

Herramientas Metodológicas Para La Promoción De La Salud Mental En Docentes

**CONVIVE
SANA-MENTE**



para cada infancia

ISBN: 978-958-8514-80-2

Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en docentes

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

Presentación.....	4	Módulo 3: Comunidad – conciencia del entorno.....	23
Consideraciones generales.....	4	Tema 6: Mediación y resolución pacífica de conflictos.....	23
Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en docentes.....	6	Módulo 3: Comunidad – conciencia del entorno.....	28
Temario Curricular: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Estudiantes.....	6	Tema 7: Cómo afectan las emergencias a sus estudiantes.....	28
Temario Curricular: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Docentes.....	7	Módulo 3: Comunidad – conciencia del entorno.....	32
Tema 1: Reconocimiento de contextos.....	7	Tema 8: Rutas de protección- Conformación de comité para la atención con PAP.....	32
Módulo 1: Sujeto- conciencia de sí mismo.....	10	Anexos.....	36
Tema 2: Autoimagen – autoconcepto.....	11	Anexo 1: La flor de las emociones.....	36
Módulo 1: Sujeto- conciencia de sí mismo.....	13	Anexo 2: ¿Cómo escuchar desde el amor?.....	36
Tema 3: Reconocimiento de emociones.....	13	Anexo 3: Primeros Auxilios Psicológicos - Herramientas pedagógicas para docentes y cuidadores.....	37
Módulo 2: Familia – conciencia de los otros.....	17	Anexo 4: El automóvil.....	38
Tema 4: Empatía y comunicación asertiva.....	17	Anexo 5: Los hexágonos.....	38
Módulo 2: Familia – conciencia de los otros.....	20	Anexo 6: Conceptos ciberespacio.....	39
Tema 5: Primeros Auxilios Psicológicos.....	20	Anexo 7: Rutas de atención.....	42

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

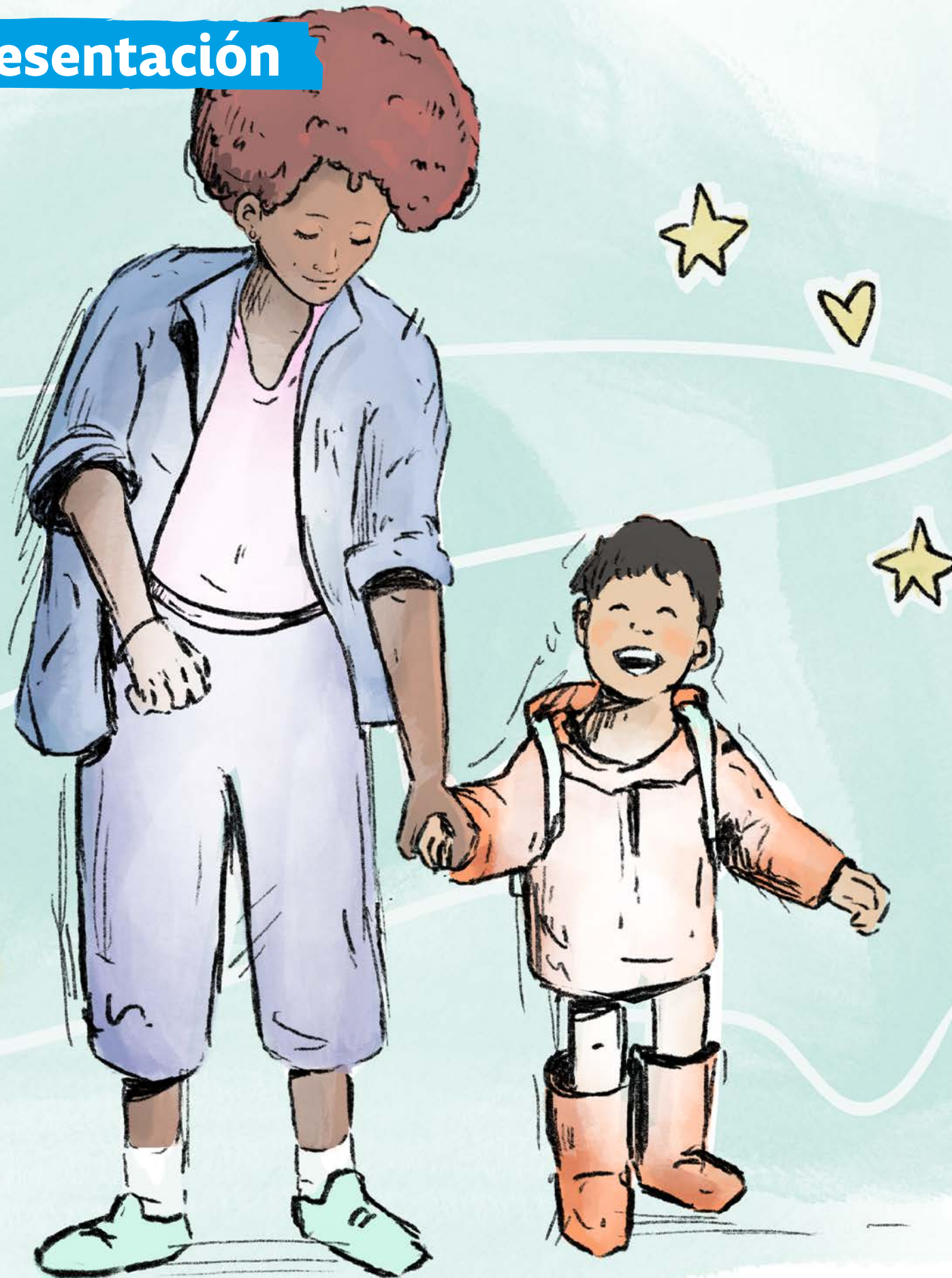
A las directivas, docentes, estudiantes y familias de las Instituciones Educativas focalizadas en el proyecto, por su disposición y apoyo en la implementación del mismo y a los equipos de trabajo en cada territorio, por contribuir desde su compromiso a darle vida al proyecto.

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



La escuela, como entorno protector, en su quehacer de educar con programas de aprendizaje organizados y que desde la integralidad busca responder a cada una de las dimensiones para el desarrollo del ser humano, debe generar condiciones favorables para el bienestar y la convivencia escolar de sus estudiantes y de la comunidad educativa en general; de allí la importancia de emprender acciones para la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Esta apuesta exige, tanto por las implicaciones que tiene el propio acto de educar como el hecho de estar en territorios donde se presentan emergencias cíclicas o prolongadas, afrontar el desafío de quienes asumen este rol, para lo que se requiere acceder a espacios formativos que permitan a los/las docentes fortalecer sus habilidades a partir de sus propios reconocimientos socioemocionales para brindar apoyo y orientación a su comunidad educativa.

A continuación, se presenta esta herramienta metodológica para el trabajo con docentes en Instituciones Educativas focalizadas por el proyecto CONVIVE SANA-MENTE, para la promoción de la Salud Mental y Apoyo Psicosocial en los departamentos de Arauca, Nariño y Norte de Santander, que hace parte de un paquete de herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental, constituido en módulos y sesiones formativas a desarrollarse con estudiantes, docentes y familias. El presente escrito está sustentado en el documento Fundamentos Metodológicos para Promoción de la Salud Mental en la Comunidad Educativa (estudiantes, familias y docentes), diseñado e implementado por la Fundación PROINCO, financiado y asesorado por UNICEF.

En este sentido, se ha dispuesto de un temario que faculte a los/las docentes para compartir con sus estudiantes en sesiones formativas orientadas a fortalecer la escucha activa y la comunicación de manera empática y asertiva; asimismo, busca brindarles elementos básicos para la atención de Primeros Auxilios Psicológicos, y la orientación en rutas de atención para cuando se identifiquen necesidades de protección. Las sesiones formativas para docentes se conciben, a su vez, como espacios que permiten a los/las participantes favorecer la construcción de relaciones saludables y positivas consigo mismo (sujeto), con su familia (conciencia de los otros) y con los demás (comunidad), haciendo descargas emocionales que les permiten la expresión de sus sentimientos y gestión de sus emociones con actividades prácticas, necesarias para ejercer su labor docente desde el bienestar emocional y la promoción de la salud mental.

Las sesiones están pensadas para ser facilitadas por quienes lideran la estrategia de convivencia escolar (orientador(a) escolar) o a quien se designe en cada institución educativa. Estas sesiones cuentan con actividades de autogestión que permiten abordar el tema con espacios de reconocimiento e introspección, invitando a la transformación personal; la metodología de las actividades se fundamenta en el aprendizaje experiencial, enfatizando en el desarrollo de las competencias ciudadanas socioemocionales.

Consideraciones generales

Para optimizar el uso de esta herramienta como docente, es importante considerar aspectos metodológicos y logísticos que contribuyan al logro de los objetivos, por ejemplo:

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.
- **Fomentar** la escucha activa entre los participantes y prestar atención al lenguaje corporal y los gestos que animen a los participantes a acercarse.
- **Propiciar** condiciones para que quienes participan se sientan cómodos durante el encuentro y puedan auto reconocerse y reconocer a los/las demás.
- **Aprovechar** la espontaneidad e interés que surja en el desarrollo de las actividades; esto forja la construcción de relaciones de confianza entre quienes participan, considerando estos espacios como seguros para compartir emociones y sentimientos.
- **Realizar** los ajustes metodológicos y didácticos que correspondan según la cultura, saberes, costumbres, idiosincrasia, preferencias e intereses de los estudiantes. Su creatividad es la clave.

→ **Es recomendable**, después de cada actividad planteada, indagar respecto de la percepción de la misma.

→ **La evaluación** de los talleres debe hacerse aleatoriamente. Las preguntas planteadas le ayudarán a conocer las actividades más importantes que se cumplan y efectuar los ajustes que sean necesarios para los futuros espacios de formación.

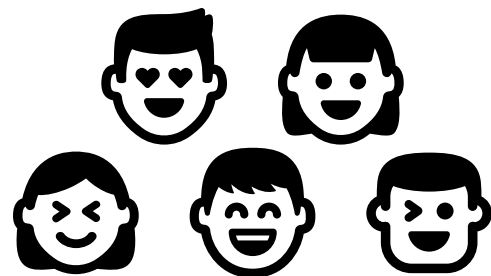
Para la disposición logística:

Para cada actividad a realizar es necesario planear previamente, de acuerdo con las orientaciones establecidas para cada sesión.

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

→ **Priorizar** el uso de materiales que contribuyan a la conservación del medioambiente y que sean de fácil consecución; la mayoría de actividades propuestas se realizan con materiales al alcance de quienes participan.

→ **Comprender** y recordar los protocolos de las instalaciones y las rutas de evacuación de emergencia.



La metodología utilizada en el diseño de estas herramientas, que permite actividades de aprendizaje basadas en enfoques de aprendizaje experiencial, permite transformar en conocimiento la adquisición de nuevas habilidades, conocimientos y comportamientos a partir de experiencias concretas o abstractas cuando se aprenden a través de la reflexión o la experiencia.

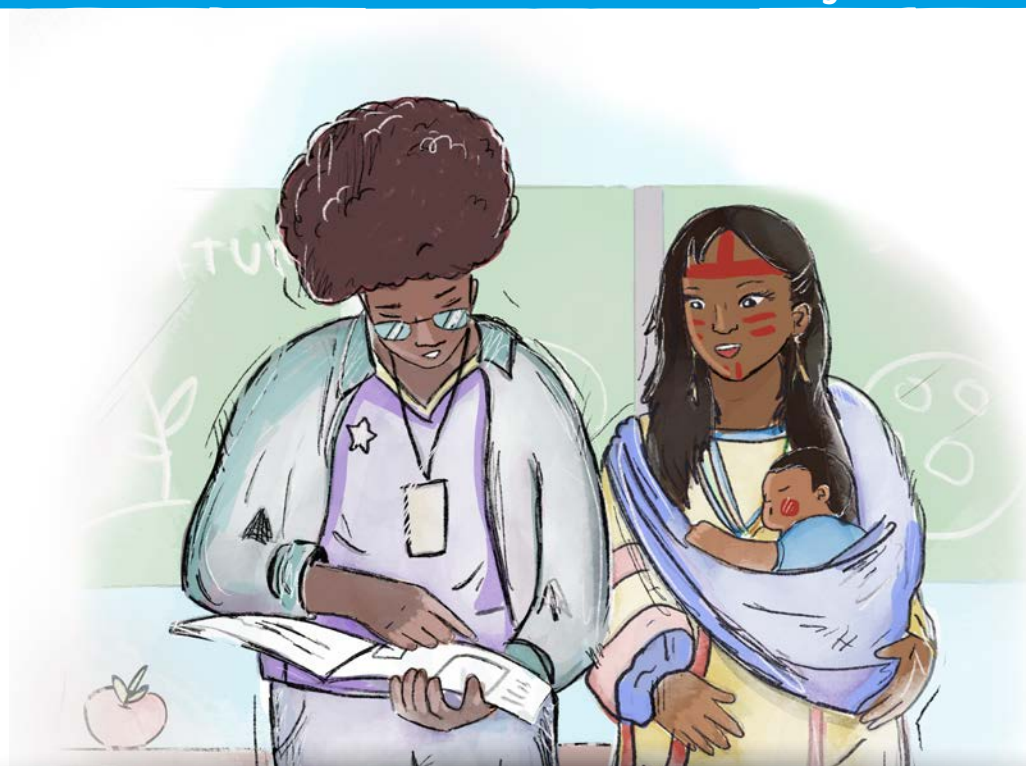
El aprendizaje experiencial brinda una oportunidad única para crear un espacio para construir una enseñanza significativa a partir de experiencias concretas, reflexión, conceptualización y aplicación. Desde la construcción de referencias conceptuales hasta su comprensión, pasando por los factores que pueden impulsar su cambio. A continuación se muestra un resumen de las sesiones de capacitación para mayor orientación.

Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en docentes

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: Reconocimiento de emociones
MÓDULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS	Tema 4: Empatía Tema 5: Primeros Auxilios Psicológicos.
MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO	Tema 6: Mediación y resolución pacífica de conflictos Tema 7: Cómo afectan las emergencias a sus estudiantes. Tema 8: Rutas de protección. Conformación de comité para la atención con PAP.

EVENTO DE CIERRE: Tu voz Cuenta – Encuentro generacional



TEMARIO CURRICULAR: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional - Docentes

Encuentro previo

Tema 1: RECONOCIMIENTO DE CONTEXTOS



Objetivo y/o propósito:

Reforzar el conocimiento que los/las participantes tienen acerca de la identificación de espacios protectores y de riesgos en su entorno y territorio, que ayuden a los niños, niñas y adolescentes a sentirse seguros, cuidados y protegidos.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa y asertividad

Recursos: Notas post-it – Lapiceros

Tiempo: 15 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) solicita que se dividan en dos subgrupos de igual número de integrantes; a continuación, pide a uno(a) de los/las participantes que ponga su mano y los/las demás irán poniendo una de sus manos encima de la del/la compañero(a), al tiempo que van diciendo su nombre, una cualidad o fortaleza que los represente y lo que más les guste hacer. Finalmente, se obtiene una columna de manos. Se les pedirá que, de arriba hacia abajo, vayan cogiendo la mano del/la compañera(a) que está debajo, esto generará que queden "enredados". Posteriormente, el/la facilitador(a), da la orden de desenredarse sin que ninguno se

suelte y repitiendo la cualidad o fortaleza y lo que más le gusta hacer al compañero(a) que le sueltan la mano, para que finalmente formen un círculo en donde todos los/las participantes estén frente a frente.

Construcción de Acuerdos de Convivencia

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

A continuación, algunos ejemplos de acuerdos:

→ 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 cartulina – Marcadores diferentes colores – Notas post-it

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la profesional, por familiaridad o según su propio criterio, pide a los participantes que se dividan en pequeños grupos de cinco o seis personas y dibujen su territorio en un mapa.

El/la facilitador(a) distribuye una hoja de cartulina, marcadores de diferentes colores (negro, amarillo, rojo, verde) y notas adhesivas, y les pide que dibujen en ellas los lugares más importantes con marcador negro.

En seguida les indica que dibujen con marcador de otro color los sitios donde más llega la gente del sector 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? ¿Qué elementos negativos resaltan de este lugar?

Luego de que quienes participan 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 en una nota adhesiva por qué son únicos y qué elementos los hace inigualables.

Enseguida, el/la facilitador(a) les 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 indica que a través del dibujo de cruces rojas indiquen los lugares en 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/las 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: 40 minutos

3. REFLEXIÓN:

Por medio de una mesa redonda, el/la facilitador(a) facilitador(a) plantea los temas en común y los resultados obtenidos hasta el momento para identificar los entornos de riesgo.

Se invita a los/las participantes a señalar y profundizar en estos entornos sobre asuntos como: 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 les han afectado en sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Recursos: –

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

El/la facilitador(a) dispone de herramientas de orientación con base en factores protectores como la familia, la comunidad, la escuela, las instalaciones deportivas, y también facilitan escenarios lúdicos y recreativos que no estén mediados por el consumo.

Se entiende por factores de protección a las condiciones o 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, relaciones de dependencia, el consumo de sustancias psicoactivas, la ideación suicida, 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: –

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) invita a los/las participantes a ubicar en el plano (cartografía) realizado, con notas adhesivas, los es-

pacios en la Institución Educativa donde consideren que los/las estudiantes puedan sentirse seguros y dónde no, estableciendo el por qué.



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?

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 2: AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO



Objetivo y/o propósito:

Sensibilizar a los/las participantes sobre la importancia de apropiarse los conceptos de autoimagen y autoconcepto y aplicarlos en sus vidas, permitiendo que desde la vivencia puedan hacer réplica para favorecer la convivencia escolar.

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

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El facilitador organiza a los participantes en parejas, les da notas adhesivas y les pide que escriban diferentes declaraciones sobre su pareja (una en cada nota) como etiquetas; los mensajes deben ser en referencia a lo que hayan escuchado de forma frecuente, positivo o negativo, o que otros les hayan dicho. Cada pareja debe hacer el ejercicio de escribir sobre la otra persona y de recibir las etiquetas.

Una vez todos los/las participantes estén con notas adhesivas pegadas a su cuerpo, proceden a caminar por todo el salón. Finalmente, a cada pareja se le pide que se lean entre ellas las frases para que posteriormente cada uno decida cuál de las etiquetas deja y cual quita.

Este ejercicio ayuda a entender que, si bien se han puesto etiquetas y se han aceptado, se tiene el poder de cambiarlas o quitarlas.

Construcción de Acuerdos de Convivencia

El/la facilitador(a) recuerda a los participantes los acuerdos de convivencia en la preparación de las sesiones para fomentar el respeto y apoyo mutuo, se agregan las cosas nuevas que van surgiendo y se vuelven a publicar en un lugar visible, evalúa brevemente cómo funcionan las cosas en la preparación de los talleres y si estos acuerdos se cumplieron.

Recursos: Salón amplio – Un papel tamaño tarjeta y un bolígrafo para cada docente.

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) le pide a los/las participantes docentes que despejen todo el material que haya en sus mesas y quede únicamente un bolígrafo. Se reparte a cada participante un papel del tamaño aproximado de una tarjeta. Dicho papel debe contener en la parte superior los siguientes títulos, en una cara ¿Cómo soy? y en la otra cara ¿Cómo me ven? Junto con estos títulos debe aparecer también en ambas caras el nombre y apellido del/la participante docente y espacio para tres respuestas.

¿COMO SOY?

NOMBRE: _____

•
•
•

¿COMO ME VEN?

NOMBRE: _____

•
•
•

Una vez repartidos los papeles y escrito el nombre en cada cara de la tarjeta, el/la facilitador(a), solicita que en la cara A, el/la docente responda ¿Cómo soy? con tres adjetivos que le definan. Estos adjetivos pueden ser: Listo(a), nervioso(a), optimista, responsable... y que escriban un breve comentario o explicación.

Cuando todos los/las participantes hayan escrito tres adjetivos que ellos/ellas creen que los definen, entregan los papeles y el/la facilitadora(a) vuelve a repartir los papeles a los/las docentes, pero de forma aleatoria, de manera que a cada uno(a) le toque un(a) compañero(a) diferente. Es importante decirles a los/las participantes que no es conveniente que miren las tarjetas del lado que ya están resueltas (cara A) para que así el/la compañero(a) no pueda leer estos adjetivos.

Una vez realizada la actividad, cada participante devuelve los papeles a su dueño(a). Cuando cada uno(a) tiene el papel con sus adjetivos y los que le ha puesto otro(a) compañero(a), se da un minuto para que cada participante contraste los adjetivos de cada cara del papel. Durante este minuto suele ser muy común que haya docentes que pongan cara de sorpresa, de indignación, asientan con la cabeza o simplemente hagan una sonrisa. A continuación, el/la facilitador(a) pedirá que voluntariamente lean en voz alta los adjetivos que han escrito y los adjetivos que han escrito sobre ellos/ellas.

Recursos: -

Tiempo: 40 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se motivará a los/las participantes a un diálogo de cierre donde una vez leídos los papeles de los que han querido compartir cómo se ven y cómo los ven, es el momento de hacer una puesta en común en grupo y reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Sé cómo soy?
- ¿Han coincidido los adjetivos de ambas caras del papel?
- ¿Cómo definiría mi reacción en el momento de leer los adjetivos que mi compañero(a) ha escrito sobre mí?
- ¿He sido sincero(a) con los tres adjetivos que me he puesto?

- ¿He aprendido algo sobre mí que no sabía?
- Si pudiera escribir de nuevo tres adjetivos, ¿volvería a escribir los mismos?
- ¿Me había preguntado a mí mismo(a) alguna vez cómo soy?
- ¿Qué grado de conocimiento tienen mis compañeros(as) acerca de mí?

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

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Se abordan las definiciones de autoconcepto y autoimagen, entendidas 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. Y está en la base de la autoestima" (Celada, 2013, p. 1).



→ **La autoimagen**, es decir, cómo nos vemos a nosotros mismos, sufre cambios a lo largo de todo el ciclo vital. La imagen corporal (IC) se modifica con el paso de los años y requiere de 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 docente, 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.

Los/las docentes deben reconocer que los/las adolescentes se encuentran en continuo aprendizaje recibiendo información de su contexto, lo que propicia sistemas de creencias que guían su comportamiento y su forma de relacionarse consigo mismo(a) y ese entorno. El papel del docente es de vital importancia en este proceso, puesto que parte de su responsabilidad es brindarle a los/las estudiantes las herramientas necesarias para que aprendan a diferenciar las percepciones positivas de las negativas, evitando que estos afiancen sus miedos e inseguridades.

Referencias:

Cano Vélez MC, Buriticá Daza YC. Autoimagen y autoestima corporal en tres 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>.

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

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. Rev. INFAD. IJODAE. 2017; 1(2): 257-264.

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

Recursos: Papel block sin líneas – Marcadores de punta fina

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que elaboren un esquema o infograma con los diferentes conceptos que tengan de sí mismos(as), relacionándolos de forma positiva con diferentes hitos de su vida o decisiones importantes que hayan tomado en los contextos que interactúan.

Se pedirá a los/las participantes que repliquen la actividad de reflexión (cómo soy y cómo me ven) con un grupo de sus estudiantes y motiven la construcción de una autoimagen y un autoconcepto realista de sí mismos, permitiendo la exploración de estos constructos. Esta actividad al menos se debe efectuar en la siguiente semana y tendrá una duración mínima de 15 minutos.

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?

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 3: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES



Objetivo y/o propósito:

Favorecer el reconocimiento de las emociones en los/las participantes y la relación de estos(as) con sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

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

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

Tiempo: 20 minutos

1. ACTIVIDAD 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).

Para desarrollar la actividad, se pide a los participantes que formen un círculo y tiren el dado de las emociones; la emoción que salga será representada por todos y a la vez expresarán la emoción que salió. Por ejemplo: Si sale triste-

za, todos hacen el gesto de llorar o ponerse triste y dicen la palabra tristeza.

Posteriormente, el/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que dibujen, en una hoja, una silueta del cuerpo humano y enseguida les pide que ubiquen en ella los lugares de su cuerpo donde identifican que sienten cada emoción, dibujando la forma que quieran para representar la experiencia (piedras, flores, 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 recuerda a los participantes que durante las sesiones que promueven acuerdos de convivencia se desarrollarán pactos de respeto y apoyo colaborativo, se agregarán nuevos a medida que aparezcan y se volverán a publicar de manera destacada, junto con una breve evaluación de cómo progresaron los talleres y si se cumplieron esos acuerdos.

Recursos: Salón amplio – Imágenes de las emociones en papel – Cinta.

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Para iniciar esta actividad el/la facilitador(a) retoma la actividad introductoria, indicándoles que cada emoción está acompañada de muchas sensaciones físicas que se alojan en el cuerpo y que es necesario aprender a percibir las y a manejarlas. De este modo, el/la facilitador(a) pide a los participantes que piensen en esas sensaciones y en el lugar del cuerpo en donde representaron la emoción en su dibujo; seguidamente, el/la facilitador(a) pide a los/las participantes que se pongan cómodos, con algo de espacio a su alrededor.

Posteriormente, les pide que cierren los ojos y sigan sus instrucciones. El/la facilitador(a) las expresará a un ritmo lento y tranquilo, esperando entre 10 y 30 segundos entre cada instrucción, dando a los/las participantes la oportunidad de seguir las y darse cuenta de cómo se sienten en cada etapa.

Les dice: "Hay muchas maneras de sentirse tranquilos(as) y calmados(as). Hoy vamos a practicar cómo usar la respiración para relajarse. Deje que su respiración se torne más lenta de forma natural. Tenga en cuenta que a medida que inhala y exhala, su estómago sube y baja lentamente. Deje

que su respiración entre y salga sin forzarla, mientras que continúa inhalando y exhalando a su propio ritmo; trate de sentir todos los lugares en donde su cuerpo está en contacto con el suelo. Sienta 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. Deje que cada parte de su cuerpo descansa sobre el suelo. Continúe respirando lenta y naturalmente. A medida que cada respiración abandona su cuerpo, permita que libere parte de la tensión de sus músculos. Deje que su cuerpo descansa más y más, a medida que el suelo le sostiene. Sienta cada parte de su cuerpo e intente liberar cualquier tensión en cada exhalación".

El/la facilitador(a) espera unos minutos más para que los/las participantes continúen respirando y relajándose, y dice: "Abra sus ojos. En un minuto nos vamos a incorporar lentamente. Primero, estire sus brazos y piernas para despertarlos. Si lo desea, puede levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral." Les pide que se queden sentados(as) y continúa con la reflexión.

Recursos: -

Tiempo: 40 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se abre espacio a la reflexión relacionando la actividad introductoria con la concreta, y se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió al usar su respiración para relajarse?
- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Podrían usar esta técnica para relajarse en otros ámbitos de su vida?
- ¿Qué pasó con esas emociones que representaron en sus hojas con diferentes colores e imágenes?

El/la facilitador(a) agrega después de escuchar a los/las participantes:

→ Puede ser fácil usar la respiración para quitar las tensiones porque 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 o si tienen muchas cosas en qué pensar. Como cualquier técnica, requiere práctica.

→ Se puede repetir esta actividad cada vez que sientan que necesitan un pequeño descanso y les gustaría relajarse, y puede ayudarles a calmarse cuando se sienten enojados o ansiosos, o ayudarles a quedarse dormidos(as) si tienen problemas para ello.

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

El/la facilitador(a) comparte los conceptos de las emociones: "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. Los sentimientos, por otra parte, son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo" (Club Ensayos).

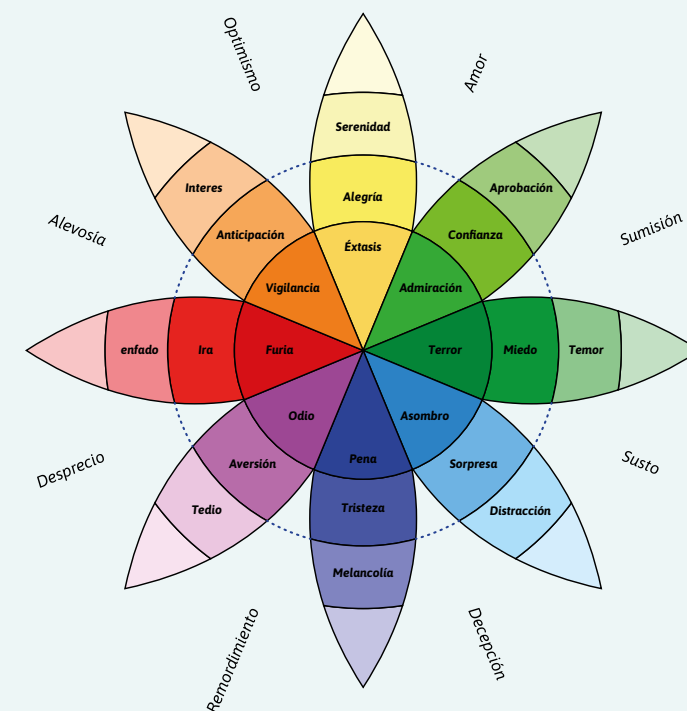
Seguidamente les explica la gráfica de la flor de las emociones.

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 afin 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 de 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.

Existen técnicas para controlar aquellas emociones que pueden influenciar tus reacciones, una de ellas es la respiración profunda y la relajación. Esto ayuda a bajar el nivel de emoción que se acumula; por eso, como en el cuento, el contar hasta 10 ayuda a practicar esta respiración profunda que permite liberar serotonina, hormona encargada de la relajación y tranquilidad.



Anexo 1: Flor de las emociones

Referencias:

- Club Ensayos. Sentimiento y emoción. Enviado por Debv0226. Abril 4 de 2013. <https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Sentimiento-Y-Emoci%C3%B3n/649433.html>
- 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>
- 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: -

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) proyecta o representa en una cartelera la infografía de la flor de las emociones, pide a los/las participantes que la dibujen en una hoja y les pide que elijan, encerrando en un círculo, las emociones que han experimentado con mayor frecuencia, y que escriban: ¿qué necesitamos para poder expresar estas emociones adecuadamente, es decir, sin hacerle daño a otros o a nosotros mismos? Se pedirá a los/las participantes que repliquen la actividad de reflexión (cómo soy y cómo me ven) con un grupo de sus estudiantes y motiven la construcción de una autoimagen y un autoconcepto realista de sí mismo, permitiendo la exploración de estos constructos. Esta actividad al menos se debe efectuar en la siguiente semana y tendrá una duración mínima de 15 minutos.



Proyectar imagen o representarlo en una cartelera visible para todos (Cómo escuchar desde el amor). Anexo 2

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 15 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

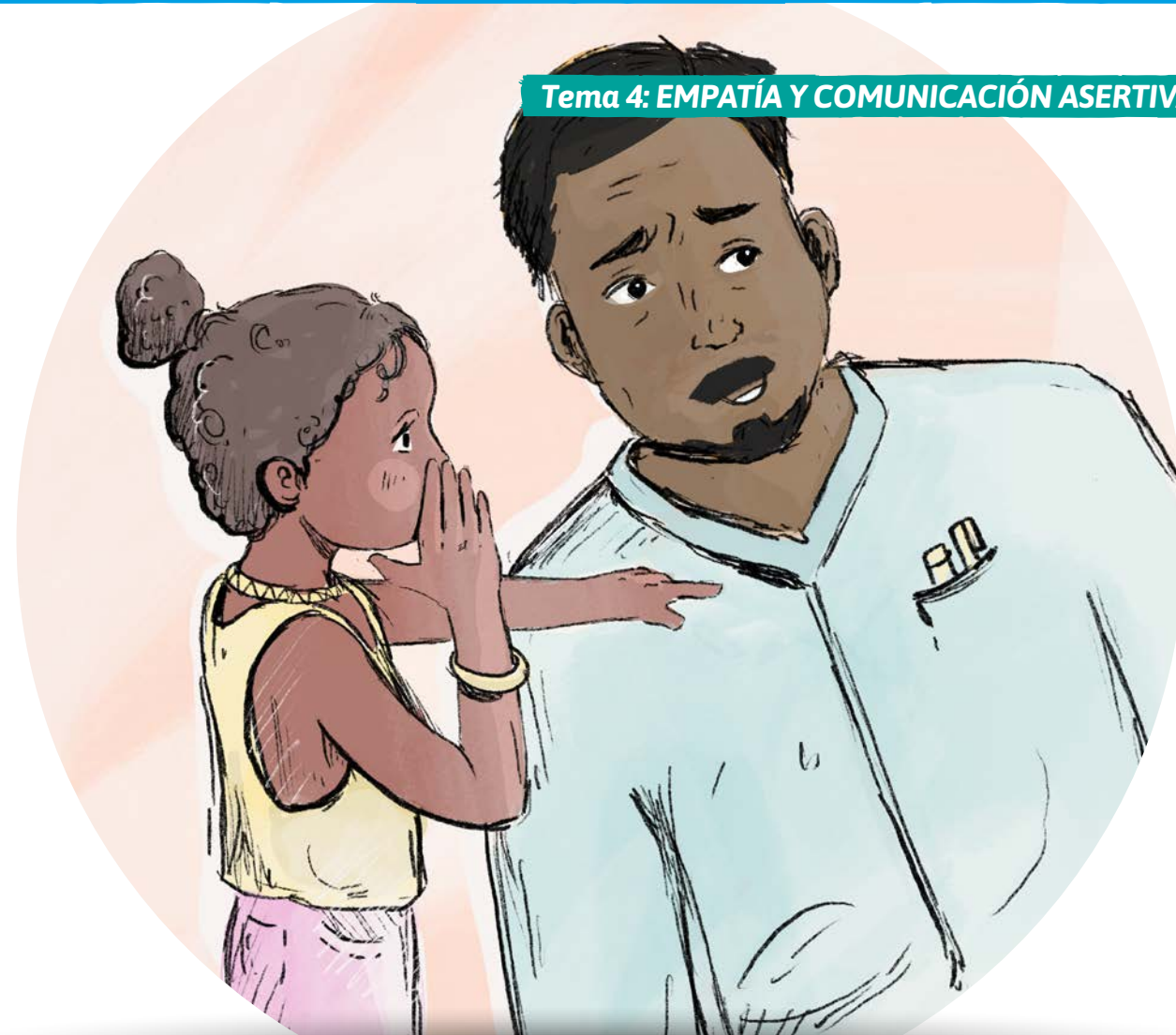
- ¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?
- ¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

- ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?
 - ¿Qué mejoraría de este encuentro? ¿Qué cambiaría?
- Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.**



MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 4: EMPATÍA Y COMUNICACIÓN ASERTIVA



Objetivo y/o propósito:

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

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Empatía. Comunicación asertiva.

Recursos: Hojas de block sin líneas – Marcadores

Tiempo: 20 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) organiza al grupo de participantes en un círculo y le entrega a cada uno de ellos una hoja block sin líneas y les pide, bajo las instrucciones que va dando paso a paso, hacer un avioncito; todos deben quedar iguales y en una de sus caras internas deben escribir su nombre. Posteriormente, los invita a que lo lancen a volar hacia el centro del círculo. Luego, les indica que cierren los ojos mientras los revuelve, y al final les solicita que abran sus ojos y busquen su avión, dándoles dos minutos para ello. Posteriormente, se les pide a quienes lo encontraron que regresen a su sitio y a quienes no lo encontraron les sugiere que tomen un avion-

cito cualquiera, lean a quien pertenece y lo entreguen a su dueño. Se reflexiona frente a lo que dificultó hacer el ejercicio, es decir, que cada participante encuentre su avión y por qué luego fue tan fácil que cada participante en tiempo mínimo tenga su avioncito con su nombre. ¿Es importante comunicarse y solidarizarse?

Acuerdos de convivencia

Se mencionan los acuerdos de convivencia a los participantes en las sesiones de preparación para fortalecer el respeto y apoyo mutuo, se agregan nuevos acuerdos y se vuelven a publicar en un lugar destacado con una breve valoración de cómo fueron los talleres y si se cumplieron dichos acuerdos.

Recursos: Octavos de Cartulina – Marcador de diferentes colores – Tijeras – Cinta de papel **Tiempo:** 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

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. Explica que deben escribir su nombre bien visible sobre la horma y por el otro lado escribir una situación personal problemática o difícil; también puede ser de un conocido(a) o persona cercana. Posterior a ello, les indica dividirse en dos grupos y organizarse en círculo, y poner la horma de su zapato en el centro. Luego, el/la facilitador(a) pide que cada uno escoja un zapato (horma) distinto al suyo, lo pegue en la suela de sus zapatos y camine en el círculo en el sentido de las manecillas del reloj.

Seguidamente, el/la facilitador(a) les pide que se sienten en el círculo, tomen la horma y lean para sí mismos(as) la situación expuesta en ella y reflexionen generando una po-

sible solución a la misma. Luego compartirán en grupo y harán una lluvia de ideas frente a otras posibles soluciones al problema que vayan compartiendo y postulando la mejor solución.

Después, el/la facilitador(a) entrega otro octavo de cartulina a cada participante y un cordón o pita y le pide que haga otra huella de su zapato y escriba allí la solución al problema que todos ayudaron a construir. Deberán decorar las dos hormas de los zapatos poniéndole su propio sello, las amarran con un cordón de forma creativa y las regresan al centro del círculo.

Finalmente, todos los participantes pasan al centro del círculo y buscan la horma de su zapato y la de su compañero(a) y, en parejas, entablan una comunicación con él/ella en torno a cómo se sintieron en la actividad, pasando a la reflexión.

Recursos: – **Tiempo:** 40 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se abre espacio a la reflexión relacionando la actividad introductoria con la concreta, y se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió al usar su respiración para relajarse?
- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Podrían usar esta técnica para relajarse en otros ámbitos de su vida?
- ¿Qué pasó con esas emociones que representaron en sus hojas con diferentes colores e imágenes?

El/la facilitador(a) agrega después de escuchar a los/las participantes:

→ 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 y las participantes intentan esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en qué pensar. Como cualquier técnica, requiere práctica.

→ Se puede repetir esta actividad cada vez que sientan que necesitan un pequeño descanso y les gustaría relajarse, y puede ayudarles a calmarse cuando se sienten enojados o ansiosos, o ayudarles a quedarse dormidos (as) si tienen problemas para ello.

Recursos: – **Tiempo:** 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Teniendo en cuenta las actividades anteriores, el/la facilitador(a) explica el concepto de empatía y su relación con la solidaridad, el altruismo, la escucha activa, la comunicación asertiva, y se comparten conceptos de comunicación verbal y no verbal:

Comunicación verbal: Es 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 (European Business School, 2019).

Comunicación no verbal: Tipo de comunicación que se produce a través de gestos y expresiones faciales. La comunicación no verbal se da a través del cuerpo como un instru-

mento 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 (Redalyc, 2011).

La empatía es la capacidad psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona sentiría si estuviera en la misma situación que está viviendo. Hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo, el amor, la preocupación por los demás y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás situándose 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 la otra persona toma las decisiones.



La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con los otros. Esto es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice: "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que se presentó una gran conexión, una identificación inmediata, el contacto con la otra persona generó placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que

permite establecer relaciones saludables, produciendo una mejor convivencia entre las personas.

Se relaciona con la tolerancia, la solidaridad, el altruismo, la escucha activa, la comunicación asertiva, entre otros valores que median para unas relaciones interpersonales armónicas y saludables.

Referencias:

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

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>

Ministerio de Educación y Ciencias del Paraguay. *Habilidades comunicativas: asertividad, escucha activa y proactividad*. https://mec.gov.py/talento/archivo/concurso08-16/material_lectura/comunicacion_educativa/habilidades_comunicativas.pdf

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

Recursos: Fichas bibliográficas **Tiempo:** 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Los/las participantes describen un ejemplo de situaciones trágicas sucedidas en el municipio en los últimos meses, preferiblemente a sus estudiantes, y lo que sintieron al respecto:

¿cómo aplica ahí la empatía? Plasmarlo en una ficha bibliográfica dando palabras de aliento a las personas afectadas, aquello que a ellos(as) les gustaría que les dijeran ante 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?

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.



MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 5: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

**Objetivo y/o propósito:**

Proporcionar a los docentes elementos básicos en Primeros Auxilios Psicológicos, que les permitan prestarlos a sus estudiantes e integrantes de la comunidad en general, en momentos de crisis o cuando lo requieran.

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

Recursos: Colchoneta o asientos cómodos, o hacer la actividad en un espacio abierto con césped. **Tiempo:** 20 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) pide a los/las participantes se pongan cómodos para practicar esta actividad. Si es posible, realizar el ejercicio sobre colchonetas o al aire libre (césped); de no ser así, usar los asientos, libres de objetos que les impida estar tranquilos y relajados. Posteriormente, les explica dos técnicas de respiración, conduciéndolos a practicarlas, de esta manera:

En un primer momento, el/la facilitador(a) enseña a los/las participantes la respiración de pecho. Esta se comienza contando tiempos de inhalación y exhalación: Inhalar a través de la nariz contando hasta cuatro, retener el aire en los pulmones contando mentalmente hasta cuatro, soltar el aire por la nariz contando mentalmente hasta cuatro; dejar los pulmones vacíos durante la cuenta de cuatro tiempos. Seguidamente, les explica que mantener los pulmones llenos y vacíos permite controlar el ritmo acelerado por situaciones de crisis y recuperar el control de la respiración. El momento de soltar el aire por la boca ayuda a botar la tensión y emociones negativas.

A continuación, se les enseña la respiración abdominal: colocar las manos en el abdomen e inhalar sintiendo cómo este se hincha y exhalar por la boca vaciando el abdomen. Es importante en esta respiración que se sienta en el abdomen y no en el pecho, porque la respiración de pecho es la que desarrollamos cuando tenemos ansiedad y la respiración centrada en el abdomen ayuda a calmar las emociones. Se comparten las sensaciones y se concluye que la respiración es una herramienta muy valiosa para las intervenciones ya que ayuda a calmar la ansiedad, disminuir el estrés y focalizarse en el presente.

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los/las participantes los acuerdos de convivencia 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 nos ha ido en el proceso de los talleres y si se han respetado esos acuerdos.

Recursos: Pliegos de papel kraft – Marcadores de colores

Tiempo: 50 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) informa a los participantes que leerá el siguiente caso y recomienda prestar atención: “En la comunidad A viven 65 familias a la orilla de un río. En épocas de lluvia, el río suele aumentar su caudal, pero la comunidad se ha organizado con bolsas de arena para evitar que el agua ingrese a las casas. En un invierno, las lluvias aumentaron extraordinariamente, incrementando el caudal del río y este se desbordó en dimensiones extremas. Las casas fueron arrasadas por las aguas, los servicios de agua y luz se cortaron, y se reportaron siete muertes y doce desaparecidos. La comunidad ha quedado altamente afectada”. El/la facilitador(a) pide a los participantes que respondan mentalmente a la pregunta: ¿cuáles serán las principales necesidades de las personas de la comunidad A? En pliegos de papel Kraft, pegados en el tablero, se recogen las opiniones de los participantes y se reflexiona sobre las necesidades posibles frente a una emergencia.

Se colocan en el espacio cinco nuevos pliegos de papel Kraft con los siguientes títulos: Reacciones físicas, Reacciones cognitivas, Reacciones emocionales, Reacciones conductuales y Reacciones sociales. Posterior a ello, se les entrega a los/las participantes fichas bibliográficas o papeles pequeños de colores, en los que deben escribir algunas posibles reacciones que consideran frente a contextos de emergencias y se les pide que coloquen las tarjetas en el papel Kraft correspondiente. Cuando los/las participantes hayan ubicado sus tarjetas, el/la facilitador(a) hace un resumen de los contenidos, remarcando la idea de que, ante una crisis y/o emergencia, no se pueden patologizar las reacciones, es decir, TODA reacción se enmarca como “normal” dentro de la crisis para así evitar diagnósticos errados e intervenciones inadecuadas.

Posteriormente, el/la facilitador(a) pide a los/las participantes que armen parejas y que se coloque uno frente al otro y cada uno elige ser A o B en la pareja. Si los/las participantes son impares, pueden trabajar de a tres. Se les indica que observen a su compañero(a) y que elijan una prenda o accesorio para describir. Por turnos, se describe lo más detalladamente el objeto sin decir el nombre. Por ejemplo, A describe sobre el arete de B: “Es un objeto pequeño que brilla, tiene forma redonda y esta incrustado en tu oreja”. Cada miembro

de la pareja debe describir tres objetos. Luego los invita a que imaginen algo relacionado a ese objeto. Por ejemplo: “Yo imagino que te los regaló por tu cumpleaños” o “yo imagino que te los compraste porque te gustaron mucho”, entre otros. Cada miembro de la pareja hace tres veces el ejercicio de manera intercalada. El/la facilitador(a) que guía la actividad les pregunta sobre la experiencia y lo que les resultó más sencillo o más difícil de describir o imaginar.

La actividad concluye con la idea de que las personas siempre estamos percibiendo los hechos y a las personas del mundo, pero muchas veces, lo más rápido que hacemos es imaginar e interpretar lo que vemos. Esto puede llevarnos a equivocarnos en nuestras acciones. Es importante interpretar, pero es necesario hacerlo de manera cuidadosa para no adelantar juicios y poder acercarnos lo mejor posible a la realidad y realizar acompañamientos efectivos.

La observación, en los Primeros Auxilios Psicológicos, implica estar atento a los detalles y saber discriminar elementos importantes del contexto para hacer pertinente el acompañamiento y no dañar con nuestras acciones.

Para la segunda parte de la actividad, el/la facilitador(a) les pide a los participantes que piensen en una situación donde estuvieron afectados por alguna dificultad. Seguidamente, les pide que cuenten esta situación a su pareja mientras el otro escucha y viceversa. Cada integrante de la pareja debe cumplir los roles de escucha y de hablante (ocho minutos, cuatro c/u para esta actividad).

Posteriormente, el/la facilitador(a) les pide que piensen en cuáles fueron las características de la persona que los escuchó, aspectos positivos y negativos. En el caso de que no hayan identificado un buen oyente, se les indica que imaginen qué características debe tener. Deben describir actitudes, modo de escuchar, lenguaje corporal, entre otras. El/la facilitador(a) que dirige la actividad dibuja una silueta en el papel Kraft y pide a los/las participantes que se acerquen a escribir una característica que consideren relevante. No importa que se repitan, todos deben escribir una característica a los costados de la silueta y van anotando las características. Se concluye con la importancia de desarrollar la escucha activa en los acompañamientos o actividades de apoyo psicosocial que se realicen, de ser necesarias.

Recursos: -

Tiempo: 40 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se reflexiona en plenaria, respondiendo las siguientes preguntas:

→ ¿Por qué es importante reconocer las necesidades de una comunidad que atraviesa por una emergencia?

→ ¿Por qué consideran que es importante diferenciar entre describir e imaginar?

→ ¿Cómo se sintieron en su rol de escucha y en su rol de hablante en la actividad?

Enfatizar en abordar lo relacionado con el autocuidado de la persona que se enfrenta a situaciones de crisis como medida para proteger la salud emocional, y atender adecuadamente las reacciones propias asociadas con la exposición ante eventos críticos.

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Explicación de conceptos básicos de PAP.

El/la facilitador(a) responsable de la actividad debe documentarse frente al tema leyendo la cartilla "Primeros Auxilios Psicológicos - Herramientas pedagógicas para docentes y cuidadores", suministrada desde la Fundación PROINCO, comenzando por aclarar el concepto y los objetivos de los PAP. Los Primeros Auxilios Psicológicos se definen como "la ayuda inmediata e intervención que se ofrece a las víctimas o personas afectadas". Así mismo, este tipo de intervención es realizada en momentos o situaciones de crisis, en las que

fallan los mecanismos de afrontamiento de las personas sometidas a eventos estresantes, tendientes a restaurar el equilibrio, acompañado de todo un conjunto de consecuencias conductuales, emocionales, cognitivas y biológicas en la persona.

De esta manera, para hacer contención emocional, el/la facilitador(a) hace recomendaciones especiales contenidas en la cartilla "Primeros Auxilios Psicológicos - Herramientas pedagógicas para docentes y cuidadores" (Anexo 3), que es entregada a los participantes de la sesión, contrastando los productos del trabajo de la actividad concreta con las actividades prácticas.

Referencias:

Enciso N. Protocolo de atención de Primeros Auxilios Psicológicos. Universidad Manuela Beltrán. Modalidad virtual. 2022.

<https://www.studocu.com/co/document/universidad-manuela-beltran/psicologia/protocolo-de-atencion-de-primeros-auxilios-psicologicos/33699003>

Instituto Departamental de Nariño IDSN. Protocolo de Primeros Auxilios Psicológicos. Semana de la salud. 2020.

MINSa. Manual del facilitador en Primeros Auxilios Psicológicos PAP UNICEF. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - DGIESP. Dirección de Salud Mental - DSAME. 2019. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4793.pdf>

Organización Mundial de la Salud, WarTrauma. Foundation y Visión Mundial Internacional. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra. 2012. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44837>

Recursos: Papel kraft – Cinta – Marcador – Vinilos o témperas – Pinceles

Tiempo: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

Para la siguiente actividad de aplicación, la/el profesional le solicita al grupo dividirse en subgrupos de seis personas, a

quienes entrega un pliego de Papel Kraft, en el cual, a través de una caricatura, plasmarán lo que no se debe hacer dentro de un proceso de Primeros Auxilios Psicológicos.

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?

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 6: 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 comunicativas y emocionales, generando opciones que permitan garantizar el bienestar y seguridad de los/las estudiantes al presentarse una situación adversa.

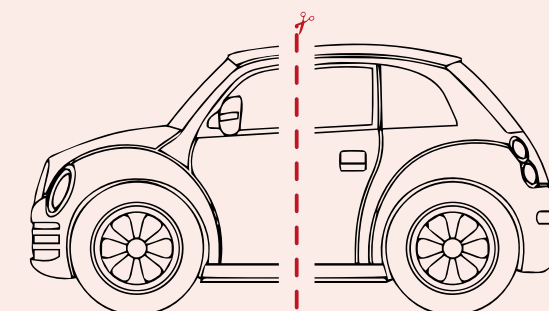
Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Empatía. Identificación de emociones propias y ajenas. Comunicación Asertiva. Manejo de la ira.

Recursos: Venda para los ojos – Papel kraft – Marcadores 2 mitades de un dibujo (Anexo 4)

Tiempo: 20 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

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 guíe al hacer el dibujo (Anexo 4). El/la facilitador(a), además, 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, que no debe enterarse de la tarea encomendada a estas tres personas.



Posteriormente, se informa al grupo que tiene dos minutos para organizar la estrategia y desarrollar 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 que, aclara, solo ellos pueden ver. Una vez recibido el dibujo se procede con la actividad.

Los dos participantes con la venda en los ojos pasan al tablero, donde serán ubicados frente al pliego de papel Kraft para hacer 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 comienza 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 los que estuvieron vendados, seguido de quienes fueron guías, quienes interrumpían y finalmente identificando qué hizo el grupo en general.

Acuerdos de convivencia

Se mencionan a 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: Cartulina – Hojas block para hacer los sobres – Marcadores – (Anexo 5 con hexágonos)

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) previamente prepara cinco sobres, cuyo contenido será:

Primer sobre: Contiene las piezas **A,A,C,E,I,L**

Segundo sobre: Contiene las piezas **A,A,B,F,H,M**

Tercer sobre: Contiene las piezas **A,A,D,E,J**

Cuarto sobre: Contiene las piezas **A,D,J,H**

Quinto sobre: Contiene las piezas **A,B,D,F,G,K**

Posteriormente, el/la facilitador(a) los divide en cinco subgrupos y entregará a cada equipo cinco sobres con piezas de cartulina que han sido cortadas en diferentes formas y que cuando sean acomodadas apropiadamente armarán un hexágono del mismo tamaño (20 cm por cada lado); en total serían cinco hexágonos. De este modo, dependiendo del número de personas que integre cada equipo, se designará si será uno o por parejas que trabajarán por sobre; si son cinco personas, cada una tendrá un sobre; si son 10, se entregará un sobre por pareja; si son siete o nueve, entonces unas trabajaran solas y otras en pareja.

Para dibujar los hexágonos y marcar sus respectivas piezas, siga el modelo del Anexo 5 y tenga en cuenta que todas las piezas A deben ser del mismo tamaño, igual las B, las C y así sucesivamente, y en el orden que muestra el modelo deben ser guardadas en los sobres.

Para el desarrollo de la actividad, el/la facilitador(a) pide un voluntario, quien va a tener un rol en el juego, y divide al equipo 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 irritar al cocodrilo por que los puede atacar.

Luego se informa que durante el desarrollo de la actividad los grupos pueden hablar con el otro grupo, 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 un 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 lo 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?

→ Si hubo frustración y ansiedad en los grupos, e identificar quién literalmente está halándose los cabellos.

→ Si hubo algún punto crítico después de que el grupo comenzó a colaborar realmente.

→ Que identifique 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?

Finalmente, el/la facilitador(a), después de recoger las experiencias de cada grupo, concluye esta actividad centrándose en la claridad de los mensajes, en la solución de problemas y la importancia del trabajo en equipo, el sentirse parte de un gran equipo que trabaja junto para mejorar en todos los aspectos.

Se hace el análisis de la identificación de mediadores o líderes durante el ejercicio, se invita a trasladar este ejercicio a su labor docente y a estar atento a las oportunidades o necesidades que surjan para poner en práctica estas estrategias con sus estudiantes.



Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

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

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Cómo pueden ponerla en práctica con los/las estudiantes?
- ¿En el pasado se han presentado situaciones de conflicto?

→ ¿Cómo lo ha manejado desde su rol de docente?

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

Recursos: -

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

De la actividad concreta y la reflexión, el/la facilitador(a) conduce al tema de Resolución de conflictos, definido como la manera como dos o más individuos o grupos encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan, los cuales pueden ser emocionales, políticos, financieros, entre otros.

Luego pasa a definir la Mediación, entendida como el mecanismo de resolución de conflictos a través del cual un tercero ajeno al problema interviene entre las personas que se encuentren inmersas en un conflicto para escucharlas, ver sus intereses y facilitar un camino en el cual se encuentren soluciones equitativas para los participantes. 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, de aceptación, de aprendizaje y de respeto mutuo.

Consiste en un proceso voluntario, flexible y participativo de resolución pacífica de conflictos, donde 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.

Cualidades del mediador:

Imparcial, creativo, comprensivo, paciente, con capacidad de escucha, dispuesto a mediar en el conflicto, tolerante, activo, honesto, sensible, prudente y comprometido con el proceso; capaz de no involucrarse, tomar distancia, analizar la situación, expresarse con asertividad, ser discreto, firme y con capacidad de comunicarse de manera objetiva y confiable.

Objetivos de la mediación:

El objetivo de la mediación 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 manera, las situaciones de conflicto cotidianas pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje, especialmente en el contexto de la pedagogía y de su rol como docente.

Principios de la mediación:

1. El poder lo ejercen las partes mismas. Los participantes controlan el proceso y las decisiones. Se requiere la motivación de las partes, ya que deben estar de acuerdo en trabajar con el mediador para resolver la disputa.
2. Neutralidad del mediador. Antes de iniciar la mediación, el mediador debe determinar si existen circunstancias que puedan sesgar su conducta.
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.

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>

Orientados. Técnicas de grupo: la mediación en la resolución de conflictos. (s.f.) www.cult.gva.es/orientados

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 – Papel kraft – Marcador*

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

El facilitador pide a los participantes que recuerden qué conflictos o problemas fueron más comunes en su niñez y adolescencia, y qué mecanismos se utilizaron para resolver-

los. Al final del experimento responda la siguiente pregunta: ¿qué considera importante para afrontar un conflicto entre sus estudiantes?

Lo plasman en un pliego de papel kraft por subgrupo.

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?

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 7: Cómo afectan las emergencias a sus estudiantes

**Objetivo y/o propósito:**

Brindar elementos a los/las participantes para que sean capaces de identificar y afrontar cualquier emergencia o crisis que se presente en su entorno, que afecte la habilidad de relacionarse en niños, niñas y adolescentes.

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

Recursos: Papel Kraft dividido en hojas tamaño oficio.

Tiempo: 15 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a), previamente 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 al grupo que se divida en subgrupos que no superen los siete integrantes. Se entrega 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 les ayudará a 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, si esto sucede deberá ser retirada. Así mismo, irá orientando sobre cómo pasar el río de manera ágil y con la ayuda de los demás.

Esta actividad se retoma en la reflexión y se contrasta con la actividad concreta.

Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los participantes los pactos de convivencia. Para ello se vuelve a ubicar el cartel en un lugar destacado y se lee en voz alta para reforzar los acuerdos durante la sesión y fomentar el respeto y apoyo a la convivencia.

Recursos: Rótulos de cartulina con ejemplos de situaciones de emergencia más frecuentes en el contexto – Papel kraft – Marcador – Cinta

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) invita a los/las participantes a efectuar la práctica al aire libre, los/las organiza en círculo y dirige la actividad. A través de una lluvia de ideas se define qué es un tsunami, en relación a causar caos, y explica la metáfora “un Tsunami de emociones”, entendido como ese confluir de emociones diversas que pueden llevar al pánico, y que en algunos casos puede llevar a un bloqueo generalizado de las reacciones o a vivenciar otras como la huida. Esto lleva, a veces, a olvidar lo que debe hacerse, a menos que se mantenga la calma.

Posteriormente, divide al grupo en cinco subgrupos y entrega a cada uno un rótulo que el/la facilitador(a) previamente ha preparado, señalando 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 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 se ubique 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 mostrando la palabra TSUNAMI y dice PÁNICO, entonces los/las participantes pueden manifestar su impresión 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 reflejar las formas de actuar en esos eventos, incluya:

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

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

3. 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 las diferentes emergencias.

Terminado el juego, se solicita que compartan su experiencia. Con esta actividad se busca identificar cómo reaccionan emocionalmente los/las docentes ante cualquier tipo de emergencia y, si se presentara una situación de estas en el contexto educativo, autoevaluar su capacidad de autoprotección y protección y ayuda a los/las demás.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Con el desarrollo de esta temática los participantes reflexionarán sobre el asunto y pondrán de manifiesto su capacidad de afrontamiento en situaciones que han vivido, propias y ajenas, y se pondrán en el lugar de los niños, niñas y adolescentes (NNA), asumiendo un rol protector y de manejo de la situación, antes de que llegue ayuda especializada, si fuera el caso, respondiendo las siguientes preguntas:

→ ¿Qué sentiste durante la actividad?

→ ¿Cuáles fueron esas emociones más frecuentes que experimentaste?

→ ¿Sientes que estás preparado para afrontar una emergencia?

→ ¿Cómo puedes prepararte para afrontar una emergencia?

→ ¿Cómo podrías ayudar a los niños, niñas y adolescentes en tu rol de agente educativo, durante y después de una emergencia?

→ ¿Qué pensaste de los niños, niñas y adolescentes durante la actividad inicial y la central? ¿A qué conclusión puedes llegar?



Recursos: Marcadores borrables – Tablero o papelógrafo

Tiempo: 20 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 situación que requiere atención de forma urgente, que es totalmente 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. El término emergencia suele ser utilizado por la mayoría de las personas para denominar una situación que se salió de control y, como consecuencia, provocó 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, entre otras); y las causadas por situaciones políticas o derivadas del conflicto armado o en contextos de guerra 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 donde 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, 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 anteriores en similares situaciones (personales o vicarias), 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 y en el rol de agentes protectores se debe priorizar el interés superior de niños, niñas y adolescentes (NNA), por lo que es prioritario adquirir herramientas de manejo de dichas situaciones y las formas como afectan a esta población.

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 produ-

cen 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 a considerar son numerosas y las reacciones ante estas situaciones de estímulo son diversas y, además, están en función del contexto en que se presenten.

Para llevar a cabo acciones preventivas efectivas, es necesario considerar comportamientos inadecuados, especialmente en las etapas de desarrollo que están viviendo los niños y adolescentes, y evitar tales comportamientos y respuestas humanas ante estas situaciones amenazantes. Es necesario conocer las variables que determinan la respuesta. Las emociones juegan el papel más importante aquí, por lo que debemos reconocerlas y manejarlas.

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

El 75% manifiesta conducta desordenada, desconcierto.

El 10-25% muestran confusión, ansiedad, paralización, gritos histéricos y pánico (especialmente los niños, niñas y adolescentes). La dinámica social de una emergencia está determinada por 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 colaboración con otros.
- Está claro que las reacciones individuales están muy influenciadas por las acciones de los demás.

Se retoma lo planteado en la cartilla “Primeros Auxilios Psicológicos - Herramientas Pedagógicas para docentes y cuidadores”, teniendo en cuenta las etapas de evolución o desarrollo que proceden en tales circunstancias y que atraviesan los NNA en todas sus manifestaciones (Anexo 3).



Referencias:

Adrián M, Palacios M, Villalobos V. *Primeros Auxilios Pedagógicos. Equipo Educación y Comunicación para el Desarrollo de UNICEF. Venezuela. 2020.*
<https://www.unicef.org/venezuela/media/4456/file/Gu%C3%ADa%20Pedag%C3%B3gica%20Primeros%20Auxilios.pdf>

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

Fundación Proinco. *Guía práctica de rutas para la atención de la niñez y la adolescencia. 2022.*
https://drive.google.com/file/d/1XuYNwj1Ccs9EgOZ3AiyDkJvu9Dkd_BNI/view

Primeros Auxilios Psicológicos - Herramientas Pedagógicas para docentes y cuidadores. *Fundación Proinco – UNICEF. 2022.*



Recursos: Papel kraft – Hojas de block – Marcadores

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Posteriormente, con ayuda del/la facilitador(a) responsable de la actividad, se revisa el documento sobre orientaciones para los PAP y se da lectura a los apartados más importantes para trabajar en hojas de papel block y por parejas. Consiguen dichas ideas extrayendo al final un

glosario de las palabras que más llamen su atención y se comparten con el grupo. Finalmente, identificarán las emociones relacionadas con estas palabras y el manejo de las mismas.

Colocar el trabajo elaborado en un lugar visible para que sea de fácil recordación.

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)?

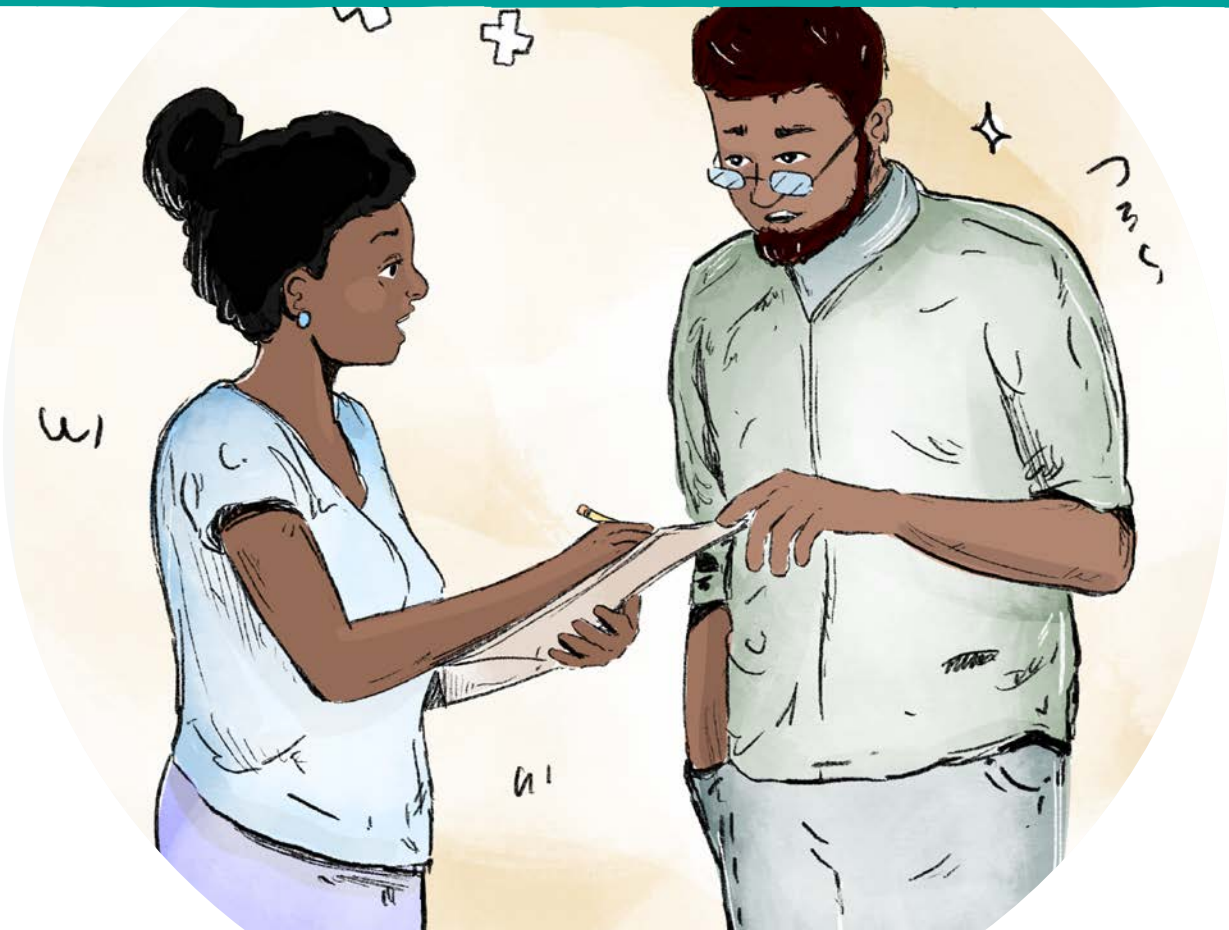
→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

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

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 8: RUTAS DE PROTECCIÓN-CONFORMACIÓN DE COMITÉ PARA LA ATENCIÓN CON PAP



Objetivo y/o propósito:

Consolidar los conocimientos sobre las necesidades de protección y formas de atención que suelen enfrentar sus estudiantes y sensibilizar a los participantes sobre sus responsabilidades y alcances.

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

Recursos: Papel Kraft dividido en hojas tamaño oficio.

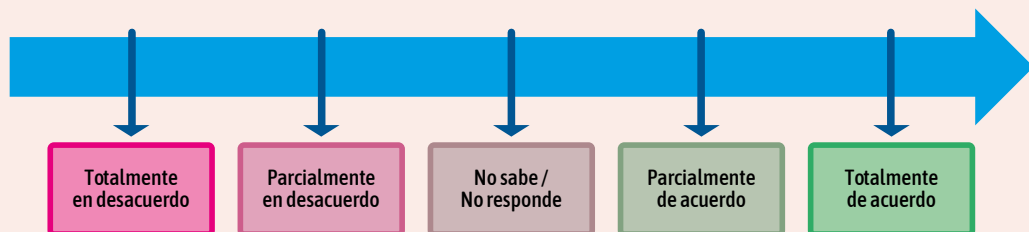
Tiempo: 30 minutos

1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

Se traza una línea y se establecen cinco rangos: Totalmente de acuerdo, Parcialmente de acuerdo, No sabe/no responde, Parcialmente en desacuerdo y Total desacuerdo.

El/la facilitador(a) invita al grupo a jugar la línea que está trazada en el piso y que contiene unos rangos que pueden

elegir según su consideración. Teniendo en cuenta lo establecido, el/la facilitador(a) comienza la actividad informando que va a leer afirmaciones para que quienes participan se ubiquen según su criterio y pide que las personas que coincidan en los rangos comuniquen su posición para que posteriormente la compartan con todo el grupo.



Afirmaciones

1. Colombia ocupa el puesto número diez entre los países con mayor cantidad de ciberbullying en el mundo (MinTIC).
2. En el 2021 se denunciaron 325 casos de ciberbullying en Colombia (Centro Cibernético de la Policía Nacional).
3. El 12 % de los niños y jóvenes encuestados en Colombia manifestaron haber sido víctimas de ciberbullying (Universidad EAFIT).
4. Uno de cada 10 niños consultados indicó que sufrió agresiones personales vía Internet (Contigo Conectados, de la Universidad EAFIT).

5. Si un niño, niña o adolescente evita los juegos en línea y los dispositivos móviles, y ya no siente seguridad para navegar en internet, puede indicar una alerta de que está siendo violentado.

6. El 74 % de los encuestados de escuelas públicas y el 88 % de los encuestados de escuelas privadas utilizan el Internet al menos una vez al día.

Acuerdos de convivencia

En el desarrollo de las sesiones se recuerda a quienes participan los acuerdos de convivencia. Para tal efecto, se ubica la cartelera en un lugar visible y se lee para reforzar los acuerdos, con el fin de que el desarrollo de la sesión se dé en el marco del respeto y el apoyo colaborativo.

Recursos: Hoja de block – Papel Kraft – Marcadores – Cinta

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Se definen cuatro esquinas en el espacio: A, B, C y D. Se les indica a los/las participantes que a continuación se presentan algunos casos o situaciones entre los cuales deben elegir, de acuerdo con su experiencia o lo que creen y consideran, y que se ubiquen en una de las esquinas, la que coincida con su parecer. Las esquinas A, B y C dispondrán opciones establecidas para decidir y la esquina D siempre será libre, quien decida este lugar podrá proponer además una alternativa. El/la facilitador(a) anuncia que, a quienes compartan sus opiniones colocándolas en cada esquina, se les pedirá que discutan las razones para compartirlas entre todos después.

Caso A: Una niña se acerca y le comenta que lleva días siendo agredida físicamente por otra de sus compañeras y es intimidada por redes sociales. ¿Usted qué hace?

- a) Le dice que se defienda.
- b) Le informa a su superior.
- c) Llama a las dos y las confronta.
- d) Libre (se hace una propuesta)

Caso B: Identifica que un niño en su clase no presta atención como suele hacer y esto llama su atención; habla con él y este le comenta que su padre lo golpea y que también lo hace con su mamá. ¿Usted qué hace?

- a) Habla con el papá del niño.
- b) Habla con la mamá del niño.
- c) Reporta el caso a ICBF.

d) Libre (se hace una propuesta)

Caso C: Uno de sus estudiantes llega con celular nuevo de alta gama y tiene actitudes agresivas y de prepotencia; además se da cuenta de que él frecuenta a personas extrañas. ¿Usted qué hace?

- a) Confronta al niño y lo aconseja.
- b) Habla con el grupo de extraños.
- c) Les informa a los padres del niño.
- d) Libre (se hace una propuesta)

Caso D: Usted encuentra a dos adolescentes teniendo relaciones sexuales en el baño. ¿Usted qué hace?

- a) Les llama la atención en público y pide su expulsión.
- b) Reporta el caso a la instancia correspondiente dentro de la IE.
- c) Llama a los padres de ambos niños y les informa la situación.
- d) Libre (se hace una propuesta)

Caso E: Usted sorprende a un estudiante en consumo de SPA y ofreciéndola a sus compañeros. ¿Usted qué hace?

- a) Como es reiterativo, pide la expulsión.
- b) Llama a la madre que es quien responde.
- c) Llama a la policía.
- d) Libre (se hace una propuesta)

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Reflexionarán sobre cómo se sintieron durante el ejercicio y, de manera similar, cuál les pareció la parte más difícil y más fácil del ejercicio, y también responderán las siguientes preguntas del/la facilitador(a):

- ¿Cómo se sintió durante la actividad?
- ¿Qué podría hacer si pasa por una de estas situaciones o conoce de un caso donde se presente esta situación o pudiera ser objeto de amenazas?



→ ¿Está dispuesto a informar si conoce sobre alguno de estos casos?

→ ¿Qué relación encuentra entre comportamientos pro-sociales y el tema abordado en este encuentro?

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

Recursos: Marcadores borrables – Tablero o papelógrafo

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

Con ayuda de los participantes, y teniendo en cuenta el ciberacoso como una de las violencias, se construyen los conceptos importantes sobre 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, cuya ruta de atención se representa en esquemas al final de este apartado.

- **La violencia intrafamiliar** ocurre entre miembros de una familia y 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 suceder 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** La conducta suicida se refiere a los pensamientos o conductas que llevan al acto de quitarse la vida intencionalmente. Puede clasificarse en tres categorías: ideación, plan e intento suicidas. La ideación suicida comprende los pensamientos del acto suicida pero no el hecho mismo.

- **El comportamiento suicida**, entendido como cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir.

- **Ciberacoso**, De acuerdo con lo dispuesto en la Ley 1620/13, se define como la 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.

Por otro lado, es importante contar con las herramientas, destrezas y habilidades para pedir ayuda, lo cual se considera una habilidad social que puede darse de manera espontánea o bajo la presión de una situación de peligro, no todos lo hacen y es algo que puede ser entrenado o enseñado.

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). Una habilidad social está vinculada con los conceptos de autoestima,

autoafirmación y autocuidado, por eso debe trabajarse en su fortalecimiento. Nadie merece ser maltratado, es necesario hablar de lo ocurrido y pedir ayuda, así como implementar pautas de autocuidado que aseguren su total protección.

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 cual mantenerse seguros. Incluso, en algunos perfiles, su forma de relacionarse e integrarse en un grupo es la de asumir un rol de víctima. De igual manera, las personas maltratadas también carecen de habilidades sociales, ya que tienden a establecer una relación de dominación; en muchos casos no conocen otra forma de socializar que aquella en la que alguien está por encima de otros y decide 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.

Con respecto al ciberespacio, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos para el acceso seguro en las redes sociales y el uso del internet: 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 a juegos en línea, redes sociales, compras, ver videos de toda índole o navegar (Ver Anexo 6 - Conceptos 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.



Se socializan las rutas de atención en casos de violencia en el municipio. (Nota: tener en cuenta las redes que existan en cada municipio). Revisar las rutas de atención para NNA (Ver Anexo 7).

Rutas de Atención

Para finalizar, se socializan las rutas de atención en casos de violencia (Anexo 7), y se investiga cuáles son las disponibles en el municipio donde se trabaje la actividad.

Referencias:

Fundación Proinco. Guía práctica de rutas para la atención de la niñez y la adolescencia. 2022. https://drive.google.com/file/d/1XuYNwj1Ccs9Eg0Z3AiyDkJvu9Dkd_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. Capítulo 7. 289-301. ICBF-UNFPA. https://www.boyaca.gov.co/SecSalud/images/Documentos/capitulo%207_PLIEGOS%201-2%20%20KIT%20X%209%20REF.%20CAPITULO%207%20%20MODELO%20ATEN.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. Guía práctica clínica. Bogotá, 2017.



Recursos: Papel Kraft – Tomar acta

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Se recuerda la importancia de los PAP en contextos de emergencia y en situaciones cotidianas que impliquen hacer una contención en crisis y se procede a organizar el comité de PAP. Todos los participantes en el encuentro recibieron formación al respecto y están en capacidad de asumir dicho rol. Se socializa al grupo la dinámica para la elección del comité, dando dos opciones: aquellos que quieran postularse de manera voluntaria o aquellos que

postule el grupo.

El comité tendrá mínimo cinco integrantes con roles de acompañamiento y seguimiento de casos. Se deja en el acta la conformación del comité y se socializan sus funciones y su operación. Se recomienda invitar al orientador escolar o al coordinador de convivencia para que apoyen el proceso y lo lideren, y participen en el acompañamiento y seguimiento.

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)?

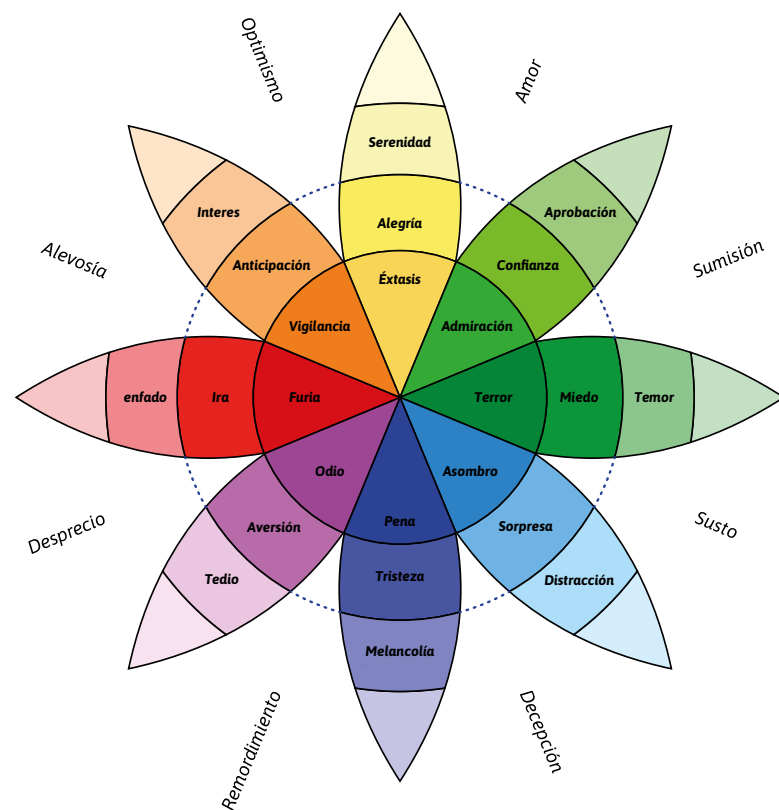
→ ¿Qué me impactó (qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

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

Recuerden realizar las anotaciones respectivas en sus agendas para su reporte de sesión.

Anexos

Anexo 1: LA FLOR DE LAS EMOCIONES



Anexo 2: ¿CÓMO ESCUCHAR DESDE EL AMOR?

¿CÓMO ESCUCHAR DESDE EL AMOR.

<p>¿Cuándo un amigo está triste le has dicho alguna de estas cosas?</p> <p>Solo piensa en positivo</p> <p>Deja de pensar en eso</p>	<p>O quizá...</p> <p>A mí me pasó lo mismo y no estoy tan mal</p> <p>A mí me han pasado cosas peores</p>	<p>Puede que al decir estas cosas estés intentando ayudar dando soluciones, pero muchas veces quien sufre solo intenta expresar sus sentimientos</p>
<p>En lugar de eso, te invito a decir:</p> <p>Debe ser difícil pasar por lo que vives</p> <p>Te acompaño en tu sufrimiento y tu dolor</p>	<p>¿Qué puedo hacer por ti?</p> <p>¿Qué necesitas?</p>	<p>¡Así ponemos primero las necesidades y emociones del otro!</p>

Anexo 3: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS PARA FAMILIAS, DOCENTES Y CUIDADORES

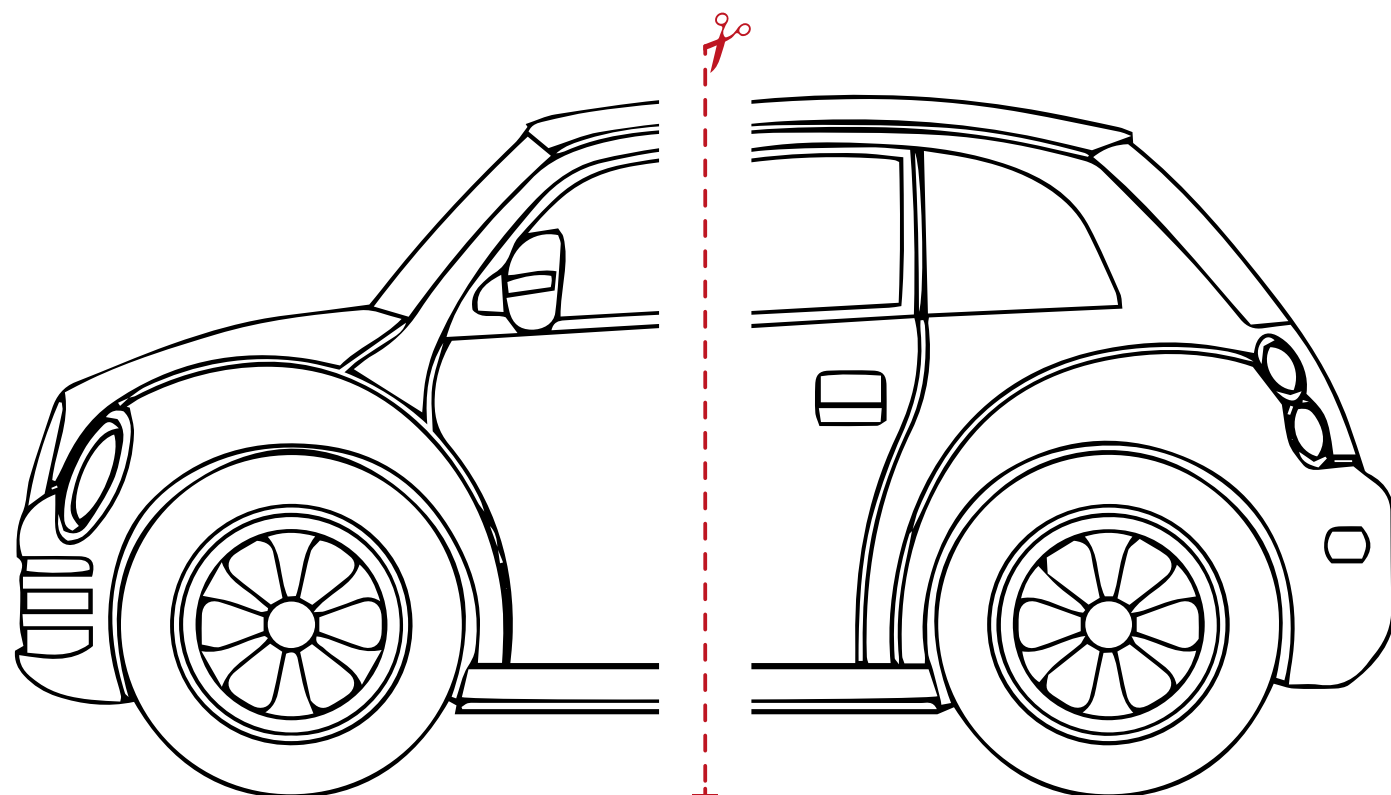
HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES Y CUIDADORES

ABCDEF

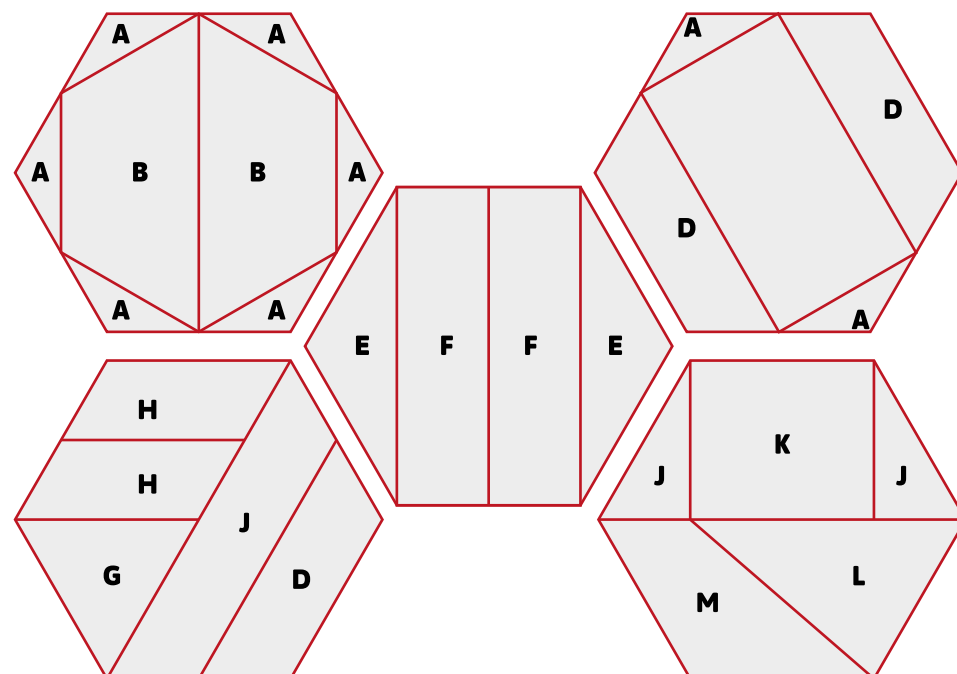
Primeros Auxilios Psicológicos

unicef | para cada infancia

Anexo 4: EL AUTOMÓVIL



Anexo 5: LOS HEXÁGONOS



El sobre A contiene: **A,A,C,E,I,L**
 El sobre B contiene: **A,A,B,F,H,M**
 El sobre C contiene: **A, A,D,E,J**
 El sobre D contiene: **A,D,J,H**
 El sobre E contiene: **A,B,D,F,G,K**

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 espacio de la mente, grupos y constelaciones de datos"¹.

“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"².

“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.

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.

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.

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.

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.

Ciberturbas

Ocurre cuando grupos en la web publican contenido ofensivo/destructivo en línea, a menudo compitiendo con otros grupos, con la intención de avergonzar a alguna mujer.

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)".

Happy slapping (bofetada feliz, en español)

Es un término aparentemente inocente, que consiste en la grabación de una agresión, física, verbal o sexual hacia una persona, que se difunde posteriormente mediante las tecnologías de comunicación. La agresión puede ser publicada en una página web, una red social, una conversación a través del teléfono móvil. En el 61 % de los casos, los agresores son amigos o compañeros. Lo que se percibe como un juego por parte del agresor es una grave forma de violencia por sus afectaciones e implicaciones.

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.

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.

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.

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.

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.

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 Digitales⁴.

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/definition/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 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



Herramientas metodológicas para la
promoción de la salud mental
en docentes

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud
Mental Y Apoyo Psicosocial MSP

unicef  | para cada infancia