella si le dio un abrazo y le dijo yo sabía que tú lo podías lograr y por supuesto que me fui para mi cuarto y empecé a llorar.

Yo hubiese preferido que mi mamá me abandonara pero que no se hubiese muerto, yo necesito que alguien me abrace, me aconseje, me escuché o un beso de mi madre o de otra persona pero a nadie le importo, por eso a veces no quiero ni estudiar, ni me provoca ir al liceo, y para que si mi mamá ya no está”:

Por otro lado, en otro escenario en una conversación con la estudiante OM se extrajo los siguientes fragmentos: *“un día mi hermano me llamo y dijo que papa se había puesto mal y lo hospitalizaron, al día siguiente mi hermano me mandó un mensaje diciendo que había muerto”, “mi hermano nunca me abrazó y yo lo necesitaba”, “mi mamá no estuvo en el entierro ni en los velorios”, “yo me conecte al Facebook y publique una foto y comente todo lo que sentía dije muchas cosas*

porque nadie más me escuchaba”, “me siento tan sola”, “me dolió mucho, todavía me duele mucho”, “todo es muy fuerte y a veces pienso que es una pesadilla pero no es así”, “esto es tan fuerte que muchas veces quisiera hablar con alguien, que me entienda pero muchos no entienden o no saben que es lo que uno siente, entonces es mejor no decir nada y llevar ese dolor, yo recuerdo su voz, su sonrisa”, “los demás no saben el dolor que yo siento porque la vida sin él no tiene sentido”, “yo sentía que mi papá se murió por mi culpa, porque no estábamos juntos, el seguro se sentía solo y abandonado”, “yo lloro mucho a veces no quiero seguir estudiando ni hacer nada”.

De esta manera, se origina la necesidad de que los adolescentes expresen sus emociones pues es evidente que desean liberar los sentimientos relacionados con esta pérdida, es decir, vivir el duelo aceptando lo sucedido por más desagradable que esto signifique, expresando lo que sienten para tratar de comprender y encontrar nuevamente un motivo para seguir adelante que genere un futuro bienestar en su cotidianidad, en sus estudios y con su familia, reestructurando así su proyecto de vida.

Necesidad o Inquietud a Resolver

Es difícil para un adolescente imaginar la vida sin esa persona que acaba de perder, y en especial si se trata de la pérdida de alguien muy cercano como el padre o madre. Todo lo que fue y todo lo que tenían planificado para el futuro, implicaba a su padre y a su madre, y ahora todo ha cambiado. Habrá un sinnúmero de situaciones en su vida en las que echará de menos la presencia de esa persona.

También es una etapa en la que suelen hacerse muchas preguntas sobre las creencias religiosas o culturales que comparte la familia, por tanto pueden mostrar razonamientos críticos y sentirse escépticos al respecto. Es importante explicarles que todos los sentimientos que están sintiendo son normales, que están en su derecho de sentirlos, aunque expresar los sentimientos sea doloroso, quedarse solo con ellos puede ser mucho más dañino.

En este sentido, la adolescencia suele ser ya una etapa difícil y que además tengan que hacer frente a la pérdida de un ser querido, al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de la edad, se vuelve en la mayoría de los casos más complicada su vida. Pues Según Bermejo (2007) “muchas veces el adolescente, aunque sufra intensas emociones, no las comparte con nadie, porque se sienten, de alguna manera, presionados a comportarse como si se las arreglará mejor de lo que realmente lo hace” (p.211). Aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo del cuerpo no va siempre a la par con la madurez emocional, puesto que se le suele pedir que sea fuerte para sostener a su familia ante la pérdida, y ni siquiera se siente capaz de sobrevivir a su propio dolor como para que se le exija que sostenga a otros. Este tipo de conflictos puede tener como resultado que el adolescente renuncie a vivir su propio duelo y transforme el proceso en rabia, miedo e impotencia, provocando preguntas existenciales, por qué y para que vivir.

Por tanto, estos sucesos no deben pasar desapercibidos por lo contrario se debe informar, practicar y aplicar estrategias para sentirse mejor emocional y espiritual mente así como también fortalecer el autoconocimiento, autocontrol y la automotivación, asimismo mejorar las relaciones interpersonales con sus familiares y a la vez promover una comunicación que permita la satisfacción de compartir los sentimientos, comprender, aceptar, expresar emociones y vivencias que se generan y se desarrollan a través de la comunicación después de un duelo tan fuerte como lo es la pérdida de un padre o madre.

En este sentido, se puede inferir que los adolescentes en el proceso de duelo no tienen un proyecto de vida viable que les permita superar las adversidades para reestructurar su visión de vida y así fortalecer su desarrollo espiritual, personal y profesional. En este sentido, Artmemori (2015) afirma que después de asimilar todo el dolor de la pérdida, se puede experimentar “una transformación importante en nuestras vidas. Pueden aparecer preguntas existenciales que hagan referencia al sentido de la vida, tanto a nivel general como particular. Aparecen cambios en los valores y prioridades del afectado” (p.28). Por tanto, se varía la percepción que se

tiene de sí mismo y de los demás, pues la pérdida se transforma en una nueva reorganización del mundo interno sea positiva o negativa, dando paso a una nueva visión en el sentido de la vida.

A la realidad antes planteada no escapan los estudiantes de 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo de la Parroquia Juares – Municipio Iribarren, los cuales requieren reestructurar su proyecto de vida, además de optimizar su expresión emocional, que sean comprendidos y respetados en su dolor, pues en muchos casos temen a mostrar vulnerabilidad y por ello limitan el dolor y tristeza ante sus amigos y amigas, para seguir siendo uno más y no sentirse diferentes, seguir siendo aceptados. Por ello, se refleja el papel fundamental que tiene las emociones pues el dolor hace olvidar necesidades como persona, decaen las relaciones interpersonales, existe desmotivación por comunicarse con otros incluyendo su familia y se rompe la estructura de su proyecto de vida, por lo que el duelo puede cambiar toda su perspectiva de vida.

Por consiguiente, es necesario atender a estos adolescentes que requieren reestructurar su proyecto de vida permitiéndoles volver a planear metas sujetas a la nueva realidad, manejando situaciones adversas y convirtiéndolas en oportunidades de aprendizaje y crecimiento, ya que su proyecto de vida sería una guía y herramienta útil para construir y hacer viables las alternativas de desarrollo espiritual, personal y profesional.

Con base en los aspectos expresados se enuncian las siguientes interrogantes:

¿Existe la necesidad de generar acciones para que los adolescentes puedan seguir adelante en su proyecto de vida, después de pasar por un proceso de duelo?

¿Qué estrategias incorporar en un proyecto de vida en adolescentes que han vivido un proceso de duelo?

¿Sera viable la puesta en marcha de un plan de acción que permita la transcendencia del duelo basado en un proyecto de vida en adolescentes?

¿Luego de la valoración de los hallazgos se podrán tomar en cuenta aspectos relevantes para la realimentación de nuevas acciones en el proyecto de vida en adolescentes?

Propósitos de la Investigación

Propósito General

Desarrollar un plan de acción basado en estrategias motivadoras que permitan la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

Propósitos Específicos

Diagnosticar la necesidad que tienen los adolescentes de 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo en el desarrollo de estrategias motivadoras que permitan la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

Elaborar un plan de acción basado en estrategias motivadoras que permitan la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

Ejecutar un plan de acción basado en estrategias motivadoras que permitan la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

Valorar los hallazgos del plan de acción basado en estrategias motivadoras que permitan la aceptación del duelo ante la pérdida física de los padres desde la reestructuración del proyecto de vida en los adolescentes 5to año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

Relevancia

Desde pequeños se piensa que los padres son eternos y que siempre estarán allí para sus hijos, y a medida que se crece se dan cuenta que no es así, e incluso hay personas que les cuesta asimilar este hecho, sobre todo cuando se pierde ese ser querido a temprana edad como en la adolescencia.

Por ello, es necesario el apoyo durante el duelo, ya que en la mayoría de los casos afecta el entusiasmo de vivir igual, por más doloroso que esto sea se debe seguir adelante desarrollando la misión de vida, logrando así un avance significativo, permitiendo una mirada diferente a la vida.

Por esta razón, la presente investigación se enfoca hacia el conjunto de acciones orientadoras dirigida a los adolescentes para la reestructuración de su proyecto de vida con una esperanza de cara al futuro, permitiéndoles volver a planear sus metas sujetas a la nueva realidad, logrando transmitir destrezas emocionales enfocadas en el autocontrol, autorregulación, automotivación y comunicación, con la finalidad de construir asertivamente su vida y así poder manejar sus temores, sus impulsos, sentimientos, incentivando la reconciliación con su contexto social, promoviendo un espacio intermedio de aprendizaje, crecimiento y transformación en la vida tras la pérdida de un ser querido.

Por otro lado, para la investigadora y la institución donde labora este trabajo tendrá gran relevancia, dando un aporte educativo orientado en la puesta en marcha de un plan de acción, puesto que le brindara herramientas al adolescente para que trascienda el duelo y pueda seguir adelante en su vida personal, familiar y académica, promoviendo un equilibrio emocional el cual genere paz interior, ya que esto es vital para el desarrollo del ser humano y de gran importancia para la sociedad. Así mismo,

permitirá adquirir habilidades orientadoras y a diseñar acciones que permitan transformar la realidad de los estudiantes.

Asimismo, podría ofrecer aportes teórico-prácticos a futuras investigaciones relacionadas con la reestructuración del proyecto de vida, pues podría ser referente teórico de un futuro maestrante de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador o de otra Institución que requiera de apoyo en estudios previos en esta temática. Además, aspira sustentar la práctica en orientación educativa en cuanto al desarrollo y el crecimiento personal de los actores sociales, enriqueciendo la línea de investigación de la maestría.

Finalmente, este estudio se encuentra enmarcado bajo la línea de la investigación El Rol del Docente como Orientador, en el área estratégica de Orientación Personal-Social. La misma, se relaciona con el presente estudio por aplicar estrategias orientadoras a la comprensión de sí mismo, con el fin de alcanzar y mantener una estabilidad emocional, generando en los coinvestigadores un bienestar personal después de experimentar el duelo por pérdida de padre o madre.

MOMENTO II

REFERENTES TEÓRICOS QUE SUSTENTAN EL ESTUDIO

Antecedentes de la Investigación

Es fundamental afianzar el proyecto de vida en los adolescentes durante el camino de duelo, proporcionando habilidades y destrezas relevantes en su proceso de crecimiento personal, es por ello que las experiencias vividas a través de un duelo por la pérdida de un ser querido desvanece toda visión de vida, esto representa una etapa de confusión, desaliento, aislamiento donde por lo general no se expresa un amor familiar. Sin embargo, expresar afecto, emociones o sentimientos a los demás aun en tiempos difíciles y de dolor, sirve de base para desarrollar actitudes de seguridad, confianza, autocontrol emocional, autoconocimiento y automotivación para que de alguna forma reestructuren su proyecto de vida.

Con la finalidad de proceder al desarrollo de los antecedentes en la presente investigación, se llevó acabo la revisión de estudios previos.

Por su parte, Álvarez (2015), realizo un estudio titulado “Afrontamiento Del Duelo en el Ámbito del Nido Vacío. Importancia del Acompañamiento en la Gestión del Duelo desde La Intervención del Trabajo Social” el cual fue presentado como trabajo de grado en la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid, España. Abordo el afrontamiento al duelo y la capacidad para sobreponerse a las pérdidas, por tanto la resiliencia. Asimismo, se implementaron estrategias de afrontamiento para así fortalecer la capacidad humana para enfrentarse, sobreponerse, ser fortalecido o transformado por este suceso.

Por lo antes mencionado, la investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, con una metodología de investigación acción en la cual desarrollaron estrategias de afrontamiento dirigidas a 20 padres o madres que perdieron a su hijo de manera inesperada. Además, resalta la importancia del acompañamiento e intervención en el proceso de duelo. En este sentido, este trabajo se relaciona con la presente investigación por el énfasis en la importancia de gestión y acompañamiento que se debe llevar a cabo ante la pérdida de un ser querido, suceso que no debería ser desapercibido, por lo contrario se podría brindar un conjunto de herramientas que ayuden a la persona en duelo a sobreponerse y continuar con su vida a pesar del dolor.

Seguidamente, Lecuna (2016), realizo un estudio sobre “El Tránsito por el Duelo ante el Suicidio de un Hijo/a Adolescente” el cual fue presentado como Trabajo de Grado Final en la Universidad de la Republica específicamente en La Facultad de Psicología de Montevideo, Uruguay. El trabajo de investigación se sustentó en el paradigma socio-crítico bajo un enfoque cualitativo en la modalidad de investigación-acción. Los actores sociales de la investigación estuvieron conformados por padres que han perdido un hijo/a, de entre los 13 y 18 años.

En relación con lo planteado, la autora determinó las características del duelo en padres que han perdido un hijo/a, planteando así elementos que permiten comprender el tránsito en torno al proceso de dicho duelo, lo cual permitió desarrollar estrategias

preventivas para que los padres acepten este suceso como algo natural y necesario, que si bien ocasiona malestar, también es posible conseguir la salida y adaptarse nuevamente a su vida. De hecho, lo mencionado anteriormente está vinculado a la presente investigación, ya que solo no orienta a las personas a superar el duelo, sino enseñándoles hacer resilientes y como es importante el apoyo familiar para el afrontamiento de este proceso.

Por otro lado, Díaz (2014) en su investigación sobre “Comunicación Afectiva para Fomentar Las Relaciones Interpersonales en el entorno familiar del grupo Padres y Madres con Hijos en el Cielo” como trabajo de grado para optar la maestría de orientación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Instituto Pedagógico de Barquisimeto. Estuvo sustentado en el paradigma socio crítico de enfoque cualitativo bajo el método de investigación acción participativa, cuya finalidad fue orientar hacia la transformación de la realidad vivida por los actores sociales, los cuales estuvieron conformados por 14 miembros aproximadamente.

De esta manera, el trabajo obtuvo los siguientes hallazgos: se logró que cada participante adquiriera elementos conducidos a la introspección personal, influyendo asertivamente en la manera como estos se pueden relacionar con sus seres queridos aun después de experiencias adversas. En este sentido, se afianzaron positivamente actitudes psicosociales que puedan posteriormente propiciar la capacidad de afrontamiento conjuntamente con el apoyo de su entorno familiar, los mismos manifestaron haber adquirido excelentes alternativas de afectividad con sus seres queridos.

En este orden de ideas, este estudio se relaciona al presente trabajo, al considerar la comunicación afectiva como una poderosa herramienta para dialogar, expresar vivencias o emociones que permiten mejorar las interrelaciones e interrelaciones, provocando la satisfacción que se tiene de compartir impresiones y de sentirnos comprendidos, aceptados y amados por las personas que son afectivamente significativas.

Por su parte, López (2014) en su “Plan de Orientación en la Toma de Decisiones y Orientación Vocacional como Proyecto de Vida de los alumnos del séptimo y

octavo grado del Liceo Bolivariano Villa Rosa”, cuyo escenario de estudio se ubicó en la parroquia Juan de Villegas al oeste de Barquisimeto, el cual obtuvo como hallazgos que los estudiantes formularan sus proyectos de vida para descubrir quiénes son, que desean y donde aspiran a llegar, estimulando el crecimiento personal. El trabajo guarda estrecha relación con la investigación por orientar al estudiante a auto-descubrirse y formarse metas a futuro tanto a corto y mediano plazo para tener claras sus posibilidades respecto a la continuación en asuntos relativos al desempeño académico, espiritual, profesional y al carácter de la actividad social o a las situaciones de la vida cotidiana.

Asimismo, Duran (2014) realizó su Trabajo de Grado en relación al “El Crecimiento Personal para la Formulación del Proyecto de Vida en los estudiantes del 1er año de Diversificado de la Unidad Educativa Nacional Héctor Castillo Reyes”, esta investigación se llevó a cabo en la Parroquia Juan de Villegas del Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que estuvo enmarcada bajo la modalidad de investigación acción, cuyo propósito consistió en desarrollar un plan de acción para fortalecer la autoestima y el crecimiento personal en la formulación de proyectos de vida en adolescentes. Asimismo, la autora desarrolló una serie de actividades con el fin que los estudiantes mejoraran sus condiciones de vida y aprendieran de sus propias experiencias. En efecto, el aporte para la presente investigación radica en la importancia de la proyección a futuro a pesar de las adversidades desarrollando la autoestima y el crecimiento personal en los adolescentes para así enfrentar los cambios y valorar el pasado, vivir el presente y proyectar el futuro.

Finalmente, es necesario comprender que existe un camino largo por recorrer el cual se debe enfrentar con valentía ante la pérdida física de un ser querido, para ello existen herramientas que permiten superar el proceso de duelo reconociendo que la vida sigue a pesar del dolor, transformando esta experiencia como una oportunidad de cambios profundos y relevantes en la persona, por lo tanto es importante que los adolescentes ante esta nueva realidad proyecten una nueva imagen a futuro de lo que deseen lograr. Por otro lado, el proceso de duelo no es algo mecánico y es diferente

en cada persona, dependerá de la percepción a estos sucesos que forman parte de la existencia.

Referentes Teóricos

Ahora bien, con la finalidad de proceder al desarrollo de los referentes teóricos o conceptuales en la presente investigación, para el desarrollo del plan de acción basado en Estrategias Motivadoras que permitan la Trascendencia del Duelo desde la Reestructuración del Proyecto de vida en los adolescentes, se llevó acabo la revisión documental y bibliográfica, que consiste en una recopilación de teorías, posturas, conceptos y definiciones, que sirven de sustento teórico a esta investigación.

Duelo

El término Duelo proviene del latín dolus (dolor) y de duellum (lucha, combate). En español el significado de la palabra es ambiguo, por un lado hace referencia al dolor frente a las pérdidas, y por otro a la lucha que se pelea en torno a ese dolor. Al respecto Freud (1917) lo define como “el duelo es una reacción natural a la perdida de una persona amada o la perdida de alguna abstracción que ha tomado el lugar de aquella como la patria, la libertad o una idea” (p.2). Es decir, se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de fallecimiento de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida un objeto o evento significativo.

Vivir el Duelo

Manifestaciones y Reacciones

Las expresiones y manifestaciones del duelo diferirán en función de la cultura; siendo el llanto, la tristeza, la rabia e impotencia algunas reacciones cada persona, así lo afirma Gómez del Campo (1994) en que cada persona reacciona de diferente forma ante el conocimiento de una pérdida significativa. Las creencias que cada quien tiene

sobre las pérdidas, son factores importantes en la forma de responder a la misma, por otro lado, es importante considerar las normas sociales existentes en el ámbito donde se suscitó la pérdida, así como las normas sociales que corresponden a quien experimenta la ausencia, ya que es una fuerte influencia en la manera de expresar sus emociones.

Por consiguiente, Artmemori (ob.cit) describen algunas de las reacciones que pueden presentarse como consecuencia de una pérdida significativa:

Sentimientos: tristeza, enfado, culpa, ansiedad, soledad, cansancio, descorazonamiento, confusión, alivio, atontamiento, añoranza, anhelo, impotencia, inestabilidad, conmoción, alivio.

Sensaciones físicas: como vacío en el estómago, nudo en la garganta, opresión en el pecho, hipersensibilidad al ruido, respiración entrecortada, falta de energía, cansancio, boca seca, falta de coordinación.

Conductas: alteraciones en el sueño o en el apetito; estar ausente mentalmente, pérdida de interés en actividades que previamente eran satisfactorias o por el contrario, hiperactividad; llorar, evitar cosas que nos recuerdan a la persona que ya no está o en cambio, buscarla y llamarla desesperadamente, adicciones, conductas distraídas, falta de sentido, evasión, incredulidad.

Socialmente: encontrar dificultades para entablar o continuar con las relaciones personales, aislamiento social.

Espiritualmente: sentir la necesidad de buscar un significado, hostilidad hacia Dios, cambio de escala de valores o presuposiciones acerca de la vida.

Todas estas manifestaciones son formas naturales de afrontar el proceso de duelo.

Etapas del Duelo: El camino del duelo

Como se ha destacado anteriormente, no existen dos procesos de duelo iguales, cada persona tendrá una experiencia y vivencia distinta. A pesar de ello, la investigación ha determinado que existen una serie de fases, tareas o momentos del duelo que frecuentemente son comunes en las personas. A continuación se describen las cuatro fases o momentos del duelo más habituales. Es importante destacar que no

se trata de estados rígidos, sino todo lo contrario. La oscilación entre una fase y otra es frecuente y entra dentro de la normalidad siempre y cuando no haya una percepción de estancamiento. El camino del duelo transcurre por etapas, según Bucay (2006) describe el siguiente camino:

Estado de aturdimiento y choque: Tanto si el fallecimiento era esperado por una larga enfermedad como si ha sido por causa inmediata, la primera reacción al conocer la pérdida es de aturdimiento y choque. La conmoción causada por la noticia de la muerte amenaza la capacidad de respuesta organizada. También, existe una gran activación a nivel corporal que puede manifestarse, entre otros, mediante aumento del ritmo cardíaco y respiratorio (taquicardias, mareos), sudoración, opresión torácica, temblores, etc. Así mismo, podemos vivir episodios de hiperactividad o hipo actividad (quedarse inmóvil).

Asimismo, puede que la capacidad de concentración, la atención y la memoria se vean limitadas, lo que afecta a la toma de decisiones y a la realización de determinadas tareas. Existe una gran sensación de irrealidad. Asaltan pensamientos como “Esto no puede estar pasándome a mi” o “Sabíamos que iba a morir pero no imaginábamos que el momento llegaría”. Por ello, emocionalmente podría sentirse confusión, desesperación, tristeza, culpabilidad, angustia, miedo y ansiedad. La variedad de emociones sentidas pueden ocasionar un sentimiento de “embotellamiento emocional”, con incapacidad de sentir y de llorar; otras personas, en cambio, tienden a expresar su aflicción de manera intensa con llantos o gritos. Sin embargo, todas estas reacciones ayudan a suavizar el impacto de la realidad de la pérdida. La tarea principal del duelo en esta etapa es ayudar a manejar los aspectos más traumáticos.

Evitación y negación: Cuando se toma la conciencia que se empieza el día a día sin el ser querido, se siente la desgarradora realidad de la ausencia. En esta fase, se empieza a desarrollar una serie de respuestas de afrontamiento de la situación, cuya finalidad es proteger la nueva realidad. En la mayoría de las personas en duelo, empiezan a aparecer respuestas de evitación como negar los hechos o minimizar la

importancia, mantenernos activos para manejar la sintomatología o incluso intentar sustituir la pérdida.

Por ende, es necesario promover una asimilación más progresiva de la realidad; es decir, pues la evitación actúa como barrera protectora ante el dolor, apartando de la conciencia recuerdos o pensamientos incómodos, sensaciones dolorosas, necesidades frustradas y el malestar general producido por la muerte del ser querido. Hay una necesidad inconsciente de evitar el contacto con el dolor y la realidad de la pérdida.

Conexión e integración: Progresivamente se va aceptando la realidad de la pérdida y se está más preparado para enfrentar al dolor. Las respuestas de evitación y negación van cesando de intensidad, y los recuerdos, así como la tristeza que de ellos se desprende, van inundando el día a día. En esta fase hay una gran necesidad de estar en conexión con los recuerdos de la persona fallecida, de hablar de los asuntos pendientes así como de lo importante que era esa persona en la vida. Aparecen los rituales, como por ejemplo visitar lugares significativos, encender velas, hacer cajas de recuerdos, el diálogo simbólico (escribir cartas a la persona fallecida), en definitiva, sentir la ausencia y el amor a través del recuerdo.

De igual manera, surge la necesidad de expresión mediante la palabra u otras técnicas, para soltar y canalizar todo el dolor y tristeza en la que se está inmerso. En esta fase, el apoyo y la escucha incondicional de familiares y amigos, resultan bálsamos que agradecimientos. También se recomienda la participación en grupos de apoyo especializados en duelo o de ayuda mutua.

Crecimiento y transformación: Después de asimilar todo el dolor de la pérdida, se puede experimentar una transformación importante en la vida. Pueden aparecer preguntas existenciales que hagan referencia al sentido de la vida, tanto a nivel general como particular. Aparecen cambios en los valores y prioridades del afectado. Acostumbra a variar la percepción que se tiene de sí mismo y de los demás. La pérdida se transforma en una nueva reorganización del mundo interno, dando paso a una reestructuración en el sentido de la vida.

Por ello, el dolor se va desvaneciendo paulatinamente para dar paso a otras emociones como la gratitud y el amor incondicional, tanto hacia la persona fallecida como a la vida en general.

Elementos que puedan ayudar a una persona en duelo

Se presentan una serie de elementos que pueden ayudar a alguien o a sí mismo a transitar por un proceso de duelo. Por lo anterior Bermejo (ob.cit) propone algunos:

Las lágrimas que sanan la herida: El llanto es una de las expresiones más frecuentes en el duelo. Es una reacción natural a la pérdida, que algunas personas viven con más naturalidad y otras intentan esconder o se lo permite únicamente en soledad. Llorar tiene un efecto benéfico de liberación: relaja, desahoga, produce descanso y tranquilidad de espíritu, reconcilia contigo mismo y con los demás, repara, restablece orden y equilibrio en el pasado para permitir vivir en el presente serenamente, ablanda, deja visible la fortaleza de los sentimientos y el aprecio por el ser querido. Y ablandarse es humanizarse.

La Escucha que sana: Escuchar puede, efectivamente, ser la mejor terapia en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Escuchar activamente significa entregar un mismo interés sincero por el mundo ajeno, acogerlo y encontrarse en la verdad de la experiencia.

Cabe destacar, que aquí se resalta la comunicación afectiva, ya que comunicación hace posible y dinamiza la interrelación entre las personas, por tanto, permite la satisfacción de la imperiosa necesidad que se tiene de compartir impresiones, sentimientos y de sentirnos comprendidos, aceptados y amados por las personas que nos son afectivamente significativas.

Por ello, la comunicación afectiva suele ser una estrategia que desencadena fácilmente el drenaje emocional, además que escuchar activamente, si realmente se hace bien e inspira libertad y confianza, suele desencadenar la expresión de sentimientos y la narración de momentos significativos; la verdadera escucha es la herramienta principal de la buena compañía del dolor.

La escritura: Colocar las emociones y pensamientos sobre un papel, por ser una forma de sacar lo que se tiene dentro para ponerlo en orden. Podría ser escribiendo una carta donde se plasme con letras grandes todo aquello que se quiera expresar a quien está ausente, o todo aquello que no pueda expresar verbalmente.

El Valor terapéutico del Recuerdo: El recuerdo es el presente del pasado. Puede constituir un gran tesoro y puede ser terapéutico si bien es utilizado. Puede cubrir el vacío generado por la pérdida, constituyendo el presente de lo que fue y ya no es. Invitar olvidar en la elaboración del duelo, o pretender olvidar uno mismo. No es la indicación más adecuada. Lo ideal es permitirse recordar sanamente, dar espacio a la narración del pasado, se su significado, utilizando la evocación de hechos, de imágenes, utilizando objetos, fotografías, entre otros, que contribuyan a colocar a ese ser querido en un lugar adecuado del corazón, donde no haga daño, donde constituya, como tal un recuerdo, un valor del presente.

Estos son los elementos expuestos por Bermejo, sin embargo es importante considerar los siguientes elementos de la Inteligencia Emocional según Goleman (citado por Creando Sonrisa, 2015).

Autoconocimiento emocional: Se refiere al conocimiento de los sentimientos propios y emociones y cómo influyen. Es importante reconocer la manera en que el estado anímico afecta al comportamiento, cuáles son las capacidades y debilidades propias de la persona.

Autorregulación: Permite reflexionar sobre los sentimientos o emociones, para no dejarse llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.

Automotivación: Enfocar las emociones hacia objetivos y metas, permite mantener la motivación y establecer la atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Adolescencia

El estudio de la adolescencia constituye uno de los temas que despiertan mayor interés en el ámbito educativo, debido a la serie de cambios emocionales y psicofísicos que se producen durante esta etapa y que repercuten en el desarrollo intelectual. Al respecto, la Enciclopedia de la Sexualidad (2003) expone que “es una etapa de cambios fisiológicos, mentales, afectivos y sociales; difícil de definir cronológicamente” (p.191).

Asimismo, la adolescencia es una etapa de exploración, donde los jóvenes afrontan conflictos de madurez e independencia; la función orientadora es de gran importancia en esta etapa, porque el joven tendrá que proyectar sus metas a futuro y amerita la guía del docente orientador que le muestre el horizonte amplio de posibilidades, para que sea capaz de asumir esta etapa con cierta madurez y reconocer sus virtudes, habilidades y necesidades.

En este sentido, la adolescencia como ya se menciono es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, es una edad llena de cambios rápidos en su estado físico y emocional. Es una etapa de adaptación tanto para el adolescente como para los propios padres y es durante este período que se definen muchos aspectos de la personalidad. También, acompañando los distintos cambios físicos que los nuevos adolescentes experimentan, pueden venir importantes cambios psicológicos. Éstos se correlacionan con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, el cual evidencia una apariencia muy distinta al cuerpo de niña/o.

Por lo tanto, y dado a estos cambios drásticos las emociones a veces parecen exageradas. Las acciones son inconsistentes y es normal que cambien repentinamente de humor y vayan rápidamente de la felicidad absoluta a la tristeza profunda y de sentirte inteligente a no serlo. Al respecto, Rodríguez (2012), explica que “Pensar que los adolescentes están totalmente regidos por los cambios hormonales es una clara exageración. Es cierto que esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales”. (p.3). Por consiguiente, los cambios emocionales también son los protagonistas, pues las emociones a veces son desproporcionadas, es fácil pasar de la risa al llanto. En este

sentido, las emociones exageradas y variables así como cierta inconsistencia en su comportamiento son habituales.

Por ello, conviene estar alertas a cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza de larga duración, ya que pueden traer consecuencias serias, tal es el caso de cuando el adolescente está pasando por el proceso de duelo ante la pérdida física de su madre o padre, pueden manifestar diferentes emociones, que en muchos casos es necesario la ayuda profesional, que valore su situación, facilite la aceptación de la pérdida y asesore al adolescente y a su familia en el proceso de duelo.

Duelo en la Adolescencia

La adolescencia se encuentra entre el inicio de la pubertad y la juventud. Como se mencionó anteriormente, es una etapa que conlleva cambios de tipo biológico y de tipo emocional, ambos conforman el proceso adolescente. Asimismo, el adolescente se muestra como alguien lleno de confusión ya que por un lado necesita su propio espacio para poder crear su propia identidad pero también hay una parte que se resiste a ello ya que implica una separación emocional con su familia, experiencia que sin duda es dolorosa.

En este sentido, es difícil para un adolescente imaginar la vida tras la pérdida de un ser querido, y en especial si es la pérdida de madre o padre, vuelve su vida un tanto más complicada y desorientada, pues todo lo que fue y todo lo que tenían planificado para el futuro, implicaba a sus padres, y ahora todo ha cambiado. Habrá un sinnúmero de situaciones en su vida en las que echará de menos la presencia de esa persona. Este tipo de conflicto puede tener como resultado que el adolescente renuncie a vivir su propio duelo y transforme el proceso en rabia, miedo e impotencia, además de que empieza a preguntarse por qué y para qué seguir.

No obstante, Artnemori (ob.cit) manifiestan que si el adolescente tiene oportunidad de hablar en casa sobre sus sentimientos, le ayudará a prepararse y disminuir la ansiedad a las preguntas que le puedan hacer en la escuela o en otros contextos, al no saber qué decir o qué hacer. El solo hecho de saber que las personas

que lo rodean entienden por lo que está pasando, ya es un gran respaldo y ayuda al adolescente a sobrellevar esta situación.

Pues, el adolescente tiene que hacer frente a la pérdida de un ser querido, al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de su edad. Aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo del cuerpo no va siempre a la par con la madurez emocional. Es por eso que puede necesitar mucho apoyo, comprensión y afecto para emprender el proceso de duelo.

Asimismo, las metas que tenían planteadas y sueños los ven destruidos al no contar con su padre o madre; habrá momentos que muchas veces aunque sufran intensas emociones, no las comparten con nadie. Por lo tanto, es necesario la intervención y el apoyo para que los jóvenes no pierdan sus objetivos, si bien es cierto el dolor no pasara de un día a otro pero es importante que restablezcan sus metas, para ello se requiere reestructurar su proyecto de vida ante la nueva realidad.

Proyecto de Vida

Para prepararse en la vida, existen facetas como lo son el descubrimiento del sentido de la existencia y el proyecto para realizarla, el cual se elabora a medida que el individuo va acumulando experiencias y valorando las alternativas concretas que le ofrece el medio. Por lo tanto, el proyecto o plan de vida representa, entonces, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. D’Angelo (citado por Creando Sonrisa, ob.cit).

Por su parte. Ayala (1999) menciona que:

El proyecto de vida es la búsqueda de una síntesis adecuada de los aspectos motivacionales cognoscitivos y ejecutivos del pensamiento; trata de armonizar lo real y lo ideal. La necesidad de la elaboración personal del proyecto de vida nace siempre a partir de las condiciones culturales, ambientales, socioeconómicas concretas en las que vive la persona y de su espontaneidad y creatividad. (p.20)

En este sentido, el proyecto de vida es pensamiento y acción siempre abierto y renovado para superar el presente y abrirse camino hacia el futuro, a la conquista de sí mismo y del mundo en que vive. Ese proyecto incluye los elementos más importantes que se desea tener en la vida. Es un bosquejo de cómo se quiere el futuro. Es importante destacar que aunque las cosas no salgan como se quiere se debe seguir adelante, tal es el caso del adolescente cuando pierde a su madre o padre, pues generalmente lo que tenía planificado los incluye, y al no tenerlos a su lado trae como consecuencia que no quiera seguir adelante, desvíe su horizonte y se desintegra su proyecto de vida.

Ahora bien, por medio del proyecto de vida, el adolescente se conquista y se construye poco a poco, en un clima de autenticidad y respeto. El proyecto en su sentido más original es el resultado de un proceso constructivo en marcha realizado por el adolescente que utiliza sus experiencias anteriores, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que el modela su vida y su persona y es construido por ella.

Por tanto, planificar la vida implica tener cinco consideraciones respecto de sí mismo, primero, que cada ser es único, segundo, que en el desarrollo de la vida depende de cambios continuos dependientes del contexto que se presente, tercero, cada individuo a la vez que es libre, es responsable de lo que pretende y emprende; cuarto, el reconocimiento de límites y obstáculos en la planificación de su existencia y por último, somos seres sociales. (Ayala, ob.cit).

En esta medida, construir un plan para el desarrollo personal, social, moral, político, académico y familiar, requiere de la contemplación del tiempo, del espacio, de las capacidades, de las limitaciones, además, las motivaciones y metas que dinámicamente se establecen, y se transforman. Por ello, es importante desarrollar distintas actividades del proyecto de vida, la utilización de herramientas y la variabilidad de estrategias que promuevan la aceptación por parte de sus participantes de la significación de todos su cambios: asimismo fomentar el desarrollo de la personalidad, autoconocimiento, autorregulación, automotivación y autovaloración,

puesto que serán estructuras determinantes en el proceso de su planificación existencial.

Po consiguiente, se realza la importancia de desarrollar acciones que involucren los elementos que puedan ayudar a una persona en duelo, y así propiciar la reflexión para que el adolescente reestructure su proyecto de vida, permitiendo que se trace nuevas metas transformando su realidad, siendo autocríticos, reflexivos y proactivos, capaces de dar nueva forma y encontrar nuevo sentido a las situaciones interactivas de su entorno.

Teorías que Sustentan la Investigación

Teoría del Duelo de Freud

Freud (ob.cit) se enfoca en un proceso psicodinámico e intrapsíquico de la aflicción señalando:

Renunciar a una unión es emocionalmente doloroso, los síntomas de la aflicción pueden ser entendidos como una negación inicial de la pérdida seguido por un periodo de preocupación, con pensamientos de la persona muerta, durante el cual los recuerdos sus recuperados y revisados, permitiendo así que la unión a la persona muerta sea gradualmente retirada...este proceso solo puede ser realizado lentamente, poco a poco con el tiempo. Durante este periodo de “decathexis” (dejar ir) la persona pierde el interés por otras cosas, no pude experimentar amor y le invade un sentimiento de desesperanza. (p.4)

En este sentido, Freud (ob.cit) diferencia la angustia del duelo, sosteniendo que mientras la angustia es la reacción frente al peligro de la pérdida del objeto, el duelo nace como reacción a la pérdida misma. Para que el duelo se inicie, es necesario que al no existir más el objeto, el sujeto se separe de éste mediante un examen de realidad.

De hecho, la pérdida de un ser querido significa una ruptura inesperada en la vida, pues todo a partir de ese momento se ve de forma diferente. Además, es un proceso normal en el que se tiene que ir adaptando a una nueva realidad: la vida sin él o sin

ella. También, se puede decir que el duelo distorsiona las perspectivas de vida, provocando desmotivación que obstaculiza el cumplimiento o formulación de metas, ya que se desvanecen las ilusiones originando un vacío interno que exige una reestructuración del proyecto de vida de la persona que está pasando por el duelo.

Teoría de las Necesidades de Maslow

El siglo 20 se ha caracterizado por desarrollar tres olas de pensamiento psicológico sobre la naturaleza humana: el psicodinámico, el conductual y el humanista/existencial; Abraham Maslow, se asocia tradicionalmente con la psicología humanista, con un trabajo pionero en el área de la motivación, la personalidad y el desarrollo humano. En 1943, Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana” la cual tiene sus raíces en las ciencias sociales y fue ampliamente utilizada en el campo de la psicología clínica; a su vez, se ha convertido en una de las principales teorías en el campo de la motivación (Quintero 2012).

En este sentido, La Teoría de la Motivación Humana, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está satisfecha, se disparará una nueva necesidad. En orden ascendente, estas necesidades son:

Necesidades Fisiológicas: se ubican en la base de la pirámide, caracterizadas por la satisfacción de aire, alimento, bebidas y descansos, para lograr el equilibrio dentro el organismo.

Necesidades de Seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección.

Necesidades Sociales: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación.

Necesidades de Reconocimiento: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad.

Necesidades de auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir.

Ahora bien, la persona auto-realizada revela niveles elevados de percepción de la realidad, aceptación así mismo y de otros, espontaneidad, habilidad para resolver problemas, autodirección, riqueza emocional, relaciones satisfactorias, creatividad, sentido de estimación y así poder desarrollar el máximo potencial del individuo. Maslow (citador por Quintero ob.cit).

El Grafico 1, muestra la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow representadas en forma de una pirámide:



Grafico 1. Pirámide de Jerarquía de necesidades propuesta por Maslow

Por consiguiente, la persona que se desarrolla en forma saludable siempre se acerca a niveles más altos de autosatisfacción. Es por ello que es necesario motivar a las personas a la búsqueda de satisfacción de necesidades y así proseguir la consecución del escalón inmediato superior, para llegar a ser una persona autorrealizada.

Asimismo, se vincula a la presente investigación por la necesidad de aplicar estrategias de motivación y sensibilización en adolescentes que pasan por el proceso de duelo, logrando así, lo que esta teoría plantea. Una autorrealización del individuo inspirándolos en una visión poderosa y positiva de la realidad, desarrollando su crecimiento espiritual, académico y profesional mediante su proyecto de vida ante la trascendencia del duelo.

MOMENTO III

ABORDAJE METODOLÓGICO

La presente investigación se encuentra enmarcada en el paradigma socio-crítico bajo un enfoque cualitativo caracterizado por Hurtado y Toro (2007), en el cual señalan que “su racionalidad se constituye a través de la experiencia hermenéutica específica, interpretativa y comprensiva. La realidad es sujeto de conocimiento, por lo tanto promueve la revalorización de la experiencia...” (p.52). En tal sentido, permite entender el desarrollo de las actividades en la modalidad de investigación acción participativa.

Al respecto, Leal (2005) señala “que la investigación acción participativa está basada en la premisa reflexión-acción-reflexión, su fin último es el cambio y la transformación...” (p.115), es decir, es un proceso que permite abordar la realidad de una situación específica con el fin de resolver el problema en el contexto donde se encuentre el investigador, de esta manera podrá realizar aportes mediante un abordaje inductivo.

Por tanto, la investigación acción se entiende como aquella cuyo objetivo consiste en modificar el evento estudiado, generando y aplicando sobre él una intervención especialmente señalada. En este sentido, la presente investigación parte de una realidad vigente en estudiantes adolescentes, que permita: Desarrollar un plan de acción que y así trascender el duelo desde la reestructuración de una nueva visión en el proyecto de vida de los adolescentes.

Fundamentos de la Investigación Acción

La investigación parte una realidad concreta, por medio de conocimientos, creencias y valores, permitiendo una postura epistemológica, ontológica y axiológica. Pues a través de la percepción, observación e investigación se puede establecer una explicación determinada de la realidad abordada.

En este sentido, el referencial ontológico según Guardián (2007) expresa que “Los supuestos ontológicos se refieren a la naturaleza de la realidad investigada, es decir a

cuál es la creencia que mantiene la investigadora o el investigador con respecto a la realidad que investigan” (p.66). En este sentido, la visión ontológica se refiere a la visión de mundo que tiene el investigador, teniendo en cuenta que la realidad es cambiante y dinámica.

Desde este enfoque la presente investigación describe al desarrollo de estrategias motivadoras en adolescentes que les permita reestructurar su proyecto de vida después de sufrir la pérdida física de su padre o madre, teniendo en cuenta de que cada uno tiene su forma particular de afrontar su realidad y por ende su duelo, pues el sentido y proyecto de vida esta vulnerable.

Asimismo, la epistemología permite interpretar y conocer una realidad. Para Guardián (ob.cit) “La epistemología presenta el conocimiento como el producto de la interacción del ser humano con su medio, conocimiento que implica un proceso crítico mediante el cual el ser humano va organizando el saber hasta llegar a sistematizarlo como saber científico” (p.66), es decir, el fundamento epistemológico lo constituye el modelo de relación que seleccione el investigador para relacionarse con lo investigado y así poder diseñar el plan de acción el cual permitirá comprender y vivenciar el proceso de estudio conjuntamente con el cumplimiento de los propósitos de la necesidad planteada.

En este caso, se refiere a organizar un conjunto de actividades orientadoras a brindar estrategias para afrontar las emociones, y desarrollar la comunicación, el autoconocimiento, autocontrol y automotivación durante el proceso de duelo, permitiendo reestructurar el proyecto de vida en los adolescentes a través de la resiliencia.

De igual manera, la presente investigación tendrá su sustento axiológico el cual contempla los valores que envuelven a los sujetos de estudio en un entorno determinado, además se toman en cuenta las creencias y los principios éticos que tienen los actores sociales en cuanto a la necesidad planteada. Sandin (2004). Es decir, permite identificar los valores presentes en el escenario de estudio, por ello es necesario conocer la disposición de los actores sociales para mejorar la situación planteada.

Al respecto, se pretende proporcionar entornos socialmente enriquecidos de tranquilidad, paz, liberación, honestidad y deseo de seguir adelante a pesar de las adversidades que se presente en la vida, pues proponerse nuevas metas es una alternativa esperanzadora en los adolescentes que han interrumpido su proyecto de vida tras la pérdida de un ser querido tan cercano.

Fases de la Investigación

La investigación acción refleja la forma como se plantea un problema, esta idea surge al momento de determinar una necesidad presente en un contexto, lo cual requiere de un análisis para concretar su significado, describiendo la situación, permitiendo esto convertirlo en un tema de estudio, para luego buscar argumentos que puedan validar el proyecto.

Por su parte, Hurtado y Toro (ob. cit.), proponen cuatro fases en la Investigación Acción Participativa, donde el investigador pueda resolver la necesidad seleccionada. En la presente investigación se tomarán en cuenta dichas fases para desarrollar acciones que permitirán una comunicación afectiva en los adolescentes, las cuales se explican a continuación:

Fase I. Diagnóstico: Esta primera fase comprendió una identificación de la necesidad a través de observación participante, entrevistas y testimonios focalizados que generaron los sujetos de estudio, permitiendo la recolección y organización de la información.

Fase II. Elaboración del plan de acción: A partir del diagnóstico se procedió a realizar la planificación de las acciones a desarrollar, la misma no fue rígida por lo contrario se enfocó de manera flexible, teniendo en cuenta que podría reajustarse en el proceso de ejecución.

Fase III. Ejecución del plan de acción: En esta fase se colocó en práctica las actividades planificadas en el plan de acción, reflejando el conocimiento profundo de la realidad del contexto y los actores sociales.

Fase IV. Evaluación del plan de acción: Esta fase fue muy importante, ya que permitió evaluar la ejecución del plan de acción haciendo las respectivas correcciones necesarias, además de analizar los hallazgos o limitaciones con el fin de rectificar o establecer nuevas metas.

Escenario

El escenario está definido según Martínez (2004) como “el lugar donde el investigador irá a buscar la información que necesita” (p.13). Sobre la base de lo anterior, la presente investigación, se llevará a cabo en el Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en la Parroquia Juárez, Municipio Iribarren, Estado Lara, dicha institución atiende un total de 968 estudiantes en edades comprendidas entre 12 y 17 años, conformando un total de 31 secciones en Educación Media. (Ver Anexo A, Escenario y Actores sociales).

Actores Sociales

Los actores sociales estarán conformados por grupos o comunidades con el fin de cambiar sus circunstancias, ya que reflejan la realidad del fenómeno que se estudiará, (Martínez, ob.cit), En la presente investigación, los sujetos involucrados estarán conformados por estudiantes del Liceo Bolivariano Antonio Álamo. Pues aquí, se vivenciará por parte de los adolescentes que han pasado por el proceso de duelo, la necesidad de reestructurar su proyecto de vida.

Debido a que la situación en estudio se presenta en estudiantes de 5to año en edades comprendidas entre 15 a 17 años, la selección de los actores sociales será con intencionalidad, es decir, para que los estudiantes no se sientan señalados se formará un grupo conformado entre 20 a 25 estudiantes de la institución donde se abordará el proyecto de vida, en el cual estarán involucrados los estudiantes que pasen por el proceso de duelo que para el presente estudio forman un total de 8 adolescentes y así brindarles acciones orientadoras para crecer y cambiar su visión de vida.

Técnicas para la Recolección de las Evidencias

Se desarrollaran técnicas de recolección de datos basadas en la investigación acción, mediante la observación participante, entrevistas y testimonio focalizados como recurso el diario de campo. Las cuales permitirán realizar el estudio con una visión de convivencia, comprensión, formación de valores, respetando las costumbres y experiencias de los actores sociales, esto servirá de apoyo en el diseño de estrategias, pues permitirá abordar las necesidades que los mismos tengan, garantizando así la credibilidad en la investigación.

De acuerdo a Leal (ob. cit), la observación participante como técnica de recolección de evidencia permite:

Recoger datos de modo sistemático directamente de los contextos y se fundamenta en el principio de la convivencia personal del investigador con el grupo o institución que se investiga. Para llevar a la práctica esta técnica hay que tener presente tres momentos: un primer momento denominado acceso al escenario, en el cual el investigador debe buscar la aceptación del grupo; un segundo momento: estancia en el escenario, donde el investigador involucrado con el grupo realiza su proceso de observación y en un tercer momento: retirada del escenario en el cual el investigador se retira del grupo en forma amigable (p.138).

A través de la misma se describe la realidad existente en el entorno sujeto a estudio, permitiéndole al investigador convivir personalmente con los participantes del mismo y conectarse directamente con el contexto el cual sirve de base para el planteamiento de cualquier objetivo generando respuestas a las interrogantes que surjan en el proceso de la investigación, por tanto ver que elementos se hacen presentes en los actores sociales.

Por consiguiente, el diario de campo como técnica de recolección de datos permite registrar todas las notas realizadas en la observación. Taylor y Bogdan (1990) señalan... “la observación depende del registro de notas de campo completas, precisas y detalladas” (p.74). Cabe destacar, que los registros se pueden realizar durante o después de la observación, pues solo consiste en generar un detalle escrito de los eventos y experiencias observadas o vividas.

Por otra parte, define al testimonio focalizado como un documento personal, que sirve de apoyo a la observación y a la entrevista...suministra información relevante

para el estudio de un problema social, González y Hernández (2011). En este sentido, se emplea esta técnica con el fin de encontrar lo más significativo de los actores sociales pues expresan sus sentimientos, emociones y vivencias, facilitando el conocimiento y comprensión de la situación, esto permite recolectar información más personal.

Técnicas de Interpretación y Análisis de las Evidencias

El investigador revisará si los propósitos de la investigación fueron logrados, permitiendo mejorar acciones que generen efectividad. Al respecto, González y Hernández (ob.cit) señalan “que el análisis e interpretación cualitativa constituyen un aspecto clave en el proceso de investigación, porque de él emergen las significaciones sobre la realidad compleja de los actores” (p.19). Asimismo, permite reflexionar sobre los hallazgos y limitaciones que surgieron durante su ejecución, así como la adquisición de nuevos conocimientos útiles para solventar situaciones similares.

En cuanto al análisis e interpretación cualitativa González y Hernández (ob.cit) diseñaron el modelo GLATER que “constituye una tabla de especificaciones en la cual se pueden registrar las evidencias y al mismo tiempo ilustrar su análisis interpretativo” (p.61), es decir permite visualizar el proceso de análisis. Este modelo muestra una tabla de especificaciones de la siguiente manera: **Códigos o temáticas:** el investigador lee y revisa la información con el fin de establecer la temática; **descripción:** el investigador detalla las temáticas presentadas con las expresiones de los participantes; **categorías:** se clasifica la información de la revisión realizada de los datos recogidos, algunas serán creadas por el investigador y otras emergerán del contexto y por último la **interpretación:** consiste en asignar significados a la información recogida tomando en cuenta el análisis del investigador y la descripción de algunos autores.

MOMENTO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA EVIDENCIA

En esta etapa de la investigación cualitativa, se construye la interpretación de evidencias, a fin de propiciar el sentido y significado dentro del contexto de investigación acción en un contexto compresivo y transformador. Dentro de este contexto, Martínez (2004) expone que la investigación cualitativa:

Se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que viven, si van internalizando poco a poco y generan regularidades que pueden explicar la conducta individual y grupal en la forma adecuada. En efecto, los miembros de un grupo étnico, cultural o situacional comparten una estructura, lógica o de razonamiento que, por lo general, no es explícita, pero que se manifiesta en diferentes aspectos de su vida (p.11).

Por lo tanto, el investigador procura ver los acontecimientos, acciones, expresiones, manifestaciones y comentarios desde la perspectiva de los actores sociales. Además, de formar parte de la realidad que es objeto de estudio. Por ello, la relación con los actores sociales es sólida e interdependiente. De esta manera, la investigadora pudo dirigir la temática por la vía más favorable para el estudio y para el desarrollo de las actividades planeadas, intercambiando perspectivas e ideas entre sí, pues se logró que los adolescentes compartieran opiniones, reflexiones, y vivencias, los cuales fueron enriqueciendo la construcción de las evidencias.

Por consiguiente, se utilizó el Modelo Glater, en el cual según González y Hernández (ob.cit) exponen que “El análisis y la interpretación como un proceso que se realiza a lo largo de la investigación para dar respuesta a las expectativas que emergen del estudio” (p.21). En este sentido, el análisis e interpretación constituye la vía para describir de forma subjetiva, una realidad determinada en un contexto específico.

Ahora bien, cada una de las evidencias recopiladas durante el proceso investigativo fueron categorizados según su relevancia, encontrándose las primeras coincidencias y hallazgos importantes. Además, la información se obtuvo mediante la observación participante y las opiniones y reflexiones de los actores sociales aportadas en cada una de las actividades, estas fueron llevadas a la triangulación con los referentes teóricos, a fin de presentar una interpretación coherente de la situación planteada.

Fase I. Diagnóstico

Observación Participante

Esta fase se realizó el día 25 de mayo de 2018, dando inicio a las 9:00am. Este encuentro se llevó a cabo en el aula #10 del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juares, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que la observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir la información necesaria para reflexionar sobre las necesidades de los adolescentes del grupo en relación a la pérdida de un ser querido.

Ahora bien, a la hora pautada se inició con la actividad saludando y dándole la bienvenida al grupo (ver Cuadro 1). Se comenzó con una lectura llamada “El Violín de Paganini” que al culminarla se le pidió al grupo que comentaran acerca de ella: ***“Bueno profe muchas veces nos pasan cosas donde parece que el mundo se nos derrumba y es difícil olvidar eso y seguir adelante”. “La lectura nos enseña que a pesar que pasen cosas malas uno debe seguir adelante”. “Nadie me entiende, hacen es criticar”. “Muchas veces todo parece perfecto así como al principio que tocaban y todos aplaudían, pero cuando algo pasa todo el mundo se aleja, uno queda solo y no queda de otra que echar pa`lante”***. Luego de la intervención de los estudiantes se le comento que cuando todo parece derrumbarse hay que darse la oportunidad de seguir adelante a pesar de las circunstancias, y que a esto se le denomina resiliencia.

Seguidamente, se proyectó la película “Belleza Inesperada” (C.O. Durante la proyección de la película no hubo intervención por mi parte, solo observe minuciosamente los gestos de los estudiantes y escuche los comentarios entre sus compañeros. Fue un momento muy emotivo para el grupo pues a medida que avanzaba las películas manifestaban: risas, suspiros y sobre todo llanto). Al finalizar la película se solicitó la intervención voluntaria de los participantes.

Dentro de las intervenciones algunos estudiantes expresaron: *“De verdad esta película me pego mucho porque hace un año perdí a mi papá en un accidente y desde ese día nada es igual... no quería ni seguir estudiando pero mi mamá me obliga a venir”. “Es difícil decir adiós, es algo que uno no espera”. “Las personas alrededor no entienden lo que es perder a un padre, ni mi familia me entiende, me gustaría poder expresar con mi familia lo que siento pero no tienen tiempo para mí”. “Siempre nos hace falta alguien que nos ayude a seguir con ganas de vivir porque sola no puedo”. “Yo entiendo al protagonista, cuando uno pierde a alguien que uno quiere no provoca nada ni estudiar ni trabajar”. “Yo pensaba que mi mamá viviría siempre, siempre estuvo en mis planes ahora que no está mis planes se cayeron al piso”. “Como en la película uno siempre quiere que alguien me escuche pero que no me regañe solo que escuche y se ponga en el lugar de uno”. “Mi familia no me deja llorar profe, todos buscan consolarme, pero es difícil controlar lo que uno siente”.*

Otros estudiantes comentaron: *“Yo aun no entiendo porque Dios me quito a mi papá, ¿por qué a él le tenía que dar cáncer?”. “No entiendo porque me sucedió esto, no es justo”.* Por otro lado, otros expresaron: *“Yo no he perdido físicamente a mi papá, pero él se fue del país, luchó todos los días por tener un motivo por el cual seguir estudiando pero ya aquí nada vale la pena”. “Es verdad profe nuestros familiares se van, para que uno va a seguir estudiando si aquí eso no se valora”.* (C.O. comentaron sus experiencias de vida algunos con lágrimas en los ojos, en ese momento hubo atención y respeto por el derecho de palabra; fue imposible no sentirme conmovida con sus vivencias).

Para finalizar, se les entrego un papel en cual se les pregunto: ¿Qué emociones florecen con la proyección de la película?, y en ese momento se les indico que realizaran una introspección de lo experimentado en el desarrollo de la película en relación a tus pasadas experiencias. En cuanto a la pregunta los participantes escribieron expresiones como: *“Sentí miedo y tristeza”*. *“Se me hizo varias veces un nudo en la garganta porque recordé lo que paso con mi papá”*. *“Sentía tristeza, dolor y miedo”*. *“Impotencia y tristeza”*. *“Rabia, frustración, ganas de llorar”*. *“Cuando a uno se le muere un ser querido siente así como el de la película rabia, dolor, sufrimiento, deseando que todo fuese una pesadilla”*.

Ahora bien, en cuanto a la reflexión escribieron: *“Me sentí identificada porque hace unos años mi padre murió, y primero no creía que eso era real estaba en shop no quería ni seguir viviendo a veces me siento así que no quiero seguir”*. *“Todo cambia, el mundo se me derrumbo”*. *“Con la película me doy cuenta que necesito apoyo y que me entiendan”*. *“...Es verdad la película nos dice que uno pasa mucho tiempo pensando en cómo serían las cosas si esa pérdida no hubiese pasado pero es muy difícil para mí seguir como si nada”*. *“Quisiera tratar de conseguir la paz”*. *“Que no es bueno guardarse el dolor y que necesito expresar lo que siento”*. *“Me gustaría que me ayudaran a como continuar”*. *“Es difícil seguir adelante”*. *“No me provoca continuar, no tiene sentido”*. *“Ya mi vida no es igual”*. *“El tiempo cura todo pero es bueno tener a alguien que ayude a uno a salir de la depresión”*. *“Siempre es bueno tener a alguien que nos escuche”*. *“La película expresa que después de una perdida es muy necesario tener alrededor personas que los ayuden a avanzar y no quedarse estancados”*.

Finalmente, exprese una reflexión personal sobre las temáticas abordadas en la película, haciendo énfasis en que no es malo expresar o comunicar las emociones, que la pérdida de un familiar es muy dolorosa pero se puede seguir adelante, motivándolos a continuar con sus planes de vida, por más doloroso que esto sea se debe seguir desarrollando la misión de vida, para lograr así un avances significativos. Como despedida les manifesté las gracias por la asistencia, tiempo y buena disposición durante la actividad, demostrando mi disposición y tiempo cuando ellos

lo requieran e invitándolos a una pronta actividad. (Ver Anexo B, material utilizado en el en el diagnóstico).

Planificación Fase I Diagnóstico

Contenido	Actividades	Estrategias	Recursos	Tiempo	Responsable
Resiliencia	*Presentación de la facilitadora como investigador cualitativo y del proyecto de trabajo de grado.	Lectura Reflexiva	Película	2 horas	Prof. Gabriela Gómez
Elementos que conectan a los seres humanos:	*Lectura “El Violín de Paganini”		Reproductor Multimedia	De 9:00am	
*Amor	*Intervención de los integrantes del grupo en relación a la lectura.		Cornetas	A 11:00am	
*Tiempo	*Proyección de Película “Belleza Inesperada”	Cine-Foro	Páginas		
*Pérdida	*Interacción con el grupo mediante reflexiones sobre los temas abordados en la película		Lápices		
	*Cada participante responderá: ¿Qué emociones florecen con la proyección de la película? Y ¿Lo vivido por el protagonista de la película te hizo recordar alguna experiencia vivida? O Realiza una introspección de lo experimentado en el desarrollo de la película en relación a tus pasadas experiencias.	Testimonio Focalizado	Cámara Fotográfica		
	*Despedida de la Jornada		Refrigerio		

Análisis de la Fase Diagnóstica

La fase diagnóstica permitió recaudar información necesaria para el desarrollo de la investigación. Se inició el encuentro con la bienvenida y la planificación pautada, es oportuno mencionar que se les pidió respeto a los jóvenes ante las diferentes emociones que pueden experimentar en el transcurso de la película. Cabe agregar, que los participantes manifestaban entre ellos ansiedad en ver la proyección y saber de qué se trataba.

Ahora bien, fue notorio que en el transcurso de la película los adolescentes manifestaban llanto y en ocasiones risas. Al finalizar la proyección los participantes expresaban la necesidad de entender que su madre o padre ya no estaba físicamente con ellos, lo difícil que es decir adiós y seguir adelante a pesar del dolor, pues en sus planes de vida esperaban contar con sus padres y ahora que no está su proyecto de vida se ha fracturado.

De igual manera, se observó la necesidad de gestionar las diferentes emociones que se han manifestado en su proceso de duelo, puesto que sanar lleva tiempo y energía. No hay un plazo fijo de tiempo. Cada persona es diferente algunas pueden necesitar días o semanas, mientras que a otras les lleva meses o años. Pero lentamente todos los sentimientos y emociones que viven comienzan a sentirse menos pesados. Si bien es cierto, habrá cosas que recuerden a la persona: una canción, un lugar favorito que visitaban juntos, una comida particular, un momento del día, un olor; cuando esto sucede, cualquiera de los sentimientos de duelo pueden volver, lo importante es brindarle herramientas para que de cierta manera puedan canalizar esas emociones.

Además, ellos expresaban que su vida ya no era igual porque siempre estuvo presente contar con sus padres, a pesar que cada quien se manifestaba de una forma muy particular según sus necesidades y sentimientos. No obstante, era notorio como requieren reformar su proyecto de vida, pues necesitan ser motivados a continuar con sus vidas, aunque según ellos nunca volverán hacer igual, se busca brindarles herramientas para que se autoconozcan, autoregulen y automotiven y de esta manera lograr una autorrealización desarrollando su crecimiento espiritual, académico y profesional mediante la reestructuración su proyecto de vida.

También, se evidenció la necesidad de ser escuchados y poder comunicarse, puesto que de ellos emerge un deseo de compartir y conversar sus emociones con tranquilidad sin ser juzgados para poder continuar con su vida. Cabe agregar, que como investigadora es muy gratificante compartir este tipo de experiencias con los participantes, aunque en casos era doloroso lo que manifestaban, se siente bien estar allí y con tan solo escuchar activamente significa brindarles una mano amiga y de esta manera aportar herramientas que los ayuden a continuar a seguir adelante.

En conclusión, la Fase I de la investigación permitió de manera eficaz recaudar la información necesaria para diseñar una serie de acciones que formarán parte del plan de acción, tomando en cuenta las necesidades expresadas por las participantes y de esta manera contribuir al bienestar de los adolescentes en atención a la restructuración de su proyecto de vida.

En este sentido, de la información recaudada de la interacción entre la investigadora y los adolescentes en proceso de duelo, fue interpretada y se obtuvo las siguientes categorías emergentes y creadas (ver cuadro 2):

Categorías Emergentes:

- ♣ Es difícil decir adiós
- ♣ El mundo se me derrumbo
- ♣ No entiendo porque me sucede esto
- ♣ No encuentro como controlar lo que siento
- ♣ Impotencia, tristeza, rabia, frustración, ganas de llorar
- ♣ Nadie me entiende, hacen es criticar
- ♣ Es difícil seguir adelante
- ♣ No me provoca continuar
- ♣ Ya mi vida no es igual

Categorías Creadas:

- ♦ Apoyo
- ♦ Aceptar la Realidad
- ♦ Trabajar Emociones
- ♦ Motivación

♦ Misión de Vida

Alcances y Limitaciones de la Fase Diagnóstica

Las diferentes opiniones expresadas por los adolescentes en esta primera fase del diagnóstico han evidenciado las necesidades que los mismos presentan, las cuales requieren acciones orientadoras que permitan manejar las situaciones de dolor, asimismo brindar herramientas para trascender el duelo en adolescentes a través del abordaje del proyecto de vida.

Ahora bien, se evidencio diferentes aspectos develados en el diagnóstico como: aceptación de la realidad, necesidad de ser escuchados, manejar emociones, reformar proyecto de vida. Si bien es cierto, afrontar los sentimientos y emociones no es fácil, sin embargo los adolescentes internalizaron lo que sienten, y manifestaron la necesidad de aceptar la sucedido, manejar emociones y seguir adelante para afrontar la dolora realidad, con el fin de poder trascender el duelo y abordar su proyecto de vida.

En este sentido, en función de las evidencias mencionadas, se procedió a diseñar las posibles estrategias que pudieran solventar las situaciones que están viviendo. Para ello, se planifico 7 (siete) encuentros, que se llevaran a cabo con la ejecución del plan de acción, tomando en cuenta las necesidades ya expuestas y la edad de los actores sociales. Cabe agregar, que los encuentros serán teóricos, prácticos y reflexivos para que de esta manera los actores sociales internalicen las manifestaciones del duelo, pues no se trata de ayudar a la persona a “renunciar” al fallecido, sino apoyar y brindar herramientas a los adolescentes para que asuman los roles a los que no están acostumbrados, encontrar estabilidad emocional, desarrollar habilidades que nunca había tenido y seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismos y del mundo.

Cuadro 2

Categorización de la Fase Diagnostica

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Aceptar la Realidad de la Perdida (ARP)	Algunos participantes expresaban: <i>“es difícil decir adiós, es algo que uno no espera”, “todo cambia, el mundo se me derrumbo”, “no entiendo porque me sucedió esto, no es justo”.</i>	♣Es difícil decir adiós ♣El mundo se me derrumbo ♣No entiendo porque me sucede esto ♦Apoyo ♦Aceptar la Realidad	Durante el desarrollo del diagnóstico, es notorio que los adolescentes en proceso de duelo enfrentan una realidad en la cual su vida no será igual. Si bien es cierto no todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad, pero es imposible perder a alguien sin experimentar cierto nivel de dolor. Por su parte, Artaraz y otros (2017) afirman que “No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa. Cuando se les excluye de esta experiencia, estamos evitando que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida y además les estamos enseñando que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones” (p.8). He allí la necesidad de ayudar a estos adolescentes a manejar sus emociones, superar este dolor aceptando la realidad, y por ende reestructurar su proyecto de vida.
Manejo de Emociones (ME)	Asimismo, manifestaban las siguientes necesidades: <i>“No encuentro como controlar lo que siento”, “Nadie me entiende, hacen es criticar”, “impotencia y tristeza”, “rabia, frustración, ganas de llorar”</i>	♣No encuentro como controlar lo que siento ♣Nadie me entiende, hacen es criticar ♣Impotencia, tristeza, rabia, frustración, ganas de llorar ♦Trabajar Emociones	
Sentido de Vida (SV)	También, <i>“Es difícil seguir adelante”, No me provoca continuar, no tiene sentido”, “Ya mi vida no es igual”</i>	♣Es difícil seguir adelante ♣No me provoca continuar ♣Ya mi vida no es igual ♦Misión de Vida	

Fuente: Observación Participante del Diagnostico

♣ *Categorías Emergentes*

♦ *Categorías Creadas*

Fase II. Elaboración del Plan de Acción

La información obtenida a través de diagnóstico aplicado a los estudiantes del Liceo Bolivariano Antonio Álamo, Municipio Iribarren, Parroquia Juarez, Estado Lara, se evidenció que los adolescentes en proceso de duelo presentan necesidades en cuanto aceptar la realidad, manejar emociones y retomar su proyecto de vida tras la pérdida de uno de sus padres. Ahora bien, al interpretar estas evidencias la investigadora procedió a diseñar el plan de acción con el fin de brindar herramientas que permitirán solventar las situaciones planteadas.

En este sentido, atendiendo a las necesidades mencionadas se consideró los siguientes encuentros (ver cuadro 3): a) Aprendiendo a decir adiós. b) Mensaje al Cielo. c) Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos. d) Recorrido de las Emociones. e) Cambiando el Guion de la Película. f) Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente? g) La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida.

Propósitos del Plan de Acción

1. Promover la aceptación espiritual y emocional de los adolescentes tras la pérdida de un ser querido.
2. Desarrollar la escritura como herramienta de expresión y conexión de pensamientos y sentimientos a quien está ausente.
3. Explorar sentimientos a través del desarrollando de habilidades que permitan asumir roles a los cuales no están acostumbrados los adolescentes.
4. Generar estrategias que permitan el abordaje y reconocimiento de emociones que generan barreras en los adolescentes a seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismos y del mundo.
5. Estimular la motivación, reflexión y visualización de los adolescentes, generando posibilidades de cambio personal en su guion de vida.
6. Motivar a los adolescentes al análisis de sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo.

7. Realizar un autoanálisis para determinar el éxito del Proyecto de Vida, seleccionando los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas.

Cuadro 3

Plan de acción

N°	Nombre del Encuentro	Fecha/Hora	Lugar	Responsable
1	Aprendiendo a decir adiós	21/11/2018 04:30pm	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez Psi. Ana Medina
2	Mensaje al Cielo	28/11/2018 04:30pm	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez
3	Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos	12/12/2018 08:30am	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez
4	El Recorrido de las Emociones	16/01/2019 04:30pm	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez Prof. Milkreys Mendoza Prof. Carlos Ramírez Prof. Génesis Rodríguez Prof. Sandy Castillo
5	Cambiando el Guion de la Película	23/01/2019 08:30am	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez
6	Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?	30/01/2019 08:30am	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez
7	La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida	06/02/2019 08:30am	Liceo Bolivariano Antonio Álamo	Prof. Gabriela Gómez

PLAN DE ACCIÒN

ENCUENTRO I
APRENDIENDO A DECIR ADIÓS



Cuadro 4

Planificación Encuentro I: “Aprendiendo a decir adiós”

Propósito: Promover la aceptación espiritual y emocional de los adolescentes tras la pérdida de un ser querido.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Aceptación *Espiritual *Emocional *Intelectual Herramientas para fomentar la aceptación ante la adversidad Apoyo	*Bienvenida a la Jornada. *Dinámica de Inicio: “La Hoguera”. Consiste en formar un círculo, se le entrega a cada participante trozos de papel y lápiz, mientras se le relata una breve historia con fondo musical, se les pide que escriban en el papel todo aquello que a cada uno le limita y de lo que quiere desprenderse, y lo tira al centro como si se tratara de una hoguera que lo quema todo. Decirlo en voz alta cada vez que se lanza algo. *Explicación del Contenido por parte de la psicóloga a través de diferentes dinámicas y reflexiones espirituales. Asimismo, interacciones con el grupo sobre sus experiencias de vida y como sobrellevar las cosas ante la adversidad. *Dinámica de Cierre: “Pasillo de Aplausos”. Consiste en formar dos filas de participantes, quedando una enfrente de la otra con el mismo número de participantes cada una, formando un pasillo. De una en una, pasa cada persona por el pasillo, desde el principio del mismo, y los demás le aplauden y le dicen cosas positivas, aprecio y	Observación Participante Círculo de Reflexión Observación Participante	Música de Relajación Hojas Lápices Computadora Cornetas Cámara Fotográfica	04: 30pm A 06:30pm	Prof. Gabriela Gómez Psi. Ana Medina

	alientos.				
--	-----------	--	--	--	--

Observación Participante

Encuentro I

Aprendiendo a decir Adiós

El día miércoles 21 de noviembre de 2018 a las 4:30pm, se realizó el encuentro previamente pautado en la sala múltiple del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juares, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que la observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

Ahora bien, a la hora pautada se inició con la actividad saludando y dando gracias por la asertividad, presentando a la invitada especial e indicando que: ***“Hoy se abordara la aceptación espiritual, emocional e intelectual ante la pérdida de un ser querido y de esta manera conoceremos herramientas que nos ayuden a aceptar la realidad ante la adversidad”*** (ver Cuadro 4). Cabe agregar que se encontraban presentes 20 participantes, 12 hembras y 8 varones.

Se comenzó con la dinámica llamada “La Hoguera” la cual consiste en formar un círculo, se le entrega a cada participante trozos de papel y lápiz, mientras se le relata una breve historia con fondo musical, se les pide que escriban en el papel todo aquello que a cada uno le limita y de lo que quiere desprenderse, y lo tira al centro como si se tratara de una hoguera que lo quema todo, se debe decir en voz alta cada vez que se lanza algo (C.O. Al dar inicio a la actividad fue notorio que los participantes experimentaron risas y llanto, mientras otros suspiraban o bajaban la mirada). Algunas de las palabras que tiraron a la hoguera fueron: ***“Miedo”. “Tristeza”. “Rabia”. “Culpabilidad”. “Temor”. “Inseguridad”. “Recordar a mi papá todos los días como si estuviera vivo”. “Lagrimas”. “Problemas”. “Me encierro en mis propias cosas”. “Culpa de querer ser feliz aunque mi mamá ya no esté”. “Impotencia”. “Echar la culpa a alguien más por todo lo que me pasa”.***

Luego, se les explico que: “Todo lo que lanzamos a la hoguera fue quemado, lo que, no nos permite aceptar la realidad, lo que nos limita a seguir adelante, nos desprendimos de todo aquello que no hace daño”, esto favoreció en la interacción

con los participantes pues una joven manifestó: ***“Es muy difícil entender porque suceden las cosas pero si no dejamos ir eso que nos hace daño no podemos continuar con nuestros sueños”***. Otros: ***“Sobre todo el miedo y la tristeza, saber que mi mamá ya no esta es lo más duro que me ha toda en la vida”***. ***“Pero es verdad hay que saber llevar la realidad y dejar ir aquellos que nos hace daño, aunque duela para poder seguir adelante”***.

Posteriormente, se les indico a los jóvenes que la especialista invitada les explicara sobre esas inquietudes que están manifestando y además les brindara herramientas para aceptar la realidad ante la adversidad. Seguidamente, la especialista se presentó les dijo que: ***“El fin de la actividad es pasar un rato agradable, en un entorno de compañerismo, todo de lo que aquí se hable quedara entre nosotros, sientan la confianza de hablar o expresar eso que sienten que quizás con otras personas les cueste comunicarlo”***, comenzó con una dinámica para fomentar la confianza en el grupo (C.O. la actividad se realizó con alegría, se observó muchas risas y fraternidad entre los participantes).

Asimismo, ejecutó otras actividades donde abordaba la aceptación primeramente espiritual y el perdón; aquí un joven manifestó: ***“Esta es la aceptación más difícil entender por qué Dios me quitó a mi papá”***, otros: ***“Como desearía que esto fuese verdad y esto que me imagino pudiera escucharlo”***, ***“Nunca nadie me había apoyado para afrontar esto que me duele tanto”***. ***“Es verdad mi mamá no entiende por lo que paso, no me habla de nada de la muerte de mi papá, nunca habla de eso, siempre busca echarle la culpa a alguien por el accidente, pero no se preocupa por lo que estoy pasando y todo lo que me cuesta mirar hacia delante y seguir”***. ***“Yo tengo que aceptar que no fue mi culpa, que las cosas pasan por algo aunque a veces no entendamos por qué”***. ***“Aunque nunca he perdido un ser querido tan cercano, ante los problemas uno debe aprender aceptarlos y no ahogarse en ellos”***. (C.O. Algunos manifestaban con lágrimas en los ojos y otros asedian con la cabeza con las palabras de sus compañeros)

Seguidamente, también ejecutó otras actividades (cantos, dinámicas de meditación y reflexión) pues la idea no es que solo se sintieran afligidos sino brindarles herramientas, ella les manifestó: ***“Si bien es cierto solo en 2 horas no***

aprendemos aceptar la realidad y seguir como si nada pasara, pero es un proceso y al estar aquí como valientes y tener estos tip's es un buen paso para comenzar, además con la facilitadora y como equipo pueden lograr superar la adversidad y seguir con sus sueños”.

Entre las intervenciones una joven expresó: *“Uno sabe que tiene que aceptar la realidad, le piden a uno que sea fuerte por mi mamá o por mis hermanos, pero uno también siente, como ser fuerte en un momento así, pero lo que sí es importante son esas palabras de aliento, que le digan a uno que si se puede seguir adelante a superar todo lo que nos propongamos”.* De seguida otra mencionó: *“Es verdad, es muy necesario que nos digan continuamente que la vida continua y que no quede solo en palabras sino en hechos. ¡Vamos que si podemos!”.* (C.O. Muy emotivo este participante y todos en su última frase lo acompañaron con aplausos).

Otra joven dijo: *“Lo importante verdaderamente es permitirnos perdonarnos, aceptar que no somos culpables, y vivir todas las oportunidades que nos brinda Dios, con el todo sin el nada”.* Posteriormente otro indicó: *“Parece mentira que tan importante son estas cosas, saber que alguien se preocupa, palabras de alientos, con actividades como estas se puede sentir el apoyo y de cierta manera ir aceptando esa realidad de la que ustedes no hablan”.* Mientras otra respondió: *“Si, fijate que ya hace muchos años que no tengo a mi papá a mi lado pero me doy cuenta que aún no he aceptado su pérdida, pues ahora ya me voy a graduar y es tan doloroso saber que él no estará a mi lado y busco echarle la culpa a alguien hasta a Dios le pregunto porque me lo quitó, pero me doy cuenta que aunque físicamente no esté siempre lo podré llevar en mi corazón”.* Por otra parte, otro indicó: *“Mientras no esté bien con mis emociones no lo puedo estar en mis estudios”.* (C.O. es muy emotivo como ellos mismos con sus palabras reflexionan sobre la temática que se abordó).

Después de las diferentes intervenciones de los participantes, se procedió a culminar con la actividad se les dijo que harían un “Pasillo de Aplausos” el cual consiste en formar dos filas de participantes, quedando una enfrente de la otra con el mismo número de participantes cada una, formando un pasillo. De una en una,

pasa cada persona por el pasillo, desde el principio del mismo, y los demás le aplauden y le dicen cosas positivas, apreios y alientos.

Entre las palabras de aliento se escuchaban: *“Vamos, que si se puede”*. *“Eres una gran persona”*. *“Puedes superar todos los obstáculos”*. *“Dios te Bendiga”*, *“Cuenta con mi apoyo”*. *“Eres Brillante”*. *“Hermosa”*. *“Todo lo puedes”*. *“Lo lograras”*. *“Si puedes”*. *“Eres Grandioso”*. *“Cuenta conmigo”*. *“Eres increíble”*. *“Lograras todo lo que te propongas”*. (C.O. Fue un momento muy emotivo, alegre, los participantes reían y aplaudían continuamente, fueron muy acertadas estas palabras de aprecio y motivación, pues en la actividades anteriores manifestaban lo importante que era sentirse apoyado).

Finalmente, les pedí que formáramos nuevamente un círculo pero esta vez estuviéramos de pie, nos tomáramos de la mano, exprese mi gratitud a la especialista por el acompañamiento en la actividad y por los conocimientos y herramientas brindadas, luego a los participantes por su asistencia y disposición en las actividades, además manifesté mi disposición en ayudarlos con estas herramientas que promueven la aceptación. Asimismo, realicé la invitación para un próximo encuentro y nos despedimos con un caluroso abrazo. (Ver Anexo C, material utilizado en el encuentro I).

Análisis de la Actividad

Este primer encuentro resulto ser muy asertivo, puesto que los adolescentes antes de retomar su misión de vida es necesario que puedan aceptar la realidad, pues no se trataba de imponerles cómo deben actuar, sino brindarles herramientas que los ayuden ante la ausencia de ese ser querido. Al inicio de la actividad era notorio que los jóvenes estaban ante la expectativa delo que se iba a realizar, primeramente se colocó un fondo musical agradable puesto que era un momento donde los participantes se despojarían de todo aquello que de cierta manera los limita, en este momento se relajaron y manifestaron tanto risas como llanto, pues fue un momento de reflexión de vida.

Luego, se procedió al desarrollo del taller con la especialista invitada, ella promovió un clima de confianza, bajo la tensión transformando lágrimas en

sonrisas; abordo la aceptación espiritual, intelectual y emocional de los adolescentes a través de canciones, dinámicas y reflexiones sobre la temática. Esto permitió la exposición de situaciones de vida individuales en los cuales los participantes comentaban como se les ha hecho difícil aceptar la realidad y sobre todo como continuar con su plan de vida ante la ausencia de un ser querido, igualmente de que tan importante es contar con una mano amiga, apoyo y palabras de alientos que hacen más tolerable la situación.

En este sentido, si bien es cierto que es un proceso largo y continuo, sin embargo pueden poner en práctica herramientas de aceptación brindadas por la especialista, pues ellos con sus comentarios o expresiones manifestaron la importancia que tiene aceptar la realidad, despojarse de lo que les hace daño espiritual y emocionalmente, quedarse con buenos recuerdos y todo aquello que les sea útil.

Por lo antes expuesto, se considera que las actividades desarrolladas fueron muy acordes y efectivas ante la necesidad que manifestaban los participantes, ya que el objetivo buscaba promover la aceptación espiritual, intelectual y emocional de los adolescentes, evitando aquellas barreras que de cierta manera destruye las relaciones tanto con familiares como amigos y obstaculizan su plan de vida. .

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 5).

Categorías Emergentes:

- ♣ Actividades como estas se puede sentir el apoyo.
- ♣ Hay que saber llevar la realidad y dejar ir aquello que nos hace daño.
- ♣ Miedo, Tristeza, Culpabilidad, Temor, Rabia.
- ♣ Mientras no esté bien con mis emociones no lo puedo estar en mis estudios
- ♣ Saber que alguien se preocupa, palabras de alientos.
- ♣ Vamos, que si se puede, Eres una gran persona, Puedes superar todos los obstáculos.

Categorías Creadas:

- ♦ Interés en Participar.
- ♦ Aceptación de la Realidad.

- ◆ Necesidad de canalizar emociones.
- ◆ Manifestaciones de Apoyo y Aprecios.

Alcances y Logros del Encuentro I

La ejecución del primer encuentro “Aprendiendo a decir Adiós”, promovió la aceptación espiritual y emocional, puesto que primeramente debe sentir una paz interior para manifestar sus emociones, logrando un equilibrio entre ambas. Asimismo, despertó el interés por despojarse de aquello que no les permite continuar con su plan de vida, pues expresaron qué mientras no estén bien emocionalmente no lo pueden estar intelectualmente.

Asimismo, se puede mencionar la gran disposición de los participante en las actividades con la especialista, pues podían expresar libremente lo que se sentían, reflexionaban respecto a sus experiencias de vida, aunque en su momento manifestaron lagrimas también hubo alegría, risas, entusiasmo y apoyo. Cabe agregar, que ellos son adolescentes y tienen un camino de vida largo por recorrer, si bien es cierto en solo horas no se logra la aceptación total de la ausencia del ser querido, pero dio cabida a que reflexionaran o internalizaran a que pueden reorganizar su vida a pesar del tiempo transcurrido y de sobreponerse ante la adversidad.

De esta forma, entre las herramientas brindas por la especialista les menciono darse el permiso de expresar sus sentimientos, también escribir, dibujar, bailar, esculpir, la idea es encontrar aquella vía de expresión en la que se sientan más cómodos y, a través de la cual, pueda canalizar su mundo interno y soltar todo aquello que lleva dentro. Cuales se pueden utilizar como un recurso íntimo o compartirlo con otros, ya que el grupo es bastante ameno.

Cuadro 5

Categorización del Encuentro I: “Aprendiendo a decir Adiós”

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Aceptar la Realidad, Espiritual y Emocional (AREE)	(...) los adolescentes mostraron interés por las actividades desarrolladas... (...) “Con actividades como estas se puede sentir el apoyo y de cierta manera ir aceptando esa realidad...” (...) “Hay que saber llevar la realidad y dejar ir aquello que nos hace daño, aunque duela para poder seguir adelante...”	♣ Actividades como estas se puede sentir el apoyo. ♦ Interés en Participar. ♣ Hay que saber llevar la realidad y dejar ir aquello que nos hace daño. ♦ Aceptación de la Realidad. ♣ Miedo, Tristeza, Rabia Culpabilidad, Temor, Inseguridad.	En este primer encuentro los participantes tuvieron la oportunidad de expresar que para aceptar la realidad necesitan apoyo, ya que se sienten inseguros. Al respecto, Artmemori (ob.cit) afirma que “En el duelo adolescente hay una gran necesidad de que alguien le asegure que este dolor y tristeza no va a ser así siempre, no será siempre tan devastadora, que el dolor será más soportable y que nunca disminuirá el amor por la persona ausente”.(p.38). Por eso es tan importante que sean conscientes de que son comprendidos y respetados en su dolor, favorecer y facilitar de la mejor manera su expresión y canalización emocional, para enfrentar y aceptar la realidad primeramente espiritual y emocional y así poder seguir adelante con su plan de vida como ellos mismos lo manifestaban.
Manejo de Emociones (ME)	Asimismo, manifestaban la necesidad de despojarse de: “Miedo”. “Tristeza”, “Rabia”. “Culpabilidad”. “Temor”, “Inseguridad”. “Mientras no esté bien con mis emociones no lo puedo estar en mis estudios”	♣ Mientras no esté bien con mis emociones no lo puedo estar en mis estudios ♦ Necesidad de canalizar emociones.	
Apoyo y Aprecios (AA)	(...) “Que tan importante son estas cosas, saber que alguien se preocupa, palabras de alientos...” También, “Vamos, que si se puede”, “Eres una gran persona”. “Puedes superar todos los obstáculos”.	♣ Saber que alguien se preocupa, palabras de alientos. ♣ Vamos, que si se puede, Eres una gran persona, Puedes superar todos los obstáculos. ♦ Manifestaciones de Apoyo y Aprecios.	
Fuente: Observación Participante del Encuentro I “Aprendiendo a decir Adiós” ♣ Categorías Emergentes ♦ Categorías Creadas			

ENCUENTRO II
MENSAJE AL CIELO



Cuadro 6

Planificación Encuentro II: “Mensaje al Cielo”

Propósito: Desarrollar la escritura como herramienta de expresión y conexión de pensamientos y sentimientos a quien está ausente.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable

El Recuerdo y La Escritura: *Definición *Importancia *Cuando y Como Hacerlo	*Bienvenida a la Jornada. *Dinámica de Inicio: “El Tren de los Recuerdos”, consiste en entregar a cada participante una hoja en la cual se encuentra dibujado un tren con 7 vagones, los mismos están identificados con edades, en cada vagón deben escribir un recuerdo de su vida según la edad indicada. Luego expresaran algunos recuerdos.	Observación Participante	Hojas Lápices Colores Dibujo de Tren Hoguera Corazones de Papel Cámara Fotográfica	04: 30pm A 06:30am	Prof. Gabriela Gómez
	*Explicación del Contenido por parte de la facilitadora. *Desarrollar el “Mensaje al Cielo”, se entrega a cada participante hojas, lápiz y colores, se les pide que escriban todo aquello que quieran expresarle a la persona que está ausente o todo aquello que no pueda expresar verbalmente. Luego, se hace una pequeña hoguera para que los participantes arrojen su carta al fuego explicándoles la razón de dicha acción. *Interacciones con el grupo referente a la actividad realizada	Circulo de Reflexión			
	*Dinámica de Cierre: “Corazón de Compromiso”, consiste en entregarle un corazón en blanco y lápiz a cada participante, allí escribirán compromisos de vida.	Observación Participante			

Observación Participante

Encuentro II

Mensaje al Cielo

El día miércoles 28 de noviembre de 2018, se realizó el encuentro previamente pautado alrededor del Araguaney del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que la observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

En este sentido, a la hora pautada se inició con la actividad saludando y dando las gracias por la asistencia, se les indicó a los participantes que tomaran asiento en el lugar deseado (ver Cuadro 6), se le entregó a cada participante una hoja en la cual se encuentra dibujado un tren con 7 vagones, los mismos están identificados con edades, en cada vagón deben escribir un recuerdo de su vida según la edad indicada. Entre los recuerdos escribieron: *“Cuando entre a la escuela”*. *“Jugar y Estudiar en la Escuela”*. *“Viaje para la playa duramos una semana”*. *“Cuando mi papa murió en un accidente”*. *“Fallece mi mama”*. *“Me dijeron que mi papa tenía cáncer y no habían pasado 15 días cuando muere”*. *“Pasar a 5to año”*, *“Graduación de mi hermanita”*. *“Mi mamá se fue a Perú”*. *“Mis tíos se fueron del país con mis primos”*. *“Mi papá se fue del país”*.

Asimismo, un joven comentó que: *“En muy doloroso recordar”*, mientras otras expresan: *“No todos los recuerdos son dolorosos, muchos son bonitos”*. *“Hay que recordar los bellos momentos y no hacerle mente a los tristes”*. *“Yo pienso que hay de los dos recuerdos tristes y bonitos uno es el que decide cual debe ser los más fuertes”*. (C.O. Estas intervenciones a pesar de que en caso eran contradictorias cada participante participa y escuchaba respetuosamente la opinión de cada uno).

Seguidamente, se explicó la definición, tipos e importancia de los recuerdos y el valor terapéutico, les explique que: *“El recuerdo es un gran tesoro y puede ser terapéutico si bien es utilizado”*. Igualmente, se abordó la escritura, pues les

indique: ***“Colocar las emociones y pensamientos sobre un papel, puede ser una forma de sacar lo que se tiene dentro para ponerlo en orden”***. Una joven tomo la palabra y dijo: ***“Yo creo que puede ser bueno profe, nunca he escrito respecto a la muerte de mi papá pero quizás sea una forma de desahogo, porque podría escribir cuanto lo quiero, cuanto me hace falta y poder decirle todo lo que siento”***. Otro inmediatamente menciono: ***“Yo creo que sería una buena herramienta de desahogo, ya que me cuesta mucho expresar en palabras lo que siento”***. Enseguida otra dijo: ***“Si fíjate que podríamos escribir todo aquello que no podamos expresar en palabras, porque es muy difícil que otro me escuche o entienda lo que uno siente”***.

Entre las intervenciones otro joven expreso: ***“Fíjense que incluso en nuestro día a día se nos hace más fácil escribir que hablar, nos resulta más fácil mandar un mensaje, un WhatsApp o chat por face para decirle algo a alguien, que cuando lo vemos en persona no somos capaces de decir”***. Seguidamente otra dijo: ***“En mi caso que mi mama se fue del país, me ha dado rabia, tristeza, miedo, de todo y la comunicación ahora es por WhatsApp y con esto que estamos hablando hoy me doy cuenta que le puedo escribir cuanto la quiero y extraño en un mensaje y cuando la tenía cara a cara no lo hacía”***. (C.O. Los participantes mostraban interés en la explicación, incluso se respondían o aconsejaban entre ellos mismo, mientras otros ascendían con la cabeza con las opiniones de sus compañeros, fue un momento muy emotivo para mí, puesto que ellos mimos internalizaban los que les estaba explicando).

Posteriormente, se les explico que se haría un pequeño ejercicio para colocar en práctica la valiosa herramienta como lo es la escritura, para ello se les entrego hojas, lápices y colores y se les pidió que escribieran un carta al ser querido que está ausente, a su familia, amigos e incluso a ellos mismo, a quien mejor lo consideren; allí expresarían sentimientos, emociones o deseos que no lo manifiestan en voz alta. (C.O. La actividad se desarrolló en mucho silencio e incluso algunos miraban al cielo y escribían). Luego de tomarse su tiempo para escribir su carta, se encendió una pequeña hoguera para quemar la carta o cortarla pedacitos, con el fin de hacer un gesto simbólico para desprenderse de cargas emocionales, sentimientos y pensamientos negativos. (C.O. Fue un momento muy

emotivo para los participantes y para mí, algunos con lágrimas en los ojos quemaban sus cartas pero todo el grupo apoyaba con aplausos y abrazos).

Finalmente, después de un momento tan emotivo y significativo para los participantes, se le entregó a cada uno un corazón de papel, allí escribirían compromisos y cambios en su vida, como les gustaría sentirse y que harían para lograrlo. Cada quien escribió en su corazón expresiones como: ***“Yo EP me comprometo a ser feliz, sonreír más y expresar lo que llevo dentro así sea bueno o malo”***. ***“Yo me comprometo a no dejar que los momentos tristes opaquen mi futuro”***. ***“Yo quiero sentirme feliz y exitosa”***. ***“Yo DG me comprometo a expresarle a mis seres queridos mis miedos”***. ***“Yo prometo estudiar bastante y graduarme para que mi familia y papá en el cielo se sientan orgullo”***. ***“Yo MP prometo decirle a mis seres queridos lo mucho que los quiero”***. ***“Yo me comprometo a recordar las cosas bonitas que viví con mi mama para seguir adelante y que este orgullosa de mí”***. (C.O. Los mismos participantes tomaron la iniciativa de leer sus corazones de compromisos demostrando expresiones de apoyo y afecto).

Como despedida, formamos un círculo nos tomamos de la mano, les di las gracias por la asistencia, asertividad y empatía en las actividades desarrolladas, extendí la invitación al próximo encuentro y manifesté mi apoyo siempre que lo necesiten, seguidamente una joven manifestó: ***“Gracias profe, por hacer estas actividades con nosotros son muy bonitas y es gratificante saber que alguien nos ayuda ante momentos difíciles, el día de hoy aprendí que es bueno permitirse recordar sanamente y que en un momento de tristeza, rabia o frustración siempre podemos tomar un papel y desahogarnos allí, ya que todos no somos bueno hablando de los sentimientos”***. (C.O. Fue muy satisfactorio para mí el comentario de esta joven). Para finalizar pedí un fuerte aplauso para todos por su valentía. (Ver Anexo D, material utilizado en el encuentro II).

Análisis de la Actividad

El segundo encuentro con los participantes fue muy gratificante, afectivo, satisfactorio y asertivo, pues desde el inicio los jóvenes mostraron interés en las actividades y se les brindó esas herramientas que tanto necesitan. Cabe agregar,

que el deseo de ayudar se puede expresar de diferentes maneras, hay quienes hacen lo posible para compartir un poco de tiempo mientras hay otros que prefieren dejarlos solos, hay quienes escriben o llaman mientras otros lo manifiestan a través de un gesto simbólico como flores o algún obsequio, en el fondo lo que se desea es apoyar a quien lo necesite. Sin embargo, no todo es aceptado o deseado, por ello hay ser muy sutiles y simplemente brindar herramientas que les permitan desahogarse emocionalmente.

Por ello, en primer lugar se habló del recuerdo se les explico que es gran tesoro y puede ser terapéutico si bien es utilizado. Puede cubrir el vacío generado por la perdida. Lo ideal es permitirse recordar sanamente, dar espacio a la narración del pasado utilizando la evocación de hechos, de imágenes, objetos, fotografías, entre otros, que contribuyan a colocar a ese ser querido en un lugar adecuado en el corazón.

De esta manera, hubo expresiones de reflexión en cuanto a la importancia del recuerdo y la escritura como herramienta terapéutica la cual permite expresar y gestionar emociones cuando se sienten bloqueados o desbordados emocionalmente, puesto que es un medio excelente para expresar sentimientos, pero también ayuda a liberar emociones, ordenar ideas o reestructurar pensamientos. También, fueron muy importante los compromisos que se hicieron y manifestarlos a los demás de cierta manera los compromete a llevarlos a cabo.

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 7).

Categorías Emergentes:

- ♣ El recuerdo es un gran tesoro.
- ♣ Uno es el que decide cual debe ser el recuerdo más fuerte.
- ♣ Me cuesta mucho expresar en palabras lo que siento.
- ♣ Es muy difícil que otro me escuche o entienda lo que uno siente.
- ♣ Dejar que los momentos tristes opaquen mi futuro.
- ♣ Sentirme feliz y exitosa.
- ♣ Es bueno permitirse recordar sanamente.
- ♣ Tomar un papel y desahogarnos allí.

Categorías Creadas:

- ◆ El Valor del Recuerdo.
- ◆ La Escritura Terapéutica.
- ◆ Compromisos de Cambio.

Alcances y Logros del Encuentro II

Con la ejecución del segundo encuentro “Mensaje al Cielo”, se desarrolló la escritura como herramienta de expresión y conexión de pensamientos y sentimientos a quien está ausente, para ello se les invitó a recordar sanamente el pasado a través de escribir un recuerdo en diferentes edades de su vida, en algunos casos eran alegres y divertidos mientras en otros fuertes y dolorosos. Sin embargo, se les explicó lo valioso que es un buen recuerdo.

En este sentido, también se les brindó un espacio para que a través de la escritura pudieran expresarse con total libertad, no se trata de olvidar o quemar el pasado, sino expresar sentimientos y drenar emociones. De este modo, se les invitó a incorporar esta herramienta en sus vidas, cuando se sientan mal pueden escribir sobre aquello que les está ocurriendo como una forma de liberarse del dolor u otras emociones.

Por otro lado, las actividades desarrolladas permitieron comprometer a los participantes a expresar sus emociones escritas o verbales, a usar el recuerdo como valor terapéutico, a que no es fácil cuidarse y atenderse mientras exista una herida que duela cada día. A pesar de ello, resulta primordial dedicarse un tiempo a para sí mismos. Un tiempo en el cual se puedan escuchar, mimar, bailar, cantar todo aquello que los haga sonreír.

Es importante señalar, que los participantes internalizaron lo que se les estaba explicando, ellos mismos expresan sus vivencias y reflexiones, además que el grupo se consolida, pues la confianza aumenta y lo expresan con manifestaciones de apoyo y afecto. De igual manera, para la facilitadora crece el vínculo de confianza y empatía con los participantes.

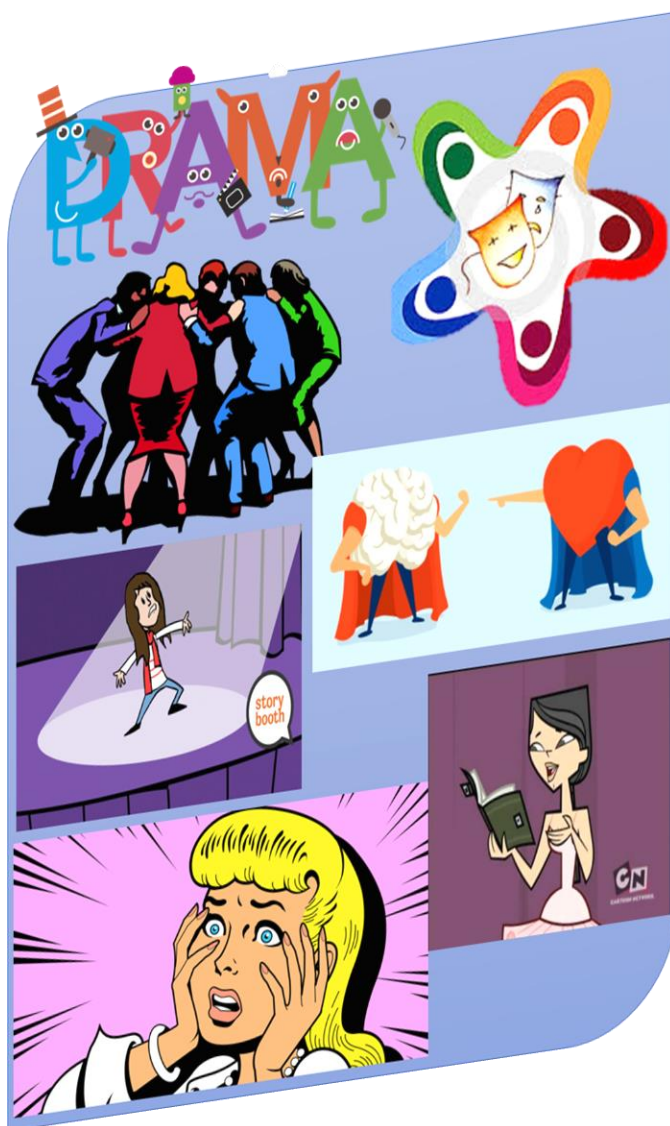
Cuadro 7

Categorización del Encuentro II: “Mensaje al Cielo”

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
El Recuerdo (R)	(...) El recuerdo es un gran tesoro y puede ser terapéutico si bien es utilizado. Mientras algunos jóvenes manifestaban: “Yo pienso que hay de los dos recuerdos tristes y bonitos uno es el que decide cual debe ser el recuerdo más fuertes”.	♣ El recuerdo es un gran tesoro. ♣ Uno es el que decide cual debe ser el recuerdo más fuerte. ♦ El Valor del Recuerdo.	El segundo encuentro fue gratificante y satisfactorio para los participantes, como ellos mismos lo han expresado, las actividades del recuerdo fueron muy acertadas, así lo afirma Bermejo (ob.cit) “El recuerdo es el presente del pasado. Lo ideal es permitirse recordar sanamente, dar espacio a la narración del pasado, de su significado, utilizando la evocación de hechos”. (p.48). Por ello, se realizó un acto social pero íntimo, colocando las emociones y pensamientos sobre un papel, drenando los sentimientos que de cierta manera no les permite avanzar y comprometiéndose a hacer las cosas diferentes.
La Escritura (E)	También Expresaban: (...) “Me cuesta mucho expresar en palabras lo que siento”. “(…) Escribir todo aquello que no podamos expresar en palabras, porque es muy difícil que otro me escuche o entienda lo que uno siente”	♣ Me cuesta mucho expresar en palabras lo que siento. ♣ Es muy difícil que otro me escuche o entienda lo que uno siente. ♦ La escritura terapéutica.	
Compromisos y Cambios (CC)	Asimismo reflexionaron respecto a: “Yo me comprometo a no dejar que los momentos tristes opaquen mi futuro”. “Yo quiero sentirme feliz y exitosa”. “Yo prometo estudiar bastante y graduarme para que mi familia y papá en el cielo se sientan orgullo”. Por otro lado: “(…) Aprendí que es bueno permitirse recordar sanamente y que en un momento de tristeza, rabia o frustración siempre podemos tomar un papel y desahogarnos allí, ya que todos no somos buenos hablando de los sentimientos”.	♣ Dejar que los momentos tristes opaquen mi futuro. ♣ Sentirme feliz y exitosa. ♣ Es bueno permitirse recordar sanamente. ♣ Tomar un papel y desahogarnos allí.	

		♦ Compromisos de Cambio	
<i>Fuente: Observación Participante del Encuentro II “Mensaje al Cielo” ♣ Categorías Emergentes ♦ Categorías Creadas</i>			

ENCUENTRO III
SOCIODRAM A: EXPLORANDO Y EXPRESANDO SENTIMIENTOS



Cuadro 8

Planificación Encuentro III: “Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos”

Propósito: Explorar sentimientos a través del desarrollando de habilidades que permitan asumir roles a los cuales no están acostumbrados los adolescentes					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Sentimientos	*Bienvenida a la Jornada. *Dinámica de Inicio: “Dibujo Dictado” se solicita a un participante que les dicte un dibujo al grupo, el resto de los participantes deberán intentar hacer una réplica del mismo. Esto se realizará en 3 fases: 1) Solo hablará quien dicta y el resto dibujará. No se pueden hacer preguntas y ningún tipo de gesto. 2) Se toma otra hoja para empezar a dibujar nuevamente, pero esta vez el grupo podrá realizarle preguntas a quien dicta con la condición de que sólo podrá responder SI o NO. 3) Se toma otra hoja, en esta ocasión no hay límites para la comunicación.	Observación Participante	Hojas	08: 30am A 10:30am	Prof. Gabriela Gómez
*Expresión de Sentimientos *Sentimientos Agradables *Sentimientos Desagradables *Diferencia entre Sentimientos y Emociones	*Interacción con el grupo referente a la actividad.		Tarjeta con situaciones previamente preparadas por la facilitadora		
Empatía	*En el desarrollo del contenido, se les pide que formen 4 equipos de 5 integrantes. A cada equipo se le entrega una tarjeta en la cual tiene escrita una situación que deben dramatizar. Al finalizar cada participación se hacen las interacciones respectivas y se refuerza el contenido.	Socio Drama	Diferentes objetos útiles para las dramatizaciones		
	*Dinámica de Cierre: Lectura sobre la Empatía “El Pirata de las Estrellas”.	Observación Participante	Lectura Reflexiva Cámara Fotográfica		

Observación Participante

Encuentro III

Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos

El día miércoles 12 de diciembre de 2018, se realizó el encuentro previamente pautado en el aula N° 10 del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que la observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

Ahora bien, el aula fue previamente condicionada para las actividades a realizar, a la hora pautada se inició con la actividad saludando y dando las gracias por la asistencia, se les indicó a los participantes que tomaran asiento (ver Cuadro 8), se le entregó a cada participante 3 hojas blancas y lápices, se les pide que alguno pase al frente, este participante es el encargado de dictar un dibujo al grupo, el resto de los participantes deberán intentar hacer una réplica del mismo. Esto se realizará en 3 fases:

1. Solo hablará quien dicta y el resto dibujará. No se pueden hacer preguntas y ningún tipo de gestos.

2. Se toma otra hoja para empezar a dibujar nuevamente, pero esta vez el grupo podrá realizarle preguntas a quien dicta con la condición de que sólo podrá responder SI o NO.

3. Se toma otra hoja y en esta ocasión no hay límites para la comunicación.

En este sentido, se desarrolló la actividad, los participantes expresaron en la fase 1: ***“No entiendo”. “No estas explicando bien”. “Explica mejor”. “Hagan todos silencio para poder entender”. “Seguro que estas dictando bien”***, mientras que el participante que dictaba siguió al pie de la letra las instrucciones, sin embargo si realizó un comentario al final: ***“Profe que difícil es poder comunicarle o expresarle algo a alguien, fíjense ni me dejaban hablar”***. Luego, en la fase 2 y 3 donde lo dibujantes podían hacer preguntas el dibujo quedo en mejor condiciones, no obstante para el que dictaba se le dificultó aún más

comunicarse. (C.O. Los participantes realizaron la actividad con alegría, risas mientras que en algunos casos había desesperación, ya que no podían ni preguntar. Por otro lado, el participante que dictaba solo hacía gestos: volteaba los ojos hacia arriba o se rascaba la cabeza)

Se continuó con la interacción de los participantes en la actividad, una joven expreso: ***“Poniéndome en el lugar de JM, que difícil es querer expresar algo que está allí pero que simplemente no hay palabras para decirlo”***, enseguida JM respondió: ***“Y más difícil es cuando parece que todos quieren escuchar pero en realidad no lo hacen, solo preguntan y preguntas no dejan hablar a uno”***. Por otro lado, una joven manifestó: ***“Pero también es difícil querer entender algo y que la persona no lo exprese, no lo hable, es como preguntar ¿Estas bien? Si, ¿Qué te pasa? Nada, ¿Necesitas algo? No, así no se puede tampoco”***, otro comenta: ***“Es que es muy difícil entender a los demás, así como también es difícil poder expresar algo por más sencillo que sea”***. (C.O. Es muy satisfactorio como facilitadora que la actividad desarrolle en los participantes este tipo de comentarios, generando debate o aciertos entre ellos).

Seguidamente, se les indicó a los participantes que se agruparan en 4 equipos y se les entregó una tarjeta donde narra una situación la cual deben dramatizar, estas situaciones eran: 1) Padres ocupados. 2) El Valor de la Amistad. 3) En los zapatos de Papá y 4) ¿Expreso Todo lo que Siento?, estas narraciones se seleccionaron previamente con la intención de que los participantes pudieran explorar y expresar sentimientos en los diferentes roles. (C.O. Los participantes se tomaron su tiempo para montar la dramatización ellos irradiaban alegría y entusiasmo).

Una vez todos los equipos ya estaban preparados con sus diálogos y vestuarios, se procedió a observar la intervención del primer equipo “Padres Ocupados” (C.O. Hubo mucha concentración tanto del equipo como del resto de los participantes a pesar de la temática manifestaron risas y aplausos). Al terminar la intervención surgieron diferentes comentarios, una joven señaló: ***“Los padres siempre dicen que están ocupados, que no tienen tiempo, ni se dan cuenta si uno está triste”***, otro dijo: ***“Es cierto, dicen que tienen que trabajan para poder comer, pero hay cosas que también son importantes”***. No obstante otras manifestaron: ***“Si es cierto todo eso, pero también nos cuesta mucho***

comunicarnos con ellos, expresarle lo que sentimos no es fácil, quizás no lo hacemos de la forma correcta”. “Si es muy complicado expresar nuestros sentimientos y más a mi mamá”.

Se continuó la actividad con el segundo equipo “El Valor de la Amistad”, aquí expresaron: *“A veces nos cerramos con nuestros problemas y sentimientos, y a pesar de tener amigos ni a ellos les contamos”. “La verdadera amistad siempre estará allí para apoyarnos en la tristeza o alegría”. “Hay casos que los supuestos amigos abandonan cuando uno más lo necesita”.* Sin embargo hubo comentarios más positivos como: *“Es más fácil expresarnos con nuestros amigos que con la familia”. “Así como el papel que hizo EP, que estaba totalmente bloqueada a expresar sus sentimientos pero siempre conto con una amiga paciente y estuvo allí cuando más lo necesitas”. “Lo que yo pienso que aprendimos en esta dramatización es que es bueno expresar nuestros sentimientos a una persona de confianza que no nos juzgó o ni se ría de nuestros problemas”.* (C.O. Fue una escena muy tierna, incluso algunos participantes manifestaron afecto con abrazos).

Ahora bien, el tercer equipo “En los Zapatos de Papá” esta dramatización generó reflexiones en los participantes como: *“Cuando mi mamá murió pensé que había quedado sola, que nadie me entendía, que nadie me iba a querer como ella y me doy cuenta que allí estaba y estará mi papa, que así como me he sentido triste el también”.* Otras manifestaron: *“Si uno se encierra con sus sentimientos y ni nos damos cuentas que los demás también están sufriendo”. “Si es cierto, lo que pasa es que es difícil entender a los demás, pero es necesario ponerse en los zapatos del otro y comprender sus sentimientos”.* Enseguida una joven expreso: *“Profe ya se lo que usted pretendía con esta actividad, aparte de poder expresar lo que sentimos que aprendamos a ponernos en lugar de nuestros seres queridos que ellos también tienen sentimientos guardados y quizás no lo expresan por querer aparecer fuerte para nosotros, así como lo hizo en su papel JM”.* (C.O. Este último comentario lo manifestó al inicio entre risas, al igual que sus compañeros, i de igual manera en mí, porque tenía toda la razón esa era la intención con la actividad).

Consecutivamente, el cuarto equipo “¿Expreso Todo lo que Siento?” realizó su dramatización. (C.O. Este equipo le agrego emoción y diversión a su participación, los participantes no dejaban de reír desde que iniciaron, terminaron con una reflexión propia y fuertes aplausos). Cabe agregar, que una participante de este equipo genero la siguiente reflexión: ***“Así que vamos amigos, no creamos que todos nos entienden, que es evidente los que nos está pasando, vamos atrevernos a hablar de nuestros sentimientos, nadie es advino para saber lo que estamos sintiendo, vamos atrevernos a sentir, a perdonar y a ponernos en el lugar de las personas que queremos”***. (C.O: Esta joven fue muy efusiva y alegre, animando a todos sus compañeros). Inmediatamente otro expreso: ***“Es cierto, creemos que es evidente que estemos tristes o alegres, pero no es así, quizás sea obvio para nosotros pero no lo expresamos y los demás no pueden comprendernos”***.

Luego de una ronda de aplausos a todos por su valiosa y talentosa participación, se realizó la lectura “El Pirata de las Estrellas” les manifesté que así como expresa la lectura o ellos mismos han comentado sobre ponerse en el lugar de los demás no es más que la empatía que es ***“la capacidad de percibir y comprender los que otros pueden sentir”***, también les explique que ***“la podemos desarrollar a través de escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional”***. Entre las interacciones con los participantes comentaron: ***“Tenemos doble tarea profe, expresar nuestros sentimientos y ponernos en el lugar de los demás”***. También a que: ***“Debemos aprender a manejar nuestras emociones”***. Enseguida otro expresa: ***“Si profe, ¿Cómo hace uno para controlar esos sentimientos?”***. Aquí les explique que las emociones no se controlan sino que se canalizan y que en un futuro encuentro les brindare esas herramientas (C.O: Esto me comprometió a documentarme y buscar todas esas herramientas que me estaban solicitando).

Finalmente, se formó un círculo todos tomados de la mano, nuevamente exprese las gracias por la asistencia y por la asertividad con las actividades, se extendió la invitación al futuro encuentro. (C.O. Al dar la información sobre el uniforme creo en los participantes curiosidad sobre qué harían en el próximo encuentro). (Ver Anexo E, material utilizado en el encuentro III).

Análisis de la Actividad

En el tercer encuentro se desarrollaron habilidades de comunicación, dibujo y actuación. Al inicio fue muy evidente como se le dificultó en primer lugar al participante que dictaba poder comunicarle, expresarle o explicarle como debían hacer el dibujo y en segundo lugar la dificultad en que los dibujantes podían con tan poca información poder realizar lo indicado, incluso en algunos se notó desesperación por no poder entender. No obstante, en las siguientes fases de la actividad la comunicación fue mejorando pues existían menos barreras para que les explicara y así poder lograr el objetivo, sin embargo los dibujantes hacían más preguntas dejando poco tiempo para explicarles con detalle lo que iban hacer. Por lo tanto, el objetivo era internalizar que es muy común el hecho de no poder expresar con claridad las ideas y los sentimientos y de igual manera para los seres queridos les cuesta comprender si no se les expresa libremente.

En este sentido, la segunda actividad se realizó con mucho entusiasmo y alegría, a pesar de que se entregó una tarjeta con la situación a dramatizar también los participantes improvisaron varias escenas, así como hubo muchas risas de igual forma se hizo presente la nostalgia, dado que algunas escenas eran significativas. La mencionada actividad tenía como propósito que los participantes pudieran expresar sentimientos radicando la comprensión en diferentes roles, pues tomando el lugar de otra persona se buscó promover la empatía comprendiendo que otros igualmente tienen sus propios sentimientos y les cuesta expresarlos, asimismo que cuentan con seres queridos que están dispuestos a escucharlos y apoyarlos en situaciones de alegría o tristeza.

Además, se explicó que los sentimientos se dan después de las emociones, pues no hay sentimiento sin emoción, que si bien es cierto en muchos casos es difícil expresarlos, pero ya sea de forma escrita como el encuentro anterior o verbal como la actividad de hoy es reconfortante poder drenarlos y valorar aquellas personas que están alrededor dispuestas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional; esto no es más que la empatía, saber ponerse en el lugar del otro, poseer un sentimiento de participación afectiva en la realidad que afecta a otra persona.

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 9).

Categorías Emergentes:

- ♣ Todos quieren escuchar pero en realidad no lo hacen.
- ♣ Qué difícil es poder comunicar o expresar algo.
- ♣ Expresar lo que sentimos no es fácil.
- ♣ Es bueno expresar nuestros sentimientos.
- ♣ Ponernos en el lugar de los demás.
- ♣ Controlar o Manejar Emociones.

Categorías Creadas:

- ♦ Escucha Activa.
- ♦ Comunicación Afectiva.
- ♦ Compromisos de Empatía.
- ♦ Canalizar Emociones.

Alcances y Logros del Encuentro III

En el desarrollo del tercer encuentro nuevamente fue evidente la disposición y participación de los participantes en la ejecución de las actividades. En este sentido, se puede mencionar lo receptivo que fueron en la actividad de inicio, pues en ese corto tiempo los participantes vivenciaron algunas dificultades que se presentan cuando se quiere comunicar una idea y aún más difícil expresar sentimientos. Además, reflexionaron que el receptor tiene que estar dispuesto a escuchar activamente, no hacer tantas preguntas y dejar que la persona se desahogue. Por lo tanto, escuchar activamente significa entregar un mismo interés sincero por el mundo de los demás.

Asimismo, se logró internalizar que hay sentimientos agradables y poco agradables y estos permiten sentir o expresar lo que se está viviendo. A que no se deben juzgar ni comparar con otras personas. Igualmente, se les brindó el espacio

para que cambiaran de rol, esto permitió estimular la comprensión de los sentimientos que poseen sus seres queridos, a entender que es necesario expresar sus emociones para así gestionar su mundo interno y soltar todo aquello que llevan dentro. También, a valorar a las personas que tienen a su alrededor que están dispuestas a apoyarlos o simplemente escucharlos.

De igual manera, se logró promover la empatía comprometiéndose a ser optimistas, comprensivos, saber compartir y ser flexibles, pues para que la empatía exista es necesario que se dejen a un costado los prejuicios, la simpatía o antipatía; de tal modo que se pueda tener una actitud comprensiva pero no de compasión frente a la circunstancia del otro.

Cuadro 9

Categorización del Encuentro III: “Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos”

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Expresión de Sentimientos Agradables y Desagradables (ESAD) La Empatía (E)	Los jóvenes comentaban: “(...) <i>difícil es cuando parece que todos quieren escuchar pero en realidad no lo hacen, solo preguntan y preguntan no dejan hablar a uno</i>”. Otro joven comento: “<i>Profe que difícil es poder comunicarle o expresarle algo a alguien, fíjense ni me dejaban hablar</i>”. Ahora bien, en cuanto a la expresión de sentimientos expresaban: “(...) <i>expresarle lo que sentimos no es fácil, quizás no lo hacemos de la forma correcta</i>”. Asimismo otro menciona: “<i>Si es muy complicado expresar nuestros sentimientos y más a mi mamá</i>”. Igualmente otro comento: “(...) <i>es bueno expresar nuestros sentimientos a una persona de confianza</i>”. Por otro lado, manifestaron: “<i>Tenemos doble tarea profe, expresar nuestros sentimientos y ponernos en el lugar de los demás</i>”. También a que: “<i>Debemos aprender a manejar nuestras emociones</i>”. Enseguida otro expresa: “<i>Si profe, ¿Cómo hace uno para controlar esos sentimientos?</i>”.	♣ Todos quieren escuchar pero en realidad no lo hacen. ♦ Escucha Activa. ♣ Qué difícil es poder comunicar o expresar algo. ♣ Expresar lo que sentimos no es fácil. ♣ Es bueno expresar nuestros sentimientos. ♦ Comunicación Afectiva ♣ Ponernos en el lugar de los demás ♦ Compromisos de Empatía ♣ Controlar o Manejar Emociones ♦ Canalizar Emociones	Es evidente como los participantes están abriéndose a expresar sus sentimientos, los cuales no es sano reprimirlos. Por su parte, Artmemori (ob.cit) explica que “Es frecuente reprimir nuestras emociones pensando erróneamente que ello las eliminará y en consecuencia el dolor se mitigará. Pero esto es un desacierto, ya que no podemos reprimir ni ocultar aquello que dentro de nosotros se genera... Por ello es vital dar y darse permiso para expresar los sentimientos. Podemos hablar, pero también escribir...” (p.55). Sin importar el medio de cómo se exprese los sentimientos, lo importante es no reprimirlos, también es importantes que la otra persona desarrolle la escucha activa y empatía.
Fuente: Observación Participante del Encuentro III “Sociodrama: Explorando y Expresando Sentimientos”			

♣ <i>Categorías Emergentes</i>	♦ <i>Categorías Creadas</i>
--------------------------------	-----------------------------

ENCUENTRO IV
EL RECORRIDO DE LAS EMOCIONES



Cuadro 10

Planificación Encuentro IV: “El Recorrido de las Emociones”

Propósito: Generar estrategias que permitan el abordaje y reconocimiento de emociones que generan barreras en los adolescentes a seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismos y del mundo.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Emociones -Enfado -Sorpresa -Tristeza -Miedo -Desagrado -Alegría *Definición *Reconocer *Gestión o Abordaje *Agradables *Poco Agradables	*Bienvenida a la Jornada y Presentación de los Invitados Especiales. *Solicitar a los participantes que conformen 4 equipos de 5 participantes cada uno y explicarles que realizarán un recorrido por diferentes estaciones las cuales deben ir rotando cada 20min (timbre), en cada una se encuentra un invitado especial que les indicará cuál es la actividad a realizar. La actividad termina cuando cada equipo haya realizado el recorrido cada una de las estaciones.	Observación Participante	Timbre	04: 30pm A 06:30pm	Prof. Gabriela Gómez
	-Estación 1: “Las Tarjetas de las Emociones”, el equipo se sentará en círculo y proceden a realizar el juego el cual consiste en colocar las tarjetas de emociones boca abajo, además el facilitador tiene una ficha con 6 acciones que deben realizar. Cada participante por turno destapa una tarjeta y lanza el dado, según el número que le corresponde debe realizar la acción indicada en la ficha.		Tarjetas de Emociones		
			Ficha con Acciones		Prof. Carlos Ramírez
	-Estación 2: “El Globo del Poder”, acá el facilitador comienza a interactuar con el equipo, haciendo alusión a las emociones desagradables. Luego la facilitadora le entrega a cada uno un globo y un palillo, le piden que cierren los ojos y recuerden todas esas situaciones que les produce miedo o enfado y que vayan inflando el		Dado		
			Globos		Prof. Milkreys Mendoza
			Palillos de Dientes		

Cuadro 10 (Continuación)

	globo con todos sus miedos, seguidamente que lo amarren y expresen en voz alta la siguiente frase “Yo Soy Poderoso, Soy más grande que mis miedos”, y explotan el globo con el palillo (esto lo hará cada participante). -Estación 3: “Reestructurar la Alegría”, aquí la facilitadora hace alusión a la palabra restauración, luego le entrega a cada participante 3 hojitas de papel y lápiz, para que escriban en cada uno aquello que les limite la Alegría, luego la facilitadora les pide las hojitas y las va pegando en una cartulina donde previamente les escribió la palabra ALEGRIA sin que los participantes puedan verla. Seguidamente, interactúa con ellos haciéndoles dos preguntas ¿Por qué eso que le escribieron allí les quita alegría? Y ¿Cómo se puede permanecer alegre?, luego de esta interacción la facilitadora va quitando cada hojita y les muestra a los participantes la palabra que hay debajo es ALEGRIA. -Estación 4: “La Jaula de las Emociones”, se les muestra a los estudiantes un envase con 5 corazones encerrados, para liberarlos deben expresar una emoción a través de una poesía “Volverán las Oscuras Golondrinas” de Gustavo Adolfo Bécquer, para ello se le lee una situación y según la emoción que se manifiesta debe recitar la poesía. Posterior a esto el facilitador reflexiona sobre la temática, luego se liberan los corazones de la jaula.		Hojas Lápiz Cartulina Envase con 5 corazones Ficha con Poesía Ficha con estudios de casos Poema Cámara Fotográfica		Prof. Génesis Rodríguez Prof. Sandy Castillo Prof. Gabriela Gómez
--	--	--	--	--	--

	*Dinámica de Cierre: Poema de Mario Benedetti “Defender la Alegría”.				
--	--	--	--	--	--

Observación Participante

Encuentro IV

El Recorrido de las Emociones

El día miércoles 16 de Enero de 2019, se realizó el encuentro previamente pautado en el Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara; se presentó a los cuatro profesores invitados que acompañarían a realizar las actividades. Cabe agregar, que observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

En este sentido, se condicionaron previamente las aulas N° 6, 7, 8 y 9 donde en cada una estaría un profesor invitado a cargo de la estación (ver cuadro 10), se les pidió a los participantes que formaran 4 equipos de 5 integrantes para que realizaran el recorrido por cada una de ellas, y cada 20min sonó el timbre indicando que era el momento de cambiar de estación. (C.O. Los participantes se mostraron ansiosos esperando saber que harían en cada estación, para realizar la observación participante conté con el apoyo de mis colegas para que tomaran nota en cuanto a las impresiones, expresiones y comentarios de los jóvenes, de igual manera como investigadora me fui rotando en las estaciones, en primer lugar para que los participantes sintieran mi apoyo y acompañamiento, y en segundo lugar para realizar los registros respectivos en el cuaderno de campo). Cada estación consistía en:

1. “Las Tarjetas de las Emociones”, el equipo se sentará en círculo y proceden a realizar el juego el cual consiste en colocar las tarjetas de emociones boca abajo (cada una tiene una figura y definición) y el facilitador tiene una ficha con 6 acciones que deben realizar. Cada participante por turno destapa una tarjeta y lanza el dado, según el número que le corresponde debe realizar la acción indicada en la ficha.

2. “El Globo del Poder”, acá el facilitador comienza a interactuar con el equipo, haciendo alusión a las emociones desagradables como el enfado y el

miedo, y dependiendo como las gestionamos podremos sobrellevarlas. Luego la facilitadora le entrega a cada uno un globo y un palillo, le piden que cierren los ojos y recuerden todas esas situaciones que les produce miedo o enfado y que vayan inflando el globo con todos sus miedo, seguidamente que lo amarren y expresen en voz alta la siguiente frase “Yo Soy Poderoso, Soy más grande que mis miedos”, y explotan el globo con el palillo (esto lo hará cada participante):

3. “Reestructurar la Alegría”, aquí la facilitadora hace alusión a la palabra restauración, luego le entrega a cada participante 3 hojitas de papel y lápiz, para que escriban en cada uno aquello que les limite la Alegría, luego la facilitadora les pide las hojitas y las va pegando en una cartulina donde previamente les escribió la palabra ALEGRIA sin que los participantes puedan verla. Luego interactúa con ellos haciéndoles dos preguntas ¿Por qué eso que le escribieron allí les quita la alegría? Y ¿Cómo se puede permanecer alegre?, luego de esta interacción la facilitadora va quitando cada hojita y les muestra a los participantes la palabra que hay debajo ALEGRIA.

4. “La Jaula de las Emociones”, se les muestra a los estudiantes una jaula con 5 corazones encerrados, para liberarlos deben expresar una emoción a través de una poesía “Volverán las Oscuras Golondrinas” de Gustavo Adolfo Bécquer, para ello se le lee una situación y según la emoción que se manifiesta debe recitar la poesía. Posterior a esto el facilitador reflexiona sobre la temática, luego se liberan los corazones de la jaula.

Ahora bien, en la estación N^a 1 los participantes manifestaron: ***“Profe solo prestando atención a los demás, viendo sus gestos se puede identificar la emoción que está sintiendo”. “Es increíble como uno le puede dar consejos a sus amigos de como sobrellevar una emoción como miedo o tristeza, pero es difícil aplicar esos mismo consejos a uno mismo”***. No obstante otros expresaron: ***“Para mi es sencillo identificar emociones, somos muy gestuales, una sonrisa, una cara triste o de asco solo hay que prestar atención”. “Para que alguien este triste es porque le ha pasado algo que le arruga el corazón y se le nota en la cara, no presta atención a nada”. “La alegría es muy fácil la persona tiene una sonrisa de oreja a oreja”. “Cuando yo tengo miedo primero el corazón me late muy rápido, se le hace a uno como un vacío en el estómago y lo que***

hago es que me digo a mi misma, Yo soy fuerte puedo vencerlo”. “Sin verlo en su rostro un persona esta triste por su forma de hablar la voz delata”.

De esta manera, les exprese que: ***“Las emociones son nuestras, hay que quererlas y abrazarlas como vienen, no podemos rechazar las desagradables y quedarnos con las agradables, tenemos que aprender a cómo gestionarlas”.*** Enseguida una joven dijo: ***“Si profe uno a veces trata de eliminar las desagradables porque nos hacen daño, pero creo que hemos aprendido que solo debemos aceptarlas y aprender a como canalizarlas”.*** El facilitador expreso: ***“Si chicos lo importante es que aprendamos a cómo identificarlas en uno mismo, en los demás y cómo gestionarlas”.*** (C.O. Esta estación permitió que los jóvenes interactuaran más sobre las emociones en específicos, haciendo caras, gestos y dándose consejos entre ellos. Es gratificante escucharlos apoyándose o aconsejándose de cómo hacer cuando sienten una emoción sobre toda aquellas que son desagradables, pues hacían énfasis era en estas).

En cuanto la estación Nª 2, en la interacción sobre el miedo y el enfado, un joven expresó: ***“Cuando yo me enfado, tengo rabia quiero explotar no me gusta que nadie me hable que nadie me diga nada”.*** Otra sin embargo manifestó: ***“Yo me guardo toda esa rabia para mí, porque los demás no tienen culpa de lo que uno pasa pero llega un momento en que explota”.*** En relación al miedo, EP dijo ***“El miedo a veces es corto como un susto y ya, pero es largo cuando uno no se atreve hacer cosas por pensar que van a salir mal, o porque nos van a juzgar”.***

Seguidamente, se les pidió que inflaran el globo y pensarán en sus miedos y enfados. Luego se continuó con una reflexión de la facilitadora y pidiéndole que explotaran el globo. (C.O. Cerraron los jóvenes e incluso inflaban los globos desesperados, al momento de explotarlo algunos suspiraban, se sobresaltaban, otros reían). En este momento los jóvenes expresaron: ***“Siento como alivio”.*** ***“Es como si uno acumulara todo eso que nos desagrada y simplemente lo dejamos ir”.*** ***“Pondré en práctica esto más a menudo, es como una forma de desahogarse, no pago la rabia con los demás sino que la dreño con esto”.*** ***“Me gusto profe, lo podría usar con miedo, rabia, frustración, puedo desahogar mis emociones allí”.*** (C.O. No pude evitar mi alegría escuchando los comentarios de los jóvenes, les sonreía y abrazaba)

Por otra parte, en la estación N°3 la facilitadora comenzó con la siguiente definición: ***“Restaurar es la reparación o arreglo de los desperfectos de una obra de arte, así como se restauran las obras de artes en muchos caso es necesario restaurar nuestros valores y emociones”***. Consecutivamente, escribieron en hojas de papel aquellas cosas que ellos creen que les limite o les oscurece la alegría como: ***“No tengo sentido del Humor”. “Tengo miedo a todo lo nuevo”. “No tengo a mi papa”. “No tengo s mi familia completa”. “La mayoría de mis seres queridos se están yendo del país”. ”Me siento sola”. “Problemas de dinero”. “No creo que este bien mostrarme tan alegre”. “Paso días con cara triste”***.

Seguidamente, reflexionan sobre la alegría para ello la facilitadora expresa: ***“El tiempo nos va poco a poco poniendo capas que acaba ocultado lo esencial o lo que realmente nos da brillo, que son las cosas importantes en nuestras vidas”*** (C.O. La facilitadora iba pegando las hojitas de los participantes en una cartulina mientras ellos escuchaban atentamente). Ahora bien, ella le expone que ***“En este caso iban a restaurar la alegría capa a capa puliendo las cosas para darle brillo y para ello comenzarían respondiendo dos preguntas: ¿Por qué esto nos oculta la alegría? y ¿Cómo permanecer alegres ante esta situación?”***. (C.O. Las preguntas las iban respondiendo con las cosas que ellos mismos escribieron que les oscurecía la alegría).

Respeto a la primera pregunta los jóvenes respondían: ***“Claro como estar alegres si las personas que quiero no están a mi lado”. “Si mi mamá esta triste no creo que deba mostrarme alegre, no estaría bien que ella me vea alegre”. “Desde que mi papá de verdad se me ha hecho difícil sonreír como antes”. “Problemas en mi casa de dinero y preocupación de mis padres no puedo evitar estar triste y preocupado por eso”. “Si siento miedo por todo lo que está cambiando en mi casa porque mi mami ya no está, simplemente no puedo alegrarme por eso”***.

En cuanto a la segunda pregunta, respondieron: ***“Dando gracias a Dios por todo lo que tenemos “. “Sonriendo a pesar de la tristeza”. “Con amigos y muchas risas, creo que la risas es la mejor terapia”***. (C.O. Esta joven manifestó una gran sonrisa a sus compañeros). Otros también expresaron: ***“Haciendo feliz a***

mis seres queridos, siendo felices ellos los podre hacer yo”. “Rodeándonos de personas alegres y positivas”. “Haciendo actividades recreativas o deportivas que nos hagan sonreír”. “Haciendo cosas que nos guste”. “Rodeándonos de personas que nos motiven”. “Nada nos puede quitar la alegría, no las roban solo que a veces decidimos no manifestarla”.

Ahora bien, al hacer esas dos preguntas, reflexionaron sobre las causas y como se puede estar alegres y optimistas ante la adversidad, para ello hay que ir despegando esas capas que de cierta manera oscurecen a la alegría. (C.O. Aquí la facilitadora a medida que hablaba iba despegando las hojitas de la cartulina). Una vez haya despegado todas esas capas la facilitadora expresó ***“Solo así podríamos restaurar la ALEGRIA”***, dando vuelta a la cartulina y mostrándole que debajo estaba escrito la palabra ALEGRIA. (C.O: Aquí los participantes sonrieron y aplaudieron muy emotivos).

En relación a la estación Nª 4, el facilitador les muestra la jaula con los corazones encerrados, pidiéndoles que describieran lo que veían, ellos respondieron: ***“Lógico profes, 5 corazones en una jaula”. “5 corazones encarcelados. “Son 5 corazones que debemos liberar. “Si corazones que hay que liberar de la jaula”. “5 corazones enjaulados, ¿Qué hay que hacer para liberarlos”.*** (C.O. Los participantes mostraban ansiedad por saber que iban hacer, mientras que el facilitador sonreía con sus respuestas).

Primeramente, reflexionaron sobre liberar emociones y la importancia de saber gestionarlas, donde los jóvenes manifestaron: ***“Como hemos aprendido en todos los talleres, es importante no reprimir ni los sentimiento ni las emociones, hay que aprender a canalizarlas o gestionarlas”. “Ya hemos aprendido a como desahogar nuestros pensamientos y emociones”. “Hemos comprendido a identificar las emociones y que estas deben ser gestionadas por nosotros mismos”. “Es importante no quedarse con eso por dentro sino drenarlos”.*** En este sentido, el facilitador les explica las instrucciones de la actividad para liberar sus corazones. (C.O. Los participantes no paraban de reír e irradiar alegría con las participaciones de sus compañeros).

Luego, el facilitador les explica que: ***“Hasta que no aceptemos, liberemos o expresemos nuestros sentimientos y emociones tendremos oscurecida la***

alegría". Seguidamente se le pide a cada participante que libere un corazón en la jaula y que lean la frase que tiene escrita "Si dejas salir todos tus Miedos, Tendrás más espacio para Vivir todos tus Sueños". (C.O: Fue un momento muy emotivo, los participantes aplaudían una vez liberaran su corazón). Asimismo, expresaron: ***"Que linda Frase". "Quiero Ser una gran Profesional y para eso no tengo ser miedosa". "Liberando mis miedos y preocupaciones podremos lograr nuestros sueños". "Nos han motivado bastante a dejar el miedo y la tristeza para seguir adelante"***.

Por último, se tocó el último timbre para reunirse en la sala múltiple de la institución, se formó un círculo tomados de las manos y se realizó la lectura del Poema de Mario Benedetti "Defender la Alegría". Al culminar la lectura les exprese: ***"Defendamos la alegría muchachos, somos capaces de superar la adversidad, librar nuestros miedos y cumplir nuestros sueños con alegría y optimismo"***. Finalmente, exprese las gracias por la asistencia y por la asertividad con las actividades, agradecimientos a los invitados especiales y se extendió la invitación al futuro encuentro. (Ver Anexo F, material utilizado en el encuentro IV).

Análisis de la Actividad

Estas actividades promovían la identificación de emociones propias y de los demás, así como también aprender a cómo gestionarlas, pues cuando las emociones logran mantenerse en equilibrio los jóvenes son más productivos, más creativos y más felices, impidiendo que aquello que sienten se adueñe de sus emociones agradables.

En este sentido, los participantes realizaron muy optimistas las actividades en cada estación, participaron y expresaron sus vivencias personales y reflexiones, además que en varias de ellas manifestaron consejos a sus compañeros de cómo sobrellevar ciertas emociones en diferentes circunstancias. Asimismo, se les indicó que las emociones tienen una razón de ser. Por lo tanto, es un error catalogarlas en el grupo de las positivas o las negativas. Simplemente hay que

tener presente que existen estímulos que llevan a experimentar determinadas emociones y que estas son inevitables.

Ahora bien, la educación y la crianza hacen poco énfasis en la enseñanza de gestionar las emociones. Algunos piensan que hay sentimientos y emociones que no se deben experimentar. Sin embargo, se les explico que reprimir las emociones no es una manera correcta de gestionarlas. Intentar asfixiar lo que se siente solo aplaza su expresión. Lo reprimido retorna y a veces de mala manera. Por lo tanto, lo primero entonces es entender que todas las emociones son legítimas y tienen pleno derecho a existir y a expresarse. Aceptando lo que sienten, será mucho más fácil gestionar las emociones. No aceptarlo implica propiciar una confusión que termina dando como resultado una tormenta interna.

Por lo tanto, aprender a gestionar las emociones de manera inteligente implica estar plenamente despiertos. Atentos y enfocados hacia su mundo interno. Para ello, primero hay que conocerlas e identificarlas, es el primer paso para después aprender a gestionar con eficacia las emociones. Puede que al comienzo sea difícil, pero los beneficios son tan grandes que bien valen la pena.

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 11).

Categorías Emergentes:

- ♣ No podemos rechazar las emociones.
- ♣ Aprender a cómo canalizarlas.
- ♣ Viendo gestos se puede identificar la emoción.
- ♣ No creo que este bien mostrarme tan alegre.
- ♣ Yo me guardo toda esa rabia para mí.
- ♣ Días con Cara triste.
- ♣ Siento como alivio.
- ♣ Una forma de desahogarse.
- ♣ Pondré en práctica esto.
- ♣ No reprimir sentimiento ni emociones.
- ♣ No tengo que ser miedosa.

- ♣ Quiero Ser una gran Profesional.
- ♣ Lograr Sueños.
- ♣ Personas que nos motiven.

Categorías Creadas:

- ♦ Gestionar Emociones.
- ♦ Reconocimiento de Emociones.
- ♦ Necesidad de Liberación Emocional.
- ♦ Disposición al Cambio.
- ♦ Sentido de Vida.
- ♦ Motivación.

Alcances y Logros Del Encuentro IV

Con la ejecución del cuarto encuentro “El Recorrido de las Emociones” cuyo propósito consistía en Generar estrategias que permitieran el abordaje y reconocimiento de emociones que generan barreras en los adolescentes a seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismos y del mundo. Entre los logros destacan al igual que los encuentros anteriores la asertividad de los participantes es todas las actividades desarrolladas.

De esta manera, se les brindó el espacio para el reconocimiento de emociones, primero identificar las propias y luego la de los demás. Posteriormente, a separarlas permitiéndoles saber lo que sienten, aprender a conocerse mejor y, partiendo de esta base, afrontar de una forma más eficaz sus retos. Esto se logró a través de diversas dinámicas donde los participantes irradiaban alegría y sonrisas.

Asimismo, se notó la receptividad en cuanto a la gestión de emociones, pues reflexionaron que es necesario aceptarlas, pero también comprenderlas. Para lograr esto fue indispensable que incrementaran la capacidad de observación sobre ellas, pues el solo hecho de prestarles atención ya les permite comenzar a canalizarlas. También, se les brindo el espacio para la compresión del equilibrio

emocional, pues así los jóvenes son más productivos, más creativos y más felices y de esta manera dar un rumbo constructivo a su favor.

Igualmente, dentro de los logros se puede mencionar que se generó un espacio de liberación emocional, permitiéndoles recordar y de cierta manera liberar su corazón de aquellas emociones desagradables que de cierta manera nos les permite continuar con sus metas. Además, a estimular la comprensión sobre la reestructuración de la alegría promoviendo la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal.

Finalmente, internalizaron que con las emociones en calma son capaces de trazarse objetivos y lograrlos. De tener relaciones sanas con los demás y poder dar lo mejor de ellos mismos. De ahí la importancia de aprender a gestionar sus emociones. Lograrlo solo exige decisión y constancia y así continuar o renovar su misión de vida.

Cuadro 11

Categorización del Encuentro IV: “El Recorrido de las Emociones”

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Expresión e Identificación de Emociones Agradables y Desagradables (EIEAD)	Se expresó: <i>“Las emociones son nuestras, hay que quererlas y abrazarlas como vienen, no podemos rechazar las desagradables y quedarnos con las agradables, tenemos que aprender a cómo canalizarlas”</i>. En este sentido, una joven dice: <i>“(…) Solo prestando atención a los demás, viendo sus gestos se puede identificar la emoción que está sintiendo”</i>. Por otro lado, en cuanto a expresar emociones los joven exponen: <i>“No creo que este bien mostrarme tan alegre”. “Paso días con cara triste”. “Yo me guardo toda esa rabia para mí...”</i>. Sin embargo, con las actividades realizadas los jóvenes manifestaron: <i>“Siento como alivio”. “Pondré en práctica esto más a menudo, es como una forma de Pondré en práctica esto más a menudo desahogarse...”</i>. “, es como una forma de desahogarse...).	♣ No podemos rechazar las emociones. ♣ Aprender a cómo canalizarlas. ♦ Gestionar Emociones. ♣ Viendo gestos se puede identificar la emoción. ♦ Reconocimiento de Emociones. ♣ No creo que este bien mostrarme tan alegre. ♣ Yo me guardo toda esa rabia para mí. ♣ Días con Cara triste ♣ Siento como alivio ♣ Es una forma de desahogarse ♦ Necesidad de Liberación Emocional	Gestionar las emociones de manera inteligente significa canalizarlas para mantener el equilibrio y la armonía. Gracias a ello, se logra ser una fuerza positiva para nosotros mismos y para todos los que nos rodean y evitamos que nuestro mundo emocional nos quite energía vital. Al respecto Goleman (citado por Creando Sonrisa, ob.cit) expone: “La inteligencia emocional representa el 80 por ciento del éxito en la vida”. (p15), También manifiesta que: “El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional” (p.16). Este sentido, con las emociones en calma somos capaces de trazarnos objetivos y lograrlos. De tener relaciones sanas con los demás y poder

Fuente: Observación Participante del Encuentro IV “El Recorrido de las Emociones”

♣ Categorías Emergentes ♦ Categorías Creadas

Cuadro 11 (Continuación)

Código o Temática	Descripción	Categorías	Descripción
Motivación a Cambiar y Seguir Adelante (MCSA)	Asimismo, expresaron: “(...) es importante no reprimir ni los sentimiento ni las emociones, hay que aprender a canalizarlas o gestionarlas ”. Por otro lado, manifestaron: “ Quiero Ser una gran Profesional y para eso no tengo que ser miedosa ”. “ Rodeándonos de personas que nos motiven ”. “ Liberando mis miedos y preocupaciones podremos lograr nuestros sueños ”, “ Nos han motivado bastante a dejar el miedo y la tristeza para seguir adelante ”.	♣ Pondré en práctica esto ♣ No reprimir sentimiento ni emociones ♣ No tengo que ser miedosa. ♦ Disposición al Cambio ♣ Quiero Ser una gran Profesional ♣ Lograr Sueños ♦ Sentido de Vida ♣ Personas que nos motiven ♦ Motivación	dar lo mejor de nosotros mismos. De ahí la importancia de aprender a gestionar nuestras emociones.
Fuente: Observación Participante del Encuentro IV “El Recorrido de las Emociones”			
♣ Categorías Emergentes ♦ Categorías Creadas			

ENCUENTRO V
CAMBIANDO EL GUIÓN DE LA PELÍCULA



Cuadro 12

Planificación Encuentro V: “Cambiano el Guion de la Película”

Propósito: Estimular la motivación, reflexión y visualización de los adolescentes, generando posibilidades de cambio personal en su guion de vida.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Motivación	*Bienvenida a la Jornada. *Dinámica de Inicio: “El Escudo de Armas de Identidad”, consiste en entregar hojas, lápiz y colores a cada participante. Se les indica que dibujen 4 símbolos fundamentales que identifiquen su identidad, estos deben estar dentro de un escudo (se les muestra un ejemplo). Seguidamente interacción con el grupo.	Observación Participante	Hojas Lápices Colores	08: 30am A 10:00am	Prof. Gabriela Gómez
*Definición *Teoría de Maslow *Pirámide de Jerarquía de necesidades propuestas por Maslow	*El desarrollo del contenido se abordó a través de la dinámica “El Radar de las Emociones”. Primeramente se le entrega a los participantes hojas y lápices, y se les pide que escriban 3 experiencias agradables y 3 desagradables que les haya ocurrido en el último mes. Posteriormente, se les explica La Teoría y La Pirámide Maslow, mediante presentaciones proyectadas. Luego se les indica que elaboren su propia pirámide e identifiquen allí en qué nivel se encuentran las experiencias escritas anteriormente, para eso se les proyecta un ejemplo. Seguidamente, se les manifiesta ¿Cómo deben gestionarlas? Configurando su radar a una Persona Proactiva.	Circulo Reflexivo	Ejemplo de Escudo de Identidad Computadora Láminas en Power Point Video Reproductor Multimedia Cornetas		
Inteligencia Emocional		Observación Participante	Cámara Fotográfica		

	*Dinámica de Cierre: Proyección de video “El Éxito y el Fracaso”. Interacción con el grupo				
--	---	--	--	--	--

Observación Participante

Encuentro V

Cambiando el Guion de la Película

El día miércoles 23 de Enero de 2019, se realizó el encuentro previamente pautado en el aula N° 10 del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

Ahora bien, se inició agradeciendo por la asistencia e indicándoles que en los talleres por venir serán orientados a la motivación, autoconcepto, proyecto de vida entre otros. En este sentido, se procedió a desarrollar la actividad “El Escudo de Armas de Identidad” (ver cuadro 11), aquí los participantes expresaron símbolos que representan su identidad como: *“Mi Familia, Mis Amigos, Estudios y Querer ser alguien en la vida”*. *“Familia y Amigos, Deportes, Estudios y Comida”*. *“Familia, Música, Estudio y quiero estudiar música”*. *“Familia, Amor, Baile y Ayudar a otros, quiero ser doctora”*. (C.O. En esta actividad se les dificultó a la mayoría describirse, incluso le preguntaban a sus compañeros que podían colocar).

Seguidamente, se dio la interacción sobre la importancia de la identidad y de cómo se definen ellos mismos, pues el autoconcepto se trata: *“Del conjunto de ideas que creemos que nos definen, es la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos”*. Una joven manifiesta: *“Pero profe es como difícil definirse uno mismo, si me dice que describa a un amigo es fácil, pero a mí misma me costó”*. Mientras otra expresó: *“Hay que conocerse a uno mismo para saber qué es lo que puedo y quiero ser”*. En otras de las intervenciones un joven dijo: *“Uno a veces piensa que le gusta algo pero cuando lo prueba no es así, por eso hay que saber muy bien lo que somos capaces de hacer, ejemplo si me gusta mucho el fútbol pero no soy buen atleta quizás no me deba a dedicar a eso, y más bien buscar otra cosa en que sea bueno y me guste”*.

Luego, se continuó con el desarrollo de la actividad “El Radar de las Emociones”, primeramente escribieron 3 experiencias agradables y 3 desagradables que les haya ocurrido en el último mes. Entre las agradables los jóvenes escribieron: ***“Cumplí Años y me picaron una torta, Salí con mis amigas al cine, Saque buena nota en un examen de química”. “He salido bien en mis estudios y mi papá dijo que estaba orgulloso, Mi hermano mayor nos visitó el sábado, empecé un curso de maquillaje”. “Salí a una fiesta de mi amiga, Salí bien el proyecto, Cumplí un mes con mi novio”. “Gané el domingo el juego de béisbol, ya tengo novia, ir a practicar béisbol”.***

Por otro lado, entre las desagradables escribieron: ***“Me caí de las escaleras, Me regañaron por llegar tarde, Salí mal en una exposición”. “No veo casi a mi mamá con su nuevo trabajo, Me salieron muchas pepas en la cara, Hay poca comida en la casa”. “Se me dañó mi teléfono, no tengo buenas notas, me palie con mi hermana”. “He tenido que cocinar y no me gusta, no creo que este lapso pase física, me pelie con mi mejor amigo”.***

En este sentido, conservaron esas experiencias y se procedió a explicar el contenido, entre las interacciones una joven dijo: ***“La motivación es algo que nos impulsa hacer algo”.*** Otra mencionó: ***“La motivación es cuando animo a otra persona hacer algo”.*** Sin embargo, se les explico que también hay automotivación, un joven dice: ***“Entonces la automotivación es cuando me animo a mi mismo a realizar algo”.*** (C.O. Los participantes prestaban atención, incluso tomaban notas e intervenían).

En cuanto a la explicación de la Pirámide de Jerarquía de necesidades propuestas por Maslow, los jóvenes reflexionaron: ***“Es decir profe que mientras no satisfaga mis necesidades básicas, de seguridad y de amor no poder llegar el éxito en lo que quiero”.*** Otra menciona: ***“Hay es que aprender a sobrellevar esas necesidades para lograr la autorrealización”.*** Enseguida otra expresó: ***“Por eso es que cuando uno tiene tantos problemas o esta triste uno por más que quiera no puede concentrarse aquí en el liceo uno viene pero la mente esta en otro lado”.***

Por tanto, se les indicó que elaboraran su propia pirámide e indicaran el nivel en que se encuentran sus experiencias escritas anteriormente. (C.O, Aquí los

participantes analizaban lo explicado, pedían opinión a sus compañeros, pues era notorio la confianza que se tienen, es muy satisfactorio que los participantes analicen lo que se les explica y participen). De manera que, internalizaran que hay experiencias agradables y desagradables y dependiendo de ellas pueden satisfacer o privar alguna necesidad. No obstante, lo importante es saber cómo van a gestionarlas.

Por consiguiente, se les comento sobre la Inteligencia Emocional, para ello los jóvenes expresaron: ***“Uno piensa que cuando se habla de inteligencia es alguien que saque buenas notas”***. ***“No sabía que podíamos ser inteligentes emocionalmente”***. Enseguida otro manifestó: ***“De lo que hablamos en los últimos dos talleres profe y en parte lo de hoy es esa inteligencia emocional de que usted nos habla, expresar y gestionar emociones, solo que hoy también hablo de la motivación y de conocernos a nosotros mismos para ir cubriendo esas necesidades bajas y llegar a las superiores”***. (C.O: Fue muy conveniente y acertado este último comentario, pues va relacionando todas las temáticas abordadas).

Así pues, que se les invitó a los participantes a configurar su Radar Emocional a personas proactivas que son aquellas ***“Que tienen iniciativa y capacidad para anticiparse a problemas o necesidades futuras”*** y evitando lo reactivo, que no es más que las personas ***“Influenciadas por las emociones desagradables, que ceden el control ante las circunstancias, las condiciones o por el entorno”***. De ahí que, los jóvenes manifestaban: ***“Yo nunca había escuchado eso de proactivo y reactivo, pero ahora sé que debo ser una persona proactiva”***. ***“Así lo que nos pase sea agradable o desagradable hay que saber cómo gestionar seguir adelante para poder ir satisfaciendo eso que necesitamos”***. Asimismo, otro manifestó: ***“Tampoco había escuchado esa palabra proactivo pero ahora trato de ser ese tipo de persona”***. (C.O: Como una palabra nueva puede ser fuente de entusiasmo en el grupo, pues todos la mencionaban).

Por último, se les proyectó el video “Éxito y Fracaso”, entre los comentarios de los participantes una joven expresó: ***“Mi nueva meta es conocerme, motivarme para así ser exitosa”***. Otro expresó: ***“Profe nadie quiere ser fracasado, todos queremos ser exitoso pero no basta con solo querer hay que trabajar y estudiar”***

para conseguirlo". También, una dijo: *"Mientras no logremos un equilibrio emocional cubriendo todas nuestras necesidades no podemos ser exitoso, porque comienza la desconfianza hacia uno mismo, pensar otras cosas por eso es que uno no rinde en los estudios"*. (C.O: Siempre me ha sido gratificante escuchar las reflexiones de mis chicos dándose ellos mismos las respuestas a sus inquietudes):

Finalmente, se formó un círculo todos de pies tomados de la mano, se extendió el agradecimiento por la asistencia y la participación en todas las actividades, así como también a ser personas proactivas tomando el control y haciendo que las cosas sucedan en lugar de simplemente ajustarse a una situación o esperar a que suceda algo. Igualmente, se les invitó al próximo encuentro. (Ver Anexo G, material utilizado en el encuentro V).

Análisis del Encuentro

En este quinto encuentro, se abordó la temática de motivación y la pirámide de necesidades, puesto que en los primeros encuentros se les brindó herramientas en cuanto a la aceptación, escritura y recuerdo como valor terapéutico, expresión y gestión de sentimientos y emociones. Por consiguiente, en las actividades desarrolladas en este encuentro se pretendió brindar herramientas a los jóvenes que promovieran el autoconcepto y automotivación como clave para la reestructuración de su proyecto de vida.

En este sentido, participaron en las actividades desarrollando la inteligencia emocional pero en este caso permitiéndoles auto conocerse y auto motivarse. Sin embargo, fue muy evidente que se le dificultó describirse a sí mismos. No obstante, los jóvenes tienen presente a su familia y a esa meta o sueño que quieren lograr, pues todos los jóvenes mostraban algo que les gusta o les gustaría ser.

Asimismo, mostraron interés durante todo el encuentro sobre los contenidos abordados tomando nota, preguntando e interactuando con la facilitadora y sus compañeros. Se hizo énfasis en la satisfacción de necesidades básicas para el desarrollo de deseos más elevados. Nuevamente se resaltó la gestión de

emociones, pero en este caso como esto les ayudaría a alcanzar los niveles más altos de la pirámide.

También, se habló de la proactividad siendo este término nuevo para la mayoría, sin embargo se les explico que una persona proactiva es capaz de tomar la iniciativa y motivarse frente a las dificultades. Esto quiere decir que su actitud básica es la de proponer soluciones y tomar la responsabilidad frente a las situaciones. Además, se enfoca a la acción, en función de superar problemas. La cual es muy conveniente para generar posibilidades de cambio personal, emocional y profesional

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 13).

Categorías Emergentes:

- ♣ Hay que conocerse a uno mismo.
- ♣ Es algo que nos impulsa hacer algo.
- ♣ Es cuando me animo a mí mismo.
- ♣ Mientras no satisfaga mis necesidades básicas, no poder llegar el éxito en lo que quiero.
- ♣ Ser una persona proactiva.
- ♣ Motivarme para así ser exitosa.
- ♣ Expresar y gestionar emociones

Categorías Creadas:

- ♦ Inteligencia Emocional.
- ♦ Autorrealización.

Alcances y Logros Del Encuentro V

El desarrollo del quinto encuentro tuvo como propósito estimular la motivación, reflexión y visualización de los adolescentes, generando posibilidades

de cambio personal en su guion de vida. En este sentido, se alcanzaron diversos logros, primeramente se puede mencionar la participación y disposición en realizar las actividades y la atención total al momento de explicarles el contenido.

Asimismo, desarrollar un espacio para el autoconcepto en el que pudieran definirse, describirse o mostrar su identidad, si bien es cierto se les dificultó un poco esta actividad, sin embargo se abordó el tema para que se animaran a consolidar su autoconcepto, pues este no es estático y es particular en cada quien, solo deben de reflexionar sobre sus cualidades y ser capaces de expresarles a otros lo que son.

De igual modo, se logró: estimular la motivación y automotivación, conocer la pirámide de necesidades, internalizar que cuando satisfacen las necesidades básicas están rellenando la base de la pirámide, y solo al cubrir esas necesidades pueden subir al siguiente nivel, donde se encuentran las necesidades superiores como la autorrealización, motivarlos a retomar sus sueños a pesar de las adversidades, incrementar la gestión de emociones, incentivar la proactividad, reflexionar sobre el éxito y el fracaso.

Cuadro 13

Categorización del Encuentro V: “Cambiando el Guion de la Película”

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
El Autoconcepto (A)	Los participantes expresaron símbolos que representan su identidad como: <i>“Familia, Amor, Baile y Ayudar a otros, quiero ser doctora”</i> . Mientras otra expresó: <i>“Hay que conocerse a uno mismo para saber qué es lo que puedo y quiero ser”</i> .	♣ Hay que conocerse a uno mismo.	Tener afianzado el autoconcepto, valorarse adecuadamente y tenerse confianza en sí mismo, son bases fundamentales para ser exitosos. Ahora bien, es necesario motivar a las personas a satisfacer necesidades, puesto que para Maslow (Citado por Quintero ob.cit)
Motivación (M)	Seguidamente, definieron la motivación y la automotivación como: <i>“(…) Es algo que nos impulsa hacer algo”</i> . Por otra parte: <i>“(…) Es cuando me animo a mí mismo a realizar algo”</i> . También, manifestaron: <i>“expresar y gestionar emociones, y también a motivarnos y de conocernos a nosotros mismos”</i> .	♣ Es algo que nos impulsa hacer algo. ♣ Es cuando me animo a mí mismo. ♣ Expresar y gestionar emociones ♦ Inteligencia Emocional	“...conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados” (p.38). Por ello, es importante motivar a las personas, a la búsqueda de satisfacción de necesidades y así proseguir la consecución del nivel inmediato superior, para llegar a ser una persona auto-realizada.
Proactividad (P)	Por otro lado, los jóvenes reflexionaron: <i>“Es decir profe que mientras no satisfaga mis necesidades básicas... no poder llegar el éxito en lo que quiero”</i> . Otra mencionó: <i>“Hay es que aprender a sobrellevar esas necesidades para lograr la autorrealización”</i> . Asimismo, expresaron: <i>“Yo nunca había escuchado eso de proactivo y reactivo, pero ahora sé que debo ser una persona proactiva”</i> . <i>“Mi nueva meta es conocerme, motivarme para así ser exitosa”</i> .	♣ Mientras no satisfaga mis necesidades básicas, no poder llegar el éxito en lo que quiero. ♣ Ser una persona proactiva ♣ Motivarme para así ser exitosa. ♦ Autorrealización	

Fuente: Observación Participante del Encuentro V “Cambiando el Guion de la Película”

♣ <i>Categorías Emergentes</i>	♦ <i>Categorías Creadas</i>
--------------------------------	-----------------------------

ENCUENTRO VI
LÍNEA DE VIDA ¿CÓMO PODRÍA SER DIFERENTE?



Cuadro 14

Planificación Encuentro VI: “Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?”

Propósito: Motivar a los adolescentes al análisis de sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Proyecto de Vida *Definición. * Metas a corto, mediano y largo plazo *Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.	*Bienvenida a la Jornada. *Dinámica de Inicio: “¿Cómo respondo a mis sueños?”, se agrupó a los participantes en dos equipos de 10 integrantes cada uno, cada equipo forma un círculo con las sillas y se sientan, mientras la facilitadora les comenta sobre los sueños, se les pide que escriban algunos sueños en sus globos, luego los inflan y amarran. Se colocan de pie formando el mismo círculo, comienzan a jugar con los sueños (globos) sin salirse del círculo, posterior a unos minutos algunos se les han ido o reventado sus globos. Reflexiones sobre la actividad. *Explicación del contenido mediante presentaciones y videos proyectados. Luego, elaboración de Hoja de Trabajo N°1 “Inventario de Vida” y Hoja de Trabajo N°2 “Autoanálisis”. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida. *Dinámica de Cierre: “Examen de Paradigma: ¿Qué me Limita?”. Generar reflexiones sobre cada una de las preguntas y respuestas.	Observación Participante Círculo Reflexivo Observación Participante	Globos Hojas Marcadores Lápices Computadora Láminas en Power Point Videos Reproductor Multimedia Cornetas Hoja de Trabajo 1 y 2 Cámara Fotográfica	08: 30am A 10:30am	Prof. Gabriela Gómez

Observación Participante

Encuentro VI

Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?

El día miércoles 30 de Enero de 2019, se realizó el encuentro previamente pautado en el aula N° 10 del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

En este sentido, se procedió a desarrollar la actividad de inicio “¿Cómo respondo a mis sueños?” (Ver cuadro 13), una joven escribió en su globo: ***“Quiero tener una casa grade y poder comprarme todo lo que quiero”***. Mientras otra: ***“Sueño con tener mi propia familia, hijos, ser alguien en la vida”***. Otro escribió: ***“Quiero ser feliz, que nunca le falte nada a mi familia”***. De este modo, otra joven: ***“Sueño con ser una gran doctora, tener mi familia y mis cosas”***. (C.O. Los participantes manifestaban suspiros al escribir sus sueños y en transcurso de la actividad irradiaban risas y alegría).

De manera que, al final de esta actividad los participantes manifestaron: ***“No quería que se me fuera mi globo, incluso empuje a otros con tal de que el mío estuviera a salvo”*** (C.O. Con el comentario de este participantes los jóvenes reían y comentaban haber hecho lo mismo). Asimismo, otros jóvenes comento: ***“A mí me empujaron, yo empuje también pero no era por mal sino por tener el mío a salvo pero igual se explotó”***. ***“A pesar que era un globo y nos reímos y divertimos muchas veces dejamos que los sueños se nos escapan por mi miedo, por no tener a alguien que no apoye, por no creer que podemos y tantas cosas que le pasan a uno”***. Aquí les comenté: ***“A pesar de que se nos presentes obstáculos o situaciones en la vida que nos hace dejar a un lado los sueños, es importante que nunca los olvidemos pues lo importante es mantenerlos con nosotros y luchar para lograrlos, que no sean solo sueños sino realidades”***.

Seguidamente, se procedió a la explicación del proyecto de vida, metas a corto, mediano y largo plazo, recomendaciones para su elaboración, también a identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que tienen para su desarrollarlo. Durante el desarrollo de la actividad los jóvenes comentaron: ***“Profe siempre nos hablan de hacer el proyecto de vida, pero no nos explican cómo debemos hacerlo, por eso es aburrido desde la escuela escribir siempre eso”***. Enseguida otra expresa: ***“Si es verdad profe, aburre estar escribiendo eso, no le veo sentido hacerlo, ustedes los profes ni leen eso”***. (C.O. El grupo concordaba con estos comentarios).

No obstante, entre las intervenciones después de trabajar en sus hojas de trabajos manifestaron: ***“Es muy bueno tener siempre presente con todo lo que cuento para poder estudiar y con todo lo que no tengo para ver si puedo solventar”***. ***“Siempre hemos escrito el proyecto de vida y ya, pero esta vez profe ni siquiera lo hemos escrito, solo nos ha pedido que escribamos lo que queremos y con que contamos para lograrlo, me parece mejor así”***. Asimismo, también una joven mencionó: ***“Sobre todo eso de debilidades y amenazas profe, es poner los pies sobre la tierra, y saber qué debo mejorar y estudiar mucho, algunos aquí ni sabemos ir hasta la universidad”***. (C.O. Los participantes trabajaron en silencio y concentrados mientras llenaban las hojas de trabajo. Luego en la interacción respecto al tema los jóvenes intercambian opiniones y reflexiones).

Finalmente, se desarrolló la dinámica de cierre “Examen de Paradigma: ¿Qué me Limita?”, aquí manifestaron que: ***“Increíble profe, como nos iba diciendo y según lo que entendíamos cada uno lo hacíamos o escribíamos, era la misma pregunta pero cada quien respondía como mejor lo entendió”***. ***“Lo que pasa es que algunos nos hacemos los locos solo entendemos lo que nos conviene”***. Sin embargo, otros reflexionaron: ***“Que tengamos puntos de vista diferente no quiere decir que lo que pensemos este mal, eso suele pasar con nuestros padres que quieren que uno haga lo que ellos digas pero cada quien es libre de pensar y hacer lo que quiera”***. (C.O. Los participantes postraban competitividad pero también manifestaron muchas risas).

De igual manera, otros jóvenes señalaron: *“Hay que salir de la zona de confort, ya estamos aquí acostumbrados al liceo somos los más grandes, pero ahora intentaremos cosas nuevas ya sea trabajo o estudio, quizás a la primera no nos sales bien pero hay que ir mejorando”. “Soy la responsable de mi futuro”. “Los paradigmas son malos cuando no me permiten crecer, pensar que no puedo, que la situación está difícil, el pasaje con cosas que debemos buscar cómo resolver y no quedarnos estancas en eso”.*

Para finalizar, nos tomamos todos de la mano formando un círculo, le exprese el agradecimiento por la participación en las actividades, esperando que las aprovechen al máximo, pues son los únicos responsables de su futuro y para eso tienen que planearlo, de igual manera se les realizó la invitación para el próximo encuentro. (Ver Anexo H, material utilizado en el encuentro VI).

Análisis del Encuentro

Este encuentro resultó ser muy asertivo, pues se les brindó herramientas a los participantes para que analizaran sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo, ya que después de la pérdida física de un ser querido y tan cercano como su madre o padre tienden a perder su sentido de vida como lo han manifestado en encuentros anteriores, de aquí lo asertivo y propicio de este encuentro.

Por lo tanto, durante el desarrollo de este taller hubo expresiones reflexivas en cuanto al proyecto de vida, inspirándolos a una visión poderosa y positiva de la realidad. Esto permitió el abordaje de situaciones de vida y metas que se han propuesto, analizando fortalezas y debilidades académicas, sociales y económicas, y de esta manera cumplir con el propósito del taller motivar a los adolescentes al análisis de sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo.

Por otro lado, algunos jóvenes se mostraron con más optimismo y esperanza, mientras otros dudaban si algún día puedan lograr sus sueños. Sin duda alguna, para alcanzar un sueño, se necesita tener mucha disposición de hacer lo necesario

para lograrlo, que no importa cuánto tarden, pues algunos llevan más tiempos que otros, cuán difícil pueda resultar o cuánto les exija cada día.

También, comentaron que desde niños siempre les han hablado de proyectos de vida, sin embargo ellos mismos expresaron no hacerlo bien, solo escribían y ya, incluso manifestaron que era aburrido planear su vida, puesto que no se detenían analizar verdaderamente que es lo que quieren lograr, con que cuentan para hacerlo, y qué los limita o se les podría presentar cómo obstáculo en el cumplimiento de sus metas. Por lo tanto, podría decirse que las actividades desarrolladas aparte de efectivas fueron diferentes a las que por lo general han trabajado respecto a este tema.

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 15).

Categorías Emergentes:

- ♣ Que no sean solo sueños sino realidades.
- ♣ Mantener mi sueño a salvo.
- ♣ No nos explican cómo debemos hacerlo.
- ♣ Es aburrido desde la escuela escribirlo.
- ♣ Escribir lo que queremos y con que contamos para lograrlo.
- ♣ Poner los pies sobre la tierra.
- ♣ Responsable de mi futuro

Categorías Creadas:

- ♦ Afianzar Sueños
- ♦ Abordaje innovador de Proyecto de Vida.
- ♦ Visión de la Realidad.

Alcances y Logros del Encuentro

Para este encuentro, Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?, cuyo propósito consistía en motivar a los adolescentes al análisis de sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo. Además, de que sintieran la necesidad de trazar nuevas metas transformando la realidad, siendo autocríticos, reflexivos y proactivos en su vida.

También, entre los logros se destacan los siguientes aspectos: Los jóvenes realizaron las actividades con mucha disposición y alegría, expresaron libremente sus sueños. Asimismo, escucharon atentamente la explicación del contenido y generaron reflexiones tanto de la temática como de situaciones de vida. Igualmente, a que son los responsables de su futuro, aunque existan diferentes puntos de vistas e inclinaciones a la hora de tomar una decisión, ellos son los únicos que pueden decidir el rumbo de su vida.

Además, se les brindó el espacio para reflexionar sobre sus sueños, a pesar de la adversidad. Poder visualizarlos y motivarlos a lograrlos. Fue muy satisfactorio llenarlos de energía para empezar a hacerlo realidad. De esta manera, el deseo de alcanzar un sueño, facilita el diseño de un plan estratégico para alcanzarlo y en este caso es su proyecto de vida, puesto que se puede alcanzar un sueño, teniendo firme la decisión de esforzarse para lograrlo.

Cabe agregar, las actividades desarrolladas fueron nuevas y relevante para el grupo, puesto que ellos mismos manifestaban que desde niños simplemente les mandaban a escribir su proyecto de vida y para algunos incluso era aburrido, no obstante acá lo hicieron de forma dinámica y entretenida, no solo con sus sueños, sino tomando en cuenta sus fortalezas y debilidades.

Cuadro 15

Categorización del Encuentro VI: Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Sueños (S)	Los participantes expresaron: <i>“Quiero ser feliz, que nunca le falte nada a mi familia”</i> <i>“(…) empuje a otros con tal de que el mío estuviera a salvo”</i> . <i>“(…) Es importante que nunca los olvidemos pues lo importante es mantenerlos con nosotros y luchar para lograrlos, que no sean solo sueños sino realidades”</i> .	♣ Que no sean solo sueños sino realidades. ♣ Mantener mi sueño salvo. ♦ Afianzar Sueños	Por medio del proyecto de vida, el adolescente construye paso a paso su futuro. Por su parte, Ayala, (ob.cit) explica que “Planificar la vida implica tener cinco consideraciones respecto de sí mismo, primero, que cada ser es único, segundo, que en el desarrollo de la vida hay cambios continuos dependientes del contexto que se presente, tercero, cada individuo a la vez que es libre, es responsable de lo que pretende y emprende; cuarto, el reconocimiento de límites y obstáculos en la planificación de su existencia y por último, somos seres sociales” (p. 21). En este sentido, El proyecto en su sentido más original es el resultado de un proceso constructivo en marcha realizado por el joven que utiliza sus experiencias anteriores, sus posibilidades y alternativas.
Proyecto de Vida (PV)	Respecto al proyecto de vida una joven expresó: <i>“Profe siempre nos hablan de hacer el proyecto de vida, pero no nos explican cómo debemos hacerlo, por eso es aburrido desde la escuela escribir siempre.</i>	♣ No nos explican cómo debemos hacerlo ♣ Es aburrido desde la escuela escribirlo. ♦ Abordaje innovador de Proyecto de Vida.	
	Sin embargo, luego de escuchar la explicación y hacer las actividades de la facilitadora, manifestaron: <i>“(…) Esta vez profe ni siquiera lo hemos escrito, solo nos ha pedido que escribamos lo que queremos y con que contamos para lograrlo, me parece mejor así”</i> . También una joven mencionó: <i>“Sobre todo eso de debilidades y amenazas profe, es poner los pies sobre la tierra...”</i> . <i>“Soy la responsable de mi futuro”</i> .	♣ Escribir lo que queremos y con que contamos para lograrlo. ♣ Poner los pies sobre la tierra. ♣ Responsable de mi futuro ♦ Visión de la Realidad.	

Fuente: Observación Participante del Encuentro VI Línea de Vida: ¿Cómo podría ser Diferente?

♣ *Categorías Emergentes* ♦ *Categorías Creadas*

ENCUENTRO VII
LA RUTA DE MI FUTURO: SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA



Cuadro 16

Planificación Encuentro VII: La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida

Propósito: Realizar un autoanálisis para determinar el éxito del Proyecto de Vida, seleccionando los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas.					
Contenido	Actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Proyecto de Vida *Obstáculos *Apoyo *Autoanálisis *Síntesis de Planeación de Vida	*Bienvenida a la Jornada.				
	*Dinámica de Inicio: “Caminando a Ciegas”, se prepara previamente un circuito con figuras de letras. Una vez ya preparado el circuito se les venda los ojos a los participantes y se les lleva a ciegas hasta el lugar de inicio del circuito. Allí se les explica que tienen que realizar un camino, que tendrán que ir recogiendo unas figuras y que si en algún momento no saben por dónde ir y quieren, pueden pararse, levantar la mano y alguien acudirá en su ayuda. Así que de uno en uno se les va dejando ir por el circuito hasta que pasen todos. También, habrá un responsable va a encargarse de hacer que los participantes se equivoquen y sin que ellos levanten la mano va a ir dando instrucciones erróneas a los participantes para que pierdan el camino. Debate sobre la actividad.	Observación Participante	Figuras de Letras (A, F, T y E). Vendas Computadora Video Reproductor Multimedia Cornetas Hoja de Trabajo 3 Cámara Fotográfica	08: 30am A 10:30am	Prof. Gabriela Gómez
	*Elaboración de la Hoja de Trabajo N°3 “Síntesis de Planeación de Vida.	Hoja de Trabajo			
	*Dinámica de Cierre: Proyección del Video “Atrévete a Soñar” Despedida de los talleres.	Observación Participante	Refrigerios		

	Interacción de Reflexiones. Compartir de Refrigerios				
--	--	--	--	--	--

Observación Participante

Encuentro VII

La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida

El día miércoles 06 de Febrero de 2019, se realizó el encuentro previamente pautado en el aula N° 10 del Liceo Bolivariano Antonio Álamo ubicado en Río Claro, Parroquia Juarez, Municipio Iribarren del Estado Lara. Cabe agregar, que observación participante fue la técnica utilizada para la recopilación de evidencias en esta fase, con apoyo en el cuaderno de campo que permitió escribir las vivencias del encuentro recopilando información, opiniones y afirmaciones de los participantes y la investigadora.

En este sentido, se procedió a desarrollar la actividad de inicio “Caminando a Ciegas” (Ver cuadro 16), durante el desarrollo de esta los jóvenes expresaron: ***“Ayuda”. “Que difícil, no veo nada”. “Hay dos voces no sé cuál es la correcta”. “Ahora a donde voy”. “Díganme pues, me tropiezo con todo”.*** (C.O. Los participantes mostraron alegría, entusiasmo y risas. Sin embargo hubo momentos de miedo por caerse o tropezar y desesperación pues los participantes no tenían paciencia para hacer el recorrido, pues no sabían a cuál de las voces seguir).

Luego, de que cada uno de los participantes realizara el circuito se realizó un debate sobre la dinámica, se comenzó con dos preguntas ¿Qué les ha parecido la dinámica? Y ¿Qué tan difícil ha sido llegar a la meta?, aquí los participantes expresaron: ***“Me gustó mucho la dinámica, nos reímos demasiado, pero también hubo momentos donde perdía la paciencia quería llegar rápido a la meta”. “Yo también quería llegar rápido a la meta, y confieso que no quería levantar la mano para pedir ayuda pero tuve que hacerlo ya no sabía qué hacer”. “A mí me daba rabia su otra voz profe, cuando nos daba malas indicaciones iba por donde no era por eso me costó llegar rápido”. “Fue muy difícil llegar a la meta, pero lo conseguí, a pesar de estar a ciegas completamente, además con indicaciones buenas y malas no sabía a cuál seguir, me confundía”.***

Seguidamente, se les preguntó ¿Creyeron que podían haber caminado solos sin ayuda o Pidieron mucha ayuda?, una joven manifestó: ***“Yo si creí poder hacerlo sola y lo intenté pero no pude, llego el momento en que tuve que pedir su***

ayuda". Otro también comentó: *"Si creí que podía hacerlo solo y más el orgullo que uno tiene de hacer las cosas solo, pero bueno tampoco puede, pedí poca ayuda pero si la pedí"*. *"No quería pedir ayuda, de verdad que no pero no pude hacerlo sola, le pedí ayuda a la profe varias veces"*. (C.O. Estos participantes manifestaban molestia con sus gestos por haber pedido ayuda). Mientras que otra dijo: *"Yo si no creí poder hacerlo sola, desde que comencé me le pegue como una garrapata profe"*.

Consecutivamente, se les preguntó ¿Cuál consideran que es el significado de las letras?, os jóvenes manifestaban: *"Amor, Familia, Trabajo y Estudios"*. *"Amor, Amigos, Familia, Fama, Trabajo, Estudios, Esfuerzo"*. Asimismo, se les preguntó ¿Qué creen que representa el circuito y a quién creen que representan la persona que les ayudaba?, aquí una joven dijo: *"El circuito es la vida y los obstáculos que uno se consigue, la persona que nos ayudaba seria los padres, familia y esas personas que quieren el bien para uno"*. También comentaron: *"Es el camino que uno tiene para lograr sus sueños, a ciegas porque uno no sabe lo dios tiene preparado para uno y la persona que nos ayuda es la familia y seres queridos por eso no tiene que darnos pena pedir ayuda"*. (C.O. Fue muy gratificante escuchar la respuesta de esta pregunta pues los participantes comprendían la analogía de la dinámica con la realidad).

Posteriormente, se les hizo la última pregunta ¿Qué personas consideran han estado en su vida guiándoles por caminos equivocados como el caso de la persona que les daba indicaciones sin haberlas solicitado?, rápidamente una joven dijo: *"En mi caso mis tías que le frustran el sueño a uno, uno ni les pide consejo pero igual hablan y hablan"*. Otro manifestó: *"Lo peor es que uno a veces se deja llevar por esos consejos equivocados"*. Igualmente otro expresó: *"Personas envidiosas que no dejan que uno brille"*. Mientras otras comentaron: *"A veces lo hacen sin querer pensando que uno lo está haciendo mal y lo que quieren según ellos es enderezar el camino"*. *"Los mismos padres a veces le dicen cosas a uno aunque no les pregunté, no por mal sino que piensan que los que ellos dicen es el camino correcto"*.

Ahora bien, luego de estas interacciones se le entrega a los participantes la hoja de trabajo N° 3 para que realicen la síntesis de su proyecto de vida, les indique

“Los invito a llenar este formato con sus sueños, como hemos aprendido en todos nuestros encuentros somos los únicos responsables de nuestro futuro, aquí harán un pequeño autoanálisis en orden de prioridades y áreas, tomando en cuenta sus fortalezas y oportunidades, y aquellas debilidades como se harían para superarlas”. (C.O. Los participantes realizaron esta actividad en total silencio y concentración).

Luego, los participantes comentaron: ***“Me gustó más de esta manera, haciendo esta síntesis, además que uno toma en cuenta lo que hicimos la semana pasa”.*** ***“Si profe tomo en cuenta lo que le dijimos sobre que no nos gustaba estar escribiéndolo”.*** ***“Colocarlo sobre papel es como si uno fuese maduro y ya tiene un plan de vida”.*** ***“Si uno siente como si no fuésemos a improvisar, claro estoy consciente que habrán obstáculos muchos quizás, pero uno tiene una meta trazada”.*** ***“Me gusto que no nos mandara a solo escribir unos cuantos párrafos y ya, porque aquí habían áreas específicas, metas y necesidades es más sencillo de esta manera”.*** (C.O. Me contenta mucho que les gustara y fuese provechosa esta actividad en específico).

Asimismo, se proyectó el video “Atrévete a Soñar”, aquí los jóvenes manifestaron: ***“Me encantó este video, muy motivador”.*** ***“Si muy motivador, uno cuando se siente alegre y motivado es el momento ideal para planear los sueños”.*** ***“No tenemos que tener miedo a soñar, seamos todos locos”.*** ***“Soy una loca soñadora”.*** ***“Si, seamos todos los locos es mejor que ser un aburrido igual a los demás”.*** (C.O: Este video fue muy motivador para los participantes, hacía alusión de que si por soñar somos locos, pues seamos todos locos).

Finalmente, se formó un círculo todos de pie tomados de la mano, les expresé mi más grande agradecimiento por la asistencia, participación, colaboración y asertividad en el desarrollo de todas las actividades que se han realizado en las últimas semanas. Además, les dije ***“Cuentan con mi apoyo ante alguna inquietud o vivencia que quieran comentarme... Los tengo desde que estaban con su camisa azul y ahora a pocos meses para recibir su título quiero invitarlos a soñar, todo es posible en medida trabajen para conseguirlo... Espero que todas estas herramientas brindadas sean de provecho para ustedes y las multipliquen a sus familiares y seres queridos cuando lo crean necesario”.***

Por su parte, una joven dijo: *“Gracias a usted profe por todo su apoyo, paciencia todos estos años, estas últimas semanas serán inolvidables”*. También otra comento: *“Gracias por preocuparse tanto por nosotros, desde el momento que le comente de la muerte de mi papá siempre ha sido un apoyo para mí, gracias por motivarnos a seguir adelante y preocuparse por nuestro futuro”*. Igualmente otro expresó: *“Si profe gracias a usted por enseñarnos tantas cosas, ahora no solo nos enseña matemática y física, ahora nos educa para la vida, para prevernos del futuro y motivándonos a seguir adelante”*. (C.O. Este joven se acercó y me dio un caluroso abrazo, fue un momento muy emotivo para mí sentir su cariño el de todos). Seguidamente, les entregue un detalle que elabore previamente y disgustamos de un compartir. (Ver Anexo I, material utilizado en el encuentro VII).

Análisis del Encuentro

Este último encuentro fue muy participativo y emotivo para los participantes y la facilitadora, se les desarrolló actividades donde los participantes mostraron alegría, sonrisas, reflexiones y sintetizaron a través de una hoja de trabajo previamente diseñada, la ruta de su futuro, afianzando de esta manera lo abordado en los talleres anteriores. Es importante señalar, que, la adolescencia se debe a procesos paralelos en el desarrollo de la personalidad, autoconciencia, identidad y autovaloración, las cuales son estructuras determinantes en el proceso de su plan de vida. Por ello, la importancia en la ejecución de las distintas actividades del proyecto de vida, la utilización de herramientas y la variabilidad de estrategias que promuevan la aceptación de todos sus cambios no solo biológicos, sino sociales, emociones y sentimentales.

Por lo tanto, es tan importante que los adolescentes puedan comprenderse, aceptarse, y quererse a sí mismo. Esto permite, por un lado, aceptar y querer a los demás (aprender a convivir), y, por otro, mirar el futuro sin temor, tener un sueño y darle a la vida sentido, más aun después de la pérdida de un ser querido donde ellos mismos habían manifestado, que el mundo se les habían derrumbado, que su

futuro estaba planeado con esa persona y ahora que físicamente no está nada iba hacer igual.

Sin embargo, a pesar de la circunstancias y después del dolor pueden reestructurar su proyecto de vida, aceptando la realidad, aprendiendo a gestionar sus sentimientos y emociones, conociéndose a sí mismo y motivándose, es decir, aprender a tener un equilibrio emocional. También, a analizar sus fortalezas y necesidades, teniendo en cuenta con qué y quienes cuentan. Y de esta manera, se pueden generar acciones para que el adolescente reflexione sobre sus viejas y nuevas metas, siendo capaces de dar nueva forma y sentido a su proyecto de vida, que no lo vea hacerlo como obligación sino como deseo.

Ahora bien, en función con las actividades desarrolladas surgió información esencial en la categorización y triangulación en este encuentro (Ver Cuadro 17).

Alcances y Logros del Encuentro

Este encuentro tuvo como propósito Realizar un autoanálisis para determinar el éxito del Proyecto de Vida, seleccionando los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas. Es importante señalar, que este último encuentro fue propicio para los participantes, puesto que los encuentros anteriores fueron diseñados con el fin de favorecer este momento en que los adolescentes reestructuran su proyecto de vida.

En este sentido, se logró brindarle un espacio para que reflexionaran acerca de las diferentes barreras u obstáculos que se le presentan en la vida, que en muchos casos es necesario dejar el orgullo a un lado y pedir ayuda. También, de que encontraran personas que no les brindaran apoyo o buenos consejos, solo deben ignorarlas y nunca abandonar sus sueños. Pues, también contarán con seres queridos que estarán allí para apoyarlos y brindarles una mano amiga siempre que lo necesiten.

Asimismo, internalizaron sus metas con ellos mismos, con su familia, estudios y el mundo, tomando en cuenta el tiempo y las necesidades que se les presentarían. Quienes son y a quien quieren llegar a ser, sus miedos pero también sus fortalezas y que deben aprender de la vida. Esto en diferentes áreas: afectiva,

intelectual, profesional, espiritual y social, esbozando en cada una según su orden de prioridades.

Cabe agregar, que se logró motivar a los participantes a elaborar la síntesis de su proyecto de vida, de manera diferente como ellos lo habían sugerido, no la hicieron solo por cumplir, fue notorio como estaban motivados a la hora de escribir. Asimismo, manifestaron como una persona alegre y motiva puede planear mejor su vida, que sus sueños no se los quita nadie, que estudiando y trabajando pueden lograr todo lo que propongan, así los demás no estén de acuerdo o se les presenten adversidades.

Igualmente, creció la confianza y afecto entre los participantes y la facilitadora, pues ellos mismos expresaron la importancia del apoyo y la motivación que se les brindó. De igual manera, lo acertada de las otras actividades, pues si no se hubiese trabajado, el perdón, la aceptación, las emociones, sentimientos, autoconcepto, motivación, entre otros, no hubiese sido tan relevante y notorio el éxito de los últimos dos talleres. Pues, reflexionaron, sobre que el éxito de una persona depende de su inteligencia emocional y como va canalizando sus emociones.

Categorías Emergentes:

- ♣ Fue muy difícil llegar a la meta, pero lo conseguí.
- ♣ Pedí ayuda a la profe varias veces.
- ♣ Me gustó más de esta manera.
- ♣ Tomó en cuenta lo que le dijimos.
- ♣ Colocarlo sobre papel es como si uno fuese maduro.
- ♣ Estar Alegres y Motivados motivado es el momento ideal para planear los sueños
- ♣ Gracias por motivarnos a seguir adelante y preocuparse por nuestro futuro.

Categorías Creadas:

- ♦ Superación de Dificultades.
- ♦ Motivación al autoanálisis de Proyecto de Vida

Cuadro 17

Categorización del Encuentro VII: La Ruta de mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida

Código o Temática	Descripción	Categorías	Interpretación
Sueños (S) Proyecto de Vida (PV)	En este último encuentro, desarrollaron un circuito de obstáculos, donde los participantes expresaron: <i>“Fue muy difícil llegar a la meta, pero lo conseguí (...)”</i>. Otro: <i>“No quería pedir ayuda, de verdad que no pero no pude hacerlo sola, le pedí ayuda a la profe varias veces”</i>. Asimismo, los participantes realizaron una síntesis del proyecto de vida, los cuales manifestaron: <i>“Me gustó más de esta manera, haciendo esta síntesis...”</i>. <i>“Si profe tomó en cuenta lo que le dijimos sobre que no nos gustaba estar escribiéndolo”</i>. <i>“Colocar sobre papel es como si uno fuese maduro y ya tiene un plan de vida”</i>. Además, mencionaron: <i>“(…) Uno cuando se siente alegre y motivado es el momento ideal para planear los sueños”</i>. Igualmente, <i>“Gracias por preocuparse tanto por nosotros, desde el momento que le comente de la muerte de mi papá siempre ha sido un apoyo para mí, gracias por motivarnos a seguir adelante y preocuparse por nuestro futuro”</i>.	♣ Fue muy difícil llegar a la meta, pero lo conseguí. ♣ Pedí ayuda a la profe varias veces. ♦ Superación de Dificultades. ♣ Me gustó más de esta manera. ♣ Tomó en cuenta lo que le dijimos. ♣ Colocar sobre papel es como si uno fuese maduro. ♣ Estar Alegres y Motivados motivado es el momento ideal para planear los sueños ♣ Gracias por motivarnos a seguir adelante y preocuparse por nuestro futuro. ♦ Motivación al autoanálisis de Proyecto de Vida	Es tan importante el confort emocional, para la planeación del futuro. Pues, a través de el se logra la motivación y gestión de emociones, que es primordial para la elaboración de un proyecto de vida. Al respecto, Ayala, (ob.cit) expone que: “Construir un plan para el desarrollo personal, social, moral, político, académico y familiar, requiere de la contemplación del tiempo, del espacio, de las capacidades, de las limitaciones, además de tener un equilibrio emocional en cuanto a metas que dinámicamente se establecen, y se transforman” (p.22). Por lo tanto, antes de hacer un proyecto de vida hay que tener la madurez emocional y motivación suficiente para tomar decisiones.
Fuente: Observación Participante del Encuentro VII La Ruta de Mi Futuro: Síntesis de Planeación de Vida			

♣ <i>Categorías Emergentes</i>	♦ <i>Categorías Creadas</i>
--------------------------------	-----------------------------

MOMENTO V

HALLAZGOS Y RECOMENDACIONES

Hallazgos

La mayoría de personas han recibido una educación en la cual es frecuente darle la espalda al dolor, apartándolo con el fin de evitar un sufrimiento, sin embargo, que difícil es evitarlo al perder a un ser querido. Por ello, es normal ante esta adversidad sentirse desorientados en este camino a transitar en momentos tan duros. Pues, el proceso del duelo obliga, tarde o temprano, a enfrentarse a recuerdos, al presente y al futuro. Asimismo, exige una reflexión acerca de quiénes son y cuál es el sentido de vida.

Cabe agregar, que en función al momento vital en el que ocurre la pérdida, el duelo puede ser vivido con una serie de peculiaridades y características, además de los cambios propios de la edad. Sin embargo, no hay un duelo igual que otro, ni siquiera una misma persona siente igual el duelo ante dos pérdidas diferentes. Por todo ello, es mejor no comparar las reacciones ni el estado de ánimo de ninguna persona, solo escucharlas y orientarlas para que vayan aprendiendo a como sobrellevar esta pérdida. En este sentido, los adolescentes manifiestan una gran preocupación sobre la expresión emocional ante sus pares, temen mostrar vulnerabilidad y por ello limitan las muestras de dolor y tristeza ante sus amigos y familiares para seguir siendo uno más y no sentirse diferentes.

Ahora bien, la fase diagnóstica permitió identificar las necesidades que presentan los adolescentes al ser orientados en su proceso de duelo, puesto que éste requiere un trabajo orientador para entenderlo y asimilarlo, es decir, en el camino del duelo se necesita la realización de una serie de tareas que van desde el proceso de aceptación emocional de la pérdida y la expresión de emociones hasta la adaptación a un mundo

donde dicha persona ya no está y sean capaces de seguir adelante con bienestar, pues necesitaban ser motivados a continuar con sus vidas y de esta manera lograr una autorrealización; desarrollando su crecimiento espiritual, académico y profesional mediante la reestructuración de su proyecto de vida. Por lo tanto, es conveniente resaltar que el duelo puede convertirse en una experiencia enriquecedora, que suponga la maduración y el crecimiento personal; recordando que el fin de éste es transformar el dolor en amor.

Por lo tanto, al interpretar las evidencias se diseñó un plan de acción con el fin de brindar herramientas y acciones que permitieran ayudar a los adolescentes a solventar las situaciones planteadas. Todo ello originó la organización de una serie de talleres enfocados en los adolescentes tomando en cuenta sus edades, características y gustos. También, se contó con el apoyo de profesionales de la materia tanto para el diseño como la ejecución del mismo.

En las conclusiones de cada taller se manifestó claramente la importancia de las temáticas abordadas, pues los adolescentes expresaron adquirir nuevos conocimientos y herramientas de ayuda, puesto que las actividades desarrolladas fueron acordes, asertivas y efectivas ante la necesidad que manifestaban los participantes, desarrollando la aceptación espiritual, intelectual y emocional en ellos, evitando aquellas barreras que de cierta manera destruyen las relaciones con familiares y amigos obstaculizando así su plan de vida. .

En este sentido, los adolescentes reflexionaron sobre la importancia del recuerdo y la escritura como herramienta terapéutica, la cual permitió expresar y gestionar emociones cuando se sienten bloqueados o desbordados emocionalmente, ya que es un medio excelente para expresar sentimientos, pero también los ayuda a liberar emociones, ordenar ideas o reestructurar pensamientos. En este sentido, resulta primordial dedicarse un tiempo para sí mismos. Un tiempo en el cual se puedan escuchar, mimar, bailar, cantar, todo aquello que los haga sonreír.

Por otro lado, los actores sociales lograron internalizar sobre los sentimientos, que no son ni positivos ni negativos, solamente agradables y poco agradables los cuales no se pueden reprimir sino darse el permiso de expresarlos. Igualmente, se les brindó

el espacio para que cambiaran de rol, esto permitió estimular la comprensión de los sentimientos que poseen sus seres queridos y que es necesario promover la empatía comprometiéndose en ser optimistas, comprensivos, saber compartir y ser flexibles, pues para que la empatía exista es necesario que se dejen a un costado los prejuicios, la simpatía o antipatía; de tal modo que se pueda tener una actitud comprensiva pero no de compasión frente a la circunstancia del otro.

Cabe destacar, que los adolescentes aprendieron a identificar las emociones propias y de los demás, así como también aprender a cómo gestionarlas, pues reflexionaron que las emociones tienen una razón de ser. Por lo tanto, es un error catalogarlas en el grupo de las positivas o las negativas. Simplemente hay que tener presente que existen estímulos que llevan a experimentar determinadas emociones y que estas son inevitables, es decir, reprimirlas no es una manera correcta de gestionarlas. Intentar asfixiar lo que se siente solo aplaza su expresión. Lo reprimido retorna y a veces de mala manera. Por lo tanto, lo primero entonces es entender que todas las emociones son legítimas y tienen pleno derecho a existir y a expresarse.

En otro orden de ideas, los adolescentes aprendieron sobre la inteligencia emocional logrando estimular la motivación y automotivación, conocer la Pirámide de Necesidades de Maslow, internalizar que cuando satisfacen las necesidades básicas están rellenando la base de la pirámide, y solo al cubrir esas necesidades pueden subir al siguiente nivel, donde se encuentran las necesidades superiores como la autorrealización. Asimismo, a desarrollar la proactividad, siendo este un término nuevo para la mayoría, sin embargo se les explicó que una persona proactiva es capaz de tomar la iniciativa y motivarse frente a las dificultades. La cual es muy conveniente para generar posibilidades de cambio personal, emocional y profesional.

También, los adolescentes tuvieron el espacio para analizar sus deseos, aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo, ya que después de la pérdida física de un ser querido y tan cercano como su madre o padre tienden a perder su sentido de vida como lo han manifestado. Además, se generaron expresiones reflexivas en cuanto al proyecto de vida, inspirándolos a una visión poderosa y positiva de la

realidad. Esto permitió el abordaje de situaciones de vida y metas que se han propuesto, analizando fortalezas y debilidades académicas, sociales y económicas.

Es importante resaltar que los adolescentes manifestaron que las actividades desarrolladas eran innovadoras, puesto que desde niños simplemente les mandaban a escribir su proyecto de vida y para algunos incluso era aburrido, no obstante acá lo hicieron de forma dinámica y entretenida, no solo con sus sueños, sino tomando en cuenta sus fortalezas y debilidades.

De igual manera, los participantes realizaron un autoanálisis para determinar el éxito del Proyecto de Vida, seleccionando los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas. Es importante señalar lo propicio de esta actividad, puesto que los encuentros fueron diseñados con el fin de favorecer este momento en que los adolescentes lo reestructuraban.

En este sentido, se logró brindarle un espacio para que reflexionaran acerca de las diferentes barreras u obstáculos que se le presentan en la vida, que en muchos casos es necesario dejar el orgullo a un lado y pedir ayuda. También, de que encontraran personas que no les brindaran apoyo o buenos consejos, solo deben ignorarlas y nunca abandonar sus sueños. Pero, también contarán con seres queridos que estarán allí para apoyarlos y brindarles una mano amiga siempre que lo necesiten.

Por otra parte, fue muy significativo para la investigadora evidenciar y formar parte del desarrollo de cada una de las actividades de los siete encuentros planificados, los adolescentes mostraron disposición, motivación y participación en cada una de ellas. Además, de lo satisfactorio y acertado de las mismas, aprendiendo a como ser resilientes, pues si no se hubiese trabajado, el perdón, la aceptación, las emociones, sentimientos, autoconcepto, motivación, entre otros, no hubiese sido tan relevante y notorio el éxito en sus síntesis de vida. Igualmente, los jóvenes mostraron agrado por las actividades desarrolladas, la importancia de los conocimientos y herramientas adquiridas.

Finalmente, creció un vínculo de confianza y afecto entre los participantes y la investigadora pues ellos mismos expresaron la importancia del apoyo y la motivación que se les brindó. Cabe destacar, la importancia que al observar a sus estudiantes e

interpretar sus miedos y angustias, así como también compartir sus alegrías y sonrisas. Igualmente, reflexionaron, sobre que el éxito que tiene una persona depende de su inteligencia emocional y como va gestionando sus emociones, convirtiéndose en lo fundamental para el abordaje del duelo para la reestructuración de su proyecto de vida.

Recomendaciones

Una vez ejecutado el Plan de Acción sobre Estrategias Motivadoras que permitan la Trascendencia del Duelo desde la Reestructuración del Proyecto de Vida en los Adolescentes de 5to Año del Liceo Bolivariano Antonio Álamo en Rio Claro, Parroquia Juares, Municipio Iribarren del Estado Lara. Se recomienda lo siguiente:

Dar a conocer a los docentes del Liceo Bolivariano Antonio Álamo la necesidad de diseñar y ejecutar estrategias o acciones orientadoras para los adolescentes y de esta manera continuar fomentando en ellos la confianza, proactividad, empatía y superación ante diferentes adversidades.

Motivar a los docentes a realizar investigación acción participativa para la identificación y atención a diversas necesidades que presenten los adolescentes.

Fomentar espacios para la implementación de talleres o actividades, al menos una vez por mes, con diversas temáticas de interés para los adolescentes.

Involucrar a la familia en las actividades a desarrollar la resiliencia, gestión de emociones, inteligencia emocional, motivación, entre otras que sean de interés para los adolescentes. .

Abordar la temática del Duelo Migratorio, puesto que es un tema en común para la mayoría de las familias venezolanas.

Divulgar el plan de acción en otros planteles educativos de la localidad para así ayudar a un máximo de adolescentes pertenecientes a esta población.

Proponer a las autoridades del plantel la capacitación al orientador sobre el abordaje de la trascendencia del duelo desde la reestructuración del proyecto de vida en adolescentes.

Difundir el tema al equipo multidisciplinario que labora en el Departamento de Bienestar Estudiantil del plantel para que éstos apoyen los casos que acudan a ellos.

Evaluar el impacto del plan de acción para realizar posibles ajustes pertinentes, en las actividades planificadas.

Recomendar a posteriores investigadores ahondar sobre la temática en cuestión dado su impacto en los participantes.

REFERENCIAS

- Álvarez, D. (2015). Afrontamiento Del Duelo en el Ámbito del Nido Vacío. Importancia del Acompañamiento en la Gestión del Duelo desde La Intervención del Trabajo Social [Resumen en Línea]. Trabajo especial de grado no publicado, Universidad De Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, España [Consulta: 2017, Marzo 5]
- Artaraz, B. y otros. (2017). Guía sobre el Duelo en la Infancia y la Adolescencia: Formación para madres, padres y profesorado. Bilbao: Colegio de Médicos de Bizkaia.
- Artemori (2015). Mi cuaderno de Apoyo. Guía de Ayuda al Duelo [Documento enLínea]. Disponible: http://www.albia.es/pdf/albia_cuaderno_de_ayuda_al_duelo.pdf [Consulta: 2017, Marzo 10]
- Ayala, J. (1999). Adolescencia y Proyecto de Vida. Revista Iberoamericana de personalismo comunitario. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.personalismo.net/PDF/0807adolescencia.PDF>
- Bermejo, J. (2007). Estoy en duelo. Madrid: PCC Editorial y Distribuidora, S.A.
- Bucay, J. (2006). El Camino de las Lágrimas. Buenos Aires: Editorial Sudamérica, Del Nuevo Extremo.
- Creando Sonrisa (2015). Mi proyecto de Vida. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.cucs.udg.mx/saludmental/files/File/PROGRAMA%20CT%20MI%20PROYECTO%20DE%20VIDA%202015.pdf> [Consulta: 2017, Marzo 14]
- Díaz, I. (2014). Comunicación Afectiva para Fomentar Las Relaciones Interpersonales en el entorno familiar del grupo Padres y Madres con Hijos en el Cielo. Trabajo de grado no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Duran, L. (2014). El Crecimiento Personal para la Formulación del Proyecto de Vida en los estudiantes del 1er año de Diversificado de la unidad educativa Nacional Héctor Castillo Reyes. Trabajo de grado no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Enciclopedia de la Sexualidad. (2003). Bogotá: Editorial Océano.
- Freud, S (1917). Duelo y Melancolía. Obras Completas. [Documento en Línea]. Disponible: <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/11/sigmund-freud-duelo-y-melancol3ada-1915-1917-t14.pdf> [Consulta: 2017, Noviembre 17]

- Gómez del Campo, J. (1994). Intervención en la crisis: Manual de Entrenamiento. México: Plaza y Valdés.
- González, M. y Hernández, T. (2011). Interpretación de la evidencia cualitativa. Barquisimeto: Ediciones Gema C.A.
- Guardián, A. (2007). El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa. San José: Ediciones PrintCenter.
- Hurtado, I. y Toro, J. (2007). Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio. Caracas, Venezuela: Editorial CEC, S.A.
- Leal, J. (2005). La Autonomía del Sujeto Investigador. Valencia: Azul Intenso C.A.
- Lecuna, G. (2016). El Tránsito por el Duelo ante el Suicidio de un Hijo/a Adolescente. [Resumen en Línea]. Trabajo especial de grado no publicado, Universidad de la Republica específicamente en La Facultad de Psicología de Montevideo, Uruguay. [Consulta: 2018, Octubre 15]
- López, Z. (2014). La toma de decisiones, en la orientación vocacional como proyecto de vida de los alumnos del séptimo y octavo grado del Liceo Bolivariano Villa Rosa. Trabajo de grado no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Martínez, M. (2004). Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. México, D.F: Editorial Trillas, S.A.
- Rodríguez, G. (2012). Adolescencia: Guía para Madres y Padres. [Documento en Línea]. Disponible: <https://www.asturias.es/Asturias/ARTICULOS/adolescentes-guia.pdf> [Consulta: 2018, Octubre 15]
- Quintero, J. (2012). Teoría de las necesidades de Maslow. [Documento en Línea]. Disponible: <https://www.google.co.ve/search?q=teoria+de+maslow+pdf&oeq=teoria&aqs=chrome.0.69i59j69i57j69i59l2j0l2.2557j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8#> [Consulta: 2017, Noviembre 30]
- Sandin, P. (2004). Investigación Cualitativa en educación. Fundamentos y Tradiciones. España: Editorial Mc Graw Hill. Madrid.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1990). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

ANEXOS

Anexo A
Escenario y Actores Sociales



Liceo Bolivariano Antonio Álamo



Actores Sociales

Anexo B
Material y Evidencias en la Fase Diagnóstica

EL VIOLÍN DE PAGANINI

Hubo un gran violinista llamado Paganini. Algunos decían que era una persona extraña. Otros, que había en él algo sobrenatural. Las notas mágicas que salían de su violín tenían un sonido diferente, y por eso nadie quería perder la oportunidad de verlo tocar.

Una noche, el escenario estaba repleto de admiradores preparados para recibirlo. La orquesta entró y fue aplaudida. El director entró y recibió una gran ovación. Pero cuando la figura de Paganini surgió, triunfante, el público deliró. El violinista se puso el instrumento en el hombro, y lo que siguió fue indescriptible: blancas y negras, fusas y semifusas, corcheas y semicorcheas parecían tener alas y volar al toque de aquellos dedos encantados.

De repente, un sonido extraño interrumpió el ensueño de la platea: una de las cuerdas del violín de Paganini se había roto. El director paró. La orquesta se calló. El público estaba en suspenso. Pero Paganini no se detuvo. Mirando su partitura, continuó extrayendo sonidos deliciosos de su violín atrofiado. El director y la orquesta, admirados, volvieron a tocar.

Cuando el público se tranquilizó, de repente otro sonido perturbador atrajo su atención. Otra cuerda del violín se rompió. El director y la orquesta pararon de nuevo, mas Paganini continuó como si nada hubiera ocurrido. Impresionados, los músicos volvieron a tocar.

Pero el público no podía imaginar lo que iba a ocurrir a continuación. Todos los asistentes, asombrados, gritaron un "¡oohhh!" que retumbó por la sala: otra cuerda del violín se había roto. El director y la orquesta se detuvieron. La respiración del público cesó. Pero Paganini seguía: como un contorsionista musical, arrancaba todos los sonidos posibles de la única cuerda que le quedaba al destruido violín. El director, embelesado, se animó, y la orquesta volvió a tocar con mayor entusiasmo. El público iba del silencio a la euforia, de la inercia al delirio.

Paganini alcanzó la gloria, y su nombre corrió a través del tiempo. No fue apenas un violinista genial, sino el símbolo del profesional que continúa adelante aun ante lo imposible.

"Cuando todo parece derrumbarse, démonos una oportunidad y sigamos adelante; despertemos al Paganini que existe en nuestro interior. La celebridad es el arte de continuar donde otros resuelven parar."

UPEL-IPB: Maestría en Orientación Educativa- Prof. Gabriela Gómez- Fase Diagnóstica del Trabajo de Grado

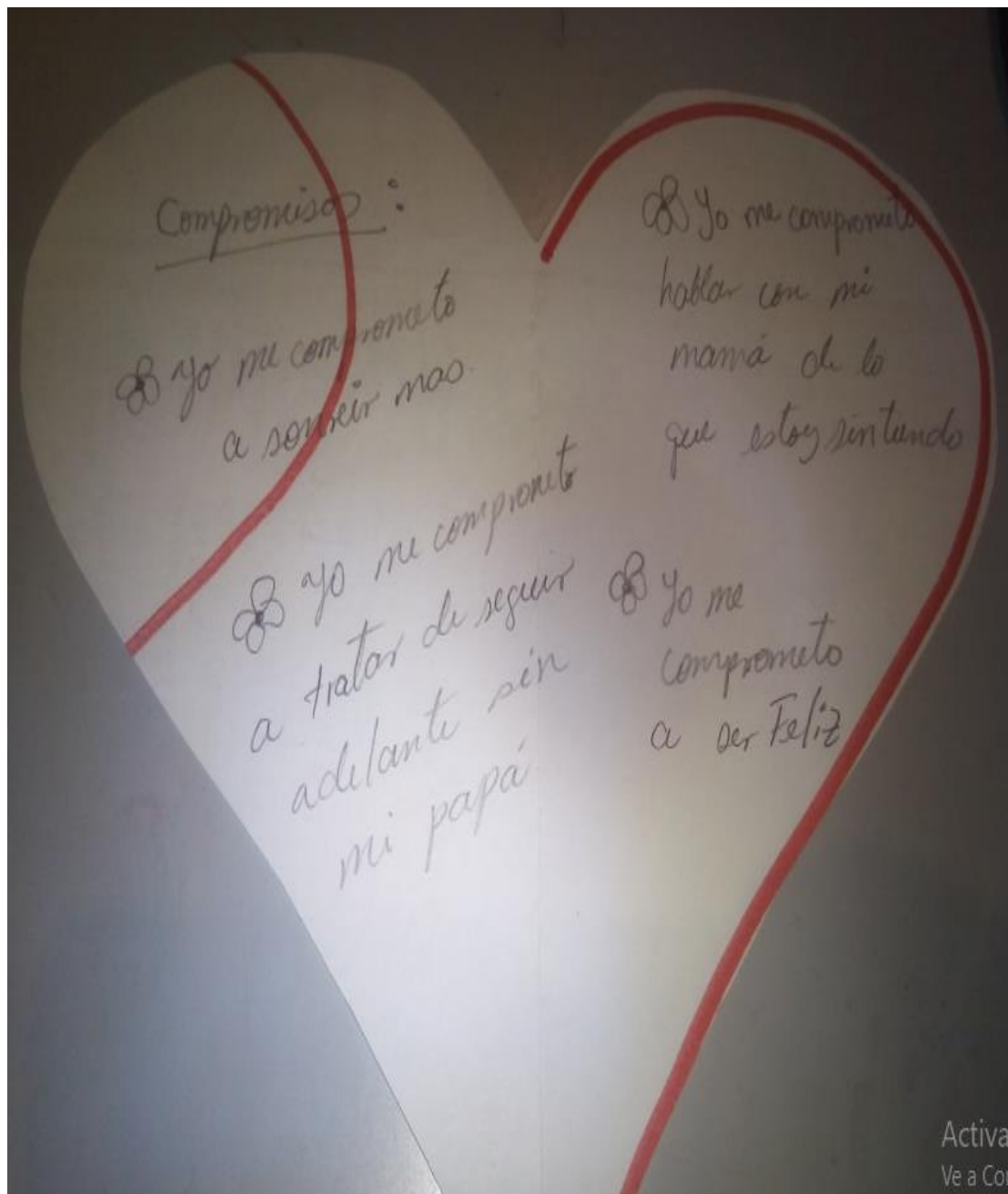


Anexo C
Material y Evidencia del Encuentro I



Anexo D
Material y Evidencia del Encuentro II





Compromisos:

Yo me comprometo
a sonreír más.

Yo me comprometo
a tratar de seguir
adelante sin
mi papá.

Yo me comprometo
hablar con mi
mamá de lo
que estoy sintiendo.

Yo me
comprometo
a ser Feliz.

Anexo E
Material y Evidencia del Encuentro III





Anexo F
Material y Evidencia del Encuentro IV





DEFENDER LA ALEGRÍA

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas

defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos

defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las endemias y las academias

defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres

defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa

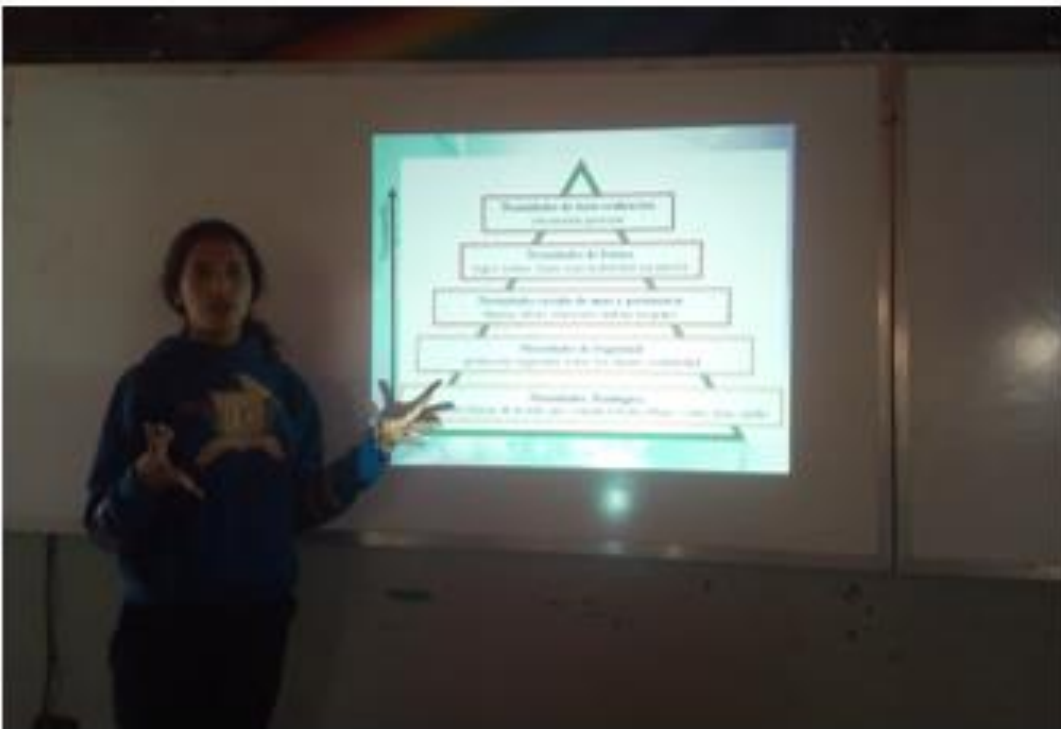
defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.

Mario Benedetti

UPEL-IPB: Maestría en Orientación Educativa- Prof. Gabriela Gómez- Encuentro V del Trabajo de Grado

Anexo G
Material y Evidencia del Encuentro V





Anexo H
Material y Evidencia del Encuentro VI



HOJA DE TRABAJO 1: Inventario de Vida

HOJA DE TRABAJO	
INVENTARIO DE LA VIDA	
1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?	¿Cuales son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?	
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?	
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?	
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.	
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?	
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?	
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?	

HOJA DE TRABAJO 1: Autoanálisis

HOJA DE TRABAJO FODA	
 ¿Qué ventajas tengo? _____ _____ ¿Qué hago bien? _____ _____ ¿Con qué Recursos cuento? _____ _____ ¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo? _____ _____	 ¿Qué es lo que hago mal? _____ _____ ¿Qué debería evitar? _____ _____ ¿Qué es lo que me atrasa? _____ _____ ¿Qué es lo que debería mejorar? _____ _____
 ¿Quiénes me ayudan? _____ _____ ¿Cuáles son las oportunidades que tengo? _____ _____ _____ ¿De todas las oportunidades, cuáles son en las que mejor me podría desenvolver? _____ _____ _____ _____	 ¿Qué considero una amenaza? _____ _____ ¿Cuáles son mis obstáculos? _____ _____ _____ ¿Qué tengo que cambiar en mi entorno? _____ _____ _____ _____ ¿Hay alguna amenaza seria que me impida vivir? _____ _____ _____

Anexo I
Material y Evidencia del Encuentro VII





HOJA DE TRABAJO 3: Síntesis de Planeación de Vida

SINTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis fuerzas	Mis límites, miedos y debilidades
Lo que debo aprender de la vida	Lo que debo aprender laboralmente.
OBJETIVOS Y NECESIDADES	
Conmigo mismo: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Con mi familia: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Con mi trabajo: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Con el mundo: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. _____ 2. _____ 3. _____



SÍNTESIS CURRICULAR



DATOS PERSONALES

APELLIDOS: *Gómez Vásquez*

NOMBRES: *Gabriela Rosa*

CÉDULA DE IDENTIDAD: *21126633*

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: *Barquisimeto, 14 de septiembre de 1993*

EDAD: *25 años*

ESTADO CIVIL: *Soltera*

DIRECCIÓN: *Calle Guayamure, Casa n°7, Río Claro, Parroquia Juárez, Edo. Lara*

TELEFONOS: *04161545392-02519998138*

COREO ELETRÓNICO: *gabygomezvasquez@gmail.com - gabyrosa1515@hotmail.com*

FORMACIÓN ACADÉMICA

EDUCACIÓN PRIMARIA

U.E.N "ANTONIO RICAURTE"

TÍTULO OBTENIDO: CERTIFICADO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN SECUNDARIA

LICEO BOLIVARIANO "ANTONIO ÁLAMO"

TÍTULO OBTENIDO: BACHILLER EN CIENCIAS

EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR

INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO "LUIS BELTRAN PRIETO FIGEROA"

TÍTULO OBTENIDO: PROFESORA EN LA ESPECIALIDAD DE FÍSICA

Cursos con una Calificación de 10 puntos en la escala sobre 10 puntos

Psicología Evolutiva, Sociología de la educación, Desarrollo de Procesos Cognoscitivos, Actividad de Extensión, Gerencia de la Educación, Matemática Aplicada III, Desarrollo Personal, Observación, Filosofía de la educación, Currículo, Mediación y Resolución de Conflictos, Diseño de Experimentos, Estrategia para el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, Ejecución de Proyectos Educativos, Planificación para el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, Ensayo Didáctico, Habilidades Gerenciales, Enseñanza de la Física, Fase de Integración Docencia y Administración (FIDA), Diseño y Construcción de Materiales para la Experimentación, Proyecto Avanzado de Física.

FORMACIÓN ACADÉMICA

Maestría en Orientación Educativa en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador- Instituto Pedagógico de Barquisimeto – Luis Beltrán Prieto Figueroa

ÁREA DE LA DOCENCIA

PREPARADURÍA DE MATEMÁTICA APLICADA IV - Durante el Lapso Académico I-2014 -En el Departamento de Ciencias Naturales del Programa de Física UPEL – IPB

PREPARADURÍA DE MATEMÁTICA APLICADA IV - Durante el Lapso Académico II-2014 - En el Departamento de Ciencias Naturales del Programa de Física UPEL – IPB

PREPARADURÍA DE MATEMÁTICA APLICADA III - Durante el Lapso Académico I-2015 - En el Departamento de Ciencias Naturales del Programa de Física UPEL – IPB

DOCENTE DE AULA – Con 36 horas Académicas en la Especialidad de Física – Durante el año escolar 2015-2016 - En el Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

DOCENTE DE AULA – Con 36 horas Académicas en el Área de Matemática – Durante el año escolar 2016-2017 - En el Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

DOCENTE DE AULA – Con 36 horas Académicas en el Área de Física , Orientación y Convivencia – Durante el año escolar 2017-2018 - En el Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

DOCENTE DE AULA – Con 36 horas Académicas en el Área de Física , Metodología, Orientación y Convivencia – Durante el año escolar 2018-2019 - En el Liceo Bolivariano Antonio Álamo.

CERTIFICADOS

EN CALIDAD DE PARTICIPANTE

Foro: “Educar en tiempos de cambio: Formación de Emprendedores en el Marco de la Orientación Educativa”.

EN CALIDAD DE ORGANIZADOR

I Foro de Orientación y Diversidad: “Encuentro de experiencias significativas en el marco de la Educación Inclusiva: Celebrando la Diversidad”

EN CALIDAD DE PONENTE

I Foro de Orientación y Diversidad: “Encuentro de experiencias significativas en el marco de la Educación Inclusiva: Celebrando la Diversidad”

RECONOCIMIENTOS

EN CALIDAD DE PARTICIPANTE

Ciclos de Charlas de Ciencia, Tecnología e Innovación en el Marco del Proyecto de Divulgación y Popularización del Conocimiento Científico.

EN CALIDAD DE PONENTE Y COAUTORIA

Simulación y Comprobación Experimental de la Ecuación de Laplace en Coordenadas Rectangulares Bidimensionales bajo ciertas Condiciones de Borde de tipo Dirichet.

OTORGADO POR LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO

Galardonada con La Distinción **Cum Laude** por haber obtenido el índice académico de 8,96 en la Especialidad de Física.

OTORGADO POR LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO

Premio al Mérito Estudiantil "**Talentum Universitario**" en la Especialidad de Física.