

URL: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/dialogo/index>

CORREO ELECTRÓNICO: universidadendialogo@una.cr

DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/udre.12-1.2>

Orientación grupal desde el enfoque cognitivo conductual con personas menores de edad en consumo de sustancias psicoactivas del Programa Residencial de Casa Jaguar del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

Group Counselling from the Cognitive-Behavioral Approach with Underage People Using Addictive Substances from the Casa Jaguar Residential Program of the Institute for Alcoholism and Substance Addiction

Zeanne González Palacios

Casa Jaguar, IAFA

San José, Costa Rica

zeannegonzales@gmail.com

Recibido: 11/01/2021 • Aceptado: 19/05/2021

Resumen. El presente artículo tiene como objetivo sistematizar la implementación del enfoque cognitivo conductual en el espacio grupal Círculo de Paz, a fin de contribuir en la reflexión teórica y epistemológica de Casa Jaguar-Centro de Personas Menores de Edad. La metodología se fundamentó en la sistematización de experiencias y su eje en la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores que influyen en la participación de las personas menores de edad del Programa Residencial de Casa Jaguar en el proceso de intervención del espacio grupal Círculo de Paz?

Las personas menores de edad participantes fueron quince hombres y diez mujeres del Programa Residencial de Casa Jaguar y la profesional en orientación que facilitó dicho espacio. Los instrumentos para la recolección de la información fueron bitácoras, planeamientos mensuales, correos electrónicos y libros de actas, entre el 2011 y el 2015. En el marco de las conclusiones, el factor que afectó el proceso grupal en los primeros abordajes brindados por la profesional en orientación fue la ausencia de una relación afectiva y horizontal con el grupo. No obstante, en los abordajes subsiguientes,

producto de las lecciones aprendidas, la orientadora centró su interés en establecer con el grupo participante un vínculo afectivo basado en el respeto mutuo. De esta manera, se abrieron espacios propicios para que las personas menores de edad participantes logaran expresar sus sentimientos, pensamientos y necesidades con autoeficacia.

Palabras clave: orientación profesional, adicción, competencias para la vida

Abstract. This article aims to systematize the implementation of the cognitive conduct approach in a group called Circle of Peace in an effort to contribute to theoretical and epistemological reflection at Casa Jaguar Center for Underage People. The methodology was based on systematizing experiences. Its central axis was the following question: What factors influence the participation of minors at the Casa Jaguar Residential Program in the intervention process of the Circle of Peace group? The participating minors were 15 males and 10 females from the Casa Jaguar Residential Program and a professional counselor who facilitated the space. The instruments for data collection were logs, monthly plans, emails, and minute books, between 2011 and 2015. In the framework of conclusions, the factor affecting the group process in the initial approaches provided by the professional guidance was the absence of an affective and horizontal relationship with the group. Notwithstanding, in subsequent approaches, based on lessons learned, the counselor focused her interest on establishing an affective bond with the group based on mutual respect. This procedure made it possible to open adequate spaces for the underage participants to express their feelings, thoughts, and needs with self-efficacy.

Keywords: professional guidance, addiction, competency for life

Introducción

Existe una gran variedad de instituciones creadas para proteger y dar apoyo a las personas menores de edad en condición de vulnerabilidad social. En nuestro medio se incluyen organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, tales como centros de salud, albergues, organizaciones religiosas, programas de justicia, entre otras. En estas instituciones, los procesos de internamiento comprenden períodos de tres meses a dos años; sin embargo, en otros casos, las personas menores de edad pueden ser institucionalizadas durante su niñez y adolescencia, particularmente cuando la persona es declarada legalmente en abandono, violencia o abuso por parte de su familia.

Los procesos de intervención de tratamiento de Casa Jaguar se enfocan en la prevención, detección, desintoxicación, rehabilitación, tratamiento e inserción social. El perfil de ingreso al Programa Residencial se caracteriza por un diagnóstico de trastorno por consumo de sustancias psicoactivas. En este contexto, de acuerdo

con Valverde (comunicación personal, 16 de junio, 2016, en González, 2018), médico especialista en adicciones de dicha entidad gubernamental, las personas menores de edad internadas, en algunos de los casos, presentan síntomas de abstinencia que se caracterizan por vómitos, temblores, sudoraciones, entre otros. También indica que el síndrome post-agudo podría presentar síntomas psicológicos como actitud defensiva, ansiedad, sensibilidad al estrés, dificultad para conciliar el sueño y mal manejo de los pensamientos, emociones y sentimientos.

Asimismo, esta población se caracteriza en algunos de los casos por enfrentar procesos judiciales, explotación sexual comercial, exclusión del sistema educativo, violencia intrafamiliar, pertenencia a pandillas, abuso sexual, trata de personas, explotación sexual comercial, patología dual compensada, etc.

Es importante destacar que Casa Jaguar, al igual que otras instituciones de protección, fueron creadas dentro del compromiso de cumplir el artículo 19 de la Convención de los Derechos de los Niños (1989), en donde se establece que el Estado deberá proteger a las personas menores de edad de todo tipo de maltrato físico y psicológico.

Este mandato se convierte en un reto, dado que, por lo general, las personas menores de edad residentes en estas instituciones ingresan en contra de su voluntad, por lo que la convivencia con sus coetáneos presenta un carácter obligatorio. De acuerdo con Ríos (2006, citado por Alvarado y Ortiz, 2015), este tipo de convivencia genera situaciones conflictivas por la diversidad de rasgos de personalidad, intereses y motivaciones.

En este contexto, por su alta eficacia, el enfoque cognitivo conductual forma parte de los fundamentos teóricos y metodológicos del modelo institucional de Casa Jaguar. En el planeamiento curricular de la disciplina de Orientación, este enfoque es un pilar fundamental, al permitir que las personas modifiquen sus sentimientos, pensamientos y creencias sobre el consumo de sustancias psicoactivas.

En Casa Jaguar el espacio grupal de Círculo de Paz está a cargo de la disciplina de Orientación que se brinda por un espacio de 60 minutos, una vez por semana. Como ritual indispensable, al iniciar, se procede a establecer un círculo de sillas a fin de que cada persona participante pueda mirar los ojos del resto de los y las integrantes del grupo y de esta manera pueda expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y necesidades.

Asimismo, a fin de promover el diálogo y la reflexión, la participación se motiva a partir de alguna pregunta, una representación de juegos de roles, un poema, una canción u otra técnica que pueda ser un elemento sorpresivo para

el grupo. En estos espacios lo enriquecedor es no esperar que las personas residentes del centro incurran en una conducta desafiante o violenta, sino más bien de manera preventiva promover espacios propicios para que las personas participantes fortalezcan la empatía y, mediante la sinergia grupal, alcancen la comprensión del daño que causa la violencia a la convivencia.

Es necesario destacar que estos esfuerzos metodológicos y epistemológicos pueden pasar desapercibidos o desaparecer sin un esfuerzo de recopilación, clasificación y organización a fin de visualizar claramente su impacto en la consolidación de la misión institucional. En este sentido, Jara (2012) afirma que la sistematización de experiencias “produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro como una perspectiva transformadora” (p. 71).

Con el propósito de que las experiencias aprendidas cobren su valor epistemológico, se procede a plantear los siguientes objetivos general y específico:

Objetivo general

Sistematizar experiencias en la implementación del enfoque cognitivo conductual en el espacio grupal Círculo de Paz, para contribuir en la reflexión teórica y epistemológica de Casa Jaguar

Objetivo específico

Valorar los factores que posibilitaron la resistencia y la participación de las personas menores de edad del Programa Residencial de Casa Jaguar en el proceso de intervención del espacio grupal Círculo de Paz.

Referente conceptual

Concepto de orientación

La disciplina de Orientación es un proceso sistemático preventivo que busca influir positivamente en el desarrollo integral de las personas. En este sentido, es importante enfatizar el rol de la persona profesional de Orientación. De acuerdo con el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2010):

La persona facilitadora no aconseja ni da soluciones, más bien, facilita los procesos básicos de Orientación, los cuales se dirigen a propiciar el autoconocimiento, conocimiento del medio, aprendizaje del proceso de

toma de decisiones y la planeación de vida, para el logro de una mejor calidad de vida personal y social. Es esencial mostrar interés y respeto por los ritmos y estilos de aprendizaje, así como hacia los diferentes puntos de vista del estudiantado. (p. 8)

De esta manera, esta disciplina visualiza al ser humano como un ser autónomo, proactivo, capaz de tomar sus propias decisiones. Actualmente, el MEP (2017) define la disciplina de la Orientación en el sistema educativo costarricense en los siguientes términos:

La potenciación del desarrollo integral de la población estudiantil, mediante procesos que contribuyen al autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones con compromiso personal-social, para la planificación de la vida (sentido, estilo y proyectos), con el propósito de vincular el desarrollo personal (unicidad del ser) y de colectivos sociales (particulares), con el desarrollo social y económico del país y la sociedad planetaria, para la autorrealización de la persona y el bienestar común. Se fundamenta esencialmente en la intervención continua, mediante los principios de prevención, desarrollo e intervención social desde el marco del proceso educativo, esto demanda asesorar al personal del centro educativo respecto a la educación integral como parte de su rol formador, así como a padres, madres o personas encargadas. (p. 17)

Las definiciones anteriores responden a un abordaje biopsicosocial, vocacional y espiritual del ser humano en todas sus etapas evolutivas. De acuerdo con González (2018), en la última década, orientación ha sido definida como una disciplina aplicada de las ciencias sociales y, en particular, de las ciencias de la educación, al servicio del ser humano. Recurre a conocimientos de la antropología, la sociología, la psicología, la pedagogía, entre otras ciencias, que le permiten desarrollar e implementar un amplio bagaje de fundamentos teóricos, epistemológicos y metodológicos.

La disciplina se fundamenta en los siguientes principios:

Prevención

Este principio, en contraposición de intervenciones aisladas y con carácter asistencial, tiene mayor posibilidad de ser eficaz, dado que procura actuar con el objetivo de que un determinado fenómeno social no aparezca, o bien, procura evitar que progrese cuando se está iniciando. De acuerdo con el MEP (2008), el principio de prevención se define de la siguiente manera:

Es un proceso educativo y formativo que promueve en el individuo, la familia y la comunidad, el desarrollo de habilidades, destrezas, actitudes, conocimientos, valores y hábitos de vida, tendientes a estimular respuestas autónomas y creativas entre las diferentes situaciones que se presentan en la vida, centrando la atención en las potencialidades antes que en sus carencias y debilidades para que se logre ser protagonista de su propio desarrollo y así contribuya su proyecto de vida. (p. 70)

La población de Casa Jaguar pertenece al nivel de Prevención Indicada porque son poblaciones con diagnóstico de vulnerabilidad social, cauterizadas por vivenciar violencia interpersonal, consumo de sustancias psicoactivas, explotación sexual comercial, trata de personas, exclusión educativa y demás fenómenos sociales.

Desarrollo

Ligado a un proceso de socialización, el ser humano desarrolla su propia identidad con el fortalecimiento de sus propias habilidades, valores, visión de mundo, actitudes y destrezas. Asimismo, Magdaleno et al. (2003, citados en Arguedas y Jiménez, 2009) definen *desarrollo* como un proceso permanente por el cual las personas satisfacen sus necesidades y desarrollan competencias, habilidades y redes de apoyo.

Intervención social

Esta intervención les permite a las personas orientadas el acceso a condiciones económicas, políticas y culturales favorables. Para lograr esto es necesaria la coordinación interinstitucional, de tal forma que se logre la protección integral de derechos.

Enfoque cognitivo conductual

De acuerdo con Beck (2002, citado en Naranjo, 2011), el enfoque cognitivo conductual, la colaboración y la empatía son elementos relevantes en la intervención individual o grupal. También establecen que este enfoque es educativo, porque busca que las personas aprendan a plantearse sus propios objetivos y a resolver de manera autónoma sus propios conflictos.

Para estos teóricos las sesiones individuales o grupales no se improvisan, sino que deben estructurarse con agenda y objetivos específicos. Sin embargo, de acuerdo con González (2018), la flexibilidad debe estar siempre presente, en caso de que las personas participantes en estas sesiones expresen la necesidad de cambiar la estructura.

Creencias adictivas

De acuerdo con Beck, Wright, Newman, y Liese (2010), las personas consumidoras de sustancias psicoactivas tienen la creencia de que consumir drogas les ayudará a superar el dolor, la ansiedad, la tensión o el aburrimiento. De acuerdo a estos mismos autores, también poseen la expectativa de encontrar fuerza y poder al consumir.

No es suficiente que las personas identifiquen sus propias distorsiones cognitivas. Sino más bien es relevante que las personas consumidoras logren fortalecer su propia autoeficacia y se visualicen así mismas como personas autónomas, capaces de tomar decisiones y forjar sus proyectos de vida.

Rol de la persona orientadora, especialista en adicciones

Las primeras interacciones entre la persona consumidora de sustancias psicoactivas y la persona especialista en adicciones son de gran relevancia, dado que son los momentos propicios para establecer una relación de empatía y aceptación incondicional.

En este sentido, de acuerdo con Beck et al. (2010), la persona terapeuta en adicciones que implemente este enfoque teórico deberá establecer una relación colaboradora con la persona que recibe la terapia. Esta acción supone delimitar en forma conjunta con la persona paciente las metas del proceso terapéutico correspondiente.

En esta etapa inicial del proceso es importante implementar “las tareas terapéuticas básicas de escuchar, reflexionar, autenticidad y una verdadera consideración positiva” (p. 91).

Por el contrario, la utilización de etiquetas e interpretaciones aumenta la presencia de barreras de comunicación y lucha de poder, lo que afecta directamente la relación terapéutica.

Recursos técnicos de la orientación cognitiva

El enfoque teórico cognitivo conductual brinda diversas técnicas para fortalecer las habilidades, las destrezas, los hábitos y los conocimientos. Beck et al. (2010) recomienda las siguientes:

Técnica de distracción

El objetivo de esta técnica es enfocar los pensamientos en situaciones positivas. Ante pensamientos o emociones violentas, las personas podrían distraerse practicando actividades como elegir cantar, dibujar, hacer deporte, establecer una conversación con una persona amiga u otra actividad que le agrade.

No obstante, cuando sienta que ha controlado sus emociones, es necesario que vuelva con la persona que tuvo el conflicto y exprese sus sentimientos y necesidades sin ofender.

Tarjeta flash

El propósito de estas tarjetas es que la persona anote una frase positiva que evoque a una conducta esperada, por ejemplo: “Trataré de escuchar y entender su punto de vista”. “Cuando siento sensaciones de ira, me retiro y hago diez respiraciones profundas”. Estas tarjetas tienen mayor impacto si son inventadas por la persona que las va a utilizar.

Técnicas de imaginación

Esta técnica se puede implementar mediante el juego de roles, por ejemplo: una persona dramatiza un comportamiento de burla hacia un compañero o compañera. Luego se cambian los roles y la persona agredida asume el rol de persona victimaria. La persona facilitadora explorará los sentimientos, los pensamientos y las creencias de las personas participantes, con el fin de que logren imaginar y anticipar situaciones o consecuencias.

Respuestas racionales a los pensamientos automáticos

Para esta técnica se recomienda que las personas orientadas registren mediante una libreta o cuaderno todos sus sentimientos, pensamientos y creencias relacionados con alguna determinada conducta que afecta su desarrollo personal o social.

Las preguntas que se pueden recomendar son las siguientes: ¿Qué pensamientos están pasando por su mente en este momento? ¿Qué sensaciones experimenta su cuerpo ahora? ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué significó esta situación para usted?

Pasos:

- Identificar los pensamientos automáticos
- Evaluar la reacción
- Aplicar el proceso de resolución de problemas cuando los pensamientos automáticos son verdaderos.

Entrenamiento de relajación

La relajación es una herramienta que brinda bienestar y calma y es fundamental para el manejo de la ira, la ansiedad, la tristeza o la depresión, sentimientos que pueden disparar las ansias por el consumo de sustancias psicoactivas (Beck et al., 2010).

Para el desarrollo de esta habilidad es necesario que las personas la practiquen mediante modelaje, para que luego logren realizarla de manera autónoma.

Análisis de costos y beneficio.15

Esta técnica consiste en que la persona orientada realice un balance decisional donde pueda analizar ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento o creencia o realizar una determinada conducta. También se realiza un puntaje para que pueda visualizar a nivel numérico si es racional o no mantener tal creencia o conducta.

Resolución de problemas

Esta técnica es muy útil para que la persona orientada aprenda a resolver los conflictos de su vida cotidiana y para que aprenda a definir el problema, expresar sus pensamientos y sentimientos al respecto, buscar alternativas creativas, analizar las ventajas y desventajas, elegir la alternativa que considera más viable, ejecutar y evaluar su eficacia.

Metodología

La estrategia metodológica de la presente publicación se denomina sistematización de experiencias y su objetivo consiste en sistematizar la implementación del enfoque cognitivo conductual en el espacio grupal Círculo de Paz, a fin de contribuir en la reflexión teórica y epistemológica de Casa Jaguar-Centro de Personas Menores de Edad.

Su fin no se centró en narrar eventos, sino que más bien se fundamentó en la definición brindada por Jara (2012):

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. (p. 71)

Esta metodología permite a las organizaciones recopilar lecciones aprendidas que serán una base sólida para la construcción o diseño de un determinado modelo institucional.

Para sistematizar una determinada experiencia Jara (2012) afirma que es indispensable haber participado en ella y poseer los respectivos registros. Además, menciona que es necesario responder a las siguientes interrogantes:

- ¿Para qué se quiere sistematizar?
- ¿Qué experiencia o experiencias queremos sistematizar?
- ¿Cuál es el eje de la sistematización?
- ¿Cuáles son las fuentes de información?
- ¿Qué procedimientos concretos se van a seguir y en qué tiempo?

Para efecto de recolección de información, se retomaron las principales lecciones aprendidas, reflexiones y sentimientos acontecidos entre el año 2011 y el 2015, mediante bitácoras, planeamientos mensuales, correos electrónicos y libros de actas.

Las personas participantes de esta sistematización de experiencias fueron la orientadora, que facilitó el proceso grupal, y veinticinco personas adolescentes residentes en Casa Jaguar (diez mujeres y quince hombres), quienes por protocolo institucional residen en módulos separados de acuerdo con su respectivo sexo, hombre o mujer.

El eje central se focalizó en la siguiente interrogante: ¿Cuáles fueron los factores que posibilitaron la resistencia y la participación de las personas menores de edad del Programa Residencial de Casa Jaguar en el proceso de intervención del espacio grupal Círculo de Paz?

Resultado

En esta etapa se procede a resumir los datos recolectados de mayor relevancia, en conjunto con su respectivo análisis, para procurar dar respuesta al objetivo planteado en la presente sistematización de experiencias.

La propuesta del diseño curricular del espacio denominado Círculo de Paz, conocido antes del año 2015 como Resolución Alternativa de Conflictos, inicia durante las reuniones del equipo interdisciplinario de Casa Jaguar, realizadas en febrero del año 2011. Dada la continua presencia de conductas desafiantes y violentas en la población de personas menores de edad residentes, las disciplinas de psicología y medicina plantearon diseñar e implementar un espacio grupal que retomara el tema de la violencia.

La disciplina de orientación, ante esta necesidad, propuso diseñar un planeamiento curricular denominado Resolución Alternativa de Conflictos, que permitiera fortalecer habilidades para la vida en las personas residentes. Esta propuesta inició su implementación en el mes de marzo del mismo año con un proceso grupal de doce sesiones fundamentadas en los principios de prevención indicada o terciaria y de desarrollo humano.

La mayoría de las sesiones de este planeamiento estaban conformadas por técnicas propias del psicodrama, con el propósito de fortalecer espacios propicios para el autoconocimiento, la comunicación asertiva, la presión de grupo y la búsqueda alternativa del conflicto. Mediante estas técnicas las personas integrantes del grupo lograban expresar los conflictos interpersonales con sus compañeras y compañeros. Asimismo, con el trabajo colaborativo el grupo entrenaba la búsqueda de opciones para la resolución alternativa de los conflictos propios de su cotidianidad.

Entre las anécdotas que dejaron un aprendizaje relevante en la intervención grupal mediante el enfoque cognitivo conductual, destaca una sesión de la Grupal de Resolución Alternativa de Conflictos realizada en el año 2011. En esta oportunidad, un grupo de adolescentes residentes del Módulo de Hombres de Casa Jaguar se manifestaron muy molestos porque un compañero del internamiento orinaba frecuentemente en un agujero realizado por una acción de vandalismo antigua en una de las paredes del salón del residencial.

Esta conducta fue abordada en diferentes ocasiones, pero no se logró ningún cambio, así que se procedió a analizar dicha conducta con el equipo interdisciplinario. En esta reunión se acordó que se retomaría a nivel grupal en el espacio de Resolución Alternativa de Conflictos. Para este abordaje la disciplina de orientación procedió a implementar la técnica participativa denominada el Jurado 13, tomado de Vargas (1984), y contó con el acompañamiento de la disciplina de antropología y de asistentes de enfermería.

Para iniciar este abordaje se colocó en la silla de la persona acusada una bolsa con agua amarilla que simulaba ser orines. Todas las demás personas participantes asumieron los roles de juez, defensor, jurado, fiscal y secretarios de actas. El resto de las personas participantes con rol de público se dividieron en dos grupos, uno que defendió a la persona acusada y otro que se manifestó en contra.

En el desarrollo de esta técnica el grupo expresó a la bolsa de orina lo que sentía, pensaba y necesitaba. Sin embargo, esta técnica, a pesar de ser lúdica y poseer un elemento sorpresa, no tuvo los resultados esperados. La persona que estaba realizando la conducta de orinar en el salón se salió de la grupal de forma abrupta y con enojo, tiró al suelo un tambor que se encontraba cerca de su silla.

Posteriormente, en privado, le expresó a la orientadora: “Me sentí como un pato ante esos maes, no volveré más a su grupal”. En ese momento la orientadora a cargo sintió vergüenza por los resultados obtenidos y un sentimiento de fracaso. Ante esta situación, la orientadora funcionaria procedió a restablecer la relación con dicha persona menor de edad residente, disculpándose y legitimando sus sentimientos, también trató de convencerlo de volver a la sesión de la siguiente semana, asegurando que no iba a volver a irrespetarlo de ninguna manera.

Es habitual escuchar la frase “el fin justifica los medios”, propia del emperador Bonaparte, citado por el filósofo político Maquiavelo en su libro *El Príncipe*. Esta frase es usada actualmente cuando se busca justificar la implementación de un determinado método que carece de la presencia de ética y moral. En este sentido, aunque la técnica correctiva implementada por la orientadora brindó una aparente modificación de conducta, es preciso por ética profesional tener en cuenta que contrario a lo afirmado por el emperador Napoleón Bonaparte, **el fin no justifica los medios**. Por el contrario, siempre tendrá mayor preponderancia el respeto y la dignidad de la persona. Asimismo, es preciso no olvidar que la disciplina de orientación concibe al ser humano como un ser libre, autorregulado y proactivo.

La experiencia obtenida al implementar la técnica anterior permitió evidenciar que los conflictos interpersonales elegidos para ser abordados en la grupal de Resolución Alternativa de Conflictos no deben ser los que se estaban vivenciando en el presente, sino por el contrario, la lección aprendida consistió en continuar planteando conflictos interpersonales imaginarios, pero con una alta posibilidad de predictibilidad de surgir en la dinámica grupal.

En la actualidad, si este mismo conflicto se volviera a suscitar, lo recomendable sería abordarlo mediante la metodología de círculos restaurativos, en donde se haya obtenido con antelación el debido consentimiento de las partes para participar de manera voluntaria.

Sería pertinente, mediante esta metodología mencionada anteriormente, explorar pensamientos, sentimientos, creencias e incluso el imaginario social que existe alrededor del agujero, sin la necesidad de buscar culpables, sino más bien centrando la energía en la búsqueda de opciones pacíficas y creativas al conflicto.

Este tipo de intervenciones fallidas pueden convertirse en una oportunidad para que los equipos terapéuticos interdisciplinarios las analicen a la luz de la búsqueda de técnicas más acordes al contexto. Para lograr este objetivo se debe contar con un ambiente de respeto y cordialidad entre las disciplinas participantes.

Una de las técnicas cognitivas conductuales que posee mucha aceptación por el módulo de hombres residentes es la denominada La silla. En ella, de manera sorpresiva, dos integrantes del grupo dramatizan de manera violenta una pelea

por el uso de una silla. El grupo ignora que la pelea es dramatizada, por lo que surgen muchos sentimientos de enojo, susto y miedo en las personas menores de edad que presencian dicha actuación. La orientadora que facilita la grupal congela rápidamente la dramatización para evitar cualquier percance y procede a realizar la técnica de reflejo de sentimientos, tanto con las personas participantes en el juego de roles como entre las personas espectadoras.

Posteriormente y de manera voluntaria, se insta al grupo a proponer estrategias asertivas que les permitan resolver el conflicto de la silla de manera pacífica. Esta técnica no tiene el mismo efecto cuando se ha implementado en el módulo residencial de mujeres, dado que no es un conflicto que suele ocurrir en dicho residencial.

Esto se evidencia en los hallazgos encontrados por González (2018), donde menciona que las conductas violentas entre los hombres y las mujeres residentes en Casa Jaguar se manifiestan de manera diferente, dado que los hombres presentan con más frecuencia conductas de violencia física, mientras que las conductas violentas entre las mujeres de este centro se dan mediante chismes, rechazos y burlas.

Las mujeres muestran mayor apertura y empatía mediante la técnica denominada La carta, la cual consiste en leer una historia narrada por una adolescente egresada, que describe la forma tan violenta en que sus compañeras del módulo la ridiculizaban y la excluían del grupo.

Esta técnica permitió que afloraran muchos sentimientos, incluso en una ocasión una participante del grupo expresó: “Es terrible lo que ella vivió, lo sé porque a mí me pasa mucho”. Esta apertura permite sensibilizar y fortalecer la cohesión grupal, asimismo las motiva a buscar alternativas que fortalezcan la convivencia entre ellas.

La utilización del método socrático y las técnicas de escucha activa permiten dar lugar a un ambiente de realimentación e introspección entre las participantes. Ante la presencia de esta metodología, se puede observar cómo el grupo asume el protagonismo y plantea de manera creativa nuevas estrategias para la convivencia.

En el año 2012, la orientadora de Casa Jaguar diseñó una técnica denominada la Silla mágica, la cual ha tenido mucha aceptación y participación, tanto en hombres como en mujeres residentes. Los pasos para implementar esta técnica son los siguientes:

- La persona a la cual se le aplica la Silla mágica tiene que poseer la condición de ser la próxima persona que egresará del proceso de internamiento de Casa Jaguar.

- Una persona residente en Casa Jaguar describirá al grupo en qué consiste la Silla mágica. También informa que la presente técnica posee dos normas importantes, las cuales consisten en expresar solamente las fortalezas o virtudes de la persona a la cual se le aplicará la Silla mágica. Las bromas, los sarcasmos y los insultos están totalmente prohibidos.
- Las tres personas más cercanas de la persona residente destinada a sentarse en la Silla mágica la vestirán con mantos, sombrero o collares de colores.
- Posteriormente, la persona sentada en la Silla mágica es entrevistada por el grupo participante, con preguntas espontáneas relacionadas con su proceso de internamiento.
- Finalmente, se procede a realizar la etapa donde cada persona participante expresa elogios a la persona sentada en la Silla mágica, donde se destacan sus habilidades y virtudes.

En el desarrollo de esta técnica, entre las preguntas espontáneas realizadas a las personas menores destacan las siguientes: ¿Qué habilidad se lleva de este lugar? ¿Cuál es el recuerdo más bonito que se lleva? ¿Cuál es su peor recuerdo? ¿Qué hace si de pronto se encontrara a compas de consumo? ¿Qué es lo primero que va a hacer cuando llegue a su casa? ¿Se siente preparado o preparada para salir de aquí? ¿Cuáles son sus metas a corto plazo? ¿Qué piensa hacer si se topa a la *güilla* con la que consumía antes?

Las expresiones que regularmente comparten las personas adolescentes que se sientan en la Silla mágica son: “Los voy a extrañar”; “no me hagan llorar”; “no se rindan, si yo pude terminar ustedes también”; “nunca me habían dicho tantas cosas bonitas, siento que voy a llorar”.

La efectividad de esta técnica se debe probablemente a que las personas menores de edad participantes se convierten en protagonistas del proceso grupal. Asimismo, fortalecen su autoeficacia, al ser capaces de brindar elogios, afectividad y formular con criticidad e inteligencia preguntas de introspección que benefician el desarrollo y el crecimiento personal y social.

En el año 2015, la orientadora planteó a las personas adolescentes participantes la propuesta de cambiar el nombre de Resolución Alternativa de Conflictos. Para esta propuesta se les solicitó a las personas participantes que brindaran nombres que consideraran apropiados para la respectiva elección. El nombre elegido por la mayor votación fue el denominado Círculo de Paz.

Dicha propuesta fue muy acogida por las personas residentes e incluso una persona adolescente participante expresó: “Me gusta más porque se entiende

más y es más corto”. Otra persona participante mencionó: “Me parece el cambio, así no hay que estar explicando a los nuevos que significa resolución alternativa de conflictos, que por cierto me parece un nombre muy aburrido”.

En este mismo año la orientadora contempló incluir otras estrategias de abordaje fundamentadas en el enfoque cognitivo conductual, a fin de influir en la autoeficacia y autorregulación de las personas participantes del grupo. Estas estrategias fueron las siguientes:

- Para dar la palabra en las sesiones grupales y procurar evitar interrupciones entre las personas participantes, se utiliza una bola para dar el paso al momento de participar.
- Colocar la agenda de la sesión grupal en un lugar visible y leerla al inicio de la sesión, a fin de captar el interés y la concentración del grupo.
- Al inicio de todas las sesiones, se contempló el repaso de las normas de convivencia con las personas participantes, a fin de responsabilizar a cada integrante del grupo de su propio comportamiento. Es importante mencionar que las normas vigentes fueron construidas por las personas integrantes del grupo.
- Al inicio y al finalizar cada sesión y de manera regular, se procedió a implementar la técnica de respiración y de presencia plena *Mingfulness*, con una duración de cinco minutos. De acuerdo con Beck et al. (2010), la relajación es una herramienta fundamental para el manejo de la ira, la ansiedad, la tristeza o la depresión, sentimientos que pueden disparar las ansias por la abstinencia por consumo de sustancias psicoactivas. Esta estrategia permite tranquilizar los cuerpos de las personas participantes, partiendo de la premisa de que el cerebro de una persona con contractura, ansiosa o estresada no puede funcionar bien. Con frecuencia, después de aplicar *Mingfulness*, las personas participantes expresaron las siguientes frases: “Siento mucha paz”; “venía enojado, pero se me quitó”; “me siento muy relajada”.
- La sesión grupal de *Círculo de Paz* se extiende por sesenta minutos, así que, para evitar el aburrimiento y el cansancio, se procedió a incluir en el planeamiento de cada sesión tres técnicas, una de ellas dura treinta minutos y las otras dos duran quince minutos cada una. Esto permitió incluir el elemento sorpresa como clave del aprendizaje, para no cansar a las personas participantes con el uso de una sola técnica.

Finalmente, es importante destacar que los datos que se presentaron anteriormente procuraron trascender la mera descripción de técnicas utilizadas desde el enfoque cognitivo conductual en Casa Jaguar; más bien se buscó dejar inmersas las emociones, los sentimientos, las necesidades y los intereses.

También las lecciones aprendidas fueron un componente importante, tanto para aprender de los aciertos como de los desaciertos. Asimismo, fueron la explicación que llevó a tomar ciertas decisiones y la viabilidad para demostrar la eficacia de las técnicas del enfoque cognitivo conductual para el abordaje de personas menores de edad en consumo de sustancias psicoactivas.

Discusión

Con el propósito de plasmar las implicaciones y dar respuesta al objetivo de la presente sistematización de experiencias, se plantean los siguientes hallazgos:

- La base del respeto y de la confianza son dos pilares fundamentales para lograr la eficacia en la implementación de una técnica cognitiva conductual. De esta manera, se crea una atmósfera interpersonal positiva y una mayor participación por parte de las personas menores de edad participantes.
- Las técnicas basadas en la confrontación con connotación correctiva aumentan las defensas en las personas participantes de un grupo. Por el contrario, la implementación del arte de escuchar, mostrando interés genuino por lo que expresan y el respeto mutuo les permitió a las personas menores de edad participantes de Círculo de Paz identificar pensamientos automáticos negativos y cambiarlos por pensamientos racionales.
- Establecer relaciones horizontales por parte de la persona facilitadora permitió dar lugar al derecho de vivenciar un ambiente de dignidad y respeto para las personas menores de edad participantes.
- La aplicación de al menos tres técnicas en una sesión de sesenta minutos permite generar el elemento sorpresa, como clave fundamental del aprendizaje. Asimismo, esta estrategia pedagógica permite también mayor apertura y participación en el proceso grupal.
- La implementación de la utilización de la presencia plena mediante el Mingfulness permitió tranquilizar a las personas participantes, partiendo de la premisa de que, en un cuerpo con contractura, ansioso o estresado, el cerebro no funciona bien.
- Es importante considerar la perspectiva de género en el momento de implementar técnicas del enfoque cognitivo conductual, en el módulo residencial de mujeres y hombres, pues el nivel de impacto varía de acuerdo con sus propias experiencias de vida y visión de mundo.
- La utilización de un objeto, como por ejemplo la bola, como medio para dar la palabra a las personas participantes del grupo, permite la autorregulación y logra una participación democrática en las actividades grupales.

- Las sesiones grupales con enfoque cognitivo conductual no se improvisan, sino que deben estructurarse con agenda y objetivos específicos. Sin embargo, la flexibilidad de la práctica profesional debe estar siempre presente, en caso de que las personas participantes en estas sesiones expresen la necesidad de cambiar la estructura o la agenda, acorde con sus propias experiencias y necesidades. En este sentido, es de mayor relevancia que la persona terapeuta en adicciones se centre más en la persona que en la técnica.
- La utilización de conflictos interpersonales recientes sin el consentimiento de las partes involucradas no resultó ser eficaz, al contrario, promovió el mecanismo de defensa en el grupo. Aunado a esto, esta técnica obstaculizó el desarrollo de un ambiente seguro y de comunidad.
- La utilización de planeamientos didácticos, de acuerdo con el contexto sociocultural del grupo, permitió anticipar eventos violentos y, de esta manera, gestionar la convivencia, de manera participativa y libre de improvisaciones.
- Las técnicas cognitivas conductuales a través de la escucha activa y el diálogo socrático permitieron que las personas participantes en el espacio grupal de Círculo de Paz aprendan a conocerse a sí mismas, creando vínculos afectivos y sentido de pertenencia. También genera sinergia que permite el abordaje de los conflictos interpersonales o grupales pertinentes y significativos para la colectividad.
- La participación de las personas menores de edad en la toma de decisiones les permite asumir el protagonismo de su propio desarrollo personal y social.

Referencias

- Alvarado y Ortiz (2015). *Factores psicosociales e institucionales que intervienen en la convivencia carcelaria entre los jóvenes privados de libertad del Centro Especializado Adulto Joven*. [Tesis de graduación de Licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI – UCR. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/2381>
- Arguedas, I. y Jiménez, F. (2009). *Permanencia en la educación secundaria y su relación con el desarrollo positivo de los y las adolescentes*. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 7(1), 51-65. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55170104>

-
- Beck, A., Wright, F., Newman, C. y Liese, B. (2010). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Paidós.
- Convención Sobre los Derechos del Niño (1989). *Gaceta N. 49* del 9 de agosto de 1990.
- González, Z. (2018). *La convivencia de las personas residentes del Centro Nacional de Atención Integral en Drogas para Personas Menores de Edad: una mirada desde la Orientación* [tesis de graduación en posgrado Universidad de Costa Rica]. Universidad de Costa Rica.
- Jara, O. (2012). *La sistematización de experiencias, práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Ministerio de Educación Pública. (2008). *Programas de Estudio 2008*. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública. (2017). *Programas de Estudio 2017*. San José, Costa Rica.
- Naranjo, P. (2011). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivo*. Universidad de Costa Rica.
- Vargas, L. (1984). *Técnicas participativas para la educación popular*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.