



**ISBN 978-958-53617-3-7**

Fundación Saldarriaga Concha. Conmigo, Contigo, Con Todo – 3C Modelo de Resiliencia y Compasión como Camino a la Inclusión [en línea], 2023. 306P. ISBN: 978-958-53617-3-7. Disponible en <https://www.saldarriagaconcha.org/>

**Cítese como:**

Fundación Saldarriaga Concha. (2023). Conmigo, Contigo, Con Todo – 3C Modelo de Resiliencia y Compasión como Camino a la Inclusión. Bogotá, D.C. Colombia. 306 páginas.



## **Conmigo, Contigo, Con Todo – 3C** **Resiliencia y Compasión como** **Camino a la Inclusión**

**Elaborado por: Fundación Saldarriaga Concha**

Lina María González Ballesteros

Camila Andrea Castellanos Roncancio

Ana María Ortiz Hoyos

Santiago López Zuluaga

Óscar Eduardo Gómez Cárdenas

Lina María Pinzón Forero

**Abril de 2023**

**Corrección de estilo, diseño y diagramación:**

Jerez & Sandoval - Medios y Responsabilidad Social

**Jerez & Sandoval**  
Medios y Responsabilidad Social  
Desde 2010



• <b>Introducción</b>	<b>10</b>
• <b>Justificación</b>	<b>12</b>
• <b>Desarrollo Conceptual del Modelo 3C</b>	<b>16</b>
<b>Resiliencia</b>	<b>22</b>
<b>La resiliencia en Colombia</b>	<b>27</b>
Resiliencia en escenarios escolares.	27
Acciones de resiliencia en espacios escolares en Colombia.	28
La resiliencia y las Técnicas Cognitivo Comportamentales.	30
<b>Compasión</b>	<b>34</b>
<b>Inclusión</b>	<b>36</b>
• <b>Objetivo General</b>	<b>38</b>
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>39</b>
• <b>Metodología</b>	<b>40</b>
<b>Momento 1</b> – Juego de Conocimientos	<b>42</b>
<b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>42</b>
<b>Momento 3</b> – Reto de Equipo	<b>42</b>
<b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	<b>43</b>
<b>Momento 5</b> – Puesta en Marcha (prácticas propias)	<b>43</b>
<b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	<b>43</b>
• <b>Modelo de Formación</b>	<b>46</b>
<b>Módulo 1:</b> Mis emociones, pensamientos y comportamientos (Autoconocimiento)	<b>48</b>

<b>Módulo 2: Puedo parar - puedo esperar</b> .....	<b>48</b>
(Regulación Emocional)	
<b>Módulo 3: Dándome permiso (Autocompasión)</b> .....	<b>49</b>
<b>Módulo 4: Mis caminos y objetivos (Sentido de</b> .....	<b>49</b>
Vida/Espiritualidad)	
<b>Módulo 5: Estoy contigo (Empatía)</b> .....	<b>49</b>
<b>Módulo 6: Uno, dos y tres pasos por ti</b> .....	<b>50</b>
(Compasión)	
<b>Módulo 7: Conversemos para conocernos</b> .....	<b>50</b>
(Relaciones Interpersonales y Comunicación)	
<b>Módulo 8: Puedo solucionar (Resolución de</b> .....	<b>51</b>
Problemas)	
<b>Módulo 9: Pasando la página (Aceptación)</b> .....	<b>51</b>
<b>Módulo 10: Desde otros ángulos (Creatividad y</b> .....	<b>51</b>
Pensamiento Crítico)	
<b>Módulo 11: Por y para mi entorno (Toma de</b> .....	<b>52</b>
Decisiones Medioambientales)	
<b>Módulo 12: Yo te cuido, tú me cuidas (Factores</b> .....	<b>52</b>
Protectores y de Riesgo)	
<b>• ¿Cómo medir lo que hacemos?</b> .....	<b>54</b>
<b>Instrumentos de evaluación cuantitativa</b> .....	<b>55</b>
<b>Adultos</b> .....	<b>56</b>
Ansiedad: Escala de ansiedad de Hamilton.	56
Depresión: Preguntas Whooley para depresión.	60
Estrés postraumático: Post-Traumatic Stress Checklist – Civilian version.	61
Resiliencia: Connor-Davidson Resilience Scale – 10.	64
Prácticas parentales: Parental Sense of Competence.	66
Consumo de sustancias psicoactivas: ASSIST 3.0.	68
<b>Infancia y adolescencia</b> .....	<b>75</b>
Desarrollo socioemocional: Delaware Social- Emotional Competency Scale.	75

Salud mental en infantes: Reporting Questionnaire for Children.	76
Salud mental en adolescentes: Self Reporting Questionnaire.	76
Consumo de SPA en adolescentes: Preguntas CARLOS para tamizaje de consumo de sustancias psicoactivas.	77
<b>• Guía Práctica: Conmigo, Contigo, Con todo</b>	<b>78</b>
<b>Módulo 0: Introducción</b> .....	<b>79</b>
<b>BLOQUE UNO: CONMIGO</b>	<b>80</b>
<b>Módulo 1: Mis emociones, pensamientos y comportamientos (Autoconocimiento).</b>	<b>80</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	80
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	82
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	88
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	94
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	96
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	98
<b>Módulo 2: Puedo parar - puedo esperar (Regulación emocional)</b>	<b>99</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	100
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	105
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	109
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	112
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	114
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	117
<b>Módulo 3: Dándome permiso (Autocompasión)</b> .....	<b>118</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	118
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	120
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	124
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	127
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	132
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	133

<b>Módulo 4: Mis caminos y objetivos (Sentido de Vida/Espiritualidad)</b> .....	<b>134</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	<b>135</b>
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>137</b>
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	<b>141</b>
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	<b>144</b>
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	<b>148</b>
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	<b>151</b>
<b>BLOQUE DOS: CONTIGO</b> .....	<b>152</b>
<b>Módulo 5: Estoy contigo (Empatía)</b> .....	<b>152</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	<b>152</b>
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>155</b>
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	<b>157</b>
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	<b>161</b>
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	<b>166</b>
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	<b>168</b>
<b>Módulo 6: Uno, dos y tres pasos por ti (Compasión)</b> .....	<b>169</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	<b>169</b>
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>172</b>
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	<b>176</b>
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	<b>180</b>
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	<b>184</b>
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	<b>187</b>
<b>Módulo 7: Conversemos para conocernos (Relaciones interpersonales y comunicación)</b> .....	<b>188</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	<b>189</b>
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>192</b>
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	<b>198</b>
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	<b>204</b>
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	<b>209</b>
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	<b>212</b>
<b>Módulo 8: Puedo solucionar (Resolución de conflictos)</b> .....	<b>213</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	<b>213</b>
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	<b>215</b>
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	<b>217</b>

• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	222
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	223
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	224
<b>BLOQUE TRES: CON TODO</b>	<b>225</b>
<b>Módulo 9: Pasando la página (Aceptación)</b>	<b>225</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	226
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	227
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	228
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	231
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	234
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	237
<b>Módulo 10: Desde otros ángulos (Creatividad y pensamiento crítico)</b>	<b>238</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	238
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	241
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	243
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	245
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	246
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	249
<b>Módulo 11: Por y para mi entorno (Toma de decisiones medioambientales)</b>	<b>250</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	251
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	252
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	255
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	256
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	257
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	259
<b>Módulo 12: Yo te cuido, tú me cuidas (Factores de riesgo y factores protectores)</b>	<b>260</b>
• <b>Momento 1</b> – Juego de conocimientos	261
• <b>Momento 2</b> – Interacción y preguntas	262
• <b>Momento 3</b> – Reto de equipo	265
• <b>Momento 4</b> – Procesamiento y aclaración de conceptos	266
• <b>Momento 5</b> – Puesta en marcha	268
• <b>Momento 6</b> – Compromisos y evaluación	269

• <b>Anexos</b>	<b>272</b>
<b>Resultados cuantitativos de las mediciones</b> .....	<b>273</b>
Programa Emociones Conexión Vital: análisis antes-después del puntaje del CD-RISC (2020).	273
Implementación del modelo de mejores prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia y la reconciliación para niños y niñas en primera infancia que promuevan una sociedad para todos (2015).	274
Modelo de cuidado para personas mayores: Me Cuido Activo, Manizales – Caldas (2017).	276
ReHaSeR: resiliencia y habilidades para la consolidación del ser. Necoclí – Antioquia (2018).	277
Programa de alianzas para la reconciliación: Lazos de Reconciliación. Cartagena – Bolívar, San Carlos – Antioquia, Cali – Valle del Cauca (2018).	279
<b>Resultados cualitativos de las mediciones</b> .....	<b>280</b>
Programa Emociones Conexión Vital, Logros, lecciones aprendidas y retos.	280
Implementación del modelo de mejores prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia y la reconciliación para niños y niñas en primera infancia que promuevan una sociedad para todos (2015).	282
<b>Resumen de temas emergentes e implicaciones programáticas</b> .....	<b>284</b>
Modelo de cuidado para personas mayores: Me Cuido Activo, Manizales – Caldas (2017).	291
ReHaSeR: resiliencia y habilidades para la consolidación del ser. Necoclí – Antioquia (2018).	293
<b>Acontecimientos significativos</b> .....	<b>296</b>
• <b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>298</b>

# Introducción

---

Desde la perspectiva del desarrollo integral del ser humano, la educación no atañe solamente a la adquisición de conocimientos formales en distintas disciplinas, sino también a la formación y desarrollo socioemocional donde se vincula la resiliencia y su preparación para la vida y el ejercicio de la ciudadanía. La educación emocional contribuye al ejercicio y cuidado de la salud mental, en tanto es un factor protector, pues promueve competencias socioemocionales y ciudadanas, capacidades resilientes y, además, busca mejorar la convivencia ciudadana, enfocada en la posibilidad de estar todos en el mismo espacio, es decir, de una sociedad inclusiva, este proceso involucra a la familia y a la comunidad y favorece la construcción de entornos garantes de derechos y promotores de ciudadanías en paz.

Fomentar el desarrollo socioemocional a partir de las competencias socioemocionales es fundamental, pues tiene impactos positivos en el proceso de aprendizaje, en el manejo y resolución de conflictos, en el comportamiento en el aula y en el mejoramiento del ambiente escolar, familiar y comunitario. Las competencias socioemocionales son complementarias con las cognitivas y su desarrollo influye en el desempeño de las personas en su trayectoria de vida, desde favorecer un mayor apego a la trayectoria escolar, una mejor salud mental y física, hasta la adopción de comportamientos menos riesgosos y mayores oportunidades en el mercado laboral en edades posteriores. Por esto, consideramos que debe seguir siendo una prioridad del Estado y las organizaciones de la sociedad civil realizar intervenciones integrales e intersectoriales centradas en la promoción del desarrollo integral, la inclusión y la generación de capacidades resilientes, sin importar el momento de la vida en el que se encuentre.

En cuanto al desarrollo de la resiliencia y la compasión como camino a la inclusión, esta propuesta parte del proceso de formación en habilidades para la vida a partir de la formación y la promoción del desarrollo de dichas habilidades en niños, niñas, adolescentes, cuidadores principales, personas mayores y profesionales de diferentes instituciones públicas y privadas que funcionarán como promotores del aprendizaje para la transmisión de las prácticas a los niños, las niñas y adolescentes, así como otros miembros de la comunidad.

Según muestran diversos estudios, niños, niñas y adolescentes se pueden considerar una población de alto riesgo a nivel de su salud mental. La Encuesta Nacional de Salud Mental del 2015 encontró que el 11,7% de los niños entre 7 y 11 años han estado expuestos a algún evento traumático y de estos el 38,6 % puede presentar algún problema psicológico secundario, como el estrés postraumático, ansiedad y depresión, entre otros. Por esta razón, los niños, niñas y adolescentes son un grupo en el que las intervenciones dirigidas a promover la salud mental, involucrando acciones que permitan promover sus capacidades resilientes, tienen gran importancia e impacto en su desarrollo socioemocional y relacional junto con la vinculación de acciones en sus ámbitos primarios (familia y escuela).

Educar implica formar el pensamiento de un ser humano brindándole claves que le permitan interpretar críticamente la realidad, entregando elementos de análisis acerca de las ventajas y desventajas que tienen las diferentes opciones que se le presentan durante la vida, tomar decisiones y actuar desde sus principios y valores, asumiendo las responsabilidades que trae y optar por lo que más le conviene dentro de sus condiciones contextuales, culturales y éticas. Siempre es posible formar parte de un proceso educativo.

Este modelo de resiliencia y compasión como camino a la inclusión se viene construyendo desde el 2015, producto de diferentes espacios de formación territorial en alianzas con diversas organizaciones que buscan promover y mejorar las condiciones de salud mental de las comunidades.

# Justificación



La salud mental es un concepto que abarca mucho más allá que la ausencia de enfermedad. Un enfoque comunitario y social hace de la salud mental un asunto que pone a dialogar a individuo y colectivo, lo que permite mirar enfermedades y trastornos desde la historia individual, familiar y colectiva. Este abordaje propicia una visión holística que busca el origen de los trastornos o las enfermedades en la construcción (o no-construcción) de tejido social y relaciones interpersonales saludables, desde la perspectiva emocional (De Santacruz, Molina Bulla, y Cruz Montalvo, 2017), asimismo, busca de manera individual y comunitaria el cuidado de esta y la promoción de estados saludables en términos físicos y mentales.

Como se mencionó, la historia de Colombia es una continua sucesión de estresores para la salud mental, tanto por el conflicto armado como por la pérdida del tejido social asociado, la violencia intrafamiliar y la delincuencia común, según datos de la Encuesta Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud y Colciencias, 2015).

La salud mental suele ser vista como un asunto ajeno a la cotidianidad, se habla poco de ella y cuando se hace genera visiones estigmatizantes de las personas con problemas de salud mental. Una investigación realizada por la Fundación Saldarriaga Concha (González Ballesteros, *et al.*, 2018) considera que un factor a tener en cuenta a la hora de evaluar la poca consulta en salud mental es el estigma que se tiene frente a ella. Este se configura como una barrera de acceso a servicios de salud mental, el miedo a ser llamado de una manera estigmatizante moviliza a las personas a ocultar sus problemas de salud mental, independientemente de la edad.

Uno de los factores significativos que fortalecen este estigma tiene que ver con la poca visibilidad que tiene la salud mental. Al no hablarse de ella en espacios públicos, suele ser vista como una “batalla individual”. Hacer que en los colegios y familias se hable abiertamente de la salud mental y que sea una preocupación explícita de niños, niñas y adolescentes ayuda a combatir el estigma en salud mental y crear espacios seguros para hablar de experiencias difíciles.

Para el caso específico de niños, niñas y adolescentes, las condiciones de salud mental se pueden ver afectadas por los mismos estresores. Esta población es de alto riesgo a nivel de su salud mental y, por tanto, las intervenciones en la salud mental, vinculando acciones que permitan promover sus capacidades resilientes y compasión tienen gran relevancia e impacto en su desarrollo socioemocional y relacional, de la mano a la vinculación de acciones en sus ámbitos primarios (familia y escuela, en este caso).

Estos eventos, que pueden convertirse en estresores para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, tienen mucho que ver con la falta de salud mental colectiva. Sin embargo, trabajar en las habilidades individuales propicia que, frente a este tipo de eventos, las personas tengan la capacidad de recuperarse y seguir adelante con sus proyectos.

Entender las emociones de manera saludable, lidiar de manera positiva con los retos de la vida y lograr reemprender el proyecto de vida luego de una dificultad pueden parecer cuestiones individuales, sin embargo, la promoción y prevención en salud mental puede construir habilidades colectivas para mejorar los niveles de salud mental en una comunidad o sociedad, sin importar la edad. En este sentido, desde una perspectiva de prevención, el entrenamiento en habilidades, técnicas y procesos son útiles en este gran desafío de la educación emocional. Si bien para esto la edad no importa, el hacerlo desde temprana edad logra impactar las condiciones de calidad de vida y de éxito. Esto implica no solo una responsabilidad individual sino institucional y estatal y parte de la razón de ser de este documento es promover, desde las personas que representan al Estado y encarnan a los responsables, una educación con calidad integral, en donde sea relevante la educación socioemocional.

Fundamentados en este concepto de resiliencia y en la evidencia aportada por el Centro de Estudios del Niño de la facultad de medicina de la universidad de Yale, Estados Unidos, frente al modelo de ecología para la paz, y las investigaciones de la Fundación Saldarriaga Concha frente a resiliencia en las distintas etapas de la

vida, se plantea la necesidad de impactar a niños, niñas, adolescentes, cuidadores principales, educadores, tomadores de decisiones y líderes comunitarios, entre otros, con estrategias que permitan promover la resiliencia y la compasión como camino a la inclusión.

Las aproximaciones para promover una adecuada salud mental en los colombianos en contextos de violencia han sido diversas y han tratado, sobre todo, de mitigar impactos de hechos violentos ocurridos directamente a las personas, por tanto, las preguntas en este punto son: ¿qué pasa con la población que a pesar de sus afectaciones nunca ha sido tratada? ¿O cuyas secuelas no parecen ser tan evidentes como en ciertas poblaciones? Para responder y teniendo muy presente el impacto de los diferentes tipos de violencia perpetrada, en general, se toma la decisión de retomar la promoción de una salud mental adecuada desde la perspectiva de la generación de capacidades resilientes, compasivas y que realmente generen inclusión en la población colombiana que ha sido históricamente excluida.

El proceso de formación en resiliencia plantea, principalmente, la exploración de múltiples relaciones entre los distintos ciclos vitales y la construcción de convivencia, así como una conciencia emocional, desagregando análisis individual, familiar y comunitario frente al contexto social, en resumen, se requiere de una formación que aporte a la eliminación de ciclos de violencia, que deje capacidad instalada en territorios de difícil acceso, promueva la salud mental, mejore las condiciones de convivencia comunitaria y familiar, pero, sobre todo, genere capacidades resilientes e incluyentes en la población.

# Desarrollo Conceptual de Conmigo, contigo y con todo



El proceso de revisión de literatura llevado a cabo para indagar sobre planes, programas, proyectos y aproximaciones enfocadas a la promoción de la resiliencia en niños, jóvenes y personas mayores llevó a la formulación de la intervención para el favorecimiento de la resiliencia. Para el diseño de este modelo de intervención fue necesario tener en cuenta la pertinencia, adherencia y necesidades propias de la población colombiana.

En la mayoría de los casos, un movimiento emerge, en parte, con el propósito o la intención de darles solución a problemas que no son resueltos en un momento histórico y cultural determinado. En el ámbito de la psicoterapia, a principios del siglo XX, aparecen los llamados conductistas o psicólogos conductuales, en oposición al modelo freudiano o psicoanalítico que imperó desde finales del siglo XIX hasta bien entrado el XX. En este contexto cabe mencionar a J.B. Watson, considerado como el “padre” del conductismo y a B.F. Skinner, creador del conductismo radical también denominado conductismo radical skinneriano (Generación, 2014). Los resultados aplicados, provenientes de la tradición conductual, cuyo exponente principal fue el Análisis Aplicado del Comportamiento, conformó la denominada “Primera Ola” de las Terapias de Conducta (Mañas, 2012). El principal propósito e interés de esta “primera ola o movimiento”, fue el de romper y superar las limitaciones e inconvenientes de las tradicionales posiciones clínicas imperantes en ese momento: principalmente, las del modelo psicoanalítico. Como alternativa y en contraste con el modelo vigente, enfatizaron en la necesidad de crear una aproximación clínica, cuya teoría y tecnología estuvieran fundamentadas en los principios y las leyes del comportamiento humano establecidas científicamente.

En consecuencia, en lugar de apelar a variables o constructos de tipo hipotético, como los conflictos del inconsciente o el complejo de Edipo, entre otros, como causas de los problemas psicológicos, se identificaron otras variables como las contingencias de reforzamiento o el control discriminativo de ciertos estímulos sobre la conducta. En contraste con el empleo de técnicas como la interpretación de

los sueños, la hipnosis o la introspección, la terapia de conducta emergente se focalizó, directamente, sobre el comportamiento problema o clínico de forma directa, es decir, basándose en los principios del condicionamiento y el aprendizaje (Ruiz, 2013). A esta directriz, basada en el manejo directo de contingencias con objetivos claramente definidos, como la conducta observable, se le denominó “cambio de primer orden” (Mañas, 2012). A pesar del avance que supuso esta primera ola de la terapia de conducta, ni el modelo del aprendizaje por asociación o paradigma estímulo-respuesta (el conductismo inicial watsoniano) ni el análisis experimental de la conducta (el conductismo radical skinneriano) se consideraron eficaces en el tratamiento de determinados problemas psicológicos que presentaban los adultos expuestos a este tipo de estrategias terapéuticas. Estas dificultades, unidas al hecho de que ninguna de estas aproximaciones ofreció un análisis empírico adecuado del lenguaje y la cognición humana, presentó un punto de inflexión cuya expresión, una vez más, se desarrolló a través de un segundo movimiento u ola: la denominada “Segunda Ola” de terapias de conducta o “Terapias de Segunda Generación”.

Lo que caracterizó en esta ocasión a esta segunda ola de terapias, surgida en la década de los años 60, fue el hecho de considerar al pensamiento o la cognición como causa principal de la conducta y, por tanto, como causa (Roda Rivero, 2012) y explicación de los fenómenos y trastornos psicológicos. Aunque esta nueva ola de terapias, que pueden ser agrupadas bajo el vasto umbral de las denominadas terapias Cognitivo - Conductuales, mantuvieron (y aún lo hacen) las técnicas centradas en el cambio por contingencias o de primer orden (generadas por la primera ola de terapias), es así como las variables de interés por excelencia fueron trasladadas a los eventos cognitivos considerándolos como la causa directa del comportamiento, llevando, entonces, a la evaluación del pensamiento, como objetivo principal de este tipo de intervención (Mañas, 2012). A raíz de esto, tanto la variable de análisis como los muchos de las técnicas, se centraron primordialmente en la modificación, eliminación, reducción o en la alteración, en cualquiera de sus formas, de las cogniciones o pensamientos propiamente



dichos, así como en el conjunto de emociones, recuerdos y creencias generadoras de conflictos en el individuo (Beck, 1979).

La premisa general que se estableció durante este periodo se puede resumir del siguiente modo: si la causa de la conducta es el pensamiento (o emoción, esquema mental, creencia, entre otros), se ha de cambiar el pensamiento (o la emoción, el esquema, la creencia o lo que fuere) para cambiar la conducta (Roda Rivero, 2012). Esta premisa fundamental es compartida por la mayoría de las personas en nuestra cultura, es decir, la lógica subyacente de las terapias de la segunda generación está ampliamente difundida y potenciada en nuestro contexto más inmediato (Mañas, 2012).

Dentro del amplio abanico de terapias de segunda generación se encuentran las más estandarizadas y utilizadas hoy como la Terapia Cognitiva de Beck para la Depresión (Beck, 1979), la Terapia Racional Emotiva de Ellis (Ellis, 1998), la Terapia de Autoinstrucciones de Meichenbaum (Meichenbaum, 1977), así como la multitud de paquetes de tratamiento programados o estandarizados amparados, la mayoría de ellos, bajo la rúbrica de terapias cognitivo – conductuales.

Algunas de las principales razones que han propiciado la emergencia (una vez más) de una nueva ola de terapias de conducta, la denominada “Tercera Ola de Terapias de Conducta” o las “Terapias de Tercera Generación”, son: (i) el desconocimiento sobre el porqué resultan exitosas o efectivas; por qué fracasan las terapias cognitivas actuales; (ii) la gran cantidad de resultados recientes de numerosas investigaciones básicas sobre el lenguaje y la cognición desde una perspectiva analítica-funcional; (iii) el hecho de que hoy existan concepciones y modelos cuya aproximación mantiene una perspectiva radicalmente funcional al comportamiento humano (Roda Rivero, 2012).

En los últimos 20 años, un nuevo grupo de terapias ha emergido desde la tradición conductual. Según Hayes, la tercera generación de terapias de conducta ha sido definida así: “Fundamentada en una aproximación empírica y enfocada en los principios del aprendizaje, la tercera ola de terapias cognitivas y conductuales



es particularmente sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos y no sólo a la forma, enfatizando el uso de estrategias de cambio, basadas en la experiencia y en el contexto, además de otras más directas y didácticas. Estos tratamientos tienden a buscar la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas claramente definidos, resaltando cuestiones que son relevantes tanto para el clínico como para el cliente. La tercera ola reformula y sintetiza las generaciones previas de las terapias cognitivas y conductuales y las conduce hacia cuestiones, asuntos y dominios previos y principalmente dirigidos por otras tradiciones, a la espera de mejorar tanto la comprensión como los resultados (Hayes, 2004)”.

Según esta definición, las terapias de tercera generación provienen de la tradición de la terapia del comportamiento, pero se diferencian con respecto de las anteriores generaciones de terapias de conducta en que: (i) abandonan el compromiso de utilizar exclusivamente cambios de primer orden; (ii) adoptan premisas de corte más contextual; (iii) utilizan estrategias de cambio más relacionadas con el cambio en la persona, en lugar de emplear, exclusivamente, estrategias de cambio de primer orden o directas; (iv) amplían y modifican, de forma considerable, el objetivo a tratar o cambiar. Estas nuevas terapias no se centran en la eliminación, cambio o alteración de las cogniciones o pensamientos propiamente dichos, sino en el conjunto de emociones, recuerdos, creencias (especialmente la cognición o el pensamiento) con el objetivo de alterar o modificar la conducta de la persona. En lugar de esto, se enfocan en la alteración de la función psicológica del evento en particular, a través de la alteración de los contextos verbales en los que los eventos cognitivos resultan problemáticos.

Otra de las diferencias con respecto de las terapias de la primera y segunda generaciones es la filosofía en la que estas nuevas terapias están basadas: son “contextualistas” en lugar de “mecanicistas”. Esta filosofía “contextualista” está fundamentada en una variedad del pragmatismo conocida como “el contextualismo funcional”. Los paradigmas básicos de esta filosofía son: focalizarse en un evento

de forma holística, es decir, como un todo; ser sensible al papel del contexto para la comprensión y análisis de la naturaleza y función de un evento; enfatizar el criterio de verdad pragmático y especificar las metas u objetivos científicos los cuales son aplicados bajo este criterio de verdad pragmática (Generación, 2014) (Biglan, 1996).

El grupo de terapias que conforman la tercera generación de terapias de conducta son:

- La Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and commitment Therapy o ACT; Hayes, et al., 1999; Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006; Hayes y Strosahl, 2004; Hayes y Wilson, 1994; Luciano, 1999; Luciano, 2001; Luciano y Valdivia, 2006; Wilson y Luciano, 2002).
- Psicoterapia Analítica Funcional (Functional Analytic Psychotherapy o FAP; Kohlenberg y Tsai, 1991; Kohlenberg, *et al.*, 2005; Luciano, 1999).
- Terapia de Conducta Dialéctica (Dialectical Behavior Therapy o DBT; Aramburu, 1996; Linehan, 1993).
- Terapia Integral de Pareja (Integrative Behavioral Couples Therapy o IBCT; Jacobson y Christensen, 1996; Jacobson, Christensen, Prince, Cordova y Eldridge, 2000).
- Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy o MBCT; Scherer-Dickson, 2004; Segal, Teasdale y Williams, 2004; Segal, Williams, y Teasdale, 2002). De forma general, se podría decir que la característica esencial o definitoria de este grupo de terapias es el énfasis que le otorgan a variables, cuestiones o asuntos que tradicionalmente han sido menos investigados, en la mayoría de los casos obviados totalmente y en otros muchos, rechazados de forma directa desde el tradicional análisis clínico y experimental del comportamiento.

Las nuevas terapias de conducta se dirigen al control de variables, asuntos y tópicos que principal y tradicionalmente han sido propias y exclusivas de aproximaciones de corte más cognitivo y humanista-existencial. En otras palabras, las nuevas terapias de conducta o de



tercera generación utilizan técnicas o procedimientos de intervención más indirectos en lugar de limitarse, exclusivamente, al uso de técnicas basadas en cambios de primer orden o directas, como se plantea en las técnicas de generaciones anteriores (Domingo, 2014).

## Resiliencia



La resiliencia se puede concebir como la habilidad para afrontar el estrés, la que resulta de la suma de diferentes características personales individuales vinculadas a una adaptación exitosa a los contextos en los que se desarrollan las personas (Connor y Davidson, 2003). Así pues, la resiliencia se puede entender como la capacidad que tienen los seres humanos de transformar cualquier tipo de problemas, dificultades, experiencias, críticas, sucesos negativos, factores de riesgo o circunstancias adversas, en factores de cambio, superación, crecimiento y generación de oportunidades, donde al sobreponerse a esta adversidad existe y es visible una oportunidad de construir a partir de ella (Ocampo, Gómez, Pineda, Orozco, & Mónica, 2011).

Hay muchos conceptos similares con los que a menudo se asocia la resiliencia. Por ejemplo, se usa con frecuencia de manera

intercambiable con “tenacidad mental”. Esta es “un rasgo de la personalidad que determina, en gran parte, cómo las personas afrontan el estrés, la presión y el desafío independientemente de las circunstancias” (Strycharczyk, 2015). Es resistencia (optimismo y predisposición hacia el desafío y el riesgo), en parte confianza, y es lo que les permite a las personas tomar lo que venga con calma, con un enfoque en lo que pueden aprender y ganar de la experiencia. Si bien la asociación con la resiliencia es comprensible, también es fácil ver dónde difiere: la resiliencia es lo que ayuda a las personas a recuperarse de un revés, pero la fortaleza mental puede ayudarles a las personas a evitar experimentar un revés en primer lugar (Glenn Schiraldi, 2017).

La primera vez que se mencionó esta noción fue durante la Segunda Guerra Mundial, por parte de la investigadora M.C. Scoville, que identificó la sorprendente capacidad de los niños de poder seguir adelante a pesar de las condiciones de la época (González Jiménez, 2016). A partir de este momento se vio un aumento del uso del término, así como también de investigaciones en torno del mismo, principalmente, en Europa y Estados Unidos, en donde el foco inicial partió de las patologías mentales. De esta manera, las investigaciones se centraron en la descripción exhaustiva de las enfermedades y en el intento de descubrir causas o factores que pudiesen explicar resultados negativos, o no deseados, tanto en lo biológico como en lo mental (Munist, y otros, 1998).

Gracias a lo anunciado es que se comenzó el abordaje de la resiliencia desde las experiencias traumáticas que pueden vivir los sujetos, permitiendo entender que los traumas no siempre son devastadores, sino que las personas suelen resistir con fortaleza las diversas situaciones de la vida, encontrando caminos a través de los cuales obtienen beneficios de su lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas (Poseck Vera, Carbelo Baquero, & Vecina Jiménez, 2006). De la mano de esta resistencia, viene un crecimiento o aprendizaje de la experiencia traumática, dando lugar a un fortalecimiento del sujeto mismo.



Así como se puede definir y evaluar la resiliencia desde un marco individual, con el tiempo han surgido nuevas investigaciones que sustentan teorías de la resiliencia desde un marco familiar y comunitario. Por tanto, la resiliencia familiar se define como las “características, dimensiones y propiedades de un grupo familiar que ayudan a las familias a ser resistentes a la disrupción frente al cambio y a adaptarse frente a situaciones de crisis” (McCubbin y McCubbin 1988: 247). Esta definición toma el concepto de resiliencia psicológica o emocional individual y lo aplica a un nivel más amplio; centrándose en cómo las familias responden de inmediato cuando se enfrentan a desafíos y a largo plazo (Walsh, 2016).

Por otro lado, han surgido nuevas teorías en torno de una resiliencia comunitaria, que se ha definido como la “existencia, desarrollo y participación de los recursos comunitarios por parte de los miembros de la comunidad para prosperar en un entorno caracterizado por el cambio, la incertidumbre, la imprevisibilidad y la sorpresa” (Magis 2010: 401). El enfoque clave de la resiliencia comunitaria es identificar y desarrollar las fortalezas tanto individuales como comunitarias y establecer los procesos que sustentan los factores que promueven la resiliencia (Buikstra, et al. 2010). Sus objetivos también incluyen comprender cómo las comunidades aprovechan estas fortalezas juntas para facilitar la auto organización y la agencia, que luego contribuyen a un proceso colectivo de superación de desafíos y adversidades (Berkes & Ross, 2013).

Como se mencionó, el concepto de resiliencia es algo difícil de consolidar porque las diferentes corrientes de pensamiento destacan distintos elementos importantes. Su carácter dinámico e influencia contextual ha hecho difícil consolidar una definición de resiliencia que sea aceptada por quienes investigan y trabajan con ella, dado que muchos de estos autores parten del contexto en el que se encuentran (Auburn, Gott, & Hoare, 2016).

Por un lado, se puede llegar a entender la resiliencia como algo que se presenta en cada individuo de manera aislada, indiferente del contexto en el que el sujeto nazca hay ciertas características que



permiten que se dé un desarrollo positivo del mismo. De esta manera se reconoce que “[...] la resiliencia es vista como fija y estática, como una capacidad de posesión personal invariable, la cual no puede ser incrementada ni promovida” (González Jiménez, 2016, pág. 13). Por otro lado, se tiene una idea de resiliencia variable y modificable que está relacionada con la presencia de los factores resilientes, los cuales son “recursos que protegen a la persona de los posibles efectos negativos al enfrentarse a estresores, modificando la respuesta individual frente al estrés y las adversidades” (Chmitorz, y otros, 2018, pág. 79). Estos factores pueden ser desarrollados, lo que va a permitir potenciar la capacidad resiliente de cada persona.

En Latinoamérica se ha optado por definir la resiliencia como algo de lo que todas las personas somos capaces de lograr y que principalmente es promovida por la comunidad en la que se vive. En este sentido, no se parte del individuo, sino que se origina en lo comunitario. Ahora bien, la resiliencia no es automática, sino que es un comportamiento aprendido que se internaliza y se aplica durante tiempos de estrés (Greenberg, 2007), lo que les permite a las personas resilientes sobrevivir y recuperarse después de desafíos extremos. Es por esta razón que las investigaciones en este término no solo se han enfocado en los adultos, sino también en los niños y adolescentes que están en proceso de formación.

Teniendo esto en cuenta, algunas de las definiciones presentadas por Munist, y otros (1998) en el Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes, son:

- Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).
- Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Kofertl, 1989).
- Capacidad del ser humano para hacerles frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).



La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994). La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992).

La resiliencia significa una combinación de factores que le permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995). Como se puede observar, muchas de las definiciones reconocen que la resiliencia es una capacidad que tienen los seres humanos, tanto individual como colectivamente, que les permite afrontar las dificultades de la vida, superándose y transformando esas capacidades en aspectos positivos para la persona (González Jiménez, 2016). Sin embargo, más allá de lograr unificar una sola definición del término, es importante resaltar que, debido a que los niños resilientes tienen el impulso emocional para prosperar frente a la adversidad, el concepto de resiliencia es de suma importancia para los padres, los profesionales y los maestros para quienes el desarrollo juvenil positivo es una prioridad.

# La resiliencia en Colombia

---

## • Resiliencia en escenarios escolares.

Uno de los escenarios más importantes y en los que se ha avanzado más en materia de investigación en el tema de resiliencia ha sido el entorno escolar, es aquí donde se ha logrado evidenciar una relación entre el docente y el alumno, mediada por la promoción de las capacidades resilientes, pues consigue un desarrollo positivo en niños, niñas y adolescentes, que impacta en el rendimiento de los mismos de manera positiva (Cadime & Dias, 2017, Ambelu, Mulu, Seyoum, Ayalew, & Hildrew, 2019, Acevedo & Mondragón Ochoa, 2005). En el entorno escolar es de vital importancia el rol que tiene el docente, ya que para muchos niños “[...] los profesores son, sin duda alguna, los mediadores naturales operando como lo hace la comunidad en el ambiente de confianza proporcionado por las escuelas” (Wolmer y otros, 2016, pág. 25). Esta imagen les da la oportunidad de posicionarse como eje transformador para las condiciones que pueden vivir niños, niñas y adolescentes en sus contextos particulares.

De esta manera, los investigadores han definido que el perfil que debe tener un docente promotor de la resiliencia debe partir de la construcción de confianza, la expresión de emociones positivas, retroalimentación constante, empatía y respeto, para que así los niños, niñas y adolescentes vean a la escuela como una oportunidad para aprender y progresar. De igual manera también debe tener un



equilibrio emocional y mental, ser ejemplo de superación de las adversidades, capaz de poner límites claros sin hacer uso de la violencia (González Jiménez, 2016). Por otro lado, se ha definido el perfil de un alumno resiliente, el cual debe ser autónomo, tener la capacidad de autorregularse, capaz de reconocer los errores, poseer una autoestima positiva, ser empático, tener pensamiento crítico y creativo, así como también buenas habilidades sociales (González Jiménez, 2016).

La búsqueda de estos perfiles ha llevado a realizar diversas intervenciones escolares en todo el mundo, identificando las características tanto de alumnos como de docentes. Los resultados de estos programas han demostrado la necesidad urgente de formar a los docentes en la promoción de resiliencia, asimismo, cambiar los currículos escolares esperando la inclusión de la resiliencia como un eje transversal para la formación de los niños, niñas y adolescentes (Dray, y otros, 2017, Barón Sierra, 2012, González Jiménez, 2016, Selvaraj, 2018, Acevedo & Mondragón Ochoa, 2005, Chmitorz, y otros, 2018).

Es por esto que las escuelas deben apostarle a esta labor y realizar acciones que propicien un ambiente adecuado para la promoción de la resiliencia, en donde los niños, niñas y adolescentes puedan participar, autoevaluarse, trabajar en equipo, solucionar sus problemas, tomar decisiones, ser críticos, creativos, tener sueños y expectativas. Además, se debe buscar que la relación entre familia y escuela sea positiva y constante, ya que estos procesos deben incluir a toda la comunidad educativa (Acevedo & Mondragón Ochoa, 2005, González Jiménez, 2016).

## • **Acciones de resiliencia en espacios escolares en Colombia.**

En Colombia se han realizado distintas investigaciones que han permitido identificar la importancia de la resiliencia para que los niños, niñas y adolescentes puedan afrontar las dificultades que se



presentan en el contexto nacional y así mejorar la calidad de vida de los mismos. A continuación, algunas de estas investigaciones:

En la ciudad de Ibagué se realizó una investigación con el objetivo de caracterizar los factores personales que influyen en el desarrollo de la resiliencia en 200 niños de entre 7 y 12 años de edad en familias vinculadas al programa Red UNIDOS. Los resultados de esta investigación arrojaron que la mayoría de los participantes cuentan con algún tipo de habilidad resiliente por más debilitada que se encuentre, también se observó que dependiendo del nivel de pobreza en el que se encuentren, el desarrollo de los factores resilientes se puede ver disminuido, relacionado a esto se encuentra la falta de condiciones para el pleno desarrollo. Los autores concluyeron que la importancia de estrategias para la promoción y el desarrollo de la resiliencia son de vital importancia para el contexto colombiano, es por esto que les piden a las instituciones que “[...] incluyan dentro de sus estrategias, programas formativos orientados a elaborar adecuadamente las emociones que generan en las familias frustración y las condiciones hostiles de los entornos de pobreza extrema” (Rodríguez Betancourt, Guzmán Verbel, & Yela Solano, 2012, pág. 107).

Otra de las investigaciones desarrolladas en Colombia fue un estudio que tuvo lugar en Neiva, el cual tenía el propósito de diseñar, ejecutar y evaluar un programa para la promoción y desarrollo de conductas resilientes en estudiantes entre 8 y 11 años de edad de colegios públicos de la ciudad de Neiva, capital el Huila. Los resultados de esta investigación mostraron que el programa, durante el corto tiempo en el que se implementó, logró promover la resiliencia en los participantes, así como también el reconocimiento de los factores resilientes que poseen. A pesar de esto, se recomienda hacer más réplicas de este proceso a la espera de que los resultados mejoren con el tiempo (Barón Sierra, 2012).

Por otro lado, en la capital del Valle, Cali, se realizó la aplicación de un programa promotor de resiliencia en el colegio Santa Teresa – Fe y Alegría. En este proceso se capacitó a los maestros en resiliencia



educativa, se efectuó el planteamiento de una estrategia dirigida a niños y niñas víctimas del conflicto armado, se diseñaron varios instrumentos didácticos como material de apoyo y, por último, se recogió la experiencia, por parte de los docentes, frente a acciones resilientes desarrolladas en el contexto pedagógico. Esto dio como resultado que los maestros y maestras ganaran autonomía en el desarrollo de sus propias estrategias para el desarrollo de la resiliencia (Acevedo y Mondragón Ochoa, 2005).

En esta misma ciudad se llevó a cabo un trabajo con 19 docentes de primaria que formaban parte de las aulas de aceleración del aprendizaje, con los cuales se realizaron varios talleres con el propósito de resignificar la experiencia de los maestros y maestras frente a las prácticas resilientes en las aulas. Como resultado, y gracias a la aplicación de estrategias resilientes con padres y madres de familia y estudiantes, se pudo obtener una respuesta positiva y una mejoría en el ambiente y las condiciones de los niños y niñas que forman parte de las aulas, así como un reconocimiento de la importancia de la formación en resiliencia. Las autoras concluyen que es primordial replicar este tipo de programas ya que permiten una cualificación de los docentes lo que se va a ver reflejado en mejores herramientas pedagógicas (Acevedo y Restrepo, 2012).

## • **La resiliencia y las Técnicas Cognitivo Comportamentales.**

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un método que tiene como objetivo reducir el malestar psicológico y la disfunción, explorando y abordando cómo la integración de los pensamientos, sentimientos y comportamientos están contribuyendo al problema que se presenta. Por tanto, TCC busca modificar y reemplazar los pensamientos, sentimientos y comportamientos defectuosos o distorsionados existentes por otros más positivos y aceptables que conduzcan al alivio del problema que se presenta (Teater, 2010).



Las TCC son una combinación de terapias conductuales y cognitivas. La terapia conductual, que se remonta a la década de 1950 a través de los trabajos de Ivan Pavlov, John Watson y B.F. Skinner, tenía como objetivo modificar los comportamientos aprendidos que son problemáticos e indeseables y remplazarlos con comportamientos positivos más aceptables, particularmente, mediante el uso de consecuencias y reforzadores (Sharf, 2012). Por su parte, la terapia cognitiva, desarrollada durante la década de 1960, principalmente, a través de los trabajos de Albert Ellis y Aaron Beck, se basaba en la noción de que los aspectos conductuales y emocionales son fundamentales para abordar la angustia y la disfunción psicológica (Davies, 2013). Así pues, las técnicas cognitivas se enfocaron en delinear y probar conceptos erróneos específicos del paciente y suposiciones desadaptativas. El enfoque consiste en experiencias de aprendizaje altamente específicas diseñadas para enseñarle al paciente las siguientes operaciones: (1) monitorear sus pensamientos negativos y automáticos (cogniciones); (2) reconocer las conexiones entre cogniciones, emoción y comportamiento; (3) examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos automáticos distorsionados; (4) sustituir interpretaciones más orientadas a la realidad por estas cogniciones sesgadas; y (5) aprender a identificar y alterar las creencias disfuncionales que lo predisponen a distorsionar experiencias (Beck, 2011).

La TCC se ha convertido en un enfoque psicoterapéutico único para tratar a personas con problemas de salud mental que enfatiza la centralidad de la cognición en la determinación de nuestros sentimientos y comportamiento. En la experiencia cotidiana, la forma en que “enmarcamos” una situación, ya sea en términos positivos o negativos, determinará cómo nos sentimos al respecto y cómo nos comportamos en ella.

En las terapias cognitivo conductuales, se les anima a las personas a desafiar los pensamientos negativos para desarrollar formas más flexibles y optimistas de pensar en situaciones difíciles. Recientemente, surgieron nuevos desarrollos en la TCC al darse cuenta de que simplemente desafiar nuestros pensamientos negativos a veces es



insuficiente para sacar a las personas de la depresión y/o ansiedad, particularmente, en situaciones que son irreversibles. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) expande la TCC, enfocándose en ser conscientes de nuestros pensamientos y nuestra relación con ellos para permitirnos movernos en la dirección de nuestros valores más apreciados a pesar de situaciones irreversibles o discapacidades (Hayes, *et al.*, 2006).

Aunque originalmente se pensó como terapia de conversación para la depresión, la terapia cognitivo-conductual ahora se aplica ampliamente en otras situaciones. Por ejemplo, es cada vez más común que los estudios que analizan la TCC examinen su alcance cuando se desarrolla en un entorno virtual en lugar de uno personal (Noguchi, *et al.*, 2017, Spence, *et al.*, 2017, Vigerland, *et al.*, 2017). Asimismo, se ha evaluado la eficacia de las teorías cognitivo conductual también administradas a través de interacciones telefónicas (Sockalingam, *et al.*, 2017). Además de aplicarse en entornos diferentes a los que se desarrollaron inicialmente, la TCC también se está aplicando a todo tipo de trastornos más allá del objetivo original del tratamiento, que era la depresión. Por ejemplo, un estudio analizó el uso de las terapias cognitivo conductual para ayudarles a los pacientes con cáncer a aumentar sus niveles de función cognitiva (Kucherer & Ferguson, 2017). Finalmente, la TCC también se ha utilizado para el tratamiento de la ansiedad, particularmente, la de los jóvenes (Spence, *et al.*, 2017, Vigerland, *et al.*, 2017).

Una de las áreas de aplicación más emocionantes y prometedoras de las teorías cognitivo conductuales es en las escuelas. Un estudio interesante analizó el uso de la TCC en las escuelas primarias como medida preventiva para reducir la ansiedad (Stallard, *et al.*, 2014). Los autores encontraron que enseñar habilidades inspiradas en la TCC a niños de escuela primaria les ayudó a tener niveles más bajos de ansiedad, independientemente de su nivel de ansiedad inicial. Esto indica que incluso la introducción de la TCC en las escuelas de forma indiscriminada puede ayudarles a los estudiantes en su bienestar psicológico.



Ahora bien, ¿por qué son importantes las terapias cognitivo conductual en el modelo de resiliencia? Cómo lo mencionamos, los enfoques de la terapia cognitivo-conductual (TCC) han tenido un alto grado de éxito en el tratamiento de una variedad de dificultades que van desde la depresión y los trastornos de ansiedad hasta el dolor crónico y los trastornos del sueño. Sin embargo, nuevas investigaciones han planteado la pregunta de si los modelos de terapia TCC también se podrían emplear para ayudarles a las personas a desarrollar cualidades y atributos positivos como, por ejemplo, un modelo personal para permanecer resiliente frente a los obstáculos de la vida sin, necesariamente, hacer referencia a un trastorno en particular.

Uno de los modelos propuestos que utiliza la terapia cognitivo conductual para el desarrollo de habilidades socioemocionales como la resiliencia, es el propuesto por Padesky y Mooney (2012) que está diseñado para ayudarles a los clientes a desarrollar cualidades positivas, a través de un modelo de terapia cognitivo-conductual (TCC) basada en las fortalezas de cuatro pasos. Así pues, los cuatro pasos para la resiliencia incluyen: (1) buscar fortalezas, (2) construir un modelo personal de resiliencia (MPR), (3) aplicar el MPR a las diferentes áreas de dificultad de la vida y (4) practicar la resiliencia (Padesky y Mooney, 2012).

De esta manera, la resiliencia y la terapia cognitiva-conductual proponen la exploración en profundidad de áreas de la vida de la persona en las que exhibe una actividad sostenida y que no están vinculadas a áreas problemáticas, a razón de que la investigación demuestra que, en general, las personas tienen más probabilidades de tener creencias distorsionadas y patrones de comportamiento desadaptativos en áreas de dificultad que en aquellas donde las cosas van bien en su vida (cf., Clark, Beck y Brown, 1989). Por tanto, al optar por buscar dentro de áreas relativamente tranquilas de la vida de una persona, es más probable que las fortalezas descubiertas sean adaptativas y no estén vinculadas a distorsiones cognitivas o conductas desadaptativas.

# Compasión

En su artículo de revisión, Peters y Calvo (2014) describen la compasión como el acto de ser sensible al sufrimiento de los demás. Los autores señalan además que la compasión representa una forma de afiliación que nos motiva a ayudarles a los necesitados. Es así como “la compasión desencadena un afecto positivo ante el sufrimiento y, por tanto, contribuye a la resiliencia y al bienestar” (Peters y Calvo, 2014, p. 48). La compasión y la empatía son aspectos fundamentales de las relaciones de calidad, ya que permiten un comportamiento amable y amoroso. El comportamiento compasivo, como el trabajo voluntario, también se han asociado con resultados positivos, como mayores aspiraciones académicas y autoestima entre los adolescentes (Kirkpatrick, Johnson y Beebe, *et al.*, 1998).

Al experimentar ansiedad, estrés o depresión, uno de los factores necesarios para ayudar a la calma psicológica es mediante la existencia de la autocompasión. Esta última es una actitud de tener atención y amabilidad cuando enfrentamos diversas dificultades en la vida o carencias en nosotros mismos, una comprensión de que su sufrimiento, fracaso y privación forman parte de la vida de todos. Infortunadamente, las personas a menudo se menosprecian a sí mismas por errores por los que fácilmente perdonarían a otros. Sin embargo, cuando miramos más allá de nuestros defectos y nos tratamos con perdón y comprensión, aumentamos nuestra salud y bienestar psicológicos. De hecho, se ha informado que la autocompasión es más beneficiosa que la autoestima porque mejora, en gran medida, la resiliencia emocional sin fomentar también algunos de los correlatos negativos que se han asociado con la autoestima (Neff, 2011).

La investigación sobre el tema de la autocompasión ha descubierto que esta tiene tres componentes principales: bondad hacia uno mismo, humanidad común y atención plena (Neff y Dahm, 2015). La bondad hacia uno mismo implica abstenerse de criticarse y castigarse a sí mismo por un error o defecto y ser comprensivos y solidarios con



nosotros mismos. La humanidad común se refiere al reconocimiento de que todos cometemos errores y fracasamos de vez en cuando y el reconocimiento de que esto es un simple hecho de la vida como seres humanos. La atención plena es lo que nos permite tomar conciencia de nuestro diálogo interno negativo e identificar nuestros sentimientos y pensamientos difíciles para enfrentarlos o abordarlos con amor y compasión por nosotros mismos. En resumen, el objetivo de la autocompasión es que les “permite a las personas sufrir menos y al mismo tiempo las ayuda a prosperar” (Neff & Dahm, 2015).

Ahora bien, ¿por qué es importante la compasión en el modelo de resiliencia? La investigación indica que la compasión y la autocompasión son variables explicativas importantes para comprender la salud mental y la resiliencia (MacBeth y Gumley, 2012). En un contexto de niños, niñas y adolescentes, varias investigaciones han obtenido resultados interesantes. Por ejemplo, Neff y col. (2005) examinaron el vínculo entre la autocompasión y las metas de rendimiento académico entre estudiantes universitarios, para determinar si la autocompasión podría ser adaptativa en contextos académicos. La autocompasión se asoció, positivamente, con los objetivos de dominio, que implican la alegría de aprender por sí mismo, y se asoció negativamente con los objetivos de rendimiento, que implican defender o mejorar el sentido de autoestima a través de actuaciones académicas. Estos hallazgos se repitieron con estudiantes que recientemente habían reprobado un examen de mitad de período, y además indicaron que los alumnos autocompasivos exhibieron formas más adaptativas de enfrentar el fracaso. Así pues, la autocompasión puede ayudar a la resiliencia a reducir las reacciones a eventos negativos. Esto está respaldado por experimentos llevados a cabo por Leary, Tate, Adams, Allen y Handcock (2007), que establecen que los individuos que tienen una alta autocompasión exhiben reacciones menos extremas, carecen de emociones negativas y tienen más probabilidades de ver los problemas en perspectiva, en comparación con las personas con baja autocompasión (Smeets, Neff, Alberts y Peters, 2014). Por tanto, con la existencia de la autocompasión, se espera que la resiliencia aumente o mejore.



# Inclusión

En el transcurso de este documento hemos expuesto la importancia del desarrollo de la resiliencia en el individuo, enfocándonos especialmente en el escenario escolar de niños, niñas y adolescentes, sus profesores y cuidadores. No obstante, es fundamental prestar especial atención a los factores externos, ya que la resiliencia es el resultado de interacciones y procesos complejos que van más allá del individuo. Por tanto, estos procesos juegan un papel significativo en el desarrollo de la resiliencia y se pueden identificar en conexión con las relaciones humanas cercanas y el apoyo social (Masten y Wright, 2010).

Es por esta razón que el modelo de resiliencia de la Fundación Saldarriaga Concha está enfocado en la inclusión que se entiende como el proceso de reducción de la exclusión a través de la remoción de barreras, y el acceso a medios y oportunidades sociales y económicas para que las personas puedan ampliar su bienestar, independientemente, de sus características de origen como el sexo, identidad de género, pertenencia étnica, condición física, edad, geografía, entre otras.

De esta manera, se busca que en la formación en resiliencia y compasión los participantes reconozcan que todas las personas forman parte fundamental de nuestra sociedad y, desde una visión inclusiva y compasiva, se trabaje colaborativamente para generar el cambio e inspirar a otros a lograr transformaciones de alto impacto social. Por consiguiente, consideramos que enfocarse en las mencionadas habilidades para la vida es una estrategia más productiva durante el desarrollo de la resiliencia, ya que se puede realizar una intervención más extendida y con mayor sostenibilidad a través de acciones concentradas en elementos contextuales, en contraposición a aquellos enfoques que solo apoyan y desarrollan competencias individuales (Sameroff, 2005).





# Objetivo General

Implementar el modelo de formación en resiliencia y compasión a diferentes grupos poblacionales, niños, niñas, adolescentes, cuidadores, personas mayores y profesionales de diferentes sectores de la institucionalidad del país, para promover el desarrollo de las capacidades resilientes y la compasión, como camino a la inclusión, a través del entrenamiento en habilidades para la vida.

## Objetivos Específicos

- ✓ Realizar la identificación de condiciones territoriales en términos educativos, de salud, de redes comunitarias (tejido social) para ajustar el programa de formación de acuerdo con las necesidades territoriales, las capacidades actuales y al tipo de población al que está dirigido.
- ✓ Promover el desarrollo de las habilidades para la vida de manera individual en un marco de fortalecimiento de la resiliencia y compasión.
- ✓ Generar capacidades de promoción del desarrollo de la resiliencia y la compasión de manera efectiva en los participantes del programa, para su posterior uso en la cotidianidad de la actividad que desempeñen de manera individual, familiar, laboral y comunitaria.
- ✓ Realizar las mediciones frente a resiliencia y compasión a las que haya lugar.
- ✓ Generar mecanismos territoriales de sostenibilidad a través del proceso de formación.



# Metodología



El modelo de resiliencia y compasión para la inclusión está planteado bajo la implementación de una estrategia de formación (virtual o presencial), en habilidades para la vida que promueva las capacidades resilientes y una buena salud mental en todas las personas de la comunidad. Este modelo se basa en el modelo cognitivo comportamental y se ajusta a las particularidades de cada comunidad con base en los principios que lo reglan.

El modelo tiene como base los siguientes principios para su trabajo e implementación en comunidades:

- **Intersectorialidad**
- **Responde a las necesidades de las comunidades**
- **Permanencia en el tiempo**
- **Pertinencia**
- **Replicabilidad**
- **Mejora continua**

Y a nivel particular:

- **Inclusión**
- **Aprendizaje colaborativo**
- **Prácticas culturales**
- **Aprehender haciendo (TCC)**
- **Innovación**
- **Siempre en PRIMERA persona**

A partir de una serie de módulos de formación, se busca que los asistentes reconozcan los pensamientos, cogniciones y emociones del otro, sean capaces de afrontar de una manera exitosa los problemas, dificultades y emociones en la cotidianidad, mejoren la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada e identifiquen nuevos mecanismos para desarrollar autocompasión y compasión por sus cercanos.

Teniendo en cuenta lo anunciado, cada módulo se enfoca, principalmente, en una de las siguientes habilidades para la vida: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, resolución de problemas, creatividad, pensamiento crítico, pensamiento creativo, técnicas de regulación emocional y control de activación, compasión, resiliencia, manejo del estrés e identificación de factores protectores y de riesgo. Para promover y practicar las habilidades de cada temática, las sesiones están diseñadas en los siguientes momentos:



## **Momento 1** **Juego de Conocimientos**

Este momento busca identificar los conocimientos actuales con los que cuentan las personas a las que tenemos acceso sobre la temática correspondiente. También persigue generar algún tipo de relacionamiento inicial y de actividad “rompe hielo” entre el equipo de personas con el que se va a trabajar.



## **Momento 2** **Interacción y preguntas**

En este momento se inicia con la aclaración conceptual de la temática, asimismo, se busca a través de preguntas, con un enfoque tipo seminario, lograr que haya una apropiación y aprehensión de la temática por parte de los participantes, así como despejar dudas.



## **Momento 3** **Reto de Equipo**

Promover el diseño de actividades en equipo basados en la temática, es necesario que en este reto en equipo el foco sea el trabajo colaborativo y la creación de redes utilizando como medio la temática abordada. También, en este punto, se sugiere socializar los recursos adicionales de consulta con los que contarán.



## **Momento 4** **Procesamiento y aclaración de conceptos**

Actividad pedagógica experiencial en la que se realiza la profundización y aclaración de conceptos relacionados con la temática a través de la práctica, el uso de técnicas como el modelamiento o ejercicios lúdicos que cumplan con el objetivo de generar una experiencia alrededor del tema.



## **Momento 5** **Puesta en Marcha (prácticas propias)**

Implica actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral) y dirigida a NNA y sus familias de la temática abordada: en este punto es importante que se parta de las experiencias de los participantes, diseñar la actividad de manera que permita primero partir de ese punto para trabajar desde lo construido por ellos.



## **Momento 6** **Compromisos y evaluación**

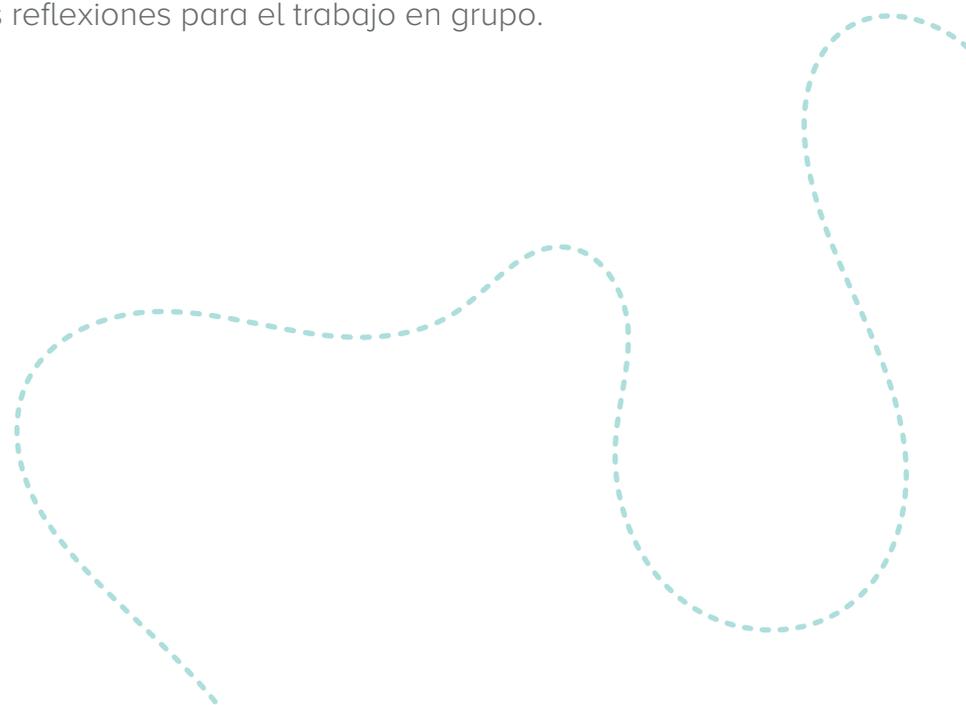
Se realizarán compromisos así:

- Los compromisos para mí, para con mi familia (¿cómo voy a contárselo a mi familia? ¿Cómo voy a trabajar con mi familia?)
- Para con mis estudiantes (¿en qué momentos lo aplico?)
- ¿Cómo lo puedo incorporar en el día a día para que no sea otra gran tarea?

La formación en resiliencia y compasión como camino a la inclusión está dirigido a niños, niñas, adolescentes, cuidadores, personas mayores, profesionales de diferentes instituciones públicas o privadas en el territorio, que buscan mejorar o desarrollar estas habilidades en ellos mismos para luego poder promover su desarrollo con sus familias y comunidades cercanas, siempre orientadas a la promoción

de la sana convivencia y el mejoramiento de la calidad de vida. Así pues, el modelo utiliza un proceso de formación basado en 5 principios: inclusión, aprendizaje colaborativo, prácticas culturales, aprender haciendo (basado en la teoría cognitivo-conductual) y la innovación. Algunas de las estrategias o dinámicas utilizadas durante los talleres que permiten garantizar que los objetivos se lleven a cabo se mencionan a continuación:

- **Juego de roles como estrategia de entrenamiento y enseñanza**, así como lo prueba la literatura, tiene un impacto importante en la repetición de acciones desde el modelamiento que fortalece habilidades, en este caso particular, habilidades resilientes.
- **Juego de roles en contexto**, parte de entender las dinámicas territoriales y comunitarias, es permitir que los docentes adapten, en el marco técnico del proyecto, algunas situaciones cotidianas que les permitan identificar a ellos, y a los niños y niñas estrategias propias y efectivas que nazcan también de su experiencia y conocimiento del contexto.
- **La cotidianidad en la práctica de las metodologías entrenadas** termina siendo un eje fundamental del programa, no busca ser un proyecto anexo o separado de las actividades cotidianas tanto pedagógicas como sociales, sino, todo lo contrario, que se normalicen y regularicen algunas de estas prácticas, por ejemplo, el uso de ejercicios de respiración antes de los exámenes o inclusive diariamente antes de clases. También poder extrapolar el entrenamiento en procesos de pensamiento creativo o resolución de problemas en áreas temáticas que así lo requieren.
- **El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)** en el marco de la promoción de actividades resilientes tiene un sinnúmero de estrategias que gracias al momento en el que vivimos tienen un gran impacto, videos de sensibilización, mensajes de texto, grupos en redes sociales de acompañamiento a los participantes, entre otros.

- 
- **El papel de los pares, y no solo de los cuidadores**, como facilitadores del entrenamiento y puesta en marcha de las estrategias, el empoderamiento de niños, niñas y adolescentes en diadas con los docentes es una herramienta pedagógica muy poderosa, pues hay un gran entrenamiento real en empatía y en entender cómo desde la posición del otro se optimizan mecanismos más efectivos de apropiación de las actividades del proyecto.
  - **El conocimiento produce innovación**, así que los grupos de estudio, los grupos de chats en redes sociales, el compartir experiencias exitosas y lecciones aprendidas, termina generando un conocimiento nuevo o innovador que puede tener fantásticos resultados en la apropiación y mejora de uso de las estrategias. Nada de esto se usa solo en caso de crisis, al tener un enfoque principalmente preventivo e implementarlo de manera permanente puede llegar a mejorar resultados en distintas áreas, desde lo pedagógico como de la salud mental de todos y cada uno de los actores involucrados.
  - **Metodología centrada en la persona**, enriquecedora tanto para el participante como para el facilitador, les permite realizar un reconocimiento del concepto de manera individual, tratando de identificar su práctica en la cotidianidad, así como la valoración de las experiencias propias, genera un espacio de reflexión individual y mejores reflexiones para el trabajo en grupo.
- 

# Modelo de Formación



**A continuación se presenta el desarrollo conceptual en cada una de las sesiones del modelo de la formación:**

**Comunidad**

1. Intersectorialidad
2. Responde a las necesidades de las comunidades
3. Permanencia en el tiempo
4. Pertinencia
5. Replicabilidad
6. Mejora continua

**Particular**

1. Inclusión
2. Aprendizaje colaborativo
3. Prácticas culturales
4. Aprender haciendo
5. Innovación
6. Siempre en PRIMERA persona



**CONMIGO**

1. Mis emociones, pensamientos y comportamientos (Autoconocimiento)
2. Puedo parar – puedo esperar (Regulación emocional)
3. Dándome permiso (Autocompasión)
4. Mis caminos y objetivos (Sentido de vida / Espiritualidad)



**CONTIGO**

1. Estoy contigo (Empatía)
2. Uno, dos y tres pasos por ti (Compasión)
3. Conversemos para conocernos (Relaciones interpersonales y comunicación)
4. Puedo solucionar (Resolución de problemas)



**CON TODO**

1. Pasando la página (Aceptación)
2. Desde otros ángulos (Creatividad y pensamiento crítico)
3. Por y para mi entorno (Toma de decisiones medioambientales)
4. Yo te cuido, tú me cuidas (Factores de riesgo y factores protectores)

**Formadores  
Maestros**



**Comunidad  
Estudiantes**



## **Módulo 1:**

### **Mis emociones, pensamientos y comportamientos (Autoconocimiento)**

Como se mencionó, el autoconocimiento es reconocido como la capacidad que tiene una persona para reflexionar y tener conciencia sobre sus pensamientos, acciones, emociones y sus comportamientos pasados para generar un cambio (Bem 1972 citado por Lieberman 2004). Así, el objetivo de este primer módulo es el de generar un espacio para que los participantes, a través de tres ejercicios principales, se hagan preguntas que los lleven a reconocer partes de su ser como sus fortalezas, creencias, historias del pasado, percepción de sí mismo y de cómo lo percibe su entorno, influencias y aportes a su comunidad, entre otros.

Para esto, se realizan tres ejercicios principales: El árbol de la vida; en el que se hace un recorrido por el pasado, presente y futuro del participante, La Ventana de Johari; ejercicio propuesto por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham, en el que se evalúan 4 áreas del participante respecto de su autoconocimiento y la percepción que tiene su entorno sobre este y, por último, Cada pieza del Rompecabezas; ejercicio en el que se invita al participante a identificar sus fortalezas y cómo puede aplicar este nuevo conocimiento en situaciones difíciles.

## **Módulo 2:**

### **Puedo parar - puedo esperar (Regulación Emocional)**

Reconocer, comprender, expresar y regular las emociones son habilidades importantes para desarrollar y así afrontar problemáticas personales y propias de los contextos sociales conflictivos. Por esta razón, el módulo 3 abarca varias temáticas alrededor de las emociones, teniendo como objetivo principal la formación en estrategias que ayuden al individuo a identificar, gestionar y regular su estado emocional. Para esto, se proponen ejercicios

sincrónicos y asincrónicos, que exponen al participante a indagar sobre sus emociones, aprender sobre estrategias para regularlas en situaciones particulares y a enseñar habilidades en su entorno.

## **Módulo 3:** **Dándome permiso (Autocompasión)**

Varias investigaciones han demostrado que las personas que obtienen una puntuación alta en autocompasión tienen una mayor capacidad de afrontamiento ante la adversidad, toman iniciativa y responsabilidad y son más inteligentes emocionalmente. Por esta razón, el módulo de autocompasión es de gran importancia en la formación en resiliencia, ya que su objetivo es proporcionar ejercicios prácticos y fáciles de realizar para incrementar la bondad hacia uno mismo. Para esto, se proponen tres ejercicios que reflejan los tres componentes de la autocompasión: la atención plena, la bondad y la sensación de humanidad común.

## **Módulo 4:** **Mis caminos y objetivos (Sentido de Vida/ Espiritualidad)**

Existe una gran evidencia que demuestra los efectos positivos de la espiritualidad como estrategia de afrontamiento, así como también para desarrollar la resiliencia y el bienestar frente a la adversidad. Así pues, la espiritualidad se puede cultivar y nutrir en los individuos como un rasgo de comportamiento y un estado mental, a través de ciertas técnicas y prácticas, entre las que destacan la meditación y la atención plena. El objetivo de este módulo es el de cultivar un sentido de trascendencia y sentido de vida a través de tres ejercicios principales que buscan identificar valores, cultivar hábitos como la gratitud y el momento presente y generar un espacio de reflexión sobre el proyecto de vida de cada participante.

## **Módulo 5:** **Estoy contigo (Empatía)**

Ver el mundo desde un lado diferente a nuestro punto de vista habitual nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven. Así pues, la empatía consiste en la capacidad de entender los sentimientos y emociones del otro y movilizarse por ellas. Teniendo esto en cuenta, el objetivo de este módulo es el de generar un correcto entendimiento del concepto empatía a través del desarrollo de tres actividades que permiten poner en práctica habilidades propias del concepto.

## **Módulo 6:** **Uno, dos y tres pasos por ti (Compasión)**

El desarrollo de habilidades como la compasión ayudan al individuo a mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales, lo que consecuentemente incrementa su resiliencia emocional. El objetivo de este módulo es el de educar a los participantes en la importancia de ponerse en los zapatos del otro y buscar una resolución de problemas que pueda beneficiar a los demás, sin comprometer su propia integridad. Asimismo, se propone un ejercicio de debate en el que se espera generar una lluvia de ideas respecto de cómo enseñar compasión a distintos grupos poblacionales en diferentes escenarios formativos.

## **Módulo 7:** **Conversemos para conocernos (Relaciones Interpersonales y Comunicación)**

Las dinámicas sociales están mediadas por las formas en las que los individuos se relacionan y se comunican. Lo anterior, se ha encontrado vinculado al desarrollo de la resiliencia, pues la interacción es el camino para fortalecer las situaciones difíciles y comunicar de manera apropiada y asertiva aquello que incomoda o molesta, pero también lo que agrada y genera bienestar. En este módulo se

desarrollan ejercicios que trabajan la comunicación asertiva, formas de relacionamiento y estrategias para una comunicación adecuada, respetuosa y propositiva.

## **Módulo 8:** **Puedo solucionar (Resolución de Problemas)**

Los conflictos forman parte de la cotidianidad de las personas, es por esto que y vinculado al módulo anterior, en este momento de la formación se busca proporcionarles a los participantes diferentes herramientas para la resolución de problemas, mediados por la comunicación y la comprensión de la situación. Esto atraviesa y recoge herramientas de módulos anteriores, como la regulación emocional y la compasión.

## **Módulo 9:** **Pasando la página (Aceptación)**

Existe una relación comprobada entre la resiliencia y la capacidad de reconocer a las otras personas como poseedoras de características, comportamientos y cualidades diversas que en lo posible deben ser respetadas y no juzgadas. Aceptar esta diversidad humana, es un elemento importante en los procesos de adaptación social a los que se ven abocados muchos grupos humanos. Por esta razón, este módulo tiene como objetivo generar reflexión y acción sobre la singularidad de cada ser humano y la importancia de una aceptación del otro para generar comunidad. Por esto se desarrollan tres ejercicios que tienen un enfoque en el otro: como individuo, como comunidad y como pieza clave para la sociedad.

## **Módulo 10:** **Desde otros ángulos (Creatividad y Pensamiento Crítico)**

Uno de los elementos importantes en el desarrollo de habilidades para la resiliencia es la creatividad y el pensamiento crítico, ya que tiene como propósito mejorar una situación problemática o reducir

el estado emocional negativo generado por una situación. Así pues, el objetivo de este módulo es el de formar a los participantes en rutas de acción y pensamiento divergente o creativo por medio de ejercicios sencillos, pero potentes que promueven la búsqueda activa de alternativas ante situaciones de la cotidianidad.

## **Módulo 11:** **Por y para mi entorno (Toma de Decisiones Medioambientales)**

Hoy existe evidencia que demuestra el efecto de los cambios medioambientales en la salud mental de las personas, con mayores impactos en la infancia, mujeres y personas mayores. Por tanto, este módulo presenta estrategias para tomar decisiones que aporten al mantenimiento de un ambiente sano, que impacta en bienestar socioemocional. Esto se hace a través de ejercicios sobre cómo tomar decisiones, un mapeo del entorno en el que se desenvuelven las personas y la estrategia de empujones verdes, para construir iniciativas que favorezcan las condiciones del entorno.

## **Módulo 12:** **Yo te cuido, tú me cuidas (Factores Protectores y de Riesgo)**

Los factores protectores son características o atributos individuales, familiares o sociales, que reducen la posibilidad de involucrarse en situaciones de riesgo como el uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas, entre otros. Como último módulo de la formación en habilidades socioemocionales, el objetivo de esta capacitación es el de lograr que los participantes identifiquen los riesgos psicosociales en el hogar, en el aula, y en la comunidad cercana que rodea la vida de los niños, niñas y adolescentes. Para esto se plantean cuatro ejercicios que sirven como ruta de identificación y acción ante posibles riesgos psicosociales, ayudando al participante a entender su rol protector y generar un compromiso con su comunidad de acuerdo con este.



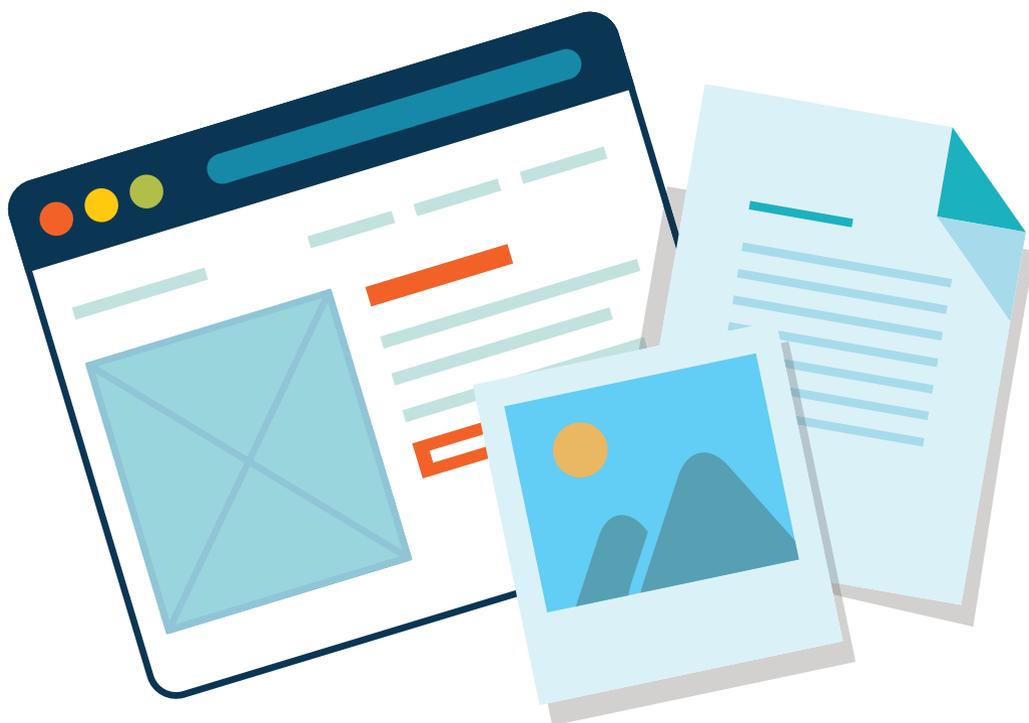
# ¿Cómo medir lo que hacemos?



# Instrumentos de evaluación cuantitativa

Además de la implementación de las actividades prácticas desarrolladas en los talleres, este programa emplea una serie de instrumentos que permiten medir algunas características relacionadas con la forma en que los niños, niñas y adolescentes y sus adultos significativos manejan las emociones y responden a situaciones estresantes o que alteran a distintos niveles y en diferente grado su vida.

A continuación se presenta un resumen de la indicación, las propiedades psicométricas y la experiencia con el uso de las diferentes herramientas empleadas según grupo etario y características medidas.





## Adultos

### • **Ansiedad: Escala de ansiedad de Hamilton.**

La escala de ansiedad de Hamilton (HARS – Hamilton Anxiety Rating Scale) fue desarrollada como un sistema de calificación para evaluar estados de ansiedad (1). Los análisis de correlación ponderada, después de contrastar sus resultados con la evaluación pareada y simultánea por dos evaluadores clínicos arrojó un resultado de la transformada  $z$  de 0,89, indicando un buen acuerdo con la valoración clínica. El análisis por factores mostró un factor general claramente asociado con ansiedad y un factor bipolar que dividía los síntomas en dos grupos: ansiedad psíquica y somática (1, 2). Ha sido validada en español, obteniéndose propiedades psicométricas similares al instrumento original (3), siendo considerada una herramienta apropiada para su uso en investigación y práctica asistencial (3, 4).

Esta escala está compuesta por 14 preguntas, que se responden seleccionando una de cinco opciones según la intensidad de los síntomas (0: ausencia del síntoma; 4: síntoma muy grave o incapacitante) y su puntaje final se obtiene sumando los puntos de las respuestas dadas a cada pregunta, variando entre un rango de 0 (ausencia de ansiedad) a 56 (máximo grado de ansiedad) (1, 3).

#### **Modo de aplicación**

Se aplicó la versión adaptada al español de las 14 preguntas que componen el instrumento (3) atendiendo la siguiente instrucción antes de empezar el diligenciamiento del cuestionario:

“Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem

son ejemplos que sirven de guía para determinar la intensidad de cada síntoma. Marque la cifra que defina mejor la intensidad de cada uno. Todos los ítems deben ser puntuados”.

**Las preguntas se presentan a continuación:**

<b>Síntomas de los estados de ansiedad</b>	<b>AUSENTE</b>	<b>LEVE</b>	<b>MODERADO</b>	<b>GRAVE</b>	<b>MUY GRAVE</b>
<p><b>1. Estado de ánimo ansioso.</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad</p>	0	1	2	3	4
<p><b>2. Tensión.</b> Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>3. Temores.</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>4. Insomnio.</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>5. Intelectual (cognitivo)</b> Dificultad para concentrarse, mala memoria.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>6. Estado de ánimo deprimido.</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.</p>	0	1	2	3	4

<b>Síntomas de los estados de ansiedad</b>	<b>AUSENTE</b>	<b>LEVE</b>	<b>MODERADO</b>	<b>GRAVE</b>	<b>MUY GRAVE</b>
<p><b>7. Síntomas somáticos generales (musculares).</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>8. Síntomas somáticos generales (sensoriales).</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>9. Síntomas cardiovasculares.</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>10. Síntomas respiratorios.</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.</p>	0	1	2	3	4
<p><b>11. Síntomas gastrointestinales.</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.</p>	0	1	2	3	4

<b>Síntomas de los estados de ansiedad</b>	<b>AUSENTE</b>	<b>LEVE</b>	<b>MODERADO</b>	<b>GRAVE</b>	<b>MUY GRAVE</b>
<p><b>12. Síntomas genitourinarios.</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.</p>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p><b>13. Síntomas autónomos.</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)</p>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p><b>14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico).</b> Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.</p>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

### **Puntuación**

La calificación de todas las preguntas permite obtener el puntaje para las subescalas de ansiedad somática (ítems 7 al 13) y ansiedad física (ítems 1 al 6 más el ítem 14) y ansiedad total (ítems 1 al 14). Para esto, se deben sumar los puntos asignados a cada pregunta, el resultado representa el nivel de ansiedad del participante, teniéndose que, a mayor puntaje, mayor el nivel de ansiedad representado por cada subescala y el de ansiedad total.

## • **Depresión: Preguntas Whooley para depresión.**

Las preguntas Whooley son dos ítems que componen un instrumento de tamizaje para identificar personas con depresión mayor (5):

- **Durante los últimos 30 días, ¿se ha sentido aburrido, deprimido o desganado?**
- **Durante los últimos 30 días, ¿ha notado menor interés o placer al hacer las cosas?**

Los análisis de las características operativas de las preguntas Whooley han mostrado que la respuesta afirmativa a ambas preguntas tiene una sensibilidad del 96% (Intervalo de confianza del 95% [IC 95%] 90 – 99%) y especificidad del 57% (IC 95% 53 – 62%) (5), con un OR diagnóstico (ORD) de 36,25% (IC 95% 14,89 – 88,24) (6).

La respuesta afirmativa a la pregunta “Durante los últimos 30 días, ¿se ha sentido aburrido, deprimido o desganado?” tiene una sensibilidad del 93% y una especificidad del 62%, en caso contrario, si el paciente responde negativamente, el LR es de 0,11 y la probabilidad posttest es del 2%, haciendo altamente improbable el diagnóstico (5).

El uso de este instrumento ha sido recomendado para el tamizaje de depresión en atención primaria por la Guía de Práctica Clínica (GPC) para la atención del trastorno depresivo en Colombia (6).

### **Modo de aplicación**

Cada pregunta tiene solo dos opciones de respuesta, “Sí” o No.

### **Puntuación**

Una respuesta afirmativa a cualquiera de las dos preguntas o a ambas se considera un resultado positivo, indicando que el participante se beneficiaría de una evaluación más exhaustiva para determinar su estado de salud mental.



## • Estrés postraumático: Post-Traumatic Stress Checklist – Civilian version.

La lista de chequeo para estrés postraumático, en su versión para civiles, evalúa la respuesta a experiencias traumáticas en la vida civil, determinando el grado de alteración producida por síntomas relativos al síndrome de estrés postraumático (SEPT) en una escala de 1 (Para nada) a 5 (extremadamente), arrojando un puntaje continuo basado en la cantidad y severidad de los síntomas (7).

Ha sido empleado para medir la respuesta a intervenciones cognitivo conductuales en población afrodescendiente víctima del conflicto armado en Colombia (8), evaluar criterios diagnósticos en salud mental en víctimas de Colombia y Camboya (9) y fue utilizado como instrumento de evaluación del SEPT en la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 de Colombia (10).

### Modo de aplicación

Después de la siguiente instrucción se procede a calificar el nivel de molestia que ha generado cada situación:

“A continuación, se presenta una lista de problemas y síntomas que a veces tiene la gente cuando ha pasado por una experiencia difícil. Responda cuánto le ha molestado cada una de estas situaciones después de haber tenido alguna experiencia difícil”.

	<b>PARA NADA</b>	<b>UN POCO</b>	<b>MÁS O MENOS</b>	<b>BASTANTE</b>	<b>EXTREMO</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1.</b> Tener recuerdos, pensamientos perturbadores o imágenes que se repiten de la experiencia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2.</b> Tener sueños perturbadores y que se repiten de la experiencia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3.</b> Actuar o sentir de repente como si la experiencia ocurriera otra vez (como si la volviera a vivir)?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.</b> Sentirse muy disgustado (preocupado o afligido) cuando algo esa experiencia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5.</b> Tener reacciones físicas (como latidos fuertes del corazón, le cuesta respirar, suda mucho) cuando algo le recuerda la experiencia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6.</b> Evitar pensar o hablar sobre la experiencia o evitar sentir algo que tenga que ver con eso?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7.</b> Evitar actividades o situaciones porque le recuerdan cuando la experiencia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8.</b> Tener dificultad para recordar lo que pasó durante la experiencia (sin contar lo que no podría recordar por estar inconsciente)?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

<b>9.</b> Perder interés en las actividades que antes disfrutaba?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10.</b> Sentirse distante o aislado (alejado) de otras personas?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>11.</b> Sentir insensibilidad emocional o incapacidad de sentir amor por sus seres queridos?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>12.</b> Sentir como si su futuro será más corto [o interrumpido] de alguna manera?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>13.</b> Tener dificultad para quedarse dormido o seguir durmiendo?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>14.</b> Sentirse irritado o tener arrebatos de rabia?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>15.</b> Tener mucha dificultad para concentrarse?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>16.</b> Estar siempre muy “alerta”, despierto o “a la defensiva”?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>17.</b> Sentirse sobresaltado o asustado por cualquier cosa?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### **Puntuación**

Sumar las respuestas de todos los ítems para obtener un puntaje total de severidad. Un puntaje mayor indica un mayor grado de severidad.

## • **Resiliencia: Connor-Davidson Resilience Scale – 10.**

La escala de resiliencia de Connor-Davidson de 10 preguntas (CD-RISC 10) es una versión abreviada del instrumento original de 25 preguntas (11) para evaluar las cualidades y recursos considerados necesarios para adaptarse positivamente a la adversidad (12). Ha sido adaptado al español (13) y validado en Colombia, con carga a un solo factor, resiliencia, y buena consistencia interna en poblaciones con estudiantes universitarios ( $\alpha = 0,838$ ) (14) y pacientes con enfermedades crónicas ( $\alpha = 0,818$ ) (15).

### **Modo de aplicación**

El instrumento está compuesto por 10 afirmaciones respecto de las cuales el participante debe definir el grado según cada una de ellas, teniendo en cuenta su propia reacción cuando ha estado sometido a las situaciones que presenta cada ítem o la que supondría que sería su forma de actuar en caso de verse envuelto en estas.

Para iniciar se le da la instrucción al participante: “Por favor, seleccione qué tan de acuerdo está con cada una de las siguientes afirmaciones. Tenga en cuenta cuál ha sido su reacción cuando ha estado en las situaciones mencionadas en las afirmaciones. Si no ha estado sometido a alguna, piense cuál sería la forma como actuaría en caso de pasar por esta situación”.

### **Puntuación**

Las 10 preguntas que componen el instrumento se responden con una escala Likert de 5 puntos, cada una con puntajes posibles de 0 a 4 para un rango total de 0 a 40 puntos. Para el propósito de las actividades del programa la escala de valoración empleada indagaba por el grado de acuerdo del participante con cada una de las situaciones planteadas. El puntaje se obtiene al sumar los puntos asignados a cada ítem. Una mayor puntuación indica un mayor nivel de resiliencia (13).

TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	
0	1	2	3	4	
Soy capaz de adaptarme a los cambios	0	1	2	3	4
Puedo afrontar lo que venga	0	1	2	3	4
Veo el lado divertido de las cosas	0	1	2	3	4
Hacer frente al estrés fortalece	0	1	2	3	4
Tiendo a recuperarme tras una enfermedad o una dificultad	0	1	2	3	4
Puedo alcanzar mis objetivos	0	1	2	3	4
Bajo presión, me centro y pienso con claridad	0	1	2	3	4
No me desanimo fácilmente por los fallos	0	1	2	3	4
Pienso en mí mismo como una persona fuerte	0	1	2	3	4
Puedo manejar sentimientos desagradables	0	1	2	3	4

## • Prácticas parentales: Parental Sense of Competence.

La escala de sentido de competencia parental (PSOC), versión en español, fue validada en una muestra de madres provenientes de población en riesgo psicosocial, beneficiarias de servicios públicos de preservación familiar en España (17). En este proceso de adaptación se ofreció una escala compuesta por 10 ítems, que abarca dos subescalas; la percepción de eficacia como progenitor (preguntas 1, 4, 6, 7, 8 y 9) y la controlabilidad en la tarea educativa (preguntas 2, 3, 5 y 10 [invertidos]), calificadas con una escala Likert de 6 puntos con opciones de respuesta entre no, totalmente en desacuerdo y sí, totalmente de acuerdo (17).

### Modo de aplicación

La instrucción para iniciar la aplicación de la herramienta es: a continuación aparecen 10 frases que se refieren a sus sentimientos sobre ser madre/padre. Por favor, lea atentamente cada frase y señale en qué medida cree que lo reflejan a usted.

	NO, TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	EN PARTE DESACUERDO	EN PARTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	SÍ, TOTALMENTE DE ACUERDO
	1	2	3	4	5	6
1. Es difícil, pero ya he aprendido cómo influir en mis hijos	1	2	3	4	5	6
2. En las cosas que tienen que ver con mis hijos, me acuesto igual que me levanto, con la sensación de no haber terminado nada	1	2	3	4	5	6

<b>3.</b> No sé por qué, pero, aunque como madre creo que controlo la situación, a veces siento como si la situación me controlara a mí	1	2	3	4	5	6
<b>4.</b> Yo sería capaz de decirle a una madre primeriza qué es exactamente lo que tiene que hacer para ser una buena madre	1	2	3	4	5	6
<b>5.</b> Como madre, a veces siento que no doy abasto	1	2	3	4	5	6
<b>6.</b> He conseguido ser tan buena madre como quería	1	2	3	4	5	6
<b>7.</b> Si hay alguien que sabe lo que le pasa a mi hijo cuando está raro, esa soy yo	1	2	3	4	5	6
<b>8.</b> Teniendo en cuenta el tiempo que llevo siendo madre, me manejo muy bien con estas cosas	1	2	3	4	5	6
<b>9.</b> Creo que soy capaz de hacer todas las cosas que hacen falta para ser una buena madre	1	2	3	4	5	6
<b>10.</b> Ser madre me pone nerviosa y ansiosa	1	2	3	4	5	6

## **Puntuación**

Cada uno de los ítems es calificado según la respuesta asignando un puntaje de 1 a las preguntas 1, 4, 6, 7, 8 y 9 que componen la subescala de eficacia y su puntuación va de 1 (No, totalmente en desacuerdo) a 6 (Sí, totalmente de acuerdo). Los ítems 2, 3, 5 y 10 componen la subescala de controlabilidad y su puntuación se asigna de forma reversa, siendo 1 = Sí, totalmente de acuerdo y 6 = No, totalmente en desacuerdo.

El puntaje de cada subescala se obtiene sumando la calificación de cada ítem que la compone y el puntaje total sumando ambas subescalas o el puntaje individual de cada pregunta. Mayores puntuaciones se corresponden con una percepción más positiva de la competencia parental.

## **• Consumo de sustancias psicoactivas: ASSIST 3.0.**

La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST), versión 3.0 (versión recomendada para uso en investigación), indaga, globalmente, sobre el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) lícitas e ilícitas y problemas relacionados con el consumo, fue desarrollado por la OMS (18). Fue usado como base para la creación de un cuestionario para evaluación de consumo de SPA en la Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia de 2015 (19).

### **Modo de aplicación**

Este instrumento está dividido en 5 secciones principales: consumo de SPA en cualquier momento de la vida (pregunta 1), consumo en los últimos 3 meses (pregunta 2), consecuencias del consumo en los últimos 3 meses (preguntas 3, 4 y 5), medidas para controlar el consumo (preguntas 6 y 7) y uso de sustancias inyectables (pregunta 8).

La aplicación depende de la respuesta dada a la primera y segunda secciones mediante esta secuencia:

**Instrucción:** las siguientes preguntas se refieren a su experiencia sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias a lo largo de la vida y en los últimos tres meses. Estas sustancias se pueden fumar, ingerir, inhalar o inyectar (muestre la tarjeta de respuestas). Algunas de estas sustancias pueden ser recetadas por un médico (como las anfetaminas, los sedantes, los analgésicos). Para esta entrevista, no se registrarán las medicinas que han sido recetadas por su médico. Sin embargo, si ha tomado esas medicinas por otros motivos que los recetados, o las ha tomado más a menudo o en dosis más altas que las recetadas, dígamelo. Aunque también nos interesa conocer las diferentes drogas ilícitas que ha consumido, tenga la seguridad de que esa información será estrictamente confidencial.

**Pregunta 1: A lo largo de la vida, ¿cuál de las siguientes sustancias ha consumido alguna vez? (solo las que consumió sin receta médica)**

**Opciones de respuesta: Sí, No.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	



Si todas las respuestas fueron negativas pregunte: “¿Ni siquiera cuando estaba en la escuela?”

Si la respuesta es negativa para todas las preguntas, detenga la entrevista.

Si la respuesta es afirmativa a cualquiera de estas preguntas, haga la pregunta 2 para cada sustancia que se haya consumido alguna vez.

**Pregunta 2: ¿Con qué frecuencia ha consumido las sustancias que ha mencionado en los últimos tres meses, (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.)?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

Si ha respondido “Nunca” a todos los ítems en la Pregunta 2, salte a la Pregunta 6.

Si ha consumido alguna de las sustancias de la Pregunta 2 en los últimos tres meses, continúe con las preguntas 3, 4 & 5 para cada una de las sustancias que ha consumido.

**Pregunta 3: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha tenido deseos fuertes o ansias de consumir (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.)?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

**Pregunta 4: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha llevado su consumo de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.) a problemas de salud?, ¿sociales, legales o económicos?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**



Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

**Pregunta 5: ¿En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejó de hacer lo que se esperaba de usted habitualmente por el consumo de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.)?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	

Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

**Pregunta 6: ¿Un amigo, un familiar o alguien más alguna vez ha mostrado preocupación por su consumo de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.)?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

**Pregunta 7: ¿Ha intentado alguna vez controlar, reducir o dejar de consumir (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC.) y no lo ha logrado?**

**Opciones de respuesta: Nunca, 1 o 2 veces, Cada mes, Cada semana, A diario o casi a diario.**

Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	
Cocaína (coca, crack, etc.)	
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	
Otras, especifique:	

**Pregunta 8: ¿Ha consumido alguna vez alguna droga por vía inyectada? (ÚNICAMENTE PARA USOS NO MÉDICOS)**

**Opciones de respuesta: No, nunca, Sí, en los últimos 3 meses, Sí, pero no en los últimos 3 meses.**

**Puntuación**

Siguiendo la forma de utilización de la herramienta en la Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia, los resultados y su aplicación se emplean para describir los patrones de consumo, especificando sustancias con consumo positivo, frecuencia de consumo en los últimos tres meses y descripción de las respuestas dadas a las demás secciones según aplique a cada caso de acuerdo con las instrucciones de administración.

## Infancia y adolescencia



- **Desarrollo socioemocional: Delaware Social-Emotional Competency Scale.**

La escala de competencia socioemocional de Delaware fue desarrollada para proveer a las instituciones educativas con una prueba autorreportada, corta, sencilla y de bajo costo para evaluar las competencias socioemocionales de los estudiantes. Los datos de su validación indicaron que un factor general, competencia socioemocional, representa adecuadamente los datos obtenidos con la prueba y, un modelo de segundo con cuatro factores específicos aparece como complemento. Los cuatro factores específicos son responsabilidad en la toma de decisiones, habilidades relacionales, autocontrol y conciencia social. Su aplicación es consistente entre sexos y grupos raciales, incluyendo latino/hispano (20).

La herramienta incluye una serie de afirmaciones a las que los estudiantes responden qué tanto consideran que estas representan su forma de ser (No se parece a mí para nada, a muy parecido a mí) (20).

## • **Resiliencia: Connor-Davidson Resilience Scale – 10**

La escala CD-RISC 10, igual que en adultos, en niños y adolescentes se usa para evaluar las cualidades y recursos considerados necesarios para adaptarse positivamente a la adversidad (12). Ha sido usada exitosamente, obteniendo buenas propiedades psicométricas ( $\alpha = 0,86$ ) para evaluar factores de resiliencia en niños de 6 a 18 años de edad víctimas de desastres naturales (21), niños de 8 a 18 años con diagnóstico de concusión y lesiones ortopédicas (22), niños colombianos de 8 a 18 años con alteraciones funcionales del tracto gastrointestinal (23) y para evaluar el efecto de intervenciones cognitivo conductuales en pacientes oncológicos de 8 a 18 años (24).

## • **Salud mental en infantes: Reporting Questionnaire for Children.**

El cuestionario de reporte para niños (RQC) es un instrumento validado, confiable y corto, diseñado, específicamente, para usar como herramienta de tamizaje de alteraciones psicosociales en niños (24). Ha sido validado en español (24) y fue utilizado como prueba de evaluación de síntomas mentales en niños de 7 a 11 años en la Encuesta de Salud Mental de Colombia en 2015, considerándose un resultado positivo cuando hay por lo menos un síntoma presente (25).

## • **Salud mental en adolescentes: Self Reporting Questionnaire.**

El cuestionario de autorreporte (SRQ) es una herramienta para aplicar a adolescentes, jóvenes y adultos que fue usada en encuesta de salud mental para evaluar la presencia de síntomas mentales en todos los participantes mayores de 12 años. Este instrumento indaga sobre la presencia de depresión, ansiedad, alcoholismo, psicosis y epilepsia con subescalas para cada situación. Consta de 30 preguntas cuyas opciones de respuesta son sí o no y se considera positivo si cualquiera de las subescalas es positiva (19).

- **Consumo de SPA en adolescentes: Preguntas CARLOS para tamizaje de consumo de sustancias psicoactivas.**

Las preguntas CARLOS son la adaptación al español de la escala CRAFFT para tamizaje del consumo de SPA en adolescentes y evalúan el consumo, como el riesgo de consumo. Está compuesto por 9 preguntas, con opción de respuesta sí o no. Comparando con la anamnesis, su aplicación tuvo una sensibilidad del 95%, especificidad del 83%, valor predictivo positivo (VPP) de 0,85 y valor predictivo negativo (VPN) de 0,94 para diferenciar consumo funcional de disfuncional cuando se toma un punto de corte mayor o igual a 2 (26).



# Guía Práctica: Conmigo, Contigo, Con todo



# Módulo 0: Introducción.

## • **Módulo introductorio: Bienvenida**

**Intensidad horaria:** 3 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Video de bienvenida
- Tutorial de navegación en el aula
- Encuesta de caracterización
- Línea de entrada
- Estructura general de aprendizaje

**Resultado de aprendizaje:**

Reconoce aspectos fundamentales de navegabilidad e interacción del aula virtual.





# BLOQUE UNO: CONMIGO

## • MÓDULO 1:

### **Mis emociones, pensamientos y comportamientos (Autoconocimiento).**

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Autoconocimiento
- Los autos.

**Resultado de aprendizaje:**

Identifica elementos del ser (fortalezas, creencias, percepciones, influencias y aportes a su comunidad) a través de ejercicios de autoconocimiento.

**Objetivo:**

Reconocer la importancia de mirarse hacia adentro, a través de preguntas que llevan a reconocer partes del ser como las fortalezas, creencias, historias del pasado, percepción de sí mismo y de cómo percibe el entorno, influencias y aportes a la comunidad, entre otros.



## **Momento 1 – Juego de Conocimientos**

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre el autoconocimiento, esto les permitirá un punto de ancla para empezar a trabajar las competencias socioemocionales.

## • Ejercicio 1: Mapa del yo

**Tiempo del ejercicio:** 25 minutos

Presentarles a los participantes una plantilla de un mapa del yo, en el que se expliquen cada una de las características que puede escribir, la persona se debe poner en el centro y debe pensar en sí misma en el momento presente.

### Definición de categorías:

- Edad: en años
- Raza y etnicidad: raza con la que se identifica y etnia si aplica
- Religión: la que considere que practica
- Estatus social – familiar
- País y regiones de origen – historicidad
- Sexualidad
- Comunidad y afiliaciones
- Género
- Habilidades y competencias
- Gustos e intereses
- Aspiraciones
- Es o conoce a una persona con discapacidad
- Es una persona mayor
- Ofrece cuidado a una persona con discapacidad o una persona mayor



Luego, los participantes podrán realizar algunas reflexiones a partir de las siguientes preguntas: ¿cuáles de estas características no reconocía de mí?, ¿me gusta lo que veo en mi mapa del yo?, ¿qué le hace falta a este mapa?, ¿cómo me siento después de este ejercicio?, ¿cuáles aspectos me parecieron difíciles de completar, por qué?

Esto le tomará al participante entre 20 a 25 minutos de completar.

### • **Ejercicio 2: Explicación**

**Tiempo del ejercicio:** 5 minutos

Se les explica a los participantes el sentido del mapa yo: el mapa del yo es una herramienta que permite esa primera aproximación al autoconocimiento, pues a partir de elementos estructurales como la etnia, la edad, el género, la historicidad, la persona reconoce la complejidad de mirarse hacia adentro, lo que le proporciona un mapa de navegación para aquello en lo que quiere profundizar. Las preguntas permiten también cuestionamientos en relación con aquello que me era desconocido y que merece ser pensado, o lo que me gusta y no me gusta de mi mapa. Suele pasar que los elementos que nos constituyen y que no nos gustan, los negamos y verlos permite y promueve poder trabajar en ellos, asimismo, hablar de las sensaciones, producto del ejercicio, merece un espacio de pensamiento y reflexión. De igual manera, más adelante se verá que el reconocimiento emocional forma parte de un ejercicio individual para cuidar de la salud mental. Se invita a los participantes a guardar el mapa, pues les va a ser de utilidad para continuar las reflexiones.



## **Momento 2 – Interacción y preguntas**

**Duración:** 90 minutos

### **Objetivo:**

Generar un espacio para que los participantes, a través de cuatro ejercicios principales, se hagan preguntas que los lleven a reconocer

sus fortalezas, creencias, historias del pasado, percepción de sí mismos y de cómo lo percibe su entorno, influencias y aportes a su comunidad, entre otros.

## • **Ejercicio 1: Psicoeducación en autoconocimiento**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Se les entrega la siguiente información a los participantes:

**Definición de autoconocimiento:** este es reconocido como la capacidad que tiene una persona para reflexionar y tener conciencia sobre sus pensamientos, acciones, emociones y comportamientos pasados para generar un cambio (Bem 1972 citado por Lieberman 2004).

Este proceso de evaluación se puede llevar a cabo de dos maneras: por evidencia en donde se evalúan pensamientos, sentimientos y comportamientos originados en situaciones vividas buscando mejorarlas, aquí la memoria y los recuerdos son importantes; y, por intuición, en donde se busca que la persona piense las reacciones y respuestas posibles, previendo sentimientos y emociones frente a determinados eventos y preparándose para afrontarlos. Es el proceso reflexivo por el que la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características.

El autoconocimiento se puede explorar en 5 autos:

- 1. Auto percepción:** opinión que tenemos de nosotros mismos y el aprecio que nos tenemos por ser como somos.
- 2. Autoconcepto:** lo que pensamos de nosotros mismos.
- 3. Autoeficacia:** confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y manejar situaciones difíciles o retadoras.
- 4. Autoestima:** actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento.
- 5. Autoconciencia:** capacidad para reconocer nuestras emociones y pensamientos, y cómo estos influyen en nuestro comportamiento.



## • Ejercicio 2: Árbol de mi vida

**Tiempo del ejercicio:** 40 minutos

Pedirles a los asistentes que tengan colores y papel.

Ahora entrégueles a los participantes la siguiente instrucción: “realiza una descripción de la similitud que existe entre la vida de un árbol y la de un ser humano. Nuestras **raíces** representan de dónde venimos (cuáles son mis tradiciones, cuáles son las enseñanzas que tengo de mi familia, infancia y de mi pasado). Nuestro **tronco** representa quiénes somos, nuestro crecimiento y presente. Indica los puntos más destacados de tu vida que hayan supuesto un antes y un después o que te hayan hecho crecer de alguna forma. Piensa también cuáles son tus cualidades, qué te gusta hacer, quién eres tú hoy. Nuestras **ramas y frutos** representan lo que nos motiva. Piensa qué quieres lograr, cuáles son tus sueños y metas y los hábitos que estás cultivando, pero también recuerda qué es lo que hoy ya has logrado. Al lado del tronco se encuentran algunas **piedras**, suelen dificultar el crecimiento por lo que representan los obstáculos que necesitas sortear para alcanzar tus metas. ¿Qué piedras tienes en tu camino? Es adecuado identificarlas para no tropezar en ellas y crecer. Por último, algunos **pajaritos** acompañan el árbol. Cuáles son esas personas que te han acompañado en tu vida. Cuáles te inspiran y te apoyan con tus metas.

Ahora, debe proponerles a los asistentes que cada uno dibuje su árbol dándole forma, textura y color que crea armónica con su vida pasada y presente y la idea que tiene de su vida futura; luego, pedirles que respondan las preguntas de cada parte de su árbol descritas en el fragmento anterior. Posteriormente, hacer una sesión en grupo donde los participantes puedan compartir sus experiencias de la actividad.

### • **Ejercicio 3: ¿Cuáles son mis fortalezas?**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Las fortalezas son los talentos y habilidades que son esenciales para ser quien eres. Nuestros esfuerzos de superación personal a menudo se centran en mejorar nuestras áreas de debilidad. Si bien puede haber un gran beneficio en esto, es igualmente importante reconocer nuestras fortalezas y aprender a usarlas de manera más ventajosa. Las fortalezas personales se definen como nuestras capacidades incorporadas para formas particulares de pensar, sentir y comportarse (Linley, 2008). Usar sus fortalezas puede disminuir el estrés y aumentar la felicidad, la satisfacción con la vida y la confianza en sí mismo.

Por eso, es importante pensar en cada pieza de nosotros que cuenta. A partir del mapa del yo y del árbol de la vida que has construido hasta este momento, hacer la invitación a: Identificar cuáles son aquellas características en las que te sientes seguro y cómodo contigo mismo. Piensa en aquellos aspectos tuyos que podrían inspirar a otros.

Ahora piensa en los aspectos que consideras podrías mejorar y aprender de otros.

Hacer la reflexión de cómo aprender a conocernos puede traer consecuencias positivas a nuestro entorno. Esto escríbelo en las notas que lleves de la formación.

### • **Ejercicio 4: Mis fortalezas, yo soy, yo estoy, yo puedo.**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

El propósito de esta actividad es identificar y apreciar las fortalezas y considerar cómo se pueden aplicar más a menudo.

1. Entrégueles la hoja de trabajo de la actividad a los participantes.



2. Pídeles que seleccionen sus 3-5 fortalezas principales. Pueden usar las de la lista provista o crear las suyas si identifica una fortaleza que no está en la lista.
3. Si quiere, puede pedirles a otros que aporten sus puntos fuertes. Otros métodos para identificar estos últimos pueden incluir pensar en lo que les gusta hacer, cuándo se sienten más cómodos y qué les da energía.
4. Después de que identifiquen algunas de sus fortalezas, solicíteles que respondan las preguntas en la hoja de trabajo. Indíqueles a los participantes que piensen en cómo y dónde utilizan sus puntos fuertes tanto dentro como fuera del trabajo.
5. Recorra la sala, o divida en grupos pequeños si el grupo es grande, y pídeles a las personas que compartan sus puntos fuertes.

----- **HOJA DE TRABAJO** -----

**¿Cuáles son mis fortalezas?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**¿Cómo utilizo estas fortalezas en el trabajo?**

**¿Cómo utilizo estas fortalezas fuera del trabajo?**

---

---

---

---

---

---

---

**Una forma en que usaré una de mis fortalezas esta semana es...**

---

---

---

---

---

**Lista de Fortalezas:**

- |  |  |
|--|--|
| <b>1.</b> Apreciación de la Belleza / Naturaleza | <b>14.</b> Mente abierta                             |
| <b>2.</b> Humor                                  | <b>15.</b> Empatía                                   |
| <b>3.</b> Confianza                              | <b>16.</b> Organización / Planificación              |
| <b>4.</b> Amabilidad                             | <b>17.</b> Justicia                                  |
| <b>5.</b> Coraje / Valentía                      | <b>18.</b> Perseverancia                             |
| <b>6.</b> Liderazgo                              | <b>19.</b> Flexible (adaptarse al cambio fácilmente) |
| <b>7.</b> Creatividad                            | <b>20.</b> Perspectiva                               |
| <b>8.</b> Amor                                   | <b>21.</b> Gratitud                                  |
| <b>9.</b> Pensamiento crítico                    | <b>22.</b> Resolución de problemas                   |
| <b>10.</b> Amor de aprender                      | <b>23.</b> Honestidad                                |
| <b>11.</b> Curiosidad                            | <b>24.</b> Autorregulación                           |
| <b>12.</b> Tutoría / Desarrollo de otros         | <b>25.</b> Humildad                                  |
| <b>13.</b> Atención al detalle                   | <b>26.</b> Trabajo en equipo                         |





## Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 80 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre autoconocimiento, lo que incluye las definiciones vistas, los autos que existen y la necesidad de trabajar en las fortalezas cuando se trabaja desde el autoconocimiento.

---

• **Ejercicio 1: Nosotros mismos construimos**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Tómame un tiempo para pensar cuando eras niño, adolescente, joven, ahora adulto; ¿qué personas o situaciones recuerdas que hayan influido a lo largo de tu vida para ser lo que hoy eres?

Para cada uno de esos aprendizajes importantes de tu vida, ¿qué situación nueva, retadora, o difícil te permitió afrontar?

Luego, piensa y escribe ¿cuáles son las fortalezas que has construido a partir de estas situaciones y/o personas?

• **Ejercicio 2: Me complemento con otros**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

La creación de redes en un proceso de autoconocimiento te permitirá ver en perspectiva la forma en la que otros se construyen. Esto no solo te permite ver procesos de otros, sino también complementar el tuyo propio. Recuerda que no se trata de una comparación, sino más bien de un complemento con aquellos que tienes cerca. Nota: en este punto es probable que tus respuestas tengan elementos privados que no quieras compartir con personas que son lejanas emocionalmente para ti, por tanto, si dentro del grupo no identificas a alguien con quien quieras compartirlo, puedes hacerlo fuera de este grupo con una persona cercana.

Primero, deberás completar la siguiente lista, en 10 minutos, no pares de escribir hasta que el tiempo termine. Luego, comparte con otra persona cada una de las líneas, para esto tendrás otros 10 minutos. Finalmente, podrás revisar nuevamente tu lista y ver qué podrías agregar, quitar, cambiar en la forma en la que lo nombras, 10 minutos más.

### Mis yo... y complemento

Yo quiero...	
Yo necesito...	
Yo espero...	
Yo no puedo...	
Yo pronto...	
Yo en mi trabajo/clase...	
Yo tengo miedo...	
A mí me gusta...	
Yo sueño...	
Yo...	

### • Ejercicio 3: Una práctica de autoaceptación a través de la meditación

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Escucha con atención la siguiente meditación, luego, puedes compartirla con quienes consideres se pueden beneficiar de esta práctica de autoaceptación.

#### **Guion de meditación:**

Esta meditación trata sobre la autoaceptación y significa aceptarnos a nosotros mismos por lo que somos en este momento. Relacionarnos con nosotros mismos de la misma manera que lo hacemos con alguien a quien amamos y nos preocupamos profundamente. Cuando nos aceptamos, nos permitimos ser humanos; fallar, cometer errores y aprender y crecer. Aceptamos nuestras debilidades en



lugar de sentirnos menos a causa de ellas. Asimismo, aceptamos nuestras fortalezas, pero no nos sentimos superiores por ellas. La autoaceptación significa que te permites ser como eres.

Me gustaría pedirle que cierre los ojos si aún no lo ha hecho. Ahora intenta centrar tu atención en tu respiración. Solo nota cómo inhalas y exhalas. Permítete hacer precisamente eso; inhala y exhala. No hay nada que necesites lograr o convertirte. En esta meditación, no puedes fallar o tener éxito. Simplemente inhala y exhala. Siente cómo el aire fluye por tu nariz, cómo se expande tu pecho cuando inhalas y cómo sale el aire cuando exhalas. Sigue la respiración así por unos momentos.

La autoaceptación, como sugiere el término, se trata de uno mismo. Pero ¿quién es este yo? ¿Quién eres tú? Vayamos y exploremos cómo te desarrollaste a ti mismo. Por eso, me gustaría pedirte que vuelvas conmigo en el tiempo. Imagina el momento en que naciste. En el que viniste a este planeta como un bebé. No tenías idea de lo que está bien o mal, ni de nada. Simplemente, lo eras. Estabas mirando este mundo con ojos nuevos. Trata de visualizarte como un bebé tan vívidamente como sea posible.

Ahora imagina que alguien le diría a este bebé que aún no eres lo suficientemente bueno. Que necesita encontrar un buen trabajo más adelante en la vida... que precisa ganar suficiente dinero o tener éxito para ser suficiente... que sería digno de amor solo si tuviera éxito en el futuro. Que no eres suficiente como eres ahora... que algo necesita ser “agregado” a ti, a este bebé, para que valga la pena. ¿Te imaginas diciéndole a tu hijo recién nacido que todavía no es lo suficientemente bueno? Quizás estés de acuerdo conmigo en que no tiene sentido considerar que el valor de este nuevo ser humano depende de algo en lo que puede o no convertirse. ¿Puedes sentir lo “suficiente” que has sido desde el mismo momento en que entraste en este planeta? Siempre has sido suficiente. Siempre has sido completo, siempre has sido digno de amor. El amor no es algo que necesites ganar; es tu derecho de nacimiento. Por un momento, permítete ver si puedes sentir la verdad detrás de estas palabras.



En este momento avanzamos lentamente hacia el futuro. Ya no eres un bebé recién nacido... Eres un niño pequeño. A medida que madura, aprende sobre lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo. Tus padres te enseñan lo que es ser una buena chica o un buen chico. Pronto, te das cuenta de que algunas cosas hacen que las personas que te rodean reaccionen de manera más positiva hacia ti. Te alaban y dicen que están orgullosos de ti. Tal vez notes que cuando trabajas duro en la escuela, ayudas a los demás, actúas con amabilidad, obtienes buenas calificaciones, recibes atención positiva de los demás.

Del mismo modo, aprendes que algunas cosas que haces resultan en la atención negativa de los demás. Tal vez notes que cuando fallas en la escuela, pasas el rato con la gente “equivocada” o te vistes de manera diferente, las personas reaccionan con desaprobación hacia ti.

Pronto aprendes que algunas cosas hacen que las personas que te rodean lo aprueben y quizás incluso lo admiren. Por un momento, ser aprobado por los demás se siente bien. Se siente como si fueras lo suficientemente bueno. Se siente como si estuvieras completo, que eres amado. ¡Qué tranquilizador es esto! Sin embargo, este sentimiento no dura mucho y ahora debes asegurarte de que, después de este momento de elogio, sigas obteniendo su aprobación. Es como una droga; una vez que el efecto desaparece, necesitas más. Entonces, continúa haciendo lo que te dará esa sensación de alivio, esa sensación de ser bueno o suficiente.

---

### Pausa

---

Sigamos ahora avanzando en el tiempo. A medida que envejeces y te vuelves más maduro, continúas expuesto a un mundo que parece tener reglas para un ser humano exitoso que define cosas o acciones que las personas deben hacer o lograr para ser consideradas ‘valiosas’ o ‘dignas’. Dependiendo de su entorno, puede aprender que el dinero, el estatus, la apariencia, la inteligencia, el poder y la fuerza física son importantes. Estas revelan información sobre su valor.



Por un momento, trata de recordar cómo eras de adolescente o un adulto joven. Visualízate en este momento lo mejor que puedas. ¿Qué era importante para ti a esta edad? ¿Por qué te esforzaste? ¿Qué creías que te hacía digno, exitoso o ‘suficiente’?

---

Pausa

---

Hasta ahora hemos explorado lo que podemos llamar tus condiciones de autoestima. Son aquellas que creemos que nos hacen dignos de amor o “suficientes”. Nos esforzamos por lograrlas para sentir que somos amados incondicionalmente. La mayoría de las personas viven con el temor constante de no ser “suficientes” y, como resultado, pasan toda su vida tratando de cumplir con las expectativas y los estándares que los rodean. Estos estándares son condiciones. Por tanto, la mayoría de las personas sufren de lo que podemos llamar “autoaceptación condicional”, cuando nos aceptamos y nos amamos a nosotros mismos siempre y cuando cumplamos con estos estándares.

Bien, ahora vuelve a este momento presente. Mantén los ojos cerrados, pero regresa a donde estás, sentado aquí en esta habitación escuchando mi voz. Considera tu vida actual. ¿Hay estándares que hayas aprendido durante tu vida y que estés usando para evaluarte a ti mismo hoy? ¿Qué son? ¿Cómo sabes que estos estándares todavía lo están influenciando hoy? ¿Cómo te sientes cuando no eres capaz de cumplir con estos estándares?

---

Pausa

---

Imagina al niño pequeño dentro de ti, ese que una vez fuiste, que temía no ser amado... ¿qué podrías hacer para que provocara que otras personas te desaprobaran.

Ahora, visualiza a este niño o niña parado frente a ti, mirándote. Puedes sentir el miedo del niño a no ser suficiente. Este niño tiene una profunda necesidad de ser amado. Afortunadamente, ahora tienes la oportunidad de decirle algo. ¿Qué le dirías? ¿Qué harías?

¿Puedes ver que siempre has sido digno de amor... desde el primer día que llegaste?

¿Puedes ver que todos son igualmente dignos desde el momento en que nacen hasta el que mueren? Como niño, puedes lograr poco y, sin embargo, sigues siendo precioso y digno. Y cuando eres viejo o estás enfermo, relajado o dormido, o simplemente no estás haciendo “nada”, sigues siendo “digno”. Tu “dignidad” no se puede medir. Nunca puede cambiar. Durante tu vida puedes hacer cosas “malas”, pero estas no te convierten en una mala persona. De manera similar, puedes hacer cosas “buenas”, pero eso no te convierte en una “buena” persona. Tu “valía” siempre está ahí, junto con tu potencial para crecer y aprender de tus errores. Dado que no puedes medir o cambiar tu valor, no tiene sentido preocuparse por ello. Lo mejor que puedas, déjalo ir. Eres suficiente como eres. En lugar de buscar su “valor”, dedica tu tiempo a aprender, explorar, crecer, conectarse y disfrutar la vida.

No podemos controlar si otras personas nos aprecian o nos aceptan, pero podemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos. Ahora, sí estás listo para ello, puedes decidir aceptarte más a ti mismo intencionalmente. Este es un momento en el que puedes decidir verte a ti mismo por lo que eres en lugar de lo que crees que deberías ser.

Para empezar, permítete ser exactamente cómo eres en este momento. ¿Cómo te sientes ahora? Lo que sea que sientas en este momento, ya sea agradable o desagradable, permite que esté ahí. Este eres tú en este momento, y eso está bien. Estás bien cómo estás ahora mismo, independientemente de lo que pienses o sientas. Solo nota lo que sucede en tu cuerpo. Tal vez haya tensión en los hombros o dolor en el estómago. Tal vez te sientas relajado. Es posible que no sienta nada en absoluto. Está todo bien. Si quieres, puedes decirte a ti mismo: “Está bien, lo que sea que sienta, está bien”. Deja ir la necesidad de moldear tus sentimientos en algo diferente. Este eres tú en este momento, y eso es suficiente.



Finalmente, si lo deseas, puedes repetir en silencio las siguientes frases para ti mismo.



Que me acepte como soy en este momento.

Que me dé cuenta de que mis fortalezas no significan que soy más que los demás.

Que me dé cuenta de que mis debilidades no significan que soy menos que los demás.

Que acepte mis imperfecciones. No me definen ni me quitan quién soy como persona.

Que sienta y sepa profundamente que ahora soy suficiente y que siempre lo seré, pase lo que pase.

Que pueda darme cuenta de que merezco ser amado ahora de la misma manera que merecí ser amado cuando nací.

Que me trate a mí mismo de la manera en que trato a aquellos por quienes me preocupo profundamente.



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 40 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de autoconocimiento.

---

• **Ejercicio 1: Ruleta de conceptos**

**Tiempo del ejercicio:** 40 minutos

En este ejercicio se realizan aclaraciones conceptuales al grupo. El implementador lleva una ruleta de colores en la que cada color representa diferentes recursos o notas para profundizar en el autoconocimiento.

Se espera que el grupo pase por todos los colores y explore los recursos disponibles.



**Rojo:** Revisa nuevamente tu mapa del yo, piensa qué categorías aún no están claras y crea tu propio diccionario de categorías para construir tu yo.

**Naranja:** ¿Recuerdas los cinco autos?, búscalos en tus notas y construye cada auto para ti.

**Amarillo:** Recuerdas las fortalezas que identificaste, quizás aquí encuentres otras fortalezas tuyas que no conocías:  
<https://www.viacharacter.org>

**Verde:** ¿Recuerdas la definición de autoconocimiento?, escríbela y preséntala a tu grupo.

**Azul:** Si aún no has practicado la meditación de autoaceptación, es hora de hacerlo y replicarlo con tus personas cercanas.

**Morado:** Vuelve a girar la ruleta.





## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

### • **Ejercicio 1: La ruta para el autoconocimiento**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Se les pide a los participantes que completen el siguiente formato que les permitirá desarrollar una guía propia a modo de cápsula para enseñarles autoconocimiento a las personas que los rodean o para tener sus propios recursos para practicar el autoconocimiento. Es importante que, en este punto, el participante recuerde que la ruta comenzó en el momento del mapa del yo y del árbol de la vida.

**Objetivo: ¿Cuál es el objetivo de la actividad que vas a realizar? ¿Cuál es la habilidad socioemocional que deseas enseñar o reforzar en tus estudiantes?**

---

---

---

---

**Ejercicio práctico: describe, de manera detallada, el paso a paso de la actividad que vas a realizar y los recursos que vas a necesitar.**

---

---

---

---



**Reflexiones: escribe aquí la reflexión que deseas hacer antes o después de la actividad sobre la habilidad socioemocional que vas a enseñar.**

---

---

---

---

---

• **Ejercicio 2: Puesta en marcha**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

A partir del ejercicio anterior, en grupos de 3 personas, una de ellas aplicará el ejercicio planteado, para esto tendrá entre 10 a 15 minutos. Seguidamente, deberá profundizar en el autoconocimiento como una habilidad socioemocional que promueve la capacidad resiliente de las personas.





## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?

¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?

¿Por qué es importante comenzar por el autoconocimiento?

¿Por qué es importante reconocer las fortalezas?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 40 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.

## • MÓDULO 2:

### **Puedo parar - puedo esperar (Regulación emocional)**

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Inteligencia emocional
- Regulación emocional
- Emociones básicas

**Resultado de aprendizaje:**

Gestiona sus emociones a través del desarrollo de su inteligencia emocional.

**Objetivo:**

Reconocer, comprender, expresar y regular las emociones, pues son habilidades importantes para desarrollar y para afrontar problemáticas personales y propias de los contextos sociales conflictivos. Por esta razón, este módulo abarca varias temáticas alrededor de las emociones, teniendo como objetivo principal la formación en estrategias que ayuden al individuo a identificar, gestionar y regular su estado emocional. Para esto, se proponen ejercicios sincrónicos y asincrónicos, que exponen al participante a indagar sobre sus emociones, aprender sobre estrategias para regularlas en situaciones particulares y a enseñar habilidades en su entorno.





## Momento 1 - Juego de Conocimientos

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las emociones, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales.

---

### • **Ejercicio 1: A sacudirnos**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Este es un ejercicio para acercarse al reconocimiento de las emociones, pero también es una práctica para la cotidianidad cuando se está bajo presión, situaciones estresantes e incómodas, o para hacer una pausa activa.

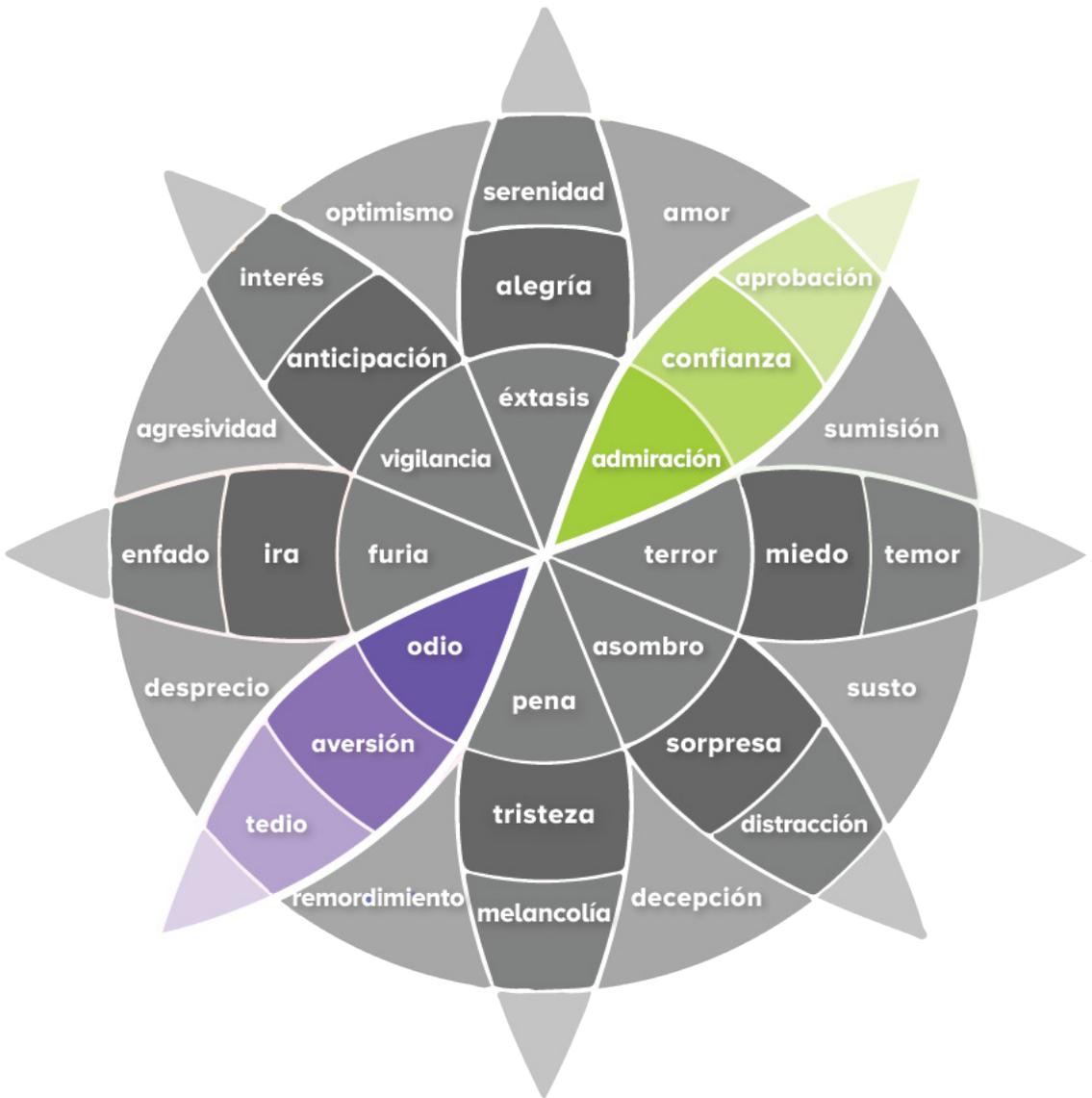
1. Organice un lugar dentro o fuera del salón en el que haya suficiente espacio para que todos y todas las participantes se puedan mover sin chocar. Pídales que se sitúen de pie por todo el espacio.
2. Solicite que tomen diez respiraciones profundas apretando todos sus músculos cuando inhalen y relajándose totalmente cuando exhalen.
3. Pídales que tomen diez respiraciones más esta vez con su cuerpo totalmente relajado y relajadas. Aquí puede preguntarles cómo se sintieron con el cambio o qué sensaciones están experimentando.
4. Ahora inicie con la parte de sacudirse: invite a sus participantes a que empiecen sacudiendo sus pies, después sus piernas, sigan con sus caderas y abdomen, sacudan los brazos y, por último, su cabeza y cuello. La idea es que al final todo su cuerpo esté en movimiento.
5. Durante el movimiento pídale a sus participantes que se detengan completamente, por ejemplo, diciendo: “¡Congelados y





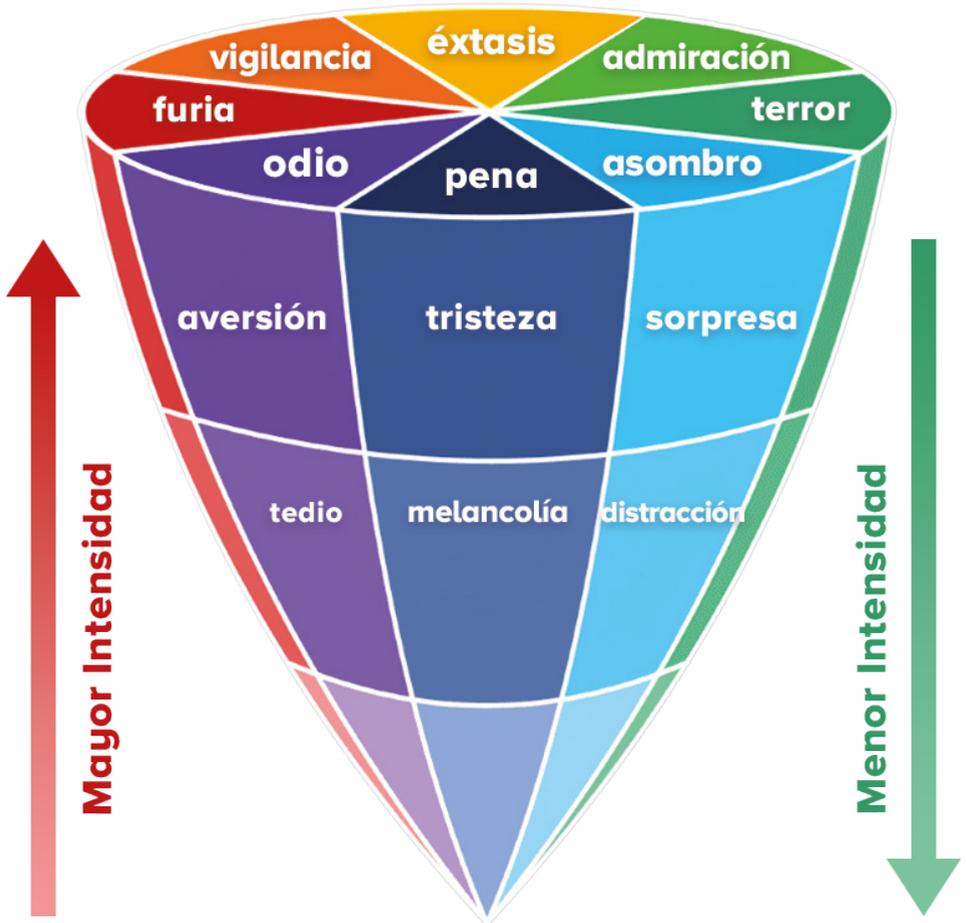
**2. Antagonismo:** se ordenan de acuerdo con el grado de similitud o discrepancia entre ellas.

## ANTAGONISMO EMOCIONAL



**3. Intensidad:** Se organizan conforme al nivel de excitación con que pueden experimentarse. De forma que mientras una emoción se encuentra más cerca del núcleo, su color será más oscuro (emociones intensas) y mientras más lejos, su color será más pálido (emociones contenidas).

**MODELO CÓNICO  
Tridimensional de Plutchik**



### • Ejercicio 3: Un diario emocional

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

El objetivo de este ejercicio es reconocer y expresar las posibles emociones teniendo en cuenta los cambios físicos, conductuales y cognitivos. Pídales a los participantes que:

1. Tomen un cuaderno que no utilicen y construyan la siguiente tabla:

¿Qué emoción estoy sintiendo?	¿Cómo está mi cuerpo cuando siento esta emoción?	¿En qué pienso cuando siento esta emoción?	¿Qué tan intensa es esta emoción? 1 – nada, 10 – mucho.

2. Indíqueles a los participantes que en esa sesión piensen en tres eventos y completen la descripción emocional. Luego invite a que mantengan un diario emocional, al menos mientras realizan la formación.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a reconocer sus emociones y qué mecanismos de regulación conocen y/o utilizan.

### • Ejercicio 1: Psicoeducación en emociones

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Previo a la sesión, el facilitador deberá leer la siguiente información y realizar la psicoeducación de acuerdo con lo aquí explicado.



Las emociones nos dan información sobre lo que estamos experimentando y nos ayudan a saber cómo reaccionar. Sentimos nuestras emociones desde que somos bebés. Los bebés y los niños pequeños reaccionan a sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reír, abrazar o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de nombrar la emoción o decir el porqué se sienten así.

A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles para comprender las emociones. En lugar de simplemente reaccionar como lo hacen los niños pequeños, podemos identificar lo que sentimos y expresarlo con palabras. Con el tiempo y la práctica, mejoramos en saber qué estamos sintiendo y el porqué. Esta habilidad se llama conciencia emocional. Esta nos ayuda a saber lo que necesitamos y queremos (¡jo no queremos!). También a construir mejores relaciones. Esto se debe a que ser conscientes de nuestras emociones puede ayudarnos a hablar sobre los sentimientos con mayor claridad, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo se necesita práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso para desarrollar la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a tener éxito en la vida.

Aquí algunos elementos básicos sobre las emociones:

- 1.** Las emociones van y vienen. La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones a lo largo del día. Algunas duran solo unos segundos. Otras se pueden demorar para convertirse en un estado de ánimo.
- 2.** Las emociones pueden ser leves, intensas o intermedias. La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de la persona. No hay emociones buenas o malas, pero hay formas buenas y malas de expresar (o actuar) las emociones. Aprender

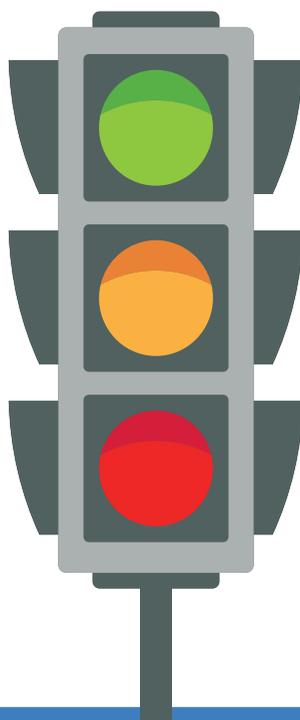
a expresar las emociones de manera aceptable es una habilidad separada, la gestión de las emociones se basa en la capacidad de comprender las emociones.

3. Algunas emociones se sienten placenteras, como sentirse feliz, cariñoso, confiado, inspirado, alegre, interesado, agradecido o incluido. Otras pueden parecer menos placenteras, como sentirse enojado, resentido, asustado, avergonzado, culpable, triste o preocupado. Tanto las emociones positivas como las negativas son normales.
4. Todas nos dicen algo sobre nosotros mismos y nuestra situación. Pero a veces nos cuesta aceptar lo que sentimos. Podríamos juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos de cierta manera.

## • Ejercicio 2: El semáforo de las emociones

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Con los participantes construya un semáforo lo suficientemente grande para que entre todos puedan aportar a este. Luego pídale que, de las tres emociones descritas en el diario emocional, las ubiquen en el semáforo por intensidad, siendo verde poco intenso y rojo muy intenso. Luego, pídale que compartan el porqué recibieron esta intensidad basados en lo que sienten, lo que piensan y lo que hacen.



### • **Ejercicio 3: Psicoeducación en regulación emocional**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Darles las siguientes instrucciones a los participantes:

Diariamente nos enfrentamos a cientos de estímulos que provocan emociones, y la mayoría de ellos requieren alguna acción o respuesta de nuestra parte. Es natural que la mente se enganche en alguna contemplación negativa o ignore sin pensar las emociones después de ser bombardeada con tantos estímulos todos los días.

La regulación emocional actúa como modificador; nos ayuda a filtrar la información más importante y nos motiva a atenderla de una manera que no evoque estrés o miedo. La autorregulación trata de hacer una pausa entre los sentimientos y las reacciones; nos anima a reducir la velocidad un poco y actuar después de evaluar objetivamente una situación. Por ejemplo, un estudiante que grita a los demás y golpea a sus amigos por razones insignificantes seguramente tiene menos control emocional que un niño que, antes de golpear o gritar, le cuenta al maestro sus problemas. Otro gran aspecto de la regulación emocional es el compromiso de valores. Cuando reaccionamos impulsivamente sin prestar mucha atención a lo que sucede en nuestro interior, a menudo podemos desviarnos de nuestros valores fundamentales y actuar de una manera opuesta a ellos. Con la regulación y el autocontrol adecuados, obtenemos el poder de mantener la calma bajo presión y evitar que actuemos en contra de nuestros valores fundamentales y ética.

### • **Ejercicio 4: Aprendamos a respirar**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Sumínístreles las siguientes instrucciones:

Con los materiales con los que contamos en el espacio, vamos a crear una flor y una vela, debe ser una para cada uno de los que están en la formación.

Luego, hay que guardar todo lo que tengan a la vista y las manos les queden ocupadas, una con la flor y otra con la vela.

Ahora, pídeles que imaginen que la flor que tienen en la mano tiene un olor que tranquiliza y que van a inhalar por la nariz ese olor, lo más profundo y lento que les sea posible. Ahora con ese aire inhalado y guardado en el cuerpo, van a soplar la vela que tienen en la otra mano, imaginando que la llama es tan intensa que no será la velocidad del soplo lo que la apague, sino la cantidad de aire que le puedan entregar para hacerlo, pídeles que exhale lento y largo hasta que las velas se hayan apagado.

Repita este ejercicio 4 veces más y permita que cada participante vaya al ritmo que mejor le funcione.

Ahora, invite a los participantes a guardar la flor y la vela construida por ellos para que la usen cuando pueda ser de utilidad.

Finalice explicando el ejercicio, indicando que, a través de estas herramientas, logran desarrollar la respiración profunda como estrategia para estabilizarse fisiológicamente, es decir, el cuerpo.

Explíqueles que estabilizar el cuerpo tiene una relación con las emociones y que lograr la calma no solo les genera bienestar, sino que incide en las decisiones que tomen.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 70 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las emociones y el reconocimiento emocional, que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

• **Ejercicio 1: Identificar y expresar mis emociones**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

1. El facilitador le mostrará al grupo imágenes en diapositivas. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, de modo que permitan la identificación, la proyección y la expresión de



pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales).

2. Se invita a que cada miembro del grupo elija dos que expresen algún aspecto de su vida personal actual. La elección se hace en silencio, después de 3 minutos, se harán en parejas y se explicará la razón o el motivo de su elección.
3. Para terminar la actividad cada participante comentará cómo se ha sentido al hablar al grupo de sus sentimientos, emociones o situación y cómo se ha sentido al escuchar a los demás. El facilitador hará el cierre de este momento reflexionando sobre la importancia de escuchar a los demás para poder entender las situaciones, bien sea positivas o negativas, y no lanzar juicios de valor frente a estas, ya que todos podemos, a lo largo de nuestras vidas, pasar por diferentes situaciones en las que necesitaremos el apoyo y la comprensión de las personas a nuestro alrededor. En este momento vale la pena reflexionar acerca del respeto por el otro, por la diferencia y por la particularidad que existe en cada ser humano, teniendo en cuenta el enfoque de derechos, de género y la diversidad.

## ● **Ejercicio 2: Línea del tiempo “vida emocional”**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Los participantes podrán poner ahora en perspectiva sus emociones. A lo largo del módulo han logrado reconocer las emociones propias y compartirlas con otros. Sin embargo, vale la pena mirar hacia atrás y ver cuáles emociones han sentido y a qué decisiones los llevaron.

Para esto, los participantes deberán armar una línea del tiempo de vida compartida con el curso, dividiendo la línea en seis momentos: infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez, adultez mayor. Para cada momento del curso de vida deberán colocar una situación o momento de alto impacto emocional y pegarlo. Luego, en grupos de tres podrán comparar los momentos que recuerdan con intensidad.



Luego de que cada uno de los participantes haya finalizado, el grupo se tomará el tiempo de leer lo que los demás escribieron. Deben finalizar con una conversación alrededor de las similitudes y diferencias de las situaciones encontradas, de las emociones del curso de vida y de las implicaciones en la historia personal. Aquí vale la pena anclar el árbol de la vida, del autoconocimiento, pues reconocer las emociones forma parte del proceso de reconocerse a sí mismo.

### • **Ejercicio 3: El torneo de las emociones, ¿para qué me sirven?**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Iniciar con un ejercicio de respiración profunda, invitando a los participantes a inhalar profundamente por la nariz y exhalar por la boca, en 5 repeticiones.

- 1.** Divida a los y las asistentes en 3 o 2 grupos dependiendo la cantidad de personas.
- 2.** Asigne una emoción a cada grupo: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, asco o enojo.
- 3.** Cada grupo deberá discutir el porqué la emoción que les fue asignada es mejor y la más útil para la vida. Anime a los participantes a buscar razones y argumentos como si estuvieran en un concurso o torneo.
- 4.** Solicite a cada grupo que presente su emoción y sus argumentos.
- 5.** No hay que establecer un ganador. Una vez todos los equipos presenten, abra un espacio de discusión en el que les puede hacer preguntas a los participantes de este tipo:
  - ¿Qué descubrieron de las emociones?
  - ¿Les costó encontrar argumentos o palabras para defender su emoción?
  - ¿Qué descubrieron con este ejercicio?



Además, puede incluir mensajes y reflexiones como:

- Todas las emociones pueden ser enriquecedoras y útiles en diferentes momentos de la vida.
- ¿Para qué podría ser útil el miedo en una situación de peligro?
- ¿Qué creen que pasaría si nunca sintiéramos tristeza, asco, miedo o enojo?

Guíe la reflexión para resaltar la información importante que nos brindan las diferentes emociones y, sobre todo, para dejar claridad que no hay emociones buenas o malas, pero que todas en algún momento de la vida están presentes y forman parte de la universalidad del ser humano.



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 50 minutos

### **Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de reconocimiento y regulación emocional.

---

### • **Ejercicio 1: La estrategia de la tortuga**

**Tiempo del ejercicio:** 10 minutos

Para iniciar la fase de procesamiento y aclaración de conceptos, lo primero será invitar a los participantes a un estado de calma que permita seguir navegando por las emociones de manera segura.

Invite al grupo a seguir estos 5 pasos:

**Paso 1:** Reconoce lo que sientes en este momento con tu cuerpo, pensamientos y sensaciones. Tómame un tiempo para este reconocimiento.

**Paso 2:** Detente. Ponle nombre a eso que sientes, ¿cuál es o cuáles son las emociones que te acompañan?

**Paso 3:** Ahora, vamos a ir lento como las tortugas, pero seguras. Imagina que eres una.

**Paso 4:** Métete en tu concha y respira profundo 3 veces. Recuerda cosas que te ayuden a tranquilizarte.

**Paso 5:** Sale de tu concha cuando te sientas tranquilo.

Cuando todos los participantes hayan salido de su concha, pregunte qué tan fácil fue entrar a la concha y qué tan difícil salir.

### • Ejercicio 2: ¿Qué sabes de ti?

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Para materializar los aprendizajes alcanzados de las emociones y su forma de regularlas, vas a completar la siguiente tabla:

Recuerda la tipología de las emociones y para qué sirven al momento de completar esta tabla.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	DEFINICIÓN (sensación, pensamiento y comportamiento)	FORMAS DE REGULACIÓN



### • Ejercicio 3: Botella de la calma

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

1. Se le entrega a cada participante una botella de la calma (con agua y escarcha) –o un símil; ejemplo: palo de agua, molino de viento, entre otros– y se le pide al grupo ponerse en círculo, donde todos se puedan ver.
2. La persona que dirige la actividad explica el ejercicio: vamos a empezar a sacudir la botella de arriba a abajo, mientras cada uno responde la siguiente pregunta: Cuando siento (rabia, miedo, tristeza, ansiedad), siento en mi cuerpo \_\_\_\_\_. El modulador dará un primer ejemplo hasta que todos los participantes contesten la pregunta. Se les pide que tengan un tono de voz alto.
3. Cuando todos los integrantes hayan dado su respuesta, el modulador explicará una vez más su emoción haciendo referencia a la botella, mientras los demás continúan sacudiéndola: Cuando siento ansiedad, es como si tuviera una botella con escarcha, y mi cerebro es la botella y mis pensamientos la escarcha. Cuando agito mucho, la ansiedad agita mis pensamientos, dan vueltas, no me dan tiempo de ver con claridad. Después de esto, se les pide a los participantes que se sienten y observen cómo la escarcha empieza a bajar cuando deja de agitarse.
4. El modulador continúa: Cuando mi mente está así y necesito calmarme, respiro profundo. Dejo entrar el aire en mi cuerpo con calma. Mi cerebro baja la velocidad y me siento mejor.



### Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 60 minutos

#### **Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral) que partan de las experiencias de los participantes.



## • Ejercicio 1: La olla a presión

**Tiempo del ejercicio: 15 minutos**

Presénteles a los participantes una foto de una olla a presión y pregúnteles qué es, pídeles que la describan lo mejor que les sea posible.

- ¿Cómo funciona?
- ¿Por qué tiene que estar en buen estado?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Para qué sirven las válvulas de escape?

Ahora, invite al grupo a pensar en el cuerpo humano como una olla a presión y reflexionen en conjunto sobre lo que significan los riesgos de una mala regulación emocional, la importancia de estar en buen estado y de pedir ayuda cuando sea necesario para tener bienestar y salud mental.

## • Ejercicio 2: Mi propio ejercicio de las emociones

**Tiempo del ejercicio: 30 minutos**

Pídeles a los participantes que completen el siguiente formato, este les permitirá desarrollar una guía propia a modo de cápsula para enseñar emociones y regulación emocional a las personas que lo rodean o para tener sus propios recursos para trabajar las emociones. Es importante que, en este punto, el participante recuerde que la ruta comenzó en el momento de la tipología de las emociones.

**Objetivo: ¿Cuál es el objetivo de la actividad que vas a realizar?  
¿Cuál es la habilidad socioemocional que deseas enseñar o reforzar en tus estudiantes?**

---

---

---

---



**Ejercicio práctico: describe, de manera detallada, el paso a paso de la actividad que vas a realizar y los recursos que vas a necesitar.**

---

---

---

---

**Reflexiones: escribe aquí la reflexión que deseas hacer antes o después de la actividad sobre la habilidad socioemocional que vas a enseñar.**

---

---

---

---

---

### • **Ejercicio 3: Vamos a respirar**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Explicación y aplicación de ejercicios de respiración para la regulación emocional.

- 1.** Conteo de respiración: nos sentamos tranquilamente durante unos segundos y comenzamos a contar lentamente. Por ejemplo, puede contar 5 para inhalar y 7 para exhalar. El objetivo de este ejercicio es concentrarnos en nuestra respiración y seguir el conteo mientras inhalamos y exhalamos.
- 2.** Cambio de respiración: aquí colocamos una mano en nuestro pecho y la otra en el abdomen y notamos cómo suben y bajan con cada inhalación y exhalación. Al hacerlo, nuestro objetivo es ver la diferencia entre el movimiento del pecho y el abdomen durante la respiración, esto ayuda a recuperar el enfoque en nuestros cuerpos.

3. Relajación de la respiración: la relajación de la respiración es el ejercicio de respiración más básico y prácticamente funciona bien para cualquier estrés, ansiedad o trastorno emocional. La práctica es sentarse y respirar profundamente con los ojos cerrados y continuar haciéndolo hasta que podamos sentir la conexión entre nuestra mente y el cuerpo, y darnos cuenta de que el estrés y la negatividad se están desvaneciendo con las respiraciones profundas.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

### • **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

### • **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 40 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.



## • MÓDULO 3:

### **Dándome permiso (Autocompasión)**

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Autocompasión
- Autocrítica

**Resultado de aprendizaje:**

Aplica los tres componentes de la autocompasión (atención plena, bondad y sensación de humanidad común) en sus comportamientos cotidianos.

**Objetivo:**

Investigaciones han demostrado que las personas que obtienen una puntuación alta en autocompasión tienen una mayor capacidad de afrontamiento ante las adversidades, toman iniciativa y responsabilidad y son más inteligentes emocionalmente. Por esta razón, el módulo de autocompasión es de gran importancia en la formación en resiliencia, ya que tiene el objetivo autocompasión: la atención plena, la bondad y la sensación de humanidad común de proporcionar ejercicios prácticos y fáciles de realizar para incrementar la bondad hacia uno mismo.



### **Momento 1- Juego de Conocimientos**

**Duración:** 90 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre la autocompasión, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.



## • Ejercicio 1: Desmitificando la autocompasión

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

En la cotidianidad, la autocompasión no es deseada socialmente, pues se ha confundido con la culpa o la subvaloración de las capacidades propias. Sin embargo, desde este modelo de desarrollo de competencias socioemocionales, la autocompasión tiene otros significados encaminados al autocuidado.

En este ejercicio se busca que los participantes hagan una lluvia de ideas sobre lo que consideran que es la autocompasión. Una vez el grupo lo haya realizado y plasmado en una cartulina donde todos lo puedan visualizar, el implementador deberá revisar cada frase para desmitificarla.

Los dos elementos recurrentes en los mitos son: 1. Que la autocompasión es sentir culpa o lástima por sí mismo. 2. Que esas emociones no son deseadas para sí mismo y 3. Que cuando se tiene autocompasión se es mediocre para alcanzar el logro propuesto.

Sobre cada uno de estos mitos el implementador deberá detenerse a explicar lo siguiente:

MITO	REALIDAD
Que la autocompasión es sentir culpa o lástima por sí mismo	<p>Explicar qué es la culpa y qué es la lástima:</p> <p><b>Culpa:</b> Es un sentimiento que se produce posterior a una situación que fue difícil y en la que las consecuencias son calificadas como negativas y generan en el individuo una sensación de malestar emocional.</p> <p><b>Lástima:</b> Sentimiento de pena y/o dolor por la desgracia o sufrimiento de alguien. Surge al ver la situación de otro.</p> <p>Una de las primeras diferencias entre la culpa y lástima con la autocompasión, es que las primeras están dirigidas y puestas en un tercero, mientras que la autocompasión se trata de una acción hacia sí mismo que no se deriva del malestar emocional, sino que, más bien, surge como una medida de autocuidado.</p>



Que esas emociones no son deseadas para sí mismo.	La autocompasión no es una emoción, como tampoco lo son la culpa y/o lástima. La autocompasión es una acción hacia sí mismo y es una de las formas de trabajar el autocuidado.
Que cuando se tiene autocompasión se es mediocre para alcanzar el logro propuesto.	Dado que la autocompasión es una acción, no implica detener los logros, por el contrario, promueve una evaluación respetuosa de los procesos individuales para hacer ajustes y buscar apoyos para alcanzar los logros.

## • Ejercicio 2: Reconocerme vulnerable está bien

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

En este ejercicio los participantes deberán aceptar y reconocer que ser vulnerable no significa ser débil. De hecho, hay muchos espacios en los que reconocer el grado de vulnerabilidad que se tiene, permite generar acciones de cuidado como la autocompasión.

La forma de reconocer esta vulnerabilidad es invitando a los participantes a que piensen en una situación que esté siendo o que haya sido emocionalmente difícil, luego, instarlos a pensar cuáles fueron los factores para que ese momento sea calificado como difícil. Ahora piensen si algunos de esos momentos también los hacen o hicieron sentir vulnerables; es decir, que los hicieron sentir frágiles, en una situación de amenaza o posibilidad de sufrir daño.

Ahora, es posible que los participantes se sientan afligidos por la enunciación de esta situación, para esto, realizará un ejercicio para reconfortarlos físicamente, este es de utilidad cuando se tiene una situación de alto estrés o de frustración.

1. Lleve las manos a la altura del corazón
2. Cierre los ojos
3. Haga conciencia de la posición de su cuerpo
4. Busque la posición que más comodidad le proporcione

5. Realice entre tres a seis respiraciones profundas
6. Conecte con el latido de su corazón a través de la posición de sus manos
7. Realice movimientos circulares hasta que poco a poco se te vaya calmando el malestar que sientes
8. Dígase a usted mismo: “Reconocerme vulnerable está bien” / “Yo me cuido” / “Puedo ser compasivo/a conmigo”
9. Repita el ejercicio 3 veces
10. Incorpórese al presente
11. En la hoja en la que describieron la situación difícil pueden escribir: “Reconocerme vulnerable está bien” / “Yo me cuido” / “Puedo ser compasivo/a conmigo”
12. Guarden la hoja si así lo desean.

### • **Ejercicio 3: Comprender mi crítico interno**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio busca crear conciencia en los asistentes de su crítico interior y de las consecuencias de esta voz en términos de emociones y motivación. Muchas personas argumentan que necesitan el crítico interno para ser productivas o evitar que sean perezosas. Asimismo, les puede ayudar a comprender que es poco probable que el tono de juicio de su crítico interno cree un punto de partida positivo para hacer las cosas de manera diferente. Además, estarán de acuerdo en que no permitirían que otras les hablen como lo hace su crítico interno. Aun así, permiten que su crítico interior diga lo que quiera. La conciencia de esta discrepancia puede ser el punto de partida para una relación diferente con el crítico interior.

Entregue las siguientes instrucciones al grupo:

En un espacio personal y tranquilo, responder las siguientes preguntas:



- ¿De qué partes de ti mismo o de tu vida eres más crítico?
- Cuando eres crítico contigo mismo, ¿cómo se manifiesta esa crítica? ¿Usas insultos? ¿Tratas de entender tus limitaciones?
- ¿Qué tipo de lenguaje usas cuando eres autocrítico? ¿Puedes dar algunos ejemplos?
- Imagina a otra persona que te hablaría usando las mismas palabras y el mismo tono que usas contigo mismo cuando eres autocrítico. ¿Cómo reaccionarías? ¿Permitirías esto?
- Como resultado de tus críticas, ¿sientes una sensación de motivación para esforzarte por mejorar o te sientes derrotado?
- ¿Qué te diría un buen amigo, que te ama incondicionalmente, cuando identificas algo de ti que consideras un defecto cuando fallas o te equivocas?
- ¿Sería posible reemplazar la crítica interna con una voz similar a la de tu amigo (ver la pregunta anterior)? ¿Qué podrías hacer para reemplazar la voz del crítico interior?



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a implementar los mecanismos de autocompasión.

### • **Ejercicio 1: Psicoeducación en autocompasión**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

La autocompasión se puede definir como ser “amable y comprensivo cuando se enfrenta a fallas personales ...” (Neff, s.f.). Significa que actúas de la misma manera contigo mismo cuando estás pasando por un momento difícil como con un amigo querido: notando el sufrimiento, empatizando o “sufriendo” contigo mismo, y ofreciendo amabilidad y comprensión.

La autocompasión es algo que no es natural para muchas personas, sin embargo, es necesaria para vivir una vida de amor y placer. Según Kristin Neff, Ph. D., una investigadora líder en el tema, la autocompasión tiene tres facetas:

1. Tener bondad hacia uno mismo en lugar de juzgarse a sí mismo.
2. Reconocer que el sufrimiento y el sentimiento de incompetencia forman parte de la experiencia humana compartida.
3. Aceptación / atención plena.

En la autocompasión se trata de mostrar la misma bondad que fácilmente mostraría a otra persona, a usted mismo. ¿Con qué frecuencia le da a un amigo empatía por algo por lo que se critica a sí mismo? Sin mostrar compasión, luchará constantemente contra sus propios sentimientos, pensamientos y experiencias.

## • **Ejercicio 2: Una carta para mí**

**Tiempo del ejercicio:** 45 minutos

Pídales a los participantes que tomen una hoja y se dispongan para ellos mismos de las siguientes indicaciones:

1. Vamos a pensar en un momento difícil y lo vamos a escribir con el mayor número de detalles que recordemos, puede ser alguno de los momentos que ya hemos recordado antes en esta formación.
2. Luego escribiremos las sensaciones que este momento generó.
3. Leeremos con atención lo que hemos escrito, dos veces, incluso, si es necesario.
4. Si nos hicieron falta detalles y en la lectura los identificamos, vamos a escribirlos.

Hasta aquí dar 15 minutos.

5. Ahora buscaremos una nueva hoja.
6. Escribiremos un mensaje para nosotros mismos que nos permita reconocer la experiencia humana y pueda reconfortarnos.



Hasta aquí dar 15 minutos.

Una vez los participantes tengan su hoja de la situación difícil, así como la carta autocompasiva, pídeles que reflexionen sobre lo que significa escribir para sí mismos, pregúnteles si sus cartas incluyen mensajes como: “Seré paciente conmigo mismo”, “Me perdono a mí mismo”, “Aprenderé a aceptarme como soy ahora mismo”, “Me daré la compasión que necesito”.

Disponga de 15 minutos para esta reflexión final.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 70 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre autocompasión, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

#### • Ejercicio 1: Replanteando nuestro diálogo interno crítico

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

El objetivo de este ejercicio es aumentar la conciencia del cliente de la crítica interna y promover una postura más compasiva hacia sí mismo.

A menudo somos duros con nosotros mismos innecesariamente. Lo más probable es que no le hablemos a alguien que amamos de la forma en que nos hablamos a nosotros mismos. Cambiar el diálogo interno crítico puede ser un desafío, pero con motivación y práctica, se puede lograr. Los siguientes dos pasos pueden ayudar a reducir la autocrítica y cultivar una relación más compasiva con uno mismo.



### **Paso 1: Aumentar la conciencia de la autocrítica.**

En la próxima semana, trate de tomar conciencia de las conversaciones autocríticas tanto como sea posible. Cuando notas que eres autocrítico:

Haga una pausa y tome tres respiraciones profundas. Fíjate en lo que te dices a ti mismo cuando fallas o cometes un error.

¿Hay frases clave que te dices a ti mismo?

¿Cuál es el tono de tu voz cuando hablas contigo mismo?

### **Paso 2: Toma acción, suaviza tu voz crítica.**

Después de notar una conversación autocrítica, piensa en lo que le dirías a un ser querido en la misma situación. Ahora usa estas palabras para reformular lo que te dices a ti mismo. Además, preste atención al tono de voz. ¿Cómo te gustaría hablar contigo mismo? Practica el tono que quieras usar contigo mismo en los momentos en que te sientas bien contigo mismo.

Identifica el porqué te estás criticando. El crítico interno puede proporcionar una retroalimentación útil, pero la mayoría de las veces, la forma en que se presenta esta retroalimentación dista mucho de ser constructiva. Trate de adoptar una “postura de aprendizaje”: ¿Qué puedo aprender de esta retroalimentación? ¿Cómo puedo hablarme a mí mismo como lo haría con un niño pequeño que está aprendiendo sobre esto por primera vez? ¿Cómo puedo usar la retroalimentación del crítico interno de una manera más motivadora y constructiva?

### **• Ejercicio 2: Abrazando tu humanidad**

**Tiempo de ejercicio:** 40 minutos

El objetivo de estos ejercicios es demostrarles a las personas que no están solas en su tendencia a la autocrítica. Así, los individuos desarrollan un sentido de humanidad común, que es un componente crucial de la autocompasión.



### **Paso 1: Preparación.**

Necesitarás:

- Piezas de papel en blanco o cartulina (1 pieza por participante)
- Bolígrafos o rotuladores (idénticos)
- Una caja o un cuenco (bowl)

### **Paso 2: Distribuya las hojas.**

Asegúrese de que cada participante reciba una.

### **Paso 3: Escribe una autocrítica.**

Pídales a los participantes que escriban algo sobre sí mismos que los haga sentir inseguros, algo por lo que tiendan a criticarse a sí mismos. Por ejemplo: “soy feo” o “no soy lo suficientemente inteligente”. Indíqueles que escriban en mayúsculas para que su letra no sea reconocible por los demás y que doblen sus hojas por la mitad cuando hayan terminado.

### **Paso 4: Recopile y comparta las notas.**

Reúna todas las notas dobladas de los participantes, colócalas en una caja y compártalas.

### **Paso 5: Elija una nota al azar y comparta.**

Ahora, pase la caja al grupo y pida a cada participante que saque una nota al azar. Mientras hacen esto, los participantes desdoblán la nota y la leen en voz alta al grupo. Luego, el facilitador pide que “levanten la mano” los miembros del grupo que se han criticado a sí mismos de la misma (o similar) forma.

### **Paso 6: Reflexión grupal.**

En grupo, discutan lo siguiente:

- ¿Cómo fue este ejercicio?
- ¿Alguna vez pensó que estaba solo al experimentar estos pensamientos autocríticos?
- ¿Cómo fue ver que otros también tenían los mismos pensamientos (o similares)?



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 70 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de autocompasión.

---

• **Ejercicio 1: Meditación, Bondad Amorosa**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

Póngase cómodo en su silla o cojín, con una postura relajada, pero recta, con los hombros reposados (pausa). Deja que tus manos descansen cómodamente en tu regazo. Cierra los ojos suavemente. Vamos a sentir nuestro cuerpo ahora mismo ... notar lo que hay aquí. Abierto a lo que sea que se experimente en el cuerpo en este momento. Conectando con la respiración notando los movimientos ondulantes del vientre ...

En esta práctica cultivaremos la bondad amorosa. Todos tenemos dentro de nosotros esta capacidad natural de bondad amorosa. O ... amistad incondicional y abierta, amable y solidaria. La bondad amorosa es una apertura natural de un corazón compasivo ... hacia nosotros mismos y hacia los demás. Es un deseo que todos sean felices.

Comenzamos desarrollando la bondad hacia nosotros mismos ... permitiendo que nuestros corazones se abran con ternura. Ahora, permítete recordar y abrirte a tu bondad básica. Es posible que recuerdes ocasiones en las que has sido amable o generoso. Quizá recuerdes que tienes un deseo natural de ser feliz y no sufrir. Si es difícil reconocer tu propia bondad, mírate a través de los ojos de alguien que te ama. ¿Qué ama esa persona de ti? Puede ser útil usar la imaginación e imaginarse a sí mismo como un niño pequeño frente a ti... tal vez 4 o 5 años de edad ... si eso permite que los tiernos sentimientos de bondad fluyan con más facilidad ...



Y, a medida que experimentas este amor ... observa cómo te sientes en tu cuerpo. Tal vez sientas algo de calor ... o calor en la cara. Una sonrisa ... una sensación de expansión. Esto es bondad amorosa, un sentimiento natural que es accesible a todos nosotros ...

Descansa con este sentimiento de amor abierto e incondicional durante unos minutos ... (pausa) dejándose disfrutar de la energía de la bondad amorosa ... inhalando ... y exhalando ... invitando a sentimientos de paz y aceptación ... Por tanto, comienza ahora a desearte lo mejor extendiéndote palabras de bondad amorosa a ti mismo. Ofreceré como guía las frases que he elegido para usar en mi propia práctica. Se le invita a modificar estas frases y elegir las palabras que expresen sus deseos de bondad amorosa hacia usted mismo y hacia los demás. Y ahora, ofreciendo estas palabras en tu mente por ti mismo...

“ Que me llene de bondad amorosa  
Que me sostenga en misericordia ...  
Que me sienta conectado y tranquilo ...  
Que puedo aceptarme tal como soy ...  
Que puedo ser feliz ...  
Que pueda conocer la alegría natural de estar vivo ... ”

Ahora puede abrir el círculo de la bondad al recordar a alguien que es querido por usted. Alguien que te importa y que siempre te ha apoyado. Reflexione sobre la bondad básica de esta persona, sintiendo qué es lo que ama en particular de ella. En su corazón sienta su aprecio por este amado, y comience su simple ofrenda...

“ Que te llenes de bondad amorosa  
Que seas sostenido en misericordia ...  
Que sientas mi amor ahora ...  
Que te aceptes como eres ...  
Que puedas ser feliz ...  
Que conozcas la alegría natural de estar vivo ... ”

Ahora recuerda a una persona “neutral”. Es alguien a quien puede ver con regularidad, pero que no conoces bien ... Puede ser un vecino, un empleado de una tienda. Recuerda a esta persona ahora y repite las palabras de bondad amorosa ...

“ Que te llenes de bondad amorosa ...  
Que seas sostenido en misericordia ...  
Que sientas mi amor ahora ...  
Que te aceptes como eres ...  
Que puedas ser feliz...  
Que conozcas la alegría natural de estar vivo ... ”

Y ahora, si es posible, recuerda a alguien con quien hayas tenido una relación difícil. Tal vez sea por quien no le gusta sentir simpatía o compasión. Ver si es posible dejar de lado los sentimientos de resentimiento y disgusto por esta persona. Recordarse a sí mismo que debe ver a esta persona como un ser completo ... merecedor de amor y bondad. Como alguien que siente dolor y ansiedad ... como alguien que también sufre. Ver si es posible extender a esta persona las palabras de bondad amorosa en tu mente ...

“ Que te llenes de bondad amorosa ...  
Que seas sostenido en misericordia ...  
Que sientas mi amor ahora ...  
Que te aceptes como eres ...  
Que puedas ser feliz ...  
Que conozcas la alegría natural de estar vivo ... ”

Y ahora, para terminar esta práctica, regresa para brindarte amabilidad a ti mismo. Sentarse un rato y disfrutar de la energía de la bondad amorosa que puede haberse generado aquí.

## • Ejercicio 2: Mi tablero de autocuidado

**Tiempo de ejercicio:** 40 minutos



Este ejercicio consiste en crear un tablero de visión de autocuidado. Un tablero de visión es una representación visual de un concepto particular usando imágenes, ilustraciones y/o palabras. Por tanto, un tablero de visión de cuidado personal es una colección de imágenes y palabras que reflejan ideas para el cuidado personal. Las actividades de cuidado personal son cosas que hacemos para cuidar nuestra salud mental, emocional y física. Siga los siguientes tres pasos para crear su tablero de visión de cuidado personal.

**Paso 1: Lluvia de ideas sobre actividades de autocuidado.**

Haz una lista de tantas actividades potenciales de cuidado personal como sea posible. Se audaz y creativo, permitiéndote considerar actividades potenciales nuevas y diferentes. Solo incluye actividades que realmente disfrutarías hacer y que se ajusten a tu estilo de vida y valores.

**Paso 2: Recopila imágenes para tu tablero de visión.**

Encuentra imágenes positivas que se correspondan con las actividades de cuidado personal que elegiste. Busca imágenes que resuenen contigo y te inspiren. Usa fotos de actividades que puedes hacer para cuidarte mejor a ti mismo y a tus necesidades.

**Paso 3: Recopila palabras para tu tablero de visión.**

Puedes decidir mantener tu tablero de visión completamente visual o agregarle palabras y frases. Las palabras y frases que elijas deben reflejar o relacionarse con las actividades de cuidado personal que elegiste. Elige palabras y fuentes que resuenen contigo y te inspiren.

**Paso 4: Arma tu tablero de visión.**

Una vez que hayas reunido sus imágenes y frases inspiradoras, sé creativo con tu arreglo.

*Apéndice: Ejemplos de actividades de autocuidado.*



### • **Autocuidado emocional**

- Aprende a decir no.
- Recompénsate por completar tareas pequeñas.
- Utiliza tutoriales en línea para aprender algo nuevo.
- Permítete sentir y expresar todos tus sentimientos (en un ambiente seguro y apropiado).
- Prueba algunos ejercicios conscientes para ayudarte a regresar al momento presente.
- Prueba colorear como una forma de liberar la ansiedad y/o el estrés.
- Recuerda las cosas buenas de la vida escribiendo una lista de las que estás agradecido de tener.
- Tómate un momento para permitir que tus sentimientos estén presentes sin juzgarlos.
- Permítete cometer errores.

### • **Autocuidado físico**

- Haz algunos ejercicios de estiramiento.
- Dar un paseo.
- Bebe más agua.
- Recibir un masaje.
- Sal y pasa 10 minutos bajo el sol.
- Ir a dar un paseo en bicicleta a un lugar en particular.
- Ir de excursión, de campamento o de mochilero y pasar un tiempo en la naturaleza.

### • **Autocuidado social**

- Pedir ayuda. Hazles saber a las personas que necesitas ayuda.
- Llama a un amigo o familiar de confianza y hablen.
- Elige con quién pasas tu tiempo hoy. Pásalo con personas entusiastas y positivas.
- Vuelve a conectarte intencionalmente con alguien con quien hayas perdido el contacto o con quien tengas un conflicto sin resolver.



- Únete a un grupo de apoyo para personas que están pasando por lo que estás pasando.
- Programa una cita nocturna regular con tu pareja.
- Haz un viaje por carretera con tus hermanos.

#### •Autocuidado espiritual

- Haz tiempo para la meditación en tu día.
- Realiza una técnica de escaneo corporal de 10 minutos para sentir cada parte de tu cuerpo.
- Dona dinero a una organización benéfica de su elección.
- Ayuda a alguien de alguna manera.
- Encuentra una oportunidad para usar tus fortalezas, es decir, las cosas que te dan energía, más a menudo.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

### Ejercicio 1: Mi propio ejercicio de autocompasión

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Pídales a los participantes que completen el siguiente formato, este les permitirá desarrollar una guía propia a modo de cápsula para enseñar emociones y regulación emocional a las personas que lo rodean o para tener sus propios recursos para trabajar las emociones. Es importante que, en este punto, el participante recuerde que la ruta comenzó en el momento de la tipología de las emociones.

**Objetivo:** ¿Cuál es el objetivo de la actividad que vas a realizar?  
¿Cuál es la habilidad socioemocional que deseas enseñar o reforzar en tus estudiantes?

---

---

---

---

---

**Ejercicio práctico:** describe, de manera detallada, el paso a paso de la actividad que vas a realizar y los recursos que vas a necesitar.

---

---

---

---

**Reflexiones:** escribe aquí la reflexión que deseas hacer antes o después de la actividad sobre la habilidad socioemocional que vas a enseñar.

---

---

---

---



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 40 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?



## • Ejercicio 1: Reflexiones finales

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

## • Ejercicio 2: Evaluación del módulo

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.

## • MÓDULO 4:

### Mis caminos y objetivos (Sentido de Vida/ Espiritualidad)

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Sentido de Vida
- Proyecto de vida
- Jerarquía de las necesidades
- Espiritualidad
- Valores

### **Resultado de aprendizaje:**

- Reconoce la importancia de la planeación de un proyecto de vida personal y familiar.
- Practica la gratitud, el sentido de trascendencia y de vida.

### **Objetivo:**

Existe una gran evidencia que demuestra los efectos positivos de la espiritualidad como estrategia de afrontamiento, así como también para desarrollar la resiliencia y el bienestar frente a la adversidad. Así pues, la espiritualidad se puede cultivar y nutrir en los individuos como un rasgo de comportamiento y un estado mental, a través de ciertas técnicas y prácticas, entre las que destacan la meditación y la atención plena. El objetivo de este módulo es el de cultivar un sentido de trascendencia y de vida por medio de cuatro ejercicios principales que buscan identificar valores, cultivar hábitos como la gratitud y el momento presente y generar un espacio de reflexión sobre el proyecto de vida de cada participante.



## **Momento 1- Juego de Conocimientos**

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre el sentido de vida y la espiritualidad, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

### **• Ejercicio 1: Un tatuaje con valor**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Los valores de las personas se pueden evaluar de muchas maneras. Quizá la forma más común es hacerles preguntas sencillas como: “¿Qué crees que es más importante en la vida?”. Sin embargo, para



algunas personas, estas preguntas se perciben como difíciles o confrontadoras. Los individuos pueden experimentar resistencia o incluso sentir vergüenza por no tener respuestas claras. En consecuencia, las respuestas que siguen solo pueden proporcionar una visión limitada de lo que les importa. El objetivo de este ejercicio es que los participantes se conecten con sus valores de una manera creativa y lúdica.

1. Si te hicieras un tatuaje, ¿cuál sería y por qué?
  - a. Si los tatuajes no te atraen, considera qué nueva obra de arte obtendrías para tu hogar y por qué”.
  - b. Sintetiza la respuesta del paso uno. ¿Cuál es un concepto clave que fue el tema subyacente? Por ejemplo, si el tatuaje elegido es el sol, y si se eligió como un recordatorio visual para mantenerse positivo, el concepto clave es la positividad. \*No hay una respuesta correcta, es lo que más resuena contigo.
2. Mi tema subyacente, al considerar la razón para hacerme el tatuaje (o la obra de arte), es:
3. ¿Este tema dice algo sobre lo que valoras en la vida? ¿Entonces qué?
4. ¿En qué medida vives actualmente de acuerdo con lo que respondiste en la pregunta anterior?
  - a. Si es necesario, ¿qué paso, por pequeño que sea, podrías dar para comenzar a vivir en una mejor alineación con esto?

## • Ejercicio 2: Famoso/a por un día

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Con este ejercicio se busca fomentar el agradecimiento y hallar el sentido de vida, a través de lo que los participantes admiran.

En esta actividad se invita a los participantes a tomar una pausa, puede ser al comienzo, intermedio o final de la clase, momento

en el que se dirige con el grupo una respiración que al inhalar se haga con mucha fuerza dejando que el aire entre a cada lugar del cuerpo y al exhalar se emita un sonido como evocando al mar y en ese ejercicio se realiza el mantra de la gratitud: inhalo y digo en mi mente: “Agradezco por este momento”, y exhalo y me repito: “Dejo ir mis preocupaciones y miedos”. Hago esto 10 veces.

Luego invitar al grupo a que tome una hoja y realice un ejercicio breve:

Este ejercicio consiste en preguntarte a ti mismo lo siguiente:



¿Si yo fuese una celebridad, quién sería y por qué?

Mientras realizan este ejercicio, se irán dando cuenta de que esas cosas que admiran en una celebridad, podrían ser las que quieren para ellos en su vida, y muy probablemente allí esté la clave acerca de encontrar su sentido de vida.

Luego, pídeles que cambien el nombre de la celebridad por el propio nombre y que lean la carta.

Es posible que haya elementos que quieran quitar y otros agregar.

Hágalo.

Se han dado cuenta y se han escrito una carta a su yo famoso/a y que posiblemente se encuentre en el camino para ese sentido de vida.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender su sentido de vida y espiritualidad.



## • Ejercicio 1: Psicoeducación en sentido de vida

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Empezar preguntándoles a los participantes: ¿Cuál consideran que es el sentido de la vida? Para este ejercicio, recordarles que este es un espacio seguro y sin juicios. Permitir que todos participen y continuar con la siguiente explicación:

Entonces, ¿Cuál es el significado de la vida?

Por insatisfactoria que pueda encontrar esta respuesta, parece que el significado de la vida es diferente para todos y cada uno de nosotros. Podemos encontrar el significado último en el amor de un cónyuge o un hijo. Podemos encontrarlo en el trabajo que hacemos. En nuestra creencia en un dios, espiritualidad o religión. Podemos descubrir que ser voluntario y retribuir a nuestra comunidad es la actividad que le da más sentido a nuestra vida. Dondequiera que encontremos un propósito y una realización, parece que realmente depende de nosotros descubrir qué es lo más importante, lo que más da vida y lo más significativo. Dentro de esta sopa de valores, experiencias, objetivos y creencias, podemos reconstruir lo que nos da el mejor sentido de significado en nuestras vidas.

En este módulo nos centraremos en esta definición de una vida significativa:

“La medida en que la vida de uno se experimenta como algo que tiene sentido, que está dirigida y motivada por objetivos valiosos y que tiene importancia en el mundo”.

Esta definición se puede dividir en tres componentes:

- Comprensión, o el grado en que las personas perciben un sentido de coherencia y comprensión con respecto de sus propias vidas.
- Importancia, o el grado en que las personas sienten que su existencia es significativa, importante y valiosa para el mundo.

- 
- Propósito, o la medida en que las personas experimentan la vida como dirigida y motivada por objetivos de vida valiosos.

En estos tres componentes se basan los ejercicios que se van a realizar en este módulo.

## • **Ejercicio 2: Descubriendo mis valores**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

En este ejercicio se busca reconocer los valores de cada participante por medio de las actuaciones en el día a día.

Invite a los participantes a escoger tres valores, pídeles que recuerden un momento o anécdota donde hayan puesto en práctica el valor, por ejemplo:

- 1.** Reconocer cuando fui empático, (consolé a mi amigo, discutí con un amigo, nos alejamos, me puse en su lugar para tratar de entender lo que le estaba sucediendo, volví a hablar con él y pude solucionar la situación).
- 2.** Reconocer cuando tuve confianza (cuando salí a exponer en público o cuando le hablé a la persona que me gustaba, me preparé para un examen, jugué un partido complicado).
- 3.** Reconocer cuando fui honesto (reconocí que cometí un error al no ser cuidadoso cuando se me olvidó sacar la basura antes de que pase el carro del aseo).

El siguiente paso es ordenar estos tres valores del más importante al menos importante para cada uno de ellos, recuérdelos que no hay respuestas buenas o malas y que los sistemas de valores de cada individuo se construyen en entornos en los que se crece.



## Lista de Valores

- Aceptación
- Logro
- Sentido de aventura
- Altruismo
- Arte
- Conciencia
- Belleza
- Desafío
- Cambio
- Comunidad
- Compasión
- Competencia
- Conectividad
- Colaboración
- Creatividad
- Decisión
- Democracia
- Diseño
- Descubrimiento
- Diversidad
- Conciencia ambiental
- Seguridad económica
- Ética
- Excelencia
- Emoción
- Franqueza
- Regocijo
- Justicia
- Fama
- Felicidad familiar
- Libertad
- Amistad
- Diversión
- Gracia
- Crecimiento
- Armonía
- Salud
- Ayudar a otros
- Honestidad
- Humor
- Imaginación
- Independencia
- Influenciar a otros
- Inspiración
- Lealtad
- Hacer una diferencia
- Trabajo significativo
- Dinero
- Moralidad
- Naturaleza
- Originalidad
- Pasión
- Paz
- Desarrollo personal
- Placer
- Energía
- Intimididad
- Pureza
- Calidad
- Reconocimiento
- Religión
- Reputación
- Responsabilidad
- Riesgo
- Seguridad
- Entretenimiento
- Igualdad
- Respeto a ti mismo
- Sensibilidad
- Sensualidad
- Serenidad
- Servicio
- Sexualidad
- Sofisticación
- Especulación
- Espiritualidad
- Estabilidad
- Éxito
- Sensibilidad
- Unidad
- Poder
- Sabiduría
- Conocimiento
- Liderazgo
- Integridad
- Intelecto
- Educación
- Eficiencia



## Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre sentido de vida, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

• **Ejercicio 1: Metáfora del bus**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

La metáfora de los pasajeros del autobús describe la forma en que nuestras experiencias internas (es decir, nuestros pensamientos, emociones, impulsos, recuerdos, entre otros) parecen impulsar nuestras vidas. La metáfora nos pide que consideremos una vida en la que las experiencias no se interpongan en nuestro camino para llegar a nuestros valiosos destinos, sino que, en cambio, permanezcan en nuestras mentes como lo harían los pasajeros de un autobús. En consecuencia, el autobús representa la mente y los pasajeros simbolizan diferentes pensamientos y sentimientos. Mientras que algunos pasajeros se pueden sentar en silencio, otros pueden estar más abiertos. La impaciencia, por ejemplo, puede insistir en que: “¡Date prisa!” y el miedo puede gritar: “¡No vayas allí!”. Sin embargo, usted es el conductor y puede continuar conduciendo el autobús a pesar de los pasajeros difíciles que tiene a bordo. Puede notar que un pasajero le dice que no es lo suficientemente bueno, pero no necesariamente tiene que creer que estas palabras son ciertas o dejar de mirar la vía por delante. Puede escuchar a los pasajeros expresando sus opiniones en voz alta y agresivamente, pero puede permitir que estas voces permanezcan en un segundo plano y su foco de atención en primer plano. Incluso puede notar que algunos pasajeros se comportan de manera errática, corriendo hacia el frente del autobús y gritándole instrucciones, pero no tiene que obedecer sus órdenes; no necesita ayuda con las instrucciones, ya conoce el camino.



El conductor también toma decisiones importantes sobre qué tan rápido viaja, así como usted puede tener una idea de a dónde le gustaría ir y a qué velocidad le gustaría llegar allí. En diferentes momentos de nuestra vida, estos pasajeros se mueven alrededor del autobús, a veces en la parte delantera, donde sus voces son más fuertes e imponentes, y otras en la trasera, reservada y vacilante. A lo largo de la vida podemos (sin saberlo) acostumbrarnos a cumplir automáticamente con cada una de las demandas de nuestros pasajeros. Por ejemplo, al conocer a alguien nuevo, con quien podría desarrollar una relación íntima, la falta de valor podría recordarle que si vuelves a una nueva relación, será rechazado, así que aléjese. En consecuencia, la baja autoestima puede conducir a decisiones sin sentido que impiden que la relación incluso comience. Lo que olvidamos reconocer es el hecho de que estos pasajeros no son capaces, y mucho menos tienen licencia para conducir. Eres el único que puede conducir el autobús, y ellos solo pueden ser pasajeros. Por tanto, si bien pueden decir: “No eres lo suficientemente bueno” o “fracasarás”, no pueden intervenir para detener o redirigir el autobús. Además, si bien puede ser su primer instinto tratar de controlar lo que dicen o hacen sus pasajeros, estos esfuerzos encuentran resistencia. Ordenarles a los pasajeros que se callen o amenazarlos con echarlos solo hace que corran a su asiento y se abrochen el cinturón de seguridad. Al final, todo lo que ha sucedido es que has tenido que detener tu viaje para atender a los alborotadores. Tenga en cuenta que el problema no radica en el hecho de que los pasajeros viajen en el autobús; más bien, el problema radica en la tendencia del conductor a creer automáticamente y cumplir con sus demandas. El truco para manejar pasajeros molestos es reconocerlos sin reaccionar ante ellos, verlos, simplemente, como parte del viaje.

Considere a Toby, que quiere iniciar su propio negocio. Él tiene una idea innovadora y la pasión y el conocimiento para convertir esta idea en un negocio. Sin embargo, se ha dado cuenta de que los siguientes pasajeros mayores vienen al frente del autobús: el miedo le advierte que iniciar un negocio es demasiado arriesgado y Duda dice cosas como: “No puedes hacerlo. Tú fallarás. No eres

lo suficientemente talentoso”. Los otros pasajeros de Toby, incluidos Creatividad y Optimismo, parecen estar sentados en la parte trasera del autobús, hablando más de los valores de Toby que de los pasajeros más ruidosos e imponentes del frente. Como conductor, Toby escucha lo que dicen Miedo, Evitación y Duda, pero también se sintoniza, cuidadosamente, con lo que se discute en la parte trasera del autobús: la creatividad está lanzando muchas ideas interesantes y emocionantes para el negocio, y el optimismo está diciendo: ¡Puedes hacerlo! ¡El concepto podría ser un gran éxito!”.

Después de leer cuidadosamente la metáfora del autobús, pregúntales a los participantes cómo se sintieron y en qué pensaron al escucharla. En una hoja pídeles que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me siento después de escuchar la metáfora del bus?
- ¿Cuántos pasajeros llevo en mi bus en este momento? ¿Cómo son ellos? ¿Son ruidosos o callados?
- ¿A qué pasajeros estoy prestando más atención en mi vida en este momento?

Una vez terminada la escritura, dar 5 minutos para discusión.

## • **Ejercicio 2: Felicitar, disculpar y agradecer**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

El propósito de este ejercicio es fomentar un ambiente amable en el espacio de grupo, estrechar lazos entre los y las estudiantes y el docente, y promover actitudes hacia la no violencia, el perdón y la reconciliación.

1. Sitúe al grupo en un círculo en el que se puedan ver y oír.
2. Invite a tres estudiantes a que participen en la actividad.
3. Explique que cada estudiante deberá dar una felicitación, ofrecer una disculpa o reconocer algo que descubrió o conoció ese día. Idealmente, cada alumno se debe encargar de una acción



diferente (estudiante 1 felicita, estudiante 2 ofrece disculpas y estudiante 3 reconoce descubrimiento), pero si alguien no tiene algo particular que decir con la acción que le fue asignada puede recurrir a alguna de las otras dos.

Esta actividad se puede usar al final de la jornada todos los días o con la periodicidad que el implementador y aprendiz considere.



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 60 minutos

### Objetivo:

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de sentido de vida.

---

### • Ejercicio 1: Profundizando en mis valores

**Tiempo de ejercicio:** 40 minutos

El objetivo de este ejercicio es aumentar la conciencia de lo que te importa identificando tus cinco valores principales en la vida. Los valores son la respuesta a las preguntas: ¿Qué es importante para ti en tu vida? ¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué es lo que te gusta hacer? ¿Cuándo te sientes satisfecho y realizado? Ser consciente de sus valores al responder las preguntas anteriores lo ayudará a navegar su vida en la dirección elegida. Comprender nuestros valores fundamentales nos ayuda a guiarnos hacia nuestras pasiones y deseos. Complete los cinco pasos a continuación:

---

## HOJA DE TRABAJO

1. Tómese diez minutos para hacer una lluvia de ideas sobre sus valores sin consultar la lista de la página siguiente.

Mis valores son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Revise la lista de valores en la página siguiente y verifique aquellos que resuenen con usted. Esta lista siempre es un trabajo en progreso. Si lo desea, puede agregar otros valores de su sesión de lluvia de ideas o aquellos que surjan a lo largo de este proceso.

<b>Altruismo</b>	<b>Excelencia</b>	<b>Aprendizaje</b>	<b>Sabiduría</b>
<b>Amistad</b>	<b>Familia</b>	<b>Reconocimiento</b>	<b>Tolerancia</b>
<b>Belleza</b>	<b>Felicidad</b>	<b>Religión/ Espiritualidad</b>	<b>Apreciación de la belleza</b>
<b>Cambio</b>	<b>Libertad</b>	<b>Responsabilidad</b>	<b>Gratitud</b>
<b>Comunidad</b>	<b>Lealtad</b>	<b>Respeto</b>	<b>Empatía</b>
<b>Compasión</b>	<b>Liderazgo</b>	<b>Sensibilidad</b>	<b>Amor</b>
<b>Creatividad</b>	<b>Honestidad</b>	<b>Seguridad</b>	<b>Conciencia ambiental</b>
<b>Curiosidad</b>	<b>Humor</b>	<b>Servicio</b>	<b>Aventura</b>
<b>Crecimiento</b>	<b>Independencia</b>	<b>Estabilidad</b>	<b>Flexibilidad</b>
<b>Igualdad</b>	<b>Integridad</b>	<b>Riqueza</b>	<b>Orden</b>

3. Ahora prioriza tus valores y selecciona los cinco que sean más importantes para ti. Enumere sus cinco valores principales a continuación:

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_
- IV. \_\_\_\_\_
- V. \_\_\_\_\_

4. Tómate entre cinco y diez minutos para pensar o discutir con un amigo o tu entrenador qué significa cada uno de los valores anteriores para ti. Luego, genera una definición que resuene y tenga sentido en tu vida.



Valor I: \_\_\_\_\_  
Significa para mí: \_\_\_\_\_  
Es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

Valor II: \_\_\_\_\_  
Significa para mí: \_\_\_\_\_  
Es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

Valor III: \_\_\_\_\_  
Significa para mí: \_\_\_\_\_  
Es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

Valor IV: \_\_\_\_\_  
Significa para mí: \_\_\_\_\_  
Es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

Valor V: \_\_\_\_\_  
Significa para mí: \_\_\_\_\_  
Es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

## • **Ejercicio 2: Entendiendo mi espiritualidad**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

Si bien la comprensión de la espiritualidad difiere según las religiones y los sistemas de creencias, se puede describir encontrando significado y propósito en la vida. La espiritualidad describe una comprensión mucho más amplia de la conexión de un individuo con los aspectos trascendentales de la vida.

Buscar una conexión significativa con algo más grande que uno mismo puede resultar en un aumento de las emociones positivas. Los momentos trascendentales están llenos de paz, asombro y satisfacción. Independientemente de los antecedentes religiosos, comenzar una práctica para encontrar momentos de trascendencia es muy beneficioso.

Teniendo esto en cuenta, la próxima semana tienes como objetivo conectarte con tu espiritualidad a través de las siguientes actividades:

- Comienza poco a poco y haz que los nuevos hábitos sean fáciles. No hay necesidad de adoptar completamente un conjunto de creencias de la noche a la mañana. Volverse más espiritual puede ser tan simple como permanecer en silencio durante 5 a 10 minutos al día en un ambiente tranquilo y relajante.
- Comprometerse. Ámate lo suficiente como para intentar encontrar momentos de emociones trascendentales todos los días. Al aumentar la esperanza, la bondad, la autocompasión, la gratitud y el asombro, cualquiera puede comenzar a ser más espiritual de inmediato. Todo lo que se necesita es una decisión para cambiar de perspectiva.
- Práctica. Encontrar momentos de trascendencia para reemplazar momentos de frustración no sucederá agitando una varita mágica. Los seres humanos deben practicar la atención plena a sus pensamientos, emociones y comportamiento para encontrar experiencias en la espiritualidad.
- Estudiar. Explora las experiencias de espiritualidad de otros, ya sea a través de la religión o de viajes personales. Encuentra algo con lo que te identifiques. Haz preguntas y siente curiosidad por las personas que han cultivado esta hermosa forma de estar en el mundo.
- Elige el amor y el respeto. Con cada interacción, lidera con una forma de ser amorosa y amable. Incluso cuando se trata de interacciones incómodas, mantener la calma y una mentalidad amorosa puede calmar la situación. ¿Te imaginas al Dalai Lama gritándole a alguien? Interactúa con escépticos y personas muy inteligentes que podrían amenazar tu forma de ser en el mundo, pero siempre aparece con amor. Respeta sus interacciones como oportunidades para aprender desde perspectivas alternativas.





## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a tu vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

---

### • **Ejercicio 1: Meditación de gratitud**

**Tiempo del ejercicio:** 10 minutos

La meditación de gratitud es un tipo de meditación que se enfoca en expresar gratitud por la vida de uno. Los hallazgos de investigaciones anteriores sugieren que la meditación de la gratitud es una forma potencial de aumentar la gratitud y el significado de la vida. En un estudio de Rao y Kemper (2016), los participantes recibieron capacitación en línea sobre meditación de gratitud. Los resultados mostraron que un breve entrenamiento en la mediación de la gratitud aumentó significativamente los niveles de gratitud y sentido de significado de los participantes.

En esta meditación vas a explorar la gratitud. Siéntate en una posición cómoda. Cierra tus ojos. Relaja tu cuerpo y toma 2 - 3 respiraciones profundas.

Ahora piensa en algo en tu vida por lo que estés agradecido. Elige algo en tu vida que te llene de un profundo sentido de aprecio. Puede ser una persona, incluido su ser querido, padre, hijo, pareja o amigo. También puede ser algo que posees, algo que has podido hacer, alguna lección que te enseñó la vida o algo que no sucedió.

Solo asegúrate de hacerlo fácil. No pienses en algo por lo que DEBERÍAS estar agradecido, sino en algo que genere naturalmente un sentido de gratitud.

Intente obtener una imagen de él: véalo en colores brillantes.



Ahora tómese un tiempo para reflexionar sobre todos los aspectos de esta persona o cosa por la que está agradecido. Enumera todas las razones por las que te sientes agradecido en tu mente o en voz alta.

Luego enfócate en cómo se siente la gratitud. Nota la sensación de gratitud en tu cuerpo. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo: en el pecho? ¿Garganta? ¿Estómago? ¿Cómo se siente la gratitud? ¿Es cálido o frío? ¿Suave o duro? ¿Expansión o contracción? Simplemente presta atención a la sensación en tu cuerpo sin intentar cambiarla. Solo permite que el sentimiento esté presente y siga su curso natural.

Puede repetir los pasos descritos anteriormente para otra fuente de gratitud en su vida.

Después de completar los pasos anteriores, te puedes concentrar nuevamente en tu respiración durante un minuto más o menos. Finalmente, abre los ojos y amplía tu conciencia hacia el mundo que te rodea, tomando conciencia nuevamente de tus sensaciones externas de espacio, sonido, tacto y luz.

## • **Ejercicio 2: Caminos de agradecimiento**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés producto del cuestionamiento por el sentido de vida, por medio del reconocimiento del curso de vida.

1. Pídeles a los participantes que dibujen un paisaje, el que para ellos sea el más lindo, permita que cada uno ponga tantos detalles en el mapa como les sean posibles, flores, arboles, ríos, casas, animales, nubes, sol, lluvia, entre otros.
2. Luego, indique que marquen varios caminos, pueden ser tres o cuatro dentro de este paisaje.
3. Ahora, pídeles que cada camino tenga el nombre de un momento del curso de vida: niñez, adolescencia, juventud, adultez, no importa que aún no hayas pasado por todos estos.



4. Ahora, déles 5 minutos por cada camino para que reflexionen sobre aquello que han logrado en cada momento de curso de vida.
5. En los cursos de vida que aún no han tenido, pídeles que pongan allí solo una o dos cosas que quisieran alcanzar.
6. Ahora, solicíteles que a aquellos caminos ya cursados, les escriba un agradecimiento al frente por el camino recorrido. Sobre los no cruzados, agradezca los deseos y anhelos por una vida futura.
7. Ahora espere unos minutos para que cada quien reflexione sobre su paisaje.
8. Permita que cada persona socialice sus reflexiones.

### • **Ejercicio 3: Valores a la acción**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

A partir de los diferentes valores identificados a lo largo de la sesión, es hora de revisar cuáles son aquellos que los participantes se llevan para poner en marcha.

1. Pídeles que revisen nuevamente la lista de valores.
2. Solicíteles que seleccionen tres valores que no hayan revisado ya.
3. Ahora, en una hoja, deberán escribir una acción para cada valor que les permita materializarlos en la semana siguiente.
4. Luego en una cartulina o tablero, compartan las acciones con valores.
5. Y haga una ronda de compromisos con las tres acciones a ejecutar durante la semana.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

### • **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve de resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

### • **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.





## BLOQUE DOS: CONTIGO

### • MÓDULO 5:

#### Estoy contigo (Empatía)

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Empatía y simpatía.

**Resultado de aprendizaje:**

Demuestra comportamientos empáticos en diferentes contextos de la cotidianidad.

**Objetivo:**

El desarrollo de habilidades como la empatía ayudan al individuo a mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales, lo que, consecuentemente, incrementa su resiliencia emocional.



### Momento 1- Juego de Conocimientos

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre la empatía, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

#### • Ejercicio 1: Respirando Juntos

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos



Este ejercicio tiene como objetivo mejorar la práctica personal de atención plena, así como profundizar la conexión interpersonal y la empatía.

- Comiencen sentándose erguidos, uno frente al otro, separados al ancho de los brazos. Cierren los ojos y lleven la atención a su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Presten atención a cada respiración a medida que entra y sale del cuerpo. Siéntense suavemente con su respiración durante unos minutos. Adentro por la nariz... afuera por la boca.
- Ahora, abran suavemente los ojos y dejen que estos descansen en la persona que está sentada al frente. Permítase sonreír, reír o sentir lo que siente en este momento. Comience a conectar de forma natural con la persona que tiene delante.
- Ahora, durante los próximos minutos, comience a sincronizar su ritmo de respiración con el de su pareja. Baje su mirada a la boca de su pareja y observe cómo se abre al exhalar y se cierra al inhalar. Continúen respirando juntos así, inhalando por la nariz y exhalando por la boca...
- Si notan que sus mentes se distraen del ejercicio, simplemente observen el pensamiento que los distrae sin evaluarlo y vuelvan su atención a la respiración.
- Permítase estar con cualquier sentimiento y emoción que aparezca durante este ejercicio. Si siente una fuerte necesidad de mirar hacia otro lado o cerrar los ojos, puede hacerlo, aunque vea si puede notar qué pensamientos o sentimientos causaron la incomodidad y luego vuelva a respirar.
- Al final del ejercicio, siéntanse libres de compartir su experiencia con los demás.

## • **Ejercicio 2: Un día en la vida de...**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

El objetivo de este ejercicio es que los participantes desarrollen la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas para entender sus diferentes actividades en su día a día.



Los y las estudiantes deberán imaginar cómo creen que es un día en la vida de otras personas.

- 1.** Elija un grupo particular de personas cada vez que realice la actividad (es decir, que no sean los mismos estudiantes)
- 2.** Plánteeles la idea a los y las estudiantes y propóngase un tema (por ejemplo, cantante favorito, padres, hermanos mayores, personal del colegio, niños y niñas de otras regiones o países, entre otros). Cada uno y cada una deberá elegir una persona y describir cómo es la jornada de esa persona, desde que se despierta hasta que se acuesta. Pueden dibujarla o describirla en primera persona (ejemplo: “Me levanto todas las mañanas y lo primero que hago es...”).
- 3.** Puede guiar a sus estudiantes con preguntas como las siguientes para ayudarlos y ayudarlas a construir su relato:
  - a.** ¿Qué creen que desayuna?
  - b.** ¿Cómo creen que es su casa?
  - c.** ¿A qué problemas tendrá que enfrentarse?
  - d.** ¿Cómo va al trabajo?
  - e.** ¿Cómo se sentirá al final del día?
  - f.** ¿Quiénes son las personas con las que se encuentra durante su jornada?
  - g.** ¿Cómo será su familia?
- 4.** Invite a quienes quieran hacerlo a que compartan con el resto del curso sus dibujos o relatos en primera persona. El resto puede hacer comentarios y complementar el relato con sus experiencias o conocimientos sobre la persona elegida, si es en común.
- 5.** Cerrar la actividad con la reflexión guiada hacia el significado de ser empáticos y ponernos en los zapatos y en el lugar de los demás.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender la empatía.

---

• **Ejercicio 1: Psicoeducación en empatía**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Empezar la sesión mostrando el siguiente video y hacer una reflexión al respecto: [https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn\\_Hw\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E)

La empatía es la capacidad de compartir las emociones y perspectivas de otra persona. La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, interpretar y gestionar las emociones de otras personas, así como las tuyas. Esta última inclusión, tus propias emociones, es lo que distingue la inteligencia emocional de la empatía. La empatía es más que “solo la capacidad de sentir lo que otra persona siente”. La empatía es una habilidad esencial que nos permite relacionarnos eficazmente con otras personas en contextos sociales. Sin empatía, tendríamos dificultad para:

1. Comprender los sentimientos, motivaciones y comportamientos de otras personas.
2. Responder apropiadamente a los sentimientos de otra persona.
3. Comprender las interacciones sociales que se basan en comportamientos sutiles, señales y normas sociales, como bromas, pasos en falso y sarcasmo.

La capacidad de responder adecuadamente a las emociones de otra persona es extremadamente importante para formar vínculos. La empatía subraya el vínculo que se forma entre padres e hijos.



## **Empatía vs. simpatía**

Los tres términos, empatía y simpatía, a menudo se confunden entre sí, porque se usan para referirse a los sentimientos de otra persona. Por ejemplo, en respuesta a las malas noticias de un amigo, ¿siente empatía, simpatía o compasión? Los términos se utilizan en contextos similares, pero se refieren a comportamientos diferentes.

A partir de las definiciones proporcionadas, la empatía implica interpretar, comprender, sentir y actuar sobre los sentimientos de otras personas. La empatía es un proceso multidimensional y se basa en componentes afectivos, cognitivos, conductuales y morales (Jeffrey, 2016). Recuerde, la empatía es la capacidad de adoptar el punto de vista de otra persona o de ponerse en el lugar de la otra. La simpatía es el sentimiento de lástima por la desgracia o las circunstancias de la otra persona.

### **• Ejercicio 2: Conectando con mi empatía**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Completar este ejercicio les ayudará a los estudiantes a aprender qué es la empatía, cómo detectar la empatía, cómo practicar la empatía y por qué es importante.

Recordemos que la empatía es comprender y preocuparse por lo que sienten los demás. Se trata de ponerse en su lugar para poder sentir lo mismo que ellos. Por ejemplo, si el globo de otro niño sale volando, puedes empatizar con él porque puedes comprender su sentimiento de tristeza. Tal vez, también te sientas un poco triste. Sentirse feliz, triste o de otra manera porque alguien más lo hace es empatía.

Después de esta definición de empatía, responde las siguientes preguntas que te ayudarán a conectarte con tu empatía:

**Escribe sobre un momento en que te sentiste feliz o triste por lo que otra persona estaba sintiendo:**

---

---

---

---

**¿Crees que la empatía es algo bueno? ¿Por qué?**

---

---

---

---

**Escribe algunas formas en las que podrías fortalecer tu empatía si te preocupas por los demás.**

---

---

---

---

---

Responder a estas indicaciones alentará a los estudiantes a pensar en sí mismos como capaces de empatizar con los demás, pensar en cómo practicar la empatía en el futuro y pensar críticamente sobre por qué la empatía es tan importante.



### **Momento 3 – Reto de Equipo**

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre simpatía y empatía, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.



## • **Ejercicio 1: Hace 500 años...**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

Este juego de roles ayuda a desarrollar la empatía al alentar al hablante a usar un lenguaje adecuado para el oyente y que el oyente se imagine en otro rol. El escenario proporciona una forma divertida de fomentar la práctica de la empatía y puede funcionar igualmente bien para adultos jóvenes y un grupo de mayor edad.

1. Divida al grupo en parejas.
2. La persona A es el hablante. Deben describir un objeto moderno (ya sea uno que hayan elegido o que les hayan dado).
3. La persona B es la que escucha y adivina, desde hace 500 años. No tienen conocimiento del mundo moderno y deben escuchar atentamente, considerando lo que es. Pueden hacer preguntas para ayudarlos a adivinar, pero deben enmarcarlas como si fueran de una época sin tecnología ni las comodidades de la vida moderna. Por ejemplo, un teléfono celular podría ser la palabra elegida (o podrías introducir el objeto físico) por describir.
4. Luego, pídale al orador que describa cómo se sintió al explicarle algo a otra persona con una perspectiva muy diferente.
5. Luego solicítele al oyente que explique cómo fue escuchar mientras estaba en la mente de otra persona.

## • **Ejercicio 2: Escucha sin sentido versus escucha consciente**

**Tiempo del ejercicio:** 40 minutos

Uno de los elementos de la empatía es la escucha atenta. Esta implica la práctica de lograr una conciencia plena, momento a momento, del mensaje del orador. La escucha atenta ocurre cuando oímos la historia de la otra persona con una conciencia abierta y sin prejuicios. Dejamos ir todos nuestros pensamientos, ideas, opiniones y creencias y solo atendemos a la otra persona. La escucha atenta proviene de la calma interior y del estado actual de conciencia. A primera vista, puede parecer fácil. Sin embargo, a

menudo no escuchamos con atención. En lugar de estar presente en este momento, nos encontramos pensando en el futuro o el pasado. En lugar de centrarnos solo en la conversación, estamos revisando nuestros teléfonos al mismo tiempo. En vez de oír de manera abierta y sin juzgar, calificamos a la otra persona en función de nuestras creencias. También solemos “escuchar” a los demás mientras pensamos en cómo vamos a responder a esa persona. En este ejercicio, los participantes practicarán y experimentarán la escucha atenta y no atenta.

### **Paso 1: Infórmeles a los participantes sobre el próximo ejercicio.**

“En el siguiente ejercicio formarás equipo con otra persona y tendrás algunas conversaciones breves con esta. Asumirás el papel del hablante, como del oyente. Antes de que empieces a entablar estas conversaciones, te entregaré una nota de instrucciones. Esta nota te dirá qué hacer. Guarda esta nota y asegúrate de que la otra persona no lea tus instrucciones”.

### **Paso 2: Escucha sin sentido.**

Recorte las notas de instrucciones en el Apéndice A y entréguelas a sus participantes. Si hay un número impar, cree un grupo de tres, en el que dos escuchen y uno hable. Pídales que apliquen las instrucciones de sus notas con la mayor precisión. Infórmeles que este ejercicio toma 5 minutos y que usted les avisará cuando termine el tiempo.

### **Paso 3: Escucha consciente.**

Ahora recopile las notas de instrucciones y entrégueles las nuevas notas de instrucciones que se muestran en el Apéndice B a sus participantes. Asegúrese de que intercambien roles; los participantes que estaban hablando ahora se deben convertir en oyentes y viceversa.

### **Paso 4: Evaluación.**

Después de 5 minutos, pídale a los participantes que terminen la conversación y recopilen las notas de instrucciones. No revele la



configuración y el propósito de este ejercicio todavía. Solicíteles a los participantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue en la primera ronda ser el narrador?
- ¿Cómo fue en la primera ronda ser el oyente?
- ¿Cómo fue en la segunda ronda ser el narrador?
- ¿Cómo fue en la segunda ronda ser el oyente?
- ¿Cuál podría ser el propósito de este ejercicio?

Ahora explique la configuración y el propósito de este ejercicio.

- ¿Hay momentos en los que te reconoces como un oyente sin sentido? Si es así, ¿cuándo?
- ¿Hay momentos en los que te reconoces como un oyente consciente? Si es así, ¿cuándo?

### **Apéndice A: Notas de instrucción de escucha sin sentido:**

- Rol de instrucciones: Narrador: Háblale a la otra persona sobre tu película favorita. Cuéntale el porqué es importante, de qué se trata, qué fue lo que más te gustó, entre otros.
- Rol de instrucciones: Oyente: la otra persona está a punto de contarte. Tu tarea es no prestar atención. Deja que tu mente divague en lo que tienes que hacer después de esta formación o alguna situación en casa.

### **Apéndice B: Notas de instrucción de escucha consciente:**

- Rol de instrucciones: Narrador: Háblale a la otra sobre tu destino de vacaciones favorito. Cuéntale qué tiene de especial este lugar, qué memorias tiene de este o el porqué deseas ir allí y con quién.Cuál sería tu itinerario ideal, entre otros.
- Rol de instrucciones: Oyente: la otra persona está a punto de contarte. Tu tarea es prestar toda tu atención en la conversación. Practica la escucha activa y hazle saber a tu narrador que estás conectado con su historia.

## Apéndice C: Ingredientes clave de la escucha consciente:

La escucha atenta implica los siguientes elementos:

- Enfoque único: deje de hacer otras cosas. Haga de la conversación el foco principal de atención.
- Enfoque del momento presente: establezca su intención de escuchar con toda su atención. En lugar de pensar en el pasado o el futuro, mantente presente en esta conversación aquí y ahora.
- Conectar: mire a la persona a los ojos cuando esté hablando. Escuche lo que la persona está diciendo y cómo lo está diciendo. Proporcione espacio para que la persona hable libremente.
- Sin juicio: trate de tomar conciencia de sus juicios y suéltelos tanto como pueda. Juzgar es pensar más que escuchar profunda y abiertamente.
- Redirigir: note cuando se distrae durante la conversación (por pensamientos o sonidos). Déjelos ir y redirija la atención de nuevo a la conversación.



### Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de empatía.

---

#### • Ejercicio 1: Cambiando perspectivas

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Ver las cosas desde múltiples perspectivas puede ser especialmente útil cuando no estás de acuerdo con alguien y no puedes avanzar. Si bien es útil para desarrollar la empatía, también puede proporcionar



una idea de las acciones necesarias para resolver un problema y seguir adelante (Shapiro, 2020).

El ejercicio Cambiando Perspectivas incluye diez pasos que se pueden usar con individuos o grupos para ver cosas desde otra perspectiva:

- 1.** Siéntate en silencio y respira con facilidad.
- 2.** Aterrizas en el momento presente enfocándote en tu respiración.
- 3.** Recuerda una situación difícil o incómoda que estás teniendo con alguien.
- 4.** Escribe tus pensamientos y sentimientos durante unos minutos.
- 5.** Después, vuelve al momento presente:
  - a.** Concéntrate en tu respiración.
  - b.** Fíjate cómo te sientes. Escribe los pensamientos y sentimientos que crees que la otra persona puede tener durante unos minutos.
- 6.** ¿Qué piensan?
  - a.** Fíjate cómo te sientes.
- 7.** Después, vuelve al momento presente:
  - a.** Concéntrate en tu respiración.
  - b.** Fíjate cómo te sientes.
- 8.** Imagina a una persona con gran sabiduría (real o imaginaria) y siente su apoyo, compasión y considera su guía.
- 9.** Escribe los pensamientos y sentimientos que crees que la persona sabía que puede tener sobre la situación desde su perspectiva durante unos minutos:
  - a.** Concéntrate en tu respiración.
  - b.** Fíjate cómo te sientes.

- 
- 10.** Reconocer la sabiduría y la percepción que ofrece la situación. La capacidad de cambiar de perspectiva siempre está disponible para usted y puede ofrecerle información valiosa sobre los sentimientos que no ha podido resolver.

## Referencias

Shapiro, S. L. (2020) Reconecta tu mente: descubre la ciencia y la práctica de la atención plena. Londres: Aster.

## • Ejercicio 2: Aclaración de conceptos

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Antes de ponernos en marcha y terminar este módulo es importante revisar, nuevamente, los conceptos aprendidos.

### ¿Qué es la empatía y la simpatía?

La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos, de ponerse en la situación del otro y comprender su perspectiva y actuar para expresar la comprensión de los sentimientos y la situación de la otra persona. La palabra empatía proviene del alemán *Einfühlung*, que significa “sentir en”.

La simpatía es experimentar sentimientos de lástima y tristeza por la desgracia de otra persona, lo que implica, simplemente, una comprensión del sufrimiento. También implica apoyo en forma de opiniones compartidas o poseer una actitud favorable (es decir, actuar triste también) hacia la situación de otra persona. La simpatía se puede traducir como “sentimiento por”. La principal diferencia entre ambos es que la simpatía es un sentimiento personal e individualizado, mientras que la empatía es una expresión más compleja que tiene en cuenta los sentimientos del otro y permite desarrollar una conexión más profunda con los demás. El lenguaje es muy importante a la hora de distinguir la diferencia entre empatía y simpatía. Las declaraciones que utiliza la empatía siempre se relacionan con la persona con la que intenta conectarse; el lenguaje empático está vacío de declaraciones personales de “yo ...”.



Ejemplos de lenguaje simpático: “Sé cómo te sientes”. “Siento escuchar eso”. “Me siento mal por ti”. “Estoy pensando en ti”. Estas declaraciones ofrecen una respuesta simple y ofrecen un mínimo de comodidad y validación. Es bueno ser comprensivo, sin embargo, la expresión de empatía es lo que crea conexiones y ofrece una comprensión más profunda de las circunstancias de alguien.

Ejemplos de lenguaje empático: “Estás pasando por un momento difícil”. “Superarás esta situación; eres fuerte”. “Debes estar luchando con esto”. “Si hay algo que necesites, puedes confiar en mí”.

En la siguiente actividad, los participantes deben decidir si las declaraciones dadas son ejemplos de empatía o simpatía. Dedique tiempo a discutir el porqué cada una es una respuesta empática o comprensiva. Discuta cómo los ejemplos de simpatía se podrían modificar para expresar empatía en su lugar. A continuación, se encuentran las afirmaciones y respuestas: ¿Empatía o simpatía?, junto con algunas posibles respuestas:

<p>Decir:</p> <p><b>“Lamento escuchar eso”.</b></p> <p><b>Simpatía</b></p> <p>(Esta respuesta, en sí misma, no está enfocada en la otra persona. Es importante reconocer los sentimientos de la otra persona agregando: “Ojalá no tuvieras que pasar por esto. Debe ser difícil”)</p>	<p>Decir:</p> <p><b>“Estás pasando por un momento difícil”.</b></p> <p><b>Empatía</b></p> <p>(Esto ayuda a reconocer el dolor de la persona).</p>	<p>Decir:</p> <p><b>“Gracias por compartir”.</b></p> <p><b>Empatía</b></p> <p>Esta respuesta ayuda a conectarse con la persona, mostrando gratitud por haberse abierto a usted)</p>
---	---	---

<p>Estar presente en el momento con alguien, sin juzgar sus sentimientos o reacciones</p> <p><b>Empatía</b></p>	<p>Contar una historia sobre cuando también perdiste a tu gato y lo triste que estabas cuando sucedió.</p> <p><b>Simpatía</b></p> <p>(Es natural que pensemos que compartir el dolor significa compartir una lucha similar. Sin embargo, esto se centra en ti, no en la otra persona)</p>	<p>Decir: <b>“Estoy aquí para ti”</b></p> <p><b>Empatía</b></p> <p>(Está bien mostrar apoyo a alguien. Esto incluso podría continuar con “¿Cómo puedo ayudarle?”)</p>
<p>Decir: <b>“Sé cómo te sientes”</b></p> <p><b>Simpatía</b></p> <p>(Similar a decir: “Lamento escuchar eso”, esta declaración se enfoca en usted, no en la otra persona)</p>	<p>Decir: <b>“Al menos aún puedes mejorar tu calificación” si tu amigo reprobó un examen.</b></p> <p><b>Simpatía</b></p> <p>Las respuestas de “al menos” disminuyen cómo se siente la persona)</p>	<p>Ofrecer consejos</p> <p><b>Simpatía</b></p>
<p>Validar los sentimientos de alguien diciendo: <b>“Eso suena realmente desafiante”</b></p> <p><b>Empatía</b></p>	<p>Muestre interés preguntando: <b>“¿Cómo ha sido esto para usted?”</b></p> <p><b>Empatía</b></p> <p>(Puede ayudar a la otra persona a no sentirse tan aislada o sola cuando alguien muestra interés en comprender sus sentimientos)</p>	<p>Solo escuchando</p> <p><b>Empatía</b></p> <p>(La escucha activa es clave).</p>





## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

---

• **Ejercicio 1: Mi lista de actos de bondad y empatía**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=O9UByLyOjBM>

Una vez revisado el video responder a la siguiente pregunta:

**1. ¿Cómo me siento después de haber visto el video?**

---

---

---

---

---

---

---

**2. ¿Alguna vez una persona ha tenido algún acto de bondad y empatía conmigo? Si es así, describe la situación:**

---

---

---

---

---

---

---

3. En las siguientes líneas, escribe 10 actos de bondad que crees puedes realizar el próximo mes en tu comunidad (con tu familia, tu trabajo, tu barrio, etc.)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_
- h. \_\_\_\_\_
- i. \_\_\_\_\_
- j. \_\_\_\_\_

• **Ejercicio 2: 5 maneras de ser empático**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Vamos a tomarnos unos minutos para pensar en las formas en las que podemos incluir la empatía en nuestra vida diaria. Una manera fácil de practicar la empatía es incorporarla en las cosas rutinarias que hacemos todos los días.

En el siguiente ejemplo verás cómo podemos emparejar actos de empatía en tu rutina diaria:

Levantarme	●	----->	Mandar un mensaje de buenos días
Hacer desayuno	●	----->	Hacer una porción para alguien en la calle
Salir a caminar	●	----->	Recoger la basura que encuentras
Trabajar	●	----->	Ayudar a un compañero de trabajo
Volver a la casa	●	----->	Ceder tu puesto en el transporte
Rutina de noche	●	----->	Escribir una lista de gratitud



Ahora, una vez revisado el ejemplo, es hora de que hagas tu propia rutina con actos de bondad y empatía.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿Cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

### • Ejercicio 1: Reflexiones finales

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

## • Ejercicio 2: Evaluación del módulo

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidenciarán los aprendizajes del módulo.

### • MÓDULO 6:

#### Uno, dos y tres pasos por ti (Compasión)

**Intensidad horaria:** 6 horas - Autónomo

**Temáticas:**

- Compasión

**Resultado de aprendizaje:**

Propone comportamientos compasivos para los demás.

**Objetivo:**

El desarrollo de habilidades como la compasión ayudan al individuo a mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales, lo que consecuentemente incrementa su resiliencia emocional. El objetivo de este módulo es el de educar a los participantes en la importancia de ponerse en los zapatos del otro que pueda beneficiar a los demás, sin comprometer su propia integridad.



#### Momento 1- Juego de Conocimientos

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre la compasión, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.



## • Ejercicio 1: Empezando desde adentro

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Antes de empezar con la temática, voy a guiarte a través de algunos ejercicios simples de relajación. El primero se llama ‘respiración rítmica calmante’ e implica aprender a prestar atención de una manera suave y amable. Una vez que estés más fuerte con esto, puedes hacer el ejercicio sentado, acostado o, incluso, de pie y caminando. Eso sí, es preferible hacerlo sentado, para que se haga una idea. Así que encuentra un lugar para sentarte cómodamente.

Bien, ahora que estás sentado y cómodo, coloca ambos pies sobre el piso separados al ancho de los hombros y descansa las manos sobre las piernas. Cierra los ojos o mira al suelo si lo prefieres. Permítete tener una expresión facial suave que puede ser una leve sonrisa.

Ahora lo que podemos hacer es centrarnos suavemente en nuestra respiración. Mientras lo haces, intenta permitir que el aire baje a tu diafragma (que está justo en la parte inferior de tu caja torácica en la “V” invertida). Siente cómo tu diafragma, el área debajo de tus costillas, se mueve mientras inhalas y exhalas. Solo observa tu respiración y juega un experimento con ella.

Respira un poco más rápido o más lento hasta que encuentres un patrón de respiración que, para ti, parezca ser tu propio ritmo relajante y reconfortante. Es como si estuvieras registrando, conectando, con el ritmo dentro de tu cuerpo que te tranquiliza y calma. Lo que normalmente encontrarás es que tu respiración es un poco más lenta y profunda de lo normal. La inhalación es de unos 3 segundos... sostenga... y luego toma 3 segundos para la exhalación. Asegúrate de que las inhalaciones y exhalaciones sean suaves y uniformes. Entonces, por ejemplo, observa si estás inhalando demasiado rápido o colapsando la exhalación.

Ahora podemos pasar un rato, todo el tiempo que queramos, simplemente, concentrándonos en nuestra respiración, notando la respiración que baja al diafragma, este se eleva y luego el aire

sale por la nariz. A veces es útil centrarse en el punto justo dentro de la nariz por donde entra el aire. Así que, entra por la boca y sale por la nariz, entra por la boca y sale por la nariz... Solo concéntrate en eso por un rato...

Ahora podemos 'conectarnos a tierra por un momento'. Así que dirige tu atención a tu cuerpo. Sintiendo el peso de tu cuerpo descansando sobre la silla y el suelo debajo de ti... Permitirse sentirse sostenida y apoyada... llegar a descansar... en el momento presente... Recuerda que está perfectamente bien que tu mente divague. Simplemente observa lo que sucede, con curiosidad, acerca de adónde ha ido tu mente y luego dirige suavemente tu atención de vuelta a la conciencia de tu cuerpo lo mejor que puedas.

Ahora solo sientes el flujo de aire que entra y sale de tus fosas nasales... observa suavemente... no hay necesidad de cambiar nada... simplemente permite que las cosas sean como son. Si te resulta un poco difícil concentrarte en tu respiración (y algunas personas lo hacen), entonces, permite que tu atención descance en un objeto. Encuentra algo que te gustaría sostener, como una piedra lisa o una pelota suave, algo que te dé la sensación de dulzura y calma.

Ahora, mientras te enfocas en tu respiración, también enfócate en el objeto que estás sosteniendo, notando cómo se siente en tu mano, descansando tu mirada en tu objeto lo mejor que puedas... quedándose con las sensaciones de tenerlo en la mano. Cuando te sientas listo, abre lentamente los ojos y regresa al momento presente. A veces, ayuda si solo tiene un estiramiento suave y una respiración profunda para prepararse para continuar con su día.

## • **Ejercicio 2: De qué color es mi compasión**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Siempre que tratamos de hacer ciertas tareas usando nuestra mente una dificultad muy común es que esta divaga por todos lados, particularmente, si estamos agitados o inquietos. Recuerda



que cuando comiences a hacer este trabajo, es probable que tu mente divague y, de hecho, es posible que no puedas concentrarte en la tarea por más de un par de segundos. Como ya se discutió, no solo es normal, sino que el hecho de que notes cuánto se desvía es parte del entrenamiento. También la clave aquí es que tu intención es, simplemente, intentarlo. Algunos días pueden resultar más fáciles que otros. La intención no es preocuparte por eso, sino darse cuenta de cuándo tu mente se ha distraído y traerla de vuelta a la tarea en cuestión.

Participa en tu ritmo relajante de respiración y, cuando estés listo, imagina un color que asocies con la compasión o un color que transmita una sensación de calidez y amabilidad. Una vez más, puede que solo sea una sensación fugaz de color, pero cuando estés listo, imagina tu color compasivo rodeándote. Luego, imagínate esto entrando por el área de tu corazón y lentamente a través de tu cuerpo. O tal vez prefieras pensar en el color como una niebla o una luz que simplemente fluye a través de ti. Mientras esto sucede, trata de enfocarte en este color como poseedor de sabiduría, fuerza y calidez, con una cualidad clave de bondad total. Crea una expresión facial de bondad en tu propia cara mientras haces este ejercicio. Ahora, en tanto imaginas el color fluyendo a través de ti, enfócate en la sensación de que el único propósito de este color es ayudarte, fortalecerte y apoyarte.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender la compasión.

---

### Ejercicio 1: Psicoeducación en compasión

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos



Desarrollar la compasión puede ser una forma de llevar nuestras emociones a un equilibrio útil que aumente nuestra sensación de bienestar. Ahora, la compasión se puede definir de muchas maneras. Por ejemplo, el Dalai Lama, líder del budismo tibetano, lo define como “una sensibilidad al sufrimiento propio y de los demás con un profundo deseo y compromiso de aliviar el sufrimiento”. Una forma en que podemos pensar en la compasión (y hay varias formas) es ver que se compone de diferentes aspectos de nuestra mente. Distinguimos entre atributos y habilidades, estos son:

El primer atributo y cualidad de la compasión implica tomar la decisión de tratar de ser compasivo. En otras palabras, estamos motivados para (querer) intentar volvernors más compasivos, para ver esto como algo deseable. Podemos reconocer que el yo compasivo es un yo que vale la pena ‘alimentar’ y trabajar para desarrollarse.

En segundo lugar, hacemos un esfuerzo por entrenar nuestra mente para que se vuelva sensible a nuestros sentimientos y pensamientos. También necesitamos volvernors sensibles a nuestras necesidades. Es difícil ser compasivo con uno mismo si somos completamente insensibles a nuestro dolor, malestar, deseos o necesidades. Entonces aprendemos a notar nuestros pensamientos y sentimientos a medida que surgen. Sin embargo, la sensibilidad no significa que solo reaccionemos a las cosas. Por ejemplo, si las críticas nos molestan, podríamos decir que somos “sensibles a las críticas”, pero en realidad queremos decir que somos “vulnerables a reaccionar de cierta manera”. Ser sensible significa ‘apertura y capacidad para notar y prestar atención de ciertas maneras’.

Tercero, la compasión requiere que estemos emocionalmente abiertos al sufrimiento nuestro y de los demás. Esto significa que estamos emocionalmente tocados, conmovidos y solidarios con el sufrimiento. La simpatía es una reacción emocional a nuestras emociones y estados y los de otras personas: es esa mueca de dolor inmediata si vemos que alguien se cae o se corta. La simpatía



también puede operar cuando nos conmovemos y disfrutamos del florecimiento y el bienestar de los demás.

Cuarto, solo podemos estar verdaderamente abiertos a los sentimientos si podemos tolerarlos. Tenemos una variedad, a veces tristes, enojados, ansiosos y gozosos. Sin embargo, somos críticos con nuestros sentimientos, o tratamos de huir de ellos, ocultarlos o reprimirlos, pero cuando somos compasivos podemos aprender a ser abiertos, tolerantes, aceptantes y amables. Entonces, un aspecto clave de la compasión es aprender a tolerar y aceptar nuestros sentimientos, familiarizarnos con ellos y tener menos miedo de ellos. Esto no significa, por supuesto, que no deseemos cambiar nuestros sentimientos por las cosas, por otras personas o, incluso, por nosotros mismos. De hecho, podemos hacerlo bien, pero es poco probable que lo hagamos por medio de la crítica, huyendo o reprimiendo nuestros sentimientos; más bien, tenemos que enfrentarlos abiertamente y amablemente. Igualmente podemos encontrar que cuando somos capaces de enfrentar nuestros sentimientos podemos ser más reflexivos, y esto nos ayuda a desarrollar y mostrar empatía.

El quinto aspecto se llama empatía y se trata de cómo llegamos a comprender y pensar sobre nuestros sentimientos y pensamientos. Nos volvemos de corazón abierto, curiosos, exploradores y deseosos de saber por qué sentimos lo que sentimos o por qué pensamos lo que pensamos, para que las cosas puedan tener sentido para nosotros. Cuando tenemos empatía por los demás nos esforzamos en pensar las cosas desde su punto de vista, en tratar de entender que pueden pensar y sentirnos diferentes a nosotros. Al mostrar empatía tenemos que trabajar un poco. Por ejemplo, si alguien te lastima, pero te das cuenta de que estaba bajo un estrés enorme, entonces, no lo tomas como algo personal y lo perdonas: estás mostrando empatía.

El sexto es el importante atributo de no condenar y no juzgar. La mente angustiada, por ejemplo, puede estar llena de pensamientos críticos y de condena hacia nosotros mismos o hacia los demás.



Renunciar a esto está relacionado con volverse amable y atento; nos hacemos más conscientes de los pensamientos y sentimientos, pero desde un punto de vista observacional. No los juzgamos, ni tratamos de suprimirlos o sacarlos de nuestra mente, evitarlos o huir de ellos. Más bien, aprendemos a notar, pero no a actuar sobre nuestros sentimientos. Recuerde que estas habilidades se pueden desarrollar en pequeñas etapas, paso a paso. Todos estos están comprometidos con los sentimientos de calidez y un deseo genuino de aliviar el sufrimiento y aumentar nuestro crecimiento y florecimiento.

Para terminar la psicoeducación, vamos a ver un corto video y exponer lo que sentimos cuando vimos el video: <https://www.youtube.com/watch?v=zRwt25M5nGw>

## • **Ejercicio 2: Compasión que fluye hacia los demás**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

En este ejercicio vamos a imaginar que la bondad y la compasión fluyen de ti hacia los demás. Siéntate en silencio donde no te molesten y concéntrate en tu respiración. Cuando eso esté bien para ti, trata de recordar un momento en el que te sentiste muy amable y afectuoso con alguien (o, si lo prefieres, con un animal). Trata de no elegir un momento en que esa persona (o animal) estaba muy angustiada porque entonces es probable que te concentres en esa angustia. La idea es centrarte en el deseo de ayudar. Ten en cuenta que lo importante es tu comportamiento e intenciones, y los sentimientos pueden seguir detrás.

Ahora recuerda un momento en el que sentiste compasión por la persona (o animal) que tienes en mente.

- Imagínate expandiéndote como si estuvieras volviéndote más tranquilo, más sabio, más fuerte y más maduro, y capaz de ayudar a esa persona.
- Presta atención a tu cuerpo mientras recuerdas tus sentimientos de bondad.



- Pasa un momento expandiéndote con calor en tu cuerpo. Nota un deseo real y genuino de que esta otra persona esté libre de sufrimiento y prospere.
- Dedica un minuto, más si puedes, a pensar en tu tono de voz y el tipo de cosas que dijiste, que hiciste o querías hacer.
- Dedica un minuto, más si puede, a pensar en el placer de poder ser amable.
- Ahora solo enfócate en tu deseo de ser servicial y amable; la sensación de calor; sentimientos de expansión; tu tono de voz; la sabiduría en tu voz y en tu comportamiento.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre la compasión, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

• **Ejercicio 1: Conociendo al otro**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

1. Con lo aprendido y una reflexión de ponerse en los zapatos de otro, se hace el ejercicio en parejas de responder tres de las siguientes preguntas:
  - a. ¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?
  - b. ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
  - c. ¿Cuál es tu pasatiempo? ¿Lo practicas?
  - d. ¿Cuáles son las cosas que menos te gusta hacer?
  - e. ¿Cuál es la época de la vida que recuerdas con más alegría?  
¿Y la de más tristeza?

- 
- f. Si te encontraras un genio que te concediera tres deseos, ¿cuáles pedirías?
- g. ¿Cuáles son tus principales cualidades?
- h. ¿Cuáles son tus defectos? ¿Quieres cambiarlos?
2. Para terminar la actividad cada participante comentará cómo se ha sentido al hablar al grupo de sus sentimientos, emociones o situación y cómo se ha sentido al escuchar a los demás. El facilitador hará el cierre de este momento reflexionando sobre la importancia de escuchar a los demás para poder entender las situaciones, bien sea positivas o negativas, y no lanzar juicios de valor frente a estas, ya que todos podemos, a lo largo de nuestras vidas, pasar por diferentes situaciones en las que necesitaremos del apoyo y la comprensión de las personas que están a nuestro alrededor. Vale la pena, en este momento, reflexionar acerca del respeto por el otro, por la diferencia y por la particularidad que existe en cada ser humano, teniendo en cuenta el enfoque de derechos, de género y la diversidad.

## •Ejercicio 2: Frascos comunes de la humanidad

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

La humanidad común implica reconocer que el sufrimiento y la inadecuación personal forman parte de la experiencia humana compartida, algo por lo que todos pasamos en lugar de algo que me sucede solo a mí. Con demasiada frecuencia, cuando cometemos un error o sufrimos de alguna manera, creemos que somos la única persona que ha soportado esta dificultad. Este tipo de pensamiento puede conducir a sentimientos de aislamiento y debilidad. El sentido de humanidad compartida nos permite tener una perspectiva más amplia de nuestras circunstancias y de nosotros mismos.

Esta actividad tiene el propósito de proporcionarles a los participantes una demostración experiencial de humanidad común, uno de los tres elementos de la autocompasión.



### **Paso 1: Preparación.**

- Un bol de canicas o similar.
- 6 frascos etiquetados con experiencias humanas compartidas, por ejemplo: Me sentí nervioso antes de hablar en público; Recibió una calificación más baja de lo esperado en una tarea; Tropezó mientras caminaba y se sintió avergonzado; Dijo algo de lo que más tarde se arrepintió; Tuve una entrevista de trabajo y no obtuve el trabajo; Envié un mensaje de texto o correo electrónico a la persona equivocada.
- 6 estaciones (p. ej., sillas) alrededor de la habitación, cada una con un frasco.

### **Paso 2: Reparta canicas.**

Pase el cuenco de canicas al grupo y pídale a cada participante que saque 6 del cuenco.

### **Paso 3: Coloque canicas en frascos.**

Pídales a los participantes que se acerquen a cada estación, lean la etiqueta del frasco y coloquen una canica en el frasco si se relaciona con esa experiencia. Indique al grupo que haga esto conscientemente y en silencio. Una vez que los participantes hayan visitado las 6 estaciones, pueden regresar a sus asientos y colocar las canicas sobrantes en el bol.

### **Paso 4: Discusión grupal abierta.**

Lleve los frascos al grupo y facilite un debate grupal abierto utilizando las siguientes preguntas e indicaciones:

- ¿Qué notas cuando miras estos seis frascos?
- ¿Alguna vez has pensado que estabas solo al experimentar estas cosas? Tal vez hayas sentido que los demás son buenos para hablar en público, pero tú eres el único que tiene problemas, o el único lo suficientemente tonto como para cometer pequeños errores.

- ¿Cómo es ver que otros, de hecho la mayoría de las personas, también tienen estas experiencias?

### ● **Ejercicio 3: Abrazando tu humanidad**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

El objetivo de esta herramienta es demostrarles a las personas que no están solas en su tendencia a la autocrítica. De esta manera, desarrollan un sentido de humanidad común, que es un componente crucial de la compasión.

- 1.** Preparación. Va a necesitar piezas de papel en blanco o cartulina (1 por pieza por participante), bolígrafos o rotuladores (idénticos), una caja o cuenco.
- 2.** Distribuya las hojas asegurándose de que cada participante reciba una.
- 3.** Pídales que escriban algo sobre sí mismos que los haga sentir inseguros, algo por lo que tiendan a criticarse a sí mismos. Por ejemplo, “soy feo” o “no soy lo suficientemente inteligente”. Dígalos que escriban en mayúsculas para que su letra no sea reconocible por los demás y que doblen su hoja por la mitad cuando hayan terminado.
- 4.** Reúna las notas dobladas de los participantes, colóquelas en una caja y compártalas.
- 5.** Ahora, pase la caja al grupo y haga que cada participante saque una nota al azar. Mientras hacen esto, los participantes desdoblán la nota y la leen en voz alta al grupo. Luego, el facilitador pide que “levanten la mano” los miembros del grupo que se han criticado a sí mismos de la misma (o similar) manera.
- 6.** En grupo, discuta lo siguiente:
  - ¿Cómo fue este ejercicio?
  - ¿Alguna vez pensó que estaba solo al experimentar los pensamientos autocríticos?
  - ¿Cómo fue ver que otros también tenían los mismos pensamientos (o similares)?





## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de compasión, específicamente, del perdón.

---

• **Ejercicio 1: Psicoeducación en el perdón**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

El perdón es la decisión basada en principios de renunciar a su derecho justificado de venganza; también requiere que el perdonador reconozca que el ofensor es “humano como yo”. Como ha escrito el filósofo y poeta británico David Whyte: “Es esa parte herida... que no olvida de nosotros que... hace del perdón un acto de compasión en lugar de un simple olvido”. Después de la herida, el dolor o la atrocidad, el perdón puede, potencialmente, traer resolución y libertad. Es una forma práctica de evitar que el dolor del pasado defina el camino del futuro.

Algunos puntos clave sobre el perdón:

- **Proceso:** el perdón no es un único gesto magnánimo en respuesta a una ofensa aislada, sino un proceso a más largo plazo, fluido y en constante cambio en el que las personas trabajan para reparar relaciones o corazones rotos.
- **Reconocimiento:** el perdón trata de reconocer que la vida es desordenada e impredecible, que todos somos seres humanos falibles capaces de equivocarnos. Requiere de una perspectiva amplia.
- **Empatía:** el perdón es más que simplemente aceptar o dejar ir, porque requiere un grado de empatía o compasión. Es la capacidad de colocarte en la vida de otra persona (empatía) y actuar de acuerdo con esta conexión empática que sientes hacia tus semejantes (compasión).

- 
- **Reconciliación:** el perdón es diferente de la reconciliación que requiere de algún tipo de proceso de paz y la unión en unidad de dos o más lados anteriormente hostiles.

La investigación en psicología positiva y en otros lugares muestra que los resultados del perdón que se ha encontrado tienen un impacto en el bienestar general e incluyen:

- Reducción del afecto negativo y síntomas depresivos
- Restauración del pensamiento positivo
- Restauración de relaciones
- Reducción de la ansiedad
- Espiritualidad fortalecida
- Aumento de la autoestima
- Un mayor sentido de esperanza
- Mayor capacidad para la gestión de conflictos y
- Una mayor capacidad para hacer frente al estrés y encontrar alivio.

## • **Ejercicio 2: Perdón y Aceptación**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

El perdón es la decisión de liberar las emociones negativas relacionadas con un evento pasado que nos ha lastimado. Es una herramienta emocional que nos ayuda a comprometernos a seguir adelante y sentirnos mejor. Podemos optar por olvidar la transgresión o terminar nuestra relación con el malhechor, o no hacerlo. De cualquier manera, el perdón es una decisión que nos permite dejar ir el resentimiento, la amargura y la ira que nos impiden el crecimiento y el bienestar personal.

Este ejercicio de Perdón y Aceptación puede ayudarte a comprender tus sentimientos negativos sobre una transgresión pasada y tomar la decisión consciente de perdonar.



**1. ¿Qué estás luchando por dejar ir? Describe los pensamientos o acciones pasadas asociadas con tus emociones negativas. ¿Qué se dijo o hizo, específicamente?**

---

---

---

---

---

---

---

**2. Hacerse cargo de las consecuencias. Acepta que los resultados dolorosos ahora son tuyos. Cualquier sufrimiento y dolor que sientas ahora está en tus manos. ¿Cuáles son tus sentimientos? ¿Cuáles fueron las consecuencias?**

---

---

---

---

---

---

---

**3. ¿Quién es responsable? Decidir dónde recae la responsabilidad por el evento pasado. Puedes sentir que alguien más tiene la culpa, que desempeñaste un papel o que nadie es responsable.**

---

---

---

---

---

---

---

**4. ¿Cómo abordarás las consecuencias? ¿Qué eliges hacer con los resultados que describiste anteriormente? ¿Cómo podrías corregir o modificar tu situación actual? Si eso no es posible, ¿cómo podrías mejorarlo?**

---

---

---

---

---

---

**5. Comprométete a perdonar. Toma una decisión consciente de hacerlo a quien sientas que es responsable. Si alguien más es responsable de tu dolor, trata de ver las cosas desde su perspectiva. Este paso se trata de asumir la responsabilidad de tu decisión de guardar rencor o dejar ir el dolor y seguir adelante.**

---

---

---

---

---

---

**• Ejercicio 3: ¿Qué dirías?**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Teniendo en cuenta lo aprendido sobre compasión y perdón, es momento de poner en práctica y escribir una letra hacia ti o hacia alguien más.

Vamos a escribir una carta a un amigo sobre una situación perturbadora que enfrentas o puedes enfrentar en el futuro, como mudarte a un nuevo lugar, perder un ser querido o pasar por un momento de cambio.



Luego vamos a cambiar de roles. Es hora de escribir lo que diría un buen amigo en respuesta a esa carta.

Esta actividad de compasión les ayuda a los participantes a comprender el antiguo concepto: *Trata a los demás como te gustaría ser tratado*.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 60 minutos

### Objetivo:

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

Las siguientes dos actividades son para que los participantes puedan llevar a casa e implementar en la siguiente semana. Se trata de guías prácticas que ayudan a desarrollar habilidades de empatía.

---

### • Ejercicio 1: Escuchar con precisión

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

1. Ponte en sus zapatos. Selecciona a alguien con quien te gustaría trabajar en su relación. Cuando hables, haz todo lo posible para tomar su punto de vista. Por ejemplo, trata de imaginarte que eres ellos, ocupándote de su día. ¿Tu capacidad de sentir empatía cambia al tomar su perspectiva?
2. Verifica sus interpretaciones. Reflexiona sobre los diálogos que tú y esa persona han tenido. Has un esfuerzo consciente para verificar sus interpretaciones y suposiciones con respecto de lo que dijeron.



3. Presta toda tu atención. Durante una conversación, comienza prestando toda atención a la otra persona. Antes de pasar a otras cosas, considera lo que podría ocurrir si pregunta: “Me gustaría aclarar que lo he entendido correctamente. ¿Puedo?”. Casi todas las veces, obtendrás una respuesta positiva.



4. Aclarar lo que han dicho. Haz un esfuerzo por aclarar lo que crees que has escuchado: identifica y refleja sus emociones. Si no estás seguro de haber entendido correctamente, simplemente, pregunta.



5. Aclara lo que has dicho. Durante las conversaciones, puedes intentar preguntarle al orador si puede compartir lo que escuchó de ti. ¿Cómo aclararía cualquier malentendido si surgiera?



## • Ejercicio 2: Empezando conmigo

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Una de las vías más efectivas para una mayor compasión hacia los demás es darse cuenta o comprender cuánto se preocupa uno por sí mismo. Este ejercicio puede hacer que los participantes se den cuenta de las diversas formas en que ya están involucrados en acciones de autocompasión. Estas últimas pueden ser un valioso punto de partida para introducir más autocompasión y compasión.

### El componente físico

Permitiendo que sus músculos se ablanden, liberando la tensión de su cuerpo.

¿Cómo cuidas tu cuerpo?

---

---

---



¿Cuáles son algunas formas en las que podrías liberar la tensión y el estrés en el sentido físico, o cuáles son algunas técnicas que ya funcionan?

---

---

---

### **El componente mental**

No tratar de regular tus pensamientos, permitiéndoles ir y venir.

---

---

---

¿Cómo te cuidas mentalmente?

---

---

---

¿Cómo podrías permitir que tus pensamientos vayan y vengan con mayor facilidad? ¿Menos regulación, menos lucha contra tus pensamientos?

---

---

---

### **El componente emocional**

Tratar de comprender tus emociones en lugar de reprimirlas.

¿Cómo cuidas tu bienestar emocional?

---

---

---

---

¿Qué más podrías hacer para cuidar tus sentimientos?

---

---

---

### **El componente relacional**

Encontrar una conexión con los demás, evitando el aislamiento.

¿Cómo tus relaciones generan felicidad?

---

---

---

¿Cómo podrías mejorar las relaciones y conexiones que ya tienes?

---

---

---

---



## **Momento 6 – Compromisos y evaluación**

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

### **• Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:



- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

## • **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.

## • **MÓDULO 7:**

### **Conversemos para conocernos (Relaciones interpersonales y comunicación)**

**Intensidad horaria:**

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

**Temáticas:**

- Relaciones interpersonales
- Comunicación
- Asertividad

**Resultado de aprendizaje:**

Expresa desacuerdos de manera asertiva y sin confrontaciones en pro del mantenimiento de relaciones significativas.

### **Objetivo:**

La resiliencia de las figuras adultas propositivas puede contribuir a la resiliencia de los grupos sociales lo que, a su vez, contribuye a la fortaleza, inteligencia, conocimiento, sentido de dominio y autoestima de los niños y jóvenes. El objetivo de este módulo es el de acompañar a los grupos familiares con intervenciones que les permitan la reflexión sobre las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva.



## **Momento 1- Juego de Conocimientos**

**Duración:** 60 minutos

### **Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las relaciones interpersonales y la comunicación, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

### **• Ejercicio 1: Componentes de una relación saludable**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Alguna vez te has preguntado, ¿qué hace que una relación sea considerada saludable y positiva para tu vida? En este módulo vamos a revisar las relaciones de tu vida y algunas habilidades que puedes desarrollar para cultivar relaciones más auténticas y significativas.

Los humanos tienen un deseo inherente de estar cerca de otras personas, de conectarse y construir relaciones. Si bien un hombre que habla con una pelota de voleibol mientras está varado en una isla (¿Recuerdas la película?) no es necesariamente “saludable”, su compulsión por la compañía sí lo es. Eso es porque las relaciones



saludables, ya sean románticas, de amistad o familiares, pueden ayudar a que la vida sea más saludable.

Teniendo esto en cuenta, en las siguientes líneas escribe todos los componentes que consideres importantes para que una relación sea saludable y positiva:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ahora revisa la siguiente lista de componentes que la evidencia ha demostrado son importantes:

1. Escucha activa.
2. Comunicación clara sin juicio.
3. Confianza; espacio seguro.
4. Respeto.
5. Tiempo de calidad.
6. Participación en actividades saludables.
7. Trabajo colaborativo como un equipo en lugar de dos individuos egoístas.
8. Sentido de autoestima. Estar sanos y completos por sí mismos en lugar de buscar su identidad o sanación en otra persona.

9. Evitar centrarse en lo que se quiere obtener de la otra persona, sino enfocarse en cómo la relación puede ser mutuamente beneficiosa.

10. Valores compartidos, puntos de vista o aspiraciones.

Después de revisar estos componentes, compáralos con los que escribiste y responde: ¿Se parecen a las cualidades descritas? ¿Hay alguna que te llamó más la atención?

---

---

---

---

---

## • Ejercicio 2: Mi sistema de apoyo

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

En este ejercicio queremos que revises todas las relaciones que has cultivado en tu vida. Normalmente, cuando escuchamos la palabra relación, tendemos a pensar en una relación romántica, pero si revisas bien, todos los días estamos interactuando con diferentes personas de las diversas áreas de nuestra vida y estamos creando nuevas relaciones.

En el siguiente gráfico vas a poner los nombres de las personas que sientes más cercanas en tu vida; estas pueden ser familiares, amigos, pareja, compañeros de trabajo u otras personas importantes en tu vida. Una vez pongas sus nombres, vas a revisar la lista de “componentes de una relación saludable” del ejercicio anterior y vas a responder las preguntas que allí se te hacen.



Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Tu nombre:

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejores cualidades:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Podríamos mejorar en:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 60 minutos

### Objetivo:

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las relaciones interpersonales y la comunicación.

### • Ejercicio 1: Psicoeducación en comunicación asertiva

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

La comunicación asertiva se define como “la capacidad de hablar e interactuar de una manera que considere y respete los derechos y

opiniones de los demás, al mismo tiempo que defiende sus derechos, necesidades y límites personales” (Pipas & Jaradat, 2010, p. 649). La asertividad es una forma efectiva y sin confrontación de expresar el desacuerdo de uno con una situación o concepto en particular.

Pipas y Jaradat (2010) señalan además que los comunicadores asertivos pueden defender sus derechos (o los de los demás) con honestidad y elegancia, de modo que se reduzcan los conflictos interpersonales y se mantenga el respeto por los demás.

La asertividad puede implicar el rechazo de demandas (“No, no te volveré a prestar dinero”); comenzar, continuar o concluir una conversación (“Me gustaría hablar con usted sobre mi compensación”); pedir favores (“¿Me ayudarías a cambiar mi neumático?”); y sentimientos positivos y negativos (“Me duele cuando me hablas así”; Pipas & Jaradat, 2010).

En general, mientras que la comunicación asertiva ocurre en una variedad de formas y situaciones, comúnmente implica el logro de los objetivos de uno sin crear escenas desagradables o poner en peligro las relaciones.

La comunicación asertiva involucra varias cualidades verbales y no verbales. Aquí hay nueve ejemplos de Pipas y Jaradat (2010) y Bishop (2013):

- 1.** El contacto visual directo muestra que el hablante es fuerte y no está intimidado.
- 2.** Una postura asertiva o con el equilibrio adecuado de fuerza y despreocupación. Por ejemplo, permanecer rígido puede parecer agresivo; mientras que encorvarse puede percibirse como débil.
- 3.** Tono de voz. Una voz fuerte transmite asertividad, pero alzar la voz muestra agresión y es probable que se encuentre con ira.
- 4.** Expresión facial. Las expresiones que no son ni de enojo ni de ansiedad son esenciales para enviar el mensaje correcto.



5. Momento. La comunicación asertiva se debe ejecutar en el momento adecuado.
6. Lenguaje no amenazante, no culpabilizador. Por ejemplo: “¡Si continúas haciendo eso, te arrepentirás!” es más amenazante que asertivo.
7. Claridad. Por ejemplo: “¿Puedes, por favor, no ser así?” es vago, mientras que: “¿Puedes, por favor, no alejarte cuando estamos hablando?” transmite más claramente las necesidades del hablante.
8. Lenguaje positivo. Por ejemplo, hacer una solicitud negativa (“¿Quieres dejar de regar tus papeles por toda la casa?”) es menos efectivo que una solicitud positiva (“Aquí hay un divisor que he instalado. ¿Podrías colocar tus papeles aquí?”).
9. Lenguaje sin crítica hacia uno mismo ni hacia los demás. Por ejemplo, frases como: “Sé que soy demasiado sensible, pero ¿podrías no usar esa palabra?” y “¿Nadie te enseñó modales?”, son más críticos que asertivos.

## ● **Ejercicio 2: Hablando conscientemente**

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

Diariamente interactuamos con otros y confiamos en ellos para hacer cosas que son importantes para nosotros. Por ejemplo, podemos pedirle a un colega que nos ayude con cierto proyecto en el trabajo. Podemos pedirles a nuestros hijos que arreglen sus habitaciones o que lleguen a casa a tiempo. En este ejercicio, practicará cómo hacer una solicitud de acción efectiva.

### **Paso 1: Describa la acción solicitada.**

Describa brevemente la(s) acción(es) que le gustaría que la otra persona llevará a cabo en el espacio a continuación:

---

---

---

---

## **Paso 2: Estudie los ingredientes clave de las solicitudes de acción efectivas.**

Abajo encontrará una descripción general de los tres ingredientes clave de las solicitudes de acción efectivas, junto con algunos ejemplos de solicitudes efectivas e ineficaces. Tómese un tiempo para estudiar los tres ingredientes clave de una solicitud de acción efectiva.

## **Paso 3: Formulación de una solicitud de acción efectiva.**

Mire su descripción provista en el Paso 1. Formule una solicitud de acción que considere los tres ingredientes clave. Haga una solicitud específica y clara en lenguaje de acción positiva. Trate de formularlo de manera que pueda decirlo. En otras palabras, trate de usar el lenguaje hablado.

---

---

---

Descripción general de los tres ingredientes clave de las solicitudes de acción eficaces:

### **Ingrediente 1: Promoción enfocada**

Primero, una solicitud de acción efectiva se enfoca en lo que queremos hacer en lugar de lo que salió mal. En otras palabras, se enmarca en términos de promoción (un resultado que esperamos lograr) en lugar de prevención (un resultado que pretendemos evitar que suceda).

#### **Ejemplos:**

- “Por favor, hable en voz baja en esta sala”, versus, “Por favor, no grites en esta sala”.
- “Quiero que me diga qué necesidades tuyas se satisfacen con el juego y que discuta conmigo otras formas de satisfacer esas necesidades”, versus, “Quiero que dejes de jugar”.



## **Ingrediente 2: Específico**

En segundo lugar, una solicitud de acción efectiva se formula en términos de acciones específicas en vez de acciones vagas.

### **Ejemplos:**

- “Me gustaría que me dijeras una cosa que hice que aprecies”, versus, “Quiero que me aprecies”.
- “Me gustaría que condujeras al límite de velocidad”, versus, “Me gustaría que condujeras de una mejor manera”.
- “¿Estarías dispuesto a reunirnos para almorzar una vez a la semana?”, versus, “Me gustaría llegar a conocerte mejor”.
- “¿Estarías de acuerdo con llamar a la puerta antes de entrar a mi oficina?”, versus, “¿Te gustaría que mostraras más respeto por mi privacidad?”.

## **Ingrediente 3: Libre elección**

Una petición efectiva no se formula como una demanda sino como una pregunta a la que la otra persona puede no responder. Las solicitudes se reciben como demandas cuando la otra persona cree que será culpada o castigada si no cumple.

Cuando la gente te escucha hacer una demanda, solo ven dos opciones: sumisión o rebelión. De cualquier manera, se le percibe como coercitivo y se reduce la capacidad del oyente para responder compasivamente a la solicitud. En general, a las personas les desagradan las demandas porque amenazan su necesidad básica de autonomía.

Puede ayudar a otros a confiar en que está solicitando, no exigiendo, al:

- 1.** Indicar que solo desea que la persona cumpla si él o ella puede hacerlo voluntariamente
- 2.** No hacer un viaje de culpabilidad cuando la otra persona no responde a la solicitud

**3.** No enojarse o ser agresivo cuando la otra persona no responde a la solicitud

### Ejemplos:

- “¿Estarías dispuesto a poner la mesa?”, versus, “Me gustaría que pusieras la mesa”.
- “¿Estarías dispuesto a ayudarme a preparar esta presentación?”, versus, “Me gustaría que me ayudes a preparar esta presentación”.

## ● Ejercicio 3: Los 9 mandamientos

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

Se les pide a los asistentes que cierren los ojos mientras se leen los 9 mandamientos:

Tengo derecho a:

- 1.** Juzgar mis propios pensamientos, emociones y comportamiento: mientras que el comportamiento de los demás me afecta, puedo elegir cómo responder.
- 2.** Elegir si soy responsable de resolver los problemas de los demás; aunque siento compasión por los problemas de los demás, no soy responsable de resolver su felicidad.
- 3.** Cambiar de opinión: nada en la vida es constante. Cambiamos como individuos, así como nuestro entorno. Por tanto, no es descabellado que nuestros puntos de vista y creencias cambien con el tiempo.
- 4.** Decir que no sé, está bien decir que no lo sé.
- 5.** Cometer errores: es completamente humano cometer errores. Puedo hacerlo y asumir la responsabilidad por ellos. Otros pueden afirmar que un error es impensable o imperdonable, pero el fracaso es esencial para el crecimiento humano.



6. Ser independiente de la aprobación de los demás: aunque se agradece, no necesito el permiso de otros para formar mi punto de vista.

7. Ser ilógico. Puedo tomar decisiones cuando la información insuficiente significa que la lógica no puede dar una respuesta o predecir lo que sucederá.

8. Decir que no entiendo, está bien decir que no entiendo. A menudo se refleja más en la explicación que en la capacidad de comprensión de los oyentes.

9. Decir que no me importa: es posible que realmente no me interese el tema o la opinión sesgada de otra persona.

Se hace una breve discusión de cómo se sintieron.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las relaciones interpersonales y la comunicación, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

• **Ejercicio 1: Comunicándonos a través de Origami**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

Esta es una actividad rápida y fácil que muestra cómo las mismas instrucciones son interpretadas de manera diferente por distintas personas y resalta la importancia de una comunicación clara.

1. Pídeles a los asistentes que tengan a la mano una hoja de papel tamaño carta / A4.
2. Se le da la instrucción al grupo que comenzará a darles todas las instrucciones sobre cómo doblar el papel para crear una forma de origami.

- 
3. Dígale al grupo que mientras les da las instrucciones, deben mantener los ojos cerrados y no pueden hacer preguntas.
  4. Empiece dando al grupo varias instrucciones para doblar y rasgar su papel varias veces, luego pídale que desdoble su papel y comparen cómo se ve.
  5. Indique que cada papel se ve diferente, aunque les haya dado las mismas instrucciones a todos.

### ¿Qué significa esto?

---

---

---

---

6. Pregunte al grupo si cree que los resultados habrían sido mejores si hubieran mantenido los ojos abiertos o se les hubiera permitido hacer preguntas.

## • Ejercicio 2: Hablando conscientemente

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

El objetivo del ejercicio es mejorar las habilidades de comunicación de las personas a través de la práctica del habla consciente y decidida.

### **Paso 1: Informe al grupo sobre el próximo ejercicio.**

Hoy vamos a formar parejas y tener algunas conversaciones breves con nuestro compañero para practicar el habla consciente. Esta última es esencialmente pensar antes de hablar desde el corazón con intención. Es un proceso reflexivo que se puede dividir en tres elementos o pasos:

1. Disminuye la velocidad y conéctate al momento presente. Toma conciencia de dónde estás y con quién estás y respira, haz una pausa deliberada antes de hablar.



**2.** Comprueba lo que estás a punto de decir y por qué has elegido decir esto de todo lo que podrías decir en este momento. ¿Cuál es tu motivación para las palabras elegidas? ¿Qué te dice tu instinto?

**3.** Después de haber hablado, vuelve a hacer una pausa y regístrate contigo mismo. ¿Qué se sentiste al decir eso? ¿Salió como pretendías? ¿Cómo recibió la otra persona lo que dijiste y cuál fue su respuesta?

### **Paso 2: Divida el grupo en parejas.**

Pida a cada pareja que decida quién será el hablante y quién el oyente.

### **Paso 3: Elija un tema de conversación.**

Invite a los oradores a elegir un tema de conversación, algo sobre lo que se sientan cómodos hablando durante unos minutos. Esto podría ser cualquier cosa: su mascota, trabajo, planes de fin de semana, película o comida favorita, etc.

### **Paso 4: Empiece a hablar.**

Configure un temporizador de 3 minutos e indíqueles a los oradores que comiencen a hablar y a los oyentes a escuchar. Recuérdeles a los oradores que hablen despacio y con el corazón, que verifiquen lo que están a punto de decir y por qué, y que observen cómo el oyente recibe lo que dicen.

### **Paso 5: Deténgase y reflexione.**

Después de 3 minutos, detenga el ejercicio e invite a los oradores a reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Cómo te sentiste al hablar conscientemente en comparación con la forma en que hablas normalmente?
- ¿Lo que dijiste salió según lo previsto?
- ¿Cómo respondió la otra persona?
- ¿Cómo te sientes ahora?

## **Paso 6: Intercambiar roles.**

Haga que las parejas cambien de roles y regresen al Paso 4. Los oyentes ahora son los oradores y los oradores los oyentes.

### • **Ejercicio 3: Escuchar sin tratar de resolver**

**Tiempo de ejercicio:** 20 minutos

Este ejercicio trata de escuchar los problemas sin lanzarse a dar consejos u ofrecer soluciones. Con demasiada frecuencia, saltamos para tratar de resolver los problemas de las personas. Si bien la resolución de problemas puede ser extremadamente útil y beneficiosa, no es lo que la otra persona necesita. Cuando otros comparten sus preocupaciones, simplemente, quieren expresar cómo se sienten y necesitan que los escuchemos, no que los ayudemos a resolver su problema.

En este ejercicio se emparejará con otro miembro del grupo y verá cómo escuchar sin resolver problemas y escuchar con resolución de problemas difiere tanto para usted como oyente como para su compañero como la persona con el problema.

#### **Paso 1: Los participantes se emparejan.**

Pídale al grupo que se divida en parejas, siendo un miembro el narrador y el otro el oyente.

#### **Paso 2: Los participantes piensan en un problema personal actual.**

Solicítele a los narradores que traigan a la mente un problema personal actual. Hágalos saber que el que elijan debe ser algo con lo que estén luchando y que estén felices de compartir (es decir, no demasiado serio). Los ejemplos de problemas personales adecuados incluyen tener dificultades con un nuevo gerente en el trabajo, problemas de amistad y un equilibrio deficiente entre el trabajo y la vida personal. Los ejemplos de problemas personales inadecuados incluyen cosas relacionadas con la familia (por ejemplo, problemas de custodia de los hijos), dinero y enfermedades mentales.



### **Paso 3: Reparta las tarjetas de instrucciones.**

Distribúyales las tarjetas de instrucciones a los oyentes al azar, de modo que algunos de ellos terminen con la tarjeta de instrucciones para: “Escuchar sin tratar de resolver el problema”, y otros finalicen con la tarjeta de instrucciones para: “Escuchar y tratar de resolver el problema”. Pídeles a todos los oyentes que lean la tarjeta, muy cuidadosamente, y en privado.

### **Paso 4: Los narradores comparten su problema.**

Ahora pídeles a los narradores que le cuenten a su compañero sobre su problema. Los oyentes deben escuchar y responder de acuerdo con las instrucciones de su tarjeta. Permita 5 minutos para que los participantes completen este paso. Al final de los 5 minutos, toque una campana (o equivalente) para señalar el final del ejercicio y luego reúna a los participantes como un grupo grande.

### **Paso 5: Ilumine a los oyentes que resuelven y no resuelven problemas.**

Pídeles que compartan sus instrucciones con los narradores.

### **Paso 6: Evaluación.**

Solicíteles a los participantes que compartan sus pensamientos sobre:

Los narradores: ¿Cómo fue esta experiencia para ti? ¿Cómo te sientes ahora?

Los oyentes: ¿Cómo fue esta experiencia para ti? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué aprendiste de tu pareja? ¿Qué tan conectado te sientes con tu pareja?

### **Tarjetas de instrucciones:**

#### **1. Escuchar sin tratar de resolver el problema.**

Tu tarea es permitir que la otra persona te cuente su problema sin intervenir para tratar de resolverlo. Simplemente escucha.



### Consejos útiles:

- Mantente presente y comprometido con la conversación. Trata de concentrarte en la otra persona y en la historia. Cuando tu mente divague, observa esto y luego regresa con toda su atención a la historia de la otra persona.
- Si tu mente entra en modo de resolución de problemas, vuelve a escuchar.
- Mantén los labios cerrados y usa el lenguaje corporal, como asentir con la cabeza, mantener el contacto visual e inclinarte hacia adelante para demostrar que escuchas y entiendes lo que dice.
- Nota la necesidad de saltar con un consejo y tomar un respiro en su lugar.
- Si lo que parece ser una solución útil te viene a la mente durante la conversación, guárdala en tu memoria para más tarde o escríbela rápidamente y luego vuelve a escuchar.

## 2. Escuche e intente resolver el problema.

Tu tarea es escuchar sobre el problema de tu pareja y tratar de ayudarla a resolverlo.

### Consejos útiles:

- Trata de pensar en soluciones mientras él o ella le está hablando del problema.
- Comparte tus soluciones al problema a medida que se te presenten; no esperes hasta el final de la conversación.
- Siéntete libre de buscar ideas en Google a medida que se te ocurran durante la conversación.
- No te preocupes por el contacto visual u otras sutilezas: el propósito aquí es transmitir tus soluciones y resolver el problema de tu pareja.





## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 60 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de relaciones interpersonales y comunicación.

---

• **Ejercicio 1: Psicoeducación en límites**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

En general, “los límites saludables son aquellos que se establecen para garantizar que usted sea mental y emocionalmente estable” (Prism Health North Texas, n.d.). Otra forma de pensarlo es que “nuestros límites pueden ser rígidos, sueltos, en algún punto intermedio o incluso inexistentes. Una falta total de límites puede indicar que no tenemos una identidad fuerte o que estamos enredados con otra persona” (Cleantis, 2017).

Los límites saludables pueden servir para establecer la propia identidad. Específicamente, pueden ayudar a las personas a definir su individualidad e indicar de qué se harán responsables y de qué no.

Si bien los límites suelen ser psicológicos o emocionales, también pueden ser físicos. Por ejemplo, rechazar el contacto físico de un compañero de trabajo establece un límite importante, que es tan crucial como establecer uno emocional, es decir, pedirle a ese mismo compañero de trabajo que no haga demandas irrazonables de su tiempo o sus emociones.

La falta de límites puede conducir a una relación poco saludable porque uno de los miembros de la pareja puede sentir que ya no tiene privacidad (Hall Health Center Health Promotion Staff, 2014). Sin embargo, demasiados límites también pueden ser un problema, como en el caso de las personas que se niegan a pasar tiempo con los amigos y familiares de sus parejas.



En el caso de personas en pareja que también tienen hijos, los límites pueden ser particularmente importantes. Por ejemplo, un trabajo de investigación que analizó el autocuidado en las nuevas madres destacó una “disposición a delegar y la capacidad de establecer límites” como una aplicación práctica importante del autocuidado (Barkin & Wisner, 2013).

Una nueva madre que puede establecer límites con su pareja para respetar sus necesidades probablemente estará mejor que una que no puede, y esto también ayudará a la relación.

El hecho de que los límites sean importantes en las relaciones subraya la importancia de establecer y respetar los límites. Es importante comprender y respetar los de cada uno en una asociación a largo plazo, así como es fundamental respetar los límites de las personas a las que uno no conoce muy bien.

## • **Ejercicio 2: Honrando mis límites**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

En este ejercicio practicaré el establecimiento de límites utilizando situaciones de la vida real. Establecer límites en una conversación significa que está hablando y defendiendo sus límites cuando una persona hace, dice o solicita algo que no es aceptable para usted.

Esto es importante porque las personas no pueden honrar sus límites si no los conocen y algunas continuamente harán, dirán o presionarán para obtener más de lo que es aceptable para usted. Además, permitir que otra(s) persona(s) traspasen sus límites con frecuencia tiene numerosos efectos negativos, incluida la perpetuación de la baja autoestima; sentir que no se satisfacen sus necesidades y deseos; no tener el control de su propia vida; y el estrés, la ansiedad y el resentimiento.



**Paso 1: Considere situaciones pasadas en las que se cruzaron sus límites.**

En este paso pensará una situación en el pasado en la que cruzaron sus límites, o se le “impulsó” a luchar, huir o congelarse en una conversación. Piense en situaciones en las que no pudo responder de la manera que le hubiera gustado. Describa la situación, los límites específicos que se cruzaron y su respuesta.

**¿Qué sucedió? Describa la situación:**

---

---

---

---

**¿Qué límite personal cruzaron las otras personas en esta situación? Podría ser útil pensar en valores (cosas que considera importantes en la vida) o necesidades que tiene y que no estaban siendo respetadas.**

---

---

---

---

**¿Cómo respondió?**

---

---

---

---

**Paso 2: Comparte con un compañero.**

En este paso compartirá con un compañero la situación que experimentó en el Paso 1, los límites que se cruzaron y sus sentimientos y respuestas. La persona A habla y el trabajo de la persona B es solo escuchar con atención. Tome unos 5 minutos cada uno, luego cambie.

**Paso 3: Trazar una respuesta de establecimiento de límites más fuerte.**

En este paso tomará una de las situaciones que describió en el Paso 1 y planificará en privado con más detalle cómo comunicará un límite personal más fuerte la próxima vez que surja esta u otra situación similar. Completa tus respuestas a continuación:

**Situación (breve declaración del escenario de arriba):**

---

---

---

**¿Qué dijeron o hicieron exactamente las personas para cruzar su límite? Describa tantos detalles como pueda, con palabras, lenguaje corporal, entre otros, para desarrollar su trabajo del Paso 1, según sea necesario.**

---

---

---

**¿Cómo responderá la próxima vez para comunicar un límite personal firme en respuesta a las acciones que acaba de describir arriba?**

---

---

---

Nota: Para usar una comunicación efectiva, puede considerar las siguientes indicaciones en cualquier orden:

Siento \_\_\_\_\_ (sentimientos reales, no pensamientos) cuando tú \_\_\_\_\_ (descripción específica y no culpabilizadora del comportamiento observado) porque \_\_\_\_\_ (cómo te afecta). ¿Estás dispuesto a \_\_\_\_\_ (lo que quieres que ellos hagan en su lugar)?



**Por ejemplo:**

“Me doy cuenta de que cuando hablo de mis logros, me prestan poca atención y cambian rápidamente de tema (comportamiento específico). Me hace sentir poco importante y resentido (sentimientos) porque no recibo la atención que necesito en una amistad (efecto tangible). Me sentiría mucho mejor si pudieran prestar atención a mis logros como yo lo hago con los suyos” (lo que quieres que hagan).

Haga una lluvia de ideas y escriba a continuación 2 o 3 frases posibles que podría usar para establecer un límite firme en este caso.

**Paso 4: Imagine cómo reaccionarán las otras personas a sus declaraciones de establecimiento de límites del Paso 2.**

En este paso, va a imaginar qué reacciones cree que la otra persona podría tener ante la comunicación de establecimiento de límites que trazó en el Paso 2. Escriba a continuación 2 o 3 posibles reacciones que podría tener, de la mejor a la peor.

**Mejor respuesta:**

---

---

---

---

**Peor respuesta:**

---

---

---

---

**Paso 5: ¿Cómo responderá a sus posibles reacciones?**

En este paso, se escribirá a sí mismo de 2 a 3 frases posibles que le diría en respuesta a cada una de sus posibles reacciones del Paso 4. En su respuesta, intente 1) usar un lenguaje en su estilo con

el que se sienta cómodo, 2) reconózcalos con respeto, 3) reafirme sus límites, si es necesario, y 4) pregúnteles qué están dispuestos a hacer para adaptarse a usted si son resistentes.

**A su mejor respuesta, yo respondería:**

---

---

---

---

**A su peor respuesta, yo respondería:**

---

---

---

---



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral) que partan de las experiencias de los participantes.

---

• **Ejercicio 1: Pequeña charla para construir conexión**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

En la vida cotidiana, muchos de nosotros optaríamos por mantenernos solos en lugar de entablar una conversación con un extraño. Debido a esto, perdemos oportunidades de conectarnos con otras personas, lo que según nos dice la investigación, es algo que nos hace más felices y saludables. Este ejercicio nos invita a establecer una conexión en lugar de permanecer aislados.



### **Paso 1: Razones para evitar las conversaciones triviales.**

Primero veamos por qué es posible que no quieras entablar una conversación con un extraño. En el espacio a continuación, escriba todas las razones que se le ocurran por las que podría dudar en entablar una pequeña conversación con alguien que no conoce. Las razones comunes incluyen ser rechazado, hacer el ridículo y no estar seguro de lo que va a decir.

### **Paso 2: Elija un contexto para una pequeña charla.**

Ahora, con una mayor comprensión de algunas de las creencias que lo mantienen desconectado en lugar de conectado con las personas que lo rodean, vamos a crear una oportunidad para que entable una conversación con alguien. Estamos haciendo esto porque sabemos, por investigaciones, que tener una pequeña charla mejora nuestra salud y felicidad, mientras que permanecer en aislamiento hace lo contrario. De la lista a continuación, seleccione un contexto en el que esté dispuesto a entablar una conversación con un extraño esta semana:

- Transporte público (por ejemplo, en el tren durante el viaje de la mañana)
- En una tienda (por ejemplo, un empleado del supermercado, asistente minorista)
- En un restaurante (por ejemplo, mesero, barista)
- En un evento (por ejemplo, próxima fiesta, conferencia)
- Comunidad local (por ejemplo, vecino, otro padre en la recogida de la escuela)
- Deportes (por ejemplo, compañero participante de yoga)
- Otro:

### **Paso 3: Tema para una pequeña charla.**

Ahora considere lo que podría decirle a esta persona para conocerla y hacer una conexión. Para descubrir algo interesante sobre él o

ella y compartir algo sobre usted, ¿de qué podría hablar? Según el contexto particular, ¿qué podría mencionar en la conversación? En el espacio a continuación, enumere algunos posibles temas de conversación:

---

---

---

---

#### **Paso 4: ¡Sal y habla!**

Ahora que está al tanto de los pensamientos que se pueden interponer en el camino de tener una pequeña charla (paso 1), ha seleccionado un contexto para una posible pequeña charla (paso 2) y se le han ocurrido algunas ideas para los temas de la pequeña charla (paso 1). ¡Fijemos una hora y un lugar para que realmente pruebe una pequeña charla! En el espacio a continuación, considere cuándo y dónde podría entablar una conversación con un extraño en la próxima semana y, potencialmente, construir una conexión significativa:

---

---

---

---

#### **Paso 5: Publicar la evaluación de una pequeña charla.**

- ¿Cómo fue hablar con un extraño?
- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después?
- ¿Lo harías otra vez?
- ¿Cuáles serían algunos de los beneficios de que las personas hicieran esto con más frecuencia en general?





## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.

## • MÓDULO 8:

### **Puedo solucionar (Resolución de conflictos)**

#### **Intensidad horara:**

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

#### **Temáticas:**

- Problema
- Estrategias para la resolución de problemas

#### **Resultado de aprendizaje:**

Propone soluciones a situaciones problemáticas generadoras de estrés, mediante el uso de estrategias de afrontamiento y adaptación.

#### **Objetivo:**

Uno de los elementos importantes en el desarrollo de habilidades para la resiliencia es la resolución de problemas, ya que tiene como propósito mejorar una situación problemática o reducir el estado emocional negativo generado por una situación. Así pues, el objetivo de este módulo es el de formar a los participantes en una adecuada comprensión, valoración y adaptación a los acontecimientos de la vida cotidiana que resultan ser estresantes.



### **Momento 1- Juego de Conocimientos**

**Duración:** 30 minutos

#### **Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las estrategias para la resolución de problemas, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.



## • Ejercicio 1: El pulpo de las soluciones

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

El objetivo de este ejercicio es proponerles a los participantes una herramienta práctica y creativa para solucionar un conflicto personal o problema social proponiendo diversas opciones hasta encontrar la más adecuada.

Si es la primera vez que aplica este ejercicio con sus estudiantes, explíqueles que el “Pulpo de las soluciones” nos ayudará a resolver problemas y conflictos. Puede contarles que cada vez que haya una situación difícil en la que no sepamos qué hacer, vamos a pensar en el Pulpo y sus ocho patas.

1. Con cada pata debemos pensar en una opción para resolver el problema.
2. Propóngales un ejemplo para aclarar la estrategia. Puede usar una situación como esta: Daniel y Alana son muy amigos. Sin embargo, Alana está molesta porque Daniel olvidó su cumpleaños. ¿Qué opciones tiene Daniel? Pensemos en las ocho patas del Pulpo de las opciones para darle a Daniel ocho alternativas para resolver la situación (por ejemplo: ofrecerle excusas, explicarle la situación, escribirle una carta, etc...)
3. Una vez el grupo conozca las soluciones puede recordarlo y traerlo a las situaciones en las que sea útil para resolver cualquier situación o conflicto que se presente.

Al finalizar la actividad, socializar cuáles fueron las opciones que permitieron resolver la situación.

4. Ahora pídale a cada participante que cree su propio Pulpo, ponga en el centro un problema y ocho posibles soluciones para este.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las estrategias para la resolución de problemas.

---

• **Ejercicio 1: Psicoeducación en resolución de problemas**

**Tiempo del ejercicio: 15 minutos**

Para empezar la sesión y el módulo comience por hacer las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es un problema?
2. ¿Qué tipo de problema enfrentan los asistentes?
3. ¿Qué estrategias usan para resolver los problemas?

Continúe la conversación con la siguiente información: los problemas son una parte ineludible de la vida. Son, simplemente, parte del ser humano y todos podemos beneficiarnos del desarrollo de habilidades efectivas para resolver problemas. A veces, instintivamente sabemos cómo resolver un problema de inmediato, y otras es posible que necesitemos un poco de orientación adicional antes de encontrar la solución adecuada.

Enfrentar un problema sin una solución inmediata y obvia puede ser estresante, abrumador y dejarlo sintiéndose impotente. Sin embargo, estos problemas son desafíos que puede superar y, aunque encontrar la solución correcta puede llevar tiempo y esfuerzo, también brindan oportunidades para mejorar sus circunstancias.

¿Cómo puedes abordar estos problemas? Si bien el origen y la naturaleza de ellos pueden variar, la resolución estructurada de



problemas es una técnica que lo ayudará a descubrir soluciones adecuadas, decidir un curso de acción e implementar un plan de manera lógica y estructurada. Este ejercicio lo guiará a través del proceso de resolución estructurada de problemas para que pueda dar un paso atrás, evaluarlos de manera racional y generar soluciones claras y metódicamente.

## ● **Ejercicio 2: Psicoeducación en estrategias de afrontamiento**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

No importa cuán mentalmente sanos, resilientes o felices seamos, todos pasamos por momentos en los que tenemos que enfrentarnos a algo difícil. Hacer frente es algo que todos hacemos, ya sea que lo hagamos conscientemente o sin pensar. Esto podría significar ver una película divertida cuando estás triste, llamar a un amigo para que te ayude a superar una ruptura o salir a tomar algo después de un día de trabajo desafiante. Algunas de las formas en las que nos enfrentamos son saludables y construimos resiliencia, mientras que otras son formas de evitar enfrentar un problema o son destructivas.

Hay casi infinitas formas de afrontar la situación y todos usamos los métodos que se adaptan a nuestras personalidades y necesidades únicas. Una actividad que causa estrés en un individuo puede ayudar a otra persona a sobrellevar la situación. No importa si se las arregla como todos los demás, lo importante es que encuentre métodos de afrontamiento efectivos que le ayuden a prosperar y desarrollar resiliencia.

1. Escribir, dibujar, pintar, fotografiar
2. Tocar un instrumento, cantar, bailar, actuar
3. Tomar una ducha o un baño
4. Salir a caminar o conducir
5. Ver televisión o una película
6. Ir de compras
7. Limpiar y organizar su entorno
8. Leer
9. Hablar con alguien en quien confíes
10. Establecer límites y decir “no”

- 
11. Escribir una nota a alguien que le importa
  12. Utilizar el humor
  13. Pasar tiempo con amigos y/o familiares
  14. Cuidar o jugar con una mascota
  15. Hacer una lista de gratitud
  16. Lluvia de ideas sobre soluciones
  17. Reducir sus expectativas de la situación
  18. Escribir una lista de metas
  19. Tomar una clase
  20. Escribir una lista de pros y contras de las decisiones
  21. Escriba una lista de fortalezas
  22. Aceptar un desafío con una actitud positiva
  23. Liberar tensión
  24. Hacer ejercicio o practicar deportes
  25. Participar en catarsis (gritar en el baño, golpear un saco de boxeo)
  26. Llorar
  27. Reír
  28. Dormir
  29. Ingerir comida saludable
  30. Limitar la cafeína
  31. Practicar la respiración profunda / lenta
  32. Orar o meditar
  33. Disfrutar de la naturaleza
  34. Involucrarse en una causa digna



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las estrategias para la resolución de problemas, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

• **Ejercicio 1: Resolvamos juntos**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos



## 1. Identificación de problemas

El primer paso en la resolución estructurada de problemas es identificar los que enfrenta actualmente. Tal vez haya estado experimentando problemas en el lugar de trabajo, las relaciones o las finanzas. En el espacio a continuación enumere algunos de sus problemas actuales. Puede especificar tantos, o tan pocos, como desee. En esta etapa, no se preocupe demasiado por los detalles más finos. Escribe una breve descripción de cada uno.

De esta lista, elija un problema en el que le gustaría trabajar primero.

**Mi problema es:**

---

---

## 2. Definiendo el problema claramente

Ahora mire este problema con más detalle. Considere las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios proporcionados.

**¿Cuándo y dónde ocurre este problema? ¿Hay alguien más involucrado?**

---

---

---

**¿Cuál cree que es la principal causa de este problema?**

---

---

---

**¿Qué efecto tiene este problema en su vida?**

---

---

---



### 3. Identificar posibles soluciones

En este paso, tómese un tiempo para pensar en posibles soluciones al problema. A medida que complete este paso, permítase ser creativo y de mente abierta para que pueda pensar en tantos enfoques potenciales como sea posible.

En este punto, no se preocupe por lo buenas, malas, extravagantes, impracticables o impracticables que puedan parecer sus posibles soluciones. Es más probable que desarrolle una solución adecuada si tiene una variedad para elegir, así que trate de generar tantas como sea posible.

Escriba sus posibles soluciones en los espacios a continuación.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 4. Evaluación y selección de una solución

Ahora que tiene una lista de posibles soluciones a su problema, repasemos la lista y evaluemos qué ideas tienen más probabilidades de ayudarlo a resolver su problema.

Primero revise sus soluciones y elimine las que no sean prácticas o involucren cosas fuera de su control. Algunas soluciones pueden no ser posibles porque sus recursos actuales, como tiempo, dinero y habilidades, pueden ser insuficientes. Continúe eliminando posibles soluciones y reduzca su lista hasta que se quede con la solución que crea que es más probable que sea efectiva.

**¿Qué solución es la más prometedora en su circunstancia actual?**

---

---

---



## 5. Implementando la solución elegida

Desarrollar un plan detallado y ponerlo en acción es un paso importante en el proceso estructurado de resolución de problemas. En este paso creará un plan con objetivos realistas y alcanzables que le permitirán ejecutar la solución elegida.

Para comenzar a elaborar su plan, tómese un tiempo para considerar las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios proporcionados.

**¿Qué necesita hacer exactamente? ¿Cuándo necesita hacerlo?  
Escriba estos pasos en el orden en que se deben completar.**

Paso 1: \_\_\_\_\_

Paso 2: \_\_\_\_\_

Paso 3: \_\_\_\_\_

Paso 4: \_\_\_\_\_

Paso 5: \_\_\_\_\_

**¿Qué barreras potenciales podría enfrentar?**

---

---

---

**¿Cómo superar estas barreras?**

---

---

---

**¿Necesitará algún recurso adicional? Si es así, ¿Qué recurso es?**

---

---

---

---



¿Cómo sabrá si esta solución ha funcionado?

---

---

---

---

## 6. Seguimiento del éxito

Ahora que ha puesto su plan en acción, el paso final de la resolución estructurada de problemas es revisar y monitorear el éxito de la solución elegida. Tómese un tiempo para pensar en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios proporcionados.

¿Fue efectiva la solución? ¿Cómo sabe que fue o no efectiva?

---

---

---

¿Qué acciones específicas funcionaron bien para usted?

---

---

---

¿Qué acciones no funcionaron tan bien como se esperaba?

---

---

---

¿Necesita revisar este plan para abordar mejor el problema?  
¿Qué cambios puede hacer?

---

---

---

---



## 7. Reflexión

- ¿Cómo fue completar este ejercicio?
- ¿Qué fue lo que te pareció más desafiante de este ejercicio?
- ¿Cómo superaste este desafío?
- ¿Cómo te sientes acerca de tu problema?



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de estrategias para la resolución de problemas.

---

### • Ejercicio 1: Resolviendo problemas con piedritas

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio busca resolver de manera constructiva conflictos que puedan surgir en la vida en comunidad, identificando cuáles son las dificultades y reflexionando sobre formas para resolverlas.

1. Antes de iniciar, ubique varias piedritas (u objetos) en distintas partes del espacio (algunas pueden quedar más visibles que otras).
2. Empiece diciendo que van a realizar una actividad para comprender, de manera divertida, la vida en grupo.
3. Forme varios grupos y entregue en papelitos una instrucción distinta a cada uno. Ejemplo: Organiza las piedritas en círculo / Separa las piedritas unas de otras / Lleva las piedritas a una esquina del salón.
4. Solicíteles a los grupos que inicien la búsqueda y hagan lo que se les dice en el papelito. Permita que durante un tiempo cada grupo trate de cumplir con su tarea. Seguramente se presentarán muchas dificultades.

5. Después de un tiempo, detenga la actividad y conversen sobre cómo fue la experiencia y qué pudieron percibir.
6. Oriente la discusión sobre cómo en la vida grupal o en comunidad se cruzan diferentes intereses y necesidades y cómo debido a eso puede haber conflictos. Pero, sobre todo, haga énfasis en las maneras en que lograron resolver esos conflictos en la actividad y cómo se imaginan que esto podría suceder en la vida cotidiana.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

---

• **Ejercicio 1: ¿Sí o no?**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio busca promover las diferentes posturas sobre distintos temas teniendo en cuenta la diversidad de opiniones.

1. Plantee algunas problemáticas y una solución o dilemas morales según su grupo de formación, piense en asuntos culturales o del curso de vida en el que se encuentre.
2. Pídale al grupo que se ubique a la derecha si está de acuerdo con la solución, son el grupo del sí. Pídale al grupo que se ubique en la izquierda si no está de acuerdo con la solución, son el grupo del no.
3. Ahora pídeles a los grupos conformados conversar sobre la decisión tomada.
4. Solicíteles que se encuentren con alguien de otro equipo y compartan las posturas.





## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.



## BLOQUE TRES: CON TODO

### • MÓDULO 9:

#### **Pasando la página (Aceptación)**

##### **Intensidad horaria:**

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

##### **Temáticas:**

- Aceptación
- Prosocialidad

##### **Resultado de aprendizaje:**

Construye comunidad mediante la reflexión de la singularidad de cada ser humano y la importancia de una aceptación del otro.

##### **Objetivo:**

Existe una relación comprobada entre la resiliencia y la capacidad de reconocer a las otras personas como poseedoras de características, comportamientos y cualidades diversas que en lo posible deben ser respetadas y no juzgadas. Aceptar esta diversidad humana es un elemento muy importante en los procesos de adaptación social a los que se ven abocados muchos grupos humanos. Por esta razón, este módulo tiene como objetivo generar reflexión y acción sobre la singularidad de cada ser humano y la importancia de una aceptación del otro para generar comunidad. Para esto, se desarrollarán tres ejercicios principales que tienen un enfoque en el otro como individuo, el otro como comunidad y el otro como pieza clave para la sociedad.





## Momento 1- Juego de Conocimientos

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las estrategias para la aceptación, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

---

• **Ejercicio 1: ¿Qué veo en los otros?**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Estar en comunidad supone retos importantes, no se trata solo de entender las propias emociones, ni las que se atraviesan por el trabajo con otro, se trata de ver y comprender las dinámicas complejas de las relaciones sociales para trabajar en grupo.

Este ejercicio busca generar identificación con otros por medio de características que no habíamos considerado.

**Paso 1: Veamos juntos el siguiente video.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

**Paso 2: Algunas categorías.**

Tomemos un momento para repetir el video y anotar las categorías que allí salieron.

**Paso 3: En cuáles categorías estoy yo.**

Ahora indique con cuales de las categorías se sintió identificado, realice una tabla. Reflexione: ¿Cómo me siento identificando a aquellos que tienen algo en común conmigo?

**Paso 4: En cuáles no estoy yo**

Hemos visto aquello que me hace igual o par a otras personas y ahora es importante ver qué me hace diferente. ¿Cómo me siento identificando a aquellos que son diferentes a mí?

### **Paso 5: Adentro y afuera de grupos.**

Ahora vamos a reflexionar sobre las dos preguntas anteriores. ¿Cuáles emociones y sensaciones te generan la diferencia?, ¿cuáles emociones y sensaciones te generan la similitud?, ¿cómo aceptas aquello que es diferente a ti?, ¿qué significa aceptar lo diferente?



## **Momento 2 – Interacción y preguntas**

**Duración:** 30 minutos

### **Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las estrategias para la aceptación.

---

### **• Ejercicio 1: Psicoeducación en aceptación**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Empezar la psicoeducación en aceptación con la metáfora de las arenas movedizas:

La arena movediza es un parche de arena suelta y húmeda que no puede soportar el peso como la arena seca. Cuando pisas arenas movedizas comienzas a hundirte en lugar de encontrar una base sólida. El conocimiento común es que luchar contra las arenas movedizas solo aumenta la velocidad a la que te succiona hacia sus profundidades. Cuando pones más peso en un pie para tratar de levantar el otro, simplemente, se hunde más en el hoyo. Cuanto más luchas, más profundo te hundes. ¡Alarmante!

La solución para sobrevivir a las arenas movedizas es distribuir el peso de tu cuerpo sobre una gran superficie y moverse lentamente. En lugar de tratar de pararte y luchar contra las arenas movedizas, ignora tus instintos de luchar y acuéstate boca arriba. Es contrario a la intuición, pero cuanto menos luches y más aceptes tu situación actual y aceptes la vulnerabilidad, más fácil será escapar.



Este mismo principio se aplica al sufrimiento, a las emociones e incluso a las diferencias. Cuanto más luchamos contra ellas, en lugar de aceptar nuestra situación, más nos arrastramos hacia lo más profundo.

En este momento queremos hacerte la invitación de emplear la aceptación, entendida como la capacidad humana de experimentar, de estar conscientes, en el aquí y el ahora, de las sensaciones, los pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, imágenes, entre otros (eventos privados). Esta capacidad de estar conscientes estaría vinculada al compromiso de llevar a cabo acciones acordes con los valores personales y también con las estrategias de cambio necesarias para aumentar la flexibilidad psicológica. Esta última hace referencia a la posibilidad de contactar con los eventos privados que ocurren en el presente, tanto como nos sea posible como seres humanos, al tiempo que elegimos bien abandonar o persistir en una acción que implica malestar, pero que está al servicio de los valores que uno identifica como propios.

Durante estas dos sesiones vamos a retomar aprendizajes de los módulos de sentido de vida; al revisar nuevamente nuestros valores del módulo de regulación emocional, pues vamos a conectar con nuestras emociones y a explorar nuestras metas y comportamientos para beneficio de nosotros y de los demás.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las estrategias para la autoaceptación y aceptación, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

• **Ejercicio 1: Defusión cognitiva**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

Para tener en cuenta como facilitador (no para leerles a los participantes):

Las técnicas de defusión cognitiva tienen como objetivo cambiar la forma en que nos relacionamos con nuestros pensamientos y otros eventos privados. Es decir, nos dirige a ver los pensamientos como pensamientos. El propósito de la defusión cognitiva es ayudar a los clientes que están atrapados en el contenido de su pensamiento a “desactivar” el significado literal de los pensamientos y, en cambio, a ser más conscientes del pensamiento como una actividad mental activa y continua. Asimismo, es un sello distintivo de la terapia de aceptación y compromiso, un tratamiento psicológico basado en la evidencia que utiliza estrategias de aceptación y atención plena, junto con técnicas de compromiso y cambio de comportamiento, para ayudarles a los clientes a establecer un contacto saludable con pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones físicas que son típicamente temidos y evitados (Hayes, *et al.*, 2012). Así, los clientes obtienen las habilidades para comprender y aceptar estos eventos privados, identificar valores personales y comprometerse a tomar acciones efectivas.

La eficacia de las técnicas de defusión cognitiva ha sido demostrada en la literatura. Estudios han encontrado reducciones significativas en la incomodidad y la credibilidad de los pensamientos negativos (Healy, *et al.*, 2008; Masuda, *et al.*, 2004). Además, la evidencia existente respalda la efectividad de la defusión cognitiva para una variedad de problemas psicológicos que incluyen psicosis, dolor crónico, estrés laboral, trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad social, abuso de sustancias, adicción a la nicotina y depresión (Hayes, *et al.*, 2006)).

Se ha desarrollado una amplia variedad de técnicas de defusión cognitiva para ayudarles a las personas a dar un paso atrás psicológicamente y observar sus pensamientos sin quedar atrapados en ellos. Algunos ejemplos incluyen repetir el pensamiento en voz alta hasta que se convierte en un sonido sin sentido; tratándolo como un evento observado externamente



dándole forma, tamaño, color o velocidad; tratar ‘la mente’ como un evento externo; imaginándome como la voz de un personaje de dibujos animados; cantando con la melodía de ‘Feliz cumpleaños’; agradecer a la mente por generar un pensamiento tan ‘interesante’; y etiquetar el proceso de pensamiento (por ejemplo, “Tengo la idea de que no soy lo suficientemente atractivo”). Estas técnicas están diseñadas para reducir la calidad literal del pensamiento para debilitar su efecto en un individuo. De esta manera, uno se vuelve menos apegado y consumido por el pensamiento.

Esta herramienta utiliza la técnica de etiquetar el proceso de pensamiento para facilitar la defusión cognitiva.

### **Instrucciones de ejercicio:**

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a ver los pensamientos como lo que son, no como lo que dicen que son.

#### **Paso 1: Identificar un pensamiento autocrítico.**

Recuerda un pensamiento negativo y autocrítico. Esto podría ser algo que tu mente dice sobre tu apariencia, personalidad o inteligencia. Elige algo que te moleste para el ejercicio. Pon tu autocrítica negativa en una oración corta de la forma “Soy X”. Por ejemplo, “Soy una mala persona”.

#### **Paso 2: Fusión con el pensamiento autocrítico.**

Ahora cierra, suavemente, los ojos y fúndete con tu pensamiento autocrítico identificado. Esto significa quedar completamente atrapado en el pensamiento en tu mente, prestarle toda tu atención y creerlo tanto como sea posible. Repite el pensamiento en silencio o en voz alta aproximadamente diez veces.

#### **Paso 3: Agrega ‘Estoy pensando que...?’**

Ahora repite tu pensamiento en silencio con la siguiente frase al frente: “Estoy pensando que...”. Por ejemplo: “Estoy pensando que soy una mala persona”.

#### **Paso 4: Agrega: “Me doy cuenta de que estoy pensando que...”.**

Ahora repite en silencio tu pensamiento con la siguiente frase al frente: “Me doy cuenta de que estoy pensando que...”. Por ejemplo: “Me doy cuenta de que estoy pensando que soy una mala persona”.

#### **Paso 5: Evaluación.**

- ¿Qué notaste?
- ¿Qué pasó con el pensamiento?
- ¿Notaste una sensación de separación o distancia del pensamiento?



### **Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos**

**Duración:** 30 minutos

#### **Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de aceptación y autoaceptación.

---

#### **• Ejercicio 1: A reconocer mis estigmas**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Trabajar la aceptación y orientar acciones a la prosocialidad debe pasar por la capacidad de comunicación de cohesión social y de ahí el sentimiento de pertenencia a grupos. Para esto, resulta clave trabajar sobre la capacidad de escucha, la atención no solo para comprender, sino para abrirse a las necesidades y sentimientos de los demás. Saber leer la comunicación verbal y no verbal generan experiencias interpersonales y fortalecen los grupos.

**Paso 1:** Comience este ejercicio pidiéndoles a los participantes que en una hoja grande escriban su nombre y lo pasen a la persona de la izquierda, quien debe escribir algo que le guste de esa persona y así hasta que el papel vuelva al dueño/a. Permita unos minutos



para reconocer lo que le han escrito en el papel y luego invite a reflexionar sobre lo que sienten, en lo que están de acuerdo y en lo que no.

**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

**La característica que ves en mí es:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Esta primera parte le permitirá construir confianza con su grupo, lo cual estimula la capacidad de observación en positivo sobre los demás, reconocer sus necesidades y construir categorías de similitud y diferencias del grupo. Desde ahí se construye confianza para darles paso a las actitudes solidarias que llevan a la cooperación.

**Paso 2:** Pídeles a los participantes que seleccionen una de las situaciones de la hoja de situaciones, bajo el criterio de que podría ser una situación suya también y lo escriba en una hoja, esta última debe ser anónima.

**MI situación es:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Paso 3:** Ahora en una bolsa recoja todos los papeles de los nombres con cualidades y de las situaciones y mézclelos, pídale a cada participante que tome un perfil y una situación y haga una historia de lo que cree que le podría estar pasando a esa persona y cómo podría ayudarlo. Tenga en cuenta, según el perfil tomado, las características que los demás vieron del él o ella.

Esto quiere decir que no hay match entre las historias y los nombres, pero la capacidad de aceptación y prosocialidad de cada participante le permitirá construir historias colaborativas con las situaciones de otros.

**Mi situación es:**

---

---

**La historia de mi situación...**

---

---

**Paso 4:** Pida que cada nombre reciba su hoja con la historia que aleatoriamente se le asignó y la lea.

**Paso 5:** Reflexione con el grupo sobre lo que surgió en las historias y cómo se sintieron como grupo.

Recuérdale al grupo el respeto por las vivencias de otros al momento de escribir.

Los escenarios de cooperación estimulan situaciones relacionales, en las que los miembros del grupo se ayudan mutuamente para contribuir a un fin común.

**Lista de situaciones:**

- Me parece difícil relacionarme con otros que no conozco.
- Cuando no entiendo algo, me da pena preguntar.
- Creo que mis opiniones no son válidas.
- No tengo dinero para ir a la escuela con uniforme nuevo.



- Me parece difícil decir cuando algo no me gusta.
- Prefiero estar solo que acompañado.
- No tengo dinero para ir al trabajo con el traje adecuado.
- No me gusta cuidar de mis hermanos y hermanas.
- No me gusta tener que cocinar y ayudar en los quehaceres de la casa.
- No tengo dinero para llevar almuerzo al trabajo/escuela.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

### **Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral) que partan de las experiencias de los participantes.

---

### • **Ejercicio 1: Meditación de aceptación de emociones**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

#### **Premeditación:**

Trata de pensar en algo que te esté molestando. Puede ser un escenario que te preocupe. O también que ha sucedido en el pasado o que puede suceder en el futuro. Trata de pensar en un escenario que provoque una reacción emocional. En esta meditación, te imaginarás a ti mismo en el escenario elegido.

Si, en algún momento sientes que la meditación es demasiado, tienes la opción de abrir los ojos y/o mover los dedos de las manos y los pies, lo que te ayudará a volver a conectarte con el presente. También puedes intentar volver a centrar tu atención en la respiración. Si esto no ayuda y no deseas continuar con la meditación, entonces, respétate a ti mismo deteniéndote. Siempre

puedes optar por hacer este ejercicio nuevamente más tarde y mejorar tu aceptación emocional a través de pasos más pequeños.

### **La meditación:**

- Comienza cerrando los ojos, si se siente cómodo para ti. Si eliges dejar los ojos abiertos, entonces, concentra tu atención en tus pies y deja que tu mirada descanse suavemente, y permanece allí durante la duración de la meditación.
- Comienza a notar tu respiración, cada inhalación y exhalación. Después de al menos cinco respiraciones, observa dónde está haciendo contacto tu cuerpo: los pies tocando el suelo, la espalda en el suelo, los huesos sentados en una silla, etc.
- Ahora, trae el escenario desafiante que has elegido al frente de tu mente. Imagínate lo más vívidamente posible en el escenario; ¿Qué pasó o puede pasar?
- Como resultado de este escenario que has recordado, puedes notar que surgen ciertas emociones. ¿Qué emociones estás experimentando? ¿Qué pensamientos pasan por tu mente?
- Ahora concéntrate en tu cuerpo. A menudo, las emociones están representadas en nuestros cuerpos. ¿Qué sentimientos surgen en tu cuerpo? Observa lo que sientes en tu cuerpo. Tal vez sientas tensión u otras sensaciones. O también experimentes opresión en el estómago alrededor del corazón o el cuello. Independientemente de lo que experimentes, trata de quedarte con las sensaciones y sé amable contigo mismo.
- Usa tu respiración como vehículo para quedarte con esas sensaciones y sé amable contigo mismo. Dirige tu atención a la parte del cuerpo donde esas sensaciones son más fuertes. ‘Respira hacia’ esa parte del cuerpo al inhalar.
- En lugar de alejar esta experiencia, trata de dejarla ser. En silencio, puedes decirle al sentimiento: “está bien; se te permite estar aquí”. “Sea lo que sea, está bien. Déjame sentirlo”. Mira lo que sucede si te permites experimentar lo que experimentas



en este momento. Solo quédate con la conciencia de estas sensaciones corporales y tu relación con ellas, respirando con ellas, adaptándolas, dejándolas ser. Puedes repetir: “Está bien. Sea lo que sea, está bien”.

- Tal vez notes que el sentimiento se vuelve más intenso. Tal vez se mantenga igual o disminuya. También puede moverse dentro de tu cuerpo. Pase lo que pase, está bien. Permitir que sea. Observa lo que sucede. Recuerda quedarte con la experiencia con curiosidad y amabilidad. Estás experimentando sensaciones sin reaccionar.
- A menudo, los pensamientos pueden distraernos de la experiencia del momento presente. Tal vez tengas pensamientos sobre el escenario o este ejercicio. Está bien. Nota cuando tu atención está enfocada en los pensamientos y luego, amablemente, dirige tu atención de regreso a tu experiencia en el momento presente.
- Continúa descubriendo lo que sucede dentro de tu cuerpo y mente sin apretarlo ni resistirlo. Trata de mantener juntas las sensaciones en tu cuerpo y el sentido de tu respiración, siendo consciente de respirar con las sensaciones. Cuando notes que tus sensaciones corporales ya no atraen tu atención, regresa ciento por ciento a tu respiración y continúa con eso como tu principal objeto de atención.
- Si, en los próximos minutos, no surgen sensaciones poderosas en tu cuerpo, intenta este ejercicio con cualquier sensación corporal que experimentes.
- Ahora, deja que el escenario elegido abandone lentamente el centro de tu atención. Mueve los dedos de las manos y los pies. Abre lentamente los ojos y vuelve a centrar tu atención en la habitación actual.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.



## • MÓDULO 10:

### Desde otros ángulos (Creatividad y pensamiento crítico)

#### Intensidad horaria:

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

#### Temáticas:

- Creatividad
- Pensamiento crítico
- Pensamiento divergente
- Pensamiento convergente

#### Resultado de aprendizaje:

Analiza los acontecimientos generadores de estrés que se presentan de la vida diaria, haciendo uso de la creatividad y el pensamiento crítico.

#### Objetivo:

Uno de los elementos importantes en el desarrollo de habilidades para la resiliencia es el desarrollo del pensamiento crítico, divergente y convergente, así como la capacidad creativa de los individuos. El objetivo de este módulo es que los participantes logren apropiarse de estas habilidades clave para las interacciones sociales complejas.



### Momento 1 - Juego de Conocimientos

**Duración:** 30 minutos

#### Objetivo:

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las estrategias para la creatividad y pensamiento crítico, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

## • Ejercicio 1: El ocaso del Alba

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Se les pedirá a los asistentes que cierren los ojos y escuchen la siguiente historia con atención:

Alba era una chica divertida y encantadora, a todo el mundo le agradaba, pero todos se dirigían hacia ella con una actitud diferente, simplemente, por ser Alba Perla. Ella aceptaba todo, nunca se enfadaba. Siempre sonreía con esos ojillos que desprendían gratitud. Sin embargo, para todas las alumnas de sexto era nuestro chivo expiatorio, nuestra víctima perfecta. A veces, incluso parecía feliz mientras soportaba nuestras pesadas bromas a cambio de pertenecer a nuestra pandilla. En ningún momento nos habíamos puesto de acuerdo para tratarla así, ni siquiera habíamos hablado sobre su ropa, ni sobre su mal gusto para arreglarse el pelo. Pero un día, una de nosotras comentó: “¿Se han fijado en su falda morada? Las demás continuamos desahogándonos y contando todo lo que, sin duda, siempre habíamos pensado. Ahí no quedó la cosa.

Nuestra relación con Alba terminó el 30 de marzo, cuando los chicos nos invitaron a una fiesta que organizaban para el viaje de fin de curso. Alba estaba entusiasmada; era la primera vez que su madre la dejaba ir a una fiesta. Entonces pasó algo terrible: no recuerdo quién fue, pero, varios días antes de la fiesta, alguien dijo: “Alba no puede venir con nosotras; con las pintas que usa. Tenemos que deshacernos de ella”. ¿Cómo se lo diríamos? No sé por qué, pero, como siempre, me tocó comunicárselo. Durante un cambio de clase, estábamos discutiendo sobre el vestido que nos íbamos a poner y, de repente, ¡oh, no!, Alba se acercaba. Todas me dijeron: “Ahora, chica, es tu turno”. No sabía cómo hacerlo, ella venía hacia nosotras sonriendo y yo la miraba seria, pero no se daba por aludida, “¿por qué me lo pone tan difícil?” –pensé–, llegó hasta mí y me preguntó: “¿Hay algún problema?”. Me quedé en silencio, mientras las demás seguían hablando, aunque, en realidad, estaban pendientes de lo que yo iba a decir, y, sin saber cómo, dije: “Lo siento Alba, no puedes venir a la fiesta”. Ella me miró fijamente y, en un segundo, sus ojos



se empañaron y brillaron como diamantes; las lágrimas empezaron a resbalar por sus mejillas blancas. ¡Qué horror! Se volvió sin decir nada, sin pedir explicaciones. Fue la última vez que la vi, nunca más volvió al colegio. Ahora, treinta años después, sigo pensando en ella, y me encantaría no haber hecho lo que hice, pero ya no tiene remedio. Solo sé que nunca más he tratado a nadie de esa manera; que en cada persona marginada veía su cara e intentaba remediar lo sucedido. Quisiera poder encontrarla, explicarle lo mal que aún me siento y ofrecerle disculpas. Pero, como supongo que eso no será posible, me contentaré con terminar con unas líneas dedicadas a Alba:

Alba, quiero que sepas que nunca he sido una santa. A lo largo de mi vida he cometido muchos errores, pero estoy segura de que no he vuelto a maltratar conscientemente a nadie como te lo hice a ti, y espero no volver a hacerlo (Comunidad de Madrid). Rosario (45 años).

Una vez terminada la historia, se invita al grupo a contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te parece la historia de Alba?
2. ¿Con qué personaje te identificas?, ¿Por qué?
3. ¿Crees que se podría hacer algo para que nadie se sintiera como Alba?, ¿Qué?
4. ¿Qué crees que debería haber hecho Rosario?
5. En nuestras relaciones interpersonales cotidianas encontramos situaciones similares, ¿Somos Alba o Rosario? Relata la situación.

Durante este momento el facilitador les pedirá a los integrantes que se hagan en grupos o parejas y que realicen un listado de pautas y acciones para remediar o solucionar el problema que plantea la historia, definan normas mínimas que se deben tener en cuenta para mantener unas buenas relaciones personales con los que nos rodean, familia, hijos, padres, madres, cuidadores, amigos.

Cada grupo expondrá y el facilitador hará el consolidado de las normas que se irán presentando, tratando de construir un decálogo de convivencia.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las estrategias para la creatividad y el pensamiento crítico.

---

### • Ejercicio 1: Psicoeducación en pensamiento divergente

**Tiempo del ejercicio:** 20 minutos

El pensamiento divergente es un método utilizado para generar ideas creativas mediante la exploración de muchas soluciones posibles. En la mayoría de los casos, este pensamiento ocurre de manera espontánea y fluida, de modo que las ideas se generan de forma aleatoria y desorganizada. El pensamiento divergente es una capacidad que tiene un potencial significativo en el lugar de trabajo y los entornos educativos de hoy. Algunos expertos han señalado que con el declive previsto de los trabajos tradicionales en la próxima década, los que permanecerán serán aquellos que requieran de inteligencia creativa (Frey & Osborne, 2013). Si bien el pensamiento divergente a menudo se considera sinónimo de pensamiento creativo, es solo una parte (aunque importante) del proceso creativo. A través de este se puede desarrollar una gama más amplia de conceptos originales con conexiones inesperadas, lo que permite un enfoque más novedoso para la resolución de problemas (Grant, 2016). Este último se ha asociado con la ideación y el potencial creativo (Nusbaum & Silvia, 2011; Runco & Acar, 2012). También es un importante precursor del pensamiento de vías que significa un sentido de esperanza para las personas.



Si bien algunos estudios han demostrado que ciertos rasgos de personalidad están relacionados con las habilidades de pensamiento divergente, por ejemplo, la apertura a la experiencia (McCrae, 1987), el entrenamiento del pensamiento divergente es un método eficaz para mejorar la producción creativa (por ejemplo, Baer, 1996). Vartanian, Martindale y Matthews (2009) propusieron que es probable que las personas creativas sean más rápidas para juzgar la relación de los conceptos, ya que esto permite emitir juicios sobre ideas prometedoras y caminos ideacionales. Confirmaron que las personas que demostraron mayores habilidades de pensamiento divergente fueron más rápidas en sus juicios de relación.

## **Ejercicio 2: Psicoeducación en pensamiento crítico**

**Tiempo del ejercicio:** 10 minutos

- “El pensamiento crítico consiste en analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos, en especial, aquellas afirmaciones que la sociedad acepta como verdaderas en el contexto de la vida cotidiana”.
- “La evaluación y el análisis se pueden realizar a través de la observación, la experiencia, el razonamiento o el método científico. El pensamiento crítico exige claridad, precisión, equidad y evidencias, ya que intenta evitar las impresiones particulares”.
- “El pensamiento crítico, esto es, contar con un razonamiento comprensivo de la toma de decisiones y las elecciones complejas; así como comprender las interrelaciones entre sistemas, identificando y esclareciéndolas para conducir a mejores soluciones, mediante el encuadre, análisis y síntesis de la información, en la resolución de los problemas”.



## Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 30 minutos

### **Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las estrategias para la creatividad y pensamiento crítico, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

### • **Ejercicio 1: ¡Pensemos divergente!**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio está diseñado para brindar la oportunidad para que las personas desarrollen estrategias para mejorar el pensamiento divergente. Si usa esta actividad en un entorno grupal, también puede usarla para explorar los beneficios de la colaboración en la ideación y el pensamiento divergente.

Esta actividad se puede completar con un cliente individual o en grupo. Si utiliza este ejercicio en un entorno de grupo, es posible que desee utilizar las instrucciones del subconjunto (en cursiva) para permitir una comparación del valor del pensamiento divergente en colaboración. Para la primera iteración de la actividad, no proporcione ninguna preparación sobre la importancia de manejar la interferencia en la construcción del pensamiento divergente. Más bien, esto se puede utilizar como punto de partida para que los participantes analicen las estrategias que suelen utilizar en la generación de ideas.

#### **Paso 1: Introducción al ejercicio.**

En este ejercicio practicarás el pensamiento divergente. Este es un método utilizado para generar ideas creativas mediante la exploración de muchas soluciones posibles en poco tiempo.

#### **Paso 2: Generar ideas.**

Deles a los participantes 5 minutos para pensar en tantos usos para un sujetapapeles como puedan. Es posible que deba alentarlos a



superar la “pausa” en la generación de ideas para aprovechar al máximo los 5 minutos (Si realiza esta actividad en grupo, puede dividir la mitad del grupo para trabajar individualmente y la otra mitad para trabajar en grupos de 4 – 5).

### **Paso 3: Evaluar.**

Después de completar el primer ejercicio, discuta qué estrategias usaron para generar ideas, particularmente, para superar la calma de las ideas más obvias y accesibles que se les ocurrieron. Puede usar esta discusión para hablar sobre la función del pensamiento divergente para permitir el manejo de la interferencia de usos obvios y, potencialmente, apoyar al participante con estrategias adicionales para mejorar esto, por ejemplo, cambiar las propiedades del clip, como el tamaño. Esto les permitirá a los participantes ampliar su repertorio de estrategias para construir su pensamiento divergente (Si usa esta actividad en un entorno grupal, compare el volumen promedio de ideas generadas entre individuos y grupos. Esto les permite explorar y discutir los beneficios adicionales proporcionados a través de la colaboración).

### **Paso 4: Generar ideas de nuevo.**

Infórmeles a los participantes que ahora les permitirá poner a prueba estas estrategias ampliadas en la segunda iteración de esta actividad. Esta vez, deles 5 minutos para pensar en tantos usos como puedan para un ladrillo.

### **Paso 5: Reflexiones.**

Finalmente, se puede facilitar una discusión para explorar las estrategias utilizadas para manejar la interferencia y ampliar la generación de ideas y así apoyar el desarrollo de una gama más amplia de estrategias para mejorar el pensamiento divergente en el futuro:

- ¿Qué estrategias le vinieron primero a la mente en la versión original de la tarea (clip)?
- ¿Cómo manejó la incomodidad cuando las ideas parecían “secarse”?

- ¿La reflexión sobre las estrategias para gestionar la interferencia permitió una mayor variedad de enfoques en la segunda tarea (ladrillo)?
- ¿Experimentó una pausa en la segunda versión de la tarea? Si es así, ¿sintió menos molestias o notó un enfoque diferente para manejar esto?
- ¿Trabajar en grupo le permitió ampliar su uso de estrategias?
- ¿Cuáles son los posibles beneficios y peligros de usar la colaboración para la generación de ideas?



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de creatividad y pensamiento crítico.

### • Ejercicio 1: Meditación del efecto mariposa

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

El facilitador invita a los participantes a ponerse en una situación cómoda y a cerrar los ojos.

Se iniciará con una introducción a lo que es el efecto mariposa: la idea de que pequeños cambios pueden causar grandes resultados en el mundo.

Se les invita a recordar una situación en la que hayan tenido que tomar una decisión. Por ejemplo, decidir si cambiar de trabajo, si ayudar o no a alguien que estaba en problemas, cambiar de ciudad o país, terminar una relación sentimental. Deben pensar: ¿Qué hubiera podido pasar si hubieran tomado la decisión contraria? ¿Qué creen que hubiera sido diferente para ustedes y para las personas a su alrededor?



A continuación, el facilitador invita al grupo a pensar en situaciones de su entorno más cercano (de trabajo, hogar, país) con las que no están conformes y que consideran podrían mejorar. Teniendo en cuenta el efecto mariposa, donde cada uno desde ya podría aportar en algo, se propone una lluvia de ideas personales para proponer acciones a poner en práctica para mejorarlas o transformarlas. Se refuerzan la creatividad y el no juicio como condiciones para esta actividad.

Se les pide a los invitados que abran los ojos y compartan sus reacciones de la actividad.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral) que partan de las experiencias de los participantes.

---

### • Ejercicio 1: Fomentemos creatividad

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

El objetivo de este ejercicio es poner en práctica lo aprendido por los asistentes en su lugar de trabajo (escuela u oficina).

1. Dividir el grupo en parejas o grupos (lo que sea más conveniente dependiendo del número de participantes) y darle a cada pareja materiales (cartulinas, marcadores).
2. Pedirle a cada grupo que plantee 3 estrategias/actividades que puede proponer en su equipo de trabajo para fomentar la creatividad y el pensamiento divergente. Recuérdeles que, siendo fieles a la temática, estas propuestas deben ser creativas.
3. Después de un determinado tiempo, pedirle a cada pareja que les presente sus ideas a todos los participantes y generar discusión al respecto.

## Ideas para fomentar la creatividad en la escuela:

### 1. Valorar la creatividad.

En el aula demuéstrelas a sus alumnos que valora la creatividad. Esto se puede hacer de muchas maneras. Fomente el ensayo y error en las tareas. Thomas Edison dijo sobre las diferentes pruebas para resolver un problema dado: “No he fallado. Acabo de encontrar 10.000 formas que no funcionarán”. A veces, al encontrar lo que no funciona, se llega a lo que sí, como cuando Edison probó cientos de materiales como transmisores de micrófono antes de reducir con éxito la elección a un pequeño disco de carbono.

### 2. Dale tiempo.

Valorar la creatividad también significa dedicarle tiempo en el aula. Sarah Díaz, maestra de jardín de infantes en España, afirma que el tiempo adecuado es crucial para la creatividad, especialmente para los niños pequeños. Considere darles a los estudiantes un período de clase completo cada semana para trabajar libremente en proyectos y materiales que hayan elegido.

### 3. Escríbelo.

Lauren Cassini Davis, una maestra de segundo grado, describe el efecto en su salón de clases al entregar cuadernos de “Da Vinci” a todos los estudiantes. Se trata de cuadernos vacíos en los que se les anima a los alumnos a escribir cualquier duda, idea o expresión que se les ocurra, en cualquier momento del día, sobre cualquier tema, como hizo Leonardo Da Vinci a lo largo de su dilatada y creativa vida. La señora Davis relata cómo, en solo una semana, estaba asombrada por todo lo que los estudiantes habían escrito en sus cuadernos. Estos últimos estaban llenos de preguntas como: “¿cómo funciona tu cerebro?”, “¿por qué tenemos música?”, “¿por qué no soy un tigre?”, también había poemas, dibujos de inventos y comentarios sobre la vida en el aula. Estos cuadernos se convirtieron en un acicate para todo tipo de proyectos creativos de aprendizaje.



## **Ideas para fomentar la creatividad en el trabajo:**

### **1. Rompe límites.**

En 2014, Steve Jobs y Apple dieron a conocer una nueva sede corporativa en Cupertino, CA. Según Johnny Ives, diseñador jefe de Apple, esta sede estaba destinada a romper los límites entre las oficinas y las ocupaciones. La nueva sede de Apple maximizó los caminos y espacios de trabajo comunes, lo que les permitió a las personas “conectarse, colaborar, caminar y hablar” (Levy, 2017). Parece haber funcionado. En 2018, Fast Company reconoció a Apple como (todavía) la empresa más innovadora del mundo (Safian, 2018).

### **2. Dale tiempo.**

Fomentar la creatividad requiere de tiempo dedicado. Ya hemos señalado esto, con respecto a de la creatividad en el aula. También se aplica al lugar de trabajo. Google, por ejemplo, era conocido por su programa “20%. Este programa les dio permiso a los desarrolladores de software y otros empleados para trabajar el 20% de su tiempo pagado en proyectos de su elección. Si bien Google eventualmente recuperó este 20% del tiempo, se le atribuyó el haber generado algunos de los mejores productos de la compañía, incluidos Google News, Gmail y AdSense.

Otras empresas han adoptado varios enfoques para dar tiempo creativo en el lugar de trabajo, con el consenso de que la creatividad es un activo comercial, y los empleados deben tener tiempo para explorar y desarrollar sus nuevas ideas (Subramanian, 2013).

### **3. Fomenta el ensayo y error.**

De acuerdo con la consultora empresarial Deborah Goldstein, la creatividad en los negocios requiere de experimentación e incluso fracaso para ser respaldada. Ella afirma que “Los experimentos nunca fallan. Incluso cuando el intento falla, con la mentalidad adecuada, los equipos aprenden lecciones invaluable para tener éxito en el futuro” (Forbes Coaches Council, 2017).



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.



## • MÓDULO 11:

### **Por y para mi entorno (Toma de decisiones medio-ambientales)**

#### **Intensidad horaria:**

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

#### **Temáticas:**

- Toma de decisiones medioambientales

#### **Resultado de aprendizaje:**

Demuestra sentido de pertenencia con su entorno mediante la toma de decisiones y acciones responsables y amigables con el medio ambiente.

#### **Objetivo:**

El comportamiento humano constituye la principal amenaza para la biodiversidad del mundo, tanto directamente por medio de la recolección de recursos naturales vivos; como indirectamente, como resultado de la destrucción del hábitat, la contaminación, la introducción de especies invasoras y el cambio climático (Akerlof y Kennedy, 2013). Las Ciencias del Comportamiento han demostrado que un “pequeño empujón” puede coadyuvar a que se tomen decisiones cotidianas más ecológicas, que representan un impulso energético para la acción ambiental de la ciudadanía y de otros agentes de cambio. El objetivo de este módulo es el de generar sentido de pertenencia y de responsabilidad del individuo con el medio ambiente, así como una motivación a tomar la acción a través de la toma de decisiones y empujones verdes.



## Momento 1- Juego de Conocimientos

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las estrategias para la toma de decisiones medioambientales, esto les permitirá un punto de ancla para continuar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

---

• **Ejercicio 1: ¿Cuido el lugar que habito?**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Este ejercicio tiene como propósito ayudarles a los participantes a hacer un ejercicio de conciencia sobre las acciones de cuidado que realiza por su entorno. Para esto pídeles que completen el siguiente mapa:

Lo primero que se les debe mencionar a los participantes es que a veces se asume que el medio ambiente es alguna de las tres cosas que aparecen en el mapa, pero, en realidad, es la suma de todas ellas. Los desastres que pueden ser de dos tipos, el uso y convivencia con los recursos naturales y las 3R.

Pídeles a los participantes que reflexionen sobre cuál es el papel de ellos en la relación con el medio ambiente.

- ¿Has vivido algún desastre natural?, ¿cuál?, ¿cómo fue?
- ¿Has vivido desastres ambientales inducidos por humanos?, ¿cuál?, ¿qué has hecho tú?, ¿qué han hecho los otros?
- ¿Cómo utilizas los recursos naturales?, ¿los cuidas?
- ¿Reciclas, reusas y/o reduces?, ¿cómo?





Con el mapa terminado, invite a los participantes a tomarse unos minutos para revisar su lugar y su relación con el medio ambiente y con el territorio. Realice una pregunta final: ¿Si cuida el medio ambiente / territorio, se cuida a usted mismo?



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las estrategias para la toma de decisiones medioambientales.

### • Ejercicio 1: Psicoeducación en toma de decisiones y empujones verdes

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

#### Ejercicio 1: Reconocimiento del entorno

- ¿Cómo era el territorio antes?: describir, a través de un dibujo, cómo se veía el entorno en términos del medio ambiente. Cuáles eran sus aspectos favoritos, sus animales y biodiversidad.

- 
- Después de exponer su dibujo, invitar al grupo a describir cómo el entorno ha cambiado, cómo la comunidad ha ayudado al medio ambiente a recuperarse, cómo se está cuidando el territorio en términos de la biodiversidad y el medio ambiente.
  - Durante toda esta discusión reforzar el sentido de pertenencia por la isla y la naturaleza.

### **Ejercicio 2: Retomar los valores, la toma de decisiones y cómo influyen en el medio ambiente.**

- Una vez se genere esta discusión, solicitarles a los asistentes retomar los 5 valores que se identificaron en el taller de sentido de vida.
- Escribir estos valores en el dibujo, recordar la importancia de los mismos en la vida de cada uno y cómo estos son motivadores y “no negociables” en nuestras acciones. Reforzar la importancia de la coherencia entre nuestros pensamientos, emociones y acciones y cómo los valores forman parte de esto.

### **Ejercicio 3: ¿Cuáles acciones emitimos para cuidar el medio ambiente?**

- Una vez se recuerdan los valores individuales, generan las siguientes dos preguntas:
  - ¿Qué estoy haciendo hoy por el cuidado del medio ambiente?
  - ¿Qué acciones pequeñas, en sincronía con mis valores, puedo hacer mañana por el cuidado del medio ambiente?

La idea de este espacio es generar la mayor cantidad de ideas de hábitos y acciones que se puedan realizar. Importante revisar todas las áreas del cuidado: Ejemplo: ahorro de energía y luz, reciclaje, cuidado de la fauna y flora, eventos o situaciones sociales que puedan dañar el medio ambiente, entre otros.



#### **Ejercicio 4: ¿Por qué y para qué cambiar en pro del medio ambiente?**

El objetivo de este momento es dar información teórica y originar un momento de compasión y humanidad compartida frente a lo difícil que pueden ser estos cambios comportamentales proambientales, pero al mismo tiempo brindar la información necesaria para motivar a la comunidad.

#### **¿Por qué es difícil generar cambios en el comportamiento proambiental?**

Realizar un comportamiento ambiental implica un conflicto motivacional entre los valores de autotranscendencia versus los de automejora (Boer y Fischer, 2013; Evans, *et al.*, 2013; Steg, *et al.*, 2014a). Más específicamente, mientras que actuar proambientalmente contribuye al bienestar colectivo, muchos comportamientos proambientales requieren de costos personales en tiempo y esfuerzo, pero producen solo pequeños beneficios tangibles que pueden entrar en conflicto con los motivos de automejoramiento de los individuos (de Groot y Steg, 2008; Xu, *et al.*, 2018a). En términos generales, las personas que les dan prioridad a los valores trascendentes, como el bienestar de otros miembros de la comunidad (valores altruistas) o los beneficios de la naturaleza (valores biosféricos), tienen más probabilidades de participar en los comportamientos proambientales, mientras que ocurre lo contrario para aquellos que respaldan automejora o valores egoístas con más fuerza.

Las actitudes positivas son una condición necesaria para la adopción de comportamientos proambientales, pero no siempre suficientes, especialmente si no se especifican en el mismo nivel del comportamiento, o si el contexto social o físico plantea barreras. Estos factores incluyen las percepciones sobre si otros apoyan la acción (normas sociales), creencias sobre la viabilidad de completar la acción y obtener un resultado favorable (denominado aquí agencia personal) y la presencia (o ausencia) de oportunidades para hacerlo.

La información general no es suficiente para generar un cambio. Por el contrario, una estrategia de información generalizada, un establecimiento de objetivos claros y una retroalimentación positiva sobre las metas conseguidas tienen evidencia en el cambio comportamental en pro del medio ambiente.



## Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Desarrollar actividades en equipo sobre las estrategias para la toma de decisiones medioambientales, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.

---

### • Ejercicio 1: Mural del medio ambiente

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

Una vez revisado porqué el cambio comportamental proambiental puede resultar difícil, el objetivo de este último momento es generar acciones que los líderes educativos y sociales pueden realizar para influenciar el comportamiento del resto de la comunidad.

### Generar las siguientes preguntas y ejercicios:

- ¿Cómo podemos enseñarles a los niños a cuidar el ambiente con la información recibida en este taller?
- Generar la mayor cantidad de ideas posibles y crear un plan de acción por institución para realizar este 2022.

### Ejemplo de posibles actividades:

1. Mural del medio ambiente: elegir una pared para recrear la biodiversidad de la isla de Providencia. Escoger un lugar visible donde toda la comunidad pueda apreciar y recordar el sentido de pertenencia.



2. Para realizar este mural se pueden hacer diferentes actividades que involucren a la comunidad:
  - a. Hacerlo con materiales reciclables.
  - b. Hacer competencias de dibujo por los niños, profesores y padres de familia.
  
3. Una vez realizado el mural, se pueden proponer actividades que se realicen en este espacio:

Competencia de reciclaje: todos los viernes los niños deben llevar reciclaje y al que traiga la mayor cantidad se le dará un premio.



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de toma de decisiones medioambientales.

---

• **Ejercicio 1: Un ejercicio consciente sobre la toma de decisiones**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

A lo largo de esta sesión hemos hablado sobre lo que caracteriza el medio ambiente. Asimismo, hemos reflexionado sobre el lugar de los valores y la toma de decisiones por el medio ambiente y lo hemos materializado a modo de mural. Sin embargo, es necesario hacer conscientes los pasos por los que pasamos, esto se vuelve fundamental para tomar buenas y mejores decisiones orientadas al cuidado del entorno.

La siguiente cadena les permite a los participantes seguir una línea de pensamiento para hacer un análisis consciente para tomar decisiones. Pídeles que completen cada una de las fases sobre decisiones medioambientales.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

• **Ejercicio 1: A construir nuestro propio empujón verde**

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

Los empujones verdes son ejercicios que ayudan a promover cambios del comportamiento sostenible. Algunos ejemplos de estos son: incentivar el uso de bicicletas, reciclar, alimentación sin plástico, entre otros. Este ejercicio parte de la premisa de que en la toma de decisiones se materializan los cambios y tiene en cuenta que el cerebro posee recursos para darle sentido a la vida y crea atajos para hacerla más fácil, por tanto, se crean comportamientos automáticos. Saber esto, nos permite hacer modificaciones sobre esas opciones que tienen a disposición las personas y en esa medida incidir sobre las elecciones.



### **Paso 1:**

Invite a los participantes a pensar en algún comportamiento propio sobre el medio ambiente que quieran cambiar, pídeles que lo describan lo más detallado que les sea posible. Respondan: ¿Qué comportamiento concreto deseas cambiar?

### **Paso 2:**

Ahora realice un reconocimiento del contexto, para esto invite a sus participantes a pensar en todo aquello que influencia este comportamiento, lo que lo obstaculiza y lo que promueve que se mantenga, las normas sociales, las relaciones sociales, entre otras. Responda: ¿Qué influencias individuales, sociales y materiales hay en el comportamiento que quiere cambiar y que pueden considerarse obstáculos o factores que mantienen este comportamiento?

### **Paso 3:**

A continuación, invite a diseñar el empujón verde, es decir, la estrategia para generar un cambio teniendo en cuenta todos estos elementos. Responda: ¿cuál es tu empujón?, ¿qué recursos te hacen falta?, ¿quién tiene que aceptar la idea para que puedas llevarla a cabo?, ¿cómo vas a saber que tu empujón funcionó?, ¿qué comparación harás para saber si tu empujón dio resultado?

### **Paso 4:**

Finalmente, reflexiona y rediseña. Es posible que contestando las preguntas anteriores descubrieras cosas para cambiar o para agregar a tu empujón verde. Responda: ¿cómo puedes mejorar tu empujón?



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

• **Ejercicio 1: Reflexiones finales**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

• **Ejercicio 2: Evaluación del módulo**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Los participantes responderán a una serie de preguntas que evidencian los aprendizajes del módulo.



## • MÓDULO 12:

### **Yo te cuido, tú me cuidas (Factores de riesgo y factores protectores)**

#### **Intensidad horaria:**

3 horas presencial / 6 horas virtual - Autónomo

#### **Temáticas:**

- Factores de riesgo y protección en el ámbito psicosocial
- Conducta de salida
- Encuesta de satisfacción

#### **Resultado de aprendizaje:**

Reconoce los riesgos psicosociales a los que se exponen los niños, niñas y adolescentes en los diferentes contextos en los que se desenvuelven (hogar, escuela y comunidad)

#### **Objetivo:**

Los factores protectores son características o atributos individuales, familiares o sociales que reducen la posibilidad de involucrarse en situaciones de riesgo como el uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas, entre otros. El objetivo de esta capacitación es el de lograr que los participantes identifiquen los riesgos psicosociales en el hogar, en el aula, y en la comunidad cercana que rodea la vida de los niños, niñas y adolescentes. Para esto, se plantean cuatro ejercicios que sirven como ruta de identificación y acción ante posibles riesgos psicosociales, ayudando al participante a entender su rol protector y generar un compromiso con su comunidad.



## Momento 1- Juego de Conocimientos

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Reconocer las preconcepciones de los participantes sobre las estrategias para explorar los factores de riesgo psicosocial y protectores, esto les permitirá un punto de ancla para finalizar el trabajo de competencias socioemocionales y la resiliencia.

---

• **Ejercicio 1: Yo soy, yo puedo, yo tengo...**

**Tiempo del ejercicio:** 30 minutos

Los factores de riesgo y protectores permiten reconocer situaciones para actuar por el cuidado propio y de la comunidad a la que se pertenece. Poder declarar **yo soy**, en términos de identidad, autonomía, satisfacción y pragmatismo. **Yo tengo**, en términos de vínculos, redes, modelos y metas. Finalmente, **yo puedo**, en componentes de afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad.

- Identidad: recordar el mapa del yo.
- Autonomía: vínculos consigo mismo para la toma de decisiones.
- Satisfacción: juicios e interpretaciones sobre situaciones problema.
- Pragmatismo: juicios y formas de interpretar actuaciones propias.
- Vínculos: valoración de la socialización primaria y redes sociales personales.
- Redes: vínculo afectivo con el entorno social cercano.
- Modelos: papel de las redes sociales para solucionar problemas.
- Metas: valor contextual de las redes sociales para solucionar problemas.



- Afectividad: posibilidades sobre sí mismos y el vínculo con el entorno.
- Autoeficacia: posibilidades de éxito ante situación problema.
- Aprendizaje: valorar situación como posibilidad de aprendizajes.
- Generatividad: posibilidad de pedir ayuda para solucionar un problema.

	Condiciones de base	Visión de sí mismo	Visión del problema	Respuesta resiliente
<b>Yo soy...</b>	Identidad	Autonomía	Satisfacción	Pragmatismo
<b>Yo tengo...</b>	Vínculos	Redes	Modelos	Metas
<b>Yo puedo...</b>	Afectividad	Autoeficacia	Aprendizaje	Generatividad

Pídales a los participantes que completen la tabla y luego permita una conversación y reflexión sobre lo que allí dice en relación con los factores que nos protegen y nos ponen en riesgo.



## Momento 2 – Interacción y preguntas

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Generar espacios para que los participantes se hagan preguntas que los lleven a comprender las estrategias para reconocer los factores de riesgo psicosocial y los factores protectores.

### • Ejercicio 1: Psicoeducación en factores de riesgo

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

En este último encuentro se identificarán una serie de riesgos en los diferentes entornos en los que se desarrolla la vida de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, sin embargo, muchos de estos riesgos pueden estar presentándose también para las familias en

general, para los docentes, rectores y orientadores o pueden estar presentes en la comunidad. Hablamos de los riesgos psicosociales, estos se reconocen como una serie de situaciones, circunstancias, y factores sociales, familiares y personales relacionados que pueden aumentar la probabilidad de que una persona inicie o se mantenga en situaciones críticas que pueden afectar su desarrollo integral, asimismo, pueden llegar a ser generadores de violencia, o víctimas de ella sin la percepción de que sus derechos están siendo vulnerados (Alianza para la Protección y Prevención del Riesgo Psicosocial en Niños, Niñas y Adolescentes, 2013).

**Riesgos psicosociales** (Alianza para la Protección y Prevención del Riesgo Psicosocial en Niños, Niñas y Adolescentes, 2013) (Marchena, Pérez-Pérez, & García, 2016).

- Deserción escolar
- Bajo desempeño académico
- Timidez
- Aislamiento
- Agresividad
- Disminución del apetito
- Llanto frecuente
- Ser víctima permanente de acciones violentas
- Ser violento con su entorno
- Falta de interés en actividades habituales
- Consumo de sustancias psicoactivas
- Intento de suicidio
- Intento de huir de casa

**Generadores sugeridos** (Marchena, Pérez-Pérez, & García, 2016) (Alianza para la Protección y Prevención del Riesgo Psicosocial en Niños, Niñas y Adolescentes, 2013).

- Abandono
- Maltrato



- Negligencia
- Violencia
- Explotación económica
- Inseguridad
- Vínculos familiares precarios
- Relaciones sociales escasas
- Exclusión por condición
- Pobre alimentación
- Otras necesidades básicas insatisfechas
- Ausencia de cuidadores
- Explotación sexual
- Discriminación por género, cultura, religión

## • **Ejercicio 2: Psicoeducación en factores protectores**

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Una de las contribuciones clave que ha hecho la psicología positiva es ayudarles a las personas a reflexionar, considerar e identificar sus fortalezas centrales para utilizarlas y llevar una vida floreciente (Boniwell, 2006). Dentro de la psicología positiva, las fortalezas personales se definen como nuestras capacidades integradas para formas particulares de pensar, sentir y comportarse (Linley, 2008). Todos poseemos distintas fortalezas de carácter que están asociadas con las seis virtudes de la teoría de la psicología positiva (Seligman, 2002):

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| <b>1.</b> Sabiduría        | <b>8.</b> Valentía             |
| <b>2.</b> Creatividad      | <b>9.</b> Persistencia         |
| <b>3.</b> Curiosidad       | <b>10.</b> Ánimo               |
| <b>4.</b> Amor de aprender | <b>11.</b> Humanidad           |
| <b>5.</b> Mente abierta    | <b>12.</b> Amabilidad          |
| <b>6.</b> Perspectiva      | <b>13.</b> Amor                |
| <b>7.</b> Autenticidad     | <b>14.</b> Inteligencia social |

15. Justicia
16. Liderazgo
17. Trabajo en equipo
18. Templanza
19. Perdón
20. Modestia / Humildad
21. Prudencia
22. Autorregulación
23. Trascendencia
24. Apreciación de la belleza y la excelencia
25. Gratitud
26. Esperanza
27. Humor
28. Religiosidad / Espiritualidad

Es importante comprender nuestras fortalezas y debilidades. Alentar a los niños a tomar conciencia de estas les ayuda a desarrollar más confianza y conciencia en sí mismos, así como a una apreciación y un valor más profundos por las diferencias entre cada uno de nosotros. El proceso de identificar y utilizar sus fortalezas en la vida cotidiana se ha relacionado con un elevado sentido de vitalidad y motivación, una mayor probabilidad de lograr metas y un sentido más fuerte de la dirección de la vida. También se ha relacionado con una mayor confianza en sí mismo, compromiso y productividad. La identificación de fortalezas, de igual manera, se ha interconectado con beneficios más allá del individuo. Se demostró que centrarse en las fortalezas de los empleados durante las revisiones de desempeño aumenta la productividad en el lugar de trabajo hasta en un 34%. El uso de intervenciones basadas en las fortalezas en el lugar de trabajo también condujo a una menor rotación del personal hasta en un 14%.



### Momento 3 – Reto de Equipo

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Desarrollar actividades en equipo sobre las estrategias para reconocer los factores de riesgo psicosocial y protectores, lo que incluye las definiciones y herramientas adquiridas hasta este momento.



## • Ejercicio 1: Publicidad para prevenir riesgos

**Tiempo de ejercicio: 30 minutos**

Dé las siguientes indicaciones al grupo:

1. Piense que trabaja en una agencia de publicidad y debe crear un mensaje, frase, dibujo, canción, eslogan, etc., que les ayude a las personas de su edad a prevenir riesgos.
2. Motive al grupo a pensar en aquellas situaciones en las que se siente vulnerable para que llegue a la posible estrategia de publicidad para la prevención del riesgo.
3. Pídale al grupo que socialice sus campañas de publicidad.
4. Ahora abra un espacio de reflexión sobre las dificultades de identificar riesgos y cómo conversar sobre ellos.



## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

**Duración:** 30 minutos

### **Objetivo:**

Profundizar y aclarar los conceptos trabajados en el módulo de factores protectores y de riesgo.

---

## • Ejercicio 1: Mapa de riesgos

**Tiempo de ejercicio:** 30 minutos

1. Después de escuchar la psicoeducación en riesgos psicosociales y resolver dudas, los participantes realizarán tres mapas de riesgos.
2. Para esta actividad cada persona tendrá dibujados en una hoja de papel los esquemas de tres espacios: una casa, una escuela y un barrio, en cada uno deberá identificar cuáles son los posibles riesgos psicosociales que se presentan en estos espacios, así como los generadores de los mismos, aquellos que los participantes consideren que se presentan en cada espacio. Durante este ejercicio, es importante que el tutor

también guíe esta identificación de riesgos frente a población con discapacidad, en el marco de una educación inclusiva.

### 3. \_\_\_\_\_ **Hogar** \_\_\_\_\_

Posibles riesgos psicosociales:

---

---

---

Posibles generadores:

---

---

---



### \_\_\_\_\_ **Escuela** \_\_\_\_\_

Posibles riesgos psicosociales:

---

---

---

Generadores:

---

---

---



### \_\_\_\_\_ **Comunidad** \_\_\_\_\_

Posibles riesgos psicosociales:

---

---

---

Generadores:

---

---

---



4. Para el cierre de la actividad el facilitador socializará los riesgos psicosociales identificados por los participantes y empezará a cotejarlos con algunos identificados por él en cada sector para completar los mapas de riesgos.



## Momento 5 – Puesta en Marcha

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:**

Construir actividades para la implementación propia (a su vida de manera individual, familiar y laboral), que partan de las experiencias de los participantes.

---

### • Ejercicio 1: Mi rol protector

**Tiempo de ejercicio: 30 minutos**

Dibujar en el papel craft un cuerpo con las características que mejor funcionen para ti.

1. Una vez hecho el dibujo, deben colocar en la parte de arriba las principales habilidades que tienen y que pueden ayudar a construir una mejor convivencia escolar.
2. Luego, en las manos, deben escribir qué herramientas tienen, pueden partir, por ejemplo, de las aprendidas hoy. Sin embargo, también de los conocimientos que han adquirido en otras formaciones.
3. En los pies los participantes deben poner las habilidades que tienen y que pueden ser perjudiciales para la convivencia escolar. Estas no necesariamente deben ser malas; el facilitador debe hacer énfasis en esto. Son, simplemente, las limitaciones que ellos creen tener a la hora de resolver conflictos.
4. Finalmente, en las rodillas, deben escribir los aspectos que ellos quieren mejorar.

Como cierre de la actividad, el facilitador comienza diciendo un compromiso que se lleva de la actividad de hoy y continuará la siguiente persona, hasta que todos hayan tenido su turno. El facilitador debe inducir una reflexión al respecto: “Con nuestro compromiso y nuestras habilidades, construimos redes sólidas para la convivencia escolar”.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

**Duración:** 30 minutos

### Objetivo:

Realizar compromisos consigo mismo, con la familia, con sus grupos cercanos, buscando responder a la pregunta: ¿cómo incorporar estos aprendizajes en el día a día?

---

### • Ejercicio 1: Reflexiones finales

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para el cierre del módulo se recomienda hacer un breve resumen de lo aprendido y preguntarles a los asistentes:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de este módulo?
- ¿De qué manera pueden aplicar lo aprendido en su día a día?
- ¿Por qué es importante trabajar las emociones después del autoconocimiento?
- ¿Por qué es importante reconocer las estrategias de regulación emocional?

### • Ejercicio 2: Mi carta de compromiso

**Tiempo del ejercicio:** 15 minutos

Para esta actividad el facilitador entregará un formato de carta compromiso donde ellos deberán diligenciar además de su nombre y su rol, aquellas actividades que realizarán de manera permanente, primero, para promover en ellos el desarrollo y mantenimiento de sus competencias socioemocionales, y segundo, para promover estas competencias en niños, niñas y adolescentes.



Ciudad, fecha y año

**CARTA DE COMPROMISO  
CONMIGO, CONTIGO, CON TODO**

Yo, Nombre Completo, identificada(o) con cédula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_, de la ciudad de \_\_\_\_\_. En el marco de la estrategia de Conmigo, Contigo, Con Todo, me comprometo a trabajar en la mitigación de Riesgos Psicosociales propios y de los niños, niñas y adolescentes con los que trabajo a través de las siguientes actividades:

A nivel propio

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

En mi trabajo con niños, niñas y adolescentes (se incluye el trabajo con las familias)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Se firma en la ciudad de \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

Firma del participante.



# Anexos



## Resultados cuantitativos de las mediciones

### • Programa Emociones Conexión Vital: análisis antes-después del puntaje del CD-RISC (2020).

De los 1627 participantes iniciales se contó con mediciones basales y posterior a la finalización de las actividades del programa de 890 personas.

Al revisar el cambio en el resultado de la aplicación del CD-RISC a todos los sujetos que completaron el programa se encontró que 40 personas no tuvieron cambio en el resultado, 393 obtuvieron un puntaje mayor al inicio y 457 lograron un resultado mayor al final. El puntaje de la escala de resiliencia fue menor antes de participar en el programa (Mediana [*Mdn*] = 75), evidenciándose un aumento significativo (Prueba de rangos con signo de Wilcoxon) en el puntaje del CD-RISC posterior a la intervención en este grupo (*Mdn* = 76,  $Z = -2,707$ ,  $p = 0,007$ ).

El análisis por subgrupos mostró que hubo un aumento significativo en el puntaje del CD-RISC en los participantes de sexo masculino (*Mdn* = 76,  $Z = -2,078$ ,  $p = 0,038$ ), aquellos que participaron en la línea 1 de formación (*Mdn* = 76,5;  $Z = -2,191$ ,  $p = 0,028$ ), que lo hicieron bajo la modalidad virtual (*Mdn* = 77,  $Z = -2,847$ ,  $p = 0,004$ ), procedían del área urbana del municipio (*Mdn* = 77,  $Z = -2,545$ ,  $p = 0,011$ ), en los que se consideraban a sí mismos el jefe del hogar (*Mdn* = 76,  $Z = -2,707$ ,  $p = 0,007$ ), no reportaron ningún tipo de discapacidad (*Mdn* = 77,  $Z = -2,756$ ,  $p = 0,006$ ), no reportaron ser víctimas del conflicto armado (*Mdn* = 77,  $Z = -2,084$ ,  $p = 0,037$ ) y en los que se encontraban clasificados según el SISBEN en estrato 2 (*Mdn* = 78,  $Z = -3,009$ ,  $p = 0,003$ ) y estrato 3 (*Mdn* = 78,  $Z = -2,043$ ,  $p = 0,041$ ).

- **Implementación del modelo de mejores prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia y la reconciliación para niños y niñas en primera infancia que promuevan una sociedad para todos (2015).**

Se aplicó el CD-RISC en la línea de base en los 14 municipios incluidos en el programa. Los datos revelaron que hubo una diferencia significativa en el perfil CD-RISC en la línea de base entre los municipios ( $F[13, 1256]=24.07, p<.0001$ ). El municipio donde se identificó el promedio CD-RISC más alto fue Soledad (80.45 +/- 11.72) y el promedio más bajo fue Guapi (56.83 +/- 22.544) (Tabla 1).

**Tabla 1.** Diferencia en el promedio del puntaje CD-RISC en la línea de base entre los municipios de la muestra.

Variable de análisis: CD RISC puntaje total					
Municipio	N	Promedio	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
BVA	66	62.58	10.82	36.00	84.00
GUA	41	56.83	22.54	2.00	87.00
IST	63	68.76	16.03	28.00	96.00
MAI	166	74.45	8.37	30.00	92.00
MED	38	73.76	14.65	37.00	100.00
NEC	56	70.14	14.54	41.00	97.00
PAS	116	58.48	18.86	5.00	97.00
SIN	103	68.04	16.70	11.00	95.00
SOL	137	80.45	11.72	50.00	100.00
SVC	54	61.43	17.72	24.00	89.00
TAM	151	69.74	7.96	48.00	86.00
TBO	107	62.82	14.43	19.00	91.00
TUM	63	63.05	12.85	24.00	90.00
TUR	109	76.09	14.10	3.00	90.00

No se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre el puntaje promedio de CD-RISC y el género, grupo étnico, edad, tamizaje positivo para depresión, ansiedad o TEPT o condiciones comórbidas del cuidador principal, tanto en los promedios globales como en los desagregados por municipio en la línea de base. Tampoco se halló una diferencia, estadísticamente, significativa entre el puntaje CD-RISC y la consanguinidad entre los niños y el cuidador principal, la edad de los niños y niñas o el riesgo según la ECVD tanto en los promedios globales y por municipio en la línea de base.

Para explorar la diferencia entre el promedio del puntaje CD-RISC en la línea de base entre los municipios y por hecho victimizante del cuidador principal, se aplicó la prueba ANOVA III. Los datos revelaron una diferencia estadísticamente significativa entre los municipios y la incidencia de hechos victimizantes en los cuidadores principales [F(13, 1256)=19.75, p<.0001] (Tabla – 23A). Sin embargo, cuando se analizó la diferencia por municipio, solo Pasto obtuvo una diferencia, estadísticamente, significativa, entre el CD-RISC y algún hecho victimizante en los cuidadores principales [t(111)=-2.92, p=0.0042] (Tabla 2).

**Tabla 2.** Diferencia entre el promedio del puntaje CD-RISC en la línea de base entre los municipios y por hecho victimizante del cuidador principal en Pasto.

Hecho Victimizante	N	Promedio	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
No	50	52.5400	17.3113	2.4482	20.0000	88.0000
Sí	63	62.6984	19.1443	2.4120	5.0000	97.0000
Diff (1-2)		-10.1584	18.3577	3.4770		

Para explorar si hubo un cambio estadísticamente significativo en el promedio del puntaje CD-RISC antes y después de la intervención en los 331 cuidadores de la muestra, aplicamos la prueba t de student. Los análisis indicaron un incremento en el promedio del puntaje CD-RISC después de la intervención, que implica la formación y/o la intervención para el favorecimiento en resiliencia en la población global de 7.5 puntos [T(330)=7.54, p=<.0001] (Tabla 3).

**Tabla 3.** Cambio en el promedio del puntaje CD-RISC antes y después de la intervención en los 331 cuidadores de la muestra [T(330)=7.54, p<0.001]

N	Cambio en el Promedio	Desviación Estándar	Error Estándar	Mínimo	Máximo
331	7.5136	18.1379	0.9969	-69.0000	78.0000

Adicionalmente, exploramos los cambios en el promedio del CD-RISC por municipio antes y después de la intervención. Los municipios donde se identificó un cambio estadísticamente significativo (incremento en el promedio CD-RISC) fueron Maicao, Sincelejo (T(23)=2.40, p = 0.0251), San Vicente del Caguán, Tame (T(22)=2.70, p=0.0132) y Turbo (Matrices 6 – 10). No hubo un cambio estadísticamente significativo en el antes y después de la intervención en el puntaje promedio CD-RISC con respecto de la edad, género, hecho victimizante y tamización positiva para depresión, ansiedad o TEPT del cuidador principal.

• **Modelo de cuidado para personas mayores: Me Cuido Activo, Manizales-Caldas (2017).**

Para la población total se encontró una media del puntaje del CD-RISC de 28.33 con una desviación estándar de 5.03 (Tabla 4).

**Tabla 4.** Resumen de la aplicación del CD-RISC 10 en el programa Manizales Me Cuido Activo.

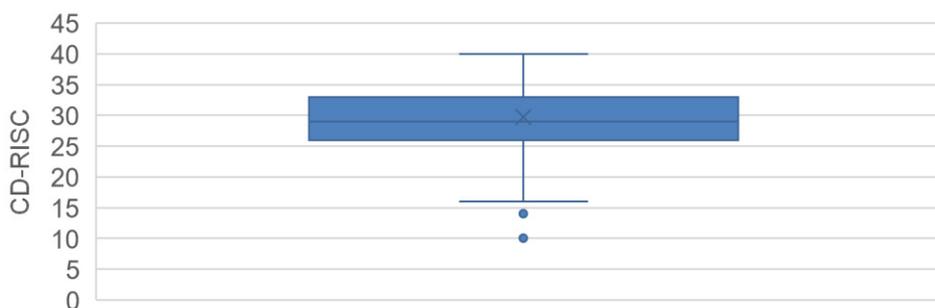
	Total	La Aurora	Actuar	Ravasco
Media	28.33	27.82	29.32	27.55
Mediana	29	28	30	30
Moda	30	28	30	30
Desviación Estándar	5.03	4.39	5.32	5.53
Rango	31	23	29	25
Mínimo	7	14	7	13
Máximo	38	37	36	38
Conteo	98	39	37	22

Se contó con datos del antes y el después de 46 personas. La puntuación promedio en la línea de base fue de 28,61 (DE 4,54) y el promedio de la puntuación del CD- RISC 10 en la línea de salida fue de 28,28 (DE 4,21), sin encontrarse una diferencia significativa entre ambos momentos ( $t = 0,401$ ;  $p = 0,690$ ).

### • **ReHaSeR: resiliencia y habilidades para la consolidación del ser. Necoclí, Antioquia (2018).**

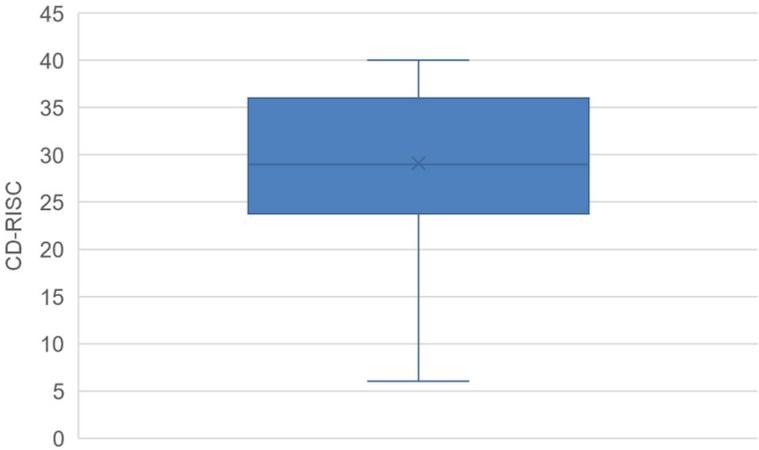
En total, se contó con la participación de 431 adultos, 357 (82,83%) personas de sexo femenino y 64 (17,17%) de sexo masculino. La mediana del puntaje del CD-RISC fue de 29 (C1 = 26 – C3 = 33). El 75% de las personas tuvieron puntajes mayores de 25, mostrando un nivel de resiliencia global por encima del 50% del nivel máximo para las tres cuartas partes de las personas evaluadas.

**Figura 1.** Nivel de resiliencia de los participantes.



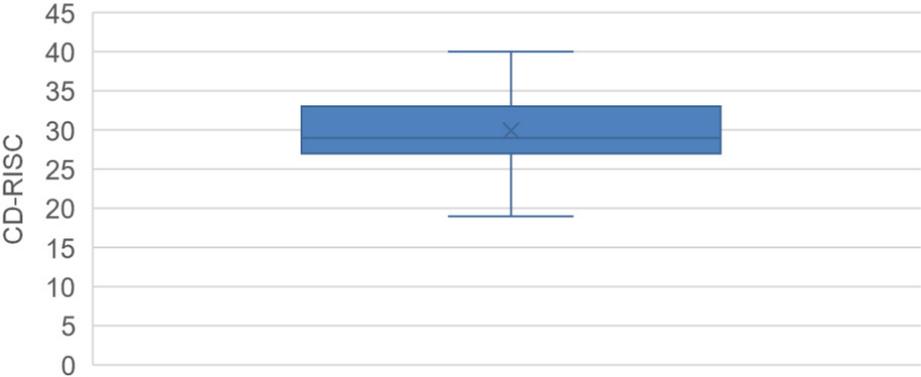
Se contó con la participación de 191 niños con edades entre los 0 (mínimo) y 11 años (máximo), 96 (50,26%) de sexo femenino y 91 (47,64%) de sexo masculino residentes en las veredas y casco urbano del municipio de Necoclí, Antioquia. El instrumento de medición de resiliencia CD-RISC arrojó una mediana de 28 (C1 = 24, C3 = 34,5)

**Figura 2.** Distribución del puntaje del CD-RISC en niños.



Se recolectaron datos de 77 adolescentes, 39 (50,65%) de sexo femenino y 38 (49,35%) de sexo masculino. La mediana de la edad fue de 14 años (C1 = 13 – C3 = 15). La mediana del puntaje obtenido con la aplicación del instrumento de medición de resiliencia fue de 29 (C1 = 27 – C3 = 33).

**Figura 3.** Nivel de resiliencia en adolescentes.





- **Programa de alianzas para la reconciliación: Lazos de Reconciliación. Cartagena - Bolívar, San Carlos - Antioquia, Cali - Valle del Cauca (2018).**

**Cali:** en la línea de base, para el puntaje total de la aplicación del CD-RISC 10, la mediana fue de 28 (Cuartil 1 = 23, Cuartil 3 = 30), con un valor mínimo de 14 y un máximo de 37. Para línea de salida, el puntaje total de la aplicación del CD-RISC 10 tuvo una mediana de 27,5 (Cuartil 1 = 26, Cuartil 3 = 31), con un valor mínimo de 9 y un máximo de 38. Para los hombres la mediana fue de 30 (Cuartil 1 = 24, Cuartil 3 = 31) y para las mujeres de 27 (Cuartil 1 = 26, Cuartil 3 = 30,5). Se contó con datos del antes y el después de 51 personas. La puntuación promedio en la línea de base fue de 26,94 (DE 4,38) y el promedio de la puntuación del CD-RISC 10 en la línea de salida fue de 27,94 (DE 5,07), sin encontrarse una diferencia significativa entre ambos momentos ( $t = -1,513$ ;  $p = 0,137$ ).

**Cartagena:** para el puntaje total de la aplicación del CD-RISC 10, la mediana fue de 30 (Cuartil 1 = 28, Cuartil 3 = 31), con un valor mínimo de 19 y un máximo de 40. Para los hombres la mediana fue de 30 (Cuartil 1 = 28, Cuartil 3 = 32) y para las mujeres de 30 (Cuartil 1 = 28, Cuartil 3 = 31).

**San Carlos:** en el total de la muestra el CD-RISC 10 tuvo una mediana de 31 (Cuartil 1 = 24, Cuartil 3 = 35), con un valor mínimo de 19 y un máximo de 39. Para los hombres la mediana fue de 32 (Cuartil 1 = 30, Cuartil 3 = 36) y para las mujeres de 25 (Cuartil 1 = 23,5, Cuartil 3 = 27).

## Resultados cualitativos de las mediciones

### • Programa Emociones Conexión Vital, Logros, lecciones aprendidas y retos.

A continuación se encuentra la información en relación con los logros, lecciones aprendidas y retos.

#### Logros

A continuación se señalan algunos logros de la estrategia:

- Fortalecer el trabajo intersectorial tanto nacional como territorial, integrando no solo a los sectores de salud y educación, sino a actores fundamentales como la gestoras y caballeros sociales.
- Sin duda, uno de los principales logros es dejar al país los contenidos de formación en las dos líneas del convenio que pueden ser utilizados y replicados en todo el territorio nacional: 4 cursos virtuales y además los contenidos en modalidad de autoformación en el Portal Colombia aprende.
- Se logró también promover el uso pedagógico de materiales que el MEN ha distribuido en el territorio nacional: “Emociones para la Vida” y la Colección “Promover trayectorias educativas completas de niñas, niños y adolescentes con discapacidad, en el marco de la educación inclusiva y de calidad”.
- El alcance al 50% de las Entidades Territoriales Certificadas y cerca de cuatro mil participantes.
- Las capacitaciones se adaptaron a las necesidades de los docentes e instituciones educativas sin importar su grado de conectividad a través de diferentes estrategias virtuales y a distancia.

#### Lecciones aprendidas

A continuación se señalan algunas lecciones aprendidas de la Estrategia. En los productos del convenio hay documentos más

detallados en relación con aprendizajes y buenas prácticas identificadas.

- Diseñar las rutas de formación y acompañamiento desde la práctica y partir de los conocimientos de los participantes.
- Es fundamental usar las plataformas que los participantes conocen y a las cuales tenga acceso fácil.
- Es importante garantizar la accesibilidad y los apoyos para las personas con discapacidad.
- La estrategia debe ser flexible y adaptarse a las realidades de los territorios y los participantes.
- Se debe contar con un tiempo de ejecución mucho más amplio que permita planear acciones de nivelación, dejar por lo menos 1 semana entre módulos y tiempo suficiente para retroalimentar, evaluar y transferir a las entidades y territorios.
- Es importante tener, en la medida de lo posible, un componente de acompañamiento presencial.
- Hay una sobrecarga de acciones en los territorios en el segundo semestre. Lo ideal es que la estrategia empiece a comienzo del año.
- Existe la necesidad de pensar en materiales impresos para algunas poblaciones.
- Aprendimos que la conformación de grupos de maestros es fundamental para motivar el intercambio de saberes pedagógicos entre pares y para identificar experiencias significativas replicables.
- También encontramos que la inclusión y equidad en la educación debe estar relacionada necesariamente con procesos paralelos que favorezcan el desarrollo de competencias socioemocionales en toda la comunidad educativa.
- Rescatamos el uso de medios como la radio comunitaria, la televisión y aquellos que no requieren de conexión a internet como herramientas para la difusión de contenidos educativos en zonas rurales y dispersas. Se necesita contemplar nuevas formas de incluir a los docentes en los planes de formación.

- **Implementación del modelo de mejores prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia y la reconciliación para niños y niñas en primera infancia que promuevan una sociedad para todos (2015).**

En este apartado se establece cómo los datos y el análisis contribuyen a los cuatro objetivos generales de la investigación cualitativa del proyecto:

**Objetivo 1: Establecer cuáles son los factores contextuales a partir del conflicto armado y la cotidianidad que impactan a los niños, a las familias y a las comunidades.**

La caracterización del contexto es de gran importancia para delinear los factores a nivel comunitario y estructural que enfrentan las familias. A continuación se establece la discusión de los factores sociales, culturales y demográficos que en el contexto de este proyecto las comunidades identificaron como divisorios, cohesionadores (por ejemplo: apoyos y soportes), y los retos asociados directamente al conflicto armado como al contexto en general. Los retos identificados se clasifican con respecto de su impacto en los niños, las familias y la comunidad.

Algunas de las implicaciones clave de la caracterización del contexto para la primera infancia y el diseño de intervenciones para la promoción de la resiliencia y la construcción de paz las delineamos a continuación:

Existen factores en las comunidades que se perciben como divisorios (diferencias ideológicas, falta de inclusión en espacios de participación ciudadana). Es importante identificar en las comunidades objetivo la existencia de estos factores latentes y su posible efecto en intervenciones grupales con padres o el trabajo con las comunidades en general. No obstante, estos factores latentes endógenos juegan un papel importante en las interacciones de los adultos quienes, a su vez, determinan los contextos inmediatos de los niños y sus



entornos. Las implicaciones de la presencia de este tipo de factores varían de comunidad en comunidad, pero independientemente del contexto deben ser explorados, sistemáticamente caracterizados y tomados en consideración para la programación en primera infancia.

Por otro lado, existen recursos que las comunidades identificaron como unificadores y que fortalecen el sentido de pertenencia y el tejido social de los contextos. La integración de algunos de estos factores (eventos culturales, presencia y participación de líderes religiosos y comunitarios) pueden presentar sinergias importantes para la programación en primera infancia. Asimismo, se realzaron los soportes psicosociales y de salud mental (a nivel de la provisión de servicios) como fundamentales apoyos en las comunidades.

Con respecto del contexto, los factores de riesgo descritos varían desde niveles generalizados (retos intrafamiliares, pobreza y desempleo, inseguridad y violencia común) hasta los que, específicamente, están ligados al conflicto (traumas en las personas y niños víctimas, desplazamiento). Es importante notar que en instancias los factores que resultan del conflicto son identificados como riesgos y retos crónicos de las comunidades mismas (desplazamiento, pobreza). También que las atenciones para la primera infancia deben tomar en cuenta estos factores de riesgo estructurales y del entorno:

- Experiencias con el conflicto (salud mental, implicaciones en el desarrollo)
- Exposición a violencia común (riesgos físicos y psicológicos)
- Violencia intrafamiliar (riesgo para el bienestar general)
- Desplazamiento (calidad de vida, salud física y mental).



Gráfica. Objetivo 1.

**Objetivo 2:** Generar insumos/ideas para el diseño programático y el fortalecimiento de la oferta de servicios en resiliencia y construcción de paz desde la primera infancia.

## Resumen de temas emergentes e implicaciones programáticas

La resiliencia no es una palabra reconocida en todos los municipios y contextos. Donde se conoce el término “resiliencia”, se dieron definiciones diversas que incluyeron:

- Habilidad personal para superar dificultades
- Competencias para restituir la vulneración de derechos
- La capacidad de recuperar el tejido social perdido

- La decisión que un niño o niña toma para no actuar con violencia a pesar de los traumas o violencia que ellos mismos hayan sufrido

La Ruta Integral de Atenciones, RIA, se conecta a la resiliencia, principalmente, por su función de activar el acceso a atenciones de apoyo psicosocial en los diferentes contextos. También fue vista como un mecanismo importante en la capacitación de profesionales para trabajar en contextos de vulnerabilidad. Por otra parte, la RIA desempeña un papel central en la promoción de la atención integral, que se entiende como inclusiva de la resiliencia. Varios informantes vieron a la RIA, en su función de garantía de atención integral, como un mecanismo que genera condiciones de adaptabilidad y estabilidad en los niños beneficiarios.

Una estrategia prevalente en la promoción de la resiliencia fueron los eventos culturales y la promoción de actividades locales recreativas que incrementaron el sentido de pertenencia y unidad comunitaria. Los atributos de programas para fortalecer la resiliencia incluyeron: el trabajo grupal, la integración de la familia y los líderes locales, el trabajo intersectorial para referir a las personas a servicios relevantes, y las intervenciones que promovieron el diálogo por medio de talleres. Se habló también de esfuerzos sectoriales puntuales para la promoción de la resiliencia:

**Programas y proyectos de salud:** escuelas y colegios saludables, estrategias para que en el entorno escolar se trabaje con los padres de familia.

**Familia y la comunidad educativa:** salud en el hogar, programa de acompañamiento familiar y comunitario a través de equipo multidisciplinario. Esto proporciona un espacio para fomentar el diálogo, resolución de conflictos y pautas de crianza.

**Formación de actores sociales para acompañamiento a víctimas del conflicto:** estas estrategias pueden incluir centros de escucha y orientación escolar con la comunidad en general, reflexión de situaciones que generan conflicto en la comunidad.

Un tema emergente fue la importancia de incluir oportunidades económicas en paralelo a programas puntuales que promuevan la resiliencia. El aumento de la seguridad económica en la familia se ve como un precursor de la resiliencia misma.

Las implicaciones de este análisis conceptual para el diseño programático con énfasis en la resiliencia y construcción de paz desde la primera infancia son:

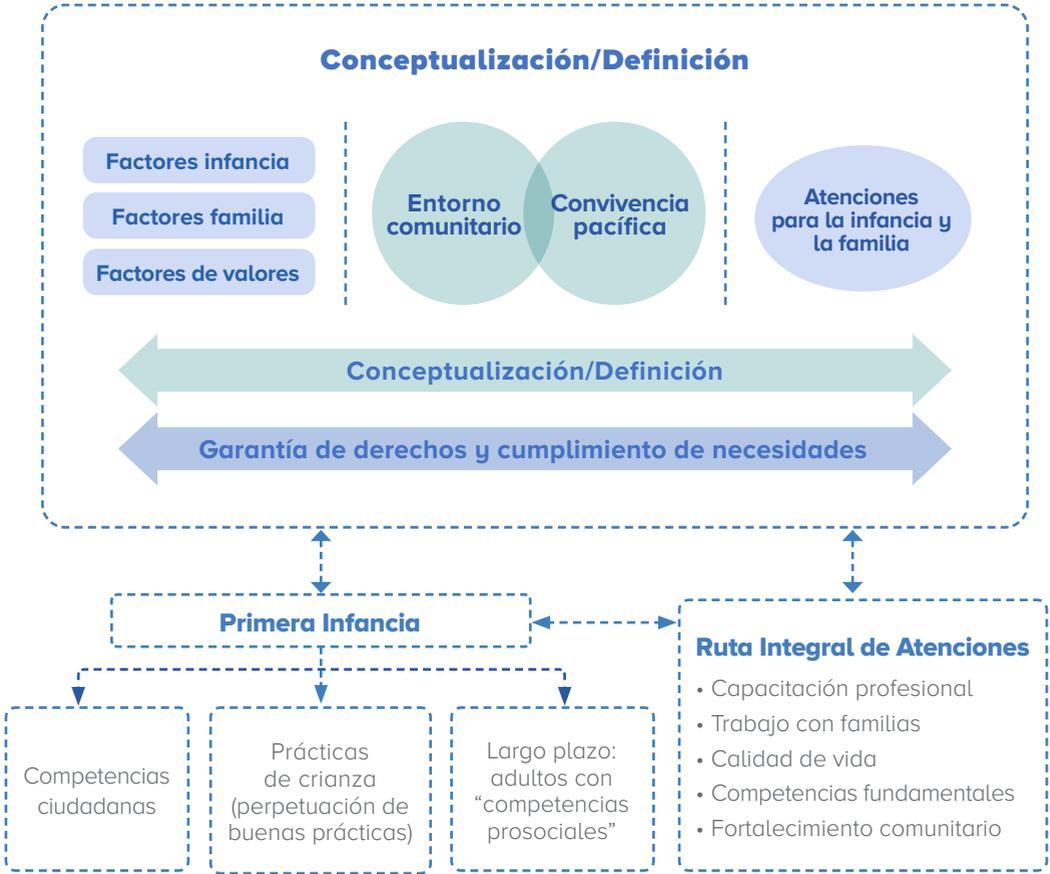
Las comunidades ven la promoción de la resiliencia desde una perspectiva tanto “endógena” (por ejemplo: capacidad interna de superación, factores culturales que sirven de apoyo para las personas) como “exógena” (la provisión de servicios de salud mental, apoyo psicosocial y económico). De esta manera, promover y capitalizar tanto los factores socioculturales como institucionales para apoyar a los niños y a las familias es indispensable.

Un tema que surgió en varias municipalidades fue la relación conceptual que existe entre un marco de atención integral y la promoción de la resiliencia. Por medio del trabajo con las familias y los padres, el acceso a servicios de apoyo de salud mental, y la activación de soportes para las familias trabajan conjuntamente para potencializar la resiliencia en los niños y las comunidades.



**Gráfica.** Objetivo 2.

**Objetivo 3.** Construir un marco conceptual que establezca la forma en que las comunidades establecen conexiones entre la construcción de paz, la resiliencia y la inversión en primera infancia en Colombia.



La identificación de la necesidad de hacer exigibles los derechos de los niños en primera infancia, al parecer, es el principal rol de la Ruta Integral de Atenciones, al ser considerada, además, una de las rutas que ha logrado unir tanto a los sectores públicos y privados, como de la sociedad civil, se convierte en la herramienta por medio de la cual se puede empezar a realizar el diseño de programas enfocados a la promoción de la resiliencia y que le aporten a la construcción de paz. Se ha comprobado la eficacia de la inversión en la primera infancia para hacer sostenible no solo la

economía de un país, sino promover factores relacionados con la adecuada salud mental y la sana convivencia, en este sentido las intervenciones que se logren realizar en esta etapa deben incluir a los adultos significativos que forman parte de la vida de los niños, esto involucra a los padres, abuelos, hermanos, primos, agentes educativos, vecinos y todas aquellas personas responsables de aportar desde su rol al desarrollo integral de los niños y las niñas, además de ser apalancadores de procesos relevantes como el de generar la conciencia de ciudadanía y se sana convivencia.

La estrategia de atención integral a la primera infancia, al contemplar todos y cada uno de los actores mencionados, debe tener dentro de sus planes a corto plazo:

- Cualificación del talento humano encargado de la atención a la primera infancia (no solo los agentes educativos).
- Desarrollar un marco conceptual y metodológico para abordar los temas de construcción de paz, resiliencia, sana convivencia, reconciliación, entre otros, que sirva como modelo para su aplicación en el territorio nacional, con la importancia de darles vía libre a los ajustes a los que haya lugar.
- Desarrollar procesos de vinculación familiar a los procesos de educación inicial, no solo realizar talleres de formación a cuidadores sino vincularlos realmente como apalancadores del proceso de desarrollo.
- Que las familias y las personas encargadas de la atención a la primera infancia desarrollen estrategias de movilización comunitaria, acorde con sus costumbres, cultura y contexto.

#### **Objetivo 4. Generar recomendaciones operativas, de divulgación y de fortalecimiento frente la RIA.**

La exploración del conocimiento de la RIA y la conceptualización de su operacionalización en los diferentes municipios se resume en un análisis sistemático DOFA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas):

## Fortalezas

- Los actores que conocen la RIA la interpretan como una oportunidad importante para la articulación de sectores.
- Provisión de lineamientos y mecanismos de sistematización de datos y flujo de algunos procesos puntuales.

## Oportunidades

- Ejemplos de sitios donde la RIA ha tenido éxito.
- Percepciones en algunos contextos de que la RIA ha fortalecido la articulación interinstitucional.
- Interés de las entidades en el uso de este tipo de metodologías para buscar articulación.

## Debilidades

- Baja diseminación en algunas áreas y entre algunos riesgos.
- Diferencia en la interpretación de la RIA entre diferentes funcionarios / actores.
- Dificultad en articulación entre entidades.
- Falta de seguimiento en procesos.
- Falta de contextualización de la RIA en algunas áreas.
- Poca comprensión de los objetivos y mecanismos de operación de la RIA.

## Amenazas

- Procesos burocráticos que impiden la articulación en procesos.
- Exclusión de ciertos grupos vulnerables.
- Necesidad de trabajar más cerca de las comunidades (diseminación, establecimiento de confianza en la herramienta).
- Desconocimiento de las entidades territoriales de roles y responsabilidades.

Con base en este análisis, se generaron una serie de recomendaciones para el fortalecimiento de la operacionalización de la RIA.

Diseminar la RIA entre entidades y facilitar la comunicación entre estas: en los primeros 5 años de implementación de la RIA y para asegurar que esta se incorpore en la rutina diaria de todas las entidades se debe requerir:

- Talleres, socializaciones, y presentaciones para introducir la RIA

- Correo electrónico bimensual para representantes encargados con la RIA en todas las entidades
- Conferencia anual de la RIA para representantes encargados con la RIA en todas las entidades
- Conferencia electrónica 4 veces anual con representantes encargados con la RIA en todas las entidades para compartir dificultades, cambios estructurales, y mejores prácticas
- En cada entidad debe haber un blog u otra forma de comunicación que permita que representantes a cada nivel (nacional, departamental, municipal, y territorial) puedan imponer opiniones, dificultades, y sugerencias acerca la RIA
- Asignar delegados dedicados solo a la primera infancia y aumentar el conocimiento de la RIA por todos los funcionarios gubernamentales que formen parte de la RIA: esta última debe formar parte del entrenamiento de cada nuevo empleado y conocerse por los existentes
- Contabilidad de las agencias por parte del Gobierno nacional: los recursos de las entidades deben ser condicionales en cumplimiento con sus responsabilidades de la RIA. Esto se puede evaluar por medio de encuestas con usuarios de la ruta e implementadores para que las entidades sean valoradas por usuarios, así como por entidades colaboradoras
- Medir el impacto de la RIA: evaluar los casos individuales para identificar debilidades y manejar información, asimismo, crear un sistema de información nacional que cruce datos en todas las entidades para generar alertas cuando los niños están en riesgo y dar un mejor seguimiento
- Contextualizar por los territorios: esta contextualización debe ser dinámica (constantemente retroalimentada por los territorios) y comunicar a los encargados de la RIA al nivel nacional.
- Conocimiento de la RIA en la comunidad: difundir información de la RIA a través de medios (redes sociales, cuñas radiales, afiches, carteleras y charlas comunales) y, por medio de talleres y socializaciones.

## • **Modelo de cuidado para personas mayores: Me Cuido Activo, Manizales - Caldas (2017).**

Como parte de la metodología de recolección de datos realizada de forma paralela a la aplicación del Modelo de Cuidado, se llenaron unos diarios de campo donde se consignaron los hallazgos cualitativos y pormenores que se suelen perder de vista con los indicadores cuantitativos. En este sentido, se llenaron unos diarios de campo precodificados donde se le solicitaba al facilitador diligenciar los siguientes campos para cada una de las sesiones: descripción general de la organización y distribución de la jornada, una lista de actividades realizadas durante la sesión, una matriz de puntos fuertes y por mejorar de la actividad, una matriz donde se debían mencionar los acontecimientos más significativos de la sesión y, finalmente, dos matrices de conflictos y recomendaciones ocurridas en la actividad. En este sentido, se hará primero un balance cualitativo de lo que implicó la aplicación de los talleres y las aristas que se pueden perder de vista y luego una suerte de labor de seguimiento con los elementos por mejorar, los conflictos y las recomendaciones consignadas en los diarios de campo.

Del material consignado en estos últimos es interesante hacer énfasis en dos dimensiones conceptuales que son captadas por el instrumento.

Primero, en los participantes se observa una mirada del concepto de Salud-Enfermedad más allá de la ausencia de enfermedad y bienestar físico, mostrando en frases como:

“La salud es vivir en armonía con la naturaleza”, “La salud es tomarme mis medicamentos a tiempo”, “La enfermedad es mental”, “La salud es no guardar rabias, ni sentimientos malos hacia las otras personas”, “Las personas se enferman cuando guardan en la mente rencores”.

Un acercamiento distinto a su problema de salud enfermedad. En este se puede evidenciar cómo hay preocupación por la salud mental, pero también por la regularidad en la toma de medicamentos y en el mantener relaciones sociales saludables con la comunidad.

Además, los participantes vivencian el concepto de envejecimiento activo desde la satisfacción de las necesidades básicas de índole individual, manifestado en expresiones como:

“El envejecimiento activo es comer y dormir bien”, “Se necesita estar activo para poder ir a comer”. Aunque algunos consideran que cuando se envejece, también se puede ayudar al otro: “Si yo soy independiente, puedo colaborar con los que no lo son tanto”.

Es interesante esta perspectiva porque sugiere algo que estaba enunciado en el espíritu de los talleres. No es que estos sirvan para “llevar conocimientos” a las comunidades, sino para moldear y pulir elementos que ellas reconocen como importantes y darles herramientas para transformar sus realidades. Fuera de una visión paternalista, estos dos elementos evidenciados en las primeras 4 sesiones dan cuenta de que la comunidad es un interlocutor válido y no solo un objeto que permanece estático a la espera de ser intervenido.

En el segundo nivel de análisis se tomarán en cuenta los aspectos positivos y las oportunidades de mejora que se logran evidenciar en los diarios de campo. En el material es recurrente señalar como aspectos fuertes la empatía a integración de los grupos con las actividades, el uso de un lenguaje sencillo y comprensible en los talleres y la metodología de estos, que permitían un adecuado desarrollo de las actividades. Esto sugiere que el diseño metodológico de los talleres y su lenguaje son adecuados y permiten el desarrollo de las actividades.

Como aspectos por mejorar son señalados contar con más apoyo de las instituciones en sesiones que requieren más manos facilitadoras, sobre todo las que implican grupos focales, “ya que al hacerse la actividad de forma individualizada, se genera dispersión, pérdida de atención y desinterés por parte de los adultos”. Además, se señala de forma recurrente en las actividades del final que se debe tener más en cuenta el nivel cognitivo de las personas mayores a la hora de diseñar las actividades y así incrementar la participación, que es la última de las recomendaciones generales que se hacen en los Diarios de Campo: la participación es fundamental y algunas veces los grupos se quedan cortos en ello y debe haber más dinámicas de los facilitadores para integrarlos.

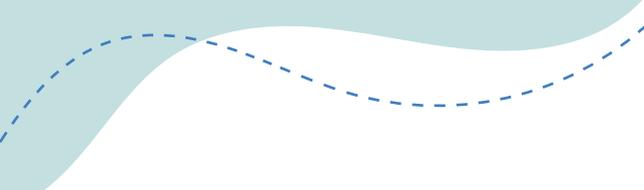
## • **ReHaSeR: resiliencia y habilidades para la consolidación del ser. Necoclí, Antioquía (2018).**

### **Acontecimientos Generales – Descripción cualitativa**

Los padres de familia se muestran más sensibles frente a la importancia de ejercer su rol y participar en el acompañamiento para el adecuado desarrollo psicoafectivo de sus hijos más allá de los cuidados de higiene y alimentación. Algunos han manifestado un interés por conocer cómo atender las diferentes necesidades de sus hijos e hijas.

En algunos niños se ha observado un poco más de seguridad y mayor confianza en sí mismos. Esto se ve reflejado en la frecuencia y calidad de las interacciones que establecen con sus pares y los facilitadores.

Se ha propiciado expresión de acontecimientos significativos donde han aflorado eventos traumáticos que han sido compartidos de forma espontánea en un ambiente de contención, lo que ha facilitado la resignificación de dichas vivencias. Esto también se ha visto reflejado en la adherencia de las familias al proceso y así mismo han expresado cariño frente al programa y a los facilitadores. Frente al trato entre pares, especialmente entre las niñas y los



niños, en donde se desvalorizaba el rol de la mujer y se les creía inferiores e incapaces, ha tenido un cambio importante, tanto así que ha dejado de percibirse durante la realización de los encuentros, aunque permanece en los contextos de los juegos de fuerza y de contacto en donde los hombres siguen percibiendo que las mujeres tienen menos destreza para esto. Las agresiones físicas también han tenido una disminución importante durante las sesiones realizadas.

A lo largo del proceso se ha identificado que la agresión se ha venido reemplazando por la palabra, disminuyendo las conductas agresivas como forma de relacionarse entre pares, buscando el predominio de la palabra, la escucha y el entendimiento. También se identificó que los participantes ahora tienen una mayor regulación; durante las actividades se mantuvieron atentos y participativos, de igual manera expresaron con más facilidad las cosas que les molestan y les incomodan. Aunque faltan algunos por hablar de su historia personal, se logró que varios de los que no lo habían hecho antes lo empezaran a hacer y además se solicitaron espacios individuales para poder seguir abordando al respecto.

Los cuidadores principales y docentes expresaron sus agradecimientos sobre el proceso, formulando compromiso e interés en poder continuar efectuando cambios para mejorar sus relaciones interpersonales, así como para incrementar la calidad de vida de sus hijos. Esto es una clara muestra del impacto que se ha logrado con el programa, un gran número de familias también mencionan la utilidad de las herramientas de *mindfulness* (botella de la calma) que fueron presentadas en los talleres, así como algunas de las metáforas (comunicación asertiva).

Durante las sesiones, los docentes se mostraron abiertos y participativos, tuvieron la confianza para hacer preguntas de temas que realmente les interesaban, asimismo, agradecieron y resaltaron nuestro trabajo. Es de resaltar que hemos contado con un testimonio de un docente que en vista de lo que ha experimentado en el proceso, decidió utilizar una estrategia de regulación emocional para ser más asertivo en sus prácticas pedagógicas.

A continuación, voces y testimonios de algunos actores participantes:

En las veredas Limoncito y Buenos Aires, durante las actividades que se han desarrollado, los padres de familia y los participantes han compartido algunas experiencias en torno de los aprendizajes y vivencias dentro del programa.

“

*“He aprendido mucho, sobre todo en la parte psicológica, con estos talleres me he conocido más”.* Sandra Bedoya Arias, docente del I. E. R. Caribia.

*“Yo no quiero que ustedes se vayan, porque ustedes nos ayudan a arreglar nuestros problemas, mi hermano Ángel dice que ustedes se pueden ir cuando él termine quinto”.* Darsy Dayana Andrade Velásquez, estudiante del C. E. R. Buenos Aires.

*“Tomen en serio esto porque nos sirve para sentirnos mejor. Este programa me ha ayudado a olvidar cosas que me pasaron que yo quería que se borrarán”.* Brayan David López Ricardo, estudiante del C. E. R. Buenos Aires.

*“Cuando uno cae lo mejor es levantarse, ¿si uno no perdona cómo recoge?”.* Jader Miguel Francisco Regino, padre de familia vereda Limoncito.

*“Este programa a mí me cambió la vida tanto física como mentalmente, porque yo antes tenía una carga en el pecho, pero desde que pude hablar de eso que me pesaba tanto, soy una mujer feliz”.* Claudia Regino, madre de familia vereda Limoncito.

*“Este programa me cambió la vida completamente, ahora soy una mujer más feliz”.* Ana Milena Hoyos, madre de familia vereda Limoncito.

”

## Acontecimientos significativos

---

El uso de otras actividades que no se tenían previstas dentro del programa (la metáfora “El camino de piedras”; películas, títeres), fue una estrategia que permitió mostrarles a los participantes el programa ReHaSer como una oportunidad que les brinda la posibilidad de gozar de un entorno protector y saludable, donde no necesariamente se deben traer los mecanismos de defensa que emplean en los contextos en los que estos elementos primitivos les permiten defenderse de su realidad. Esto como una forma de flexibilizar y favorecer el uso de mecanismos de defensa adaptativos haciendo discriminación de los contextos.

El acercamiento a los cuidadores principales y a las familias de niños y niñas participantes del programa, a través de los juegos en casa realizados como parte de las últimas temáticas. Dando como resultado una apertura y compromiso, así como una mayor participación de los padres en los talleres.

Dentro de los acontecimientos significativos durante este periodo se encuentra la masiva asistencia de las familias y, sobre todo, de los hombres a los talleres programados, generando un espacio de diálogo más sólido para poder abordar las problemáticas que afectan a todas las familias de la zona.



# Referencias Bibliográficas



- Acevedo, V. E. & Restrepo, L. (2012). De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 301-319.
- Acevedo, V. E. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento psicológico*, 1(6).
- Ambelu, A., Mulu, T., Seyoum, A., Ayalew, L., & Hildrew, S. (2019). Resilience dynamics after interventions made among school children of rural Ethiopia. *Heliyon*, 5(4).
- APA. Connor–Davidson Resilience Scale [Internet]. [citado 28 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2003-08628-004>
- APA. Hamilton Anxiety Rating Scale - PsycNET [Internet]. [citado 28 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1960-03316-001>
- APA. PTSD Checklist - Civilian Version [Internet]. [citado 28 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F02622-000>
- Auburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
- Ballesteros, L., Fundación Saldarriaga Concha, HelpAge, Lopéz, S., Ortiz, A., Oramas, A., & Bustamante, M. (2018). El papel de la sociedad civil en el proceso de firma y ratificación de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. <https://www.helpage.org/silo/files/estudio-sociedad-civil-y-convencion-interamericana.pdf>
- Barón, W. S. (2012). Promoción de resiliencia en niños de instituciones educativas oficiales de Neiva, Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(1), 19-28.
- Beck, A. R. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive-behavioral therapy. Clinical textbook of addictive disorders*, 491, 474-501.
- Berkes, F., & Ross, H. (2013). *Community resilience: toward an integrated approach*.

- Betancourt, H. Y. R., Verbel, L. G., & Solano, N. D. P. Y. (2012). *Factores personales que influyen en el desarrollo de la resiliencia en niños y niñas en edades comprendidas entre 7 y 12 años que se desarrollan en extrema pobreza. International Journal of Psychological Research*, 5(2), 98-107.
- Biglan, A. &. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Bonilla-Escobar F. J., Fandiño-Losada A., Martínez-Buitrago D. M., Santaella-Tenorio J., Tobón-García D., Muñoz-Morales E. J., *et al.* A randomized controlled trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral intervention for Afro-descendants' survivors of systemic violence in Colombia. *PLoS One*. 1 de diciembre de 2018;13(12).
- Buikstra, E., Ross, H., King, C. A., Baker, P. G., Hegney, D., McLachlan, K., & Rogers- Clark, C. (2010). The components of resilience—Perceptions of an Australian rural community. *Journal of Community Psychology*, 38(8), 975-991.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78- 100.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Brown, G. (1989). *Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 958– 964.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing.* Kogan Page Publishers.
- Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. septiembre de 2003;18(2):76-82.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of traumatic stress*, 16, 487-494.
- Cote-Menéndez M., Uribe-Isaza M. M., Prieto-Suárez Y. E. Validación para Colombia de la escala Crafft para cribado de consumo de

- 
- sustancias psicoactivas en adolescentes. Validating the CRAFFT substance abuse screening test for adolescents in Colombia.
- Davies, M. (Ed.). (2013). *The Blackwell companion to social work*. John Wiley & Sons.
  - De Santacruz, C., Molina Bulla, C., & Cruz Montalvo, O. (2017). Repensar la noción de la salud mental. En Bulla, C. *Construcción social de la salud mental y la psiquiatría* (No. 27). U. Externado de Colombia.
  - Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.
  - Domingo, R. (18 de agosto de 2014). rdomingo-psicologia. Obtenido de <http://rdomingo-psicologia.blogspot.com.co/2014/08/terapias-de-tercera-generacion.html>
  - Ellis, A. Y. (1998). *Rational-emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Californi, USA: Impact Publishers.
  - Fu C., Leoutsakos J. M. Underwood C. An examination of resilience cross culturally in child and adolescent survivors of the 2008 China earthquake using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *J Affect Disord.* febrero de 2014;155:149-53.
  - Gaceta de psicología, 40, 26 - 34.
  - Generación, T. d. (2014). [www.clubensayos.com](http://www.clubensayos.com). Recuperado el 25 de octubre de 2015, de Clubensayos - Ensayos y Trabajos: <https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Terapia-De-La-Conducta/1778870.html>
  - Gómez-Restrepo C., Cruz-Ramírez V., Medina-Rico M. Salud mental en niños desplazados por conflicto armado - Encuesta Nacional de Salud Mental, Colombia 2015. *Actas Españolas Psiquiatr.* 2018;46(40):51-7.
  - Gómez-Restrepo, C., de Santacruz, C., Rodríguez, M. N., Rodríguez, V., Martínez, N. T., Matallana, D., & González, L. M. (2016) *Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio. Revista colombiana de psiquiatría*, 45, 2-8.
  - Gonzáles Ballesteros L. M., Bohórquez A. P., Cotte J. M., Gómez O. Diseño de herramientas para la evaluación de las intervenciones en el marco del Programa Alianzas para la Reconciliación - PAR. 2017.

- Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol.* 1959;32(1):50-5.
- Hayes, S. (35 de 2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 639 - 665.}
- Johnson, M. K., Beebe, T., Mortimer, J. T., & Snyder, M. (1998) *Volunteerism in adolescence: A process perspective. Journal of Research on Adolescence*, 8(3), 309-332.
- Laliberté Durish C., Yeates K. O., Brooks B. L. Convergent and divergent validity of the Connor-Davidson Resilience Scale in children with concussion and orthopaedic injury. *Brain Inj.* 2018;32(12):1525-33.
- Lobo A., Chamorro L., Luque A., Dal-Ré R., Badia X., Baró E., et al. Validation of the Spanish versions of the Montgomery-Asberg Depression and Hamilton Anxiety Rating Scales. *Med Clin (Barc).* 2002;118(13):493-9.
- Londoño Pérez C., Alejo Castañeda I. E. Instrumentos usados en Colombia para evaluar la dimensión psicológica del proceso salud-enfermedad.
- Lu P. L., Blom P. J. J., Qian Q., Velasco-Benítez C. A., Benninga M. A., Saps M. Colombian School Children with Functional Gastrointestinal Disorders Respond Differently to Family Stress Than Healthy Children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* abril de 2019;68(4):e58-61.
- Magis, K. (2010) Community resilience: An indicator of social sustainability. *Society and Natural Resources*, 23(5), 401-416.
- Mantz L. S., Bear G. G., Yang C., Harris A. The Delaware Social-Emotional Competency Scale (DSECS-S): Evidence of Validity and Reliability. *Child Indic Res.* febrero de 2018;11(1):137-57.
- Mañas, I. (2012). *Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación.* (N. 4.-p.-3. [Publicado en, Ed.]
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation.
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family relations*, 247-254.

- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach* Plenum. New York, USA.
- Menéndez S., Jiménez L., Hidalgo M. V. *Estructura factorial de la escala PSOC (Parental Sense of Competence) en una muestra de madres usuarias de servicios de preservación familiar. Rev Iberoam Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 28 de octubre de 2011;2(32):187-204.
- Ministerio de Salud y Protección Social. *Detección temprana y diagnóstico del episodio depresivo y trastorno depresivo recurrente en adultos. Atención integral de los adultos con diagnóstico de episodio depresivo o trastorno depresivo recurrente*. Bogotá; 2013.
- Ministerio de Salud y Protección Social. *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Bogotá; 2015.
- Munist, M., et al. *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud, Fundación W. K. Kellogg, Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional, ASDI, 1998.
- Neff, K. (2011) *Self compassion*. Hachette UK.
- Notario-Pacheco B., Solera-Martínez M., Serrano-Parra M. D., Bartolomé-Gutiérrez R., García-Campayo J., Martínez-Vizcaíno V. *Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD- RISC) in young adults*. *Health Qual Life Outcomes*. 2011;9(1):63.
- Ocampo Duque, F. J., Gómez Flórez, A. D. C., Pineda Cardona, M., Orozco Gómez, G. H., & Cobaleda Estepa, M. P. (2016) *Documento de referentes conceptuales y orientaciones metodológicas para el fortalecimiento del vínculo afectivo, los lenguajes expresivos y la promoción de la resiliencia familiar desde la primera infancia: en el marco del Proyecto Promoción de la Resiliencia Familiar, vínculo afectivo temprano y lenguajes expresivos: referentes conceptuales y orientaciones educativas*.
- OMS. *La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST). Manual para uso en la atención primaria*. 2010.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). *Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience*. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290

- Poseck, B. V., Baquero, B. C., & Jiménez, M. L. V. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Riveros Munévar F., Bernal Vargas L., Bohórquez Borda D., Vinaccia Alpi S., Quiceno J. M. Psychometric analysis of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) in college students in Colombia. *Psicol desde el caribe*. 15 de septiembre de 2017;34(3):161-71.
- Riveros Munévar F., Bernal Vargas L., Bohórquez Borda D., Vinaccia Alpi S., Quiceno J. M. Validez de constructo y confiabilidad del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población colombiana con enfermedades crónicas. *Salud Soc.* agosto de 2016;7(2):130-7.
- Robards, M. D., & Greenberg, J. A. (2007). Global constraints on rural fishing communities: whose resilience is it anyway? *Fish and Fisheries*, 8(1), 14-30.
- Roda Rivero, C. (2012) Nuevas terapias psicológicas: la tercera generación.
- Ruiz, L. (2013) El rol terapéutico ante la personalidad del paciente: desde una perspectiva analítico-funcional. 1 - 44. Cataluña, España.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. Tremblay R. E., Barr R. G., Peters RDeV, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.
- Schiraldi, G. R. (2017) *The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity*. New Harbinger Publications.
- Sharf, R. S. (2012) *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (5.a ed.)*. Belmont, C. A.: Brooks/Cole.
- Society & Natural Resources, 26(1), 5-20.
- Stammel N., Abbing E. M., Heeke C., Knaevelsrud C. Applicability of the icd-11 proposal for ptsd: A comparison of prevalence and comorbidity rates with the dsm-iv ptsd classification in two post-conflict samples. *Eur J Psychotraumatol*. 25 de febrero de 2015;6.
- Tamayo Martínez N., Rincón Rodríguez C. J., de Santacruz C., Bautista Bautista N., Collazos J., Gómez–Restrepo C. *Problemas mentales*,



*trastornos del afecto y de ansiedad en la población desplazada por la violencia en Colombia, resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Rev Colomb Psiquiatr. diciembre de 2016;45(Supplement 1):113-8.*

- Teater, B. (2010). An introduction to applying social work theories and methods. Basingstoke: Open University Press.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.
- Whooley M. A., Avins A. L., Miranda J., Browner W. S. Case-finding instruments for depression: Two questions are as good as many. *J Gen Intern Med*. 1997;12(7):439-45.
- Wolmer, L., Hamiel, D., Margalit, N., Versano-Eisman, T., Findler, Y., Laor, N., & Slone, M. (2016). Enhancing Children's Resilience in Schools to Confront Trauma: The Impact on Teachers. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 53 (2), 25–31.
- Zhang P., Mo L., Torres J., Huang X. Effects of cognitive behavioral therapy on psychological adjustment in Chinese pediatric cancer patients receiving chemotherapy: A randomized trial. *Medicine (Baltimore)*. julio de 2019;98(27):e16319.

# 3C

Conmigo,  
contigo,  
con todo

