

Herramientas Metodológicas Para La Promoción De La Salud Mental En Estudiantes



**CONVIVE
SANA-MENTE**

Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en estudiantes

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud Mental Y Apoyo Psicosocial MSP

Apoyo técnico en la construcción y consolidación de herramientas (técnicas y metodológicas) para el fortalecimiento de la salud mental de los niños, niñas y adolescentes en comunidad y en Instituciones Educativas focalizadas en Nariño, Arauca y Norte de Santander

Agradecimientos:

Equipos implementadores Fundación Proinco en los territorios de Nariño (Barbacoas y Roberto Payán), Arauca (Fortul y Saravena) y Norte de Santander (Cúcuta y Villa del Rosario)

Equipos implementadores Fundación PROINCO en los territorios de Nariño (Barbacoas y Roberto Payán), Arauca (Fortul y Saravena) y Norte de Santander (Cúcuta y Villa del Rosario)

Diseño y ajustes:

Ps. Elsy Yanira Belalcázar Pabón
Coordinación territorial Nariño

Esp. Luz Ángela Obando
Subdirectora pedagógica y de proyectos sociales

Contribución:
Equipo territorial Nariño y Norte de Santander

Cristina Barón Porras
Directora Ejecutiva

Diseño Editorial: Estrategia Visual LTDA.

FUNDACIÓN PROINCO
2022



▣ TABLA DE CONTENIDO

Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en estudiantes.....	6	Tema 14: Mediación y resolución pacífica de conflictos.....	52
Temario Curricular.....	7	Tema 15: Prevención de riesgos y de violencias.....	56
Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Estudiantes.....	8	Tema 16: Afectaciones de las emergencias en las formas de relacionamiento.....	59
Tema 1: Reconocimiento de contextos.....	8	Tema 17: Ciudadanía digital responsable y activa (Prevención del ciberacoso).....	63
MODULO 1: SUJETO- CONCIENCIA DE SÍ MISMO.....	11	Tema 18: Dónde acudir y pedir ayuda (rutas de atención).....	66
Tema 2: Autoimagen y autoconcepto.....	11	Tema 19: Conformación de redes.....	69
Tema 3: Autoestima.....	14	Tema 20: Tu voz cuenta - Encuentro generacional - actividad de cierre.....	73
Tema 4: Reconocimiento de emociones.....	17	ANEXOS.....	77
Tema 5: Autoconciencia emocional.....	22	Anexo 1: Modelo cromático de las emociones.....	77
Tema 6: Autorregulación.....	25	Anexo 2: La flor de las emociones.....	77
Tema 7: Resiliencia ¿Cómo sobreponerse a experiencias negativas que nos afectan?.....	28	Anexo 3: Rompecabezas figura humana.....	78
MÓDULO 2: FAMILIA - CONCIENCIA DE LOS OTROS.....	32	Anexo 4: Versiones cuentos Caperucita Roja.....	82
Tema 8: Empatía.....	32	Anexo 5: Preguntas y situaciones.....	88
Tema 9: Comportamiento prosocial.....	35	Anexo 6: Conceptos ciberespacio.....	89
Tema 10: Escucha activa.....	38	Anexo 7: Juego cruzando el río.....	91
Tema 11: Asertividad.....	41	Anexo 8: Rutas de atención.....	92
Tema 12: Manejo de conflictos interpersonales.....	44	Anexo 9: Conformación de redes.....	93
Tema 13: Motivación intrínseca y extrínseca.....	48	Anexo 10: Juego actividad de cierre.....	93
MÓDULO 3: COMUNIDAD - CONCIENCIA DEL ENTORNO.....	52		

♥ AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

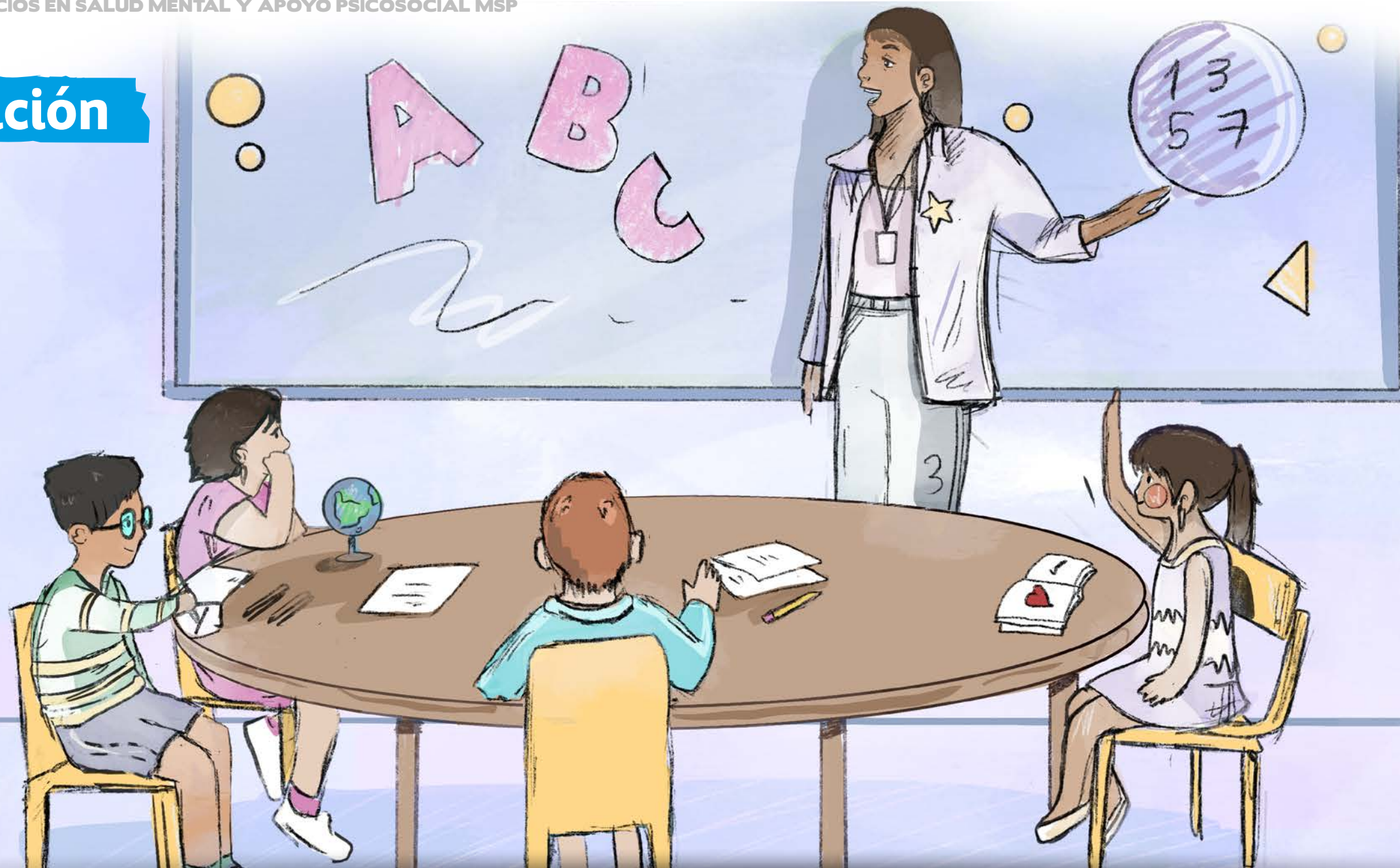
A las directivas, docentes, estudiantes y familias de las Instituciones Educativas focalizadas en el proyecto, por su disposición y apoyo en la implementación del mismo y a los equipos de trabajo en cada territorio, por contribuir desde su compromiso a darle vida al proyecto.

Mil gracias por enseñarnos cada día algo nuevo y participar de manera activa en el proceso, haciendo que la pedagogía aplicada en contexto adquiera significado; en el departamento de

Nariño, a las comunidades educativas de la IE Normal Superior La Inmaculada y la IE Luis Irizar Salazar, en el municipio de Barbacoas, y a la IE San José de Telembí en el municipio de Roberto Payán; en el departamento de Arauca, a las comunidades educativas de la IE Concentración de Desarrollo Rural, IE La Frontera, IE Rafael Pombo, IE José Eustasio Rivera y a la IE José O del Lizarazo “Semilleros de Paz”, del municipio de Saravena, y a la IE Alejandro Humboldt, en el municipio de

Fortul; en el departamento de Norte de Santander, a las comunidades educativas de las IE Club de Leones, IE Monseñor Jaime Prieto Amaya, IE Pablo Correa León, IE San José del Trigal, IE San Bartolomé, IE Divina Pastora y a la IE Mercedes Abrego del municipio de Cúcuta; y a las IE Técnico Agropecuario Juan Frío, IE Manuel Antonio Rueda Jara, IE Colegio San Antonio, IE Técnico María Inmaculada y la IE Colegio Presbítero Álvaro Suárez, en el municipio de Villa del Rosario.

Presentación



El bienestar socioemocional y la salud mental son aspectos fundamentales que inciden directamente en las relaciones con uno mismo y con los demás, y que en contextos educativos adquieren una connotación significativa, considerando que la escuela es el entorno en donde niños, niñas y adolescentes (en adelante NNA) pasan gran parte de su tiempo interactuando y aprendiendo, y requieren unas condiciones mínimas para garantizar una sana convivencia y el aprendizaje de impacto. De igual forma, reconociendo que estos territorios se inscriben en escenarios de emergencias humanitarias nuevas, cíclicas o prolongadas, se trata de fortalecer estas comunidades en temas que favorezcan sus capacidades de afrontamiento.

Para promover el bienestar psicosocial y potenciar las habilidades socioemocionales al estudiantado, en escenarios de emergencia, se ha diseñado un banco de herramientas metodológicas para implementar con estudiantes, docentes y padres de familia. A continuación, se presenta

esta herramienta metodológica para el trabajo con estudiantes; donde el/la docente encontrará oportunidades para favorecer la construcción de relaciones saludables y positivas de los y las estudiantes consigo mismo (sujeto), con su familia (conciencia de los otros) y con los demás (comunidad), favoreciendo su bienestar emocional.

Este documento forma parte de una serie de herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental. Consta de módulos y sesiones formativas desarrolladas junto a estudiantes, docentes y familias que han avalado el escrito Fundamentos Metodológicos para la Promoción de la Salud Mental en la Comunidad Educativa (estudiantes, familias y docentes) y ofrece al docente que desee implementar las sesiones, el paso a paso para abordar esta temática, actividades de fácil realización con temas estructurados y a profundidad, para fortalecer las competencias socioemocionales y favorecer la sana convivencia en el entorno escolar y familiar.

Consideraciones generales

Para optimizar el uso de esta herramienta como docente, es importante considerar aspectos metodológicos y logísticos que contribuyan al logro de metas, tales como:

Para la realización de las sesiones formativas:

→ **Utilizar** acuerdos de convivencia establecidos por consenso grupal para fomentar la participación activa y el cuidado de todos durante la sesión

→ **Facilitar** la escucha activa entre quienes participan, que se refleje en el interés por aproximarse a sus maneras de interpretar y comunicar el mundo y responder de manera empática. Es importante también tener en cuenta el lenguaje corporal y gestual que debe promover acercamientos entre los participantes.

→ **Fomentar** las condiciones para que los asistentes se sientan bienvenidos durante la reunión y puedan reconocerse a sí mismos y a sus compañeros.

→ **Aprovechar** la espontaneidad e interés que surja en el desarrollo de las actividades; esto forja la construcción de relaciones de confianza entre quienes participan y facilita la cohesión del grupo y la fluidez en la participación activa, considerando estos espacios como seguros para compartir sus emociones y sentimientos.

→ **Realizar** las adaptaciones metodológicas y didácticas que se consideren pertinentes, de acuerdo con la cultura, saberes y prácticas del territorio, así como las particularidades, gustos e intereses de los y las estudiantes. Su creatividad es clave.



→ Después de cada taller, los/las participantes deben disponer de un tiempo para la puesta en práctica de lo aprendido durante el encuentro. Para esto se propone, en la sección de aplicación, usar un cuaderno para el proceso denominado como: "A diario yo...", exclusivo para el desarrollo de las acciones, donde el/la participante va a escribir no solo las tareas que se le pidan en el encuentro, sino también aquellas emociones y sentimientos derivados de sus aprendizajes y que sienta que es importante escribir, considerando que escribir en un papel es una de las mejores formas de entender los estados emocionales. Este ejercicio proporciona claridad, serenidad y equilibrio y cada uno(a) puede tener mayor conciencia de sus actos. Es importante resaltar que este ejercicio es individual, de cada uno(a) y para cada uno(a).

→ Se debe tener en cuenta, para evaluación del taller, que será aplicada de manera aleatoria al grupo. Los cuestionamientos planteados le ayudarán a conocer lo más relevante de la actividad realizada y para hacer los ajustes que se consideren necesarios a futuros espacios formativos.

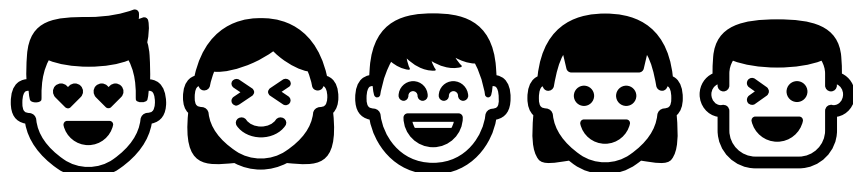
Para la disposición logística:

→ Para cada actividad a realizar con el grupo es necesario **planear, jugar y experimentar**, teniendo en cuenta las orientaciones establecidas para cada sesión.

→ **Gestionar** la disponibilidad de espacios con las mejores condiciones existentes para la seguridad y favorables para el desarrollo de la actividad, que genere aprendizajes de impacto.

→ **Usar** materiales que sean amigables con el medio ambiente y de fácil acceso. La mayoría de las actividades sugeridas se realizarán utilizando materiales disponibles para los participantes.

→ **Conocer y recordar** los protocolos y rutas de evacuación del establecimiento educativo ante una emergencia.



Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en estudiantes

Las metodologías utilizadas para el diseño de estas herramientas se traducen en sesiones de formación estructuradas, según un enfoque de aprendizaje experiencial, que permite la adquisición de nuevas habilidades, conocimientos y comportamientos a partir de experiencias concretas o abstractas, que se transforman en conocimiento cuando se estudian a través del análisis o desde la experimentación.

El aprendizaje experiencial proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir aprendizajes significativos desde la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la aplicación; por eso, este método es propicio para contribuir a identificar las raíces de los fenómenos que impiden, retardan o favorecen el clima de violencia, así como los factores que pueden beneficiar el cambio de los mismos a partir de la construcción de referentes conceptuales para comprenderlos. Enseguida se presenta el resumen de las sesiones formativas para una mayor orientación.

TEMARIO CURRICULAR: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Estudiantes

ENCUENTRO PREVIO:	Reconocimiento de contextos y construcción de normas y acuerdos para el proceso de formación.
MÓDULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO	Tema 2: Autoimagen – Autoconcepto Tema 3: Autoestima Tema 4: Reconocimiento de emociones Tema 5: Autoconciencia emocional Tema 6: Autorregulación Tema 7: Resiliencia
MÓDULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS	Tema 8: Empatía Tema 9: Comportamiento prosocial Tema 10: Escucha activa Tema 11: Asertividad Tema 12: Manejo de conflictos interpersonales Tema 13: Motivación intrínseca y extrínseca
MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO	Tema 14: Mediación y resolución pacífica de conflictos Tema 15: Prevención de riesgos y de violencias Tema 16: Afectación de las emergencias en las formas de relacionamiento Tema 17: Riesgos digitales - Prevención del ciberacoso Tema 18: Donde acudir y pedir ayuda (rutas de atención) Tema 19: Conformación de redes

EVENTO DE CIERRE: Tu voz Cuenta – Encuentro generacional



TEMARIO CURRICULAR: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Estudiantes

Encuentro previo

Tema 1: RECONOCIMIENTO DE CONTEXTOS



Objetivo y/o propósito:

Reconocer el entorno y su contexto a partir de la identificación de espacios protectores y de riesgo que ayuden a los niños, niñas y adolescentes a sentirse seguros, cuidados y protegidos.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa y asertividad

Recursos: Pliegos de papel kraft – Cinta de papel – Marcadores

Tiempo: 10 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

Como ejercicio de reconocimiento, el/la facilitador(a) pide a los/las participantes realizar en círculo una dinámica para el reconocimiento del nombre. En esta actividad, los/las participantes, al señalar del tronco a la cabeza, dicen en voz alta: “de aquí para arriba, soy...”, y enuncian su nombre de pila; y cuando señalen del tronco a las piernas, mencionan una película, serie o novela que les guste, diciendo: “de aquí para abajo”.

Construcción de Acuerdos de Convivencia

Se establecen acuerdos de convivencia con los/las participantes, para el desarrollo de las sesiones. Se debe promover que estos se construyan con la participación de todos los estudiantes.

En una cartelera, de manera didáctica y novedosa, se plasmarán los acuerdos para el desarrollo de los encuentros, promoviendo el respeto y apoyo colaborativo. Esta cartelera se dispondrá de manera permanente y estará

ubicada estratégicamente en un espacio visible para el grupo, de tal forma que permita recurrir a esos acuerdos cuando se considere pertinente

A continuación, algunos ejemplos de acuerdos a los que se puede recurrir:

- Uso de los celulares (mantenerlo apagado o ponerlo en silencio y atenderlo si es una emergencia).
- Normas para participar (levantar la mano, no interrumpir al compañero(a) hasta que su intervención termine y escucharlo con atención, respetar la opinión del compañero(a), todos tenemos derecho a equivocarnos).
- Códigos de comunicación para hacer silencio (una palabra especial acompañada de un gesto, una canción, entre otros).
- Las recomendaciones del facilitador se deben acoger con respeto y escucha.

Recursos: Pliegos de papel Kraft o cartulinas – Marcadores de punta fina – cinta – notas adhesivas o papel iris de colores en recortes pequeños – Cinta o colbón – Imágenes impresas de los iconos.

Tiempo: 30 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) solicita que los participantes que se dividan en grupos pequeños de cinco o seis personas, según sus afinidades o como ellos decidan, y luego les pide que dibujen en un mapa su territorio.

El/la facilitador(a) entrega un pliego de cartulina, marcadores de diferentes colores (negro, amarillo, rojo, verde) y notas adhesivas, y les solicita dibujar los lugares insignia o más importantes con un marcador negro.

A continuación, les indica que, con un marcador de otro color, dibujen los sitios a donde más llega la gente del territorio y que, utilizando notas adhesivas, respondan las siguientes preguntas: ¿qué elementos hacen atractivos a estos sitios para que la gente los visite?, ¿qué actividades se realizan en estos lugares?, ¿qué elementos positivos resaltan de este lugar? y ¿qué elementos negativos resaltan de este lugar?

Una vez los/las participantes hayan respondido estas preguntas, el/la facilitador(a) les indica que a través del dibujo de un corazón amarillo deben indicar los elementos que son únicos del territorio y escribir el por qué en una nota adhesiva y qué elementos los hace exclusivos.

En seguida, el/la facilitador(a) indica que con un marcador rojo deben señalar los lugares que les causan emociones negativas (ejemplo: miedo, rabia, tristeza, impotencia, ansiedad, entre otras) y que además deben escribir en una nota adhesiva cuáles son estas emociones y por qué se sienten de esa manera.

Posteriormente, el/la facilitador(a) les pide que a través del dibujo de cruces rojas señalen los lugares donde se realizan prácticas o dinámicas que ponen en peligro el bienestar de la comunidad.

Después, el/la facilitador(a) les pide que, con marcador verde, anoten los lugares donde más se concentran los niños, niñas y adolescentes.

Se pueden tener en cuenta las siguientes indicaciones para el uso de los colores y sus acciones:

- **Negro:** Para dibujar.
- **Rojo:** Para representar lugares que causan emociones negativas (miedo, rabia, tristeza, impotencia, ansiedad, entre otras). Anotarlas en un post-it y por qué se sienten de esa manera. Para subrayar con cruces los lugares o sitios de riesgo para los habitantes de la comunidad.
- **Amarillo:** Para resaltar los lugares más representativos o importantes del sector.
- **Verde:** Para los lugares donde hay mayor presencia de niños, niñas y adolescentes. Se podría resaltar con imágenes.
- **Color alternativo:** Para los sitios con más gente.

La siguiente tabla puede ayudar a recoger la información de manera organizada. Dependiendo del número de grupos se aumentarán columnas a la derecha, según se requiera. Pueden utilizar las siguientes imágenes o íconos para representar su sitio de forma ágil. Estos deben imprimirse y reproducirse tantas veces como sea necesario.



PREGUNTAS	G1	G2	G3	G4
Lugares más importantes del sector				
¿Por qué se consideran importantes para el sector?				
¿Qué actividades se realizan allí?				
¿Qué lugares consideran que son positivos para el sector o para la comunidad?				
¿Qué lugares consideran que son negativos para el sector o para la comunidad?				

Para finalizar se solicita que cada grupo cuente los resultados de su cartografía.

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

→ Durante las mesas redondas programadas, los moderadores abordarán problemas comunes y los resultados logrados hasta el momento, e identificarán entornos peligrosos.

→ Se invita a los/las participantes a señalar y profundizar en estos entornos sobre: qué causa que en algunos espacios

se presente inseguridad y por qué consideran que hay lugares donde se sienten protegidos.

→ Si consideran que han vivido emergencias, por ejemplo, por lluvias, desplazamientos, entre otros, y si estas los y las han afectado en sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Los facilitadores brindan orientación basada en factores protectores como las familias, las comunidades, las escuelas y las instalaciones deportivas, y también facilitan escenarios de ocio y recreación no mediados por el consumo.

Se entiende por factores de protección las condiciones o los atributos en individuos, familias, comunidades, o la sociedad en general, que ayudan a las personas a lidiar más efectivamente con eventos estresantes y mitigar o eliminar el riesgo en las familias y comunidades con consecuencias

negativas. Estos factores cumplen una función beneficiosa en el estado de salud del individuo, ayudándolo a su adaptación al entorno.

Los factores de riesgo constituyen condiciones o aspectos biológicos, psicológicos y/o sociales que están estadísticamente asociados a una mayor probabilidad de afectaciones a la integridad física, emocional y social de cada individuo; en salud mental es un factor de riesgo la baja autoestima, las relaciones de dependencia, el consumo de sustancias psicoactivas, la ideación suicida, las alteraciones psiquiátricas familiares, entre otras.

Referencias:

Campos C, Peris M, Galeano, MT. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. Eureka (Asunción) en Línea, 8(1), 114-133. 2011. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012

Recursos: Notas adhesivas – Marcadores de punta fina

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) invita a los/las participantes a tomar un marcador y dibujarse en el plano (cartografía) realizado, indicando con un punto y su nombre la ubicación del lugar en el que toma la decisión de permanecer porque se sienten bien.

Esta sección utiliza un diario para comenzar a escribir regularmente sobre sus experiencias importantes. De este modo, se solicita que en "A diario yo..." escriban los espacios de su casa en donde se sienten seguros y donde no, estableciendo el por qué, para compartirlo con sus familias.

Recursos: Formato de evaluación

Tiempo: 20 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO**Tema 2: AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO****Objetivo y/o propósito:**

Mejorar la autopercepción que tienen los/las participantes, fortaleciendo sus creencias positivas acerca de ellos mismos (autoconcepto) y el reconocimiento de cómo se ven (autoimagen).

Competencias asociadas a fortalecer: Identificación de emociones propias y ajenas.

Recursos: Fichas de 3 colores – Cinta de papel – Ovillo de cordón o piola

Tiempo: 20 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) solicita a las(os) participantes salir a un espacio abierto (zona verde, cancha), donde se les pide que formen tres subgrupos de estudiantes; para tal efecto, se colocan en una bolsa tarjetas de tres (3) colores diferentes, que determinarán la conformación de los subgrupos.

Posteriormente, se le solicita a cada subgrupo ubicarse formando un círculo para explicar la actividad, que consiste en pasarse un ovillo de cordón, formando un tejido como especie de telaraña, informando que simultáneamente tendrán que decir una cualidad o fortaleza y lo que más les guste hacer.

Al pasar el ovillo hay que repetir la fortaleza o cualidad del compañero y lo que más le guste hacer, y compartir lo propio. Al terminar el último participante del círculo, se regresa el ovillo para desenredar la red, recordando lo compartido por el compañero que se lo entregó, es decir, sus cualidades o fortalezas y lo que más le gusta hacer.

Construcción de Acuerdos de Convivencia

De vuelta en el aula, se da la bienvenida a los participantes y se les recuerdan los pactos de convivencia para promover el respeto y la cooperación, evaluar su desempeño y publicarlos de manera destacada si se encuentran nuevos consensos.

Recursos: Hojas de papel – Marcadores punta fina

Tiempo: 30 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) explica a los participantes que el trabajo consiste en usar una hoja de papel y un esfero o lápiz sobre una superficie donde apoyar, pero antes se les pide cerrar los ojos por un minuto y que intenten pensar en seis palabras que los describan. Estas palabras no deben decirlas en voz alta, solo pensar en ellas y guardarlas en su mente hasta que se les indique. También se solicita que entre esas palabras al menos una debe describir algún aspecto suyo que les guste, que les haga sentir bien.

Luego se les pide que abran los ojos y procedan a dibujar un círculo muy grande en el medio de la hoja; este círculo será la representación de cada uno de ellos. A continuación, se les invita a escribir con letras pequeñas dentro del círculo la frase "Yo soy...", y se les indica que deben terminar la frase pensando en quién es cada uno de ellos. Aquí pueden utilizar las palabras que pensaron o usar otras palabras que describan quiénes son, o asociar lo que creen que significan para otras personas. Posteriormente, se les pide que dentro del círculo dibujen imágenes que los representen; es necesario en este paso motivar a usar dibujos y no palabras.

Una vez terminada esta parte, el/la facilitador(a) instruye que al lado izquierdo de la hoja, en la parte superior y por fuera del círculo, escriban la frase: "Yo tengo...", dejando espacio para escribir o dibujar otras cosas; esta frase debe completarse reconociendo sus pertenencias, habilidades y relaciones con los demás. En este lado izquierdo del papel, y por fuera del círculo, después se les pide dibujar imágenes que muestren lo que tienen.

Al lado derecho de la hoja, y nuevamente por fuera del círculo, les solicita que escriban la frase: "Yo puedo..." y la completen pensando en sus habilidades y también en las cosas que saben hacer. En el lado derecho de su hoja, y por fuera del círculo, deben dibujar imágenes que muestren lo que pueden hacer.

Una vez terminado el gráfico, se les pide a los/las participantes que recuerden las seis palabras en que pensaron para describirse durante el ejercicio inicial y se los invita a reflexionar sobre ello. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo son en su interior y algunas describan cómo son en el exterior.

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

La/el facilitador(a), invita a reflexionar, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las fortalezas que tienes y puedes utilizar para alcanzar tus objetivos?
- ¿Fue fácil o difícil para ti explorar tu propia identidad y expresar tus fortalezas?

→ ¿Qué fue fácil compartir de ti mismo a los demás y qué fue difícil? ¿Pudiste identificar algo nuevo en ti?

Se reflexionará en torno a la importancia de cómo los/las participantes se perciben, desde la imagen y el concepto que tienen de sí mismos, la relación de esto con su autoconfianza y seguridad, y cada decisión que toman en su vida.

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se divulgan conceptos fundamentales que contribuyen a la construcción colectiva del conocimiento para que puedan ser compartidos con los grupos de estudiantes de la manera más reflexiva.

Se abordan las definiciones de autoconcepto y autoimagen, entendidos como:

Autoconcepto:

La suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree que sabe. Este concepto de sí mismo se forma a lo largo de la vida de cada persona. El autoconcepto es la interpretación de nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la del otro, si es similar

a la nuestra o no. "Se encuentra en la base de la autoestima" (Celada, 2013, p. 1).

Autoimagen:

La forma en que nos vemos a nosotros mismos sufre cambios a lo largo de todo el ciclo vital. La imagen corporal (IC) presenta modificaciones con el paso de los años y se requiere una adaptación y acomodación psicológica ante los mismos. La autoimagen incluye: 1. Descripción física: Soy alto, tengo ojos marrones, etc.; 2. Roles sociales: Funciones como estudiante, ama de casa, miembro de un equipo de fútbol, etc., no solo ayudan a los demás a reconocernos, sino que también nos ayudan a saber lo que se espera de nosotros en diversas situaciones; 3. Rasgos personales: Soy impulsivo, soy generoso, tiendo a preocuparme mucho, etc.



A continuación, se socializan herramientas para fortalecer la autoimagen, permitiendo acercar a los/las participantes a la exploración e introspección para que en principio puedan reconocer sus características como individuos, para que sepan que cuentan con la capacidad de proteger su integridad, salud física y emocional, y sus características como seres sociales con capacidad de identificar sus habilidades relacionales con el fin de diseñar para sí mismos su propio entorno protector.

Al trabajar con estos conceptos, los consejeros deben ver la adolescencia como parte del proceso de vida e interpretarla como una fase de cambio y descubrimiento de identidad, donde el cuerpo y el cerebro establecen nuevas conexiones

a través de un cambio y una transformación completos. Estos cambios acelerados incluyen un proceso de maduración neurocognitiva que, al consolidarse, da paso a una persona con capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.

Los/las adolescentes son seres de aprendizaje que han recibido información de su entorno, propiciando sistemas de creencias que guían su comportamiento y su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás, del cual reciben mensajes que pueden ser positivos o negativos, y según sus percepciones tienden a afianzar los miedos e inseguridades surgidos, por lo cual es importante identificar, evaluar y, en caso de ser necesario, replantear durante la sesión.

**Referencias:**

Celada FJ. ¿El suicidio es consecuencia de un bajo autoconcepto y de una autoestima disminuida? *Researchgate*. 2013; (10)1-23. DOI:10.13140/RG.2.1.4736.3608

Cano Vélez MC, Buriticá Daza YC. Autoimagen y autoestima corporal en 3 jóvenes estudiantes de psicología, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello con Conducta de Sexting. [Tesis doctoral]. UNIMINUTO; 2018; 1-116. <http://hdl.handle.net/10656/6548>.

López Alonso MS. (2017). Análisis del orden en el que el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen deberían aparecer en el proceso de maduración personal para alcanzar el bienestar emocional. *Revista INFAD de Psicología. IJODAEP*. 2017; 1(2): 257-264.

Sarabia C. La imagen corporal en los ancianos: estudio descriptivo. *GEROKOMOS*, 2012; 23 (1): 15-18.

Recursos: Hojas de papel – Lápices

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes que en "A diario yo..." dibujen un boceto de grafiti con las palabras que pensaron al comienzo de la actividad y

piensen si los describen interna y externamente. Se les pide que al llegar a casa lo compartan con su familia y revisen si así también los perciben ellos. En caso de no coincidir, que hagan un nuevo grafiti y lo compartan en la siguiente sesión.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

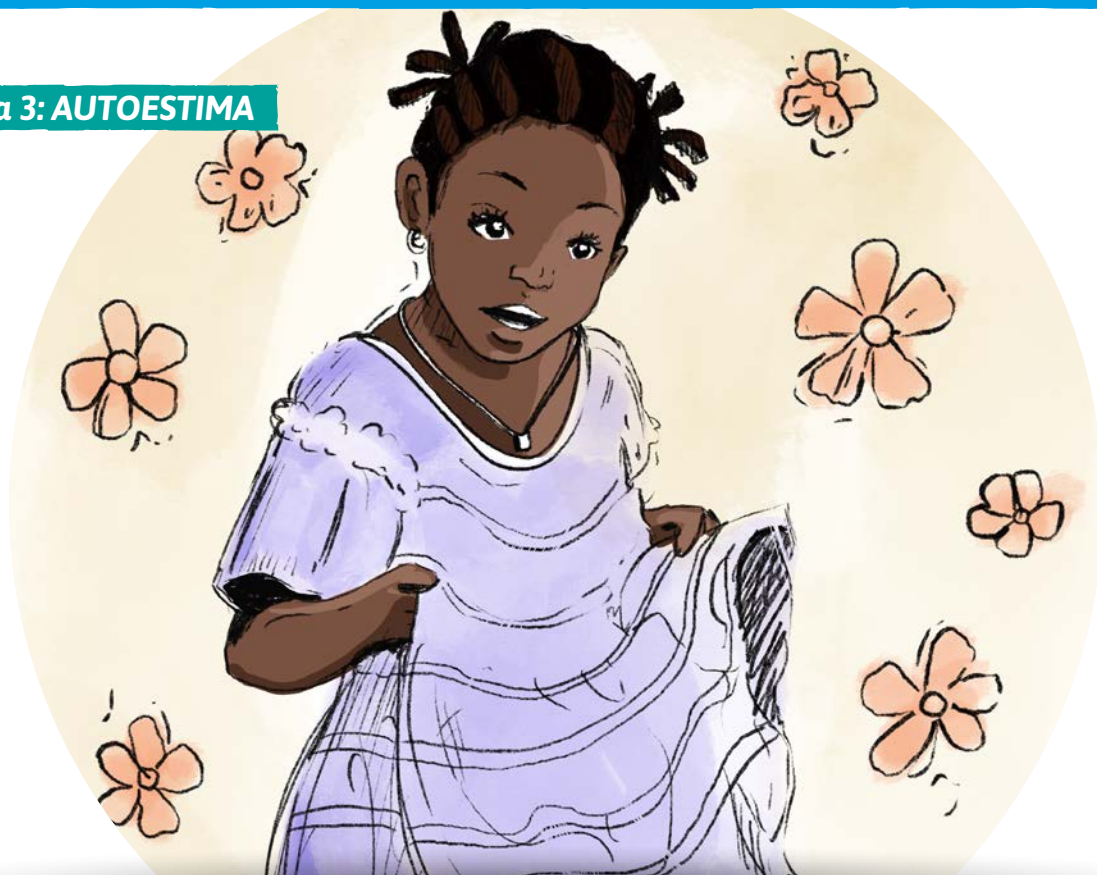
→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 3: AUTOESTIMA

**Objetivo y/o propósito:**

Reconocer el concepto de autoestima y sus manifestaciones, para descubrir y potenciar los recursos intrapersonales que impacten de manera positiva en los/las estudiantes en sus formas de relacionamiento.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa y asertividad.

Recursos: Notas post-it – Marcadores de colores punta fina

Tiempo: 10 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:**Opción 1**

El/la facilitador(a) organiza a los/las participantes en un círculo y les pide que mencionen una característica que los defina (fortaleza o cualidad), pero debe empezar con la primera letra de su nombre, pueden escoger una de las características que destacaron en la actividad anterior y que compartieron con sus familias. Si coincide con la primera letra de su nombre (ejemplo: Ana = **A**gradable), esta cualidad se escribe en una nota adhesiva, entregada por el/la facilitador(a), que se pegarán el pecho.

Posteriormente, en el círculo, el/la facilitador(a) informa que cuando diga: “**maremoto**”, caminen en círculo en sentido de las manecillas del reloj, y cuando diga: “**tormenta**”, busquen un compañero cuyo nombre (el primero o el segundo), comience con la misma letra de su propio nombre. Con esta acción se conformarán grupos y luego se indica que entre los integrantes socialicen sobre las características que escribieron y tienen en sus pechos, identificando similitudes y comparando con sus propias percepciones.

Opción 2

Se pide a los participantes que se sienten en una mesa redonda y luego se advierte que cada uno recibirá una pelota lanzada mencionando un elemento (agua, tierra, aire) y que cuando llegue su turno deberá nombrar un animal que viva en el elemento referenciado ejemplo: agua (delfín), tierra (león), aire (águila), agregando además una cualidad o fortaleza que lo identifique con el animal. Luego deberá pasarlo a otro compañero y señalar un elemento para que haga el ejercicio y así sucesivamente, permitiendo que todos/as quienes hacen parte del grupo estén atentos y participen.

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los participantes los protocolos de convivencia: fomento del respeto y el apoyo colaborativo. A medida que evoluciona la reunión se revisa su funcionalidad, incorporando nuevos protocolos según sea necesario. Estos protocolos deben ser visibles para todo el grupo.

Recursos: Octavos de cartulina – Papel arcoíris – Una caja o bolsa – Hojas de block – Marcadores permanentes y de punta fina.

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Previo al taller, el/la facilitador(a) elabora cuatro rótulos de colores, cada color por la misma cantidad de participantes, que serán agrupados por colores para su análisis y reflexión, como se propone en el meta plan. El color azul para la autoestima emocional y social, rojo para la autoestima física, verde para la autoestima mental y amarillo para la autoestima espiritual.

El/la facilitador(a) explica a los/las participantes que se va a entregar a cada uno(a), paulatinamente, un color diferente donde van a escribir lo que se les indique.

Se hace entrega primero del color azul y se les pide que escriban una emoción (rabia, alegría, tristeza, miedo, asco y sorpresa) que hayan experimentado en algún momento de su vida y les haya impactado.

Cuando todos hayan escrito sus emociones, los papeles se depositan en una cajita o bolsa donde son mezclados. En seguida se pide a cada uno de los participantes que saque un papel, lea la emoción y comparta una situación en donde la haya sentido.

Las tarjetas se pegan en el muro del aula donde puedan ser observadas por todos. Posteriormente, el/la facilitador(a) los concentra en el círculo y les pregunta: ¿qué hacen cuando algo les sale mal? En esta parte solo se escuchan los aportes de los estudiantes.

Después, el/la facilitador(a) les entrega la ficha de color rojo y pide que se dibujen y escriban tres (3) característi-

cas físicas de sí mismos que les agraden mucho. Por ejemplo: el cabello, la nariz, las manos... Estos dibujos se pegan en el muro para que todos los puedan observar.

El/la facilitador(a) entrega a cada participante la tarjeta de color verde y pide que se formen en parejas como se sientan cómodos y procedan a escribir en la ficha aquello que admiran de la inteligencia de su compañero (a), por ejemplo: que es muy rápido para pensar, es chistoso para responder, le gusta leer, le gusta escribir, etc. Después los invita a que la entreguen al compañero(a) y compartan en el grupo lo que les escribieron.

Posteriormente, el/la facilitador(a) los concentra en el círculo y les pregunta: ¿qué hacen si alguien los insulta? En esta parte solo se escucha lo que manifiestan los/las participantes. Estas frases igualmente se pegan en el muro para que se puedan observar.

Para finalizar esta actividad, se entrega a cada participante una tarjeta amarilla, y se solicita que escriba en un lado el valor más importante en su vida, o el valor que guía sus acciones diarias (respeto, amor, paciencia, humildad, etc.), y que en el reverso escriba una palabra que describa su creencia espiritual más fuerte que puede ser Dios, el universo, la naturaleza, Alá, Buda, entre otros. Terminado el ejercicio, se pide que compartan la relación de esas palabras y frases que escribieron. Estas frases también se pegan en el muro para que se puedan observar.

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se reflexiona con los/las participantes en torno a los cuatro colores dispuestos en el salón y se les pide que identifiquen a qué hace referencia cada color trabajado. Este ejercicio se denomina “las cuatro caras de la autoestima” y con él comienza la construcción de los conceptos a partir de la experiencia.

Recursos: –

Tiempo: 30 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se socializa la definición de autoestima y se explican sus tipologías y sentimientos relacionados, volviendo a lo vivido en una experiencia específica para crear conceptos con los participantes.

Recuerde que estos se pueden compartir al grupo según su determinación.

Autoestima, entendida como “la evaluación que hace el individuo de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el sujeto se considera capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es el juicio personal de la valía que es expresada en las actitudes que tiene un individuo hacia

sí mismo”. La autoestima tiene implicaciones para la realización personal y la adaptación social. Una autoestima saludable se relaciona con la racionalidad, el realismo, la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad de aceptar cambios; mientras que la autoestima baja se relaciona, entre otras cosas, con el miedo a lo nuevo, la conformidad, la sumisión o el comportamiento reprimido.

Las 4 caras de la autoestima

→ **Autoestima física:** Se refiere a la valoración del propio cuerpo, la adaptación y el cuidado de la salud.

→ **Autoestima espiritual:** Alude principalmente al sistema personal de valores, al reconocimiento de un ser supremo que brinda inspiración y evolución.



→ **Autoestima mental:** Hace referencia al desarrollo de las habilidades mentales, la promoción de la comprensión y el aprendizaje que favorecen la claridad y la exactitud de los conocimientos y las capacidades.

→ **Autoestima social/emocional:** Tiene que ver con las relaciones con las otras personas; se nutre del manejo de emociones y se direcciona hacia el liderazgo interpersonal, la comunicación empática y la cooperación creativa.

Referencias:

Sebastián, V. H. Autoestima y autoconcepto docente. Phainomenon. 2012; 11(1): 23-34.
<https://www.alexduve.com/2017/09/las-cuatro-caras-del-la-autoestima.html?m=1>

Recursos: Cuaderno Diario

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Se pide a los/las participantes que en su "A diario yo..." escriban al menos dos anécdotas en referencia

a lo que les gustó del encuentro o de lo que hicieron durante el día.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 10 minutos

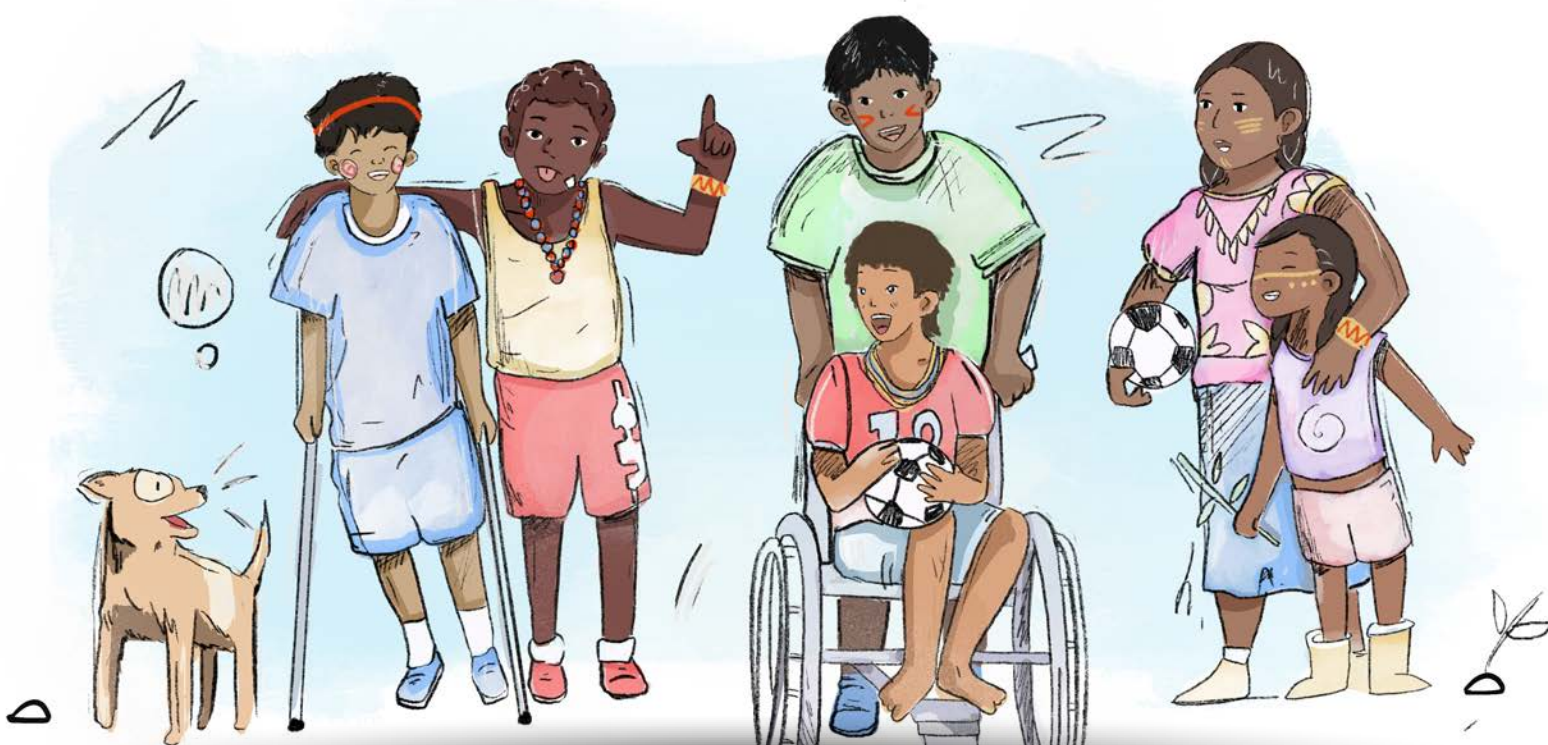
6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

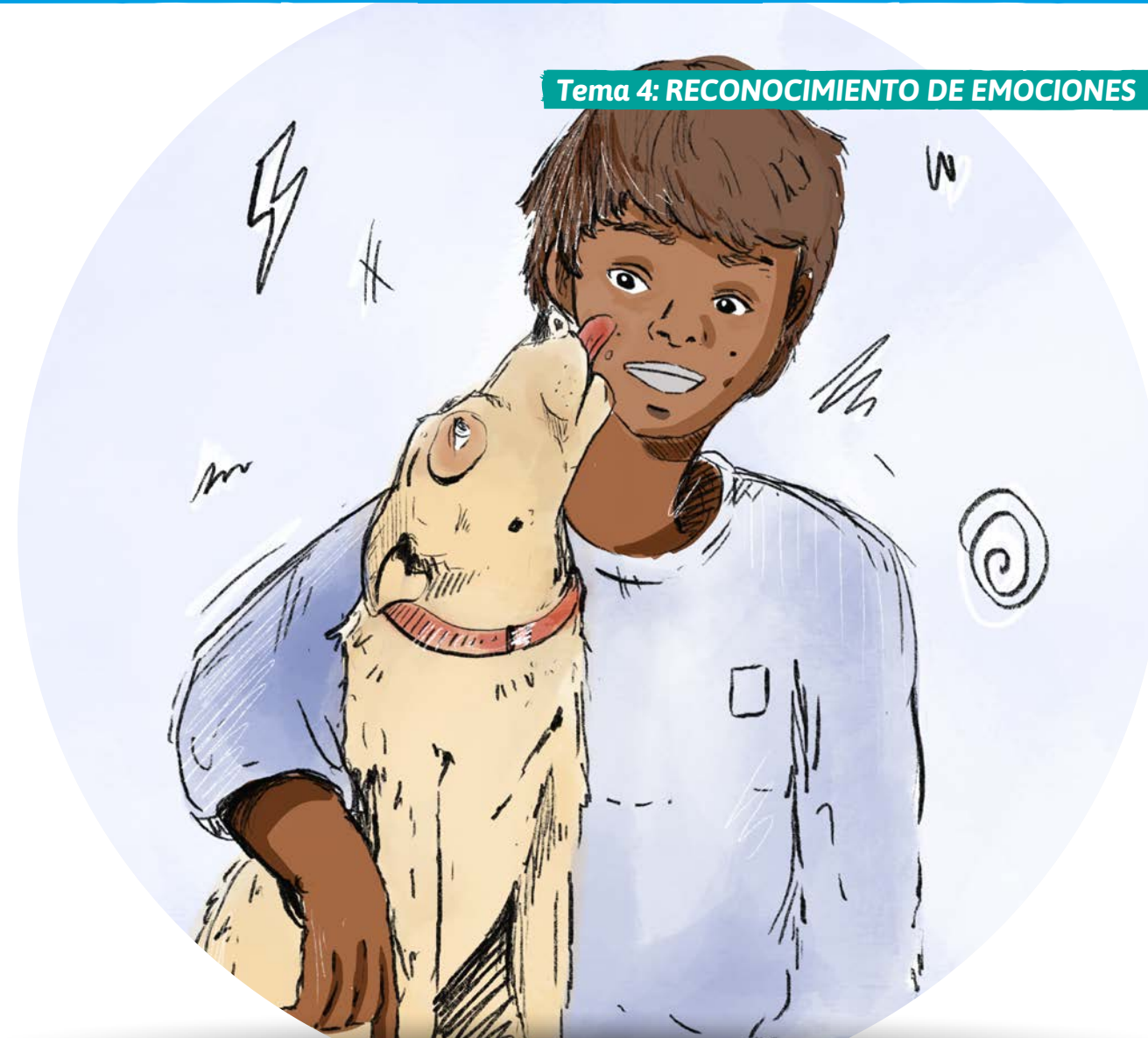
→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?



MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 4: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES



Objetivo y/o propósito:

Favorecer el reconocimiento de las emociones en los/las estudiantes y cómo la relación de estas con sus pensamientos, sentimientos y comportamientos inciden en sus formas de relacionamiento.

Competencias asociadas a fortalecer: Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Regulación de emociones. Escucha activa. Asertividad.

Recursos: Cartón paja (De un rectángulo tamaño oficio sale un dado de 10x10 cada lado) – Cinta de papel – Marcadores permanentes

Tiempo: 20 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) elaborará un dado en el que se plasmará en cada uno de sus lados una emoción (alegría, tristeza, ira, asco, miedo, sorpresa).

rán la emoción que salió, por ejemplo, si sale tristeza, todos hacen el gesto de llorar o ponerse triste y dicen la palabra tristeza.

Acuerdos de convivencia

Para el desarrollo de la actividad se pide a los/las participantes que se formen en círculo y se les indica que se hará el lanzamiento del dado de las emociones y la emoción que salga será representada por todos(as). Al mismo tiempo, di-

Se recordarán a los participantes los acuerdos de convivencia y, en el desarrollo de sesiones para promover el respeto y el apoyo comunitario, se agregarán los de nueva aparición y podrán evaluar fácilmente si se están respetando o no y por qué.

Recursos: Hojas de papel – Marcadores punta fina

Tiempo: 30 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Se ubican en el espacio del aula imágenes de las emociones que se van a abordar (alegría, miedo, ira, asco, tristeza y calma) en un lugar que sea visible.

El/la facilitador(a) informa al grupo que, a partir de un cuento que se leerá, los y las participantes tendrán que desplazarse, según la emoción que identifiquen.



El sol entraba por las ranuras de la persiana y dibujaba figuritas de luz sobre la cama de Laura. La niña abrió los ojos lentamente y observó que sobre su escritorio había un misterioso paquete. ¡Parecía un regalo para ella! Laura se levantó de un salto, brincando de **ALEGRÍA**, con una enorme sonrisa en la cara y dando gritos de emoción.



Mientras lo abría, pensó que iba a ser un gran día. En el interior del paquete había un pequeño espejo acompañado de una nota misteriosa: ¡La **ALEGRÍA** es contagiosa! Con este espejo podrás reflejar tu **ALEGRÍA** en los demás.

Debajo encontró una cuerda, un ábaco, un flotador y una capa impermeable. ¿Para qué servirían? ¡Laura supo que una gran aventura estaba a punto de comenzar! Así que volcó el contenido de la caja en su mochila y salió de su casa.



Iba tan abstraída que no se fijó que llegó a un pantano. Parado en medio de la ciénaga observó un temible dragón. Laura se paró en seco. Sintió que un sudor frío le recorría la espalda y su cuerpo se paralizaba. ¡Tenía mucho **MIEDO**! El dragón giró la cabeza, la miró fijamente y... se puso a gritar de terror. – ¡No me hagas daño, por favor! -suplicó el dragón.

Laura se dio cuenta de que el dragón estaba mucho más asustado que ella. – Quería reflejar mi alegría en ti, pero me provocas mucho **MIEDO** -dijo Laura, con voz temblorosa.

- ¿**MIEDO**? ¿Yo? si los humanos son un peligro. Durante siglos nos han perseguido para matarnos. ¿No has visto las películas? -respondió, aterrizado, el fiero dragón.

Laura entendió que el **MIEDO** te hace sentir pequeñito. No importa lo grande o fiero seas: si estás asustado, todo te parece peligroso, incontrolable. La niña sintió lástima por el dragón. Entonces sacó la cuerda de la mochila, se la ofreció y le dijo:

- Con esta correa podrás atar el **MIEDO** y mantenerlo siempre bajo control. El dragón la agarró con sus fauces y se marchó muy contento, dispuesto a atar todos sus miedos.

Laura después del pantano, llegó a un pequeño claro. Allí, un gigante se divertía pisoteando amapolas. Laura se enfadó muchísimo. ¡Eran sus flores favoritas! Sintió un intenso calor, como si fuera a explotar.

- ¡Deja en paz las flores! Son muy frágiles y las estás rompiendo -gritó Laura, llena de **IRA**.



El gigante se giró, asombrado y también se puso rojo de rabia y su ceño se frunció.

- ¿Cómo te atreves a darme órdenes? ¡Oírte hablar así me pone furioso! -Se quejó el gigante, muy enfadado.

- Quería proyectar en ti mi alegría, pero me provocas mucha **IRA** -le dijo Laura.

- Tú a mí, más -replicó el gigante



- ¡No! Tú a mí, más -contestó Laura

Tras una larga y absurda discusión, Laura comprendió que cuando algo nos molesta nos convertimos en una olla a presión y, si no dejamos que salga, la **IRA** puede desbaratar el resto de emociones y pensamientos. Así que Laura dejó de discutir. Buscó de nuevo en su mochila y sacó el ábaco:

- Toma, gigante. Con este ábaco podrás contar hasta 10 antes de hacer algo de lo que te puedas arrepentir -dijo la niña.

El gigante se puso completamente rojo de **IRA**. Pero como vio que Laura no se inmutaba, cogió el ábaco y comenzó a contar hasta 10: uno, dos tres, cuatro, cinco, seis, siete ocho, nueve y diez.

Laura continuó su camino, satisfecha. De pronto se encontró en el centro de una extraña huerta llena de verduras y hortalizas enormes. Entonces Laura vio una enorme col de Bruselas frente a ella. Sintió náuseas y pensó que iba a vomitar. – ¡¡PUAAAAGGG!! Coles de Bruselas -se quejó Laura, tapándose la nariz.

- ¡¡¡PUAAAGGGGG!!! Niñas de carne y hueso -respondió una estridente voz.

¿De dónde había salido esa voz? ¡Estaba completamente sola! Entonces la enorme col de Bruselas se levantó del suelo y a pesar de que le había dado un susto de muerte, la col parecía inofensiva.



- Quería proyectar mi alegría en ti, pero me das mucho **ASCO** -dijo Laura.

- Tú a mí, más. Una vez me tocó una niña con las manos sucias... ¡Y me pudrió cuatro hojas! -relató la col.

Laura se dio cuenta de que el **ASCO** es muy personal. Entonces rebuscó de nuevo en su mochila y sacó una capa impermeable que le tendió a la col de Bruselas.

- Con esto evitarás que te toquen y mantendrás alejado de ti el **ASCO** -explicó Laura.

- Uuuhhh, qué buen invento. ¡Gracias! La col se puso el impermeable y se marchó silbando alegremente, en pequeños saltitos.



Tras caminar un largo rato junto a un río de aguas cristalinas, llegó a un remanso. De pronto, sobre una roca, en mitad del agua, un oso de peluche lloraba amargamente, lleno de **TRISTEZA**. Laura sintió cómo se le encogía el corazón y un gran vacío inundaba su interior.

- Quería reflejar en ti mi alegría, pero me das mucha pena, ¿Por qué lloras? -dijo Laura, con voz quebrada por la **TRISTEZA**.

El peluche levantó la mirada. Al ver a Laura comenzó a llorar más fuerte. -Me llamo Peluso. Mi mejor amigo me olvidó en esta roca y nunca más volvió -logró decir el osito entre llantos.

-Cálmate. No llores. Yo también perdí a mi peluche cuando era pequeña -le consoló Laura. -Es que le echo mucho de menos -lloriqueó Peluso.

Laura comprendió que la **TRISTEZA** aparece cuando sentimos que nos falta algo. Y se dio cuenta, que ese sentimiento es contagioso y de que todos necesitamos pedir ayuda para no hundirnos en nuestra **TRISTEZA**. El oso continuaba llorando sin cesar haciendo crecer mucho el río, de manera que Laura sacó rápidamente de su mochila el flotador y se lo ofreció al osito.

- Con este flotador evitarás hundirte cuando estés triste. ¡Sube! ¡Te ayudaré! -dijo Laura tendiéndole una mano al osito.

Laura y Peluso lograron agarrarse al flotador y la corriente de río los arrastró hasta una verde pradera. Una vez a salvo, Laura sacó de la mochila el espejo y, ofreciéndoselo al osito, preguntó:

- Peluso... ¿Quieres ser mi peluche mejor amigo? El osito aceptó el espejo con gran emoción. ¡Al fin! ¡Laura había logrado proyectar su **ALEGRÍA**!

Tras reír, cantar y dar saltos de alegría, Laura y Peluso se tumbaron sobre la hierba. Ambos se sentían en **CALMA**. En paz y armonía. Laura pensaba en toda su aventura:



no solo había conseguido reflejar su ALEGRÍA, sino que a lo largo del camino había aprendido a identificar sus emociones:



MIEDO, IRA, ASCO, TRISTEZA, ALEGRÍA Y CALMA.

Al buscar nuevamente en su mochila, Laura notó algo que no había visto cuando abrió el paquete: era una batuta. ¡Ahora lo entendía! Identificar las emociones no sirve de nada si no sabes controlarlas.

– ¿Sabes, Peluso? Las emociones me recuerdan a los instrumentos de una orquesta: cada uno suena diferente, cada uno tiene una función y TODOS son necesarios. Con las emociones ocurre lo mismo todas cumplen una función y debemos aprender a manejarlas.

Al final de la historia, el/la facilitador(a) invita a los participantes a posicionarse en la emoción con la que más se identificaron, según cómo se hayan sentido durante el día.

Recursos: – **Tiempo:** 30 minutos

3. REFLEXIÓN: El/la facilitador(a) prosigue invitando a los/las integrantes del grupo a expresar por qué eligieron esa emoción y que reflexionen sobre las emociones que se mencionaron en el cuento, además de identificar alguna experiencia propia sobre las mismas.

Recursos: – **Tiempo:** 20 minutos

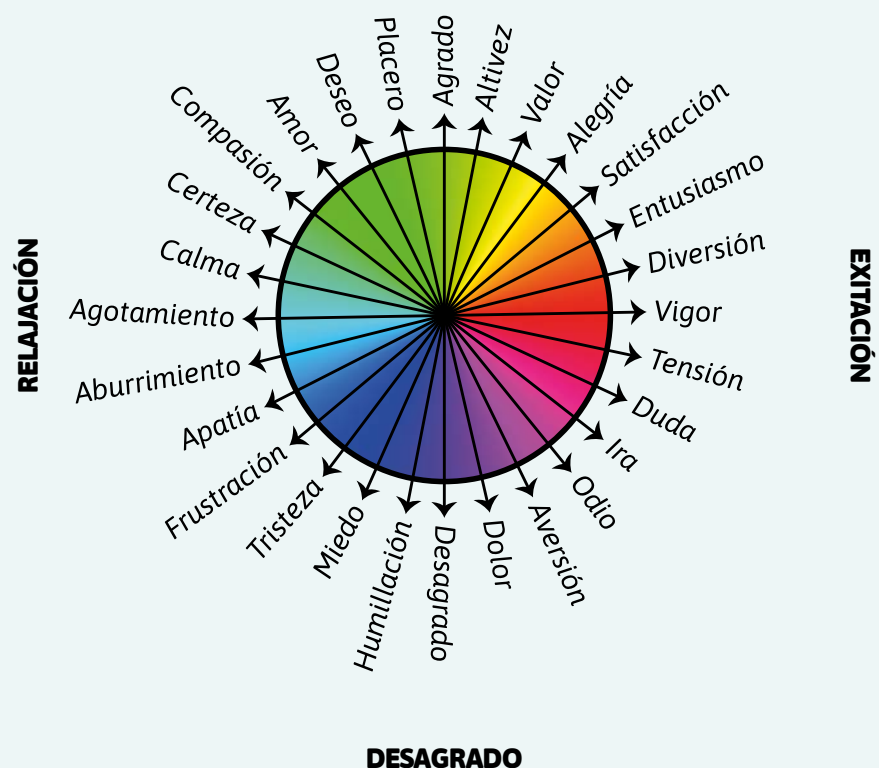
4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se comparten los conceptos de las emociones. Recuerde que la forma en que comparte estos contenidos a los grupos queda a discreción de quien facilita la sesión.

Las emociones son básicamente procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Son breves, de aparición abrupta y con manifestaciones físicas tales como rubor, palpitaciones, temblor, palidez. Duran poco tiempo. Se acompañan con agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan ánimo.

Además, los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo; son secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo.

Se debe fortalecer la conceptualización de emociones y sentimientos mediante la construcción de un paralelo.



Anexo 1: Modelo Cromático de las Emociones



Emociones



Sentimientos

Definición	Respuesta a un nuevo estímulo externo que trae como consecuencia que se genere una alteración con manifestaciones físicas tales como rubor, palpitaciones, se acompañan con agitación física. Mueven dan o quitan ánimo.	Es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción, se produce de manera más consciente ya que las personas pueden elegir mantener ese estado de ánimo por un período largo de tiempo, a diferencia de la emoción que es de corta duración.
Duración	Periodo corto de tiempo	Los sentimientos pueden prolongarse sin límite de tiempo, pueden ser para toda la vida.
Origen	Intrusivo y automático, simplemente aparecen y se llega a experimentar de manera más intensa las reacciones en el cuerpo	Dejan de ser instintivos y pasan por una especie de filtro mental donde se puede pensar de manera más racional, por lo que se valora y evalúa la experiencia.
Orden	Es una reacción inconsciente e inmediata que siempre va primero	Surge con lentitud luego de la información recibida, de las emociones y los pensamientos, y la interpretación de los mismos.
Participación de los pensamientos	Reacciones rápidas no mediadas por la razón, primero se siente la emoción y luego se es consciente de que se percibe	La forma de interpretar las emociones determinará los sentimientos, que si están mediados por los pensamientos.
Universalidad	Todo el mundo las experimenta	No todas las personas tienen que experimentar todos los sentimientos
Intensidad	Irrumpen de forma abrupta y se sienten con más fuerza	Los sentimientos son estables y pueden notarse más profundos de forma racional, pero sus sensaciones físicas no son tan fuertes e intensas como en el caso de las emociones.
Consecuencias	Mueven y motivan a la acción.	Al ser más duraderos y estables influyen en las decisiones y estilo de vida.

Referencias:

Fernández Poncela, A. M. Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. Versión. Estudios de Comunicación y Política. 2012 (26): 315-339. <https://versionojs.xoc.uam.mx/index.php/version/article/view/416>

Díaz JL, Flores EO. La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. Salud mental. 2001; 24(4), 20-35. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2001/sam014c.pdf>

Recursos: Cuaderno Diario

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Se pide a los/las participantes que, en "A diario yo..." y sobre las anécdotas que han escrito identifiquen las emociones básicas por colores, Alegría: amarillo, enojo o ira:

rojo, tristeza: azul, desagrado: verde y miedo: negro. Este ejercicio ayudará a identificar la presencia de todas las emociones en la diaria y enseñará que es necesario regularlas para fortalecer el autocontrol emocional, fundamental para la convivencia escolar.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 10 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 5: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



Objetivo y/o propósito:

Reconocer la influencia de las emociones sobre los pensamientos y comportamientos, realizando ejercicios que permitan a cada participante autoevaluarse.

Competencias asociadas a fortalecer: Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Recursos: Globos para cada participante

Tiempo: 10 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

Para esta actividad, el/la facilitador(a) entrega a los/las participantes un globo y les pide que tengan a mano un

elemento con el que lo puedan hacer estallar sin dificultad. Se da inicio pidiendo a todos que se pongan cómodos en su asiento, cierren sus ojos y se concentren en su voz y las indicaciones que se darán:



Imaginen que tienen un frasco con jabón para hacer burbujas. Abren la tapa y sacan la varita mágica de burbujas. Ahora imaginen que soplan y sale una burbuja que se vuelve grande y más grande, y más grande. Ahora es tan grande como sus cabezas. Y luego se vuelve más grande y más grande. Es tan grande que los envuelven suavemente.

- ¿De qué color son sus burbujas?
- ¿Hay alguien acompañándolos?
- ¿Escuchan algún sonido?
- ¿Sienten algún olor?

Están seguros(as) en sus burbujas, es su propio mundo y nada los puede lastimar. Ahora van a inflar el globo que tienen mientras piensan en algo que no les gustó, que quieran

liberar; pueden pensar en algo que les haya producido miedo, como el primer día de clase, o lo que sintieron cuando sus padres se enojaron mucho, o cuando se sintieron perdidos(as) en un lugar. Ahora, manteniendo los ojos cerrados, van a inflar el globo tanto como puedan, ahora amárrenlo y abran sus ojos. Van a repetir después de mí y con emoción: ¡Soy poderoso(a)! ¡Soy más grande que cualquier miedo! ¡El miedo no tiene lugar dentro de mi corazón! Y van a reventar el globo..

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los/las participantes los acuerdos de convivencia. En el desarrollo de las sesiones para promover el respeto y el apoyo colaborativo, se adicionan los nuevos que surjan y se vuelven a publicar en un lugar visible, evaluando brevemente si se han respetado o no y por qué

Recursos: Hojas de papel – Hojas de papel bond – Marcadores de punta fina – lapiceros – lápices.

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) informará al grupo que elaborarán tarjetas emocionales, para lo cual entrega a los/las participantes una hoja de papel y un lapicero, y les dice que tomen su papel y lo doblen dos veces a lo ancho y luego por la mitad.

Después les pide que piensen en ocho emociones diferentes que cualquier persona puede experimentar. También se les indica que, en cada uno de los ocho rectángulos del papel, escriban una emoción y dibujen un emoticón que las represente, luego las corten o rasguen el papel suavemente para obtener ocho "tarjetas emocionales".

En seguida los invita a que pongan sus tarjetas de emociones sobre su mesa o escritorio, las mezclen, cierren sus ojos y elijan una sin mirar. Sobre la tarjeta seleccionada se orienta que deben imaginar una situación en la que pudieron sentir esa emoción, esta puede ser una situación real que les haya sucedido, una situación imaginaria, o que le haya sucedido a alguien más; de hecho, deben imaginar o experimentar la emoción que la tarjeta les indica. Terminado el ejercicio, se les hacen las siguientes preguntas:

- ¿En qué parte de tu cuerpo puedes ubicar la emoción?
- ¿Qué color le asignas a esa emoción?
- ¿Te gusta experimentar esa emoción?
- ¿Qué puede ocurrir cuando sientes la emoción?
- ¿Qué puedes hacer cuando sientes esta emoción?
- ¿Cuál sería el resultado?

Posteriormente, el/la facilitador(a) pide a los integrantes del grupo que trabajen con otra hoja, tomándola de forma horizontal, y dibujen una historieta solo con imágenes, en ocho escenas, para lo cual dividirán el espacio en un rectángulo con ocho casillas. La historia puede comenzar o no con la tarjeta que se eligió, dependerá de cada participante. La historia debe reflejar el uso de las ocho emociones de principio a fin y no deben escribirse palabras.

1	2	3	4
5	6	7	8

La alternativa a la creación de la historieta dibujada puede ser contar la historia de las emociones utilizando recortes de revistas y periódicos. Para esta actividad recuerde disponer del material necesario (revistas y pegante).

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se invita a reflexionar en torno a las emociones y sentimientos vividos durante la actividad en torno a las preguntas: ¿cómo se sintieron?, ¿qué pensaron?

Desde la historieta es importante motivar la identificación de cómo inciden las emociones en los pensamientos y comportamientos, y cómo estos afectan las formas de relacionarnos con los demás.

Recursos: -

Tiempo: 30 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Recuerde preparar esta idea según lo considere, explicando la conciencia emocional, entendida como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

→ **Toma de conciencia de las propias emociones:** Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Considera la posibilidad de experimentar múltiples emociones y reconoce la incapacidad de ser consciente de estas debido a la inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

→ **Dar nombre a las emociones:** Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y a las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

→ **Comprensión de las emociones de los demás:** Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la habilidad de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Referencias:

Bisquerra, R., y Pérez, N. Las competencias emocionales. *Educación*. 2007; XXI (10): 61-82

Recursos: Cuaderno Diario

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Se les indica que peguen su historieta de emociones en "A diario yo...", que lo compartan con su familia y la inviten a adivinar de qué se trata la historia, traduciendo las ocho

imágenes en sus palabras. También se les pide que estén pendientes de identificar cómo se presentan esas emociones en su familia, cómo se manifiestan y qué pueden hacer desde su rol para mejorar el bienestar en el hogar.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

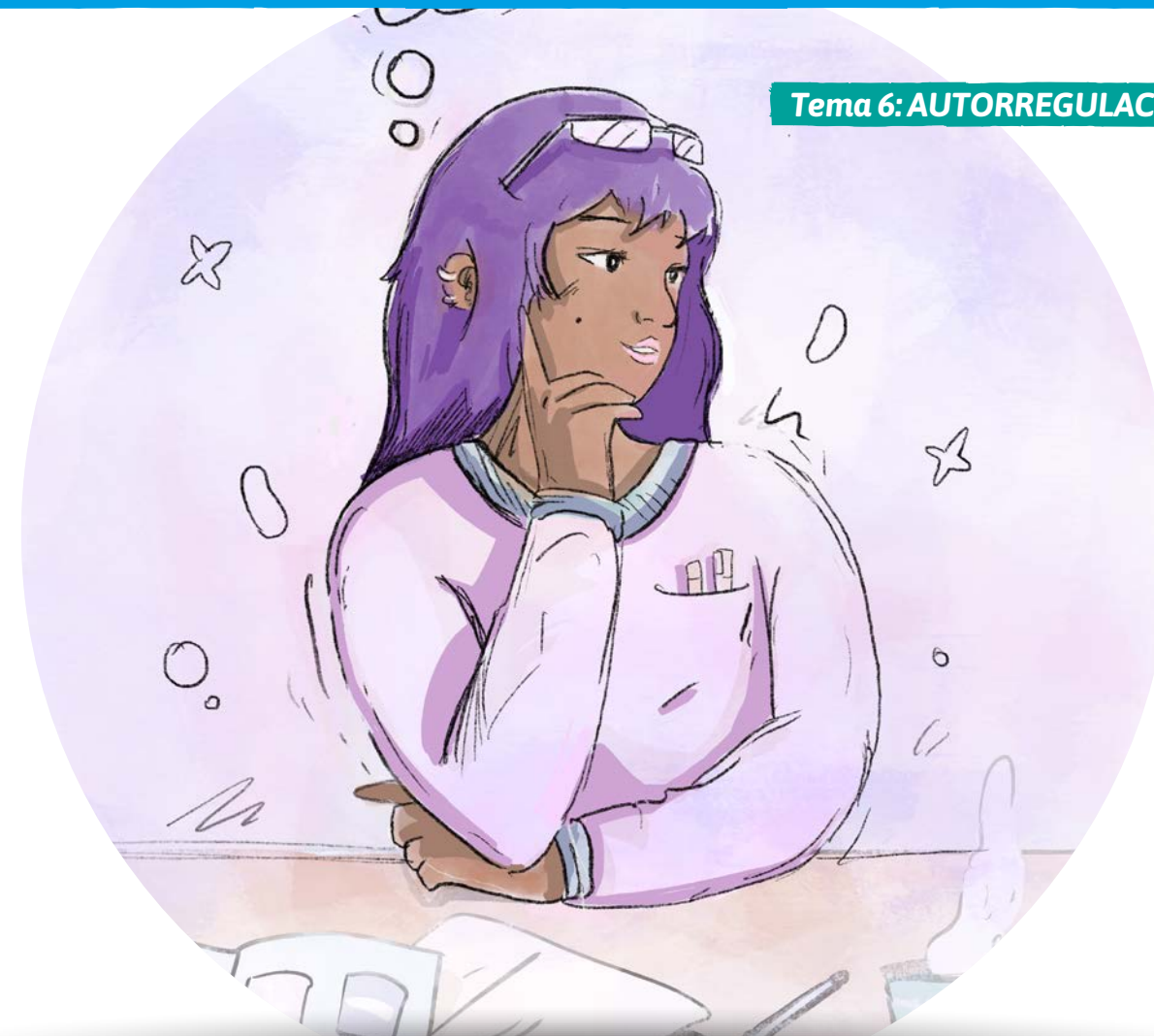
→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?



MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 6: AUTORREGULACIÓN



Objetivo y/o propósito:

Brindar a los/las participantes herramientas de autocontrol emocional para la gestión de sus emociones, de tal forma que no influyan negativamente en sus pensamientos y consecuentemente en sus comportamientos y sus formas de respuesta ante diferentes situaciones de su cotidianidad.

Competencias asociadas a fortalecer: Autorregulación. Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Comunicación asertiva. Escucha Activa. Gestión de emociones.

Recursos: Octavos de cartulina – Marcadores punta fina de colores

Tiempo: 20 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que dibujen una silueta del cuerpo humano.

Luego de que cada participante haya dibujado la silueta en una hoja, se pide que ubiquen en la silueta los lugares de su cuerpo donde identifican que cada uno tiende a sentir cada emoción, dibujando la forma que quieran para representar la experiencia (piedras, fuego, puntillas, plumas, nubes, sol, lluvia, entre otros), utilizando un color para cada emoción de la siguiente forma: enojo en color rojo, tristeza en color azul, alegría en color amarillo, desagrado en color verde y el miedo en color morado o negro.

El/la facilitador(a) pide a participantes voluntarios(as) que socialicen la experiencia, agregando una expresión facial y sonora asociada a la emoción representada en la silueta.

Acuerdos de convivencia

Se menciona a los/las participantes tener en cuenta los acuerdos de convivencia en el desarrollo de las sesiones para promover el respeto y apoyo colaborativo. Se añaden los nuevos que surjan y se vuelven a publicar en un lugar visible, evaluando brevemente si se han respetado o no y preguntando por qué. visible, evaluando brevemente si se han respetado o no y preguntando ¿por qué?

Recursos: -

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Para iniciar esta actividad, el/la facilitador(a) retoma la actividad introductoria, indicando que cada emoción está acompañada de muchas sensaciones físicas que se alojan en el cuerpo y que es necesario aprender a percibir y a manejar.

Asimismo, el/la facilitador(a) pide a los/las participantes que piensen en esas sensaciones y en el lugar del cuerpo en donde representaron la emoción en su dibujo. Seguidamente, solicita que se pongan cómodos en sus asientos con algo de espacio a su alrededor, cierran los ojos y sigan sus instrucciones, las cuales dirá a un ritmo lento y tranquilo, esperando entre 10 y 30 segundos entre cada una, para dar a los/las participantes la oportunidad de seguirlas y comprender cómo se sienten en cada etapa.

Se les habla en segunda persona:

"Hay muchas maneras de ayudarte a sentirte tranquilo(a) y calmado(a). Hoy vamos a practicar cómo usar nuestra respiración para relajarnos. Deja que tu respiración se torne más lenta de forma natural. Ten en cuenta que a medida que inhalas y exhalas, tu estómago sube y baja lentamente. Deja que tu respiración entre y salga sin forzarla, mientras que continúas inhalando y exhalando a tu propio ritmo lento; trata de sentir todos los lugares en donde tu cuerpo está en contacto con el suelo o tu asiento. Siente los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza. Deja que cada parte de tu cuerpo descansa sobre el suelo o el asiento. Continúa respirando lenta y naturalmente. A medida que cada respiración abandona tu cuerpo, permite que libere parte de la tensión de tus músculos. Deja que tu cuerpo descansa más y más, a medida que el suelo te sostiene. Siente cada parte de tu cuerpo e intenta liberar cualquier tensión en cada exhalación".

mente. Deja que tu respiración entre y salga sin forzarla, mientras que continúas inhalando y exhalando a tu propio ritmo lento; trata de sentir todos los lugares en donde tu cuerpo está en contacto con el suelo o tu asiento. Siente los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza. Deja que cada parte de tu cuerpo descansa sobre el suelo o el asiento. Continúa respirando lenta y naturalmente. A medida que cada respiración abandona tu cuerpo, permite que libere parte de la tensión de tus músculos. Deja que tu cuerpo descansa más y más, a medida que el suelo te sostiene. Siente cada parte de tu cuerpo e intenta liberar cualquier tensión en cada exhalación".

El/la facilitador(a) espera unos minutos en silencio, mientras quienes participan continúan respirando, relajándose y después dice:

"Abre tus ojos y nos vamos a incorporar lentamente. Primero, estira tus brazos y piernas para despertarlos. Si lo deseas, puedes levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral".

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se abre espacio a la reflexión sobre la temática abordada y la actividad que se llevó a cabo, motivando a compartir lo experimentado con las preguntas: ¿cómo se sintieron al usar su respiración para relajarse?, ¿fue fácil o difícil?, ¿qué pasó con esas emociones que representaron en sus hojas con diferentes colores e imágenes?

Después de escuchar a los/las participantes, el/la facilitador(a) amplía la conversación manifestando:

→ Puede ser fácil usar la respiración para quitar las tensiones porque la respiración es una forma natural para que el cuerpo se relaje.

→ Puede ser un desafío si los/las participantes intentan esta técnica de relajación por primera vez, porque tienen muchas cosas en qué pensar. Como cualquier técnica, requiere práctica.

Finalmente, la/el facilitador(a) pregunta: "¿Podrían usar esta técnica para relajarse en otros ámbitos de tu vida?", y da espacio para las respuestas. Al concluir las intervenciones se invita a repetir esta actividad cada vez que sientan la necesidad de un pequeño descanso y se quieran relajar; este ejercicio puede servir para ayudar a calmarse cuando sientan enojo o ansiedad, o contribuir a conciliar el sueño si tienen problemas para ello.

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se abordan los conceptos de autocontrol emocional, gestión emocional y técnicas de regulación emocional, entendidos como:

Autocontrol:

Manejo eficaz de las emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015). Para ello se puede recurrir a técnicas como las registradas en Psicología y Mente: Relajación en sus diversas técnicas (toma de conciencia sensorial, tensión y distensión muscular, por sugestión), respiración (abdominal, diafragmática), meditación,

ejercicios de autoafirmación y de reconocimiento emocional, entre otros.

Técnicas de regulación emocional y de impulsos:

Entendidas como procesos que influyen en la aparición, la intensidad, la expresión y la experiencia de las emociones. Estas técnicas son fundamentales en el desarrollo y regulación de todo tipo de emociones, así como de los trastornos de estado de ánimo que pueden producirse (Maristany, 2020).

Gestión emocional:

Es la capacidad para controlar y manejar las emociones de forma apropiada para que el usuario y las personas alrede-



dor de él puedan convivir de la mejor manera posible. La gestión emocional supone hacer consciente la relación entre las emociones, el comportamiento y nuestra conciencia; tener buenas herramientas de afrontamiento y la capacidad de reconocer y superar emociones posiblemente desafiantes (Corbin, 2021).

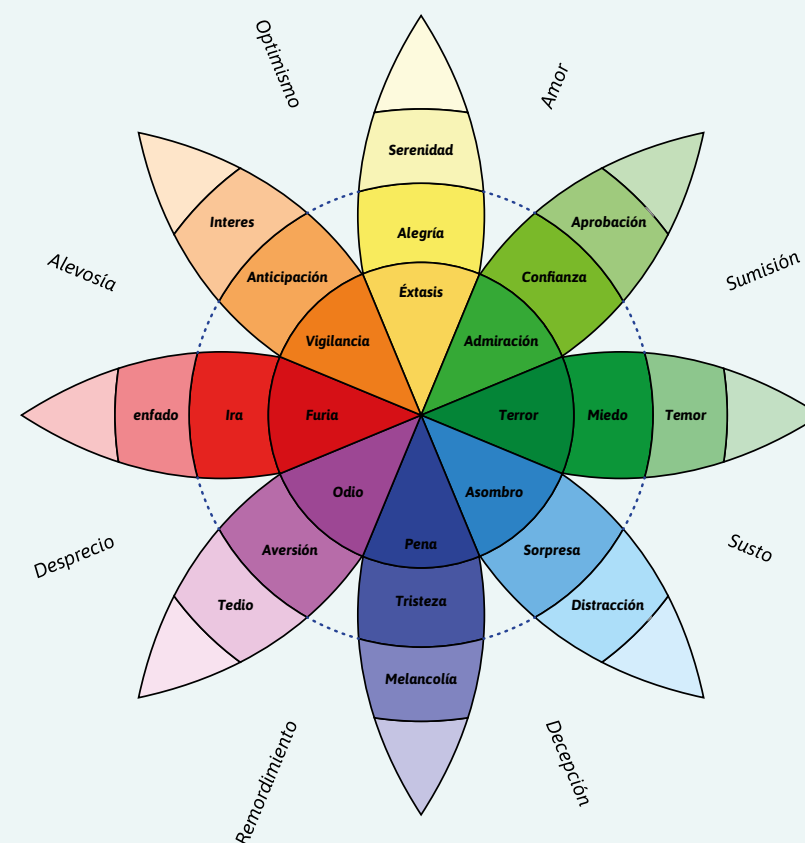
Es importante revisar la flor de las emociones (Anexo 2) con los/las participantes, recordando que en un encuentro anterior se trabajó una imagen similar (Modelo cromático de las emociones, Anexo 1).

De acuerdo con la flor de las emociones, estas se pueden dividir en ocho categorías, que responden a emociones esenciales con las que se lidia en el día a día como: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación,

y su intensidad depende de la cercanía o lejanía del centro de la flor.

Entre más intensa es una emoción, más motivará a una conducta afín a ella. Por esta razón, las emociones que se encuentran en el centro de la flor son de especial cuidado.

Con este sistema de intensidad emocional se pueden detectar emociones problemáticas antes de que sean más intensas y de difícil manejo; como ejemplo, podemos tratar el enfado antes de que se vuelva furia o la melancolía antes de que se vuelva pena. Este modelo explica que dos de las emociones básicas generan las ocho emociones avanzadas fuera de la flor, el amor se forma con alegría y confianza, mientras que la sumisión se forma con miedo y confianza, y el desprecio se forma con aversión e ira.



Anexo 2: Flor de las emociones

Se explican las estrategias de regulación emocional adecuadas y su relación con mecanismos de comunicación asertiva como la empatía y la escucha activa.

Referencias:

- Corbin, J. A. Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones. Psicología y mente. 2012. <https://psicologiamente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>
- Maristany M, Preve P, Cros, Revilla, R. Efectos del confinamiento en adolescentes en pandemia por covid-19 en ciudad de Buenos Aires, Argentina. Psico, Porto Alegre, 2021; 52, 3:1-9. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41309>
- Pico I. La rueda de las emociones de Robert Plutchik. PsicoPico. 2016. <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>
- Psicólogos Córdoba. ¿Qué son las técnicas de regulación emocional? (s.f.) <https://psicologoscordoba.orh/que-son-las-tecnicas-de-regulacion-emocional/>

Recursos: Infografía de la flor de las emociones

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) proyecta o representa en una cartelera la infografía de la flor de las emociones, les pide a los/las participantes que la dibujen en "A diario yo..." y encierren en un círculo las emociones que han experi-

mentado con mayor frecuencia, y luego escriban en su diario al respecto.

Además, se solicita responder la pregunta: ¿qué necesita usted para poder expresar estas emociones adecuadamente y no hacerse daño y/o dañar a alguien más?

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 7: RESILIENCIA ¿cómo sobreponerse a experiencias negativas que nos afectan?



Objetivo y/o propósito:

Fortalecer en los/las participantes la capacidad de sobreponerse ante las adversidades, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés, favoreciendo sus emociones positivas.

Competencias asociadas a fortalecer:

Resiliencia. Escucha activa. Asertividad. Empatía. Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Recursos: Estrellas hechas en cartulina – Marcador – Cinta de papel

Tiempo: 10 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) organiza a los/las participantes en cinco grupos impares, es decir, de cinco, siete o nueve integrantes, dependiendo de la cantidad; organizados de esta

manera se les dice que cada grupo debe jugar la ronda "agua de limón" y explica que quien quede solo será sometido(a) a una difícil prueba. El/la facilitador(a) efectuará dos series por bando, quedando un(a) participante por ronda de cada grupo sin pareja.



A continuación, se le entrega a cada participante una estrella en cartulina. El/la facilitador(a) les pide, a quienes quedaron solos(as), responder por un lado de la estrella cómo se sintieron al quedarse solos(as) y, por el otro lado, qué piensan que les puede pasar al estar solos(as). De la misma manera, a los/las integrantes que quedaron en parejas se les pide que respondan, por un lado, cómo se sintieron al no quedar solos(as) y qué piensan ahora de la situación. El/la facilitador(a) recoge las estrellas, las pega en el tablero y socializa los textos escritos que deben ser anónimos.

Finalmente, hace retroalimentación frente a la diversión vs estrés/ansiedad que puede generar un juego al exponer a alguien a una penitencia que genera incomodidad.

Acuerdos de convivencia

Se recordarán a los participantes los pactos de convivencia y en el desarrollo de sesiones para promover el respeto y el apoyo mutuo se agregarán los nuevos, se volverán a publicar en un lugar visible y se realizará una breve evaluación del proceso de los talleres, cómo se sintieron en ellos y si se siguieron los acuerdos.

Recursos: Caja decorada – Papel de colores – Marcadores – Hoja de papel – Lápiz colores

Tiempo: 50 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) invita a sus participantes a que se acerquen a la caja de cartón decorada donde se encuentran cinco diferentes casos o historias de vida, identificadas por color, que no se pueden dar a conocer previamente.

Luego, el/la facilitador(a) le pide a cada participante que elija un rótulo de cartulina de colores amarillo, azul, verde, rojo o morado y, una vez establecidos los grupos de colores, el/la facilitador(a) lee cada caso asociado al color y les pide a los/las participantes que respondan la siguiente pregunta en el rótulo que eligieron: ¿cómo actuarían al estar en esa situación?

1. Situación de pérdida de un ser querido(a) cercano(a): amarillo
2. Pérdida del año escolar: azul
3. Pérdida de su hogar por el invierno: verde
4. Ruptura de relación de pareja: rojo
5. Muerte de su mascota: morado

Posteriormente, el/la facilitador(a) les pide a los/las estudiantes que depositen sus respuestas en la caja, que deben ser anónimas, y les solicita que de manera voluntaria compartan sus respuestas con el grupo, identificando la situación o el caso asignado.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se sugiere al grupo organizarse en círculo y se invita a reflexionar sobre cómo se sintieron con el ejercicio y si piensan que sus respuestas frente a las situaciones planteadas les ayudarían o no, analizando la frase: "Soy como el Ave Fénix, he renacido del fuego".

Al terminar las intervenciones se debe retroalimentar al grupo explicando la importancia de cómo sobreponerse a las situaciones adversas que la vida plantea. Esta actividad permite a los participantes aprender, de manera práctica, que todos podemos enfrentar situaciones difíciles en cualquier momento y la forma en que las enfrentamos determina nuestro bienestar; es importante recalcar que las cosas pueden mejorar.

Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

La resiliencia, entendida como la capacidad que tienen los seres humanos de sobreponerse a situaciones traumáticas, es decir, "la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves" (Manciaux M. 2003). Se asocia por lo general a sucesos de cierta gravedad como catástrofes, violencia, maltrato, situaciones de crisis, entre otros. Se trata de señalar cómo, en situaciones dramáticas, es posible fortalecerse y no sucumbir.

niña con personas significativas de su entorno. "La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental de esta interacción es la capacidad de estar con el otro o la otra" (Cyrulnik, B., 1988).

Esta capacidad necesita desarrollarse y fortalecerse en los niños, niñas y adolescentes; se requiere que adquieran destrezas para afrontar, recuperarse de las adversidades y estar preparados para los futuros desafíos. Diferentes experiencias e investigaciones han mostrado que algunos niños, niñas y adolescentes resisten mejor los avatares de la vida, la adversidad, la enfermedad e incluso en contextos de extrema pobreza y malos tratos.

El desarrollo de esta capacidad está estrechamente ligado a factores que tienen que ver con la interacción del niño o

Referencias:

Barudy J, Pascale MA. *Hijas e hijos de madres resilientes* Gedisa. 2006.

Forés A, Grané J. *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*, Plataforma Editorial, 2008.

Manciaux M, Vanistendael R, Lecomte M, et Cyrulnik B. "La résilience aujourd'hui", in M. Manciaux (dir.) *La Résilience: résister et se construire* Genève. Cahiers médicaux-sociaux. 2001.

Melillo, A. *Sobre resiliencia. El pensamiento de Boris Cyrulnik*. Red Sistémica. 2022. <https://www.redsistemica.ar/2022/07/19/sobre-resiliencia-el-pensamiento-de-boris-cyrulnik/>

Recursos: Infografía de la flor de las emociones

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Opción 1

En este momento, el/la facilitador(a) procede con la lectura de la siguiente historia:

«Una hija estaba muy molesta porque parecía que, cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un fogón puso unos huevos; en otro, unas zanahorias; y en una tercera ollita, agua con la que hizo café. La joven se quedó pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar.

Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija; ¿Qué ves? La chica quedó asombrada. ¿Qué quieres que vea? ¿Cómo no me haces ningún caso mientras cocinas huevos y unas zanahorias y haces café...!», respondió, molesta.

El padre, imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, le preguntó qué quería decir. Él le res-

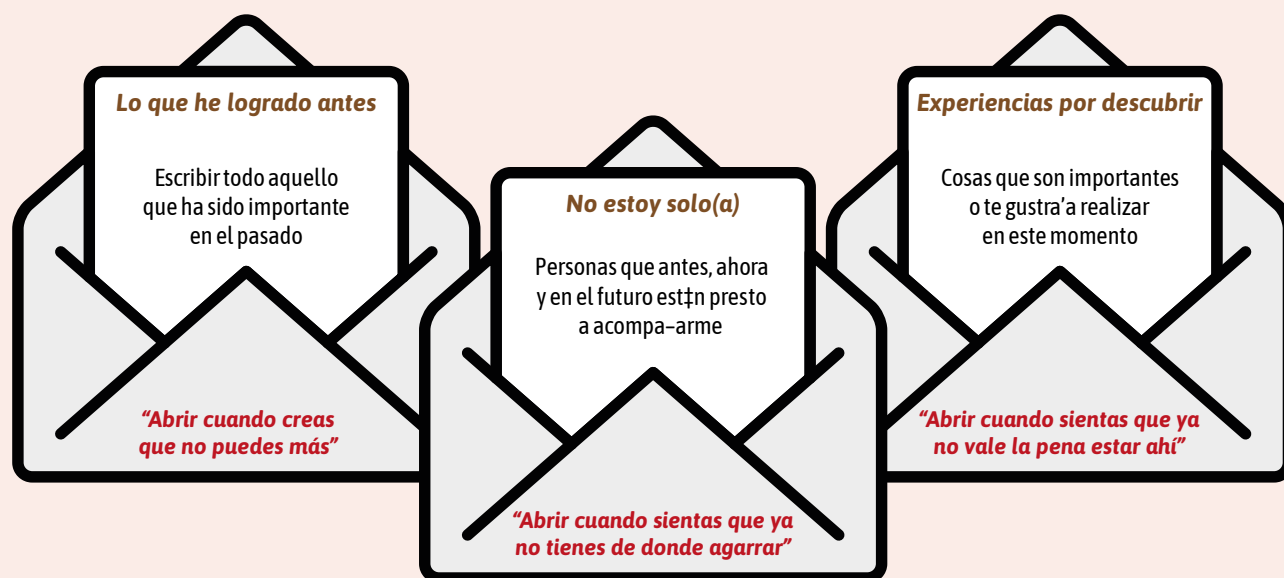
pondió: «Los huevos eran frágiles antes de la cocción y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; el agua, cuando se ha calentado se ha transformado en café. ¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades?»

Al terminar la lectura, el/la facilitador(a) pregunta a los/las participantes: ¿con cuál de los tres procesos se identifican? y ¿qué eligen ser: huevo, zanahoria o agua?

Posteriormente, se explica el significado de la metáfora para dar claridad al término resiliencia, destacando que el agua ha sido capaz de transformar su contexto. De este modo, si se puede ser como el agua, cuando aparezcan los problemas o las adversidades, se puede fluir sin dejarse vencer y al ser resilientes, el sobreponerse es una gran oportunidad para ser mejores personas. Escribir al respecto en "A diario yo...".

Opción 2

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes elaborar tres cartas con su respectivo sobre y seguir las instrucciones. Explicarles según indica el esquema:



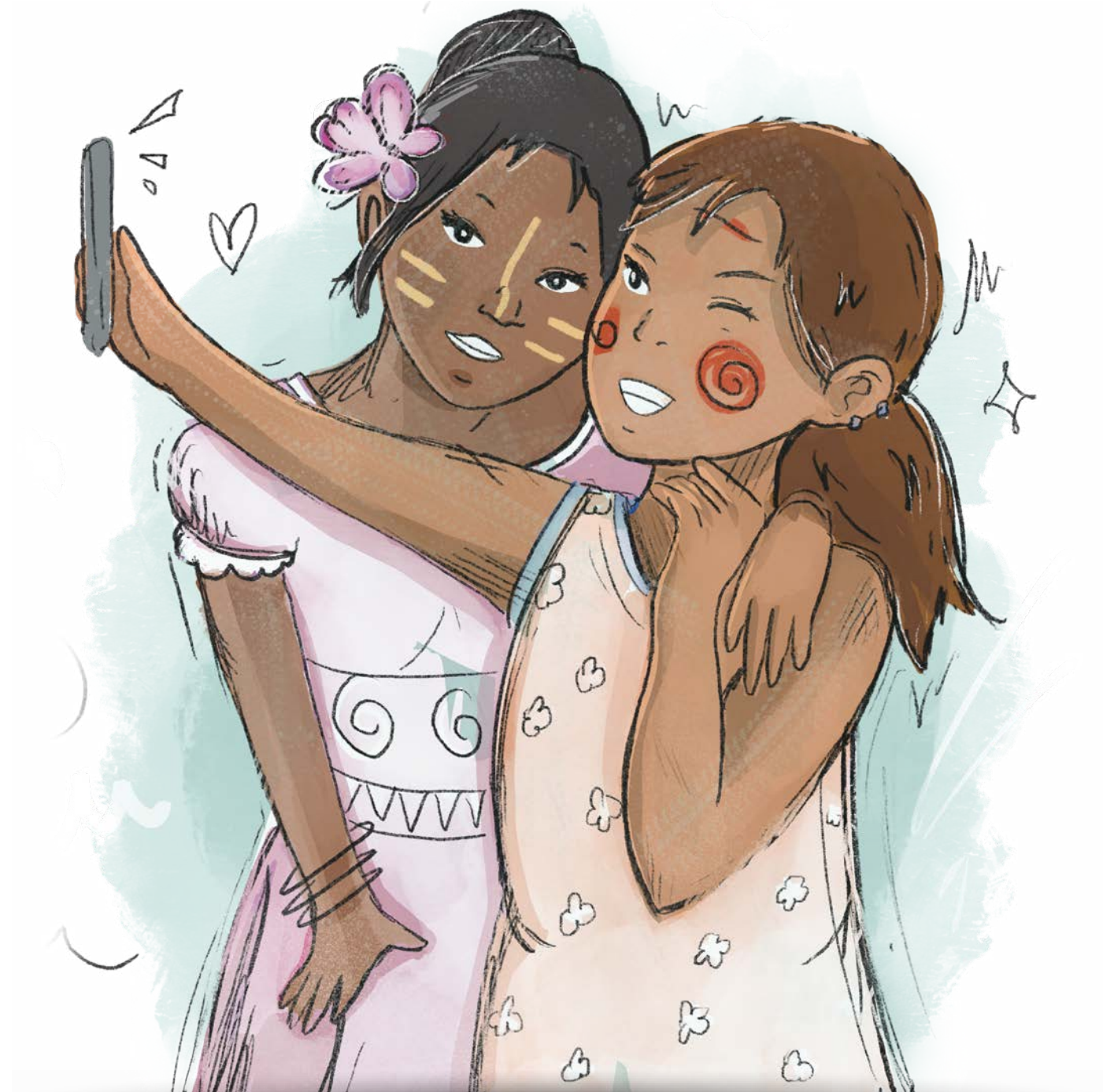
Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 15 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

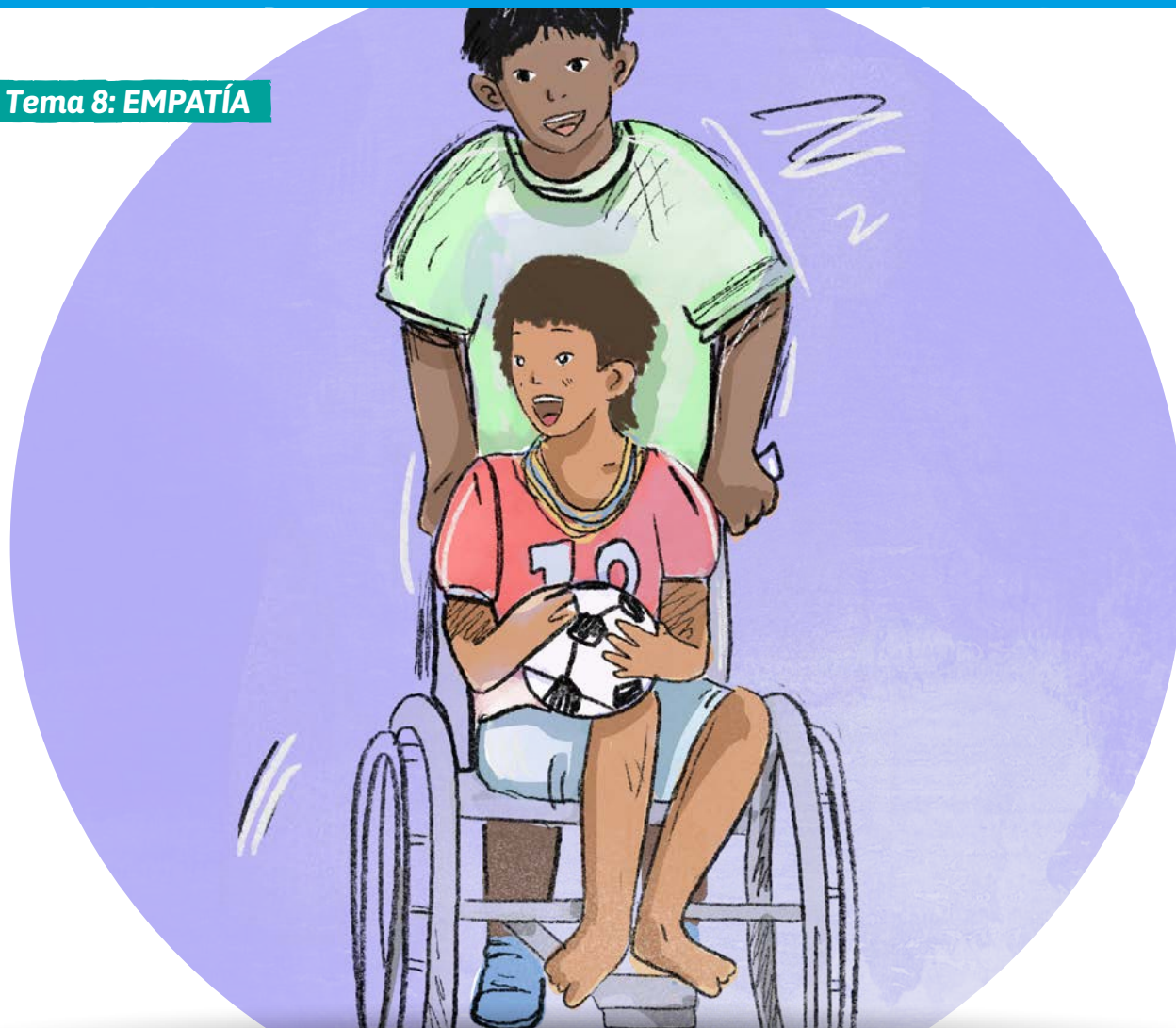
- ¿Qué dejó en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
- ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?



MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 8: EMPATÍA



Objetivo y/o propósito:

Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro(a) como mecanismo para la gestión de las emociones y la potenciación de comportamientos saludables, capacidad de escucha y comunicación asertiva.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Asertividad. Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Recursos: Octavos de cartulina – Marcadores permanentes de diferentes colores – Tijeras – Cinta de papel

Tiempo: 20 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) entrega octavos de cartulina a los/las participantes y les pide que dibujen la horma de su zapato, colocando su pie encima y dibujando la silueta. Solicita que la recorten y decoren la huella de acuerdo a los zapatos que se hayan puesto, explica que deben escribir su nombre de manera visible sobre la horma. Luego les pide ponerlos en el centro del círculo y que simulen que son sus zapatos, cada uno debe escoger una de las hormas de zapato dibujadas, que debe ser distinta a la suya, y pegarla en la suela de sus zapatos; después se indica al grupo que caminen en el mismo sentido de las manecillas del reloj.

Terminada la actividad es importante conocer cómo se sintieron con los zapatos del otro(a).

Acuerdos de convivencia

Se menciona a los/las participantes los acuerdos de convivencia y, en el desarrollo de las sesiones para promover el respeto y apoyo colaborativo, se adicionan los nuevos que surjan y se vuelven a publicar en un lugar visible, evaluando brevemente cómo les ha ido en el desarrollo de los talleres y si se han respetado esos acuerdos.

Recursos: Papel – Lápiz – Marcadores de colores – Papel, Kraft o bond

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Opción 1

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes imaginar que hay diferentes animales en su hogar y aclara que esto es solo para divertirse, despertar la imaginación y la creatividad. Pueden imaginar cualquier tipo de animal que deseen. El/la facilitador(a) los invita a cerrar los ojos y que recuerden algo que hayan hecho en el día. Puede ser algo como lavarse la cara o algo diferente o inusual. Aún no tienen que escribir, ni dibujar nada, solo tratar de recordar qué sucedió.

Ahora, el/la facilitador(a) les pide que imaginen que había un pájaro encima de ellos en ese momento, observándolos(as) a ellos(as) y a cualquier otra persona que estuviera allí. Después les indica que respondan las siguientes preguntas: ¿qué vería o escucharía el pájaro?, ¿cómo se verían tú y tu hogar desde arriba?, ¿qué pensaría el pájaro que estaba sucediendo? y ¿cómo se sentiría el pájaro? Posteriormente, el/la facilitador(a) les pide que escriban la historia de lo que pasó como si fueran el pájaro, sugiriendo que pueden comenzar con las palabras: "Mientras volaba por la habitación, miré hacia abajo desde el techo y vi...".

Luego, el/la facilitador(a) los insta a que imaginen que hay un pequeño insecto debajo de ellos, caminando en el piso en ese mismo momento, y les hace las siguientes preguntas: ¿qué vería o escucharía el insecto?, ¿cómo se verían tú y tu hogar desde el suelo?, ¿qué pensaría el insecto que estaba sucediendo? y ¿cómo se sentiría el insecto? Después de eso, les solicita que escriban la historia de lo que sucedió como si fueran el insecto, sugiriendo que pueden comenzar con las palabras: "Mientras me arrastraba por el piso, miré hacia arriba y vi...".

Ahora, les pide que imaginen que hay un animal que observa la habitación desde casi el mismo nivel que ellos. Por ejemplo, podría ser un gato, un perro u otro animal que permanece sentado y observa desde una ventana. ¿Qué vería o escucharía el animal? ¿Cómo se verían tú y tu hogar desde la perspectiva del animal? ¿Qué pensaría el animal que estaba sucediendo? ¿Cómo se sentiría el animal? El/la facilitador los invita a que escriban la historia de lo que pasó como si fueran el animal, sugiriendo que pueden comenzar con las palabras: "Cuando me senté fuera de la ventana, mirando hacia la habitación, vi...".

Finalmente, el/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que, de manera voluntaria, socialicen sus escritos.

Opción 2

El/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que creen una historia o cuento colectivo, donde cada integrante del grupo dirá una frase que permita la construcción del relato.

Para el ejercicio se les pide que se sienten en el piso en círculo y el/la facilitador(a) empieza con la primera frase, e indica que por la derecha se continuará el ejercicio; esta construcción se puede apoyar con una imagen o una figura que sirva de referencia y que se rotará cuando a la persona le toque el turno de hablar.

Se da inicio a la historia con la frase: "yo soy Miguel o Andrea y acabo de llegar al barrio...", se pasa el turno a la siguiente persona que va complementando la historia desde el "yo soy", hasta terminar con la participación de todos/as. Este ejercicio se debe producir poniéndose en situación y como si fuera cada uno/a el/la protagonista de la narración. Finalmente, la última persona hace el cierre a la historia.

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se hace la consideración a partir de la siguiente pregunta: ¿cómo se sintieron en la actividad y qué piensan de ella? Se invita al grupo a reflexionar sobre la importancia de po-

nerse en el lugar del otro a partir de la historia contada, revisando la situación de algunas personas, que, por ejemplo, tienen problemas de salud, son invidentes o no pueden caminar, entre otros.

Recursos: Marcadores borrables – Tablero.

Tiempo: 15 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Teniendo en cuenta las actividades anteriores se construye el concepto de empatía:

Es la capacidad psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona sentiría si estuviera en la misma situación vivida por ella. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo, el amor y la preocupación por los demás, y la capacidad de ayudar. Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar. La capacidad de ponerse en el lugar del

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

Una persona empática se caracteriza por la cercanía y la identificación con el otro. Tiene la capacidad de escuchar a los demás, de comprender sus problemas y sentimientos. Cuando alguien dice "hubo una empatía instantánea entre nosotros", quiere decir que existió una gran conexión, una identificación inmediata; el contacto con la otra persona genera placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre las personas.



Se relaciona con el respeto, la tolerancia, la solidaridad, entre otros valores que intervienen para unas relaciones interpersonales armónicas y saludables.

Este concepto se encuentra mediado por el proceso de comunicación gestual y verbal que se asumen como:

Comunicación verbal: Hace referencia a la interacción que se da entre dos o más personas de manera oral y/o escrita. A través de este tipo de comunicación se pueden expresar y transmitir pensamientos, conocimientos, emociones, sentimientos y experiencias, entre otros. La comunicación verbal,

además, permite crear vínculos y relaciones con nuestro entorno y con otras personas (EUDE, 2019).

Es importante retomar el concepto de Comunicación no verbal como una forma de trato que se construye a través de gestos y expresiones. La comunicación no verbal se da a través del cuerpo como un instrumento de comunicación y refleja lo que sentimos y nuestras reacciones frente a una situación determinada. Es importante mencionar que la comunicación no verbal acompaña a la comunicación verbal y la puede matizar, ampliar o enviar señales contradictorias frente a lo que se dice.

Referencias:

Anguís Sánchez B. Empatía mucho más que ponerse en el lugar del otro. *Psicología y Mente*. 2017. <https://psicologiymente.com/psicologia/empatia>

Bados A, García Grau E. *Habilidades terapéuticas. Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO)*. Universidad de Barcelona. 2011. <http://hdl.handle.net/2445/18382>

EUDE. European Business School. *¿Conoces realmente la importancia de la comunicación verbal?* 2019. <https://www.eude.es/blog/comunicacion-verbal/>

García Grau E, Fusté A, Balaguer G, Ruiz J, Arcos M. *Ejercicios de autoconocimiento y empatía. Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO)*. Universidad de Barcelona. 2019. <http://hdl.handle.net/2445/131862>

Real Academia Española RAE. *Diccionario de la lengua española (22.aed.)*. 2019.

Shablico, S. *La comunicación no verbal en el aula, un análisis en la enseñanza disciplinar. Cuadernos de Investigación Educativa*. 2012; 3(18):99-121. Montevideo. ISSN 1688-9304. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=443643891005>

Recursos: Octavos de cartulina

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Se pide a los/las participantes que recuerden y describan dos ejemplos de situaciones trágicas que hayan sucedido en su barrio o municipio, en los últimos meses; posterior-

mente, que escriban en "A diario yo...", qué sintieron al respecto, identificando si fueron empáticos o no; esto acompañado de palabras de aliento a las personas afectadas, que ellos/as quisieran decirles; aquello que les gustaría que les dijeran en esa situación.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 15 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

- ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
- ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 6: COMPORTAMIENTO PROSOCIAL



Objetivo y/o propósito:

Promover conductas sociales positivas para la prevención de la agresión a través de procesos reflexivos, de sensibilización y participación, para favorecer el bienestar común, una convivencia armónica y solidaria.

Competencias asociadas a fortalecer: Empatía. Escucha activa. Asertividad.

Recursos: -

Tiempo: 10 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) les pide a los/las participantes formar un círculo, tomándose por los hombros, desplazándose sin soltarse, y que repitan el siguiente estribillo: "El cien pies es un bicho muy raro, parece la unión de bichos atados. Cuando lo veo parece un tren, le cuento sus patas y llegan a cien". Luego, el/la facilitador(a) indica el cambio de posición sujetándose por la cintura y cantando el estribillo, después por las rodillas y finalmente por los tobillos, resaltando que no se pueden soltar mientras hacen el desplazamiento, ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda. En esta actividad es importante observar cuán cuidadoso

es cada participante para evitar que su pareja se caiga y observar su respuesta para ayudar si lo hace.

Acuerdos de convivencia

El/la facilitador(a) da a conocer la importancia de la participación activa en los encuentros grupales, considerando que son espacios de cohesión vitales para el desarrollo del proyecto, donde el trabajo colaborativo se convierte en el movilizador de cambios. Se recuerda a los asistentes el pacto de convivencia establecido para el desarrollo de las sesiones; para tal efecto, en un lugar visible se ubica la cartelera y se da lectura para reforzar los acuerdos y desarrollar el encuentro en un ambiente de respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Palos de paletas y témperas – Pinceles – Papel Kraft – Hojas de block – Colbón – Marcadores

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) comienza la actividad pidiendo a los/las participantes que cierren sus ojos y da las siguientes instrucciones: "Imagina cómo es un día típico para ti en la actualidad. -Piensa en todas las cosas que haces desde temprano en la mañana y en el transcurso del día, hasta que te duermes por la noche. -Abre tus ojos. -Con base en el día que acabas de imaginar, piensa en las cosas buenas que haces para ti. Estas pueden ser cosas que haces para cuidarte, alcanzar tus metas, mantenerte activo(a), cuidar tus relaciones y divertirte". A continuación, el/la facilitador(a) entrega a los/las participantes una hoja de block en la cual deben escribir esas "cosas buenas que hago para mí".

Posterior a ello, el/la facilitador(a) les solicita que escriban al reverso de la hoja las "cosas buenas que hago por los demás", dando las siguientes instrucciones: "Con base en el día que acabas de imaginar, piensa en las cosas buenas que diariamente haces por los demás (puedes cerrar los ojos nuevamente y volver a imaginar tu día, si te resulta útil)". -Pueden ser cosas que hacen para cuidar a los demás, como ayudarles en lo que necesitan para mantenerse saludables y hacerlos sentir mejor.

Luego, de cada lista de cosas buenas que hacen para sí mismos y para los demás, el/la participante debe extraer cinco o más palabras claves enunciadas como adverbio, por ejemplo, si una de las cosas buenas que hace para sí mismo es cuidar su cuerpo con el baño y aseo diarios, la palabra clave que puede extraer es cuidarse y enunciada como adverbio es cuidado, entonces, la palabra clave sería cuidado. Estas palabras debe escribirlas en su hoja.

A continuación, el/la facilitador(a) les pide organizarse en grupos de seis personas y les entrega un pliego de papel Kraft, témperas, pinceles y palos de paleta, indicando que dibujen dos columnas para escribir todas esas palabras que resultaron del anterior ejercicio; en una columna, las palabras que representan las cosas buenas que hacen para sí mismos; y en otra, las palabras que representan las cosas buenas que hacen por los demás, sin que se repitan.

Después, el/la facilitador(a) solicita que ahora escriban las palabras en los palos de paleta que les entregó y los pinten con dos colores diferentes, para que se diferencie lo que hacen para sí mismos y lo que hacen para los demás. Posteriormente, el/la facilitador(a) solicita que construyan una casita o castillo o iglesia, lo que ellos deseen con los palitos. Debe quedar una construcción por grupo.

Una vez finalizado el ejercicio, un representante de cada grupo escribe en su pliego de papel Kraft: 1. Quién vive en esa casita o construcción, mencionando a sus compañeros que la construyeron; 2. De qué está construida, indicando las cosas buenas para sí mismo; 3. Para que está hecha, señalando las cosas buenas que hacen por los demás; y 4. Para quién está construida, escogiendo otro grupo de sus compañeros, a quienes deben mencionar. Ejemplo: En esta casa vivimos Pepito, Juanito, Sarita y Anita, está construida de amor y alegría, para dar afecto y protección a Aleja, Sofía, Andrés y Mario.

Finalmente, cada grupo expone su trabajo, dejando la casita al frente con las de los otros grupos participantes, porque con ella formarán una comunidad.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se motiva la reflexión frente a la unidad conformada con las casitas que construyeron y las palabras que denominan cosas buenas que hacen para sí mismos(as) y para los demás, en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste de la actividad? ¿Qué pensaste y sentiste durante la actividad? ¿Fue difícil o fácil enumerar cosas buenas que haces para ti y cosas buenas que haces para los demás? ¿Qué crees que son los comportamientos prosociales?



Recursos: -

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Con base en la anterior actividad se aclara el concepto de Comportamiento Prosocial, el cual se define como la conducta voluntaria y beneficiosa para los demás, que se relaciona con el desarrollo emocional y la personalidad, y comprende acciones de ayuda, cuidado, cooperación y altruismo. El comportamiento prosocial ocurre cuando el individuo actúa para beneficiar a otros y no a sí mismo.

Como menciona el psicólogo Daniel Batson, una gran parte de la moralidad interpersonal involucra: "Darle importancia a los intereses y deseos de los demás en situaciones en que nuestros intereses pueden estar en conflicto." Varios estudios revelan que quienes actúan de manera prosocial suelen ser más felices, más saludables y vivir más años. Los que no actúan de manera prosocial suelen sufrir costos psicológicos que vienen con sentimientos de culpabilidad.

El comportamiento prosocial es contagioso. Varios estudios muestran que los que ven a otros actuar de manera prosocial son más propensos a proceder de la misma manera. Las personas parecen tener una preferencia innata para el comportamiento prosocial.

En escenarios de violencia, el comportamiento prosocial puede ser crucial para minimizar efectos de conductas agresivas, con enfoque de género, promoviendo la equidad de género y previniendo la violencia basada en género a través de prácticas de ayuda mutua. El hallazgo de que la conducta prosocial juega un papel central en el bienestar psíquico y físico de los adolescentes tiene una serie de implicaciones muy claras en diferentes ámbitos. Así, existe un creciente consenso sobre la necesidad de promover estilos de comportamiento prosocial asertivo en las escuelas para prevenir la ocurrencia de conductas violentas y suscitar conductas prosociales promotoras de salud.

Referencias:

Ethics Unwrapped. U. Texas. Comportamiento Prosocial. <https://ethicsunwrapped.utexas.edu/glossary/prosocial/>

Martínez AE, Inglés C, Piqueras JA, Oblitas LA. Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Prevención de VBG. Av. Psicol. Latinoam.* 2010; 28 (1):74-8. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1338>

Mestre V, Samper P, Tur-Porcar A, Cortés M, Nácher MJ. Conducta prosocial y procesos psicológicos implicados: un estudio longitudinal en la adolescencia. *Revista Mexicana de Psicología.* 2006; 23(2), 203-215.

Recursos: Lapiceros – Hojas de block – Preguntas orientadoras.

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Los/las participantes efectúan la siguiente actividad:

Con ayuda del/la facilitador(a), y con base en la cartelera desarrollada en la actividad concreta, hacer una lista de comportamientos prosociales para identificarlos y ponerlos en práctica.

Se les pide utilizar las siguientes preguntas orientadoras para asimilar el tema expuesto y responderlas en "A diario yo...":

- ¿Cuántas veces ha ayudado a alguien en la escuela, la familia o la comunidad?
- ¿Qué tan importante es la solidaridad con los demás?
- ¿Cree que practicar conductas prosociales le hace sentir mejor?

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

- ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
- ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 7: ESCUCHA ACTIVA



Objetivo y/o propósito:

Reconocer la voz del otro(a) y expresarse en consecuencia, afianzando la escucha activa como elemento fundamental para las relaciones interpersonales y la sana convivencia, analizando cómo se transmite la información y cómo se experimenta la comunicación.

Competencias asociadas a fortalecer: Empatía. Asertividad. Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Comunicación asertiva.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA:

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes que escuchen con atención la historia que se contará porque al finalizar tendrán que responder una pregunta.

«Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas; en la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben (Por lo general, los participantes comienzan a hacer cálculos matemáticos de cuántos pasajeros hay en el autobús);

más adelante, suben diez personas y bajan cuatro; finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.»

La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?

Lo habitual es que los/las participantes del juego digan que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, repite de nuevo el enunciado tantas veces como sea necesario hasta que den con la respuesta, a la que solo llegarán si escuchan atentamente el enunciado.



Posteriormente, el/la facilitador(a) invita a hacer sus aportes, a partir de la pregunta: ¿por qué hubo confusiones entre los/las participantes frente a quién era el conductor del autobús?

Acuerdos de convivencia

El/la facilitador(a) da a conocer la importancia de la participación activa en los encuentros grupales, considerando que son espacios de cohesión vitales para el desarrollo del

proyecto, donde el trabajo colaborativo se convierte en el movilizador de cambios. Se recuerda a los/las asistentes el pacto de convivencia establecido para el desarrollo de las sesiones; para tal efecto, en un lugar visible se ubica la cartelera y se da lectura para reforzar los acuerdos y desarrollar el encuentro en un ambiente de respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Hojas Iris u hojas Block sin línea.

Tiempo: 1 hora

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Para esta actividad, el/la facilitador(a) los divide en tres subgrupos: uno A, otro B y otro C. A los tres grupos les cuenta una historia corta a la que deberán prestar mucha atención porque, de acuerdo con lo que escuchen, cumplirán tres tareas diferentes.

Al grupo A, el/la facilitador(a) le solicita que cuente el número de veces que decimos la palabra “canasta”, mientras que al grupo B le solicita que cuente cuántas veces decimos la palabra “que”. Mientras el grupo A y B están pendientes de cuántos “canasta” y “que” aparecen en la historia, el grupo C va a escuchar la historia atentamente. No les pide que se fijen en nada concreto, simplemente que estén atentos mientras se cuenta el cuento.

Esta es la historia:

“Hace mucho tiempo, en un pueblo a orillas del río, donde el cielo siempre era azul, vivía una niña que se vestía de muchos colores, ella siempre tenía una sonrisa en su rostro.

Un día, su generosa madre le dijo que llevara a los vecinos una canasta con dulces, frutas y galletas, porque no habían comido nada.

La niña tomó la canasta y partió a su destino por las orillas del río. Por el camino se encontró un hombre que intentó llevársela a la fuerza, pero la niña sonriendo tomó una fruta de su canasta y se la dio al señor y él, asombrado, la dejó continuar su camino. Luego llegó a casa de sus vecinos y les dio la canasta, quienes muy agradecidos, con alegría, comieron satisfechos”.

Una vez terminada la historia el/la facilitador(a) hace preguntas relacionadas con el cuento, como:

- ¿De qué color era el cielo del pueblo de la niña?
- ¿De qué color se vestía la niña?
- ¿Qué llevaba en la canasta la niña?
- ¿Hacia dónde se dirigía la niña?
- ¿Cuál fue la actitud de los vecinos al recibir las frutas?

Aquí se verán diferencias en las respuestas de los grupos A, B y C.

Los del A y B, quienes habrán estado pendientes de las palabras que se les ha dicho que contarán, es bastante probable que no se hayan fijado de qué trataba la historia, mientras que los del C, que solo se les ha pedido que escucharan, les resultará más fácil responder a estas preguntas. Aquí se observan las diferencias entre hacer una escucha selectiva, que se correspondería con lo que han hecho los de los grupos A y B, y haber aplicado la escucha activa, que sería el caso del grupo C.

Para la segunda parte de la actividad, el/la facilitador(a) pide a los/las participantes organizarse en parejas, designándose como 1 y 2. Posteriormente, se pide a los 1 que cuenten a los 2 la historia de su vida, con detalles y eventos importantes; después, el/la otra integrante de la pareja hace lo mismo. Al terminar esta parte del ejercicio se pide a cada miembro de la pareja contar la historia que el otro le contó, tratando de incluir los detalles y aspectos destacados.

Se debe tener en cuenta, como facilitador(a), que esta actividad pretende diferenciar entre los dos tipos de escucha y entrenar la atención, poniendo el foco en lo que se dice y en la emoción que acompaña al explicar historias; de igual forma, permite fortalecer la empatía al tratar de explicar de forma respetuosa lo que los demás han contado.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se propone iniciar el ejercicio invitando al grupo a debatir alrededor de las siguientes preguntas asociadas al ejercicio anterior:

- ¿Sintieron que su pareja le escuchó y entendió?
- ¿Cómo se sintieron cuando contaban su historia?

- ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que contar la historia de su pareja y reflejar sus emociones?
- ¿Qué fue más difícil: repetir o reflejar? ¿Por qué?
- ¿Es difícil o fácil prestar atención a quien habla?
- ¿Por qué se dice que la comunicación es bidireccional?



- ¿Piensan en qué decir mientras el otro sigue hablando?
- ¿Se desconecta o distrae pensando en otros temas?
- ¿Suponen lo que va a decir antes de que lo diga?
- ¿Reacciona con impulsividad ante ciertas palabras?
- ¿Interrompe para dar su punto de vista o para terminar las frases?
- ¿Aprendieron de comunicación?

Recursos: Cartulina – Marcadores – Lapiceros

Tiempo: 10 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

El/la facilitador(a) explica, con la ayuda de los participantes, cómo se define la escucha activa, entendida como una forma de comunicación de diálogo, igualdad y comprensión, que demuestra que el hablante se interesa por el oyente. Es un concepto que engloba prácticas de comunicación entre dos o más personas, en las que la atención del oyente se centra en el hablante.

También es la capacidad para reconocer la voz del otro y expresarse en consecuencia, que permite entenderlo genuinamente, reconocer sus intereses y necesidades. Estar en la disposición de escuchar a los demás evita actuar desde la suposición y contribuye a eliminar prejuicios y estereotipos. No se trata de estar pendiente de dar una respuesta y solo oír lo que dice.

En procesos comunicativos, como la escucha activa, intervienen los siguientes elementos importantes a tener en cuenta:

Emisor: persona que pone de manifiesto el mensaje o la comunicación para que sea captada por el receptor.

Mensaje: información que emite el emisor al receptor de manera entendible para que sea asimilada.

Receptor: persona que recibe esa información

Emisor y receptor cambian los papeles durante la conversación porque se generan diferentes mensajes entre ellos. Lo importante es la actitud que tienen las personas a la hora de mantener este proceso de comunicación. Cuando se habla de escucha activa, entonces, tanto el emisor como el receptor prestan atención a los mensajes, no solo para responder, sino también para entender y comprender al interlocutor.

Estas son algunas técnicas recomendables para poner en práctica la escucha activa:



Mostrar interés por lo que se comunica: Si una persona está dispuesta a hablar y la otra a escuchar, las dos muestran interés y gestos al cambiar de roles para mantener la mecánica y el lenguaje corporal (mirar a los ojos sin interrumpir la información que se comparte).



Ponerse en el lugar de la otra persona y comprender lo que dice: Demuestra que la otra persona está escuchando activamente. El punto no es estar de acuerdo con las opiniones expresadas, sino ponerse en su situación para comprender a esta persona.



Hacer refuerzo: Hay expresiones que fortalecen la comunicación con la ayuda del lenguaje verbal y no verbal, por ejemplo, decir "OK", "te entiendo". Se trata de usar estas palabras para reforzar lo que se está comunicando, lo que significa señales positivas de los participantes en el proceso de comunicación.



Parafrasear: Cuando las personas repiten lo que la otra persona ha dicho con sus propias palabras, se sienten escuchadas y pueden confirmar que se ha entendido la información.



Preguntar: Cuando alguien escucha atentamente y participa en la conversación, hace preguntas para profundizar y ofrecer opciones. Es lo mismo que participar plenamente en la comunicación. La escucha activa demuestra que quien la trabaja se interesa por comprender y escuchar lo que sucede. Esto es importante porque te permite empatizar con los sentimientos, las situaciones y las acciones de otras personas.

Referencias:

Ortiz P. Escucha activa, asertividad y empatía.
<https://www.comunicate2-0.es/empatia/>

Peiró R. Escucha activa. 3 de junio, 2021. Economipedia.com.

Recursos: Lapiceros – Hojas de block – Preguntas orientadoras.

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) informa que van a poner en práctica lo aprendido durante esta jornada, pidiéndole a un adulto de su casa que les cuente una historia (puede ser de lo que hayan vivido en ese día u otra experiencia que desconocen). Luego preguntarán cómo se sintió y comprobarán si percibieron que

fueron escuchados; después compartirán con la persona que elementos de la escucha activa tuvo en cuenta para que su familiar se sienta escuchado/a.

Escribir en "A diario yo..." al respecto; es importante que la escucha activa se apropie y esté presente en la comunicación familiar.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejó en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 11: ASERTIVIDAD



Objetivo y/o propósito:

Fomentar la asertividad en los/las participantes como mecanismo para comunicar argumentos y expresarse de manera clara y enfática, sin actuar en detrimento de las relaciones interpersonales y herir a los demás.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Asertividad. Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Recursos: Marcadores – Papel bond

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) organiza un grupo de participantes en un círculo, les entrega una hoja de papel a cada uno para que hagan un avión y les da el paso a paso para que todos queden iguales. Luego les pide que escriban

su nombre en una de las superficies internas del avión y que los hagan volar hacia el centro de la habitación o el espacio. Posteriormente, los invita a que cierren los ojos mientras revuelve los aviones. Después les dice que pueden abrir los ojos e ir a buscar su avioncito en dos

minutos y regresar a su sitio en el círculo, lo hayan encontrado o no.

Finalmente, en el círculo se invita al grupo a reflexionar en lo que consideran que era lo más fácil para que todos pudieran tener su avión.

Acuerdos de convivencia

Antes de comenzar a desarrollar la práctica, se recordará al grupo los convenios que se deben tener en cuenta para el desarrollo de la actividad. Tenga en cuenta que se pueden incorporar nuevos arreglos si se discuten y acuerdan dentro del grupo.

Recursos: Rótulos en blanco (3) – Rótulos en cartulina (3) con 3 frases organizadas de manera llamativa y creativa. – Frases

Tiempo: 50 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Opción 1

En esta primera parte de la actividad, el/la facilitador(a) solicita a los/as participantes que se organicen en tres filas, con la misma cantidad de integrantes; una vez dispuestos se les pide tomar distancia de un brazo y en seguida se reparten tres rótulos con tres frases al primero de cada fila, quienes lo leerán una sola vez y lo devolverán al facilitador(a). Después se indica que el mensaje lo compartirán como lo hayan comprendido al siguiente en la fila, en voz baja, cuidando que nadie más escuche y así sucesivamente hasta llegar al último de la fila, quien escribirá lo que escuchó, en un rótulo que el/la facilitador(a) entregará en blanco.

El/la facilitador(a), con los mensajes originales y resultados, invita al grupo a organizarse en mesa redonda para proceder a comparar en el tablero, el mensaje original entregado a cada grupo vs el mensaje obtenido al final.

La comparación, el análisis y la reflexión deben girar en torno a las diferencias o similitudes encontradas e identificar los aciertos.

Mensajes

→ En casa de mi abuelita, un amigo cogió el pollo del almuerzo de mi prima y se lo dio a la novia quien se lo comió y luego lo vomitó. Mi prima le contó a mi abuelita y sacó a mi amigo y a la novia; mi prima solo se murió de la risa y mi abuelita terminó limpiando el desastre.

→ En mi barrio venden sacos para señoras de lana, pero siempre hace calor, así que no se venden, el dueño del negocio está pensando en vender machetes para los campesinos de hierro porque son fuertes y casi todos se dedican a la agricultura.

→ En el colegio nos gusta jugar al fútbol, pero no hay balones porque casi todos están dañados; la directora hace una campaña para recibir donaciones y de esa forma podemos practicar este deporte hasta ahora no se ha recibido ninguno.

Opción 2

El/la facilitador(a) solicita que se organicen en grupos de cuatro personas, les entrega cartulina y marcadores, y les pide que compartan en su grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

→ Un momento de mi vida en el que fui respetuoso(a) o irrespetuoso(a).

→ Un momento de mi vida en el que me sentí respetado(a) o irrespetado(a).

→ Un momento de mi vida en el que me sentí agredido(a).

→ Un momento de mi vida en el que agredí a algún miembro de mi familia o a un compañero(a).

Después se solicita a cada grupo que construya una definición sobre la palabra agresividad y otra para respeto. Luego se propone un conversatorio donde todos los subgrupos expongan sus ideas, hasta concertar las definiciones.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se reflexiona sobre cómo se transmite la información: ¿se pierde?, ¿se distorsiona?, ¿se inventa? Se aclara que quien recibe el mensaje (receptor) recuerda mejor lo que le llama la atención y olvida lo que cree irrelevante, y a medida que va recibiendo el mensaje va traduciendo lo percibido para reconstruirlo en el recuerdo. Según el proceso lógico, la información que le falta se la imagina; eso explica por que se añaden “cosas nuevas”.

Posteriormente, con las preguntas, se motiva la reflexión:

→ ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

→ ¿Por qué el mensaje inicial se distorsiona?

→ ¿A qué puede llevar que una persona, cuando transmite un mensaje, le cambie el sentido?

→ ¿Qué hace que las personas cambien el significado al transmitir un mensaje?

→ ¿Es difícil ser asertivo(a)?

→ ¿Cómo entienden la comunicación pasiva, asertiva y agresiva?

Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Describe el concepto de asertividad y su importancia en todos los entornos en los que interactúa el ser humano. La comunicación asertiva es la mejor opción para promover el bienestar y mejorar las relaciones familiares, y entre los miembros de la comunidad.

¿Qué es la comunicación asertiva?:

significa decir lo que uno quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás. “Una persona asertiva es aquella que expresa su opinión de manera firme y clara, respetando tanto las ideas del otro como las propias. La comunicación asertiva es la capacidad de expresarse libre y honestamente respetando los derechos personales.

¿Es importante la comunicación? La comunicación es la base para tener buenas relaciones interpersonales. La comunicación asertiva significa expresar nuestra opinión de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; su finalidad es la de comunicar nuestras ideas y sentimientos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior en el que habite la confianza. La buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, respeto mutuo y afecto.

Hay tres tipos principales de comunicación:

Forma pasiva: por lo general uno de los participantes no expresa su preocupación, habla en voz baja y acepta sin entender la solicitud. Esta forma pasiva crea una relación entre desigualdad y desventaja. Genera sentimientos de inferioridad y no promueve vínculos afectivos sanos.

Forma agresiva: Consiste en mensajes confusos que pueden incluir gritos y regaños, incluso insultos. Nuevamente, este tipo de comunicación crea rechazo, miedo e ira, que aliena a las personas. También es una forma de abuso emocional y no debe usarse.

Forma de confianza: Es la más recomendada porque implica respeto, diálogo y negociación. Fortalece las relaciones y promueve una sana autoestima en los niños.

Técnicas para fortalecer la asertividad:

- **Discrepar** abiertamente sin contrariar a su interlocutor.
- **Defender** sus propios intereses.
- **Pedir** aclaraciones sin sentirse menos inteligente por hacerlo.
- **Expresar** opiniones y sentimientos libremente utilizando verbos en primera persona: “Siento que...”, “Creo que...”, “Me gustaría que...”
- **Decir “no”** cuando su ser le dice que debe decir “no”.
- **Aceptar** sus errores sin auto castigarse.
- **No permitir** que las demás personas se aprovechen de él o ella.
- **Elogiar** claramente cuando sea necesario.
- **Pedir** favores y hacer peticiones.
- **Mantener** contacto directo con los ojos de la persona con la que está hablando.
- **Ofrecer** respuestas directas y verbalizaciones positivas.



Recursos: Fichas bibliográficas

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) pedirá a cada participante que escriba en "A diario yo..." alguna situación real reciente en la que haya tenido una comunicación agresiva y una comunicación pasiva

en su familia. Luego solicitará que piense y escriba la forma asertiva de responder ante las situaciones que mencionó y que se comprometa a practicar la asertividad en sus formas de comunicación futuras.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 7: MANEJO DE CONFLICTOS INTERPERSONALES



Objetivo y/o propósito:

Fortalecer en los/las participantes sus habilidades para el manejo de conflictos y la comprensión de estos a partir de herramientas que les permitan afrontarlos y plantear opciones para su resolución.

Competencias asociadas a fortalecer: Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Empatía. Escucha activa. Asertividad.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) invita al grupo a organizarse en círculo. Si se facilita, se sugiere efectuar la actividad fuera del salón. Luego se les explica que deben estar atentos

a las instrucciones; cuando se diga "Olas a la izquierda", cada participante debe cambiar un puesto con su compañero(a) de la izquierda; si se dice: "Olas a la derecha", cambiar un puesto con su compañero(a) de la derecha;



y si el/la facilitador(a) dice: "Maremoto", todos los/las participantes deben ubicarse en puestos totalmente diferentes al que se encuentran, sin coincidir con sus compañeros(as) de izquierda y derecha. Se repite este ejercicio varias veces. Después se les pide que se sienten en círculo de manera cómoda y hagan respiración profunda hasta sentirse completamente relajados.

Acuerdos de convivencia

Antes de iniciar las actividades se recuerda a los/las participantes los acuerdos de convivencia, en el desarrollo de las sesiones para promover el respeto y apoyo colaborativo. Se revisa su funcionalidad y se incorporan nuevos acuerdos si es necesario. Recuerde que deben estar visibles para todo el grupo.

Recursos: Hojas de Block sin línea – Pliegos de papel Kraft – Marcadores punta fina de colores – Marcadores punta gruesa

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) invita a los/las participantes a organizarse en parejas. Luego les entrega una hoja, un marcador y colores para que hagan un dibujo en un minuto, medido con cronómetro; los dibujos deben tener el mismo contenido, es decir, un sol, una luna, un árbol y un perfil de una persona que puede ser un hombre o una mujer, tomando en consideración estas instrucciones:

→ Deben dibujar en completo silencio.

→ Cada pareja debe dibujar al mismo tiempo, con el mismo marcador y seguir los trazos de la figura juntos(as) sin soltarlo.

→ La selección de los colores debe hacerse en pareja, negociando sin palabras.

Al reverso de la hoja, uno(a) de los integrantes de la pareja debe escribir lo que está pensando el perfil humano que dibujaron.

Terminada la narración, el/la facilitador(a) pide que se conformen grupos de cuatro parejas y se le entrega un pliego de papel Kraft a cada equipo para que contesten las siguientes preguntas:

→ ¿Qué dificultad hubo para hacer un dibujo con el mismo marcador y al mismo tiempo?

→ ¿Cómo fueron seleccionados los colores para el dibujo?

→ ¿Cómo se determinó la posición de la hoja para que cada miembro de la pareja estuviera cómodo y pudiera ver lo que estaban haciendo?

→ ¿Qué dificultad se tuvo en general para hacer el ejercicio y cuál fue la principal causa?

→ Explorar si sintieron que en alguna de las partes hubo sumisión, ¿cómo fue esta?

→ ¿Cuáles son las ideas o imágenes más recurrentes de las narraciones al reverso de la hoja?

→ ¿Se generó algún tipo de conflicto? ¿Cómo lo solucionaron?

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se debe compartir en plenaria lo que contestaron los grupos para conocer todos los puntos de vista y llegar a conclusiones grupales.

Posteriormente, se refuerza la reflexión con las siguientes afirmaciones:

→ Aprender a resolver los conflictos interpersonales y sociales permitirá una sana convivencia, colaboración y solidaridad entre todos.

→ Resolver conflictos significa no solo escuchar, sino usar mi inteligencia emocional para comprender lo que estoy pensando y sintiendo. Estoy aprendiendo a controlar las emociones que conducen a la ira y a mantener la calma en situaciones de conflicto.

Recursos: -

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Para ubicar el tema de la resolución de conflictos es necesario remitirse al concepto y componentes de las actitudes, sin perder de vista el enfoque de curso de vida. Para la adolescencia es muy importante el afecto y las emociones en las relaciones interpersonales, ya que en esta etapa de su crecimiento adquieren una connotación relevante. El funcionamiento psicológico del adolescente depende de las relaciones interperso-

nales: si consigue relacionarse con los demás de forma sana, las relaciones sociales constituirán una importante fuente de bienestar y salud mental; en caso contrario, estas interacciones pueden suponer un malestar significativo.

Para abordar la adolescencia es necesario hablar de cambios, de incertidumbre, de inestabilidad emocional, de riesgo, de búsqueda y de construcción de identidad proyectada en los iguales, y de una visión acerca de las personas adultas dife-



rente y ajena a ellos y ellas; también es hablar de conflictos, ya sea con iguales, con la familia y/o con sus figuras adultas de referencia. Los problemas en las relaciones interpersonales de la adolescencia aparecen cuando se carece de habilidades sociales, hay problemas de autocontrol (ira, agresividad), inseguridad, y poca valoración.

Adquirir habilidades de interacción personal adecuadas ayudará a las personas a tener una mejor calidad de vida, a que se sientan bien consigo mismas y se orienten a la resolución de conflictos. De este modo, es necesario entender el concepto de actitud y sus componentes.

La actitud, como expresión de reacción ante una situación, puede ser tanto positiva como negativa. Una actitud positiva permite afrontar las situaciones enfocando al individuo únicamente en las ventajas de la situación vivida y afrontar la realidad de forma sana y eficaz. Por el contrario, una actitud negativa puede crear frustración y conducir a resultados desfavorables.

Las actitudes tienen tres componentes: **cognitivo, emocional y comportamental**. Si hay emociones descontroladas, sin pensamiento regulado, es muy probable que el comportamiento sea negativo y que conduzca a un conflicto, analizado de la siguiente manera: las opiniones no se pueden desarrollar al mismo tiempo porque se contradicen entre sí.

Los conflictos generalmente ocurren en el ámbito interpersonal o en el nivel social donde están involucrados muchos grupos o personas. Pueden manifestarse a través de peleas, malentendidos, luchas e incluso guerras, pero el término 'conflicto' puede o no involucrar violencia y no siempre debe asociarse con violencia. Resolver una disputa o conflicto requiere que las partes de la disputa lleguen a un acuerdo o negociación y, en algunos casos, acepten que ninguno de los dos objetivos se puede lograr por completo. Todos los seres humanos tenemos que enfrentar muchos tipos de conflictos, ya sean personales, sociales o familiares, especialmente durante la adolescencia, que es un período de transformación y crecimiento hacia la madurez, la autonomía y la independencia. Aquí están expuestos al conflicto en un período de tiempo que crea una situación insostenible.

Estos conflictos pueden ser causados por ofensas, malentendidos y desacuerdos, diferencias de perspectiva, conflictos de interés e incluso comportamientos de riesgo (consumo de drogas, internet, juegos de azar, etc.) y situaciones violentas.

Los conflictos son parte de la vida misma, no necesariamente buenos o malos, pero pueden relacionarse con la vida cotidiana, con las propias experiencias y con los valores, las actitudes

y las normas que cada persona posee; son, de alguna manera necesarios, y contribuyen al crecimiento personal. Otra cosa es si se resuelven o no y cómo.

Por ello, es importante que tanto figuras profesionales como adultos de referencia ayuden, enseñen y proporcionen las mejores "herramientas" posibles para que los adolescentes y jóvenes manejen y resuelvan los conflictos de forma adecuada. Esto permitirá, cuando los conflictos son con la familia o con otras figuras adultas, que puedan participar de forma activa y negociada en las distintas cuestiones que les afecten. Esto no significa que no deban tener límites. Se trata de buscar la resolución de conflictos negociada y pactada.

Los conflictos acompañan a una persona a lo largo de su vida, el primer paso fundamental es el deseo de resolverlos. Se debe enseñar a los jóvenes que los conflictos no se resuelven solos y que demorarlos, no querer enfrentarlos o refugiarse en adicciones, por ejemplo, NO los resolverá, sino que los incrementará, aumentando algunos eventos negativos a la situación inicial.

Una vez que el/la adolescente da el paso a la búsqueda de solución, se debe acompañar en el proceso, empoderarle y guiarle desde la negociación constructiva, para que la resolución sea satisfactoria y cumpla con las necesidades de ambas partes, fortaleciendo así sus relaciones y su propio crecimiento personal.

Las siguientes son algunas recomendaciones para la resolución de conflictos:

→ **Reconocer la situación:** (Conciencia situacional) sepa quién está involucrado y el origen del conflicto. Determine qué causó la pelea.

→ **Buscar alternativas:** Una vez entendido el conflicto y sus partes, es importante analizar qué se puede hacer para intentar llegar a un acuerdo. Esto implica alguna renuncia o aceptación de las opiniones diferentes.

→ **Sugerir soluciones:** Iniciar la comunicación con las partes interesadas para ofrecer sugerencias y discutir posibles opciones y soluciones. En algunas regiones, este caso se denomina negociación y se puede confiar en un mediador para que actúe como intermediario entre las partes.

→ **Escuche a la otra persona:** Adopte una actitud de escucha y aceptación para conocer el punto de vista de la otra persona y los cursos de acción alternativos que puede sugerir.

→ **Llegar a un consenso:** El objetivo final de este proceso es que las partes encuentren alternativas que generen beneficios y perjuicios por igual.

Referencias:

Presidencia de la República de Colombia, Alto Comisionado para la Paz y la Convivencia.
El libro de la convivencia. 2003. El Tiempo, CEMEX Colombia

Servicio PAD Madrid Salud. Los conflictos en la adolescencia como
ayudarles a resolverlos con recursos y habilidades

<https://serviciopad.es/los-conflictos-la-adolescencia-ayudarles-resolverlos-recursos-habilidades/>



Recursos: Hojas de papel arcoíris – Notas post-it o fichas bibliográficas

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Hablar nos ayuda a entendernos y a transformar el mundo, pero la palabra escrita permanece, ayuda a mantener presentes los deseos y a estar firmes en el propósito de ser mejores, especialmente en la resolución de conflictos; de este modo, el/la facilitador(a) invita a los/las participantes a escribir en "A diario yo..." un propósito para mejorar sus relaciones buscando resolver los conflictos que puedan presentarse.

El/la facilitador(a) comparte las condiciones para escribir un propósito, de tal forma que sea más fácil alcanzarlo.

Los propósitos deben ser redactados de forma clara y honesta. No se trata de impresionar a nadie.

Las metas propuestas deben referirse a cosas concretas y posibles de cumplirse a largo plazo.

Deben ser realistas, proponer aquello que esté al alcance.

Los propósitos deben escribirse en primera persona y llevar la firma de quien los ha escrito, eso es señal de compromiso poderoso.

Deben colocarse en un lugar visible en casa. Reforzar visualmente nuestros propósitos los convierte en algo cotidiano y concreto.

Es necesario evaluar resultados y posibles fallas en el cumplimiento de los propósitos, al menos una vez al mes.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 13: MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

**Objetivo y/o propósito:**

Lograr que los/las participantes reconozcan los factores internos y externos que guían sus acciones y los conduzcan a regular sus emociones, de tal forma que estas sean consecuentes con sus comportamientos (base para construir un proyecto de vida lícito).

Competencias asociadas a fortalecer: Identificación de emociones propias y ajenas. Autoregulación de emociones. Empatía. Escucha activa. Asertividad.

Recursos: Hojas de Block – Marcadores punta fina

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) llama algunos voluntarios(as) para realizar la actividad, sin dar ninguna explicación. Después pide otros voluntarios(as) para otra actividad quienes recibirán a cambio cinco décimas para su nota definitiva del área. Cuando haya salido el número de voluntarios(as) requeridos(as), teniendo en cuenta que se contará con tres grupos (1- los voluntarios, 2- los voluntarios condicionados y 3- los que no son voluntarios), el/la facilitador(a) solicita que se organicen de esa manera, entrega una hoja de block a cada grupo e invita a los dos primeros grupos a contestar en ella qué los motivó a participar y, al otro grupo, que escriba las razones por las cuales no quisieron participar.

Finalizada la práctica se reflexiona en grupo: primero, sobre la relación del número de participantes en los dos primeros

grupos con la orden dada vs el número de participantes que no salieron; y segundo, sobre las inquietudes y los temores que pueden experimentar las personas ante una situación determinada, al no saber de qué se trata. Se concluye la anterior actividad explicando que es normal que no se presenten voluntarios al no saber cuál práctica se va a realizar y no exista ningún tipo de motivación.

Acuerdos de convivencia

Se menciona a los/las participantes los acuerdos de convivencia, en el desarrollo de las sesiones; para tal efecto, se ubica la cartelera nuevamente en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos concertados para que la sesión se de en el marco del respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Hojas de Block. Cartulina – Marcadores – Pliegos de papel Kraft

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) reparte dos hojas de papel (o 2/16 de cartulina) y un marcador punta fina o un lapicero, a cada participante. En la primera hoja, se indica a los/las participantes que dibujen un objeto o una situación que les cause placer (puede ser un alimento favorito, ver televisión, o un juego); en la segunda hoja, una situación en donde se sientan felices o satisfechos. Luego, cada participante pasa a compartir con el grupo las dos situaciones, explicando en qué se diferencian.

El/la facilitador(a) propone reflexionar al grupo sobre: ¿cuál es la diferencia entre el placer y la satisfacción? Para guiar la discusión les propone pensar en la diferencia entre el placer que produce comer la comida favorita, en comparación con la satisfacción que provoca tener una buena nota en matemáticas o alcanzar un objetivo propuesto. Se explica que la satisfacción es un sentimiento cercano a la felicidad, donde hay una sensación de realización personal; en cambio, el placer es una emoción corta, intensa y agradable.

El/la facilitador(a) pega una cartulina o papel Kraft con el título "Placer" y una cartulina o papel Kraft con el título "Satisfacción", de lado a lado, en un muro o un tablero. Luego saca una bolsa oscura donde los participantes introducirán las fichas de cartulina. Un primer participante debe sacar al azar una ficha, leerla en voz alta para el grupo, sugerir en qué cartulina debe pegarse, y el/la facilitador(a) dirige la discusión en grupo para llegar a un acuerdo; una vez se llegue al acuerdo, el/la participante pega la ficha donde corresponde. Al fina-

lizar las fichas, el/la facilitador(a) puede ampliar el ejercicio solicitando a los/las participantes agregar otras palabras a las cartulinas.

Es importante que el/la facilitador(a) se enfoque en que los/las participantes reconozcan que el placer y la satisfacción están presentes en los planes y proyectos de vida. De esta manera, conduce a una reflexión sobre cómo los proyectos de vida están más ligados a objetivos a largo plazo, que requieren esfuerzo y dedicación, y que buscan satisfacción más que la realización de deseos de corto plazo (el placer). Es necesario resaltar que el placer no es malo, pero puede generar situaciones de riesgo cuando se busca en exceso. Se requiere encontrar un balance entre los objetivos de corto plazo ligados al placer, y los objetivos de largo plazo, ligados a la satisfacción.

Posteriormente, el/la facilitador(a) organiza a los participantes en grupos de cinco personas y entrega a cada integrante una hoja, pidiendo que, en virtud de sus motivaciones, escriban un sueño o meta que quieran realizar dentro de 10 años. Luego, el/la facilitador(a) pide a cada grupo que elijan un lugar en el tablero o pared para que peguen sus sueños y, de manera simultánea, que cada grupo elija un integrante que tendrá la tarea de robar un sueño, el que más le llame la atención. A un grupo se le pide acercarse al lugar donde se encuentran sus sueños y se le informa que cuando se dé la señal la persona designada intentará tomar un sueño del tablero mientras los demás integrantes del grupo lo impiden. Cada grupo hará este ejercicio.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se inicia la reflexión aprovechando los ejemplos de la actividad para explicar qué es un motivante interno y externo, de manera rápida, invitando a responder las siguientes preguntas:

→ ¿Qué es para usted un motivante interno y externo?

→ ¿Qué relación existe entre un motivante interno y externo, el placer y la satisfacción, y las emociones? Mencione ejemplos.

→ ¿Qué relación existe entre los motivantes internos y externos, y el proyecto de vida?

Continúa la reflexión invitando al grupo a pensar en las dificultades que se presentaron cuando querían proteger sus sueños.

Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se explica el concepto básico de motivación, entendida como la acción que orienta pensamientos, emociones y acciones, teniendo en cuenta que toda acción genera una reacción, esto invita a que cada uno(a) debe ser consecuente con sus actos.

Los motivadores extrínsecos (o externos) pueden ser elogios de otros, como un título, el salario o una bonificación en el trabajo, las calificaciones o incluso un estatus social. Los motivadores intrínsecos (o internos) pueden incluir una sensación de libertad, conexión con otros o una sensación de logro.

La motivación es el proceso psicológico que busca dar respuesta al "por qué" del comportamiento en diversos ámbitos de la vida personal y social. En este proceso intervienen varios factores, pero dos aspectos lo caracterizan: activación (energía, esfuerzo, fuerza, intensidad, persistencia de la acción) y dirección (metas y objetivos).

Se trata de un proceso básico relacionado con la consecución de objetivos que mantiene o mejora la calidad de vida de la persona, para lo cual es necesario el desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales que permitan la toma de decisiones (elección de metas, evaluación y valoración de los



recursos y habilidades) y el control de la acción (congruencia/ incongruencia, expectativas, atribución, cambio de metas y/o conductas).

La diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca radica en la trayectoria de poder que impulsa a los individuos a realizar comportamientos específicos que pueden causar placer o satisfacción. En la motivación intrínseca, la fuerza se basa en factores internos (necesidades, intereses, curiosidad, satisfacción, placer, etc.). Trabajar puede traer satisfacción. La motivación extrínseca se debe a factores externos (presión social, recompensa, castigo, etc.), pero la conducta motivada es para lograr algo ("recompensa") y el placer de hacer algo, no por el disfrute de la realización de la conducta en sí misma.

La eficacia de la motivación intrínseca se basa en dos factores: por un lado, el control individual o interno de la propia actividad y, por otro lado, la generación de un sentido de competencia en el que uno tiene (voluntariamente) el control. En cuanto a la eficacia de la motivación extrínseca, destacan el control de actividades por parte de otros o factores externos (recompensa) y la generación de un sentido de competencia bajo el control de otros (involuntario).

Los procesos motivacionales están estrechamente relacionados con las metas y los resultados. Como tal, se relaciona con la forma en que se formulan los proyectos de vida y se concibe como una experiencia que debe ser realizada de manera segura por todos para alcanzar el éxito y la realización a nivel profesional, personal, familiar y social en general.

Referencias:

Estrada L. Motivación y emoción. Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, 2018. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3541>

Fundación Belén. Motivación en la adolescencia. <https://fundacionbelen.org/hijos/como-motivar-los-adolescentes/>

IMF. Blog de recursos humanos. En qué se diferencia la motivación intrínseca y motivación extrínseca. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/recursos-humanos/motivacion/diferencia-motivacion-intrinseca-motivacion-extrinseca/>

Logros Perú. La motivación: la energía que da sentido a tu proyecto de vida. <https://logrosperu.com/blog/institucionales/ila-motivacion-la-energia-que-da-sentido-a-tu-proyecto-de-vida-2543>

Palmero F, Fernández-Abascal E, Martínez-Sánchez F, Cholíz, M. Psicología de la motivación y la emoción. 2002. McGraw Hill.

Triglia A. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. 2015. <https://psicologiamente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>

Recursos: Hojas de papel – Lapicero

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes que, teniendo en cuenta esos motivantes internos y externos que identificaron en sí mismos(as), escriban en " A diario yo..." un

propósito, meta o sueño que quieren realizar dentro de 10 años, a nivel personal, familiar y laboral. En estas metas de deben destacar las fortalezas, las habilidades, las aptitudes y las potencialidades que tengan y ayuden a conseguir ese sueño.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?



MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 14: MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS



Objetivo y/o propósito:

Brindar alternativas para la mediación y resolución pacífica de conflictos, con el fortalecimiento de competencias como la escucha activa, asertividad y empatía generando opciones que lleven a garantizar bienestar y seguridad al presentarse una situación adversa

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Empatía. Autorregulación emocional. Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Asertividad

Recursos: Mínimo dos rompecabezas diferentes de figura humana impresos y pegados sobre cartón – Se necesita 1 rompecabezas por subgrupo.

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) pide a los participantes organizarse en seis subgrupos. En la mesa central se ubican seis sobres con rompecabezas de diferentes figuras humanas de mujer y de hombre, uno por cada subgrupo (*figuras sugeridas en el Anexo 3*); es importante aclarar que las piezas de los rompecabezas van a estar cambiadas entre los grupos para que en el armado se obligue a cada grupo a negociar o intercambiar por las piezas faltantes hasta poder armar su figura.

El/la facilitador(a) indica a los subgrupos que en la mesa central hay seis sobres que contienen piezas de rompecabezas de figuras humanas. La tarea de cada grupo consiste en formar una figura humana siguiendo las reglas del juego:

- Ningún miembro del equipo puede hablar con sus compañeros de grupo.
- Solo con señales se puede negociar entre grupos y pedir alguna pieza para completar su figura.
- Solo con señales pueden entregar las piezas que consideran de utilidad para otro grupo.
- Se elige de cada grupo un(a) integrante a quien se le asigna el rol de juez observador, que debe velar porque las reglas se cumplan y observe, además: ¿Quién estuvo dispuesto a dar a otro las piezas de su rompecabezas? ¿Quiénes estuvieron involucrados en la formación de los rompecabezas?



¿Trató alguien de violar las reglas como medio de ayudar a sus compañeros a formar las figuras?

Para desarrollar la actividad habrá un espacio de 10 minutos, que comenzará a la señal del/la facilitador(a). Transcurrido ese tiempo se hace una plenaria, invitando a los jueces a compartir sus observaciones. Se hace el análisis de la identificación de mediadores o líderes durante el ejercicio.

Finalmente, después de recoger las experiencias de cada grupo, el/la facilitador(a) concluye esta actividad centrando-

se en la claridad de los mensajes en la solución de problemas y la importancia del trabajo en equipo, el sentirse parte de un grupo que trabaja unido para mejorar en todos los aspectos.

Acuerdos de convivencia

Se menciona a los/las participantes los acuerdos de convivencia; para tal efecto, se ubica la cartelera nuevamente en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Pliegos de Papel Kraft – Marcadores – Caja con frases

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Inicialmente el/la facilitador(a) da la instrucción de dividirse en cuatro subgrupos, a quienes se entrega marcadores, un pliego de papel Kraft y revistas o periódicos, que servirán para hacer un mural en collage para mostrar qué significado tiene para ellos(as) la palabra **PAZ**.

Después, a cada grupo se le entrega el cuento de Caperucita en cuatro versiones diferentes (*Anexo 4*) y otro pliego de papel, y se les pide identificar en la narración cómo se puede iniciar un conflicto, en qué escena específica del cuento se produce y cuándo se incrementa. Además, se les pide ubicar en la historia situaciones que consideren están asociadas al concepto de paz.

Posteriormente, se les entrega un sobre con cuatro frases de las versiones del cuento y se orienta al grupo a identificar si las frases se relacionan con una acción de paz y si estas pueden ser positivas y negativas. Cada grupo debe organizar las frases en la cartelera clasificándolas en paz positiva y paz negativa, y anexar dos ejemplos más en cada una.

Terminada esta parte, el/la facilitador(a) pide a los subgrupos pegar en la pared, en un lugar visible, las carteleras de paz negativa y paz positiva.

Frases: Corresponden por viñetas a las versiones de los cuentos: V1 Estrella, V2 Rombos, V3 Puntos y V4 Cuadrado.

Paz positiva:

- ★ El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio.
- ★ Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, a lo que ella me contestó, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo.
- ★ Me pareció una persona honesta. Le expliqué la situación y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección.

- ◆ Llegó el lobo, que era un lobo muy bueno y que lo había escuchado todo por la ventana, y decidió ayudar a la mamá de Caperucita, -a mí no me importaría llevar la comida a casa de la abuelita.
- ◆ Al lobo le gustaba ayudar a los demás porque así siempre tenía muchos amigos.
- ◆ Prometió a su abuela que nunca más se iba a portar mal y que obedecería siempre a su mamá. Así consiguió que el cazador la dejara en paz y pudo vivir feliz.
- Pero el de esta historia no era un lobo feroz, sino un lobo pacífico y sentimental.
- Incluso se negaba con asco a cazar animales para comer y sobrevivía alimentándose de raíces y bayas.
- El lobo, feliz de tener por fin una amiga y relamiéndose ante la idea del festín, aceptó entusiasmado.

- Yo, que siempre he sido de buenos sentimientos y terrible admirador de la belleza.
- Pero si rechazaba la invitación, iba a herir a Caperucita y jamás volvería a dirigirme la palabra. Me parecía tan amable, tan bella. Dije que sí.

Me prestó su navaja y con gran cuidado aparté una tajada. La comí con delicadeza, con educación. Quería hacerle ver que tenía maneras refinadas, que no era un lobo cualquiera.

Paz Negativa:

- ★ Comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían.
- ★ De repente, sin ningún remordimiento, mató a un mosquito que volaba libremente, pues el bosque también era para él.



★ La niña me agradaba y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones.

◆ Había escondido los pantalones de su padre –que, por cierto, nunca más aparecieron.

◆ La mamá se enfadó mucho con ella y la castigó encerrándola en su cuarto, sin tele, sin juguetes y sin computador.

◆ Hablaron con un cazador que vivía por allí cerca para que le diera un buen susto.

● Pretendían deshacerse de la hija que tantos quebraderos de cabeza les daba a ellos y a sus otros siete hermanos varones.

● Alabando su propio ingenio, había aprendido de la vieja todo lo que esta sabía y era hora de independizarse y continuar su vida sin la cortapisa de los adultos.

● ¡Yo no llevo la comida porque tengo mucho que hacer y tengo que pensar en mis cosas!

■ Una vez vi que le tiraba la cola a un perro para divertirse.

■ Y solo pretendía regalarle una flor recién cortada. Se la mostré de súbito, como por arte de magia. No esperaba que me aplaudiera.

■ Ahora más que nunca soy el lobo del bosque, solitario y perdido.

El/la facilitador(a) concluye la actividad explicando con los ejemplos brevemente el concepto de paz negativa y positiva, definidas así:

→ La paz negativa, como la simple ausencia de guerra y violencia directa.

→ La paz positiva, como perfectible, cambiante, que más allá de ausencia del conflicto busca la justicia social y bienestar común. Ser parte del reconocimiento del otro(a) y el conflicto se convierte en una oportunidad de aprendizaje.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

El/la facilitador(a) invita a contestar las siguientes preguntas para propiciar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Es difícil resolver un conflicto?
- ¿Qué consideran importante para trabajar en equipo, lograr el objetivo propuesto y reducir el conflicto?
- ¿Creen que pueden ser mediadores de un conflicto?
- En las diferentes versiones del cuento ¿qué les llamó la atención?

→ ¿Creen que en las diversas situaciones que nos pasan y causan conflicto, siempre hay dos versiones de los hechos?

- ¿Es difícil ponerse en el lugar del otro?
- ¿Qué recomendaciones harían para concertar ante un conflicto?

Concluirá haciendo referencia a la creatividad que surge en cualquier momento para solucionar los problemas o retos que se enfrentan a diario y que hay distintas formas de comunicarse para resolver conflictos, adoptando un rol de mediadores.

Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Comenzando con actividades y reflexiones concretas, el/la facilitador(a) introduce el tema de la resolución de conflictos. Se define como un método para resolver pacíficamente los desacuerdos que enfrentan dos o más individuos o grupos. Estos desacuerdos pueden ser de naturaleza emocional, política o financiera, entre otros.

Luego define la mediación. Este es un mecanismo de resolución de conflictos en que un tercero, ajeno al problema, interviene para escuchar a los involucrados en la disputa, identificar sus intereses y buscar formas de encontrar una solución justa. La mediación es un Sistema Alternativo de Resolución

de Conflictos, diferente a los canales legales o convencionales donde se resuelven disputas. La mediación es un intento de trabajar con el otro y no contra el otro, en busca de una vía pacífica y equitativa para afrontar los conflictos, en un entorno de crecimiento, aceptación, aprendizaje y de respeto mutuo.

Consiste en un proceso voluntario, flexible y participativo de resolución pacífica de conflictos en el que dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, el mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio. Este método promueve la búsqueda de soluciones que satisfagan las necesidades de las partes.



Características del mediador: justo, creativo, inclusivo, paciente, sabe escuchar, dispuesto a mediar conflictos, tolerante, activo, honesto, sensible, tranquilo y comprometido con el proceso. Incapaz de interferir, mantiene su distancia, analiza situaciones y se presenta con la capacidad de comunicarse con confianza, discreción, asertividad, objetividad y confiabilidad.

Objetivos de la mediación. El objetivo no es el acuerdo, sino:

- **Facilitar** que se establezca una nueva relación entre las partes en conflicto.
- **Aumentar** el respeto y la confianza entre estas.
- **Corregir** percepciones e informaciones falsas que se puedan tener respecto al conflicto y/o entre los implicados en este.
- **Crear** un marco que facilite la comunicación entre las partes y la transformación del conflicto.

De esta forma, se pueden convertir las situaciones conflictivas que se viven diariamente en oportunidades de aprendizaje.

Principios de la mediación

- 1** El poder lo ejercen las propias partes. Son los participantes los que controlan el proceso y las decisiones. Es necesario que las partes estén motivadas porque deben estar de acuerdo en cooperar con el mediador para resolver su disputa.
- 2** Neutralidad del mediador. Antes de iniciar una mediación, el mediador debe preguntarse sobre la existencia de alguna circunstancia susceptible de crear parcialidad en el desarrollo de la misma.
- 3** El mediador debe tomar parte a favor de todos y desde aquí trabajar para que el proceso sea equitativo.
- 4** Voluntad. La mediación requiere del acuerdo libre y explícito de los participantes. La mediación no puede imponerse. No se puede obligar a nadie a establecer relaciones o llegar a acuerdos.

De este modo, los beneficios de la mediación se resumen en estos tres puntos:

- Es voluntaria y confidencial.
- Las partes son protagonistas y deciden.
- Propicia la comunicación y la convivencia pacífica.

Referencias:

Olaya Ferreira CM, Morales Montaña CA. Estrategia pedagógica para la resolución pacífica de conflictos en entornos escolares a través del fortalecimiento de competencias socioemocionales. [Proyecto de intervención presentado para optar al título de: Magíster en Estudios de Paz y Resolución de Conflictos]. Universidad Javeriana. 2021; 1-150. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/55777>

Psicología Arganzuela. Gestión de conflictos en adolescentes (s.f.) <https://psicoarganzuela.es/habilidades-sociales-asertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-adolescentes/gestion-de-conflictos-en-adolescentes/>

Recursos: Tablero – Marcador – Borrador

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) invita a los participantes a escribir en "A diario yo..." las cualidades que reconocen en sí mismos para aportar a la resolución de un conflicto y aquellas a las que deben prestar atención para cambiar o fortalecer, con la

experiencia de la actividad previa y todo lo trabajado en el taller, considerando, además, los conceptos trabajados.

También se les pide que compartan el tema en su hogar e intenten asumir el rol de mediador si se presenta algún conflicto en su familia.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

- ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
- ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 15: PREVENCIÓN DE RIESGOS Y DE VIOLENCIAS

**Objetivo y/o propósito:**

Reconocer cómo el riesgo y la violencia afectan el desarrollo integral de los participantes, fomentar la adopción de pautas de autocuidado y cuidar la salud mental y física de los miembros de la comunidad.

Competencias asociadas a fortalecer: Reconocer sus propias emociones y las de los demás. Autorregulación. Empatía. Compasión. Escucha activa. Asertividad. Autoafirmación.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

Se pide a los participantes que formen un círculo. El/la facilitador(a) solicita a cada uno/a responder: en una palabra, ¿cómo llegan hoy al encuentro? Se hace una ronda rápida donde todos(as) comparten su palabra y se les indica recordarla para el final del encuentro.

Posteriormente, el/la facilitador(a) solicita a los/las participantes organizarse en parejas alrededor del salón. Les pide atarse juntos de los tobillos para que tengan que ponerse de acuerdo al caminar. La idea es que, a medida que avanza el juego, las parejas se vayan uniendo entre sí, atando sus cordones cuando se dé una nueva orden.

Se sugiere que, a medida que avanza la actividad, las acciones tomadas se vuelvan más complejas. Ejemplo: con la pareja van a caminar hacia adelante rápido, se juntan a otra pareja y ahora caminan hacia atrás lentamente, se juntan tres parejas y se desplazan a la derecha sin hablar y así sucesivamente.

Acuerdos de convivencia

Se trae a la memoria de los/las participantes los acuerdos de convivencia; para tal efecto, se ubica de nuevo la cartelera en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Papel – Marcadores – Kraft o cartulina – Hojas en blanco.

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes recordar el primer encuentro sobre reconocimiento de contextos a través de mapas parlantes. Les solicita dividirse en cuatro subgrupos y entrega a cada uno un pliego de papel Kraft o cartulina y marcadores de colores, indicándoles que presten atención a las instrucciones del siguiente ejercicio.

Cada grupo debe crear un personaje imaginario (X), un hombre o mujer con una historia personal que van a dibujar en el papel, de acuerdo con la situación que le den; se solicita evitar mirar el dibujo de los otros grupos y concentrarse en el suyo.

Se les pide que definan:

A. ¿Cómo se imaginan que luce, qué ropa lleva puesta, qué objetos lo/la rodean? Tienen que concentrarse en dibujar a X de la forma más específica posible.

B. ¿Cuál es la historia de X? Esta historia debe mostrar a X con una dificultad, como las que identificaron en su contexto, que puede ser de consumo o frente a su sexualidad o de un trastorno de alimentación o de amenaza o acoso escolar u otro que hayan evidenciado con sus conocidos.

C. ¿Cuál es el estado actual de X?, ¿buscó ayuda?, ¿recibió apoyo, qué paso?

Posteriormente, el/la facilitador(a) solicita pegar los carteles de cada grupo en una pared o un tablero y los invita a compartir los dibujos e historias de X.

El/la facilitador(a) recoge los conceptos clave que comparten los grupos centrándose en los tipos de riesgos y de violencias; luego hace las siguientes preguntas:

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué tienen en común los dibujos?

→ ¿Qué tienen de diferente?

→ ¿Fue fácil o difícil dibujar a X?

→ ¿Qué piensan de la historia?

→ ¿Es fácil ser X?

→ ¿Se han sentido como X alguna vez?

→ ¿Qué piensan del final de la historia?

Se facilita el espacio para la socialización de respuestas y se enfatiza que X puede ser cualquiera, por lo que es importante prestarle atención. Se plantean, además, las siguientes preguntas: ¿Se puede conocer la situación de X sin que X lo manifieste? ¿Hay necesidad de etiquetar a X? ¿Puede que X no quiera ayuda? ¿Alguna vez se han sentido como X?

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

El/la facilitador(a) solicita al grupo hacer un círculo y los invita a compartir sus reflexiones con las preguntas plan-

teadas y motiva la conversación invitando, además, a pensar sobre: ¿Qué pasaría si X pide ayuda? ¿Cambiaría la situación de X para bien? ¿Podría X integrarse con su comunidad y ser incluido por ella?

Recursos: -

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Los conceptos de factor de riesgo y violencia se aclaran a partir de la reflexión.

El factor de riesgo se asocia a la característica o atributo de una persona o comunidad con una mayor probabilidad de daño a su integridad.

La adolescencia, por ser un período que presenta constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social del adolescente, así como también en el marco familiar en que este se desenvuelve, se considera como un período de riesgo en el cual pueden darse las bases para la aparición de síntomas y enfermedades (riesgos físicos), así como también de alteraciones de la personalidad.

Los principales factores de riesgo psicológicos son:

Insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Entre ellas, se puede destacar la necesidad de autoafirmación, la independencia, la intimidad personal y la aceptación por parte del grupo. Patrones inapropiados de educación y crianza, tales como padres sobreprotectores, autoritarios, agresivos, permisivos y de autoridad compartida. Ambiente o entorno frustrante. Si un joven no puede encontrar expresiones adecuadas de afecto su carácter es desmotivado, muchas veces censurado, constantemente amenazado en su vida privada, castigado, invadido, incomprendido y distanciado de los problemas que presenta.

Sexualidad mal orientada. Cuando existen prejuicios en relación con los temas sexuales, la comunicación en esta esfera queda restringida y el adolescente busca por otros medios, no siempre los idóneos, las respuestas e informaciones que necesita, ocasionando problemas por desinformación y formando juicios erróneos en relación con la sexualidad.



Con respecto al riesgo social del adolescente se identifican algunos factores sociales y ambientales que pueden conducir a resultados negativos en los jóvenes. Como principales factores de riesgo social tenemos:

Inadecuado ambiente familiar. Las familias disfuncionales, la falta de funciones básicas, la falta de reglas claras y de roles familiares impiden que los adolescentes desarrollen personalidades libres y sanas.

Pertenencia a grupos por fuera de la ley. Este factor tiene como causa fundamental la satisfacción de la necesidad de autoafirmación y la necesidad del seguimiento del código grupal. Por lo general, cuando los adolescentes no encuen-



tran una vía adecuada de autoafirmación tratan de buscarla en este tipo de grupos.

La promiscuidad. Es un factor que no solo puede resultar en embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, sino que también propicia una autovaloración y autoestima negativas.

Abandono escolar. Este hecho produce que los adolescentes estén aislados de la sociedad y sean incapaces de encontrar formas positivas de autoafirmación. Limita su capacidad para enfrentar problemas y pone a prueba su capacidad para asumir responsabilidades

El manejo de los factores de riesgo permite identificar a aquellos adolescentes que están más expuestos a sufrir los daños que los aquejan, como accidentes, embarazos precoces y no deseados, abuso de sustancias psicoactivas, enfermedades de transmisión sexual, autolesiones y el suicidio; por lo que se hace necesario que la sociedad propicie el desarrollo de factores protectores que apoyen el crecimiento y la maduración sana del adolescente, le brinde oportunidades de autoafirmación positiva, y le proporcione espacios sociales adecuados para lograr un soporte familiar abierto.

Por otro lado, se debe explicar que la mayor parte de la violencia proviene de las diferencias de género (VBG), considerada en términos de sexo, género, orientación sexual, heterosexualidad, homosexualidad, intersexualidad, bisexualidad, identidad de género, asexualidad, pansexualidad, LGTBI.

El sexo alude a las diferencias biológicas y se asigna al nacer con base en la percepción de otras personas sobre los genitales (ej.: mujer, hombre, intersexual).

El género se refiere a una construcción sociocultural sobre los roles, los comportamientos y los atributos determinados socialmente en función del sexo asignado.

La identidad de género es un derecho y corresponde a 'la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento...' La identidad de género puede ser femenino, masculino, trans y no binario, y no debe confundirse con orientación sexual. Por ejemplo, un adolescente que fue considerado mujer al nacer puede sentirse identificado como hombre y tener una atracción hacia otro hombre.

La orientación sexual hace referencia a la atracción emocional, afectiva y sexual por otra persona, que puede ser de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género. La orientación sexual se manifiesta como homosexual, heterosexual, bisexual y pansexual, y esta condición puede ser variable para algunas personas.

→ **La homosexualidad** se define como la atracción de una persona por otra que tiene su mismo sexo.

→ **La heterosexualidad** es la atracción por una persona de distinto sexo.

→ **La bisexualidad** es la atracción por personas que tienen el mismo sexo o que no.

→ **La pansexualidad** se refiere a sentir atracción sexual por cualquier persona sin preferencia de su género o sexo.

Referencias:

CIDE Ñari Walac, Asociación Kallpa, Tierra de niños y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). *Guía para una Intervención Integral en Prevención de los Riesgos Psicosociales en NNA.* AECID. (s.f.) <https://www.fad.es/wp-content/uploads/2019/05/Gu%C3%ADa-para-una-intervenci%C3%B3n-integral-en-prevenci%C3%B3n-de-los-riesgos-psicosociales-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes.pdf>

Unicef. *Violencia contra los niños. Serie Unicef Ocultos a plena luz.* (s.f.) https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/entrega5_-_violencia_por_orientacion_sexual_im.pdf

Child Helpline International CHI, Ministerio de Desarrollo Social Argentina, Unicef. *Guía de atención con enfoque de género.* Buenos Aires; 2018.

<https://www.unicef.org/argentina/media/3831/file/Linea%20102-%20Gu%C3%ADa%20G%C3%A9nero.pdf>

Recursos: Hojas block – Marcadores.

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) pide al grupo que escriban en "A diario yo..." cómo pueden protegerse de las situaciones de riesgo

de su comunidad y después ayuda al grupo con alternativas ante eso. Luego pide a todos que recuerden cómo se sintieron al principio y al final de la reunión.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 16: AFECTACIONES DE LAS EMERGENCIAS EN LAS FORMAS DE RELACIONAMIENTO



Objetivo y/o propósito:

Fortalecer las competencias socioemocionales en los/las participantes, que afecten su capacidad de relacionarse con el otro al afrontar situaciones adversas y de emergencia presentes en su entorno.

Competencias asociadas a fortalecer: Autorregulación emocional. Comunicación asertiva. Escucha activa. Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Recursos: Papel Kraft dividido en hojas tamaño oficio

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA:

Previamente, el/la facilitador(a) pega cinta de papel, de lado a lado, en los dos límites del área donde va a trabajar,

simulando el ancho de un río, como indica el Anexo 5 (se recomienda que sea en un espacio abierto, un patio o salón amplio) y pide que se dividan en subgrupos que no superen los siete integrantes. Entregará a cada participante una hoja

de papel, preferiblemente dividir un pliego de Kraft en hojas tamaño oficio.

Luego, el/la facilitador(a) les informa que estas hojas simularán una especie de puente que servirá para cruzar el río crecido a causa del invierno. De esta forma, el participante pondrá su hoja en escala para pasar, pero debe tenerla pisada o la corriente se la llevará. El/la facilitador(a) estará atento a observar si el participante no la pisa porque entonces será retirada. Así mismo, irá orientando sobre cómo pasar el río de manera ágil y con la ayuda de los demás.

Esta actividad evalúa los recursos de los grupos para el trabajo en equipo y ayuda a superar las adversidades trabajando mancomunadamente.

Acuerdos de convivencia

Se toman en consideración los acuerdos de convivencia; para tal efecto, se ubica de nuevo la cartelera en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Rótulos de Cartulina con ejemplos de situaciones de emergencia más frecuentes en el contexto – Papel Kraft. Marcadores – Cinta

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) invita a los participantes a realizar actividades al aire libre, en círculo, y dirige la actividad haciendo una lluvia de ideas sobre qué es un tsunami, en el sentido de causar caos, y explica la metáfora: “un Tsunami de emociones”, entendido como confluencia de varias emociones que pueden llevar al pánico. En algunas personas puede llevar al bloqueo de las reacciones o experimentar otras como la huida, pero si se mantiene la calma, siempre hay algo que hacer ante cualquier situación.

Posteriormente, divide a los/las participantes en cinco subgrupos y entrega a cada uno un rótulo que el/la facilitador(a) previamente prepara con las emergencias: inundación por desbordamiento de río, incendio forestal, toma del municipio por un grupo armado, desplazamiento forzado o migración venezolana, avalancha y terremoto por sismo, las cuales afectan las formas de relacionarse con el otro/otra.

Se procede a explicar la actividad y dar las instrucciones:

A Se pide a los/las participantes que escojan un rótulo de los preparados, para definir cada subgrupo y la emergencia con la que van a trabajar.

B Se explica que el/la facilitador(a) tendrá dos letreros: uno adelante con la palabra TSUNAMI, y otro atrás con la palabra CALMA, informando que cuando esté de frente, mostrando la palabra TSUNAMI, cada grupo debe representar la emergencia asignada y los grupos deben actuar como si la estuvieran viviendo; cuando se ponga de espaldas, mostrando la palabra CALMA, la actividad debe parar.

C Además, se informa que cada vez que el/la facilitador(a) muestre el letrero, dirá una palabra asociada con una emoción con la que todos deberán actuar. Por ejemplo: se pone de frente, muestra la palabra TSUNAMI y dice PÁNICO, entonces los/las participantes pueden manifestar la emoción con llanto o gritos, o como crean que pueden expresar la emoción. Se recomienda que durante el juego se invite a expresar emociones de manera aleatoria y tantas veces como lo consideren; para evidenciar las formas de actuar en esos eventos incluya:

→ **Pánico** (llanto, gritos, inquietud, correr de un lado a otro, entre otras).

→ **Inmovilidad** (quedarse paralizados sin saber qué hacer con actitud de ansiedad, asombro, incertidumbre y desesperanza, entre otros).

→ **Calma** (actuar con tranquilidad, practicando la respiración, analizando la situación y proceder a la protección, entre otros).

D Se indica a los/las participantes que deben intercambiar su rótulo y se vuelve a hacer el ejercicio hasta que todos(as) hayan experimentado todas las emergencias.

Terminado el juego, se solicita que compartan su experiencia. Con esta actividad se busca identificar cómo reaccionan emocionalmente los niños, niñas y adolescentes ante cualquier tipo de emergencias



Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se invita a los grupos a un espacio cerrado y se les anima a reflexionar sobre la emergencia a la que se enfrentan, destacando su capacidad para hacer frente a situaciones experimentadas o familiares. Se dinamiza el espacio invitando a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la actividad?
- ¿Cómo creen que afectaron las formas en que se actuaba frente a la situación, cuando se hizo con pánico, con calma o inmovilidad? ¿Hubo diferencias, que pasó

con la persona que tenían a lado o enfrente, observaron la reacción del otro, les afectó?

- ¿Cuáles fueron las emociones más frecuentes que experimentaron?
- Cuando sucedía la emergencia ¿pensaron en alguien más?
- ¿Sienten que pueden ayudar a otras personas durante estos eventos?
- ¿Cómo pueden prepararse para afrontar una emergencia?



Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

A partir de la reflexión, el/la facilitador(a) encamina a los/las participantes hacia las bases conceptuales, ayudándoles a comprender las siguientes definiciones:

Emergencia, entendida como una circunstancia que requiere atención de forma urgente, que es completamente imprevista y que afecta a las personas ya sea por causa de un accidente o un suceso inesperado, por un fenómeno natural o por actividad humana. La mayoría de la gente usa el término “emergencia” para describir una situación que salió mal y resultó en un desastre.

Por causa natural se presentan emergencias como maremotos, terremotos, incendios forestales, entre otros; por causa de actividad humana se encuentran las emergencias sanitarias como pandemias o epidemias (el ébola, gripe aviar, COVID-19, inclusive); y las originadas por situaciones políticas o derivadas del conflicto armado o en contextos de guerras que pueden llevar a desplazamientos forzados, movilidad humana y a la muerte.

Las situaciones de emergencia se producen de manera inesperada; ninguna persona cree que le puede suceder nada en el lugar en que vive, pero las emergencias ocurren y afectan a todos(as) de manera directa o indirecta y, por ende, las formas en que se interactúa.

Cuando se produce una situación de peligro que amenaza la vida se presentan reacciones habituales asociadas con la lucha, la huida y la inmovilidad, ocasionando la minimización inicial del peligro, la formación de redes de apoyo entre familiares y conocidos, así como otras conductas diferenciales para la protección en función del sexo y la edad.

Podríamos decir que las reacciones de las personas en situaciones de emergencia están influenciadas por sus pensamientos relevantes ante esa situación, la comprensión de la misma, las expectativas basadas en experiencias vividas en similares situaciones, los indicios de los distintos eventos que se están produciendo, incluida la conducta de las otras personas en su entorno inmediato. La forma en que se interrelacione todo lo anterior va a afectar la respuesta.



Dentro del ámbito de la planificación y la protección ante las emergencias, el comportamiento humano juega un papel crítico. La mayoría de las personas no han tenido la experiencia de hallarse ante una situación de peligro inminente y cuando esto ocurre hay quienes toman decisiones que incrementan el peligro para ellas y también para los demás. Así, los comportamientos que se producen pueden ir desde una actitud de calma hasta un verdadero pánico.

Según los hechos en la historia de los grandes siniestros, el miedo a morir ha causado muchas más víctimas que el siniestro mismo. Se afirma, por ejemplo, que en caso de catástrofe de regulares proporciones, sea cual sea su naturaleza (incendio, explosión, inundación), el pánico ocasiona más daños y víctimas que la catástrofe en sí.

En física se puede prever exactamente, por ejemplo, la reacción de un material sometido a una presión exterior. En las ciencias del comportamiento no existe un criterio simple que permita predecir al detalle la reacción de un individuo ante una situación crítica. Las variables por considerar son numerosas y las reacciones ante estas situaciones de estímulo son diversas, además, están en función del contexto en que se presenten.

Para poder hacer un trabajo preventivo eficaz, tendremos que detectar las variables que pueden determinar semejantes comportamientos y conocer las reacciones humanas ante estas situaciones de amenaza, con el fin de evitar conductas inadecuadas. En particular, el papel preponderante es el de las emociones, de ahí que deban reconocerse y manejarse.

Del 10-25 % de las personas permanecen unidas y en calma, estudian un plan de acción y posibilidades.

El 75 % manifiesta conducta desordenada, desconcierto.

Del 10-25 % muestran confusión, ansiedad, paralización, gritos histéricos y pánico (especialmente los NNA). La dinámica social de una emergencia la determina una complicada red de acciones individuales y acciones de los grupos.

- **Los individuos** pueden actuar aisladamente.
- **Los individuos** pueden actuar en colaboración con otros.
- **Los grupos** humanos pueden actuar aisladamente.
- **Los grupos** humanos pueden actuar en equipo con otros. No obstante, es claro que las reacciones individuales están muy influenciadas por las acciones de los demás.

Referencias:

Concepto.de. Emergencia. Etecé. Argentina. 2021.
<https://concepto.de/emergencia/>

Fidalgo Vega, M. La conducta humana ante situaciones de emergencia: análisis de proceso en la conducta individual. Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (s.f.).
https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_390.pdf/967860c0-87f3-4cb8-8421-6e3a8583a941

Recursos: -

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) pide a los participantes que pregunten a sus parientes adultos mayores si han experimentado una

emergencia. La historia será escrita en "A diario yo...", identificando las emociones asociadas a ella y destacando cómo se manejaron.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

- ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
- ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 17: CIUDADANÍA DIGITAL RESPONSABLE Y ACTIVA (Prevención del ciberacoso)



Objetivo y/o propósito:

Fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales y de convivencia en espacios cibernéticos, proporcionando a los/las participantes herramientas y conocimientos para navegar seguros(as) en la red y evitar la exposición a riesgos en redes sociales.

Competencias asociadas a fortalecer: Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Escucha activa. Comunicación asertiva. Empatía.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) pide a los participantes que se distribuyan por la sala y elige a un colaborador como líder para que dirija la actividad y dicte lo que se debe hacer. El objetivo principal de este líder es mantener a todo el grupo de pie y siguiendo una a una sus propuestas, por ejemplo: el/la líder propone a los/las participantes: "vamos a correr en círculos", los/as participantes responden: "sí, vamos" y todos comienzan a correr; luego propone: "vamos a saltar en un pie" y el grupo responde "sí, vamos".

Después de las dos primeras propuestas el grupo tiene dos opciones: si hay personas que se sienten conectadas con la propuesta la hacen y la juegan. Si las personas no

se sienten inspiradas con el mandato del líder, simplemente se sientan.

El/la líder debe seguir proponiendo acciones y si alguna de las personas que están sentadas se ríen de lo que está pasando se deben incorporar nuevamente al grupo; los/las participantes deciden si lo hacen o se sientan.

La actividad finaliza cuando el/la líder se queda solo(a) porque ya nadie lo sigue o hasta cumplir un tiempo determinado que fije el/la facilitador(a). Se debe rotar de líder por lo menos una vez.

Esta actividad lleva a que el/la facilitador(a) introduzca el tema del encuentro. Podemos reflexionar alrededor de cómo en el mundo digital actuamos siguiendo lo que hace



la mayoría o sin cuestionarnos, lo que puede llevar a seguir y difundir información falsa, a hacer uso irresponsable del internet, e incluso a exponerse, convirtiéndose en objetivo de los delincuentes digitales. Estos comportamientos reflejan la no correspondencia con una ciudadanía digital.

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los/las participantes los pactos de convivencia; para tal efecto, se ubica la cartelera de nuevo en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Rótulos de Cartulina con ejemplos de situaciones de emergencia más frecuentes en el contexto – Papel Kraft. Marcadores – Cinta

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) inicia la actividad dividiendo el grupo en cuatro equipos con igual número de participantes y procede a invitarles a jugar a "Aprendiendo del ciberespacio", que consiste en preguntas y respuestas rápidas, para lo cual explica las reglas del juego.

El/la facilitador(a) informa que tiene alrededor de 30 preguntas que incluyen algunos casos, todas relacionadas con el ciberespacio (Anexo 7).

- 1 -

Se informa que los grupos tendrán cinco minutos para que en sus dispositivos celulares consulten los siguientes conceptos: Nativos digitales, inmigrantes digitales, sexting, sextorsión, happy slapping, grooming, sharenting, cyberbullying, delitos informáticos, hostigamiento digital, ciberacecho, fraping, cibercaptación para tráfico de personas y hacking. Es importante verificar para el ejercicio que cada grupo al menos cuente con tres celulares (gama media) o equipos de cómputo, y que tengan conexión a internet.

- 2 -

Cada grupo se organiza en un rincón de la sala y le es asignada una letra de la que pueden elegir una pregunta que, si no se resuelve en 30 segundos, pasa al siguiente grupo.

Es una buena idea comenzar sorteando primero para dejar claro qué grupo es el primero y luego ir más a la derecha

- 3 -

Con cada pregunta contestada satisfactoriamente se reconocen dos puntos y el juego acaba cuando cualquier grupo alcanza 20 puntos en respuestas. Los cuestionamientos plantean situaciones específicas que pueden ocurrirle o no a cada participante y algunas preguntas

- 4 -

Además del puntaje por las respuestas en el juego, se tienen otros criterios como: trabajo en equipo, capacidad de concertación, capacidad de escucha y capacidad argumentativa, que el/la facilitador(a) otorgará a cada grupo según su desempeño, sumando o restando puntos a cada equipo. Esto ayudará a establecer cuál equipo se destacó en el ejercicio y alcanzó la mayor puntuación

El/la facilitador(a) hace retroalimentación y conceptualización durante el desarrollo del juego, donde se abordan temas de: factores de riesgo y protección; conceptos del lenguaje propio del ciberespacio: nativos digitales, inmigrantes digitales, sexting, sextorsión, happy slapping, grooming, sharenting, cyberbullying, delitos informáticos, hostigamiento digital, ciberacecho, fraping, cibercaptación para tráfico de personas y hacking (Anexo 8).

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se invita a la reflexión profundizando con las siguientes preguntas:

- ¿Como se sintieron durante la actividad?
- ¿Qué fue lo más difícil y más fácil del ejercicio?

→ ¿Qué importancia tiene para ustedes reconocer el modo como se relacionan con las redes?

→ ¿Qué piensan acerca del consumo de información proveniente de los medios en su relación con el mundo digital?

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos para el acceso seguro en las redes sociales y el uso del internet. Durante la adolescencia temprana (10-13 años), se está desa-

rollando la conciencia moral, la autorregulación y la capacidad de elegir; sin embargo, aún no se han concretado todas las habilidades cognitivas necesarias para el análisis de la información que ellos reciben a través de estos medios, razón



por la cual se hace necesario limitar la interacción con otros en entornos digitales. Por lo anterior, es importante reconocer que la edad mínima para tener una cuenta en Instagram, Tik Tok, Snapchat y Twitter es 13 años; y en Google, Facebook y YouTube es 14 años, condición que debe vincularse a la normativa vigente (Ley 1098) que establece la edad de consentimiento.

El uso y abuso de Internet están relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social. Hay algunos factores de riesgo específicos para el abuso de las redes sociales entre los jóvenes. Algunas señales de alarma se disparan antes de que una afición se convierta en una adicción.

El concepto de "adicción a Internet" se ha propuesto como una explicación para comprender la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología. Se habla de adicción a Internet cuando una persona no puede llevar una vida satisfactoria debido al uso excesivo y no controlado de Internet, ya sea de juegos online, redes sociales, compras, ver videos de toda índole o navegar (Ver anexo 8, Conceptos importantes – Ciberespacio).

Los números para denunciar si se identifica una situación de riesgo son: 123 de Policía Nacional, 141 de ICBF para protección de niñez, 155 para mujeres y VBG, 122 Fiscalía para VBG.

Referencias:

Carreño Basante MA. Riesgos Digitales. Runin. 2020; 10 (7): 64-69. Universidad de Nariño: Runin Informática, Educación y Pedagogía. <https://doi.org/10.22267/runin>

Conectados al Sur - Hablatam. Principales barreras y limitaciones del entorno digital. 2017. <http://www.conectadosal-sur.org/2017/10/13/principales-barreras-y-limitaciones-del-entorno-digital/>

UNIR. Riesgos digitales: cómo conocerlos y gestionarlos. 2019. <https://www.unir.net/empresa/revista/riesgos-digitales-como-conocerlos-y-gestionarlos/>

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) solicita a los participantes que nuevamente conformen los grupos para la actividad concreta y les pide que escriban en " A diario yo..." su nombre, pero como si fueran una página web, es decir, usando su nombre y una cualidad física o una fortaleza. El/la facilitador(a) lo hace primero para que el grupo comprenda la dinámica. Ejemplo:

www.miltonelmasmusculoso.com

En seguida, cada integrante del grupo da ideas sobre cómo alimentar su página web con información que responda a la siguiente pregunta: ¿Cómo evitar ser vulnerable en el internet? Cada integrante del grupo aporta a todos sus compañeros para construir el contenido de su página web.

Para finalizar, se socializan los resultados y el/la facilitador(a) concluye el tema, dejando el mensaje de que cada uno es responsable de sí mismo, una vez conocidos los riesgos que ofrece el mundo digital.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

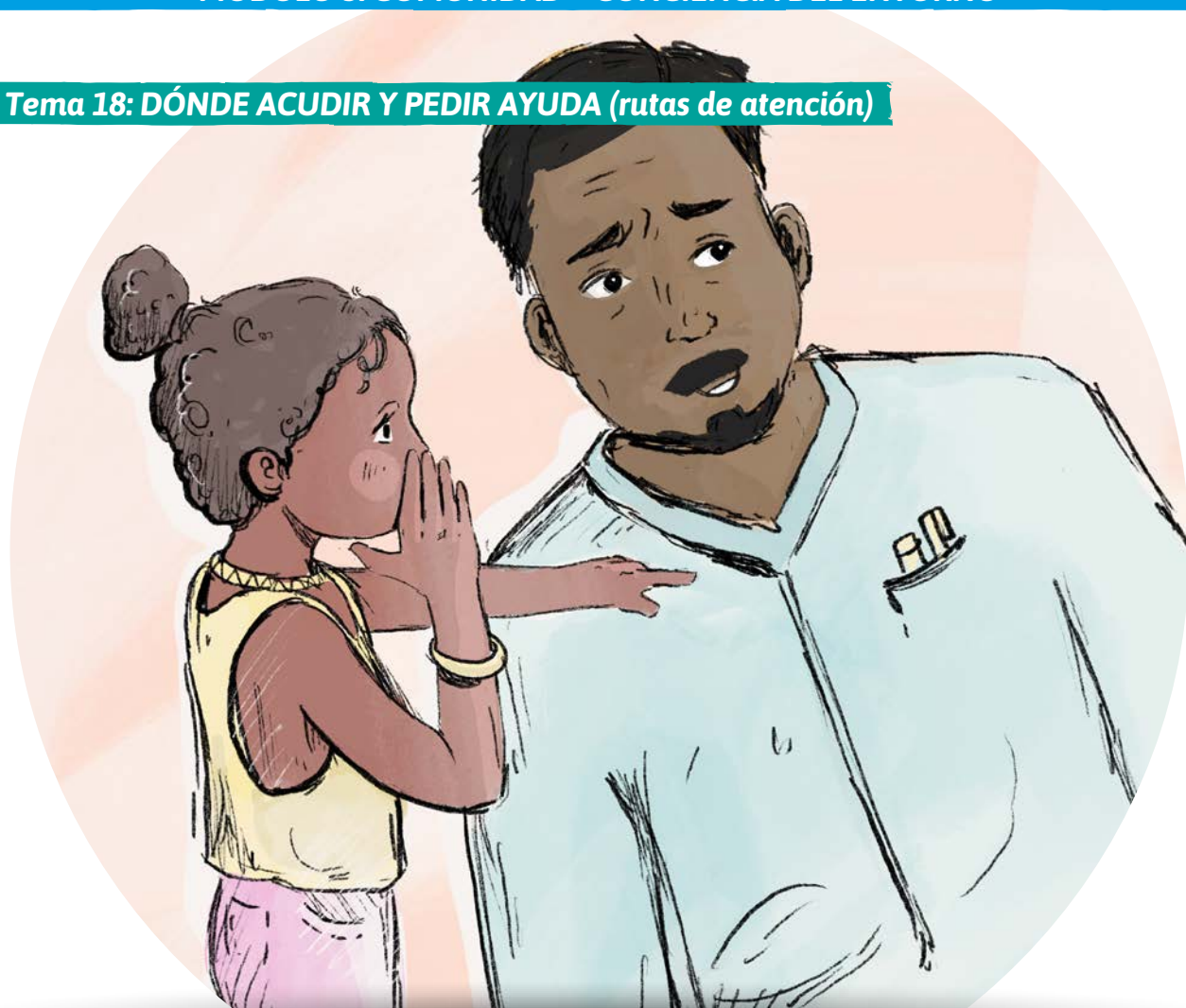
→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 18: DÓNDE ACUDIR Y PEDIR AYUDA (rutas de atención)



Objetivo y/o propósito:

Fomentar en los/las participantes la capacidad de cuidado de sí mismo(a) y de los(as) demás, reconociendo la necesidad de pedir ayuda cuando consideren que están en riesgo o se han expuesto a algún tipo de violencia y requieren protección.

Competencias asociadas a fortalecer: Comportamiento prosocial. Autoestima. Comunicación asertiva. Autorregulación emocional.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) organiza a los participantes en subgrupos, mínimo de ocho integrantes (de acuerdo al tamaño del grupo), y les solicita que elijan dos personas que deben salir de cada subgrupo.

El/la facilitador(a) reúne a las parejas aparte y les informa que el subgrupo los va a tomar prisioneros a través de una barrera en círculo formada con sus cuerpos y su tarea es tratar de salir a toda costa de esa barrera humana.

Por separado, y sin que las parejas se enteren, el/la facilitador(a) informa a los grupos que van a conformar un círculo a donde va a ingresar la pareja y su tarea es construir

una barrera que no les permita salir, haciendo lo que esté a su alcance para lograrlo, a menos que algún integrante de la pareja les diga: "por favor, me deja salir". Solo en ese momento el círculo se abre.

El/la facilitador(a) les pide a las parejas que regresen a sus subgrupos e informa que van a tener tres minutos para liberarse o mantener a la pareja en el círculo.

Los subgrupos deben organizarse en círculos distribuidos por el salón, el patio o el lugar donde decidan hacer la actividad (se recomienda un espacio amplio), con las parejas ubicadas en el centro del círculo del subgrupo que le corresponde, e inician el ejercicio cuando el/la facilitador(a) lo indique.



Terminado el ejercicio, se pregunta a quienes estuvieron atrapados cómo se sintieron, dando el espacio para compartir la experiencia. Después se pide a quienes fueron la barrera que compartan igualmente su experiencia.

Esta actividad permite observar los recursos y habilidades que las parejas usan para pedir ayuda, intentar salir del círculo (comunicación asertiva/comunicación agresiva) y

las actitudes del resto del grupo para evitar que ellos se liberen.

Acuerdos de convivencia

Se repite a los/las participantes los acuerdos de convivencia; para tal efecto, se ubica la cartelera en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Hoja de block – Bolsa pequeña – CartulinaPapel Kraft – Marcadores – Cinta

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Previamente, el/la facilitador(a) hace rótulos en cartulina donde registra una acción asociada a los tipos de violencias como: gritos, puños, pellizcos, patadas, insultos, golpes con diferentes objetos, ignorado/a, señalamiento, amenaza, arañazos, empujones, burlas y puesta en ridículo, y otros que deseen agregar o se manejen en el territorio. Es importante tener al menos tres palabras por grupos para hacer la dinámica, en una bolsa para selección.

Para el desarrollo de la actividad, el/la facilitador(a) pide al grupo dividirse en cuatro subgrupos de manera equitativa y nombrar un líder; luego les informa que se hará entrega a cada grupo de un rótulo que contiene una palabra o una acción, y que será el líder quien escoja de la bolsa.

El/la facilitador(a) explica que la palabra seleccionada debe ser representada por todo el subgrupo como en una fotografía, es decir, representar la palabra o acción que-

dándose quietos como estatuas y sin hablar, como si el tiempo se detuviera.

Cuando el grupo haga su representación, el/la facilitador(a) va a invitar a los/las demás participantes a observar la estatua, como si estuvieran en un museo, pidiendo adivinar lo que se está expresando con esa obra. Es importante motivar a la participación hasta que se identifique la palabra. Este ejercicio se repite con cada grupo al menos tres veces.

Posteriormente, se hace la entrega de un pliego de papel Kraft a cada subgrupo y se pide que hagan un dibujo propositivo que corresponda a la solución de una de las palabras que representaron (caricia, beso, abrazo, apretón de manos, regalo de un detalle como una rosa, un chocolate, un dulce, una sonrisa, o palabras de afecto que reconozcan cualidades, u otras que consideren) y expliquen si pedirían ayuda y a donde acudirían si se encontraran en esta situación.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Luego, el/la facilitador(a) reflexiona sobre el tema e invita a los/las participantes a analizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió durante la actividad?
- ¿Qué puede hacer si usted pasa por una de esas situaciones?
- ¿Pediría ayuda? Si/No ¿Por qué?

→ ¿Si conoce de un caso que este siendo objeto de amenazas, ¿usted qué haría?

→ ¿Está dispuesto(a) a informar si conoce de algún caso de violencia o maltrato?

→ ¿Qué relación encuentra entre comportamientos prosociales y el tema abordado en este encuentro?

→ ¿Qué relación encuentra entre autoestima y el tema abordado en este encuentro?

Recursos: -

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Con ayuda de los/las participantes, y de acuerdo con las imágenes anteriores, se construyen los siguientes conceptos:

Tipos de violencia: el/la facilitador(a) explica la **violencia intrafamiliar, la sexual, la infantil y la ideación suicida o intento de suicidio**, como las más frecuentes, y cuya ruta de atención se representa en esquemas al final de este apartado.

» **La violencia intrafamiliar** se entiende como el tipo de violencia que ocurre entre miembros de una familia y que puede tener lugar en el entorno doméstico o fuera de él.

» **La violencia sexual**, entendida como cualquier actividad o contacto sexual, ocurre sin su consentimiento, puede involucrar fuerza física o amenaza de fuerza y puede ocurrir debido a coerción o amenazas.

» **El maltrato infantil** hace referencia a ataques físicos, psicológicos, abuso sexual, negligencia, explotación y

cualquier comportamiento que cause un daño o perjuicio en el desarrollo de la niñez.

» **La ideación suicida o intento de suicidio** se describe como una situación en la que una persona repite pensamientos y planes para actuar contra su vida y continuar con el intento, es decir, suicidarse conscientemente.

» **Tendencia suicida**, entendida como una conducta que puede conducir a la muerte.

Por un lado, es primordial señalar la importancia de contar con los recursos, las destrezas y las capacidades para pedir ayuda. Se considera una habilidad social que puede surgir espontáneamente o bajo la presión de situaciones peligrosas. No todo el mundo logra hacerlo, puede ser enseñado o entrenado.

Al hablar de habilidades sociales se hace referencia a la capacidad de interactuar con los demás, de establecer amistades o relaciones positivas y, especialmente, de resolver conflictos. Una forma de hacerlo puede ser por sí mismos o acudiendo a otra(s) persona(s). La habilidad social está asociada con los conceptos de autoestima, autoafirmación y autocuidado, por eso debe trabajarse en su fortalecimiento. Ninguna persona merece ser objeto de maltrato, se debe contar lo que está pasando y pedir ayuda, además de tener pautas de autocuidado que garanticen una autoprotección integral.

Las personas maltratadas suelen mostrar dificultades en sus habilidades sociales, ya que no son capaces de responder adecuadamente y generar un entorno social en el que se mantengan seguros. Incluso, en algunos perfiles, su forma de relacionarse e integrarse en un grupo es la de asumir un rol de víctima. Además, los abusadores (maltratantes) carecen de habilidades sociales porque tienden a formar relaciones dominantes y, en muchos casos, no conocen otra forma de socializar que no sea estar por encima de los demás y decidir abusar de ellos. Los testigos o las personas que pueden ayudar y no lo hacen, tampoco cuentan con habilidades sociales plenamente desarrolladas, ya que son capaces de presenciar este tipo de abusos

y no actuar en defensa de quien es maltratado. Existe, entonces, una relación estrecha entre pedir ayuda – autoestima – autocuidado y habilidades sociales.

A continuación, se mencionan algunas estrategias de autocuidado para tener en cuenta:

→ **Duerme** lo suficiente para que te sientas bien descansado.

→ **Consume** comidas bien balanceadas en horarios regulares.

→ **Evita** las sustancias que alteran el estado de ánimo como el alcohol o las drogas.

→ **Realiza** algún tipo de ejercicio todos los días.

→ **Trabaja** el autoconocimiento analizando qué te preocupa y qué te hace sentir mal, sin intentar alejarlo de tu mente.

→ **Practica** a diario ejercicios de meditación y relajación.

→ **Haz** un esfuerzo por aumentar los pensamientos positivos y mantener una actitud optimista (autoestima/habilidades sociales).

→ **Establece** rutinas y horarios fijos para el desempeño de cada actividad diaria.

→ **Mantén** el contacto con amigos y familiares a pesar de que en ocasiones no se tengan las suficientes ganas, pues los vínculos personales inciden directamente en el bienestar.

Para finalizar, se socializan las rutas de atención en casos de violencias (**Anexo 9**), y se investiga cuáles son las que están disponibles en el municipio donde se trabaje la actividad.

Para ampliar la identificación de necesidad de protección y las rutas, se recomienda acceder a los enlaces citados en las referencias que se muestran a continuación:

Referencias:

Fundación Proinco. Guía práctica de rutas para la atención de la niñez y la adolescencia. 2022. https://drive.google.com/file/d/1XuYNwj1Ccs9Eg0Z3AiyDk1Jvu9Dkd_BNI/view

OMS: **Violencia y Salud Mental**. Tomado de OMS 2002. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, DC: OPS. 2014. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/Violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf>

Veloza Martínez EG. **Procesos intersectoriales y rutas de atención intersectorial**. ICBF-UNFPA. Capítulo 7. 289-301 https://www.boyaca.gov.co/SecSalud/images/Documentos/capitulo%207_PLIEGOS%201-2%20%20KIT%20X%209%20REF.%20CAPITULO%207%20%20MODELO%20ATEN.pdf

Recursos: Papel Kraft – Hojas de Block

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Se pide a los/las participantes que en "A diario yo...", mediante dibujos o como se les facilite, reconstruyan las rutas de

atención y tengan a la mano el directorio de las organizaciones donde pueden pedir ayuda. Consultar el que exista para cada municipio.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

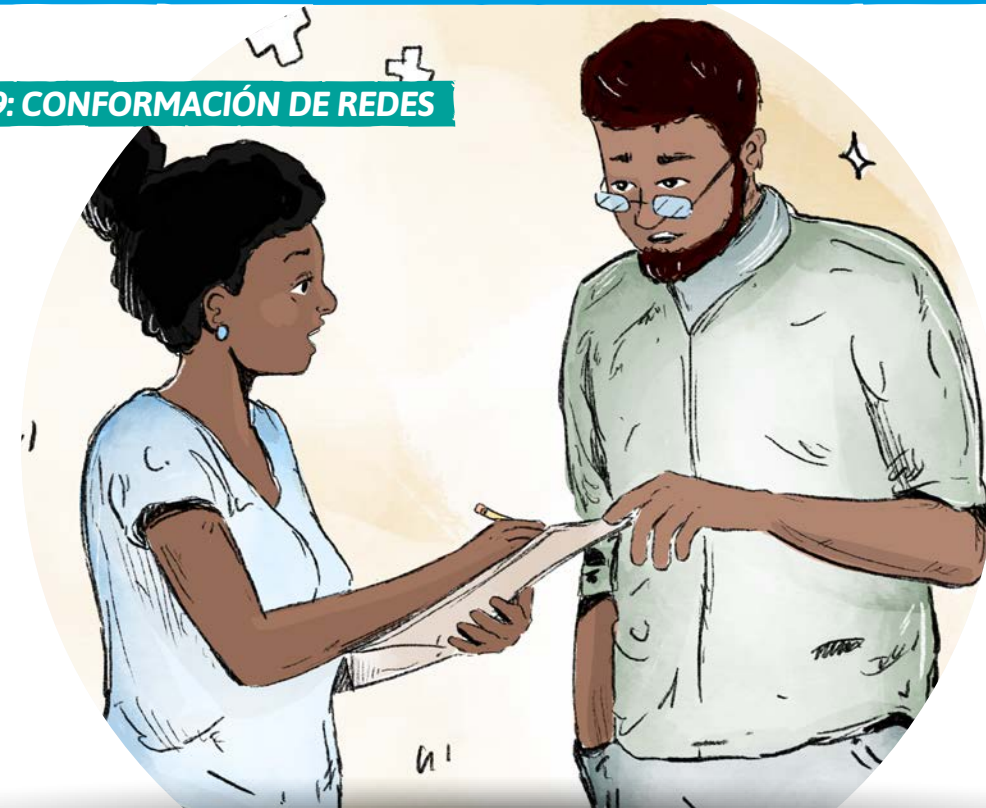
→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 19: CONFORMACIÓN DE REDES



Objetivo y/o propósito:

Reforzar en los participantes la importancia de las redes de apoyo para ayudarlos cuando sea necesario, minimizando los riesgos de vulnerabilidad o impacto emocional.

Competencias relacionadas a fortalecer: Comportamiento prosocial. Reconocimiento de emociones propias y ajenas. Comunicación asertiva. Escucha activa.

Recursos: Venda para los ojos – Papel Kraft – Marcadores – 2 mitades de un dibujo (Anexo 10)

Tiempo: 15 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

Opción 1

El/la facilitador(a) divide al grupo en dos equipos y pide a cada grupo que elija una pareja: una persona

para que dibuje con los ojos vendados y la otra para que lo oriente al hacer el dibujo (Anexo 10). El/la facilitador(a) designará a tres personas de manera discreta para que se encarguen de hacer ruido e interrumpen a los guías y ver la reacción del resto del grupo. Es impor-

↓ tante que el grupo no se entere de la tarea encomendada a estas tres personas.

Posteriormente, se informa al grupo que tiene dos minutos para que organice la estrategia y desarrolle el dibujo en conjunto.

Para iniciar la actividad, el/la facilitador(a) pide que se vende a las personas y hace entrega de cada parte del dibujo a cada guía, y aclara que solo ellos pueden ver. Una vez recibido el dibujo se procede a la actividad.

Los dos participantes con la venda en los ojos pasan al tablero, donde serán ubicados frente al pliego de papel Kraft para realizar un solo dibujo entre los dos; se recuerda que cada persona va a dibujar una parte: una el lado derecho y la otra el lado izquierdo, siguiendo las indicaciones de las dos personas que los guiarán.

Una vez inicia el ejercicio, el/la facilitador(a) pide a las personas elegidas previamente que empiecen con su tarea de interrupción con ruido o malas indicaciones y estar pendiente de las reacciones del resto del grupo.

Terminada la actividad, se pregunta a los/las participantes cómo se sintieron, empezando por quienes estuvieron vendados, seguido de quienes fueron guías, quienes interrumpían y finalmente identificando qué hizo el grupo en general.

Opción 2

Se solicita que formen parejas y que se denominen a los integrantes A y B. Los participantes A serán los guías y los B los guiados. El ejercicio consiste en movilizarse y desplazarse por el salón siguiendo instrucciones solo con el tacto. No se puede hablar y el guía tiene que cuidar a quien está guiando, quien debe tener vendados los ojos. Para iniciar la actividad, el guía se pondrá detrás del guiado y, con las manos en los hombros y las palmas de las manos, dará las siguientes instrucciones:

- Las manos en los hombros significa caminar.
- La mano en el hombro derecho, girar a la derecha.
- La mano en el hombro izquierdo, girar a la izquierda.
- Quitar las manos significa parar.

Se hace el recorrido y después se cambia el rol de las parejas. Al finalizar el ejercicio se pregunta a los participantes cómo se sintieron siendo guías y siendo guiados.

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los/las participantes los acuerdos de convivencia; para tal efecto, se ubica la cartelera nuevamente en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos durante el desarrollo de la sesión, motivando el respeto y apoyo colaborativo.

Recursos: Cartulina de colores o papel Iris – Hojas de Block o papel Kraft

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) previamente prepara cuatro sobres con el siguiente contenido:

- 1 Primer sobre: 12 letras N y 32 letras E, en color rojo.
- 2 Segundo sobre: 24 letras S, 12 letras M y 12 letras A, en amarillo.
- 3 Tercer sobre: 12 letras R, 12 letras I, 8 letras L, 8 letras U y 4 letras T, en verde.
- 4 Cuarto sobre: 4 letras C, 16 letras O, 4 letras J, 8 letras V, 4 letras B, 8 letras D y 4 letras G, en azul.

Tenga en cuenta que cada sobre debe contener las piezas designadas, que deben ser del mismo tamaño y estar en el orden enunciado. Se recomienda que el tamaño de la ficha sea de 8x12 cm.

Para el desarrollo de la actividad, el/la facilitador(a) llama a un voluntario, quien va a tener un rol en el juego, y

divide al grupo en cuatro subgrupos, de tal manera que cada uno se ubique en una esquina del salón, explicando que ese es su territorio, y que el resto del salón, salvo las esquinas, está cubierto de agua y hay un cocodrilo al acecho; por lo tanto, deben idear una estrategia para comunicarse entre los grupos y negociar, sin alterar al cocodrilo porque los puede atacar.

Se informa que la tarea de cada grupo consiste en formar los días de la semana, por colores, y sin que sobren piezas deben llegar a esa meta. Posteriormente, se entrega a cada equipo uno de los cuatro sobres. Después anuncia que cada grupo debe designar un juez, quien va a observar lo que sucede.

A continuación, pide apoyo a uno(a) de los/las participantes para que lea las instrucciones a todo el grupo, quien informa que tiene un paquete con cuatro sobres que contienen letras de cartulina.

Durante la actividad, los grupos pueden hablar entre ellos, pero con voz muy baja o señales; no podrán traspasar el límite de su esquina y para poder armar los días de la semana tendrán que negociar de la manera más creativa con los demás grupos: puede ser enviando mensajes a través de el/la facilitador(a), quien es inmune al cocodrilo, con el fin de intercambiar, pedir o ceder letras o información.

↓ Informa que ningún grupo puede pasar los límites de su esquina porque si lo hace corre el peligro de que el cocodrilo atente contra su vida; este permanecerá todo el tiempo merodeando sus esquinas, representando un riesgo y una amenaza, aclarando que ese rol lo ejecuta el/la voluntario(a).

Puede ser que alguno(a) de los participantes sea hábil para nadar o tenga otras capacidades de las que pueda hacer uso para trasladarse hacia otra de las esquinas, esto depende del ingenio y creatividad de cada participante; sin embargo, deben tener en cuenta que el cocodrilo lo podrá atacar aun cuando llegue a la otra esquina del grupo. Cada integrante solo está a salvo en su territorio.

Se informa que, cuando el/la facilitador(a) lo indique, comienza la actividad. Transcurrido un tiempo razonable se da por terminado el ejercicio y se pasa a plenaria, donde los jueces compartirán sus observaciones.

El/la juez-observador, aparte de asegurarse de que todos cumplan con las reglas, debe cumplir el rol de cocodrilo y debe estar pendiente de lo siguiente:

- ¿Qué grupo estuvo dispuesto a dar a otro sus letras?
- ¿Hubo alguien que terminó sus días de la semana y luego se dedicó a observar que hacían los demás para formar sus días?
- ¿Hubo alguien que con sus piezas no pudo formar sus días, pero se mostró reacio a entregar una o más de sus letras a otros compañeros?
- ¿Cuántos de los/las participantes se involucraron en la formación de los días de la semana?

→ ¿Hubo frustración y ansiedad en los grupos? ¿quien estuvo literalmente halándose los cabellos?

→ ¿Hubo algún punto crítico después de que el grupo comenzó a colaborar realmente?

→ Identificar si alguien no cumplió las reglas, ya sea hablando o haciendo señas, como medio de ayudar a sus compañeros a formar las palabras o para ir hacia otra esquina.

→ ¿Alguien intentó negociar con él en su rol de cocodrilo?

El/la facilitador(a), después de recoger las experiencias de cada grupo, concluye la actividad centrándose en la claridad de los mensajes, en la solución de problemas y en la importancia de recibir y prestar ayuda en el trabajo en equipo.

Es importante fortalecer el mensaje de que hay grupos en los cuales se pueden apoyar para lograr una meta; se debe motivar el reconocimiento de que no están solos, que alguien les puede apoyar y que es más fácil encontrar soluciones cuando se sienten respaldados. De igual forma, siempre a nuestro alrededor hay obstáculos que pueden convertirse en riesgos, peligros y amenazas y esto nos debe conducir a hacer evaluación de nuestras vulnerabilidades y debilidades, y a sacar a flote esas fortalezas en forma de aptitudes, habilidades especiales o capacidades que serán las herramientas para enfrentar y superar esas barreras.

Finalmente, se entrega a cada grupo medio pliego de papel Kraft y se pregunta qué grupo reconocerían en su comunidad, persona, organización o lugar de apoyo en varias situaciones difíciles.



Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se invita al grupo a ubicarse en círculo y se motiva la reflexión resaltando la importancia de sentirse solo o acompañado al momento de conseguir una meta o solucionar un problema, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las emociones más frecuentes que experimentaron?
- ¿Siente que solo ustedes pueden enfrentar dificultades?
- ¿En su comunidad a quién representa el cocodrilo?
- ¿Cuáles son sus vulnerabilidades?
- ¿Es importante conocerse a sí mismo?

Recursos: Marcadores borrables – Tablero o papelógrafo.

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se trabaja el concepto de redes de apoyo y para qué sirven.

Las redes de apoyo son las relaciones de una persona en su entorno social para establecer vínculos solidarios y de comunicación, con el fin de resolver necesidades específicas. Pueden estar representadas por los padres, la familia, los hermanos, los primos, los amigos, los profesores, los compañeros de estudios, los líderes comunitarios, los promotores de salud, la alcaldía, los hospitales, el personal de salud, los representantes de entidades, los grupos deportivos, entre otros.

Es necesario entender cómo es la estructura social de la comunidad y la red de apoyo social de las personas que la conforman, porque esta estructura social es un factor psicosocial y un elemento esencial de la comunidad (Sánchez, 2007). Los miembros de la comunidad deben involucrarse en diversos procesos de intervención en cualquier campo aplicado (salud, educación, consejería, convivencia) para lograr que las personas se empoderen al ser, conocer y ser conscientes de su pertenencia a una comunidad compuesta por diversos actores.

Estos actores articulados en diversas organizaciones y redes sociales cumplen un papel importante en el desarrollo de la comunidad y de sus integrantes. Por tanto, conocer y comprender las Redes Sociales de Apoyo implica reconocer el carácter de intercambio que se define en las relaciones de los elementos que las componen, por lo que se las considera como estructuras de intercambio social (Amar et al, 2010).

Desde una visión psicosocial, se considera relevante el conocimiento de las personas en contextos de emergencia y de vulnerabilidad, donde se debe tener aún más cerca sus redes de Apoyo.

También es considerada como la estructura social más cercana a cada individuo, donde encuentra protección y respaldo, y satisface sus necesidades gracias a la ayuda que le ofrecen sus contactos. Las redes de apoyo son fundamentales porque constituyen un factor y recurso importante en la promoción de la salud mental.

Para la adolescencia, en su búsqueda de identidad y aceptación en su grupo social, lleva al distanciamiento con aquellos que coarten su exploración del mundo (como sus padres); cuando no encuentran el apoyo necesario para esa búsqueda, pueden terminar en la inclusión del/la adolescente en actividades que los afecten negativamente o a quienes les rodean; se ven numerosos casos en el barrio donde viven asociados a problemáticas tales como consumo de drogas, embarazos precoces, inclusión en pandillas, deserción escolar, entre otros (riesgos de vulneración y afectación social).

Por ende, el darles a conocer sus Redes Sociales de Apoyo se convierte en una prioridad que les abriría un panorama de aquellas personas como sus pares, familia, conocidos y/o entidades u organizaciones que pueden representar un punto de referencia y/o apoyo al momento de orientarse correctamente en la búsqueda de su identidad, de sus intereses y sus posibilidades, sin caer en aquellas “actividades” que pueden ser perjudiciales.

Referencias:

Correa Rodas X. Familias y redes de apoyo protectores para los adolescentes de casa vida 2. Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria. 2019. 56 p.
<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/900/Familias%20redes%20apoyo.pdf?sequence=1>

Universidad de La Sabana. ¿Qué son las Redes de Apoyo y cuáles existen en Colombia?
<https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/que-son-las-redes-de-apoyo-y-cuales-existen-en-colombia/>

Recursos: Papel Kraft – Hojas de Block – Marcadores

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) ayuda a los grupos a identificar más redes de apoyo en su comunidad de las que identificaron en

la actividad concreta y les invita a consignarlo en “A diario yo...”, retomando la actividad de rutas y directorio para pedir ayuda.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 20: TU VOZ CUENTA (Encuentro generacional - actividad de cierre)



Objetivo y/o propósito:

Promover la importancia de realizar encuentros familiares, donde los jóvenes y sus padres, madres y tutores puedan fortalecer sus formas comunicativas y relacionales a partir de sus características especiales, desde el reconocimiento del rol, aporte y cuidado que cada uno(a) tiene en la familia para favorecer su bienestar.

Competencias asociadas a fortalecer: Comunicación asertiva. Autorregulación emocional. Empatía. Comportamiento prosocial.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) da un saludo de bienvenida a la actividad de tarea final del ciclo temático elaborado en el marco de la salud mental y comienza con la explicación de que la dinámica de esta actividad sigue el esquema de las anteriores, y explica la actividad introductoria de la siguiente manera:

El/la facilitador(a) pregunta: ¿Qué hacen las babosas cuando alguien las toca? Ellas se retraen. Para este ejercicio se solicita conformar parejas, denominando a los integrantes A y B. Los participantes A serán el dedo y los B actuarán como lo hace la babosa. El ejercicio consiste en que el integrante B reaccionará retrayendo el cuerpo donde el participante A lo toque con su dedo. Después de cinco minutos se hace cambio de pareja.

Luego se procede a preguntar a los/las participantes: ¿Qué sucede cuando se acaricia un gato? Ellos se acercan. Los participantes A serán la mano y los B actuarán como lo hace el gato. El ejercicio consiste en que el integrante B reaccionará acercándose cuando el participante A arrime su mano. El participante que representa la mano puede guiar al gato. Después de cinco minutos se hace cambio de pareja.

Al finalizar el ejercicio se pregunta a los participantes cómo se sintieron con los dos ejercicios y con los roles asignados.

Acuerdos de convivencia

Se realiza la presentación del objetivo del taller y se recuerda a los y las participantes los acuerdos de convivencia para este evento de cierre del proyecto.

Recursos: - Tiempo: 70 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Previamente se organizan 10 estaciones en el espacio, cinco por grupo poblacional: a la derecha para adultos y a la izquierda para adolescentes.

Para el encuentro es importante que los/las adolescentes participen con algún adulto de su familia para posibilitar el encuentro generacional a partir del reconocimiento de los cambios en los cursos de vida y las transformaciones en los contextos.

Se espera, al menos, contar con el doble del grupo de trabajo, por lo cual se debe disponer de un lugar amplio que permita la interacción.

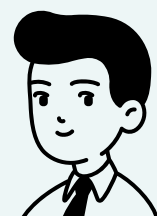
Para el desarrollo del ejercicio se debe disponer de un juez en cada estación que pueda constatar que el grupo desarrolla la actividad en el tiempo previsto y que durante las pruebas, quienes participan, se cuidan, participan activamente y colaboran.

El/la facilitador(a) informa que la actividad para el encuentro se denomina **la Yincana del Tiempo**, que consiste en realizar

diferentes tipos de prueba por estaciones que deben ser superadas colectivamente; los adultos resolverán sus pruebas pensando en sus hijos/as, en el presente; y los adolescentes harán el ejercicio recordando lo que les han compartido sus padres. Con este ejercicio se ponen a prueba las habilidades y el ingenio para superar como grupo las pruebas que se van a encontrar a lo largo del recorrido.

A continuación, se pide agrupar a los/las adultos al lado derecho y los/las adolescentes al lado izquierdo, quienes a su vez van a organizarse en cinco grupos que pasarán por cada estación, donde encontrarán muy visible la pregunta y el reto a desarrollar. Para ordenar la salida de los grupos se hace un sorteo a través de papeletas.

El/la facilitador(a) informa que cada grupo va a tener tres minutos máximo para resolver lo que se plantea en cada estación. También indica que cada grupo va a tener un pliego de papel Kraft donde van a consignar sus respuestas y registrar si superaron el reto o no, al pasar por cada estación. Transcurrido el tiempo, el grupo debe pasar a la siguiente estación, con lo que hayan alcanzado a desarrollar.



Estaciones	Adultos	Adolescentes
JUEGO	Describa cinco características de los juegos de hoy y asócielo con una emoción. RETO Sin hablar, imite a un animal. Su grupo debe adivinar cuál es.	Escriba cinco juegos que hacían sus papás de niños/as y asócielo con una emoción. RETO Jugar "Stop". Cada grupo cambia de letra.
AMIGOS	Escriba cinco actividades que hacen sus hijos/as con sus amigos y qué significado tienen. RETO El equipo tiene un minuto para construir una coreografía de 30 segundos.	Escriba cinco actividades que hacían sus padres con sus amigos y qué significado tienen. RETO Todo el grupo a la vez debe jugar pelea de pulgares durante un minuto.
COMUNIDAD	¿Cómo participan sus hijos/as en las actividades de la comunidad hoy? ¿Les interesa? RETO Cantar una canción que tenga la palabra ____, mientras con una mano se rascan la cabeza y con la otra se soban la barriga de manera sincronizada. (Se designa una palabra diferente a cada grupo).	¿Cómo participaban sus padres en las actividades comunitarias de su barrio? ¿Les interesaba? RETO Con la letra __ una categoría __ deben decir o escribir en un minuto el mayor número de palabras posibles relacionadas. (Se designa una letra y categoría diferente a cada grupo).



FAMILIA	Escriba tres cosas que mencionó que nunca iba a hacer con sus hijos y ahora lo hace. RETO Deduzca el acertijo con emoticones (Anexo 10). (Es importante hacer un mensaje por grupo).	Escriba tres diferencias entre las familias que hicieron sus padres y las familias de ahora. RETO El ahorcado – Palabra secreta (Anexo 10). (Es importante hacer una palabra por grupo).
REDES SOCIALES	¿Cuál creen que es la red social que más usan sus hijos? ¿Sabían con quién interactúan? RETO Construir una canción en rap con el nombre de cinco objetos y cinco personas que están presentes.	Escriba tres diferencias entre las familias que hicieron sus padres y las familias de ahora. RETO Van a repetir la secuencia de colores en el orden correcto. Hacer la secuencia de 10 colores, mostrarla por cinco segundos a los/las participantes (Anexo 10).

Escala de puntuaciones

Terminado el ejercicio, se pide a cada grupo pegar en un lugar visible su cartel conformando un mural con las respuestas, y se invita a los/las participantes a leerlas e identificar aciertos, similitudes y diferencias por estación, entre las respuestas planteadas por el grupo de adolescentes y el de padres, con respecto a lo que creen que el otro experimentó o experimenta.

Después se invita a los jueces a compartir lo que observaron durante el juego y a informar los puntajes consolidados obtenidos por cada grupo.

Además de establecer el alcance de las respuestas y retos, los jueces van a estar atentos al desarrollo del juego teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterio	G1	G2	G3
Retos realizados (+1)			
Respuestas (+2)			
Solidaridad (+3)			
Capacidad de concertación (+2)			
Capacidad de escucha (+2)			

Recursos: - Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se invita al grupo a formar un círculo y se les anima a reflexionar escribiendo cómo se sintieron durante la actividad y haciendo preguntas como:

- ¿Qué fue lo más difícil y más fácil del ejercicio?
- ¿Cuál es la importancia de reconocer las diferencias generacionales?

- ¿Cuál considera que es la característica más importante para el bienestar emocional?
- ¿Cuál es la importancia del bienestar emocional en la familia?
- ¿Pueden personas de edades distintas e intereses diferentes unirse para alcanzar una meta común?

Recursos: - Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Para realizar correctamente la actividad son importantes los siguientes aspectos:

- Tener en cuenta las diferencias generacionales y el enfoque étnico.

- Recordar las competencias trabajadas a lo largo de la guía metodológica para hacer un breve resumen de todas ellas y su incidencia en la salud mental y emocional, y en el contexto de las generaciones.



→ Tomar las diferencias generacionales como una oportunidad para producir puntos de encuentro en donde la comunicación, la concertación y la puesta en común sean las herramientas para, desde el afecto, trabajar sobre dinámicas familiares que potencien la salud mental y emocional.

→ Poner en práctica en todos sus espacios de participación los conceptos aprendidos.

Recursos: Papel Kraft – Hojas de Block o Iris o cartulina

Tiempo: 20 minutos

5. APLICACIÓN:

Se les pide a los adultos y jóvenes que se unan en familia y sigan alimentando “A diario yo...” para construir la familia que quieren y expresarla a través de dibujos y palabras, además de escribir al menos tres compromisos como padres y tres más como hijos para hacer posible este objetivo familiar.

Como es un ejercicio de cierre, se procede a hacer el reconocimiento de quienes estuvieron en el proceso con certificados de participación. Recuerde que en este encuentro generacional los padres, madres y cuidadores tienen un número de horas diferentes a la de sus estudiantes.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

→ ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

→ ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

→ ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?

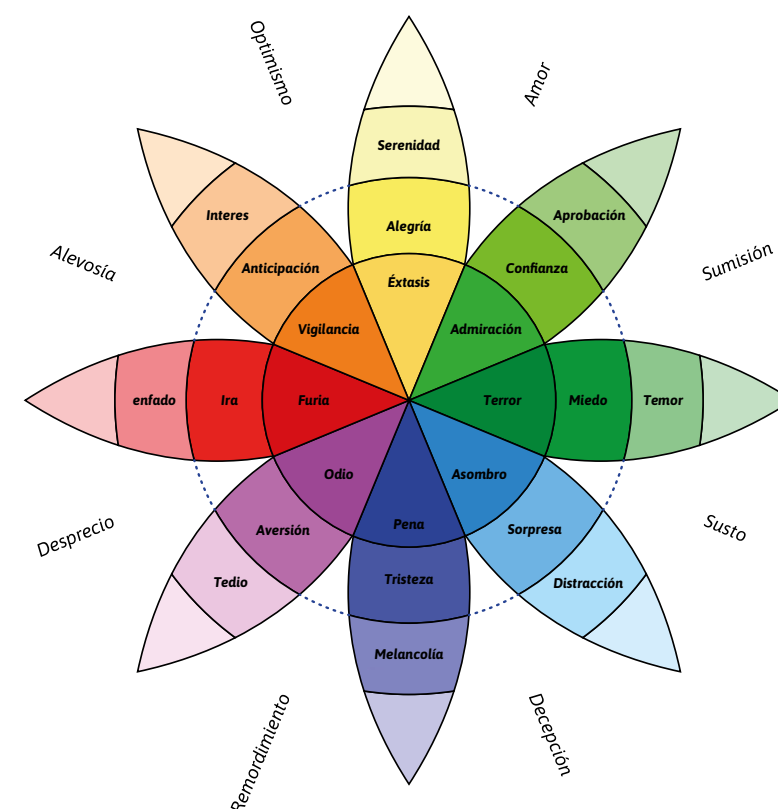


Anexos

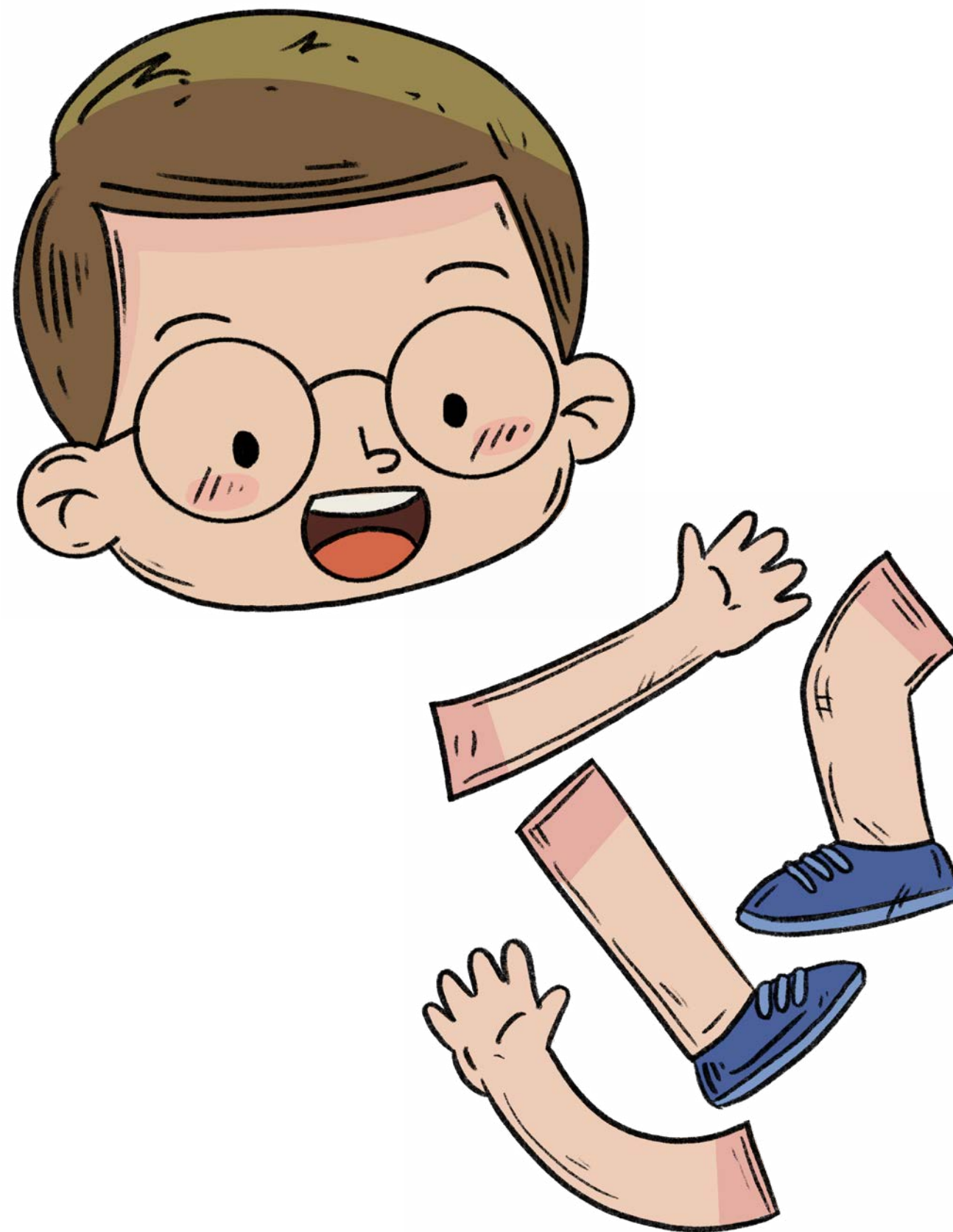
Anexo 1: MODELO CROMÁTICO DE LAS EMOCIONES

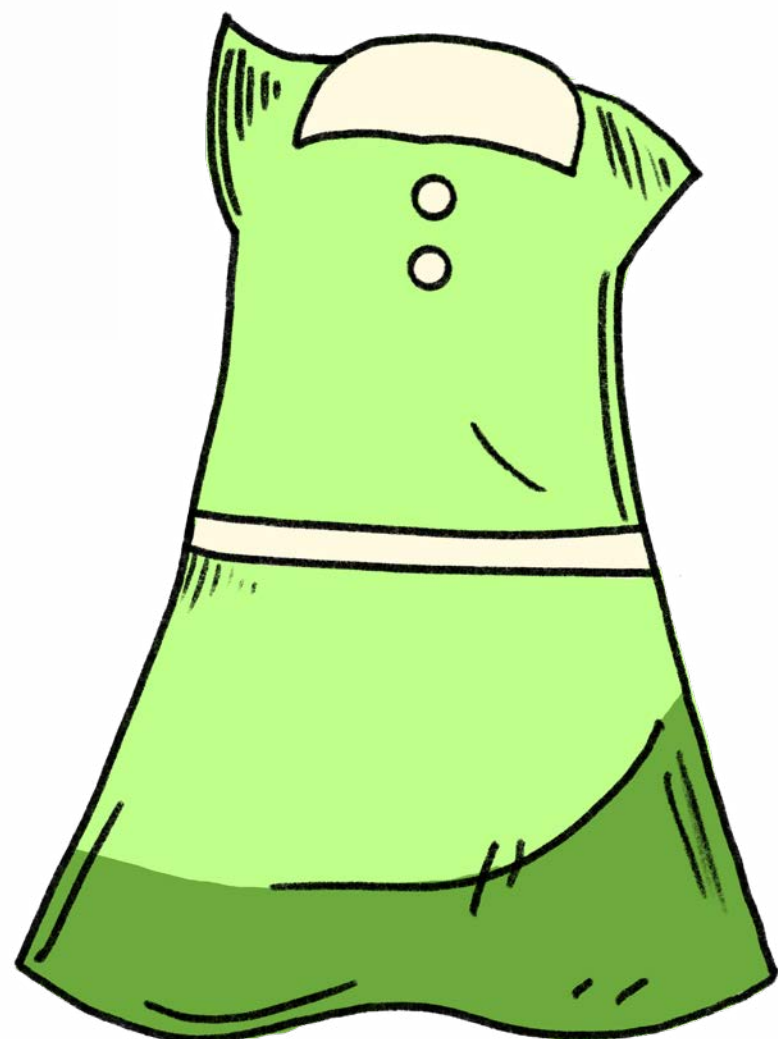


Anexo 2: LA FLOR DE LAS EMOCIONES



Anexo 3: ROMPECABEZAS FIGURA HUMANA





Anexo 4: VERSIONES CUENTOS CAPERUCITA ROJA

Versión 1 - Grupo 1
Caperucita Roja - La versión del Lobo

"El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio.

Un día soleado, mientras estaba recogiendo las basuras dejadas por unos turistas, sentí unos pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi llegar a una niña vestida de una forma muy divertida: toda de rojo y su cabeza cubierta, como si no quisiera que la viesen. Caminaba feliz y comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, a lo que ella me contestó, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo.

Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque cortando flores. De repente, sin ningún remordimiento, mató a un mosquito que volaba libremente, pues el bosque también era para él. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y comenzar a maltratar a sus habitantes.

La dejé seguir su camino y corrí a la casa de la abuelita. Cuando llegué me abrió la puerta una simpática viejecita. Le expliqué la situación y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La abuelita aceptó permanecer fuera de la vista.

Cuando llegó la niña la invité a entrar al dormitorio donde yo estaba acostado vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien, la niña me agradaba y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones. Comprenderán que empecé a sentirme enojado. La niña mostraba una apariencia tierna y agradable, pero comenzaba a caerme antipática. Sin embargo, pensé que debía poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Pero su siguiente insulto sí me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis grandes y feos dientes y esa niña hizo un comentario realmente grosero.

Reconozco que debí haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí, enseñándole toda mi dentadura y gritándole que era así de grande para comérmela mejor. Ahora, piensen ustedes: ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña empezó a correr por toda la habitación gritando mientras yo corría detrás suyo tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita y me molestaba para correr me la quité, pero fue mucho peor. La niña gritó aún más. De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme y afilada. Yo lo miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé corriendo.

Me gustaría decirles que este es el final del cuento, pero desgraciadamente no es así. La abuelita jamás contó mi parte de la historia y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo y peligroso. Todo el mundo comenzó a evitarme y a odiarme.

Desconozco qué le sucedió a esa niña tan antipática y vestida de forma tan rara, pero si les puedo decir que yo nunca pude contar mi versión. Ahora ya la conocen...".

Autor Anónimo.

<https://www.7calderosmagicos.com.ar/Druida/Cuentos/Clasicos/caperucitaverlobo.htm>

Versión 2 - Grupo 2
Caperucita Roja

Había una vez una niña llamada Caperucita Roja. Era una niña muy mala y desobediente. Además, era un poquito fea, porque tenía una verruga muy gorda en la nariz. Un día, su mamá le pidió que llevara la comida a su abuelita que estaba un poco enferma y vivía en un claro del bosque. -¡No, no y no! -contestó Caperucita. - ¡Yo no llevo la comida porque tengo mucho que hacer y tengo que pensar en mis cosas! Caperucita no quería obedecer a su mamá. La mamá se enfadó mucho con ella y la castigó encerrándola en su cuarto, sin tele, sin juguetes y sin computador.

En ese momento llegó el lobo, que era muy bueno y había escuchado todo por la ventana, y decidió ayudar a la mamá de Caperucita, -a mí no me importaría llevar la comida a casa de la abuelita - dijo el lobo. Al lobo le gustaba mucho ayudar a los demás porque así siempre tenía numerosos amigos. Cogió la comida y la mamá de Caperucita estuvo de acuerdo; se marchó por el bosque cantando y saltando, camino a la casa de la abuelita. Cuando llegó, llamó a la puerta y entregó la comida a la abuela, que se

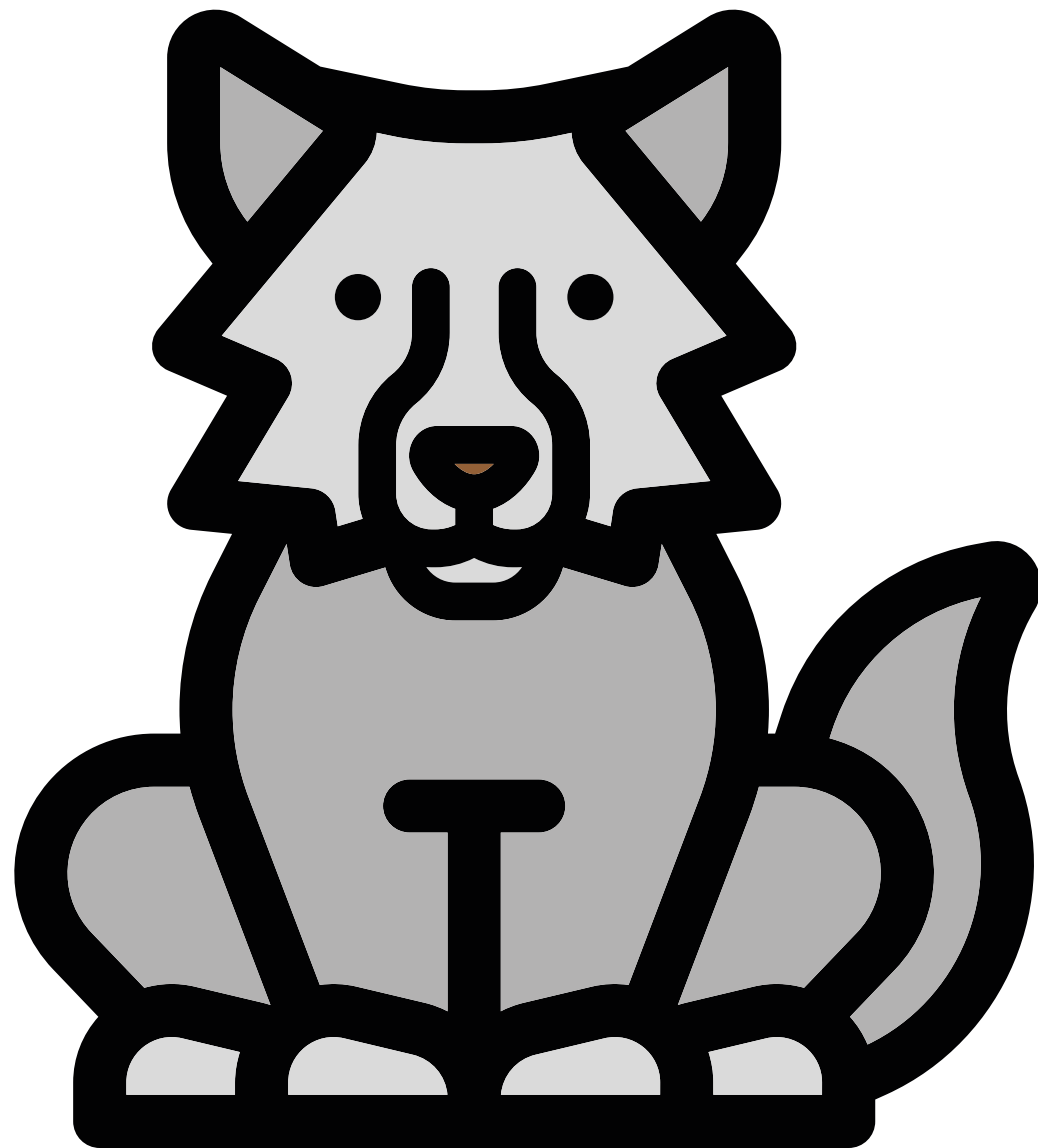
comió todo de una vez porque tenía mucha hambre, y además le gustaban mucho los macarrones con tomate.- ¿Por qué no ha venido Caperucita Roja? -preguntó la abuelita. El lobo le contó la verdad, porque era muy bueno, y juntos decidieron dar una lección a la odiosa niña, para que se portara mejor. Hablaron con un cazador que vivía por allí cerca para que le diera un buen susto.

El cazador buscó a Caperucita Roja y le contó que él cazaba niños y niñas malas y desobedientes, y había venido a buscarla. Entonces, ante el asombro de la niña, se puso a dar tiros al aire con su escopeta. -¡pum, pum, pum! -sonaban los tiros. ¡Socorro, socorro! -gritaba Caperucita Roja mientras corría todo lo que podía para escapar del cazador. Temblando de miedo, llegó a casa de su abuelita y allí se escondió. Prometió a su abuela que nunca más se iba a portar mal y que obedecería siempre a su mamá. Así consiguió que el cazador la dejara en paz y pudo vivir feliz. Y colorín colorado, este cuento se ha terminado.

Autor Anónimo.

<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/introduccion-al-derecho/caperucita-roja-tarea-apuntes-1/14223535>

Versión 3 – Grupo 3
La terrible historia del Lobo bueno y Caperucita Feroz



Cuentan los más viejos del lugar que en su infancia les relataron una rara historia acontecida en los tiempos lejanos en que algunas cosas aún no tenían nombre, muchísimo antes de sus padres, de los padres de sus padres y de los padres de estos. Dicen que vivió en la comarca una hermosa niña rubia y de enormes ojos color turquesa, de dulces y arreboladas mejillas y suave piel de durazno. Esta apariencia tan angelical ocultaba en su seno, sin embargo, un espíritu cruel, impensable en una criatura de tan corta edad.

Una tarde en la que la niña, Caperucita Roja, que por ese nombre la conocían, antes de concluir la jornada ya había escondido los pantalones de su padre –que, por cierto, nunca más aparecieron– consiguió quemar el sofá preferido

de su madre y hasta intentó meter al gato en el puchero, entre otras travesuras. Sus padres, hartos y al borde de la exasperación, la enviaron a casa de la abuela poco antes de ponerse el sol. Habían oído que en el bosque, en donde moraba aquella, habían observado que rondaba un lobo y, con el pretexto de mandar una cesta con comida para la anciana, pretendían deshacerse de la hija que tantos quebraderos de cabeza les daba a ellos y a sus otros siete hermanos varones.

Ella, sin embargo, se regocijó con la idea porque se aburría con su familia y compartía con la anciana su pérfido carácter. En efecto, esta la había aleccionado en sus primeras travesuras infantiles. Andando y andando, envuelta

en su caperuza, por fin, cuando estaba a punto de caer el oscuro manto de la noche, se adentró sin miedo en lo más profundo del bosque. Allí, al abrigo de una gigantesca encina de tronco nudoso y ramas que se enroscaban como garfios, descansaba un lobo. Pero el de esta historia no era un lobo feroz, sino un lobo pacífico y sentimental. Incluso se negaba con asco a cazar animales para comer y sobrevivía alimentándose de raíces y bayas.

Esa tarde se sentía especialmente taciturno, rumiando la desdichada soledad a que se veía condenado por el temor que la sola mención de su nombre inspiraba en el alma en los hombres, y esperaba con melancólica paciencia ver salir las estrellas tras las copas de unos pinos. Cuando vio pasar a la niña por el claro delante de la encina, atónito contempló cómo se detenía sonriéndole. Al contrario de lo que esperaba, no abrió los ojos con espanto ni huyó desfavorada.

Caperucita, nada más ver al animal y habiéndose percatado en un instante de su cándido temperamento, urdió un plan en su perversa cabecita adornada de dorados rizos. Tras acercarse a él, con una dulzona voz impostada, se interesó por su dura vida en el monte y, por último, invitó al lobo bueno a cenar a casa de la anciana, donde, le dijo, había un frondoso huerto con ricos tomates que parecían manzanas de oro, calabacines tiernos del tamaño de calabazas, cebollas exquisitas como la miel y un sinfín de vegetales y frutas variadas, pues en su cesto solo portaba pan y fiambres.

A cambio le pedía un favor: debía hacerse pasar por ella para así gastarle una inocente broma a su abuela. El lobo, feliz de tener por fin una amiga y relamiéndose ante la idea del festín, aceptó entusiasmado. Se puso la caperuza, cogió la cesta con una de las patas delanteras y continuó el camino siguiendo las indicaciones de la niña. Ella, pese a que ya era casi noche cerrada, no se preocupó, pues, gracias a la anciana, conocía aquella zona como la palma de su mano y, tras observar cómo el lobo desaparecía tras unos arbustos, tomó un atajo.

Al poco tiempo llegó a una casita blanca con chimenea y allí, entre crueles carcajadas, Caperucita con su abuela celebraban la ocurrencia de la niña y se prepararon a seguir la bufonada. Cuando el ingenuo animal llegó disfrazado con la caperuza y portando la cestita, halló la puerta abierta y, entrando al dormitorio, encontró a la anciana en la cama:

— ¿Eres tú, Caperucita? –dijo la abuela, con un fingido susurro.

— Sí, abuelita –respondió el lobo, con una no menos falsa voccecita.

Adaptación del cuento de Antonio Vega.

<https://cuentodecaperucitaroja.com/wp-content/uploads/2019/02/version-caperucita-malvada-y-sanguianria.pdf>

— ¿Seguro? Te veo... distinta... Esas orejas, qué orejas más grandes tienes.

— Son para oírte mejor cuando me cuentas cuentos, abuelita.

— Y esa nariz..., qué nariz más grande tienes.

— Es para poder oler mejor esas ricas tartas que me haces, abuelita.

— Y... ¿y esa boca?... ¡Qué boca más grande tienes!

Entonces, mirando fijamente los dientes del animal, que, a fuerza de masticar plantas y frutos, se habían transformado en unos diminutos denticulos de roedor entre los que habían desaparecido sus agudos colmillos y poderosas muelas, aquella vieja arpía no se pudo aguantar más la risa y soltó un escandaloso y desagradable graznido a modo de risotada.

El rostro del lobo bueno se contrajo en un gesto de sorpresa y luego de pánico cuando desde debajo del camastro salió reptando como una culebra, Caperucita para atacar al lobo. Entonces el pobre animal huyó de la casa como alma que lleva el diablo y desde la ventana le vieron resbalar y caer, tropezar con los árboles, golpearse con las ramas más bajas, hasta que la figura salió del halo del resplandor de la casa.

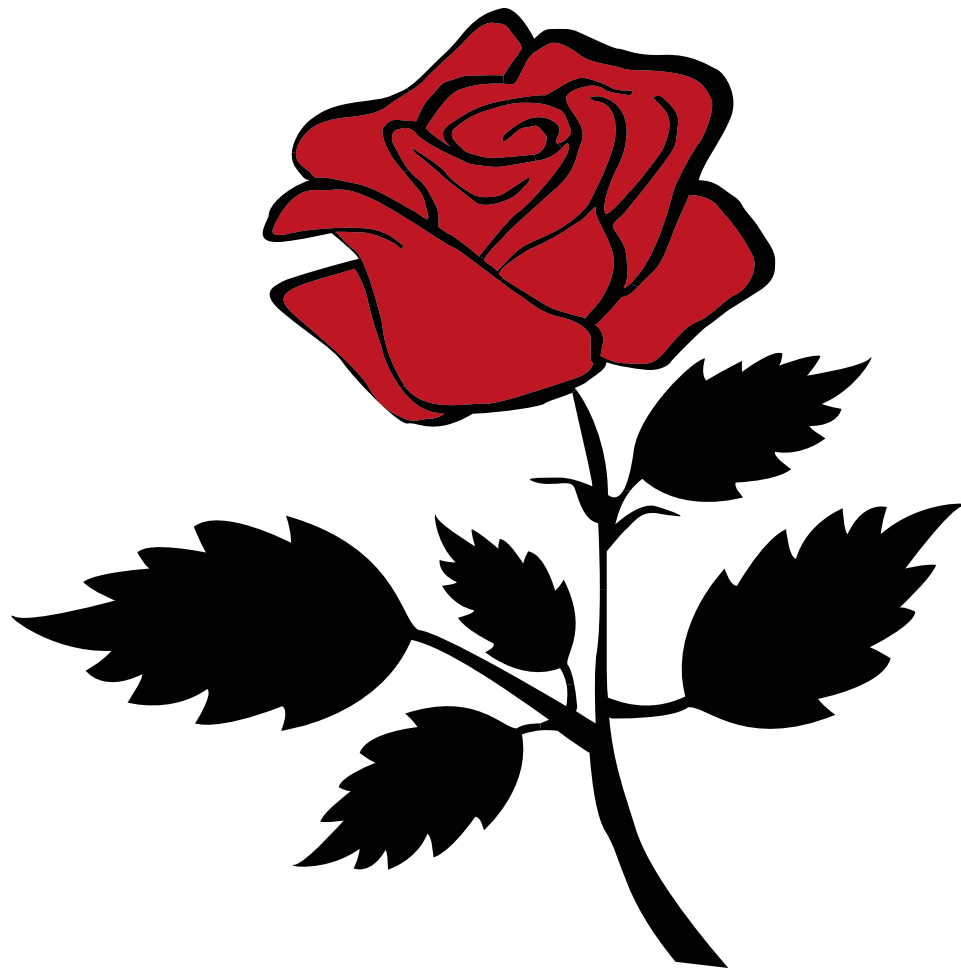
Mientras tanto, la vieja continuaba riéndose sin parar y le dijo a Caperucita que era hora de irse a un lejano pueblo y que ya no volvería. Se despidieron y Caperucita aprovechó la ocasión para urdir un plan: decir que el lobo se había comido a su abuelita.

Caperucita admiró su obra con satisfacción, alabando su propio ingenio: había aprendido de la vieja todo lo que esta sabía y era hora de independizarse y continuar su vida sin la cortapisa de los adultos. Después, pese a estar aún casi sin aliento por el esfuerzo, siguió con la maquinación que había concebido. Al rato se presentó en la vivienda de los vecinos más próximos y, ante una horrorizada mujer en camisón blanco, se apareció cubierta de sangre y tartamudeando.

Dicen que todavía habitan en la región los descendientes de los cazadores que primero comprobaron que se había visto correr al lobo saliendo de los terrenos de la difunta y luego le persiguieron sin descanso hasta lograr que huyera de esos bosques. La niña se quedó a vivir en la casita blanca y con chimenea y cuentan los más viejos del lugar que en las noches de luna llena todavía puede verse a una pequeña sombra que vaga por los parajes de la comarca.

Y colorado colorín, esta historia llegó a su fin.

Versión 4 – Grupo 4
Caperucita Roja – Versión del Lobo enamorado



Ese día encontré en el bosque la flor más linda de mi vida. Yo, que siempre he sido de buenos sentimientos y gran admirador de la belleza, no me creí digno de ella y busqué a alguien para ofrecérsela. Fui por aquí, fui por allá, hasta que tropecé con la niña a quien le decían Caperucita Roja. La conocía, pero nunca había tenido la ocasión de acercarme. La había visto pasar hacia la escuela con sus compañeros, nunca se detuvieron a conversar conmigo, ni siquiera me hicieron un adiós con la mano. Qué niña más graciosa. Se dejaba caer las medias a los tobillos y una mariposa ataba su cola de caballo. Me quedaba oyendo su risa entre los árboles. Le escribí una carta y la encontré sin abrir días después, cubierta de polvo, en el mismo árbol y atravesada por el mismo alfiler. Una vez vi que le tiraba la cola a un perro para divertirse.

Detuve la bicicleta y desmonté. Me sacudí el polvo del camino y la saludé con respeto y alegría. Caperucita hizo con su chicle un globo tan grande como el mundo, lo estalló con la uña y se lo comió todo. Me rasqué detrás de la oreja, pateé

una piedrecita, respiré profundo, siempre con la flor escondida. Caperucita me miró de arriba a abajo y respondió a mi saludo sin dejar de masticar.

— ¿Qué se te ofrece? ¿Eres el lobo feroz?

Me quedé mudo. Sí era el lobo, pero no feroz. Y solo pretendía regalarle una flor recién cortada. Se la mostré de súbito, como por arte de magia. No esperaba que me aplaudiera como a los magos que sacan conejos del sombrero, pero tampoco ese gesto de fastidio. Titubeando, le dije:

— Quiero regalarte una flor, niña linda.

— ¿Esa flor? No veo por qué.

— Está llena de belleza –dijo, pleno de emoción.

— No veo la belleza –dijo Caperucita–. Es una flor como cualquier otra.

Sacó el chicle y lo estiró. Luego lo volvió una pelotita y lo regresó a la boca. Se fue sin despedirse.

Me sentí herido, profundamente herido por su desprecio. Tanto, que se me soltaron las lágrimas. Subí a la bicicleta y le di alcance.

— Mira mi reguero de lágrimas.

— ¿Te caíste? –dijo–. Corre a un hospital.

— No me caí.

— Así parece porque no te veo las heridas.

— Las heridas están en mi corazón –dije.

— Eres un tonto.

Escupió el chicle y volvió a alejarse sin despedirse. Sentí que el polvo del camino era mi pecho, traspasado por la bala de chicle, y el río de la sangre se estiraba hasta alcanzar una niña que ya no se veía por ninguna parte. No tuve valor para subir a la bicicleta. Me quedé toda la tarde sentado en la pena. Sin darme cuenta, uno tras otro, le arranqué los pétalos a la flor. Me arrimé al campanario abandonado, pero no encontré consuelo en nada, fui al pueblo y me tomé unas cervezas en la primera tienda. “Bonito disfraz”, me dijeron unos borrachos, y quisieron probárselo. Quise despedazarlos como pulgas pero eran más de tres.

Esa noche había fuegos artificiales. Todos estaban de fiesta. Vi a Caperucita con sus padres debajo del samán del parque. Se comía un inmenso helado de chocolate y era descaradamente feliz. Me alejé como alma que lleva el diablo. Volví a ver a Caperucita unos días después en el camino del bosque.

— ¿Vas a la escuela? –le pregunté, y en seguida me di cuenta de que nadie asiste a clases con sandalias plateadas, blusa ombliguera y faldita de juguete.

— Estoy de vacaciones, lobo feroz –dijo–. ¿O te parece que este es el uniforme? El viento vino de lejos y se anidó en su ombligo.

— ¿Y qué llevas en el canasto?

— Un rico pastel para mi abuelita. ¿Quieres probar?

Casi me desmayo de la emoción. Caperucita me ofrecía su pastel. ¿Qué debía hacer? ¿Aceptar o decirle que acababa de almorzar? Si aceptaba pasaría por ansioso y maleducado: era un pastel para la abuela. Pero si rechazaba la invitación, heriría a Caperucita y jamás volvería a dirigirme la palabra. Me parecía tan amable, tan bella. Dije que sí y tome un pedazo. La comí con delicadeza, con educación. Quería hacerle ver que tenía maneras refinadas, que no era un lobo cualquiera. El pastel no estaba muy sabroso, pero no se lo dije para no ofenderla. Tan pronto terminé sentí algo raro en el estómago, como una punzada que subía y se transformaba en ardor en el corazón.

Adaptación del cuento del autor: Triunfo Arciniegas. Colombia.

<https://algundiaenalguna parte.com/2008/02/03/caperucita-rojaversin-del-lobo-enamorado/>

Arciniegas T. Caperucita Roja y otras historias perversas. Panamericana. (Re-edición El Barco de Vapor, Ed. SM).

— Es un experimento –dijo Caperucita–. Lo llevaba para probarlo con mi abuelita, pero tú apareciste primero. Así era, Caperucita Roja, tan bella y tan cruel. Casi no le perdono su travesura. Demoré mucho para perdonarla: tres días. Volví al camino del bosque y juro que se alegró de verme.

— La receta funciona –dijo–. Voy a venderla, lobo feroz.

Y con toda generosidad me contó el secreto: polvo de huesos de murciélago y picos de golondrina. Y algunas hierbas cuyo nombre desconocía. Lo demás todo el mundo lo sabe: mantequilla, harina, huevos y azúcar en las debidas proporciones. Dijo también que la acompañara a casa de su abuelita porque necesitaba de mí un favor muy especial. Batí la cola todo el camino. El corazón me sonaba como una locomotora. Ante la extrañeza de Caperucita, expliqué que estaba en tratamiento para que me instalaran un silenciador. Corrimos. El sudor inundó su ombligo, redondito y profundo, la perfección del universo. Tan pronto llegamos a la casa y pulsó el timbre, me dijo:

— ¡Cómete a la abuela! Abrí tamaños ojos.

— Vamos, hazlo ahora que tienes la oportunidad.

No podía creerlo. Le pregunté por qué.

— Es una abuela rica –explicó–. Y tengo afán de heredar.

No tuve otra salida. Todo el mundo sabe eso. Pero quiero que se sepa que lo hice por amor. Caperucita dijo que fue por hambre. La policía se lo creyó y anda detrás de mí para abrirme la barriga, sacarme a la abuela, llenarme de piedras y arrojarme al río, y que nunca se vuelva a saber de mí. Quiero aclarar otros asuntos ahora que tengo su atención, señores. Caperucita dijo que me pusiera las ropas de su abuela y lo hice sin pensar. No veía muy bien con esos anteojos. La niña me llevó de la mano al bosque para jugar y allí se me escapó y empezó a pedir auxilio. Por eso me vieron vestido de abuela. No quería comerme a Caperucita, como ella gritaba. Tampoco me gusta vestirme de mujer, mis debilidades no llegan hasta allá. Siempre estoy vestido de lobo.

Es su palabra contra la mía. ¿Y quién no le cree a Caperucita? Solo soy el lobo de la historia. Aparte de la policía, señores, nadie quiere saber de mí.

Ni siquiera Caperucita Roja. Ahora más que nunca soy el lobo del bosque, solitario y perdido, envenenado por la flor del desprecio. Nunca le conté a Caperucita la indigestión de una semana que me produjo su abuela. Nunca tendré otra oportunidad. Ahora es una niña muy rica, siempre va en moto o en auto, y es difícil alcanzarla en mi destartada bicicleta. Es difícil, inútil y peligroso. El otro día dijo que si la seguía molestando haría conmigo un abrigo de piel de lobo y me enseñó el resplandor de la navaja. Me da miedo. La creo muy capaz de cumplir su promesa.

Anexo 5: PREGUNTAS Y SITUACIONES

- 1 ¿Sabes si Facebook tiene herramientas de privacidad para el manejo de tus datos personales e imágenes? ¿por qué?
- 2 ¿Es delito ofender, acosar o agredir a alguien de cualquier forma, por cualquier medio o a través de una red social? ¿Por qué?
- 3 ¿Por qué crees que existen configuraciones para impedir que los niños, niñas y adolescentes visiten cualquier sitio en internet?
- 4 Menciona dos líneas de ayuda a las que puedes comunicarte. Coméntanos su función.
- 5 ¿Qué significa ser nativo digital? ¿Qué es un inmigrante digital?
Para algunos(as) de tus amigos(as) es difícil aceptar que existen personas con gustos homosexuales y comportamientos distintos a los que comúnmente se les ha asignado a los hombres y las mujeres, por eso publican contenidos ofensivos en su contra a través de las redes sociales. ¿Harías algo al respecto? ¿Por qué?
- 7 ¿Qué es el sexting?
Tu mejor amigo(a) tiene un noviazgo virtual con alguien que conoció hace seis meses por una red social.
- 8 ¿Qué es sextorsión?
Tu novio(a) te pide que le des tu clave de acceso a tus cuentas de redes sociales ¿Se las darías? ¿Por qué?
- 11 ¿Qué es happy slapping?
Alguien con quien te comunicas frecuentemente por WhatsApp te está pidiendo que le envíes fotos o videos donde muestres tus partes íntimas. Te dice que, en caso de que no lo hagas, publicará conversaciones comprometedoras tuyas en las redes sociales ¿Qué harías en este caso?
- 13 ¿Qué es sharenting?
A un amigo(a) tuyo(a) le encanta tomarse fotos y publicarlás en las redes sociales todo el tiempo. Tiene fotos de cuando se levanta, se baña, se peina; también en el colegio, en las fiestas, con amigos y con su familia. ¿Qué opinas de esto?
- 15 ¿Qué es ciberacoso?
- 16 ¿Cómo llamas a una persona que pasa demasiado tiempo en línea, pero no puede dejarlo?
- 17 ¿Se puede ejercer violencia sexual a través de las redes sociales? ¿De qué manera?

- 18 Revisando los estados publicados por tus contactos te das cuenta de que uno de tus amigos ha publicado imágenes violentas y muy desagradables. ¿Qué piensas de esto?
- 19 ¿Cuándo utilizas la foto de un amigo que te resulta graciosa, crees que lo ofendes o agredes? ¿Por qué?
- 20 ¿Existen factores protectores o herramientas que ayuden a sentirte seguro(a) en el entorno digital? ¿Cuáles crees que son?
- 21 En un grupo privado de WhatsApp de tu salón de clase han escrito insultos y burlas hacia un(a) compañero(a). ¿Qué harías al respecto?
- 22 ¿Se puede ejercer violencia psicológica a través de las redes sociales? Explica.
- 23 ¿Cómo usarías las redes para promover la protección de derechos de los niños, niñas y adolescentes? Danos un ejemplo.
Estás en una pijamada con tus amigas más cercanas. Alguien sugiere que se tomen una selfie en ropa interior. ¿Te tomarías esa foto? ¿Por qué?
- 25 En las redes sociales puedes tener varios usuarios. ¿Tendrías más de un perfil? ¿Por qué?
- 26 ¿Sabes que Facebook tiene una página para la prevención del acoso (bullying)? ¿Qué opinas al respecto?
- 27 ¿Qué crees que es el grooming?
Una persona desconocida, que tiene una linda foto y una información de perfil interesante, te contacta por una red social. ¿Aceptarías su invitación de amistad? Explica tus motivos
- 29 ¿Qué es deepfakes?
Has estado comunicándote por redes sociales con una persona desconocida desde hace un mes y han tenido diálogos muy amenos, por lo que te ha dicho que quiere conocerte personalmente. ¿Lo aceptarías? Explica tus motivos.

TABLA DE PUNTUACIONES

PUNTUACIÓN JUEGO (1-3)	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Respuesta (+2)				
Criterios (1-5)				
Solidaridad (3)				
Capacidad de concertación (2)				
Capacidad de escucha (2)				

Anexo 6: CONCEPTOS CIBERESPACIO

Según la Real Academia Española de la Lengua RAE, el ciberespacio es el ámbito virtual creado por medios informáticos.

“A diferencia de la mayoría de los términos informáticos, "ciberespacio" no tiene una definición estándar y objetiva. En cambio, se utiliza para describir el mundo virtual de las computadoras. Por ejemplo, un objeto en el ciberespacio se refiere a un bloque de datos que flota alrededor de una red o sistema informático. Con la llegada de Internet, el ciberespacio se extiende ahora a la red global de computadoras.

La palabra "ciberespacio" se le atribuye a William Gibson, quien la usó en su libro *Neuromante*, escrito en 1984. Gibson define el ciberespacio como "una alucinación consensuada experimentada diariamente por miles de millones de operadores legítimos, en cada nación, por niños a los que se les enseñan conceptos matemáticos. Una representación gráfica de los datos extraídos de los bancos de cada computadora en el sistema humano. Complejidad impensable. Líneas de luz en el no espacio de la mente, grupos y constelaciones de datos".

“Aunque el ciberespacio no debe confundirse con Internet, ya que el primer concepto es más amplio que el segun-

do, el término se refiere a menudo a los objetos e identidades que existen dentro de la misma red informática mundial. Así que se podría decir, metafóricamente, que una página web "se encuentra" en el ciberespacio. Según esta interpretación, los acontecimientos que tienen lugar en la Internet no están específicamente ocurriendo en los países donde los participantes o los servidores se encuentran físicamente, sino en el ciberespacio: un área intangible sin territorio fijo y donde cualquier persona puede acceder con un ordenador desde su hogar, su lugar de trabajo o dispositivos móviles. Este parece un punto de vista razonable, una vez que se extiende el uso de servicios distribuidos (como Freenet), ya que por el momento la identidad y localización física de los participantes resulta imposible (o muy difícil de determinar) debido a la comunicación generalmente anónima o bajo un pseudónimo. Por ello, en el caso de Internet, no se podrían o no se deberían aplicar las leyes de ningún país determinado".

“En la Cumbre de la OTAN de 2016 en Varsovia3, en medio de un debate de extraordinaria intensidad, se reconoció el ciberespacio como un nuevo dominio de las operaciones, al lado de los de tierra, mar, aire y espacio”.

Ciberacecho o cyberstalking

Comportamiento obsesivo en que una persona, desconocida o no, ya sea a través de redes sociales, aplicaciones, mensajes o llamadas telefónicas, monitorea la actividad social de otra y busca llamar su atención de una manera que genera aprensión o miedo.

Deepfakes

Técnica para generar videos que utilizan métodos de aprendizaje automático (Inteligencia Artificial) para intercambiar la cara de una persona con la de otra utilizando imágenes del rostro de la víctima. Es una práctica utilizada con el fin de extorsionar económicamente o perjudicar la imagen de la víctima en redes sociales.

Ciberdelincuente

Es un individuo que utiliza Internet u otras redes informáticas para cometer delitos que pueden incluir robo de identidad, fraude y venta de bienes y servicios ilegales. Puede operar individualmente o como parte de una organización criminal más grande. La ciberdelincuencia es un acto delictivo que tiene lugar en línea. Puede incluir cualquier cosa, desde el robo de identidad y el fraude hasta la piratería informática y el ciberacoso. La capacidad de enviar y recibir correo también crea una oportunidad para que los ciberdelincuentes distribuyan spam y cosas maliciosas. El malware en las computadoras puede afectar el funcionamiento. Roban la información importante de los usuarios.

Ciberturbas

Ocurre cuando grupos en la web publican contenido ofensivo/destrutivo en línea, a menudo compitiendo con otros grupos, con la intención de avergonzar a alguna mujer.

Cibercaptación para tráfico de personas

Comportamiento obsesivo en que una persona, desconocida o no, ya sea a través de redes sociales, aplicaciones, mensajes o llamadas telefónicas, monitorea la actividad social de otra y busca llamar su atención de una manera que genera aprensión o miedo.

Cyberbullying

Se define como toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales, virtuales, telefonía móvil y videojuegos en línea) para ejercer maltrato psicológico y continuado en repetidas ocasiones, a lo largo del tiempo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente por sí misma.

Delitos informáticos

Son todas aquellas acciones ilegales, delictivas, antiéticas o no autorizadas que hacen uso de dispositivos electrónicos e internet, a fin de vulnerar, menoscabar o dañar los bienes, patrimoniales o no, de terceras personas o entidades. "Artículo 269: Acceso abusivo a un sistema informático. El que, sin autorización o por fuera de lo acordado, acceda en todo o en parte a un sistema informático protegido o no con una medida de seguridad, o se mantenga dentro del mismo en contra de la voluntad de quien tenga el legítimo derecho a excluirlo. Normatividad sobre delitos informáticos (Ley 1273 de 2009)".

Doxing

Hace referencia a la recuperación y publicación no autorizada en línea, a menudo mediante piratería, de la información personal de alguien, incluidos, entre otros, nombres completos, direcciones, números de teléfono, correos electrónicos, nombres de cónyuges e hijos, detalles financieros, entre otros.

Grooming

Es un delito por el cual una persona adulta contacta con un niño, niña o adolescente a través de internet, haciéndose pasar por alguien más joven y ganándose poco a poco su confianza para involucrarle en una actividad sexual. Suele sufrirse por primera vez a los 15 años, esta modalidad puede ir desde hablar de sexo y obtener material del mismo tipo hasta mantener un encuentro sexual, es decir, que se abarca toda acción encaminada a conseguir el acto sexual, así el objetivo como tal no se alcance.

Sexting

Es un neologismo integrado ya plenamente a la literatura médica hispanoparlante que significa "recibir, enviar o reenviar mensajes de texto, imágenes o fotografías que presentan un contenido sexual explícito, vía Internet o teléfono celular". Muchas, por no decir la mayoría o la totalidad de estas imágenes, se diseminan de manera inmediata, incontrolada y extensa a través de las redes sociales –particularmente, los teléfonos celulares y computadoras– con resultados impredecibles, en la mayoría de las veces, catastróficos.

Inmigrantes digitales

Son las personas que han tenido que aprender a usar los medios digitales porque provienen de un mundo analógico de información. Al contrario que los «nativos», suelen escribir y comunicarse de manera correcta y conforme a las reglas ortográficas.

Nativos digitales

"Las tecnologías digitales surgieron con fuerza a partir de 1978, por lo que como nativos digitales se considera a todos aquellos que nacieron luego de esa fecha y que han crecido familiarizados con ordenadores, móviles, plataformas digitales y en contacto directo con todo ello en su vida diaria y en la formación que han ido recibiendo.

El autor de este término es Marc Prensky, un escritor norteamericano y conferenciante que utilizó este concepto junto con el de inmigrante digital en el año 2001 en su artículo Nativos Digitales"⁴.

Hacking y acceso a contenidos sin consentimiento

Acceso a teléfonos celulares, computadores y otros dispositivos tecnológicos de la víctima para conocer su contenido y utilizarlo para acciones de violencia, chantaje, humillación o control. Incluye el robo de claves, cuentas de correo y perfiles sociales, así como la exigencia de revelar contenidos. Si este acceso se realiza con las mismas intenciones a través de una conexión de Bluetooth se conoce como Bluesnarfing.

Hostigamiento digital

Conjunto de conductas generadas por un agresor que consisten en mortificar, molestar, generar intranquilidad, ansiedad o miedo en sus víctimas, relacionadas con sextorsión (divulgación no consentida de contenido sexual), ciberacoso sexual, suplantación de identidad en redes sociales.

Fraping

Forma de ciberacoso que se da cuando una persona logra acceder a las cuentas de las redes sociales de un usuario y publica suplantando su identidad, en nombre de la víctima, comentarios o mensajes agresivos y denigrantes para ciertas personas o grupos, afectando a la identidad digital y reputación del usuario al hacer pasar esos comentarios como opiniones reales.

Sextorsión

Término que obedece a la contracción de las palabras sexo y extorsión, y ocurre cuando una persona chantajea a un niño, niña o adolescente con la amenaza de publicar contenido audiovisual o información personal de carácter sexual que le involucra. De este modo, se entra en la dimensión en línea del chantaje que puede durar horas, meses o años y que puede llevar a cabo una persona tanto conocida como desconocida por la víctima. En un 25 % de los casos (1 de cada 4) la persona responsable es la pareja o ex pareja y suele ocurrir por primera vez entre los 14 y los 15 años.

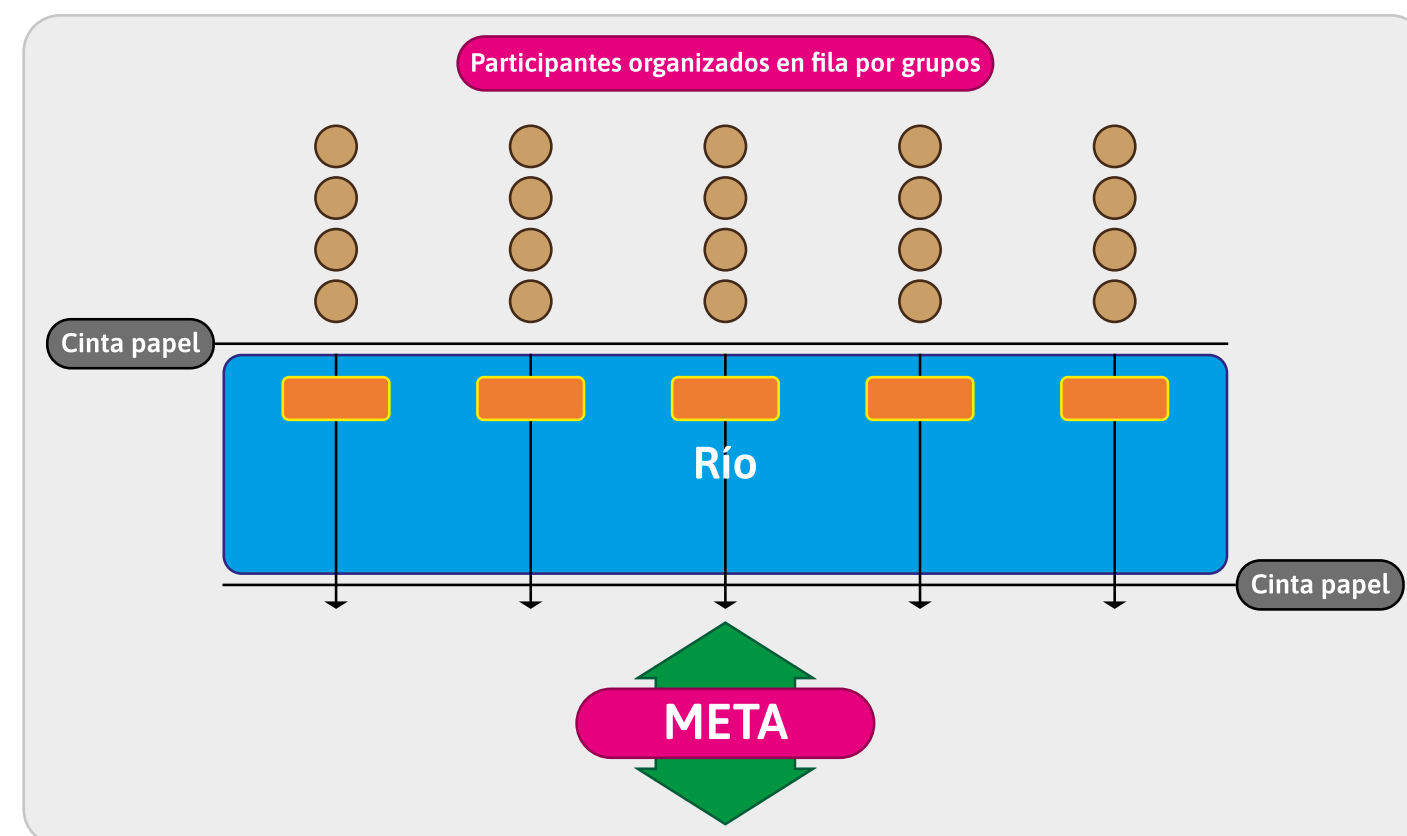
Sharenting

Término que proviene de la fusión de share (compartir) y parenting (crianza), es la práctica cada vez más habitual de madres y padres en la que exponen pública y constantemente la vida de sus hijas e hijos en la red. En principio puede parecer una costumbre inofensiva, pero debemos ser conscientes de las consecuencias que puede tener para las vidas de las niñas y los niños.


Referencias:

1. Gibson W. Neuromante. Berkley Publishing Group, Nueva York. 1989. En: <https://techlib.net/definicion/cyberspace.html>
2. Wikipedia. Ciberespacio. <https://es.wikipedia.org/wiki/Ciberespacio>
3. Corletti Estrada A. Ciberseguridad una estrategia informático/militar. DarFe. Madrid. 2017; 16-26.
4. Peiró R. Nativo digital. Economipedia.com 11 de mayo, 2018.

Anexo 7: ESQUEMA TALLER AFECTACIONES DE LAS EMERGENCIAS – Juego cruzando el río




Anexo 9: RUTAS DE ATENCIÓN



RECLUTAMIENTO FORZADO

Se realiza apertura de ruta con:


- **Personería Municipal**
- **Procuraduría general de la nación**
- **Defensoría del pueblo**
- **ICBF**



SALUD MENTAL

Se realiza apertura de ruta dependiendo de la situación:

- **En caso de que exista riesgo de la vida de al persona (ideación suicida o conductas auto lesivas), u otras personas, se apertura ruta de atención inmediata por salud mediante el hospital o centro de salud más cercano.**
- **Cuando no haya urgencia se activa la ruta por Medicina General.**



VIOLENCIA SEXUAL

Se realiza apertura de ruta con:


- **Mediante Hospital o Centro de Salud más cercano, por urgencias.**
- **También se puede acudir a CAIVAS y URI.**



VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Se realiza apertura de ruta con:

- **Comisaría de Familia**
- **ICBF**



EXPLOTACIÓN SEXUAL COMERCIAL

Se realiza apertura de ruta con:

- **Comisaría de Familia**
- **ICBF**
- **CAIVAS**
- **URI**
- **Fiscalía - SIJIN- CTI**

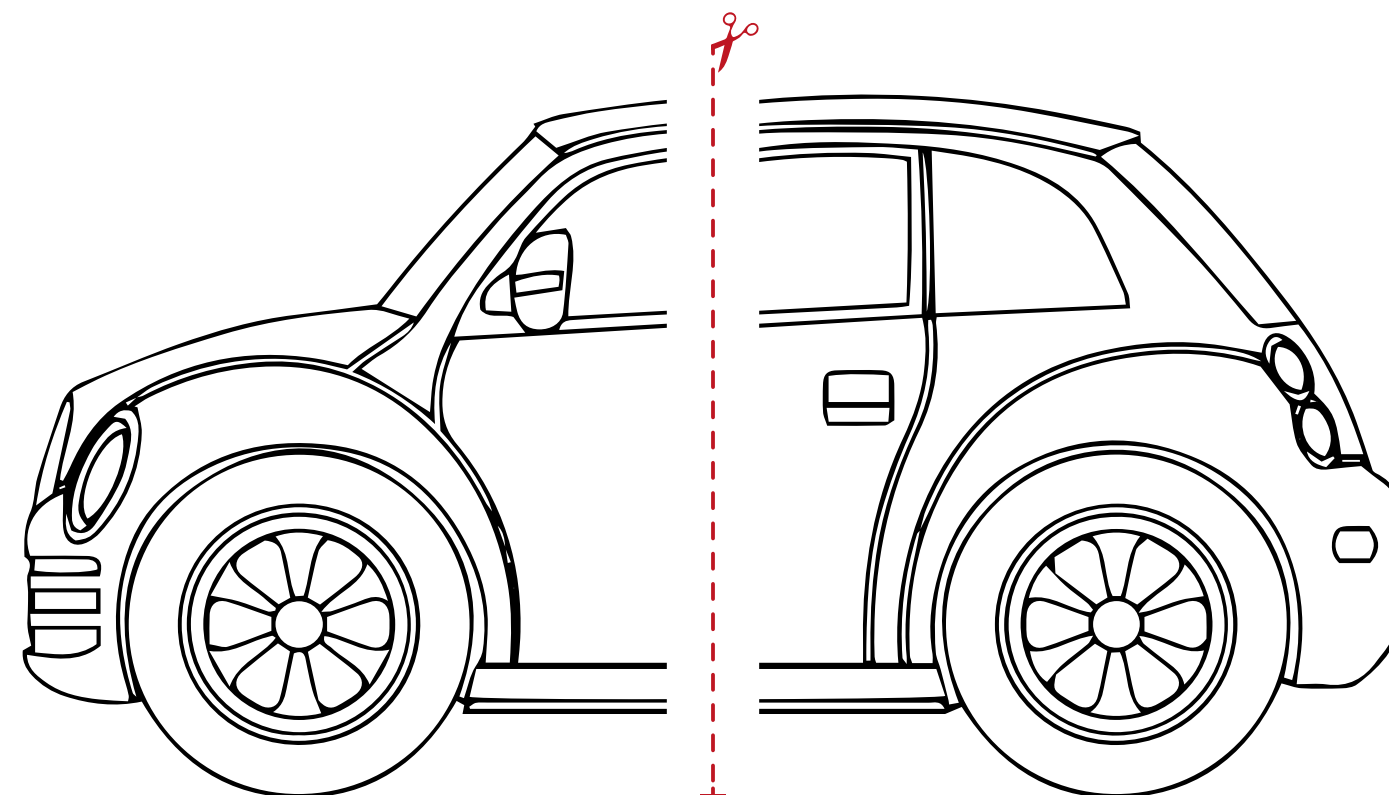


CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS SPA

Se realiza apertura de ruta dependiendo de la situación:

- **Riesgo bajo:**
Entidad administradora de planes de beneficios de salud EAPB (EPS)
- **Riesgo Alto:**
Mediante Centro de Salud u Hospital más cercano

Anexo 9: CONFORMACIÓN DE REDES

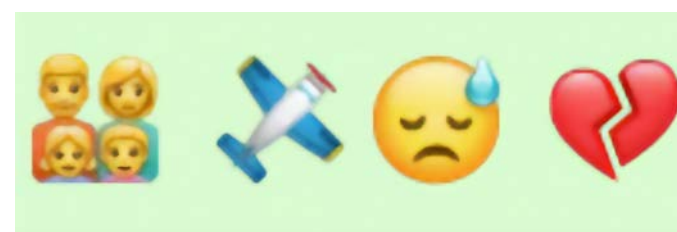


Anexo 10: JUEGO ACTIVIDAD DE CIERRE

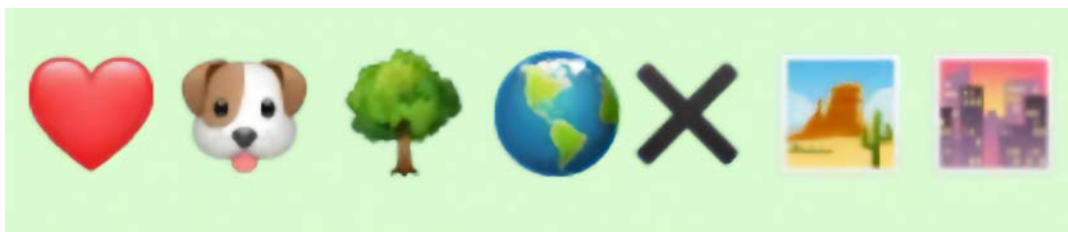
Punto 4: Familia

A) CINCO ACERTIJS CON EMOTICÓN

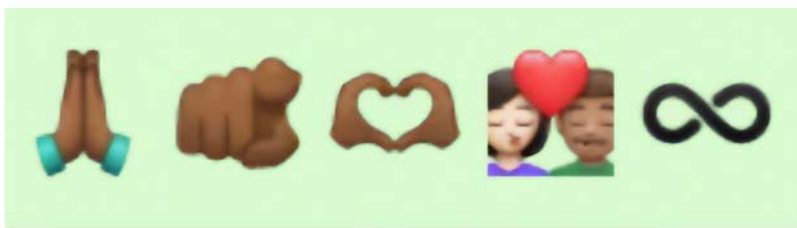
1-La familia separada me pone triste



2-Amo los animales y el medio ambiente por siempre.



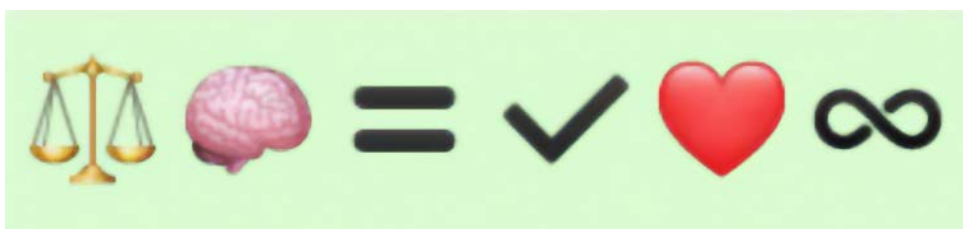
3-Ama a tus padres infinitamente



4-La enfermedad y la muerte me asustan, pero camino hacia adelante.



5-Equilibrio mental es igual a bienestar emocional por siempre.



B) FRASES PARA EL AHORCADO

E _ _ _ _ _ e

El amor nos une

R _ _ _ _ _ o

Red de apoyo

J _ _ _ _ _ s

Juntos somos más

A _ _ _ _ _ s

Apoyo tus metas

C) MEMORIZAR SECUENCIAS DE 10 COLORES



Criterio	G1	G2	G3	G4	G5
Retos realizados (+1)					
Respuestas (+2)					
Solidaridad (+3)					
Capacidad de concertación (+2)					
Capacidad de escucha (+2)					



Herramientas metodológicas para la
promoción de la salud mental
en estudiantes

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud
Mental Y Apoyo Psicosocial MSP