UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA

MEMORIA LABORAL

P.E.T.A.E.N.G.

PRODUCCIÓN DE PROGRAMAS PARA LA PREVENCIÓN A DESASTRES NATURALES EN LOS MUNICIPIOS DE COBIJA Y PORVENIR DEL DEPARTAMENTO DE PANDO A TRAVES DE LA RADIO UNIVERSITARIA FM 97.9

POR: JESUS REYNALDO MARIÑO COLQUE

TUTOR: Lic. YUCRA SILES ERNESTO JULIAN

LA PAZ – BOLIVIA

2022

DEDICATORIA

A mí Familia, a mis amigos(as) y compañeros de trabajo. Por esa amistad y apoyo desinteresado que me brindaron.
A todos mis docentes, que me transmitieron sus conocimientos, experiencias y me inculcaron el camino para la autorrealización a la que uno llega.
A las autoridades académicas de la carrera de psicología que hicieron realidad este programa del P.E.T.A.E.N.G. 2da. Versión se haga realidad.
A todos mis compañeros de la carrera de psicología que no renunciaron ni claudicaron con esta demanda estudiantil.
A la radio Universitario FM 97.9 y a toda la audiencia del departamento de Pando.

AGRADECIMIENTO

A Dios, que nunca me abandono cuando uno tiene fe, te sigue permitiendo ver logros que te permite demostrar todas tus virtudes y la vocación de servicio social.

A mi madre por permitirme vivir, cuidarme y preocuparse sin fijarse la edad que uno tiene.

A la Universidad Mayor de San Andrés nuestra casa superior de estudios, que nos forma académicamente para estar al servicio de su pueblo quien contribuye con sus impuestos.

A las autoridades de la Universidad Amazónica de Pando, por la oportunidad de trabajar en la radio y tener una experiencia laboral.

A todos ustedes por su tolerancia y prestar atención al presente documento.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCION ..... ….1

CAPÍTULO I ……....3
MARCO INSTITUCIONAL ..... …..3

1.1. Descripción de la Institución ..... …....3

1.2. Identificación del Problema 12

CAPITULO II.....54

DESARROLLO LABORAL 54

2.1 Objetivos De La Intervención Laboral 54

2.2 Descripción De Las Funciones y Tareas 54

2.3 Resultados Alcanzados 63

2.4 Lecciones Aprendidas y Buenas Practicas 67

CAPITULO III 69
DESEMPEÑO LABORAL..... 69

3.1. Aprendizaje Laboral..... 69

3.2. Logros Profesionales Limites y dificultades 74

3.3. Límites y Dificultades 75

CAPITULO IV 76
DESCRIPCION DE LA PROYECCION PROFESIONAL..... 76

4.1. Planteamientos de Futuros Desafíos a Nivel Profesional..... 76

BIBLIOGAFIA.....78

ANEXOS

RESUMEN

Los desastres naturales son fenómenos de la naturaleza, que nadie puede evitar su llegada, como las fuertes lluvias que se vive en la amazonia boliviana que es considerada como el pulmón del planeta tierra, día tras día el hombre va depredando la fauna y la flora, rompiendo así el equilibrio de la biodiversidad de la región que debería existir, entre el hombre y la naturaleza. Pero este cambio, hace que las estaciones del año empiecen a variar y generen focos de calor, sequias o las torrenciales lluvias generen crecidas de ríos generando inundaciones en comunidades y municipios.

En la actualidad los más afectados son los pobladores que moran por esta región, con miedo a que se vuelva a repetir las mismas escenas. Por este motivo se hace un trabajo de prevención a desastres naturales desde un micrófono de una radio emisora, para concientizar a las familias y a las autoridades públicas a nivel local, departamental y nacional.

Este trabajo está enmarcado en el área de la psicología, en los tres programas radiofónicos y por otra parte en la Intervención Psicoeducativa en el programa "La Hora de la Familia". Con estos programas se ha aportado desde la Psicología a través de la concientización de valores relativos al cuidado y respeto al medio ambiente y así evitar desequilibrios o catástrofes naturales. Además de eso, se ha fomentado la convivencia ciudadana y el respeto entre autoridades y la población para generar un ambiente social equilibrado, ordenado y tranquilo.

Los cambios logrados a partir de la experiencia laboral fueron: mantener informada a la población sobre todos los hechos sobresalientes ocurridos en el municipio; otorgar espacios en la radio a la población, organizaciones sociales y autoridades para informar sobre asuntos relevantes para la sociedad; conocer los diferentes problemas psicosociales, económicos y políticos de los diferentes segmentos de la población y conocer las limitaciones y debilidades de las Instituciones Públicas.

Palabras clave: Programa, radiofónico, guion, difusión.

SUMMARY

Natural disasters are natural phenomena that no one can stop their arrival, such as the heavy rains that are experienced in the Bolivian Amazon, which is considered the lungs of the planet earth, that day after day man is depredating the fauna and flora, thus breaking the balance of biodiversity in the region that should exist between man and nature. But this change makes the seasons of the year begin to vary and the high temperatures generate droughts and produce hot spots or the torrential rains generate flooding of rivers generating floods in communities and municipalities.

At present, the most affected are the people who live in this region, who are afraid that the same scenes will happen again. For this reason, a work of prevention of natural disasters is done from a microphone of a radio station, to raise awareness among families and public authorities at the local, departmental and national level.

This work is framed in the area of psychology, in the 3 radio programs and on the other hand in the Psychoeducational Intervention in the program "La Hora de la Family". With these programs we have contributed from Psychology through the awareness of values related to the care and respect for the environment and thus avoid imbalances or natural catastrophes. In addition to that, it has promoted citizen coexistence and respect between authorities and the population to generate a balanced, orderly and peaceful social environment.

The changes achieved from the work experience were: to keep the population informed about all the outstanding events that occurred in the municipality; to grant spaces on the radio to the population, social organizations and authorities to inform about relevant issues for the society; to know the different psychosocial, economic and political problems of the different segments of the population and to know the limitations and weaknesses of the Public Institutions.

Key words: Program, radio program, script, broadcasting.

INTRODUCCIÓN

La experiencia laboral tiene como título “Producción de Programas para la Prevención a Desastres Naturales en los municipios de Cobija y Porvenir del departamento de Pando a través de la Radio Universitaria FM 97.9”, es un resumen del documento laboral.

Esta memoria laboral tiene cuatro capítulos que permitirá entender este documento de experiencias vividas.

En el primer capítulo, se describe a la Institución, la radio Universitaria “FM 97.9”, dependiente de la Universidad Amazónica de Pando, se constituye como un medio de comunicación más importante de la población amazónica donde llegan a informarse y reciben mensajes educativos de prevención en todas las áreas, las veinticuatro horas del día que se permite acompañar sin descanso. Se identificó los problemas que vive la población de los municipios de Cobija y Porvenir, cada año se experimentan diferentes reacciones de las estaciones del año, como las temporadas de lluvias que genera desbordes de los ríos que inundan las viviendas, calles y avenidas generando desastres naturales, con varias consecuencias psicológicas y materiales de años de trabajo obtenidos con sacrificio.

En el capítulo II desarrollo laboral. Se hace conocer la actividad laboral que se desempeñó y uno de los objetivos fue, producir programas psicoeducativos para la prevención de desastres naturales con empatía y persuasión, así mismo reducir la ansiedad, el estrés, la tristeza y el dolor.

En el capítulo III Desempeño laboral, es el resumen del rendimiento de las actividades laborales realizadas. Para responder a las preguntas de la población, damnificada y autoridades, se debe buscar la información y difundirla por la radio, tomando en cuenta la emergencia que se vive.

Una de ellas era como mantener la comunicación fluida sin verse y solo por el audio por medio de un receptor y una respuesta al instante por la línea telefónica, cuando los temas que se aborda en el programa es de interés colectivo, es decir instaurar una empatía ponerse al otro lado, o estar en el lugar del otro.

La Información instantánea, es de emergencia y de aviso, pero la información planificada, sistematizada llega a tener un carácter psicoeducativo, porque se puede repetir y utilizarlo como estudio preventivo, en otros temas este capítulo se desarrolla toda experiencia laboral que se ha logrado aprender y como una nueva experiencia que nos permitirá desarrollar con nuestra profesión como psicólogo.

En el capítulo IV se desarrolla la descripción de la proyección profesional, es el resumen de la percepción profesional de la persona que le gustaría desempeñaren su proyección laboral.

CAPITULO I

MARCO INSTITUCIONAL

Ubicada en el norte de Bolivia en el Departamento de Pando, la Universidad Amazónica de Pando es un verdadero Centro de Referencia Regional en formación pedagógica, investigación científica de interacción social, que trabaja para fortalecer la identidad cultural y la soberanía del país.

1.1. Descripción de la Institución

Radio Universitaria 97.9 FM es la voz oficial de la Universidad Amazónica de Pando, es un medio auditivo que difunde, promueve y divulga cultura, ciencia, tecnología y entretenimiento a nivel nacional e internacional.

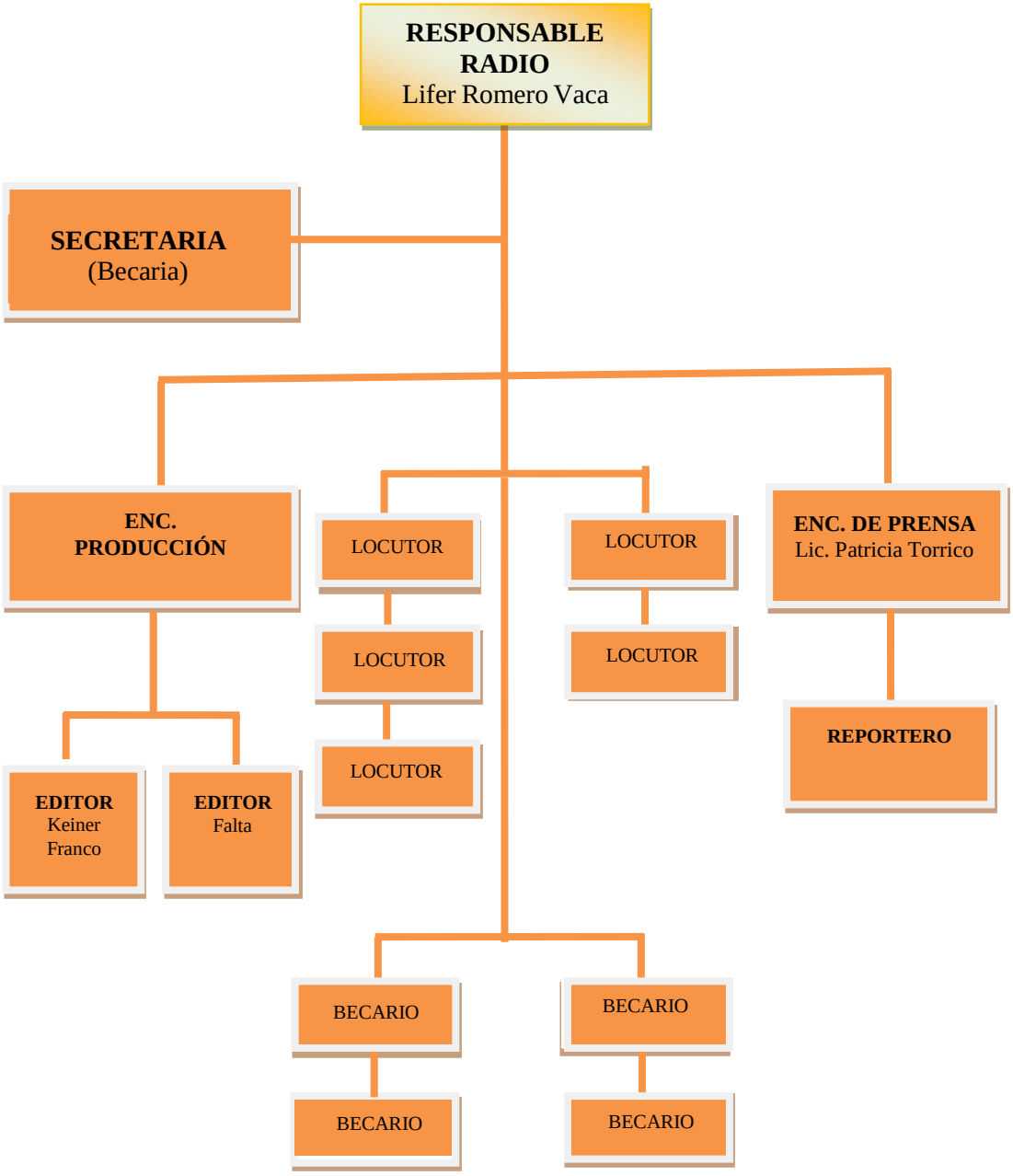
Busca constituirse en el medio radiofónico más importante de la región en el ámbito educativo, informativo y de entretenimiento, alentando siempre la vinculación con los diversos receptores de la sociedad, con el fin de fortalecer la identidad, el sentido de pertenencia, el orgullo y valores universitarios.

La radio tiene como misión difundir la diversidad de la cultura musical y del pensamiento en beneficio de la comunidad universitaria y de la sociedad, y está en una constante búsqueda de la más alta calidad y excelencia en radiodifusión, y así seguir siendo un referente de comunicación radial en Pando y en Bolivia.

Nace el 19 de marzo del año 2003, la radio hoy en día cuenta con programación las24 horas divididos en más de 15 espacios diferentes. La barra musical consiste en una selección de las obras representativas de los más diversos géneros musicales, incorpora un vasto repertorio de épocas y estilos.

Figura 1

ORGANIGRAMA 2015 RADIO UNIVERSITARIA 97.9 FM



CARGO:

Responsable o Director

Es el encargado de la administración, planificación y desarrollo de las actividades en coordinación con el personal bajo su dirección. Atiende los aspectos legales, administrativos y representativos de la emisora. Debe ser conocedor de todos los aspectos técnicos, administrativos, legales, conceptos y términos de producción del medio. Vela por el buen funcionamiento de todas las áreas de trabajo y que las condiciones estén dadas para que el resto de los cargos realmente funcionen

FUNCIONES:

1. Planificación Administración, organización y control de las actividades de la Radio Universitaria.
2. Coordinación con la Unidad de Comunicación para la elaboración y aplicación de Proyectos de comunicación educativa radiofónica.
3. Planificación y gestión de programación, emisiones y contenidos informativos en y para radio.
4. Planificar, observar, elaborar, y coordinar proyectos de comunicación radiofónicos educativos.
5. Seguimiento del manejo y aplicación de los géneros periodísticos radiofónicos.
6. Seguimiento y evaluación y control del desempeño del personal contratado en la Radio Universitaria promoviendo el trabajo en equipo.
7. Controlar y resguardar el funcionamiento de los activos de Radio Universitaria.
8. Elevar informes periódicos sobre las actividades realizadas.

Otras funciones inherentes al cargo, dispuestas por el superior jerárquico

CARGO:

Encargado de producción:

Es la persona encargada de la producción general de la emisora, Todos los productos que difunda el medio estarán bajo su dirección, programas, microprogramas, publicidad, etc.

FUNCIONES:

1. Realiza y evalúa las ideas creativas para proyectos radiofónicos en audio digital.
2. Realiza la gestión administrativa de la producción radiofónica.
3. Integra todo el equipo de producción para la realización de una serie de programas radiofónicos.
4. Supervisa los programas desde el punto de vista artístico y creativo.
5. Monitorea las producciones realizadas por el equipo de producción.
6. Elabora los planes de promoción y difusión en los diferentes productos radiofónicos de la radio.
7. Evalúa los resultados de impacto en la audiencia de los productos radiofónicos educativos para desarrollar nuevas estrategias de comunicación con el público para lograr el éxito de sus productos.
8. Coordina el contenido de los programas con los locutores y el responsable de la radio.
9. Conducción de Programas radiofónicos.
10. Coordina permanentemente su trabajo con el responsable de Radio Universitaria.
11. Elevar informes periódicos sobre las actividades realizadas.

Otras funciones inherentes al cargo, dispuestas por el superior jerárquico.

CARGO:

Editor:

Sera la persona que, se encargara de la elaboración de la producción radiofónica de la emisora como programas, microprogramas, publicidad, identificaciones bajo la dirección del productor (a).

FUNCIONES:

1. Coordinar con el (a) de producción la elaboración de todos los productos radiofónicos de la emisora.
2. Editar los programas grabados de la radioemisora.
3. Editar las publicidades, avances e identificaciones de la radio. (Cuñas, jingles, etc.)
4. Coordinar con el (a) encargado (a) de prensa la edición de las notas periodísticas.
5. Apoyar en la cobertura periodística cuando los superiores los requieran.
6. Apoyar en la locución de programas cuando sea requerido.
7. Editar todos los productos radiofónicos de la emisora de acuerdo a los guiones elaborados por Producción.

Otras funciones inherentes al cargo, dispuestas por el superior jerárquico.

CARGO:

Encargado o jefe de prensa

Es el encargado de Coordinar, organizar, dirigir y supervisar las actividades periodísticas, a fin de mantener informada a la comunidad universitaria y público en general.

FUNCIONES

1. Planifica, organiza y coordina las actividades de recolección de información.
2. Coordina y dirige todas las tareas periodísticas de las distintas actividades que se realizan en las dependencias de la Institución.
3. Coordina los archivos de prensa notas periodística de la Institución.
4. Coordina y supervisa las actividades del personal a su cargo, relacionado con los reportajes, entrevistas, documentales u otros.
5. Selecciona material de información de interés para la Institución para que sea difundido.
6. Obtiene información a través de ruedas de prensas, entrevistas y encuestas a personas relacionadas con los hechos y/o acontecimientos que constituyen noticias.
7. Redacta material informativo y mensajes institucionales.
8. Elabora informes periódicos de las actividades realizadas.
9. Cobertura periodística
10. Presentación de informativos radiales
11. Conducción de programas radiofónico
12. Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada por su superior.

CARGO:

Reportero

Es el encargado de realizar la cobertura periodística, recolección de información para luego difundirla, a fin de mantener informada a la comunidad universitaria y público en general.

FUNCIONES

1. Elabora los trabajos necesarios para la producción de materiales de información y/o publicación.
2. Obtiene información a través de ruedas de prensa, entrevistas y encuestas a personas relacionadas con los hechos o acontecimientos que constituyen la noticia.
3. Cubre fuentes de información de interés institucional.
4. Realiza trabajos de investigación en el área de la comunicación y otros afines parala producción de trabajos informativos y/o divulgativos.
5. Obtiene información a través del análisis del reportaje tanto impresos como audiovisuales, de diversos medios de comunicación regional, nacional e internacional.
6. Redacta y transcribe la información de actividades académicas, deportivas, de investigación y extensión, culturales, sociales, financieras y otras realizadas por laInstitución.
7. Vela por la veracidad de la información producida.
8. Cobertura periodística
9. Presentación de informativos Radiales
10. Conducción de programas radiofónicos.

Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada por su superior.

CARGO:

Locutores:

Son los encargados de, asegurar la calidad en la lectura de guiones y libretos, durante la transmisión de la producción radial, narrando, grabando y animando los programas radiales de diversa índole, a fin de lograr la mayor audiencia para la emisora. Los locutores son la imagen que la gente verá en sus mentes. De esta manera, un excelente uso de la voz, sus técnicas y métodos serán estrictamente necesarios para optar este cargo.

FUNCIONES:

1. Conducción de programas radiofónicos.
2. Graba programas, promociones, mensajes de identificaciones de la radiodifusora, mensajes institucionales, culturales, etc.
3. Narra programas de diversa índole, tales como noticieros, comunicados oficiales y otros boletines.
4. Anima diversos programas en vivo o grabados.
5. Verifica que los equipos (micrófonos, consolas, etc.), estén en buenas condiciones antes de empezar la locución.
6. Participa en la producción de algunos programas o espacios.
7. Mantiene en orden equipo y el sitio de trabajo, reportando cualquier anomalía.
8. Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada por su superior.

CARGO:

Secretaria recepcionista

Es la persona responsable de realizar, archivos generales y controlesde entrada y salida del personal, agenda de trabajo, actas de reunión,atención al público, entre otras actividades que surgen a diario.

FUNCIONES:

1. Realiza redacción de documentos.
2. Realiza el archivo de documento de la emisora
3. Elabora actas de reuniones.
4. Atención al público que llega a la emisora.
5. Realiza el trabajo de mensajería.
6. Elabora pedidos de materiales de escritorio para la emisora.
7. Realiza cualquier otra tarea a fin, de que le sea asignada por su superior.

1.2. Identificación del Problema

La población vulnerable en sus vidas al afrontar nuevas experiencias de habitad, culturas que se encuentran, idioma, costumbres, etc., todos frente al desafío del clima, tropical las altas temporadas de torrenciales lluvias que genera desbordes de los ríos Acre y Bahía que abrazan y unen con sus corrientes de aguas en las orillas al municipio de Cobija con una población de 46.067 habitantes según el censo del 2012, que en la última década ha sufrido dos inundaciones con la crecida del rio Acre de 3 metros a 17metros de altura el 2012 y en 15 metros el 2015, que afectó a todas familias de los barrios Junín, Villa Montes, Mapajo, Puerto Alto Catarata y Frontera; afectando a 250 familias, más de 900 personas que fueron refugiados en albergues habilitados por el gobierno municipal y la Gobernación de Pando, y el otro rio de Tahuamanu que pone en desvela a los pobladores del Municipio de Porvenir.

Los efectos psicológicos negativos que traen consigo los desastres naturales. Que ocasionan pérdidas humanas y materiales con traumas de ansiedad y tristeza.

Según Rebeca M. Schwuartz, investigadora asociada del instituto Feinsten de Investigación educa en Manhasset (Nueva York). Los factores es que se relaciona con los trastornos de estrés postraumático es el desplazamiento, dice la experta según ella quienes deben dejar su casa y quedarse en un refugio temporal. Tienen mayores riesgos de sufrir esa condición, comparados con los que pueden encontrar a familiares y amigos que les brinden refugio en sus casas.

Según Bruceño (2014) Que la amenaza natural, están representados a fenómenos geodinámicas internos de origen tectónicos: erupciones, volcanes, tsunamis y deformaciones del suelo y externos (remociones en masa. deslizamiento, reptaciones, flujos, fenómenos hídricos, inundaciones, desbordamientos de ríos, de certificación, sequias).

Según Fernández (2005) Manifiesta que: La vulnerabilidad no solo depende de la convivencia de las poblaciones con las amenazas, si no de múltiples factores físicos, psicológicas, emociónales, ambientales, económicos, Político, Social, Institucional y organizativos ni nivel regional, nacional y global.

Según Lev. Vygotsky: Considera al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel es esencial.

El conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y medio. Pero el medio como algo entendido social y cultural, no solamente físico. Las inundaciones están Relacionadas con las condiciones atmosféricas, sequías, olas de frente frío y calor que pueden existir en una zona. Una inundación es un desastre natural causado por la acumulación de lluvias y agua en un lugar concreto. Puede producirse por lluvia continua, una fusión rápida de grandes cantidades de hielo, o ríos que reciben un exceso de agua.

El término "factor de riesgo" hace referencia a la causa que provoca un deterioro o una alteración en la salud de las personas. Los factores de riesgo psicosocial se definen como "factores organizacionales con el riesgo de tener efectos negativos sobre la salud" (Moreno-Jiménez y Báez, 2010). En este sentido, son numerosos los factores de riesgo psicosocial descritos en la literatura. En 1996, Cox y Griffiths (1996) hicieron una primera clasificación relacionando dichos factores con los siguientes aspectos: el contenido del trabajo, la sobrecarga y ritmos, los horarios, el control sobre el trabajo, la cultura de la organización, las relaciones interpersonales, el rol, el desarrollo de la carrera profesional y la relación del trabajo con la familia. Años más tarde, estos mismos autores (Cox, Griffiths, y Rial - González, 2005) los dividieron según el contexto y el contenido del trabajo.

La comunicación para la salud

La comunicación para la salud en los aportes teóricos realizados plantea que puede incluir la educación, el periodismo de salud, comunicación entre personas, el derecho legal o la abogacía por la salud en los medios de comunicación, la comunicación dentro de organizaciones y sobre riesgos y el marketing, este último, siempre útil a la hora de presentar adecuadamente una campaña publicitaria para promover salud, si se planifica en su contenido, la heterogeneidad de la población destino.

En su estudio, *Ochoa Vásquez* explica sus apreciaciones sobre la función de la radio en la promoción de la salud en la región de Latinoamérica, plantea que la comunicación en salud es algo más que la simple difusión de conocimientos: genera y fortalece la promoción de salud, fortalece y modifica conocimientos, actitudes y prácticas de las familias respecto a la salud y la enfermedad para mejorar el autocuidado. A lo que se considera debe agregarse la vigilancia por la salud de grupos sociales en unión con políticas gubernamentales.

Santovenia y cols, citan en su estudio las palabras de *Carmen R. Alfonso*, cuando plantea que el papel de los medios de comunicación es de gran importancia pues se relaciona con los hábitos de las personas, sus costumbres y su cultura.

La manera de expresar el vínculo radio-información-comunicación evidencia que no solo informa, sino que rompe con la unilateralidad de la información y llega a la comunicación intelectual, que su mayor característica informativa no pierde objeto, de esta manera ratifica el propósito participativo entre emisora oyente, entonces la radio informa y comunica.[10] Estas son potencialidades importantes a tener en cuenta en el proceso de promover salud hacia los seguidores oyentes o radio-escuchas, con diversidad de nivel cultural, origen, credos y características sociales.

La radio, como medio de comunicación masiva, pone en contacto la escucha y no requiere del sentido visual, por ello en los procesos de promoción de salud es un potencial, debido a que tiene gran arraigo popular, permite producción más sencilla, menos costosa y en menos tiempo, está en

todas partes, puede ser usada mientras se trabaja, es más participativa, existe menos temor a la voz que a la imagen, siempre ha tenido fines educativos con trascendencia social, es el más personal de todos los medios y, en el orden político, es una respuesta a la globalización.

Se coincide con el criterio de que las campañas salubristas, tanto radiales como televisivas, además de las campañas que emplean afiches y carteles, promueven mayor protección de los jóvenes hacia su toma de conciencia en cuento a la salud.

LA RADIO EDUCATIVA

No es novedad publicista el uso de la radio, Pitágoras utilizó sonidos con fines educativos como técnica pedagógica con la finalidad de incrementar la eficacia en el proceso enseñanza aprendizaje, esta didáctica ha sido usada con intensión de crear, recrear y reproducir elementos de la realidad en diversos usos, como casos políticos, comerciales, religiosos, sociales y también educativos.

El concepto de radio educativa se explica como instrumento para la educación a partir de la didáctica, una muestra cubana del uso de la didáctica se pone de manifiesto en el método de alfabetización "Yo Sí Puedo", en el cual los materiales docentes son, la cartilla, el manual y 17 vídeos donde están las 65 clases, en el caso de videos, pero pueden asociarse programas de radio.

Choque Larrauri plantea que la radio, al ser un ente educativo de manera no formal, se refiere que las personas pueden aprender por su cuenta con la escucha radial, y desde la misma supone una posición superior a la comunicación considerada como espacio donde se construyen las identidades culturales a partir de planteamientos críticos. En este sentido considera el equipo investigador del actual texto que la radio incide, pero no determina en la creación de identidades, porque las tradiciones y la situación de la sociedad también inciden en este proceso.

La radio sola no llega a dimensiones tales, sin embargo, se coincide con el autor cuando se refiere a que la participación de la sociedad en la comunicación con la radio de manera fusionada, puede informar, promover y defender intereses sociales en un espacio en el cual, aunque se globalicen influencias foráneas, se mantienen las costumbres culturales y sociales, así como en sus prácticas políticas.

En las décadas de los 60 y 70, varias escuelas radiofónicas se multiplicaron en América Latina, en países como Guatemala, República Dominicana, Ecuador, Venezuela, Bolivia y Costa Rica. A través de las mismas se difundían contenidos educativos formales con inclusión de contenido pedagógico, reforzados con materiales impresos y maestros como correctores, ello dio la oportunidad a las personas adultas sin culminación de estudios de llegar a los mismos. La modalidad educativa no formal situó a las radiodifusoras a ofrecer actividades educativas organizadas de manera sistémica sin estar incluidas en el sistema escolar formal, ello implicó temas de salud, técnicas agrícolas, de cría de animales, entre otros.

Es entonces que la radio juega un papel fundamental a la hora de satisfacer necesidades, en dependencia de las potencialidades individuales como las psíquicas y las sociales. Entre las funciones que permite está la función placentera, que en sí entra a interactuar desde la psiquis en función de adaptarse a las condiciones, siempre en dependencia de las posibilidades, y en consecuencia adaptarse o vivir con la situación.

La inteligencia y el enfoque sociocultural del Lev Vigotsky.

Debemos comenzar diciendo que la inteligencia es un fenómeno muy particular en tanto que no es igual a otras funciones psicológicas como la percepción, la memoria, el pensamiento o el lenguaje. Decimos esto porque la inteligencia más que un fenómeno es un constructo teórico. Es decir que la inteligencia no existe como tal, sino que parece ser más una propiedad. Pero no podría ser una propiedad exclusiva del hombre como la concebían los griegos, ya que los animales son también inteligentes. Obviamente los animales exhiben formas de conducta inteligente, y mientras más cercanos al hombre tienen mayores posibilidades de responder inteligentemente.

En ese sentido, la inteligencia tiene una función adaptativa ya que permite modificar nuestra conducta en función de la valoración de los resultados obtenidos. Esta valoración puede ser un simple mecanismo de asociación entre estímulos y respuestas, así como un complejo proceso de análisis y síntesis.

Sin embargo, si la inteligencia es una propiedad, sería una propiedad de qué. No cabe duda que sería una propiedad del pensamiento. Si vinculamos la inteligencia al pensamiento, ¿sería correcto decir que los animales piensan? En un nivel elemental la respuesta es afirmativa. El pensamiento es la capacidad de relacionar "cosas", mediante operaciones de generalización, discriminación y categorización. ¿Son capaces los animales de realizar tales acciones? Basta con recordar que Charles Darwin (1987) señaló que las aves pueden notar si les falta un huevo en el nido, sin siquiera saber contar. Ello se debe a la discriminación que hace el ave de los estímulos de su entorno a través de sus sentidos. De modo que esta inteligencia es, usando el lenguaje de Piaget (1969) una inteligencia sensorio-motriz. Desde un enfoque vigotskyano diríamos que la inteligencia sensorio-motriz forma parte de las funciones psicológicas elementales, que son comunes al hombre y a los animales, en tanto que las funciones psicológicas superiores son exclusivas del hombre.

En ese sentido, debe tomarse en cuenta que mientras en el animal predomina el instinto por sobre la inteligencia, en el hombre acontece todo lo contrario. Esta diferencia se debe a la capacidad de aprendizaje humano que supera por mucho a la de los animales, donde el lenguaje interviene como fenómeno mediador. Precisamente, otra diferencia entre la inteligencia animal y la inteligencia humana es que los animales trabajan inteligentemente con señales sensorio-motoras. El hombre ha transformado esas señales en un sistema de comunicación muy particular que conocemos como lenguaje. En consecuencia, la inteligencia humana se torna abstracta y sus posibilidades se multiplican inconmensurablemente permitiéndole asociar no sólo estímulos concretos sino también señales de señales. Así pues, como dice Engels (1961), el lenguaje arranca al hombre del mundo biológico y lo transporta a la esfera de las relaciones sociales. Pero en realidad ocurre más que eso, ya que como dice Vigotsky (1979), el lenguaje permite la interiorización de las diversas formas de actividad sociocultural, en un proceso que va de lo social a lo individual; de modo que a través de los demás llegamos a ser nosotros mismos.

La inteligencia humana es entonces una propiedad del binomio pensamiento-lenguaje que favorece la adaptación del individuo, tanto en el mundo físico como en la esfera de las relaciones sociales. La inteligencia depende del pensamiento, porque como dijimos, no es como cualquier otro constructo psicológico que existe por sí mismo. La inteligencia carece de contenido, y de ahí su polifacética apariencia, que a entender de Gardner (1999) se fracciona en múltiples inteligencias. Por eso Cattell (1943, citado por Good y Brophy, 1999) hace la distinción entre inteligencia fluida e inteligencia cristalizada, representando esta última el contenido de la inteligencia, cuando en realidad es el cúmulo de información semántica, procedimental o episódica que se registra en el cerebro. La inteligencia actúa empero, independientemente de la información que se posee, pero es innegable que la información o las experiencias pasadas facilitan el procesamiento inteligente. En todo caso, una persona con una capacidad intelectual superior podrá realizar un procesamiento más eficiente de la información con menos datos que una persona con una capacidad intelectual inferior, que disponga de la misma cantidad de datos o incluso con menos datos disponibles. Pero también puede darse el caso de una persona con una capacidad intelectual normal o inferior que disponiendo de abundante información responde inteligentemente ante un determinado problema. Es decir que la información, puede compensar hasta cierto punto las limitaciones funcionales de la inteligencia, pero no pueden confundirse la una con la otra: la información con la inteligencia. De ahí que la diferenciación entre inteligencia fluida y cristalizada no resulta conceptualmente provechosa.

DEPRESIÓN

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición (DSM-IV-TR) nos indica que la depresión se manifiesta a través de un lapso persistente de sentimiento de tristeza con falta total de interés o motivación. Interfiere con las principales actividades tales como el trabajo, la escuela, responsabilidades familiares y las relaciones interpersonales. Por lo general la depresión genera baja autoestima,

dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, trastornos del apetito y se puede manifestar de forma leve, moderada o mayor. En la depresión mayor la comunicación es difícil o nula, aunque sea con personas queridas y el paciente puede retraerse completamente al punto de no comunicarse en absoluto.

Los principales síntomas de la depresión son estado de ánimo triste, ansioso o vacío en forma persistente, sentimientos de desesperanza y pesimismo, sentimientos de culpa, A v a n c e s 8 inutilidad y desamparo, pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual. Más síntomas de la depresión son la disminución de energía, fatiga, agotamiento, dificultad para concentrarse, dificultad para recordar y tomar decisiones, insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta, pérdida de peso, pérdida de apetito, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso. Otros síntomas son pensamientos de muerte o suicidio, inquietud e irritabilidad.

La depresión puede estar acompañada de síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos. La depresión se puede presentar en aquellas personas que han sufrido un trauma o perdida por causas como desastres naturales. Este caso se presentó en personas que presenciaron o que vivieron muy de cerca las inundaciones que ocurrieron en Ciudad Juárez. Estas personas pueden mostrar síntomas que se presentan tiempo después del episodio de trauma y parece no tener relación con nada en el presente del paciente, hasta que se explora y se logra realizar la conexión de la depresión y el episodio traumático.

La depresión un trastorno multifactorial

Si el sufrimiento es persistente, estás triste la mayoría del tiempo y afecta a tu vida diaria, puede que sufras depresión, un trastorno del estado del ánimo que puede afectar gravemente a nuestra vida y que además va de la mano del riesgo de intentar darse muerte

o de desarrollar un estilo de vida muy dañino para la salud a medio y largo plazo.

Además, la depresión es un fenómeno muy complejo, dado que no se sabe qué es exactamente qué la produce; la hipótesis más aceptada es que tiene un origen multifactorial, por lo que tiene tanto un componente comportamental (es decir, proveniente del modo en el que interactuamos con el entorno y percibimos lo que nos ocurre) como biológico (sobre todo, basado en predisposiciones genéticas).

Los tipos de depresión y sus características

Depresión mayor

La depresión mayor es el tipo de depresión más grave, tal y como su nombre indica, y se caracteriza por la alta intensidad de los síntomas, y por el hecho de que están presentes durante prácticamente todo el día.

En esta psicopatología se da la aparición de uno o varios episodios depresivos de mínimo 2 semanas de duración. Suele comenzar generalmente durante la adolescencia o la adultez joven. La persona que sufre este tipo de depresión, puede experimentar fases de estado de ánimo normal entre las fases depresivas que pueden durar meses o años.

Se clasifica dentro de los episodios unipolares puesto que no hay fases de manía, y puede producir problemas muy serios para el paciente si no es tratado de manera eficaz. De hecho, la ideación suicida puede llevar a la muerte si pasa a traducirse en acciones efectivas para terminar con la propia vida.

Síntomas de la depresión mayor

Estos son algunos de los síntomas de la depresión mayor según el manual DSM-IV-TR:

Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi todos los días (1)

Pérdida de interés en las actividades que antes eran gratificantes (2)

Pérdida o aumento de peso

Insomnio o hipersomnia

Baja autoestima

Problemas de concentración y problemas para tomar decisiones

Sentimientos de culpabilidad

Pensamientos suicidas

Agitación o retraso psicomotores casi todos los días

Fatiga o pérdida de energía casi todos los días

Según el DSM-IV, debe existir la presencia de cinco (o más) de los síntomas anteriores durante un período de 2 semanas, que representan un cambio respecto a la actividad previa; uno de los síntomas debe ser (1) estado de ánimo depresivo o (2) pérdida de interés o de la capacidad para sentir placer.

Tipos de depresión mayor

Dentro de la depresión mayor, existen diferentes tipos de depresión mayor:

Depresión con episodio único: causado por un acontecimiento único en la vida y la depresión solo tiene esa aparición.

Depresión recidivante: Aparición de síntomas depresivos en dos o más episodios en la

vida del paciente. La separación entre un episodio debe ser de al menos 2 meses sin presentar los síntomas.

Distimia

Dentro de los tipos de depresión, la distimia es menos grave que la depresión mayor. Es un tipo de depresión unipolar (no incluye síntomas maníacos) e interfiere en el funcionamiento normal y el bienestar del individuo que lo sufre.

La característica esencial de este trastorno es que el paciente se siente depresivo durante la mayor parte del día, la mayoría de los días durante al menos 2 años. Puede decirse que es una especie de depresión mayor "estirada" en el tiempo: dura más, pero es algo menos intensa en cuanto al malestar que genera y al peligro que supone. No necesariamente tiene por qué experimentarse una fuerte tristeza, sino que muchas veces lo más común es que exista un sentimiento de falta de propósito y de motivación, como si nada importase.

Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Síntomas de la distimia

Los principales síntomas de la distimia son los siguientes:

Pérdida o aumento de apetito

Insomnio o hipersomnia

Falta de energía o fatiga

Baja autoestima

Dificultades para concentrarse o para tomar decisiones

Sentimientos de desesperanza

Depresión maníaca

Este tipo de trastorno, también llamado Trastorno bipolar se clasifica como un tipo de trastorno del estado de ánimo. Pese a que podemos incluirlo dentro de los tipos de depresión, combina estados depresivos con estados de manía, es decir, existen altibajos extremos. El trastorno bipolar es una patología seria, y no debe confundirse con un estado inestabilidad emocional.

El tratamiento es distinto al de una depresión mayor, y requiere estabilizadores de humor (como el litio), así como un acompañamiento profesional a través de la psicoterapia y la atención al entorno familiar de los pacientes.

Síntomas de la depresión maníaca

Los síntomas depresivos pueden incluir:

Sentimientos persistentes de tristeza

Sentimiento de desesperanza o desamparo

Baja autoestima

Sensación de ineptitud

Culpabilidad excesiva

Deseos de morir

Pérdida de interés en las actividades habituales o que antes se disfrutaban

Dificultad en las relaciones

Perturbación del sueño (por ejemplo, insomnio, hipersomnia)

Cambios del apetito o del peso

Disminución de la energía

Dificultad para concentrarse

Disminución de la capacidad de tomar decisiones

Pensamientos suicidas o intentos de suicidio

Molestias físicas frecuentes (por ejemplo, dolor de cabeza, dolor de estómago, fatiga)

Intentos o amenazas de escaparse del hogar

Hipersensibilidad ante el fracaso o el rechazo

Irritabilidad, hostilidad, agresión

Trastorno depresivo estacional (SAD)

Este estado depresivo recibe el nombre de Trastorno depresivo estacional (SAD) y se caracteriza por ocurrir durante una cierta época del año, generalmente durante el invierno.

Los síntomas generalmente se intensifican de manera lenta a finales del otoño y en los meses de invierno. Estos síntomas son muy parecidos a los que se presentan en otros tipos de depresión:

Desesperanza

Aumento del apetito con aumento de peso

Aumento del sueño (el poco sueño es más común con otras formas de depresión).

Menos energía y capacidad para concentrarse

Pérdida de interés en el trabajo y otras actividades

Movimientos lentos

Aislamiento social

Tristeza e irritabilidad

También existe otra variante del SAD y que lo sufren algunas personas en verano:

Falta de apetito

Pérdida de peso

Insomnio

Irritabilidad y ansiedad

Inquietud

Depresión psicótica

La depresión psicótica es un subtipo de depresión mayor el cual se presenta cuando una enfermedad depresiva severa incluye algún tipo de psicosis. A diferencia de los demás tipos de depresión, se caracteriza por la presciencia de síntomas psicóticos: alucinaciones y/o delirios que alteran cualitativamente el modo en el que se percibe la realidad.

Depresión posparto

Dentro de los tipos de depresión, podemos incluir la depresión posparto. Se caracteriza porque puede ocurrir poco después del parto.

Este tipo de depresión puede presentarse hasta un año más tarde de que la mujer haya dado, pese a que es habitual que ocurra dentro de los primeros tres meses después del parto.

Causas de la depresión posparto

Algunas de las causas de la depresión postparto, son las siguientes:

Cambios a nivel corporal del embarazo y el parto (por ejemplo, debido al cambio hormonal)

Cambios en las relaciones laborales y sociales

Tener menos tiempo y libertad para sí misma

Cambios el ciclo sueño-vigilia debido al nacimiento

Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre.

ANSIEDAD GENERALIZADA

El DSM-IV-TR define el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) como una ansiedad y una preocupación excesivas por diferentes sucesos o actividades durante la mayoría de los días por al menos un periodo de seis meses. El individuo tiene dificultades para controlar el estado de constante preocupación. La ansiedad y la preocupación se asocian, a por lo menos, tres de los síntomas entre los que se incluyen: preocupación constante y a menudo injustificada, incapacidad para relajarse e irritabilidad, dificultad para concentrarse. La ansiedad también puede causar insomnio, temblor de músculos, fatiga y dolores de cabeza. Podrían estar presentes síntomas somáticos como resequedad en la boca, sudoración y manos frías, entre otras.

El trastorno de ansiedad generalizada suele relacionarse con otros trastornos del estado de ánimo, con trastornos de ansiedad y con aquellos relacionados a las sustancias. La

ansiedad, la preocupación y los síntomas físicos interfieren con el funcionamiento diario, provocando un deterioro social, laboral o de algunas otras áreas importantes en las actividades diarias del individuo. La ansiedad se puede presentar después de un evento que desencadene preocupación excesiva provocada por diferentes sucesos o actividades. Tal es el caso del desastre natural que se presentó en Ciudad Juárez. Tras las intensas lluvias, los habitantes de la ciudad pudieron presentar un desequilibrio emocional y físico ya que la inundación fue un evento inesperado que alteró el funcionamiento regular de la población. Los daños materiales y en algunos casos la pérdida de vidas humanas pudo haber desencadenado una preocupación excesiva. Ante la ansiedad, es muy probable que se presenten diversos síntomas entre los cuales se encuentran la disminución de la capacidad de concentración, la irritabilidad, el insomnio y algunos síntomas somáticos que se presentan durante la mayoría de los días.

Tipos trastornos ansiedad

Se definen cuatro niveles de ansiedad en función de sus efectos:

- **Ansiedad leve,** asociada a tensiones de la vida diaria. La persona se encuentra en situación de alerta y su campo de percepción aumenta. Este tipo de ansiedad puede propiciar el aprendizaje y la creatividad.
- **Ansiedad moderada,** en la cual la persona se centra sólo en las preocupaciones inmediatas. Esto implica una disminución del campo de percepción. La persona bloquea determinadas áreas, pero puede reconducirse si se centra en ello.
- **Ansiedad grave.** Hay una reducción significativa del campo perceptivo. La persona puede centrarse en detalles específicos, sin poder pensar nada más. La conducta se centra en aliviar la ansiedad.
- **Angustia:** temor, miedo, terror. La persona es incapaz de realizar ninguna actividad, ni aun siendo dirigida. La angustia supone una desorganización de la personalidad, y puede ser fatal, ya que un período prolongado de angustia

podría producir agotamiento y muerte. Se manifiesta por un aumento de la actividad motora, disminución de la capacidad para relacionarse, percepción distorsionada y pérdida del pensamiento racional.

- Existen diferentes maneras de **clasificar los trastornos de ansiedad**. Según la Asociación de Psiquiatría Americana se clasifican del siguiente modo:

  - **Ataques de pánico** (crisis de ansiedad, crisis de angustia, panic attack): Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de otros síntomas (palpitaciones, temblores, escalofríos, sudoración, opresión en el pecho, sensación de ahogo o atragantamiento, nauseas o molestias abdominales, mareos, miedo a morir o a perder el control…) que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos.
  - **Agorafobia**: Aparición de ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso), o donde no se dispone de ayuda, o más o menos relacionada con una situación (pasar por un puente, o viajar en autobús, tren o automóvil). Se suele relacionar con el trastorno de angustia.
  - **Fobia específica**: Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos (p. ej., volar, precipicios, animales, administración de inyecciones, visión de sangre).
  - **Fobia social**: Temor acusado y persistente que se desencadena ante una o más situaciones sociales en las que la persona se siente evaluada o expuesta a desconocidos/otros semejantes que no son de su confianza.
  - **Trastorno por estrés postraumático**: La persona ha estado expuesta a un acontecimiento extraordinariamente traumático (muerte, amenaza de vida...), y éste es reexperimentado persistentemente a través de recuerdos, sueños. Existe una evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo.

- **Trastorno por estrés agudo**: Durante o después de un acontecimiento traumático, el individuo presenta varios de los siguientes síntomas:
    - sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional
    - reducción del conocimiento de su entorno (p. ej., estar aturdido)
    - sentimientos de extrañeza (con uno mismo o con el entorno)
    - amnesia selectiva (p. ej., incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma).
    - conductas evitativas.

- **Trastorno de ansiedad generalizada**: Ansiedad y preocupación excesivas sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación. Suelen aparecer los siguientes síntomas:
    - inquietud o impaciencia
    - fatigabilidad fácil
    - dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco
    - irritabilidad

- tensión muscular
- alteraciones del sueño

- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias**: cuando los síntomas aparecen durante la intoxicación o abstinencia (o en el primer mes siguiente) por un tóxico o medicamento. Los más frecuentes son: alcohol, alucinógenos, anfetaminas o sustancias similares, cafeína, cannabis, cocaína, inhalantes, sedantes, hipnóticos o ansiolíticos etc.

Las etapas van en espiral

El proceso de recuperación de la ansiedad no es lineal, (en realidad pocas cosas en la vida lo son), sino más bien es en espiral ascendente. A veces pensamos que avanzamos mucho por la forma en la que nos vamos sintiendo bien, y de repente nos volvemos a sentir mal y creemos que retrocedemos, pero no existen los retrocesos, en realidad vamos subiendo por un espiral en ascendencia que va tocando cada una de estas etapas en cada momento, pero cada vez desde una perspectiva mayor.

En cada una de estas etapas necesitas recordar el aprendizaje previamente aprendido y aplicarlo cuando se te vuelven a presentar las situaciones, pues ahí es donde refuerzas la confianza y la fortaleza interior.

La ansiedad no se va por sí sola

He visto muchas personas que dicen “ya se me pasará”, “voy a esperar a que pase”, y pues… supongo que en intensidades pequeñas de ansiedad sí sucede, pero si ya pasaron más de 3 días, o llevas un año con momentos repentinos de ansiedad, creo que es momento de que avances por las etapas de recuperación.

¿Cuáles son las etapas?

He identificado 4 etapas principales con pasos en cada una de ellas. Estas son:

1. Etapa inicial
2. Etapa de trabajo
3. Etapa de transformación
4. Etapa de mantenimiento

Etapa inicial

1. Descubres que lo que te pasa es ansiedad (puedes negarlo, evitarlo o avergonzarte)
2. Entiendes de lo que se trata
3. Dejas de luchar, aceptas que necesitas evolucionar
4. Asumes la responsabilidad sobre ti y lo que sientes

(los síntomas están al tope)

En esta etapa es cuando tu cuerpo ya te mandó las señales más fuertes y te sientes en un inicio perturbado, confundido y sumamente vulnerable por lo que estás sintiendo, también te sientes sorprendido e inclusive puedes entrar en negación, te puedes sentir avergonzado por "tener algo malo", o bien, buscas y buscas en los análisis clínicos algo que compruebe que no es mental sino físico lo que te pasa. (esto lo hacemos por evitar tomar la responsabilidad que implica el que sea mental y emocional).

Puede ser que antes de esto ya sentías ansiedad, pero la suprimías de algunas formas, como salir de fiesta, tomar alcohol, tener relaciones de pareja conflictivas, a través de la sexualidad, sumergiéndote en el trabajo o culpando a los demás.

Pero en ésta etapa es cuando tu cuerpo ya te deja en claro que tienes algo, buscas en internet, acudes al doctor o platicas con un amigo y descubres que lo que tienes es ansiedad.

Muchas personas se quedan en el primer paso de ésta etapa, en un ciclo continúo y vicioso, buscando de doctor en doctor la medicina milagrosa que los pueda sacar de ese estado, o bien, asisten al psiquiatra esperando que las gotitas le quiten la angustia, o quizás sí van a un psicólogo, pero a la tercera sesión dejan de ir porque se sienten demasiado raros yendo a terapia.

Pero seguramente si estás leyendo éste blog es porque ya pasaste al siguiente paso de ésta etapa que es entender lo que te pasa, lees sobre esto, escuchas diferentes opiniones, buscas en internet, etcétera. Sin embargo, entender lo que te pasa tampoco es suficiente para liberarte de la ansiedad.

Muchas personas también se quedan cicladas en éste punto en el que a partir de entender lo que les pasa hacen muchas cosas para sentirse mejor, pero a partir del miedo, de la lucha y del control. Y a pesar de que toman productos naturales y vivan una vida más relajada, de alguna forma siguen sintiendo ansiedad, y esto es porque siguen internamente luchando contra ella, generando el cortisol que la mantiene activa.

Por eso es importante pasar al tercer paso de ésta primera etapa, que es la aceptación, el dejar de luchar, el aceptar que necesitas una guía, una ayuda, un apoyo y recursos para salir adelante de ella. Aceptas que no se va a ir por sí sola y de cierta forma te rindes ante la lucha. Has de saber que hay personas que pasan años para poder pasar a ésta etapa, pues tienen miedo de que al aceptar la ansiedad la aumenten o la acepten en su vida, pero aceptar no significa resignación, significa que estás listo para pasar a la siguiente etapa de trabajo real.

Es por esto que esta primera etapa termina con asumir la responsabilidad sobre lo que sientes, lo cual te permitirá pasar a la etapa de trabajo, en la que vas encontrando recursos, terapias y medicinas que te ayudan a transformarte en tu interior (no para dormir o eliminar la ansiedad), sino para que aprendas nuevas herramientas que te ayuden a que tú la transformes en algo más.

Etapa de trabajo

1. Aprendes a relajarte y cuidar de tu cuerpo
2. Aprendes a gestionar tus emociones
3. Dejas de creerle a los pensamientos
4. Enfrentas los miedos y te das cuenta que son irracionales
5. Recuperas la confianza en ti mismo

(los síntomas van y vienen hasta que pasa un tiempo de estabilidad)

En ésta etapa lo principal que necesitas aprender es a relajar tu cuerpo y cuidar de él, a ver por tus necesidades físicas y emocionales, aprender a gestionar lo que sientes sin acumular las emociones, así como técnicas para dejar de creer en tus pensamientos negativos, lo cual te permitirá enfrentar los miedos. Todo esto te ayudará a concluir ésta etapa recuperando la confianza en ti mismo, pues te habrás dado cuenta que sí puedes enfrentar lo que temes y dejar de creer en mentiras.

En esta etapa yo considero que es muy importante el acompañamiento de técnicas psicológicas y terapéuticas, ya sea aprendidas por ti o guiadas por un profesional, ya que cuando estamos inmersos en nuestra maraña emocional y mental, nos cuesta trabajo observarla desde fuera y obtener una nueva perspectiva. Necesitamos hablar en voz alta, desahogarnos y aprender a hacer lo que no sabemos hacer, lo cual es lo que en un inicio nos generó ansiedad.

Es importante que reconozcas que no te la sabes de todas, y no por ignorante o poco capaz, sino porque en realidad se nos enseña poco sobre inteligencia emocional y sobre cómo tener pensamientos realistas. Como sociedad traemos muchas creencias que nos hacen daño, así como estilos de vida poco sensatos. Así es que aquí es donde te abres a un mundo nuevo de terapias y técnicas especializadas, que te van dando luz sobre las verdaderas causas de lo que te pasa y cómo sanar.

Una vez que transformas tus pensamientos, expresas tus emociones y enfrentas tus

miedos, entonces sí te vuelves a sentir tú mismo y con confianza para volver a vivir tu vida. Esto es lo que te permite pasar a la etapa de transformación.

Etapa de transformación

1. Tienes más momentos de luz y paz
2. Tomas decisiones desde tu autenticidad
3. Recuperas la esperanza, el sentido y el optimismo por vivir
4. Te sabes, te sientes y te vives libre.

(los síntomas aparecen de vez en cuando, rara vez, aplicas lo aprendido y no te asustas)

Así es, la transformación se da en realidad todo el tiempo durante las etapas de la ansiedad, pero una vez que realizas el trabajo es cuando te descubres a ti mismo diferente, aunque no diferente extraño, sino diferente auténtico y genuino, te sientes tú mismo de nuevo y empiezas a tomar las riendas de tu vida.

Aquí es donde vuelves a vislumbrar el optimismo y la motivación para volver a soñar, y empiezas a tomar decisiones desde tu autenticidad, juntándote quizás con personas en tu misma sintonía, realizando actividades que van más afín a éste nuevo estilo de vida en el que procuras vivir sin tanto control y con más confianza.

Ésta etapa es donde te vuelves a conectar con el ritmo natural de las cosas y dejas de sentirte extraño a la vida, es quizás una etapa que dure en su estado puro un par de meses o quizás un par de años, pues eventualmente te enfrentarás a nuevos retos que te pondrán a poner en práctica lo que has venido aprendiendo y a que te sigas ensanchando en tu propia evolución.

Etapa de mantenimiento

1. Sabes las cosas que necesitas procurar para sentirte bien (y disfrutas de ellas)
2. Aprendes a mantener tu equilibrio junto con el movimiento constante de la vida
3. No te asustas ni alarmas si la ansiedad te echa una llamada de vez en cuando
4. Sabes diferenciar entre ansiedad y todo lo demás que experimentas
5. Vives tu vida recordando a la ansiedad como una gran aliada mensajera

(si aparece algún síntoma es en pequeña intensidad, escuchas lo que te quiere decir, haz el cambio y continúas con tu vida)

Es así que pasando por la transformación de la ansiedad llegas a una etapa en la que te sumerges en el ritmo natural de la vida, esto significa, con momentos de estrés y con momentos de relajación, con momentos de gozo y con momentos de melancolía quizás, pero sin irte a los extremos de manía o depresión.

En la etapa de la realidad sabes que la plenitud existe y que está a tu alcance, pero te atreves a experimentar también la cotidianidad de los altibajos, sin que esto te signifique un sacrificio o una mala noticia. Como yo lo he experimentado, es que me permito tener emociones agradables y desagradables, pero siempre con la visión global de que todo es parte de una experiencia humana plena.

Aquí es donde te das cuenta que estás en un constante aprendizaje y evolución, y que eres capaz de elegir las lecciones que recibes de la vida, así como tu vida en general, manteniéndote atento a no descuidarte y a seguir aplicando lo que aprendiste, pues si te sientes bien, sabes que no fue por azahares del destino o producto de la magia, sino que tú fuiste el responsable de tu bienestar.

Al tu ser el responsable de tu bienestar, eres responsable de mantenerte así. Pero es importante que sepas que no te puedes mantener en un estado estático y quieto, pues la vida está en constante movimiento, lo que necesitas aprender en ésta etapa es lo que a ti te ayuda para mantenerte en equilibrio junto con el movimiento.

ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

Según el DSM-IV-TR, el estrés post-traumático es un trastorno que puede presentar cualquier persona que ha estado expuesta a un acontecimiento altamente estresante como una violación, la pérdida de un miembro de la familia, ser víctima de un crimen, presenciar una guerra o un desastre natural. El estrés postraumático se caracteriza por la presencia de algunos síntomas como la rememoración del trauma, pesadillas o recuerdos instantáneos e involuntarios en cualquier momento del día, alucinaciones con la idea de que el acontecimiento traumático se está repitiendo en ese momento y pérdida de interés por realizar algunas actividades de la vida diaria.

También se suele evitar conversaciones, lugares, personas, en general cualquier cosa que pueda relacionarse con el trauma. Los síntomas físicos que se presentan son la ansiedad, palpitaciones en el corazón, dificultad para respirar, sudor en diferentes partes del cuerpo y signos de hiperactividad como dificultad para dormir, irritabilidad, incapacidad para concentrarse o alarmarse con mucha facilidad. Las reacciones más comunes en un acontecimiento traumático son sentirse temeroso, triste, horrorizado, impotente, enojado, abrumado, confundido, distraído, emocionalmente entumecido o desorientado. En ocasiones los síntomas pueden aparecer muchos años después del acontecimiento, así mismo el estrés por si solo es el nombre que se le da al conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo. Éstas se presentan cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, entonces la persona se siente ansiosa y tensa.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona creando como consecuencia diferentes síntomas en la persona como la pérdida de sueño, músculos tensos, irritabilidad, ansiedad, falta de concertación,

entre otros. Los síntomas del estrés postraumático se originan a partir de que las personas que sufren u observan un hecho traumático en el cual está en juego la vida. Estos síntomas aparecen de manera involuntaria en las personas a pesar del paso del tiempo, generando un fuerte estrés, agotamiento y emociones intensas. El estrés postraumático se caracteriza porque se le da mucha importancia a las imágenes y a la ansiedad que provocan esos recuerdos del hecho traumático. Es entonces cuando el acontecimiento se percibe como altamente riesgoso en donde se pierde la sensación de control sobre la seguridad propia.

Los acontecimientos de dicho evento nos recuerdan los detalles con gran intensidad, con gran viveza y con una alta frecuencia. Es por ello que un acontecimiento traumático como los desastres naturales conllevan en algunas ocasiones a que las personas presenten síntomas de estrés postraumático.

Las inundaciones traen como consecuencia daños materiales, la pérdida de pertenencias y el desequilibrio económico. Este tipo de desastre natural priva a la gente afectada de su forma de vida cotidiana teniendo como resultado un incremento de estrés significativo que puede causar un serio deterioro físico y mental. Por lo general siempre se reportan las pérdidas y daños materiales que causan las inundaciones y rara vez se analiza las consecuencias psicológicas que deja este tipo de eventos en las personas.

Es importante analizar las secuelas psicológicas ya que ellas pueden tener como consecuencias otro tipo de problemas no materiales como sentimientos de derrota, baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, problemas interpersonales, que, si no son atendidos, pueden ocasionar una disminución en la calidad de vida de las personas. Los factores psicológicos que se asocian como consecuencia de las inundaciones son síntomas de depresión acompañados de pensamientos y sensaciones que provocan que las personas también experimenten altos niveles de ansiedad.

Actualmente no existe ningún instrumento en español que identifique y mida secuelas psicológicas que se presentan en personas que experimentan este tipo de eventos.

Tipos de estrés

Según la Asociación Americana de Psicología, existen diferentes tipos de estrés, cada uno con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento:

Estrés positivo

El estrés positivo surge cuando la persona se enfrenta a la situación con la intención de extraer algo beneficioso.

Este tipo de estrés provoca motivación y energía, y es el que encontramos, por ejemplo, en los deportistas antes de una competición.

Estrés negativo

El estrés negativo, también llamado distrés, es aquel que produce ansiedad ante una situación que nos consideramos incapaces de controlar.

Afecta a nuestro organismo y puede provocar reacciones físicas y psicológicas.

Este es el tipo de estrés que perjudica a nuestra salud y que, por tanto, debemos combatir.

Estrés agudo

Es el tipo de estrés más habitual. Se origina por las exigencias a las que nos sometemos y de nuestra incapacidad para centrarnos en el presente.

En pequeñas dosis el estrés agudo puede resultar positivo, pues nos anima a actuar, pero si no sabemos atajarlo a tiempo, puede agotar a quien lo padece y producir graves consecuencias mentales y físicas como:

- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Frustración.
- Dolores de cabeza tensionales.

- Problemas musculares: de espalda, mandíbula, problemas en tendones y ligamentos o contracturas.
- Problemas estomacales o intestinales: acidez, diarrea, estreñimiento, flatulencia o síndrome del intestino irritable.
- Taquicardias, palpitaciones, mareos, migrañas.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.

Este tipo de estrés se caracteriza por ser muy localizado en el tiempo, por lo que, si se sabe manejar, no llegará a causar daños importantes.

Estrés agudo episódico

Cuando el estrés agudo se repite de forma continuada, pasa a convertirse en estrés agudo episódico, es decir, recurrente.

Esta situación se produce ante:

- Personas que asumen demasiadas responsabilidades.
- Falta de organización.
- Elevada autoexigencia.
- Alta competitividad.
- Personalidad impaciente.
- Preocupación constante.

Esta situación puede agravar los síntomas del estrés agudo y provocar otros por acumulación:

- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Dolores de cabeza tensionales y persistentes.
- Migrañas.

- Hipertensión.
- Dolor en el pecho.
- Posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas.

Las personas que sufren estrés agudo episódico representan el claro ejemplo de alguien que ha asimilado los síntomas del estrés hasta no ser consciente de que ocurra nada malo. Esto puede representar un grave problema a la hora de enfrentarse a cualquier cura, pues el estrés agudo episódico requiere una intervención tanto médica como psicológica, que exigirá el compromiso del paciente durante los meses que dure el tratamiento.

Estrés crónico

Cuando el estrés agudo se alarga en el tiempo, sin periodos de relajación, se convierte en estrés crónico.

Es un tipo de estrés que surge ante situaciones complejas y duraderas:

- Problemas financieros.
- Familias disfuncionales.
- Problemas laborales.
- Traumas infantiles interiorizados.

o incluso

- Situaciones bélicas.
- Conflictos sociales.

Este tipo de estrés supone un desgaste físico y mental que afecta a todas las facetas de la vida y agrava los síntomas del estrés agudo.

El estrés crónico es el tipo de estrés más grave y puede provocar consecuencias severas para quien lo padece:

- Ataques de violencia.

- Apoplejía.
- Cáncer.
- Ataque al corazón.
- Crisis nerviosa.
- Suicidio.

Factores de riesgo del estrés

Uno de los elementos más importantes para combatirlo es saber cuáles son las causas del estrés. Estas pueden ser psicológicas y ambientales, aunque los expertos coinciden en que el verdadero desencadenante del estrés es una mezcla de ambos factores combinados.

Causas psicológicas

- ***Locus de control***

  Los locus de control son esa sensación de que las cosas que ocurren se deben a lo hacemos (locus de control interno) o a causas externas que no podemos modificar (locus de control externo). Las personas que creen que no pueden controlar lo que ocurre (locus externo) sufrirán estrés al sentirse impotentes.
- ***Timidez o introversión***

  Las personas más tímidas o introvertidas sufren mayor presión ante situaciones difíciles debido a la tendencia a encerrarse en sí mismos y a su incapacidad para enfrentarse a lo que pueden considerar amenazas.
- ***Autoinfluencia***

  Esto es la forma concreta en que cada persona reacciona a una determinada situación. Unos lo harán con calma y a otros les generará ansiedad y estrés.

- ***Predisposición a la ansiedad***

  Determinadas personas sufren predisposición a caer en estados de ansiedad ante situaciones de incertidumbre, por lo que padecen mayor propensión al estrés.

Agentes ambientales o externos

- ***Rotura de la costumbre***

  El final de algo a lo que estamos acostumbrados siempre resulta difícil de asimilar, pues nuestra mente está preparada para mantenerse en su zona de confort.

- ***El suceso inesperado***

  Cualquier acontecimiento que no hayamos previsto o para el que no nos hayamos preparado, ya sea malo o bueno, supone una rotura de la costumbre y, por tanto, un foco de desestabilización que puede provocar una situación de estrés.

- ***La contradicción del conflicto***

  Ante cualquier conflicto, nuestra mente se sumerge en una situación de caos. Para recuperar el control, debemos focalizar nuestra atención en el problema y en encontrar las herramientas para solucionarlo. Este esfuerzo produce una considerable fatiga mental y un estrés ante la ansiedad generada.

- ***La frustración ante lo inevitable***

  Esta es una de las causas ambientales de estrés más habituales y, al mismo tiempo, que generan una mayor ansiedad. Lo provoca la indefensión ante situaciones que no podemos controlar: desastres medioambientales, fallecimientos de seres queridos. Sabernos incapaces de luchar contra algo así fuerza nuestra mente hacia una situación de ansiedad agotadora, al no ver salida ni solución al problema.

Causas y consecuencias de las inundaciones

Qué son las inundaciones

Definimos una inundación como una ocupación masiva por el agua de zonas que se encontraban secas. Los factores que desembocan en una inundación pueden ser ascenso temporal del nivel de un río, lago o mar. Aunque algunas veces son inevitables, en ocasiones las inundaciones pueden ser situaciones que se pueden controlar por la actividad humana, por la mala utilización de las tierras cercanas a los cauces de agua.

Se calcula que las inundaciones son la catástrofe o desastre natural que más muertes provoca en el planeta. Durante el siglo XX, se ha estimado que han perdido la vida alrededor de 3,2 millones de personas por esta causa, lo que constituye más de la mitad de las víctimas por desastres naturales durante el mismo período.

Tipos de inundaciones

Además, existen **diversos tipos de inundaciones**, las cuales se pueden clasificar de la siguiente forma:

- **Inundaciones pluviales:** este tipo de inundaciones se producen como consecuencia de las fuertes precipitaciones concentradas en una zona particular. La elevada concentración de lluvia hace que el terreno se sature y el agua excedente se empiece a acumular, lo que puede durar horas o días, hasta que comienza a evaporarse y el terreno se recupera.
- **Inundaciones fluviales:** esta clase de inundación se produce cuando el agua de los ríos se desborda y alcanza los terrenos cercanos al cauce.
- **Inundaciones costeras:** se dan como consecuencia de los intensos vientos como, por ejemplo, un ciclón tormentoso. Esta inundación entra hacía las zonas costeras y cubre grandes extensiones de tierra.

Causas de las inundaciones

Las **principales causas de las inundaciones** son múltiples, pero por lo general, podemos clasificarlas en naturales o como consecuencia de la actividad humana:

Causas naturales de las inundaciones

- **Intensas precipitaciones:** pueden darse por lluvias, tormentas tropicales o huracanes. Estas inundaciones pueden ser producidas como consecuencia del aumento en los niveles de los ríos. Cuanto mayor cantidad de agua caída y más tiempo de lluvias, más alta es la probabilidad de desbordamientos de agua. Para contener estos problemas, con frecuencia se construyen presas o diques que almacenen gran cantidad de agua de diferentes vertientes. Esta agua puede liberarse luego para abastecer plantaciones, tierras de riego o generar energía.
- **Acumulación de sedimentos:** estas acumulaciones forman grandes barreras de contención para el agua, que según aumenta la cantidad (y presión) de agua acaba desbordándose, dejando fluir grandes cantidades de agua mezcladas con lodos, troncos o piedras.
- **Fusión de nieves en altas montañas:** las nieves acumuladas durante el invierno se funden normalmente durante la primavera, pero si hay fuertes oleadas de calor, este proceso se acelera, hasta el punto de poder hacer aumentar los niveles del mar o ríos y hacer que invadan la tierra.

Destrucción forestal.

- **Tsunamis:** tienen lugar como consecuencia de terremotos en el mar. Esto provoca que las placas marinas se muevan, generando grandes oleajes de agua que pueden superar los niveles de agua en la costa e invadir la tierra.

Causas humanas de las inundaciones

- **Deforestación:** debido a las actividades humanas, se tala masivamente bosques y selvas, lo cual es un gran problema, debido a que la vegetación retiene grandes cantidades de agua, que libera incluso una vez acabadas las precipitaciones.
- **Canalizaciones de agua** en las ciudades que se desbordan por las precipitaciones.
- Distintas **construcciones en las ciudades** realizadas en zonas demasiado cercanas al mar o a los ríos o construcciones que se realizan en zonas antes ocupadas por el mar o los ríos. Como consecuencia, cuando se dan distintos fenómenos naturales, el agua puede inundar las tierras.
- **Rupturas de presas o diques**, que liberan grandes cantidades retenidas de agua.
- **Vertidos** de basuras o materiales que taponan los cauces de los ríos.
- **Cambio climático**, que pueden acelerar otros procesos como la fusión de nieves.

Muchos de estos fenómenos pueden clasificarse en naturales y humanos a la vez. Además, frecuentemente las causas de las inundaciones son una combinación entre fenómenos humanos y naturales como, por ejemplo, tsunamis y construcciones demasiadas cercanas al mar.

Cuáles son las consecuencias de las inundaciones

Las consecuencias de las inundaciones pueden ser:

- **Económicas:** las inundaciones provocan la pérdida de grandes cantidades de bienes materiales, a la que hay que sumarle el coste de reconstruir las infraestructuras. También pueden ser globales, por ejemplo, que el país dañado tenga una gran pérdida de un determinado producto, que hace que haya menos oferta, los precios aumenten y otros países deban satisfacer esa demanda con sus

exportaciones. Además, que pueden hacer que las personas se queden sin hogar, por destrucción de sus viviendas.

- **Medio ambientales:** daños a tierras agrícolas, daños a cultivos y a la producción de alimentos. Además, las inundaciones también propagan la contaminación, dañando a los animales y a los seres humanos.
- **Salud:** las inundaciones aumentan el riesgo de enfermedades de transmisión fecal-oral y transmite patógenos como malaria, dengue, leptospirosis, fiebre amarilla selvática o cólera. Las personas también pueden sufrir lesiones como consecuencia de árboles caídos, líneas eléctricas u otros desechos.

Si deseas leer más artículos parecidos a causas y consecuencias de las inundaciones, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Otros medio ambiente.

Ansiedad relacionada con las inundaciones

Las noticias e imágenes de inundaciones sin precedentes asolando las comunidades o del agua filtrándose por los sacos de arena o los diques son suficientes para crear estrés y ansiedad por la suerte de los residentes de esas zonas afectadas. La expectativa de destrucción creada por las inundaciones despierta sentimientos de preocupación, temor, irritación e incertidumbre.

Usted puede tomar medidas para reducir las emociones estresantes en medio del caos relacionado con las inundaciones, fortaleciendo su capacidad de resiliencia. La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, trauma, tragedia, amenazas, o aún a fuentes significativas de estrés, tales como problemas familiares y de relaciones personales, problemas serios de salud, o el estrés en el lugar de trabajo o de origen financiero. Al solidificar su resiliencia, podrá perseverar ante los retos que implica la inundación de su vivienda y comunidad.

A continuación, algunas recomendaciones para crear resiliencia emocional y fortalecer su sentido de control en estos momentos difíciles:

Establezca relaciones

Es fácil sentirse solo ante sus preocupaciones y otras acciones. La conexión con familiares cercanos, amigos y vecinos puede ser una fuente de fortaleza y apoyo. Al hablar de algunos de los retos que está enfrentando, descubrirá que no está solo, y puede aprender cómo otras personas pasan por experiencias similares, e incorporar algunas de sus estrategias. En ocasiones, después de los desastres, profesionales adecuadamente capacitados y expertos organizan grupos locales de apoyo. Las personas afectadas pueden experimentar sentimientos de alivio y comodidad al conectarse con otros sobrevivientes de las inundaciones con reacciones y emociones similares. Otra forma de establecer relaciones es ayudando a otras personas que también enfrentan retos relacionados con las inundaciones. La ayuda al prójimo puede darle un sentido de deber cumplido y autoestima.

Ignore los noticieros

Ver imágenes de las inundaciones puede aumentar su estrés. Con frecuencia, los medios de comunicación tratan de atraer a los televidentes presentándoles los casos peores de devastación, que pueden representar o no lo que les ha ocurrido a su vivienda o comunidad.

Evite ver las crisis como problemas insuperables

Usted no puede deshacer las aguas, pero sí puede cambiar la manera como los interpreta. Trate de ver más allá de la crisis actual y piense en como las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras realiza las labores de contener los daños provocados por el agua, o la limpieza posterior a la inundación.

Acepte que el cambio es parte de la vida

Como resultado de la inundación de su vivienda y comunidad no le será posible alcanzar algunas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar puede ayudarle a enfocarse en aquellas circunstancias que sí puede alterar.

Siga tras sus metas

Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita acercarse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En lugar de enfocar en tareas que parecen difíciles de alcanzar, pregúntese acerca de las cosas puede lograr hoy y que le ayudan a moverse en la dirección a la cual desea ir.

Tome acciones decisivas

Confronte las situaciones adversas lo que más pueda. Tome acciones decisivas en lugar de apartarse completamente de los problemas y tensiones, y de desear que éstas desaparezcan. A pesar de que las inundaciones arrancaron de raíz a las personas de sus rutinas normales de vida, establezca nuevas rutinas tan pronto como le sea posible, aunque tenga que volver a modificarlas si cambia de lugar o de circunstancias.

Busque oportunidades de autodescubrimiento

Regularmente como resultado de su lucha contra la adversidad las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y tribulaciones, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y un mayor aprecio por la vida.

Cultive una visión positiva de sí mismo

Usted está perseverando ante circunstancias difíciles. Eso es un logro. Crear confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos le ayuda a crear resiliencia.

Mantenga las cosas en perspectiva

Aún cuando se enfrente a daños significativos causados por las inundaciones, y largas sesiones de limpieza, trate de considerar la situación estresante en un contexto más amplio, y de mantener una perspectiva a largo plazo. Probablemente usted ha salido airoso de otras tribulaciones en el pasado que pudieron abrumarle en esos momentos. Aproveche esas destrezas exitosas para enfrentar los retos actuales.

Mire el futuro con optimismo

Una mirada optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que desea en lugar de visualizar aquello que teme.

Cuídese a sí mismo

Adopte conductas sanas que perfeccionen su capacidad de lidiar con el estrés excesivo. Sea paciente en medio del caos. Aunque tal vez no quiera hacerlo, consuma comidas bien balanceadas y descanse lo más posible. Si confronta dificultades para dormir, podría encontrar algún alivio practicando técnicas de relajación. Evite el consumo de alcohol y drogas, pues éstos pueden incrementar los sentimientos de tristeza o inquietud, y ser un obstáculo para su progreso en afrontar con éxito las circunstancias actuales.

Para muchas personas, el uso de las estrategias para crear resiliencia mencionados en este documento puede ser suficiente para vencer la crisis actual. Sin embargo, en ocasiones,

una persona puede abrumarse o confrontar dificultades con el control de las reacciones intensas. En estos casos, un profesional certificado de salud mental podrá ayudarle en la creación de una estrategia apropiada para avanzar. Es importante obtener ayuda profesional si se siente incapaz de funcionar correctamente o de realizar actividades básicas de la vida cotidiana. Usted puede encontrar psicólogos que trabajan en su zona de residencia poniéndose en contacto con la asociación psicológica de su estado.

La Resiliencia

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

Este ensayo tiene el propósito de ayudar a los lectores a tomar su propio camino hacia la resiliencia. Provee información sobre la resiliencia y algunos factores que afectan a la gente a enfrentar sus problemas. Gran parte de la información ofrecida se enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia.

¿Qué entendemos por resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los

Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional. La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas,

pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Algunos factores en la resiliencia

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

La Empatía

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego *"empátheia"* que significa "emocionado".

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo los principios morales.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otra persona. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que hubo una gran conexión, una identificación inmediata.

La empatía es lo opuesto de antipatía ya que el contacto con la otra persona genera placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

En inglés, empatía es *"empathy"*.

Empatía en psicología

Según la psicología, la empatía es la capacidad psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona sentiría si estuviera en la misma situación vivida por esa persona.

Empatía como valor

La empatía puede ser vista como un valor positivo que permite a un individuo relacionarse con las demás personas con facilidad, y agrado, siendo importante el relacionamiento con los otros para mantener un equilibrio en su estado emocional de vida.

Por otro lado, la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento entre los individuos que constituyen una sociedad.

CAPITULO II

DESARROLLO LABORAL

2.1. Objetivos de la Intervención Laboral

Objetivo general

- Producir programas preventivos psicoeducativos a Desastres Naturales por la radio Universitaria FM 97.9 para las familias del municipio de Cobija y Porvenir.

Objetivos específicos

- Hacer que las familias y las autoridades públicas logren tener empatía, para dar respuestas inmediatas a las demandas de prevención.
- Difundir consignas de persuasión preventiva solidaria en las familias de los municipios de Cobija y Porvenir.
- Valorar la vida en las inundaciones sequias y focos de calor de los desastres naturales en la población de los municipios de Cobija y Porvenir.
- Reducir la ansiedad, el estrés y los traumas en las familias del municipio de Cobija y Porvenir.

2.2. Descripciones de las funciones y tareas

Se realizó labores de producción y conducción de programas con contenido social, familiar y jurídico para la revista de la radio universitaria en los programas “La hora de la Familia” y “Aprendamos derechos”.

Los programas tienen temas con contenidos psicoeducativo y preventivos: que se difunden de lunes a viernes:

En la madrugada de seis a ocho de la mañana revista “El cafecito Caliente” con música de la región, se elabora una consigna de apertura reflexivo y prevención de acuerdo al tema que se aborde y las noticias del momento o que marca agenda en el día, con invitados y visitas espontaneas al vivo, también se interactuaba con las llamadas telefónicas al aire.

Guion radiofónico: Psicología social

Nombre del Programa: “El Cafecito Caliente”

Duración: Ciento veinte minutos

Día y hora: De lunes a viernes de 06:00 a 08:00 A.m.

Tipo de programa Revista con dos locutores con entrevistas, llamadas y música,

Introducción:

- Sello de identificación del programa.
- Cortinilla de música de fondo, para dar la consigna del momento y cierre de la música de fondo.

Locutor 1: hace la presentación del programa al vivo y presenta la consigna solidaria del momento del día.

//Hoy por ti mañana por mí//

Haciendo conocer las notas de prensa con referencia al tema y recibir a las visitas al programa.

Locutor 2.: Saluda y da, anuncio a la hora y fecha; datos meteorológicos y presenta el tema musical de la región.

Visita y llamadas: Ciudadanía en general, líderes sociales, autoridades públicas y privadas.

Tabla 1

Descripción del programa radial "Hoy por ti mañana por mí"

DESCRIPCION DE EVENTOS	CANAL PRINCIPAL
Locutor 1. Lectura de tres noticias más sobresalientes, local, nacional e internacional y el sello de la radio Locutor 2. Hace el comentario de las noticias y cierra la primera parte un tema musical.	1. Autoridades del municipio junto a organizaciones sociales, dieron inicio a la campaña solidaria de recolección de alimentos, víveres, vi toallas, medicamentos y herramientas de trabajo. 2. 2. El gobierno nacional declara emergencia nacional ante las fuertes lluvias que afecta a diferentes regiones del país, y defensa civil se moviliza al auxilio. 3. Se descubre agua salada en marte. -Comentario y análisis contextualizando de cada noticia. - Música taquirari pandinita.

DESCRIPCION DE EVENTOS	CANAL PRINCIPAL
Locutor 1. Sello de identificación de la radio, seguido de la cortinilla musical bajito.	Se hace la presentación de la segunda parte del programa, dando a conocer el número del celular para recibir las llamadas y la opinión del yente es abierto.
Locutor 2. Recepciona la llamada.	- Buenos días amigo(a) oyente, cuál es su nombre y desde donde nos llama y sobre que va opinar, …quiero sumarme con mi aporte a la campaña "hoy por ti y mañana por mí", con cien desayunos de parte de la familia XXX con quien debo coordinar…, le damos los números telefónicos de los organizadores por línea baja…, gracias por su participación y vamos con la próxima llamada.
Locutor 1. Da lectura a los avisos y comunicados y cierra la segunda parte del programa con música.	- …se requiere ayudantes de albañilería, mayor referencia alos números de celular, …se comunica a la comunidad Nueva Canaán que el señor XXX debe presentarse en Cobija su hijo está hospitalizado urgente…Cierra esta parte

DESCRIPCION DE EVENTOS	CANAL PRINCIPAL
	Con un tema musical, taquirari elaguatero.
Locutor 2. Sello de la radio, seguido de una cortinilla musical bajito y hace la presentación de la tercera parte del programa.	Bien venidos al cafecito caliente, cual es nombre y de dónde vienes…mi nombre xxx vengo del barrio xxx, hago reclamo a las autoridades de la policía sobre los robos que he sufrido en mi domicilio…continuamos con más visitas, autoridades del gobierno municipal y hacen conocer sobre la campaña de recolección…
Locutor 1. Pone el sello del programa, seguido de un tema musical.	-Un tema musical de taquirari maripaneña, se anuncia la parte final del programa.
Locutor 2. Sello de identificación dela radio.	Hace un comentario sobre las vivitas de hoy y hace su despedida de hoy.
Locutor. Pone el sello de despedida del programa.	-Hace un balance de llamadas telefónica y hace su despedida del programa.

Nota. Describe la producción y conducción del programa de la “Hoy por ti mañana por mí”. Elaboración propia.

El programa “La Hora de la Familia” se difundió de 13: a 15:00 horas con reprís en la madrugada, los temas con contenido psicoeducativo, para fortalecer los valores, materiales, espirituales y consejos preventivos.

Se concreta con esta creación del programa “La hora de la familia”, con un enfoque educativo, psicoeducativo y psicosocial, para todo tipo de público, con una duración de noventa minutos, que se difunde de lunes a viernes con reprís en las madrugadas, con participación de invitados expertos en el tema.

Guion radiofónico:

Nombre del Programa: “La hora de la Familia”

Duración: Noventa minutos
Tipo de programa: Monologo con entrevista y música.
Introducción:

- Sello de identificación del programa.

- Cortinilla de música de fondo, para dar lectura de un texto bíblico y cierre de la música de fondo.

Locutor: hace la presentación del programa al vivo y presenta el tema del día, haciendo conocer las notas de prensa si lo hay con referencia al tema y al invitado que nos ayudara a responder nuestro tema.

Invitado: Lic. Ana María Pilar N. Psicóloga de la defensoría del niño(a) adolescente del gobierno municipal de Cobija.

Tabla 2

Descripción del programa radial "La hora de la familia"

DESCRIPCION DE EVENTOS	CANAL PRINCIPAL
Entrada, música de género latino y al final el sello de identificación.	El dúo pimpinela, estamos presentando “La hora de la familia”
Locutor	Hace conocer el tema de hoy. La **ansiedad,** que es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Para que pueda desarrollar este tema, tendremos a un psicólogo en el Programa
Música y sello de identificación de la radio.	Un tema del dúo Pinpinela, radio universitaria FM 97.9 Presenta al invitado, con todos los cargos desempeñados y su especialidad o grado académico.

DESCRIPCION DE EVENTOS	CANAL PRINCIPAL
Locutor invitado. Locutor: anuncia el cierre del programacon el sello de despedida del programa.	El invitado saluda y desarrolla el tema de ansiedad, responde a tres interrogantes del locutor. ¿Es normal vivir con ansiedad?, ¿Cuándo es peligroso? y ¿qué hacer cuando se presenta?, respondidas las preguntas se despide del programa. Se despide el locutor agradeciendo la participación del invitado y de todos los oyentes.

Nota. Producción y conducción del programa "La hora de la familia". Elaboración propia.

El Programa de la tarde: "El Masaco de la Tarde", es difundida de 16:00 a 18:00 horas, se identificada con música de la región, es una revista con contenido de análisis de las noticias más relevante y de interés para la región. Con invitados que los temas requieran su intervención profesional.

Nota de prensa

El Alcalde de Brasileira, Everardo Gómez, junto al coronel de bomberos Gundín, realizo un vuelo de reconocimiento en un helicóptero sobre el rio Acre, donde confirmaron que se aproximaba una crecida del rio, 1.20 m. de crecida de las aguas, con esta información las autoridades del municipio de Cobija empezaron movilizarse notificando a todas la riveras del rio Acre con la evacuación de las familias acompañados con efectivos de las fuerzas armadas y otros voluntarios, con las familias que hacían caso al aviso de

emergencia, pero otros se resistían a salir de sus moradas, que dificultaban el trabajo de evacuación a los albergues.

La presidenta del barrio Junín Cenia Aragón, informo a los medios de comunicación que la crecida del rio Acre supera a la inundación del 2012 que llego a una cuadra, pero esta vez a una cuadra y media, logrando afectar al cuartel de la Naval, donde también fueron evacuados del lugar, con lágrimas en los ojos agradecían el apoyo de las autoridades y la solidaridad con sus contribuciones, para los afectados por parte de los vecinos de Cobija.

Oscar Cabrera Viceministro del Ministerio de Defensa Civil, informa que la crecida del rio Acre alcanza un nuevo record histórico que es de más de 14 metros de altura, afectando a ocho barrios, Junín, Mapajo, Villa Montes, Puerto Alto, Catarata, Frontera, 27 de mayo y Paraíso, que alcanza a más de 500 familias afectadas y evacuadas en albergues.

El gobernador de Pando Edgar Polanco, confirmaba la suspensión de las actividades educativas en las escuelas, para cuidar la salud de los niños, por las constantes lluvias y la ocupación de estas infraestructuras como albergues que a la fecha ya hay siete., también hace conocer la crecida del rio Tahuamanu en el municipio de Porvenir y el de Bolpebra que afecto a toda su población; ante estos hechos el gobernador declaraba estado de emergencia en todo el departamento de Pando.

El municipio de Cobija quedo sin comunicación con el vecino país, porque quedaron los puentes de la Amistad y el Internacional, cubiertos de agua, con los municipios de Epitezolandia y Brasileira también afectados por la crecida del rio Acre.

El vicepresidente de Bolivia Álvaro García Linera, junto a personeros del Ministerio de Defensa Civil, hacen llegar ayuda solidaria que consiste en, colchones, alimentos, medicamentos junto a un equipo de voluntarios para atender a los afectados.

El fin de semana se realizó un programa de “Vigencia de Nuestros Derechos”, de 06:00 a 8:00 horas de la mañana y al medio día de 12:00 a 13:00 horas, con música de protesta y temas jurídicos de reivindicación social.

Se realizó labores periodísticas de investigación en el área social, familiar y jurídico. La misma que se realizaba con reportajes al vivo para las revistas y el noticiero del medio día desde el lugar de las noticias que se genera.

Se participó en las reuniones de elaboración de agendas diarias con el equipo de prensa y otros programas.

Se realizó labores de conducción y locución radiofónico.
Se apoyó en la transmisión de eventos al vivo de la radio, como las campañas solidarias y la transmisión de los eventos deportivo.

Se coordinó en la edición, producción y emisión de sus notas con el inmediato superior presentar en los programas de la emisora, se participó en los turnos de fin de semana. Y feriados para cubrir los programas de emisión de acuerdo al cronograma.

Este es el trabajo de un equipo y no de una persona, es el hilo que sostiene el éxito de los programas, que es correspondido por los oyentes a cualquier llamado de solidaridad o a los temas que se abordan en ella.

2.3. Resultados Alcanzados

Durante el trabajo desarrollado en la radio Universitaria FM 97.9, en la emisión de producción de programas educativos, con temas de traumas, estrés, ansiedad, miedo y perdida de prevención psicoeducativo en desastres naturales; que son ocasionados por los fenómenos naturales; las fuertes lluvias, los focos de calor y la intensidad de la velocidad del viento.

De acuerdo a lo descrito en la identificación del problema sobre los problemas psicológicos que provoco los desastres naturales, se planteó varios objetivos, la creación de uno de los programas preventivos “La hora de la familia”, para abordar estos temas sugeridos, también se ha logrado introducir temas de prevención a los diferentes programas de la radio universitaria.

Las familias del municipio de Cobija Porvenir ya tenían una experiencia vivida en el año 2012. la inundación del rio Acre y el Tahuamanu, casi con las mismas características, es decir esta población es resiliente por haber superado, hechos traumáticos, el estrés, la ansiedad, el miedo y perdidas de sus enseres, muebles y la destrucción de su vivienda, que representa el trabajo de toda una vida.

Para que las familias, puedan superar estos eventos psicológicos, se buscó la información, pronta, oportuna y adecuada, en la difusión en la radio universitaria de la respuesta que esperan las familias afectadas en la inundación del 2015, con más consecuencias para la población de los municipios afectados,

En el programa de la mañana “cafecito caliente”, se introducía al programa consignas, //Ayudemos a ayudar//, es un llamado de motivación, que genera sentimientos de emociones, que nos permite unirnos al llamado de auxilio y de demostrar que no están solos, les escuchamos. Algunas veces el llamado de auxilio era a la emisora, porque las líneas de emergencia de las instituciones públicas no respondían, El respeto, la confianza ganada, nos permite ser intermediarios, acompañamiento al lugar de los hechos, para recoger los hechos, se realiza la contención emocional, a las víctimas, ofreciéndoles, un vaso de agua, papel higiénico, que respire lentamente, que nosotros le esperaremos lo necesario.

En el programa “La hora de la familia”, es el espacio dedicado para hablar sobre el desarrollo humano integral de las personas, con temas:

Psicología educativa, como identificamos si un miembro de la familia está viviendo una patología psicológica, acudimos a invitar a las instituciones públicas y privas que abordan estos casos.

Psicología educativa, en esta área se convoca a las autoridades pedagógicas del gobierno departamental y municipal, para hablar sobre la educación formal y la no formal. A nivel departamental se ha identificado la falta de ítems de nueva creación, para responder al crecimiento vegetativo y la implantación de un Psicólogo, para las unidades educativas urbana y rural.

Psicología social, en esta área, en diferentes oportunidades, las instituciones públicas y privadas: La iglesia, el matrimonio; Gobierno municipal, adicciones; Policía nacional violencia Intrafamiliar, y la delincuencia juvenil, participaron sus actividades, concientizando y refeccionando en el programa, con estos temas.

Ultima hora de la tarde el programa “Masaco de la Tarde”. Se busca las noticias más relevantes, que nos permita generar análisis reflexivo y se busca a la persona entendida en el tema para que nos pueda explicar, sobre noticias que preocupa a las familias, como la contaminación de alimentos en el desayuno escolar, una experiencia vivida en la población de Cobija, que cayeron intoxicado más de cien estudiantes y maestros fueron evacuados al hospital Roberto Galindo y otros centros de salud, con padres de familia desesperados, prepotentes por la información recibida y médicos desesperados por atender a los que llegaban, era toda una psicosis social encontrada en un momento determinado.

Se alcanzó a constituirse el medio de comunicación como un interlocutor válido, en su difusión de sus demandas y problemas coyunturales que viven todas las familias y las autoridades públicas de la jurisdicción del departamento de Pando. Los objetivos específicos: como tener empatía, entre las familias y las autoridades públicas; difundir consignas de persuasión preventiva y solidaridad; valorar la vida en las inundaciones, sequias, focos de calor en los desastres naturales. Se ha logrado consolidar con la difusión de estos temas en los diferentes programas de la radio universitaria y el acompañamiento

permanente con la difusión de sus demandas ante lasautoridades públicas, con respuestas inmediatas y a la población en general.

En el objetivo específico último: reducir la ansiedad, estrés y los traumas en las familias. Al ser una población resilientes ante estas experiencias vividas con anterioridad el 2012 se difundió con estos temas el año 2015 ampliamente desarrolladas en el programa de la radio “La hora de la familia”, abordado con profesionales expertas en el área como prevención, la misma no tiene un indicador medible, solo se puede percibir y testimoniar por notas de prensa, como una demanda de asistencia médica, social y económico.

Estos objetivos planteados en la memoria laboral, no se hubieran concretado, sin la participación activa en los diferentes programas de difusión preventiva de las instituciones públicas y privadas de la región amazónica que se sostiene como un aliado estratégico de la sociedad los medios de comunicación radiofónica, que difunde y posesiona la cultura de la educación preventiva en diferentes temáticas, para la buena convivencia entre los moradores del área rural y urbana.

2.4. Lecciones aprendidas y buenas prácticas

Lecciones aprendidas

Antes de ingresar a una institución pública o privada, debe identificar sus fortalezas y debilidades, debe fortalecer sus debilidades con su formación académica, proponiendo algo diferente para la gente interesada, como un desafío, antes de pedir a cambio de recompensa, solo aprovechar las pequeñas oportunidades, para disfrutar los grandes logros que se pueda alcanzar.

Dirigir programas prestigiosos de la radio universitaria FM 97.9 de la región al vivo con contenidos del área educativa, psicología, social, jurídica y contextualizar con la coyuntura del momento que se vive, porque la gente pide lo que siente, que refleja el éxito de los programas "El cafecito caliente, la hora de la familia y el masaco de la tarde"

Se aprendió a no entrar, a dar inicio un programa de radio sin ningún tema preparado, para programa de la hora, de igual manera no tener el material preparado como los audios editados, los invitados a la entrevista. Respetar las fuentes de la información, hacer el buen uso del horario y respetar los espacios y los horarios de los demás programas en la radio y el área de trabajo de los demás.

Lo que no se puede identificar a las personas que se escudan por una línea telefónica, te quieren acallar, cuando el tema que se aborda afecte sus intereses, con amenazas, insultos. Al momento de realizar las entrevistas al informante es de carácter general y no confundir con preguntas personal, como a un paciente.

El trabajar en un medio de comunicación radiofónico, te permite hacer un hábito en el uso de los tiempos, es decir ser siempre la puntualidad como un sinónimo de respeto así mismo y a los demás.

Antes de abordar un tema en la difusión de un medio de comunicación radial, se tiene que estudiar y más aún cuando se trata de programas con invitados especialistas en el tema como por ejemplo “El impacto que genera las inundaciones, por fuertes lluvias en la población, con autoridades públicas”.

Tener siempre un tema preparado alternativo, para reemplazar los contratiempos que se presentan en un programa de radial.

Realizar temas psicoeducativos, para difundir en los programas de la radio con entrevistas e invitados a con especialidad al área.

CAPITULO III

DESEMPEÑO LABORAL

3.1. Aprendizaje Laboral

En una situación de emergencia o desastre la información es la materia prima más preciada e importante, aquello que todos buscan y necesitan para tomar decisiones, para ganar o perder visibilidad y credibilidad, sobre todo para poder brindar una respuesta oportuna, rápida y adecuada a las personas afectadas por un desastre o emergencia.

Es por eso, que el desarrollo del proceso de la producción de programas para la prevención de desastres naturales en los municipios de Cobija y Porvenir a través de radio Universitaria. 97.9 FM, se logró desarrollar y difundir programas radiales implementando temáticas específicas en prevención de desastres naturales, pero también como encarar la situación postraumática después de ser afectado o haber sido víctimas de un desastre natural, aspectos que se fueron presentando durante toda mi estadía laboral en el medio de la comunicación radial.

Entre los programas más sobresaliente y de mayor audiencia se pudieron difundir los siguientes:

Tabla 3

Descripción de los programas con mayor audiencia

NOMBRE DE PROGRAMAS	OBJETIVOS	PÚBLICO	ACTIVIDADES
Cafecito caliente	Informar y entretener a la comunidad Universitaria y población Cobijeña y Rural, a través de un programa educativo dirigido a todas las audiencias sobre temas generales (política, cultura, educación, prevención,análisis, comentarios y música) que sirve como complemento a los estudiantes universitarios en los diversos campos del saber. "Un Programa que escucha a la gente".	**PRIMARIO:** Pobladores de las comunidades rurales **SECUNDARIO:** Choferes y población en general. **TERCIARIOS:** Personas transitorias (comerciantes, colonizadores, transportistas, etc.).	- Conducción del programa. - Elaboración de capsulas con temáticas que abordaban la prevención de desastres naturales. - Conducción de espacio para abordar temáticas de cómo enfrentar una situación después de ser víctima de un desastre natural. - Entrevistas a expertos en desastres naturales.

NOMBRE DE PROGRAMAS	OBJETIVOS	PÚBLICO	ACTIVIDADES
Desde el Campus	Informar, orientar y entretener a la comunidad Universitaria y a toda la población en general, sobre las actividades académicas, culturales, sociales, científicas y tecnológicas que se generan dentro de la Universidad Amazónica de Pando y las novedades que se generan a nivel local, departamental, nacional e internacional.	**PRIMARIO:** Comunidad Universitaria, áreas, direcciones y unidades de la UAP. **SECUNDARIO:** Amas de casa, que deben ser los actores sociales o protagonistas del programa, oficinistas de las instituciones tanto públicas como Privadas y población en general. **TERCIARIO:** Personas transitorias (comerciantes, colonizadores, transportistas, etc.).	- Conducción del programa. - Elaboración de capsulas con temáticas que abordaban la prevención de desastres naturales. - Conducción de espacio para abordar temáticas de cómo enfrentar una situación después de ser víctima de un desastre natural. - Entrevistas a expertos en desastres naturales.

NOMBRE DE PROGRAMAS	OBJETIVOS	PÚBLICO	ACTIVIDADES
La Hora de la Familia	Difundir información de prevención, ayuda familiar, consejos, etc.	Las Familias	Elegir el tema que se requiere trabajar durante la semana. Elaborar el material que se utilizara: libretos. Guiones, audios y música. Se hacen las invitaciones y se elija al profesional que pueda aportar sobre el tema.
El Masaco de la Tarde	Análisis y comentarios de las noticias más sobresalientes.	Público en general	Se elabora una nota oficial escrita de invitación a los actores de la noticia. Se prepara un cuestionario de tres preguntas con ideas centrales para la entrevista.

Nota. Describe las actividades que se realizaron en los programas con mayor audiencia. Elaboración propia.

Los programas radiofónicos descritos, se caracteriza por su transmisión al vivo, por sus noticias de la regio, la música de ritmo de taquirari, es decir se hace sentir la presencia del estado boliviano en una frontera con fuerte presencia del Brasil, empezando desde su idioma portugués y sus costumbres de vida.

Por esta región existen pequeños grupos de renegados regionalistas que luchan por sus intereses económico, político, de ponen varios obstáculos, que se pueden decir desafíos de responder con inteligencia y capacidad.

Para compartir y vivir en una sociedad que convive con otras costumbres y conocimientos, es necesario tener una referencia del lugar, antes de llegar, para disfrutar las experiencias de conocer, la naturaleza frente a la humanidad,

Solo se podía llegar a esta región por vuelo del Transporte Aérea Militar que hace dos décadas, hoy las carreteras son las alternativas de comunicación temporal, porque en las temporadas de lluvias se inhabilita las carreteras por las inundaciones.

El único servicio de comunicación que nos permite estar presentes con algunas deficiencias para todos, a un alto costo económico, es el servicio de energía eléctrica, por ser todavía un sistema aislado de la red nacional.

Los servicios de internet y la telefonía satelital, es muy mala la señal por el cambio brusco de las tempestades meteorológicas de la región, que por momentos cortos se suspenden las emisiones en los estudios de las emisoras, hasta que pase. Sin embargo, la población se queda en silencio, pero tiene nuestra presencia, agarrando una grabadora para recoger los testimonios y registrar en una agenda de algunos datos relevantes.

Es de reconocer, la atención y el respeto que tiene las familias de estos municipios con el trabajo que se emite y se expresan con la identificación del programa de preferencia, al

momento de recibirte en sus hogares o en el barrio, lo hacen con afecto y cariño, ofreciéndote un vaso de agua, cafecito o refresco.

3.2. Logros profesionales

Uno de los principales logros es haber podido ser parte de la emisora considerada en aquel entonces como la numero en el ranking y con mayor alcance en el área rural y pertenecer a una institución como es la Universidad Amazónica de Pando y haber llegado a ejercer como locutor y reportero y a través de ello aprovechar mis conocimientos como egresado en psicología, y aportar en cada uno de los programas que se elaboró y se difundió.

Haber ingresado como becario e invitado a la emisora y luego pasar a formar parte del cuerpo de locutores y ganar una remuneración y tener el reconocimiento de mis aportes en cada uno de los programas que elabore y conducía también lo considero como uno de los mayores logros.

La satisfacción de tener el reconocimiento de la audiencia, por el trabajo realizado en cada uno de los programas radiofónicos, donde podía compartir mi conocimiento en la que fui formado podría también reconocerse como un logro profesional.

El haber adquirido una nueva experiencia aprovechando el medio de comunicación para poder compartir mis conocimientos, también requería la preparación personal antes de cada programa, lo que me genero mayor conocimiento en el área de la profesión también ha sido un logro para mi profesión.

3.3. Límites y dificultades

Entre los límites que se fue presentando y se pudo identificar en el presente trabajo seria en primer lugar a nivel de:

Infraestructura, ya que no se cuenta con los ambientes necesarios, ni espacios adecuados para poder trabajar de forma apropiada.

Otro de los límites encontrados fue la falta de coordinación y económica de parte de las principales autoridades para poder desarrollar la producción y difusión de programas específicamente de prevención de desastre naturales y no ser como un anexo capsulas de otros programas.

La falta de la carrera de Psicología en la Universidad Amazónica de Pando, se vio como una dificultad, ya que, si hubiera esta carrera, nos ayudaría a poder coordinar con mayor espacio y participación la elaboración de programas psicoeducativo.

CAPITULO IV

DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCION PROFESIONAL

4.1. Planteamientos de Futuros Desafíos a Nivel Profesional

Como profesional en el área de psicología tras la experiencia laboral que se fue obteniendo, se planteó la utilización de los medios de comunicación para que a través de ellos se pueda llegar a los diferentes sectores de la población con programas de prevención y psicoeducativo en diferentes ámbitos.

En la provincia Nicolás Suarez las radios emisoras es total, que une a los municipios de Cobija y Porvenir, la señal de su cobertura es total en el área urbana y rural; la señal de la televisión es parcial en el área urbana y deficiente en el área rural; el servicio de internet es deficiente en el área rural y regular en la urbana y es de un alto costo económico.

Que cada medio o por lo menos donde vaya a desarrollar este tipo de programa poder contar con un espacio para poder recibir al público o audiencia que llegará al medio de comunicación para pedir una ayuda sobre las diferentes temáticas abordadas en los programas.

Porque los programas spsicoeduacativo que se produce, son de prevención, asistencialista y solidaria, con temas social, familiar y jurídico, para todo tipo de genero

En lo futuro poder coordinar con las autoridades para poder contar con un apoyo administrativo y económico para poder producir programas exclusivamente con temáticas psicoeducativos.

Ser un referente o pionero a nivel local y regional de producir programas con estas temáticas psicoeducativas. Tomando en cuenta el contexto cultural, es decir desde la amazonia boliviana.

Es un desafío grande de ser militante de la cultura de paz, sin guerra entre los hombres, menos con la madre naturaleza, es decir cuidar el equilibrio de la biodiversidad.

Es asumir un reto de empezar a trabajar en defender y cuidar y proteger el pulmón del universo conocido como la amazonia boliviana.

Aportar permanentemente a la convivencia entre las familias junto a sus autoridades públicas, respetando siempre las normas y reglas, que te dan derechos, deberes y obligaciones, así nos permite vivir en democracia que nos permite alcanzar como sociedad la cultura ciudadana.

BIBLIOGRAFÍA

- Ansiedad (2021) *Desastres e inundaciones*. Consultado en octubre de 2021. https://www.apa.org/topics/disasters-response/ansiedad-inundaciones
- CPE (2009) *Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia.* Gaceta Oficial
- Ecología (2021) *Causas y consecuencias de las inundaciones*. Consultado en octubre del 2021. https://www.ecologiaverde.com/causas-y-consecuencias-de-las-inundaciones-1282.html
- Ley Nº603 (2014) *Código de las familias y del proceso familiar.* Gaceta Oficial
- Resiliencia (2021) *Resiliencia*. Consultado en octubre del 2021. https://www.apa.org/topics/resilience/camino
- UAP (2021) *Radio Universitaria.* La Universidad Amazónica de Pando. Consultado en septiembre de 2021. https://www.uap.edu.bo/
- UAP (2021) *Archivos de imagen de radio universitaria.* archivos UAP. Consultado en septiembre de 2021.www.medilibros.com Archivos
- Vértices Psicológicos (2021) *Diccionario digital de Psicología*. Consultado en septiembre de 2021. http://verticespsicologos.com/ago

ANEXOS

El departamento de Pando y sus cinco provincias (Fotografía extraída del internet)

El estudio de la radio universitaria FM 97.9 de la Universidad Amazónica de Pando (foto de archivo).

Imágenes de la inundación en desarrollo el rio Acre, (fotos de archivo Lic. Patricia Tórrico)

La asistencia de auxilio de las autoridades públicas y el pueblo, ante el llamado a participar, “ayudemos a ayudar” (Imágenes de Defensa Civil)

La recolección de alimentos, vitolas y herramientas de trabajo fue de participación de las autoridades, organizaciones sociales en campaña solidaria2hoy por ti mañana por mí", que permitió desarrollar las ollas comunes, de voluntarios que se unieron. (Imágenes de Defensa Civil)