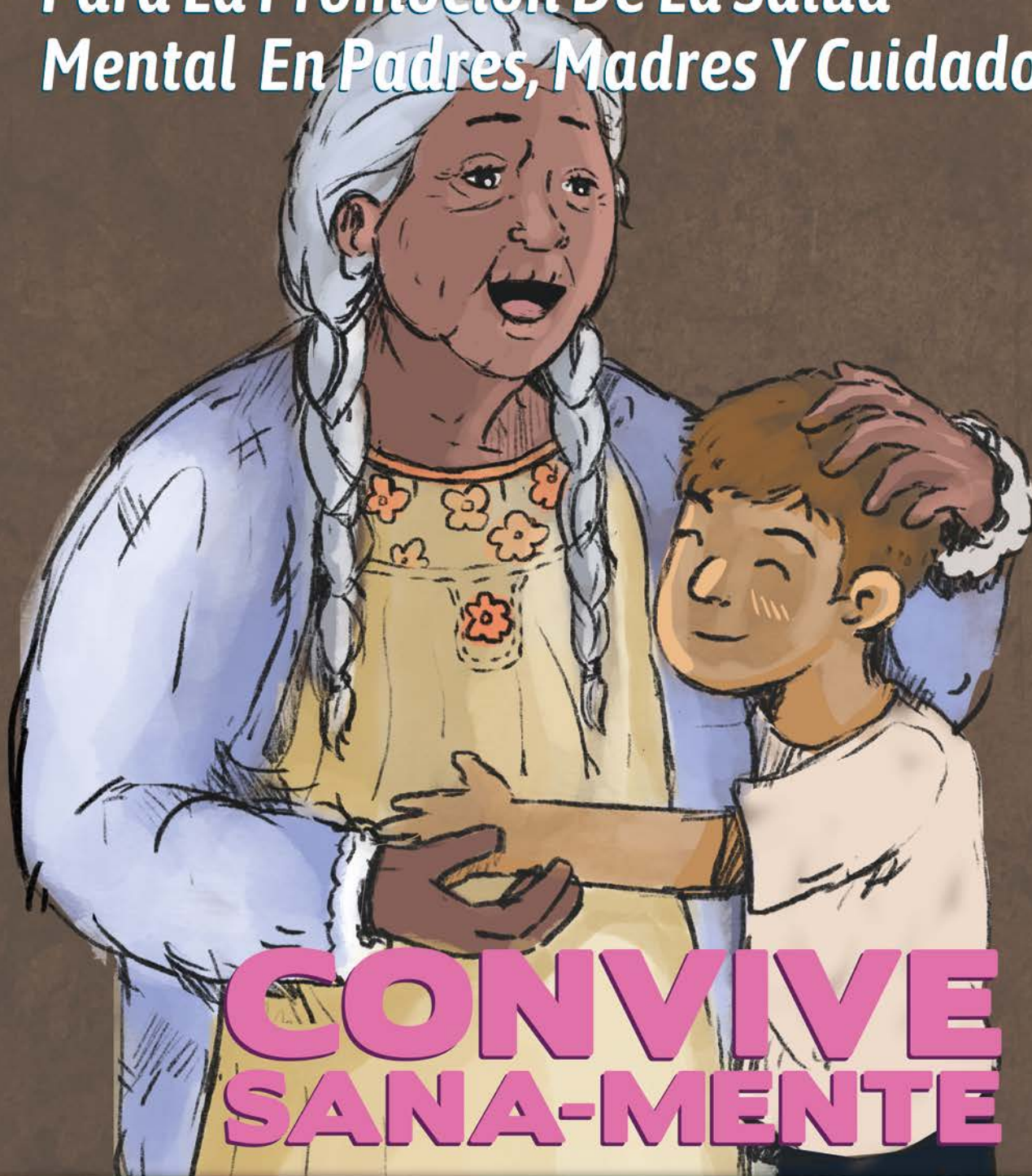


Herramientas Metodológicas Para La Promoción De La Salud Mental En Padres, Madres Y Cuidadores



**CONVIVE
SANA-MENTE**

HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PADRES, MADRES Y CUIDADORES

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).

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: EstratéGica Visual LTDA.

FUNDACIÓN PROINCO
2022



☰ TABLA DE CONTENIDO

| | | | |
|---|----|--|----|
| Presentación..... | 4 | Tema 3: Cómo afectan las emergencias a sus hijos/as..... | 20 |
| Consideraciones generales..... | 5 | Anexo 1: Olla a presión..... | 24 |
| Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en padres, madres y cuidadores..... | 6 | Anexo 2: Fogón y válvulas..... | 25 |
| Módulo 1: Sujeto - conciencia de sí mismo..... | 11 | Anexo 3: Guía para la respiración..... | 26 |
| Tema 1: Reconocimiento de emociones - Autorregulación emocional..... | 11 | Anexo 4: La flor de las emociones..... | 26 |
| Módulo 2: Familia - conciencia de los otros..... | 16 | Anexo 5: ¿Qué son las habilidades socioafectivas?..... | 27 |
| Tema 2: Proyecto de vida familiar: habilidades sociales y afectivas..... | 16 | Anexo 6: Guía para elaborar un proyecto de vida..... | 28 |
| Módulo 3: Comunidad - conciencia del entorno..... | 20 | Anexo 7: Formato proyecto de vida familiar..... | 30 |
| | | Anexo 8: Esquema taller afectaciones de las emergencias-Juego "Cruzando el río"..... | 31 |

♥ AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A las directivas, docentes, estudiantes y familiares de las instituciones educativas enfocadas en el proyecto, por su disposición y apoyo en su implementación, y a los grupos de trabajo de cada región, quienes contribuyeron con su dedicación al desarrollo del proyecto

Mil gracias por enseñarnos cada día algo nuevo y participar de manera activa en el proceso, haciendo que la pedagogía aplicada en contexto adquiriera 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 Santan-

der, a las comunidades educativas de las IE Club de Leones, IE Monseñor Jaime Prieto Amaya, IE Pablo Correa León, IE San José del Trígal, IE San Bartolomé, IE Divina Pastora y a la IE Mercedes Abrego, del municipio de Cúcuta; y a las IETécnico 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

Esta serie de materiales esta compuesta por un bando de herramientas metodológicas para implementar con estudiantes, docentes y padres de familia, en instituciones educativas focalizadas por el proyecto **CONVIVE SANA-MENTE**, para la promoción del programa Salud Mental y Apoyo Psicosocial en los departamentos de Arauca, Nariño y Norte de Santander, diseñado e implementado por la **Fundación PROINCO**, financiado por **ECW** y asesorado por **UNICEF**. En este documento, que hace parte de esa serie de herramientas, los padres, madres y cuidadores pueden acceder a elementos que faciliten la construcción de relaciones saludables y positivas consigo mismos (sujeto), con sus hijos/as (conciencia de los

otros) y con los demás (comunidad), favoreciendo su bienestar emocional.

Las sesiones pueden ser facilitadas por docentes en general en la estrategia "escuelas de familia" o por otro personal docente que incorpore en su planeación el desarrollo socioemocional, a través de paquetes de auto-gestión que permiten a los profesionales responsables tener un espacio de reconocimiento y reflexión al tratar temas que impulsan la transformación personal. La metodología de las actividades se basa en el aprendizaje experiencial y profundiza el desarrollo de las dimensiones socioemocionales.

Consideraciones generales

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

Para la realización de las sesiones formativas:

- **Conectar** las sesiones formativas con la escuela para padres, madres y cuidadores
- **Crear** autonomía para compartir conceptos por medio de las sesiones de capacitación, diseñadas a partir del aprendizaje experiencial para la construcción colectiva del conocimiento, las cuales brindan a quienes facilitan las sesiones importantes aportes conceptuales y referencias para una mayor exploración.
- **Utilizar** acuerdos de convivencia establecidos por consenso grupal para fomentar la participación activa y el cuidado de todos durante la sesión.

→ **Posibilitar** la escucha activa entre los participantes y el lenguaje corporal y los gestos que favorecen la reconciliación entre quienes participan.

→ **Crear** condiciones para que los participantes se sientan cómodos y puedan reconocerse a sí mismos y a los demás durante la reunión.

→ **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 sean estimados como oportunos de acuerdo con la cultura local, los conocimientos, las prácticas, las características de los estudiantes, las preferencias e intereses. Su creatividad es la clave.

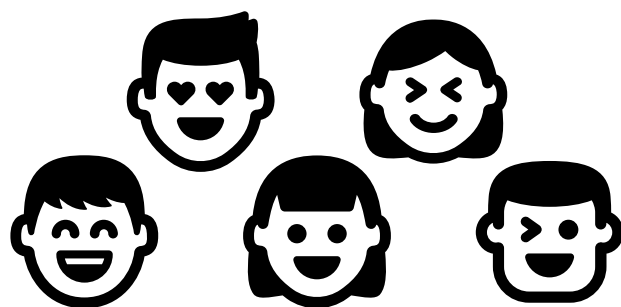




- **Indagar** al término de cada actividad planteada respecto de la percepción de los participantes.
- **Disponer** de un tiempo para la puesta en práctica de lo aprendido durante el encuentro, después de cada taller.
- **Tener** en cuenta estos aspectos al Hacer uso de las herramientas de evaluación de las actividades para identificar la relevancia de la acciones y realizar los ajustes que puedan ser necesarios en futuras jornadas de trabajo o encuentros.

Para la disposición logística:

- **Planificar** con anticipación cada actividad a desarrollar, teniendo en cuenta las pautas establecidas para cada sesión.
- **Gestionar** la disponibilidad de espacios con las mejores condiciones existentes para la seguridad y que sean favorables para el desarrollo de la actividad.
- **Priorizar** el uso de materiales que contribuyan a la conservación del medio ambiente y que sean de fácil consecución; la mayoría de actividades propuestas se realizan con materiales al alcance de quienes participan.
- **Conocer** y recordar los protocolos y rutas de evacuación del establecimiento educativo ante una emergencia.



Herramientas metodológicas para la promoción de la salud mental en padres, madres y cuidadores

Las metodologías utilizadas para desarrollar estas herramientas se implementan en sesiones de capacitación y se basan en un enfoque de aprendizaje experiencial que permite la adquisición de nuevas habilidades, conocimientos y comportamientos. Es una experiencia vívida, concreta o abstracta, que se transforma en conocimiento a través de la reflexión y la experimentación. A continuación, se muestra una descripción general de las sesiones de capacitación de orientación adicionales.

Temario curricular: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional

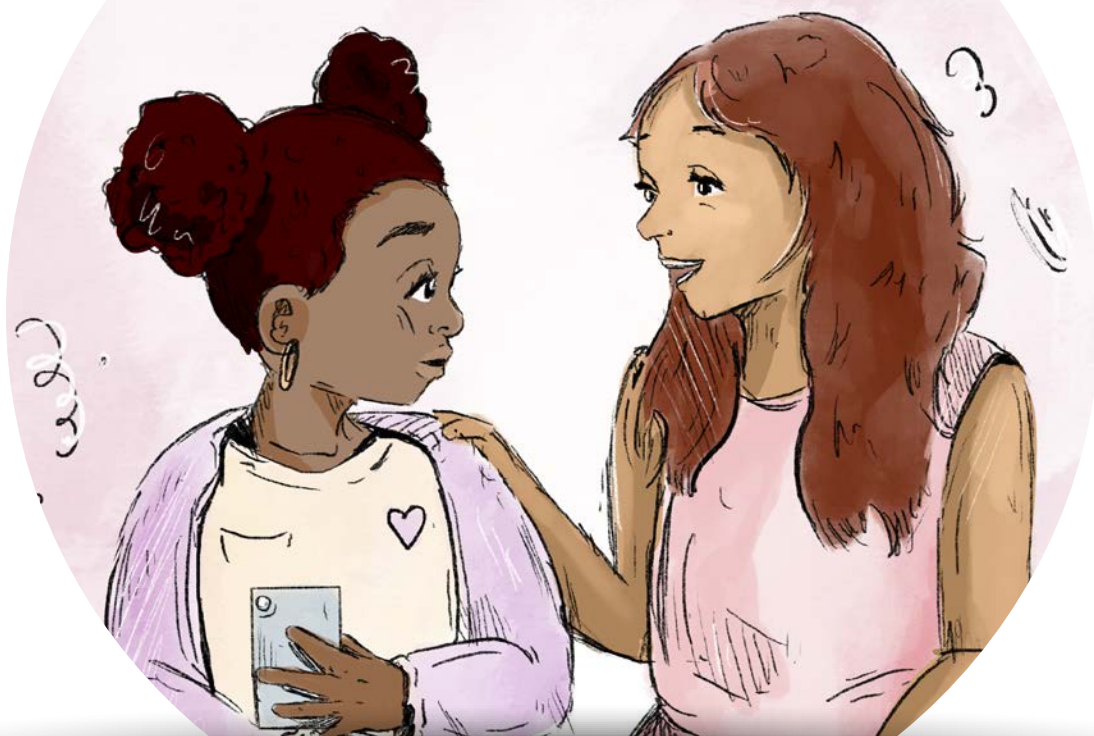
| | |
|---|---|
| ENCUENTRO PREVIO: | Reconocimiento de contextos y construcción de normas y acuerdos para el proceso de formación. |
| MÓDULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO | Tema 1: Reconocimiento emocional y autorregulación emocional |
| MÓDULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS | Tema 2: Proyecto de vida familiar: habilidades sociales y afectivas |
| MÓDULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO | Tema 3: Cómo afectan las emergencias a sus hijos/as |



Temario curricular: Sesiones Formativas Dimensión Socioemocional – Padres, madres y cuidadores

Encuentro previo

Tema 1: RECONOCIMIENTO DE CONTEXTOS



Objetivo y/o propósito:

Aumentar y reforzar el conocimiento de los participantes sobre los refugios y los riesgos en entornos y comunidades que ayudan a los niños, niñas y jóvenes a sentirse seguros, cuidados y protegidos.

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

Recursos: Notas post – it - Lapiceros

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) pide a los participantes que se organicen en cuatro subgrupos y los anima a formar círculos. Luego, invita a que cada integrante diga su nombre y el nombre de un compañero de clase que no frecuenta para que se conozcan; pueden adivinarlo o los otros miembros del grupo pueden decir el nombre correcto si lo saben.

Luego hace una segunda ronda en el mismo orden, pero esta vez diciendo dos mentiras y una verdad sobre usted, y permita que los otros miembros adivinen cuál es la verdad.

Construcción de Acuerdos de Convivencia

Para el desarrollo de la sesión se realizará un acuerdo de convivencia con los participantes. La cartelera reflejará el consenso sobre el desarrollo de las jornadas de forma didáctica e innovadora, fomentando el respeto y el apoyo colaborativo.

Esta señalización se colocará de forma permanente y estratégica en la zona visible del grupo para permitir la referencia a estos contratos 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/la facilitador(a) se deben acoger con respeto y escucha.

Recursos: Pliegos de cartulina, Marcadores diferentes colores Notas post -it

Tiempo: 50 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) pide que se dividan en grupos más pequeños (de 5 o 6 personas), según su afinidad o discreción, y luego les indica que dibujen su territorio en un mapa.

El/la facilitador(a) entregará cartulinas, rotuladores de diferentes colores (negros, amarillos, rojos y verdes) y notas autoadhesivas, y les pedirá que usen el rotulador negro para dibujar sus insignias o lugares más importantes.

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

Después de que los participantes hayan respondido estas preguntas, el/la facilitador(a) les dice que deben dibujar corazones amarillos para indicar elementos que son únicos en el área y escribir en notas adhesivas el por qué. ¿Cuáles son los elementos que los hacen únicos?

En seguida, 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 anotar en una nota adhesiva cuáles son estas emociones y por qué se sienten de esa manera.

Posteriormente, el/la facilitador(a) les solicita que dibujen cruces rojas para señalar los lugares en los cuales se realizan prácticas o dinámicas que ponen en peligro el bienestar de la comunidad, especialmente de sus hijos(as).

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

Se puede tener en cuenta la siguiente descripción para tener presentes 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 o resaltar los lugares o sitios de riesgos 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 donde se encuentra mayor presencia de personas.

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.

Las siguientes imágenes o iconos pueden ser utilizadas para representar los sitios de manera ágil. Estas figuras se deben imprimir y reproducir tantas veces como sea necesario.



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

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

Recursos: -

Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:

En las mesas redondas, el/la facilitador(a) aborda problemas comunes y los resultados logrados hasta el momento, e identifica entornos peligrosos.

Se pide a los/las participantes que señalen y profundicen en estas circunstancias: qué causa que en algunos espacios se presente inseguridad y por qué consideran que hay lugares donde tanto ellos como sus hijos/as se sienten protegidos. Si

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

También se solicita a los participantes que retrocedan en el tiempo y piensen en su infancia y se pregunten en dónde se sentían seguros y en dónde inseguros.

Recursos: - Cartulina Marcadores Lapiceros

Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

El/la facilitador(a) brinda orientación en función de factores protectores como las familias, las comunidades, las escuelas y las instalaciones deportivas, y también facilita escenarios de ocio y recreación donde no intervienen elementos como el consumo de sustancias psicoactivas.

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. 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: 10 minutos

5. APLICACIÓN:

El/la facilitador(a) alienta a los participantes a moverse por la casa y notar dónde se sienten seguros y dónde no. Al mismo tiempo, en dónde se sienten protegidos sus hijos y dónde

corren peligro, y determinar si es así. Comenten brevemente al grupo.

Recursos: Formato de evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

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

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

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

→ ¿Qué mejoraría de estos encuentros? ¿Qué cambiaría?

MODULO 1: SUJETO – CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Tema 1: Reconocimiento de emociones – Autorregulación emocional



Objetivo y/o propósito:

Favorecer el reconocimiento de las emociones en padres, madres y cuidadores, y cómo la relación de estas con sus pensamientos, sentimientos y comportamientos incide en sus formas de relacionamiento en su familia y con sus hijos(as).

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

Recursos: Dados de las emociones Hojas de block sin línea Marcadores punta fina de colores

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) previamente hará un dado que represente las emociones en cada cara del dado (felicidad, tristeza, ira, asco, miedo, sorpresa). Para el desarrollo de la actividad se invita a los participantes a formar un círculo y se les dice que lancen los dados de emoción y las emociones que salgan deben ser representadas por todos ellos, por ejemplo, si sale la tristeza, todos lloran o hacen un gesto triste y dicen la palabra TRISTEZA.

Posteriormente, el/la facilitador(a) solicita a los/las participantes que dibujen, en una hoja de block, una silueta del cuerpo humano. Una vez cada participante haya dibujado la silueta, se les pide que ubiquen en ella los lugares de su cuerpo donde identifican cada emoción, dibujando la forma que quieran para representar la experiencia o

consiguiéndolas de su alrededor (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.

Al finalizar el ejercicio es importante preguntar al grupo si fue fácil realizarlo y cómo se sintieron durante su práctica.

Acuerdos de convivencia

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

Recursos: Anexo 1. Dibujo de la olla a presión - Lápices o lapiceros
Anexo 2. Dibujo de la válvula reguladora del fuego. Lápices o lapiceros Hojas block

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

Se invita al grupo a realizar un ejercicio práctico con la intencionalidad de que los/las participantes puedan identificar factores internos y externos que median en el cambio de la intensidad de la experiencia emocional. De igual manera, se informa que mientras se desarrolla el ejercicio también van a aprender de la respiración diafragmática y consciente como recurso para la regulación de las emociones

Se explica que el ejercicio tiene tres momentos:

Primer momento: A cada participante se le entrega una hoja en la que debe dibujar una olla a presión, según el modelo que les presente el/la facilitador(a) (Anexo 1).

Posteriormente, se explica la metáfora de la rabia y la olla a presión: **“El enojo puede influir en nosotros al igual que cuando usamos una olla a presión: si la ponemos al fuego y no estamos atentos a la señal del pito de la olla o al fuego de la estufa, puede que los alimentos se cocinen de más o que incluso la olla explote. Tanto el pito de la olla como el fuego de la estufa pueden ser manejados o regulados para tener el resultado que se quiere. Con los sentimientos del enojo, la ira o la frustración sucede lo mismo: una vez comenzamos a sentir dicha emoción, si no hacemos nada para regularla, es posible que reaccionemos de forma fuerte (podríamos explotar, hacernos daño a nosotros mismos o a quienes se encuentran a nuestro alrededor); también es posible que ciertos aspectos externos ayuden a que nuestro enojo, ira o frustración aumenten (ejemplo: mantenerse en el lugar de la pelea o discusión, seguir discutiendo)”**.

Después se les invita a reconocer en ellos(as) mismos(as) los pensamientos, las sensaciones físicas que aparecen y las acciones que comúnmente realizan cuando están en una situación que les produce enojo, ira o frustración. También se les pide que identifiquen qué cosas hacen que la intensidad de la emoción aumente y que procedan a escribirlas dentro de la olla a presión que dibujaron. Por ejemplo: aumento de la frecuencia cardíaca, respiraciones rápidas y superficiales, pensamientos relacionados con vengarse o que la vida es injusta, y acciones encaminadas a insultar o agredir a otras personas, entre otras.

A continuación, se les indica que **“van a identificar qué estímulos a su alrededor hacen que su nivel de rabia, enojo o frustración aumente y lo van a escribir en las llamas que están debajo de la olla”**. Por ejemplo, **“aumenta mi rabia que: se acerquen a tratar de calmarme, que me dejen solo(a), que no escuchen cuando hablo, entre otras”**. El/la facilitador(a) debe motivar a los participantes a socializar lo que escribieron dentro y fuera de sus ollas, encontrando aspectos en común y diferencias entre los/las integrantes de la sesión.

Segundo momento: A cada participante se le pide que dibuje, en otra hoja, la imagen de una válvula reguladora del fuego de una estufa y el pito de la olla a presión, según el modelo que les presente el/la facilitador(a) (Anexo 2).

Se les explica que el propósito de este segundo momento es que aprendan a lidiar con los factores que les hacen estar enojados o frustrados y fuera de control.

El/la facilitador(a) les enseña que la función la válvula y el pito en la olla es regular la presión, y como cada persona tiene un repertorio de acciones que le ayuda a calmarse o regularse, se les pide entonces que en el dibujo del pito de la olla escriban esas acciones que les ayudan a regular su propio enojo, ira o frustración, por ejemplo: tomar un vaso con agua, hablar con alguien, alejarse y pensar, respirar, o lo que realmente hacen. Es importante enfatizar, con respecto a las válvulas y el dibujo de la estufa, cómo ajustar la presión con la válvula y bajar la llama del horno si es necesario, para mostrar cómo las personas pueden hacer lo mismo.

Luego se solicita que escriban sobre qué aspectos externos o cómo las personas de su entorno les ayudan a regular el enfado, la rabia o la frustración que sentían, tales como: **“Dame un abrazo, pregúntame cómo me siento, dame un momento para calmarme y así sucesivamente”**.

Finalmente, el/la facilitador(a) pide que socialicen lo que han identificado como sus reguladores personales y externos, recordándoles que todas las acciones son válidas y pueden variar según la situación y la persona.

Tercer momento: El/la facilitador(a) explica al grupo que, adicional a las opciones que escribieron en el pito de la olla, la respiración es una de las herramientas más importantes para regular el enojo, la ira y la frustración; por lo tanto, se va a practicar un ejercicio para aprender a respirar adecuadamente ante estas situaciones. En esta ocasión, el objetivo es enseñarles a lidiar con sus emociones de una forma muy sencilla. Para ello es importante aprender a respirar, pero con la respiración diafragmática de una manera muy específica (Anexo 3).

El/la facilitador(a) procede a hacer el ejercicio con el grupo según la guía y al finalizar retoma las acciones que escribieron en la válvula de la estufa. Debe recordarles que siempre se debe tener como opción dar unos minutos para tranquilizarse y que apliquen el ejercicio de la respiración para ayudarse en la regulación emocional tanto en el interior de la familia como en su vida social y comunitaria.

Recursos: -

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Se motiva la reflexión a partir de la actividad realizada y se explora con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió con la actividad?
- ¿Pudo o no reflexionar?
- ¿Regula emociones cuando se siente alterado, para no herir a ningún miembro del hogar?
- ¿Cuál es su tipo de reacción? ¿Está tranquilo o enojado?
- ¿Cómo se lleva con sus hijos, familiares, amigos y conocidos?

→ ¿Presta atención a lo que sucede o da mayor importancia a sus emociones?

→ ¿Recuerda cómo eran sus reacciones cuando era niño, niña o adolescente y qué hacían los/las adultos(as) frente a eso?

Finalice la actividad reconociendo la importancia de tener alternativas diversas para regular sus emociones. Se debe hacer énfasis en los beneficios para la vida familiar y social que puede tener la práctica e incorporación de las acciones y herramientas aprendidas en esta sesión.

Recursos: -

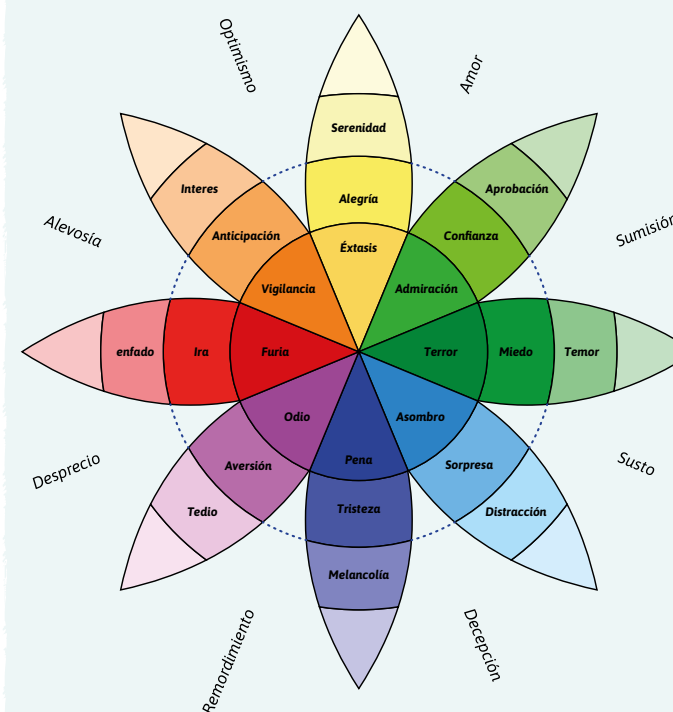
Tiempo: 20 minutos

4. Conceptualización:

Se realiza una conceptualización sobre:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué es la regulación emocional y para qué sirve?
- ¿Qué es el enojo?
- ¿Cómo consigo regular el enojo y la ira?

algunas técnicas para regular el enojo



Anexo 1: Flor de las emociones

Las emociones pueden ser divididas en ocho categorías primarias o emociones esenciales para lidiar todos los días: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación (emociones en el segundo pétalo de adentro hacia afuera). La intensidad de la emoción depende de qué tan cerca esté del centro de la flor.

El/la facilitador(a) indica que entre más intensa es una emoción, más motivará a una conducta afín a ella. Por esta razón, las emociones que se encuentran en el centro de la flor son de especial cuidado. Este sistema de intensidad emocional permite detectar emociones problemáticas antes de que sean más intensas y difíciles de manejar, como, por ejemplo, el enfado antes de que se vuelva furia o la melancolía antes de que se convierta en pena.

Por último, explica que la unión de dos de las emociones básicas genera las ocho emociones avanzadas que aparecen fuera de la flor. El/la facilitador(a) puede indicarles que, por ejemplo, el amor es el resultado de la alegría y la confianza, mientras que la sumisión se forma con miedo y confianza, y el desprecio se forma con aversión e ira.

Las emociones son básicamente procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, fundamentales y complejos. Son de inicio repentino y de corta duración con síntomas físicos como sofocos, palpitaciones, temblores y palidez. Se acompañan con agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan el ánimo.

Las emociones, por otro lado, están codificadas culturalmente con sentimientos personales que persisten en el tiempo. Los efectos de profundo placer o dolor que las emociones tienen sobre la mente y todo el organismo. Se debe fortalecer la conceptualización de sentimientos y emociones, creando relaciones paralelas.

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

Referencias:

Pico I. La rueda de las emociones de Robert Plutchik. PsicoPico. 2016. <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>

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>

Psicólogos Córdoba. ¿Qué son las técnicas de regulación emocional? (s/f.) <https://psicologoscordoba.orh/que-son-las-tecnicas-de-regulacion-emocional/>

Recursos: Cuaderno Diario

Tiempo: 20 minutos

5. APLICACIÓN:

Con apoyo de la infografía La flor de las emociones (Anexo 4), los padres, madres y cuidadores construyen

la gráfica y encierran en un círculo las emociones de ira, enojo o frustración que reconocieron en su actividad concreta.

Recursos: Formato de evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

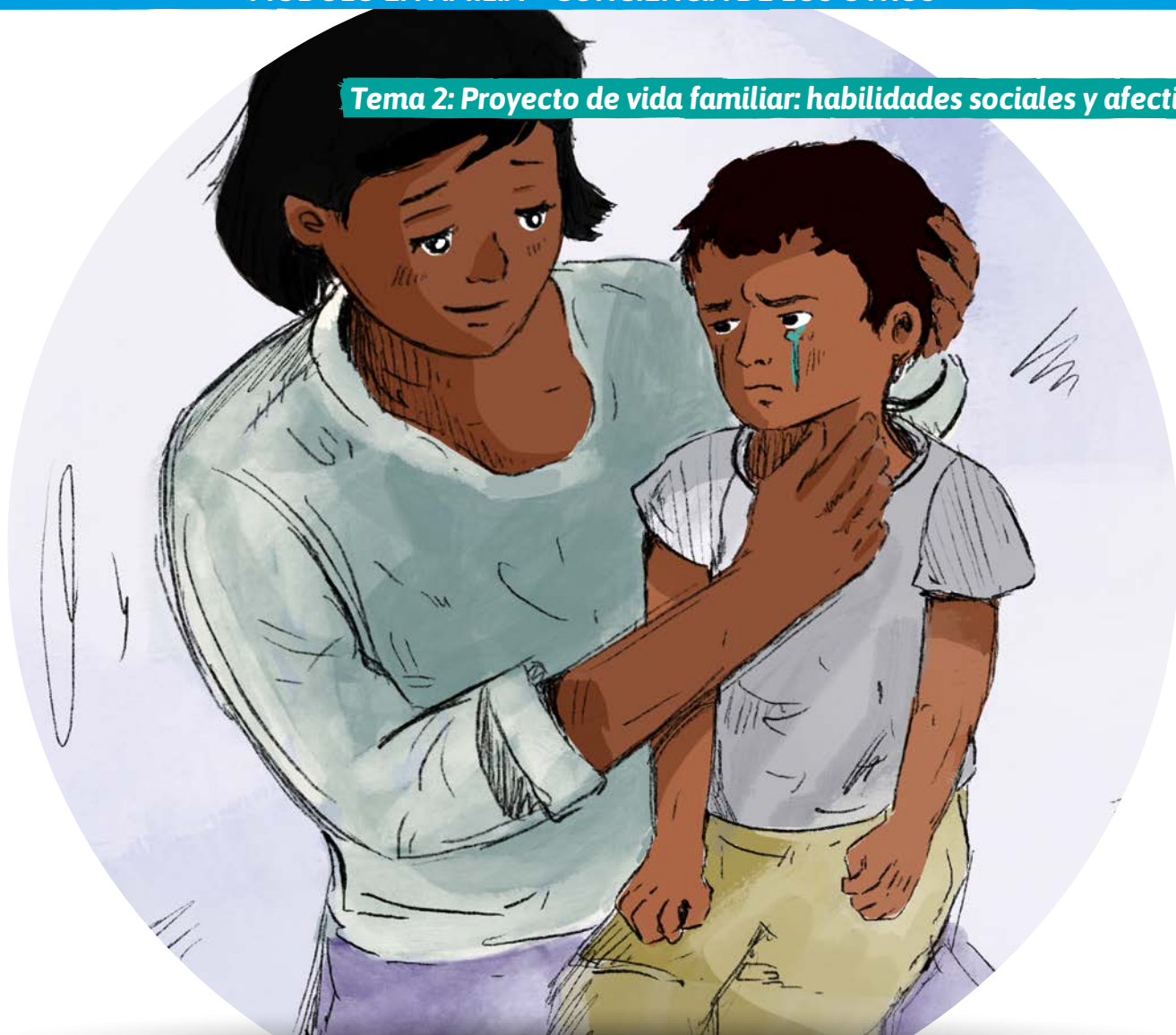
- ¿Qué me impactó? (Que fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada.)
- ¿Qué dejo en la jornada? (De qué me di cuenta durante o después del encuentro que no aporta a mi vida y qué debo cambiar para mejorar.)
- ¿Qué me llevo de la jornada? (Lo que aprendí o logré en el encuentro.)

- ¿Qué me impactó? (Que fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada.)
- ¿Qué mejoraría de estos encuentros? ¿Qué cambiaría?



MODULO 2: FAMILIA – CONCIENCIA DE LOS OTROS

Tema 2: Proyecto de vida familiar: habilidades sociales y afectivas



Objetivo y/o propósito:

Brindar herramientas básicas para que madres, padres y cuidadores identifiquen la importancia de las habilidades socioemocionales y los factores motivacionales que les permitan desarrollar programas de vida familiar.

Competencias asociadas a fortalecer: Escucha activa. Empatía. Comunicación Asertiva. Manejo de la ira.

Recursos: Hojas de block, Marcadores punta fina

Tiempo: 40 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) informa que van a jugar al carro, que tiene un conductor que va a ser guiado, por lo cual se solicita que formen en parejas y se denominen A y B. Se indica que los/las participantes A serán los guías o conductores y los B serán los guiados o el vehículo, y que deben estar con los ojos vendados.

El ejercicio consiste en movilizarse y desplazarse por el salón siguiendo instrucciones solo con el tacto; no se puede

hablar y el guía tiene que cuidar a quien está guiando. Para iniciar la actividad, el guía se pondrá detrás del guiado y con las manos en los hombros y las palmas de las manos, dará las siguientes instrucciones:

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



Se hace el recorrido y después se invierten los roles de la pareja. Al finalizar el ejercicio se pregunta a los participantes cómo se sintieron desempeñando el papel de guías y luego siendo guiados.

Acuerdos de convivencia

Mencionar a los participantes el acuerdo de convivencia durante el desarrollo de la reunión; para ello se debe ubicar de nuevo la pizarra en un lugar destacado y leer para reforzar el acuerdo, a fin de que el desarrollo de la reunión sea respetuoso y se apoye colaborativamente.

Recursos: Hojas de block, Marcadores, Pliegos de papel Kraft

Tiempo: 40 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) entrega a cada participante una hoja de block para contestar las siguientes preguntas como introducción al ejercicio:

1. Nombre completo
2. ¿Quién soy yo? Identificar todos los valores, cualidades y habilidades.
3. ¿Hacia dónde voy? Mencione qué quiere alcanzar a nivel personal y familiar.
4. ¿Qué estoy haciendo para alcanzar lo que quiero? Lo que se está haciendo para alcanzar esos objetivos, propósitos o metas que ha establecido.
5. ¿Creo que aún puedo lograr lo que quiero? Identificar si considera que es posible alcanzar esos objetivos, propósitos o metas.
6. ¿Involucro a mis hijos(as) o pareja en ello? ¿De qué forma?

Luego les pide que dibujen, en el reverso del papel, un árbol que simbolizará a cada persona, con las raíces representando los valores y cualidades que las identifican, el tronco significando el soporte que ayuda a fortalecer el tronco y el fruto. El cuerpo, lo que va a lograr en la vida o los planes futuros.

El/ la facilitadora informa que un primer momento van a dibujar y escribir sobre el árbol, y en un segundo momento van a armar un bosque con todos los árboles realizados.

Primer momento:

- a. Ubique en las raíces a las personas vivas, inspiradoras e importantes en su vida y para su familia, que les hayan dejado huella con sus enseñanzas.
- b. Escriba los intereses y pasatiempos, las actividades en las que están involucrados y de las que se nutren como familia. Su vocación, su misión de vida: Ubicar la respuesta en la tierra.
- c. Escriba las habilidades, destrezas, creencias y valores que han guiado su vida. Ubicar la respuesta en tronco.
- d. Escriba sus esperanzas, sueños y deseos que tiene para su vida y la vida de su familia. Ubicar la respuesta en ramas
- e. Escriba el nombre de las personas significativas (muertas: pueden ser mascotas, personajes ficticios, grupos, organizaciones, etc.). ¿Qué es lo que hizo que estas personas fueran especiales para ustedes? Ubicar la respuesta en las hojas.

f. Escriba con lo que cuenta su familia, material o no; pueden ser valores o algo que se aprecia. Ubicar la respuesta en los frutos.

g. Escriba la contribución que han hecho o quisieran hacer a la vida de su familia, la comunidad y el planeta. ¿Cuál ha sido su contribución a las personas que los rodean? ¿Cuáles son los legados que quieren dejar a los demás? Ubicar la respuesta en flores (o pájaros).

Segundo momento:

Se pide al grupo juntar sus árboles hasta formar un bosque de la vida. Deben pegarlos en una pared o tablero visible para que todos(as) puedan apreciarlos e identificar similitudes y diferencias.

Frutos

Regalos que he recibido

Ramas

Sueños, esperanzas, propósitos, metas, objetivos

Hojas

Personas significativas

Tronco

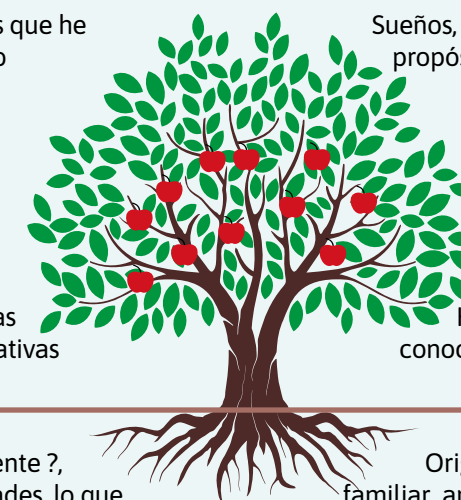
Habilidades, conocimientos, lo que valoro

Tierra

El presente?, actividades, lo que hago actualmente

Raíces

Origen, historia familiar antepasados, humanas, sabidurías



Finalmente, el/la facilitador(a) pide a los participantes que respondan qué entienden por habilidades socioemocionales y cuáles son sus motivaciones. Tienen cinco minutos asignados para esta conversación.

Es importante que el/la facilitador(a) se enfoque en que los/las participantes reconozcan cómo los proyectos de vida se desarrollan teniendo en cuenta todos esos elementos escritos en el árbol, y en cómo las habilidades socioafectivas y los motivantes se convierten en los mecanismos para apoyar a sus hijos(as) en el diseño de sus propios proyectos de vida, lo que facilita la construcción de su proyecto familiar.

Recursos: - Tiempo: 20 minutos

3. REFLEXIÓN:
Se inicia la reflexión, invitando a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un motivante?
- ¿Qué es un motivante interno y externo?

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

→ ¿Recuerdan cuáles eran sus motivaciones cuando eran niños o adolescentes?

→ ¿Recuerdan los sueños de sus padres?

Recursos: - Tiempo: 20 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:
Se explica el concepto básico de motivación, entendido como la acción que orienta pensamientos, emociones y acciones, teniendo en cuenta que toda acción genera una reacción, invitando a que cada uno(a) debe ser consecuente con sus actos. Los motivadores extrínsecos (o externos) pueden ser elogios de otros, como un título, el salario o una bonificación en el trabajo, las calificaciones o incluso un estatus social. Los motivadores intrínsecos (o internos) pueden incluir una sensación de libertad, la conexión con otros o la sensación de logro.

ma como se enuncia un proyecto de vida, concebido este como una experiencia que todo ser humano debe efectuar de manera segura para obtener éxitos y realizaciones a nivel personal, familiar, laboral y, en general, a nivel social.

Cuando se habla de proyectos de vida familiar se hace referencia a la creación de un proyecto de futuro que comienza con el trabajo conjunto de la pareja y los demás miembros de la familia, con lo cual se logra una vida óptima y vivible para todos. Se basa en los valores fundamentales de cada familia, pero, sobre todo, es importante en las habilidades socioemocionales que se pueden fortalecer en la familia porque puede cumplir una de sus tareas básicas.

La motivación es un proceso psicológico que trata de responder el “por qué” del comportamiento en los distintos ámbitos de la vida personal y social. En este proceso intervienen múltiples factores, si bien existen dos dimensiones que la caracterizan:

Para desarrollar un proyecto de vida de manera exitosa es importante trabajar en la resiliencia, la habilidad que permitirá asumir todas estas adversidades como oportunidades, y los desafíos que contribuirán al surgimiento de nuevas situaciones, con nuevas metas y proyectos que den sentido y propósito a cada existencia. Así mismo, un proyecto claro permitirá sentir que se tiene una guía en medio de cualquier adversidad. Cada familia tiene prioridades definidas, así se acorte o se alargue la distancia. De esta manera, unas pocas preguntas orientadoras pueden construir un proyecto de vida familiar. El ejercicio puede ser realizado con los integrantes de toda la familia en el momento que quiera proyectarlo, teniendo el tiempo disponible para iniciar y terminarlo. ¿Cómo construir un proyecto de vida familiar? El Anexo 6 muestra una guía a definir su estructura.

1. La activación (energía, esfuerzo, fuerza, intensidad, perseverancia de la conducta). 2. La dirección (metas y objetivos).

Se trata de un proceso básico relacionado con la consecución de objetivos que mantiene o mejora la calidad de vida de la persona, para lo cual es necesario el desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales que permitan la toma de decisiones (elección de metas, evaluación y valoración de los recursos y habilidades) y el control de la acción (congruencia/incongruencia, expectativas, atribución, cambio de metas y/o conductas).

Los procesos motivacionales están íntimamente ligados a las metas y logros; de este modo, se relacionan con la for-

Referencias:

Estrada L. Motivación y emoción. Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá. 2018. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3541/138>

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

Recursos: Hojas de papel, Lapicero Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:
El/la facilitador(a) invita al grupo a señalar en una hoja de papel una meta familiar asociada a sus formas de relacionamiento y comunicación en familia, que va a ser la base para proyectarse.

Posteriormente, hace entrega de un formato básico para la proyección de esa vida familiar, invitando a que sea construida en conjunto o al menos con un integrante, de tal forma que también estén motivados para alcanzar el logro de esas metas, como se registra en el siguiente cuadro (Anexo 7):

Nombre de la familia:
Valores que considere buenos y que están presentes en su familia.
Escriba qué valores comparten como familia que pueden fortalecer:

| Preguntas | Dimensión socioemocional | | |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| | Qué se puede hacer para que esto sea posible | | |
| | Corto plazo (una semana máxima) | Mediano plazo (dos meses máximos) | Largo plazo (1 año máximo) |
| ¿Qué tipo de relaciones queremos en nuestra familia? | | | |
| ¿Qué tipo de apoyo queremos en nuestra familia? | | | |
| ¿Cómo queremos resolver nuestros conflictos? | | | |
| ¿Cómo queremos cambiar nuestra manera de comunicarnos? | | | |
| ¿Qué planes tenemos a nivel de crecimiento económico? | | | |

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

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

- ¿Qué me impactó? (Qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada.)
- ¿Qué mejoraría de estos encuentros? ¿Qué cambiaría?

MODULO 3: COMUNIDAD – CONCIENCIA DEL ENTORNO

Tema 5: Cómo afectan las emergencias a sus hijos/as



Objetivo y/o propósito:

Brindar herramientas a madres, padres y cuidadores, para que sean capaces de identificar y afrontar cualquier emergencia presente en su entorno y estén en la capacidad de reconocer las afectaciones que pueden causar las emergencias o crisis a sus hijos(as).

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

Recursos: Papel Kraft dividido en hojas tamaño oficio

Tiempo: 15 minutos

1. ACCIÓN INTRODUCTORIA Y/O DE ENCUADRE:

El/la facilitador(a) previamente ha pegado 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 8 (se recomienda que el ejercicio 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 cortando 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 por causa del invierno. De esta forma, el participante pondrá su hoja en escala para pasar, pero debe tenerla pisada o la corriente se la llevará (el/la facilitador(a) estará atento a observar si el participante no la pisa porque entonces será retirada). Así mismo, irá orientando sobre cómo pasar el río de manera ágil y con la ayuda de los demás.

Una condición clave de esta práctica es fingir que su hijo/hija está entre sus compañeros de actividad. Esta acción evalúa los recursos de los grupos para el trabajo en equipo y ayudar a superar las adversidades trabajando mancomunadamente y priorizando a los niños, niñas y a adolescentes



Acuerdos de convivencia

Se recuerda a los/las participantes los pactos de convivencia en el desarrollo de las sesiones; para tal efecto, se ubica de

nuevo la cartelera en un lugar visible, se lee para reforzar los acuerdos y para que el desarrollo de la sesión se presente en el marco del respeto y apoyo colaborativo.

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

Tiempo: 45 minutos

2. EXPERIENCIA CONCRETA:

El/la facilitador(a) invita a los/las participantes a realizar 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, con respecto 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 crear un bloqueo generalizado de las reacciones o experimentar otras como la huida. Esto puede producir, en ocasiones, que se olvide lo que debe hacerse, a menos que se mantenga la calma.

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

Se procede a explicar la actividad y dar las instrucciones:

- a. Se pide a los/las participantes que escojan un rótulo 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, indicando que cuando esté de frente mostrando la palabra TSUNAMI, cada grupo debe representar la emergencia asignada y deben actuar como si la estuvieran viviendo; y cuando se ponga de espaldas mostrando la palabra CALMA, la actividad debe parar.

c. Además, se informa que cada vez que el/la facilitador(a) muestre el letrero, dirá una palabra asociada con una emoción con la que todos deberán actuar; por ejemplo, se pone de frente, muestra la palabra TSUNAMI y dice PÁNICO, entonces los/las participantes pueden manifestar la emoción con llanto o gritos, o como crean que pueden expresarla. Es conveniente que durante el juego se invite a representar emociones de manera aleatoria y tantas veces como lo consideren. Para indicar acciones y modos de actuar en esos eventos incluya:

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

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

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

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

Terminado el juego, se solicita que compartan su experiencia poniéndose en el lugar de sus hijos(as), y piensen cómo se sentirían ellos al afrontar una situación como esta y el modo en que ellos, en su rol de padres, madres o cuidadores, podrían ayudarles. Con esta actividad se busca identificar cómo reaccionan emocionalmente los adultos ante cualquier tipo de emergencias y, según el curso de vida de los niños, niñas y adolescentes, cómo esperarían que ellos reaccionen.

Recursos: –

Tiempo: 15 minutos

3. REFLEXIÓN:

Los/las participantes reflexionarán sobre el tema y pondrán de manifiesto su capacidad de afrontamiento en situaciones que han vivido, ya sean propias o ajenas, y se pondrán en el lugar de sus hijos(as) asumiendo un rol protector y de manejo de la situación, antes de que llegue ayuda especializada, si fuera el caso. Para ello deben responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintió durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las emociones que experimentó con mayor frecuencia?

→ ¿Siente que está preparado para afrontar una emergencia?

→ ¿Cómo puede prepararse para afrontar una emergencia?

→ ¿Cómo podría ayudar a los niños, niñas y adolescentes en su rol de padre, madre o cuidador, durante y después de una emergencia?

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

Recursos: –

Tiempo: 25 minutos

4. CONCEPTUALIZACIÓN:

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

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 guerras que pueden llevar a desplazamientos forzados, movilidad humana y a la muerte.

Las situaciones de emergencia ocurren inesperadamente; casi nadie cree que pasarán donde vive, pero son situaciones que sobrevienen y afectan a todos, directa o indirectamente; también influye la forma en que interactúa.

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

Se podría 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 pasadas 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 a la respuesta.

Dentro del ámbito de la planificación y 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 algunas personas toman decisiones que incrementan al peligro para ellas y también para los demás. Así, los comportamientos que se producen pueden ir desde una actitud de calma hasta un verdadero pánico.

Según los hechos en la historia de los grandes siniestros, el miedo a morir ha causado muchas más víctimas que el siniestro mismo. Se afirma, por ejemplo, que en caso de una catástrofe de regulares proporciones, sea cual sea su naturaleza (incendio, explosión, inundación), el pánico ocasiona más daños y víctimas que la catástrofe en sí. Por ejemplo, en física se puede predecir con precisión cómo reacciona la materia bajo presión externa. En la ciencia del comportamiento no existen criterios simples que permitan predicciones detalladas de las reacciones individuales en situaciones de crisis. Hay tantas variables a considerar y las respuestas a estas situaciones de estímulo varían porque también dependen de las circunstancias en las que ocurren.

La prevención efectiva requiere conocimiento de las variables que pueden llevar a un comportamiento inapropiado y una comprensión de las respuestas humanas a estas situaciones amenazantes para evitar un comportamiento perjudicial. Las emociones juegan el papel más importante aquí, por lo que deben ser reconocidas y manejadas.

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

→ El 75 % manifiesta conducta desordenada, desconcierto.

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

→ Los individuos pueden actuar aisladamente.

→ Los individuos pueden actuar en colaboración con otros.

→ Los grupos humanos pueden actuar aisladamente.

→ Los grupos humanos pueden actuar cooperativamente con otros. Aunque está claro que las reacciones individuales están muy influenciadas por las acciones de los demás.

Referencias:

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

Fidalgo Vega, M. NTP 390: La conducta humana ante situaciones de emergencia: análisis de proceso en la conducta individual. Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (S/F). https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_390.pdf/967860c0-87f3-4cb8-8421-6e3a8583a941

Recursos: Papel Kraft Hojas de block Marcadores

Tiempo: 15 minutos

5. APLICACIÓN:

Posteriormente, con ayuda del/la facilitador(a), los padres, madres y cuidadores escriben en una hoja de block las características de personalidad y actitudes más frecuentes de sus hijos en la casa, en el colegio y en el barrio; en fren-

te escriben cómo creen ellos que reaccionarían ante una emergencia e identificarán las emociones relacionadas con estas actitudes y reacciones, y la forma como ellos en su rol de padres, madres y cuidadores pueden ayudarlos. Finalmente, deben poner el trabajo elaborado en un lugar visible para que sea de fácil recordación.

Recursos: Formato de Evaluación

Tiempo: 5 minutos

6. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE LA JORNADA:

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

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

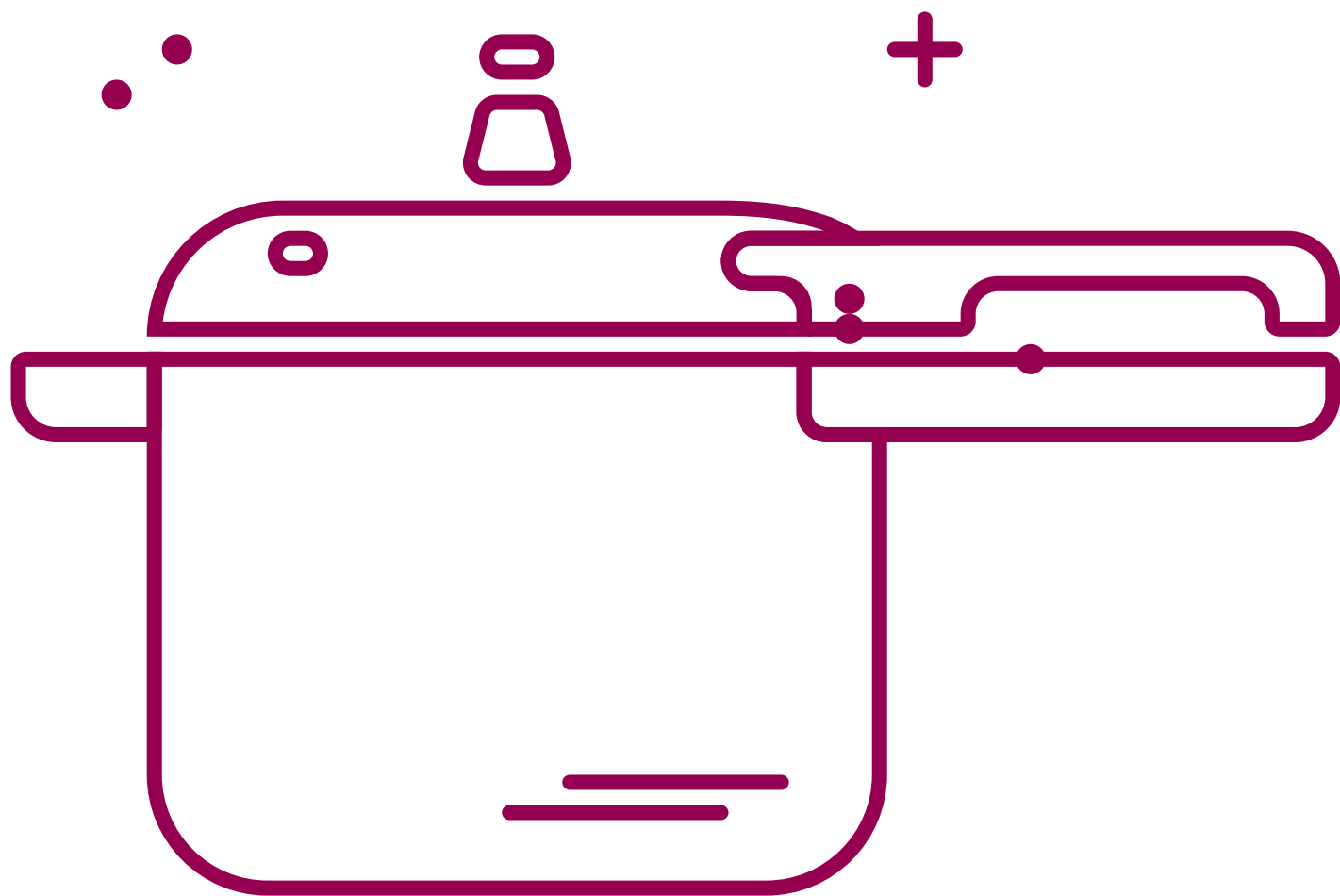
→ ¿Qué me impactó? (Qué fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada.)

→ ¿Qué mejoraría de estos encuentros? ¿Qué cambiaría?



ANEXOS

ANEXO 1 OLLA A PRESIÓN



ANEXO 2: FOGÓN Y VÁLVULAS



ANEXO 3: GUÍA PARA LA RESPIRACIÓN

- a.** Se pedirá a los participantes que se sienten cómodamente en un lugar de la habitación y mantengan la espalda recta.
- b.** El entrenamiento inicial de esta habilidad es más difícil sentado que acostado, sobre todo si es la primera vez que se hace el ejercicio. Es importante hacer esta aclaración y también que, como toda actividad física, es más fácil de hacer con la práctica regular.
- c.** Cuando el practicante esté listo para comenzar el ejercicio, se le pedirá que coloque una mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho. Esto le ayudará a sentir el movimiento del diafragma durante la respiración.
- d.** Pídale que tomen dos o tres respiraciones profundas y observen qué mano mueven más, una sobre el pecho o la otra sobre el estómago, para determinar dónde respiran normalmente.
- e.** Después se identifica qué tanto utilizan el diafragma (¿qué sienten en el pecho?). Invítelos a que intenten lle-

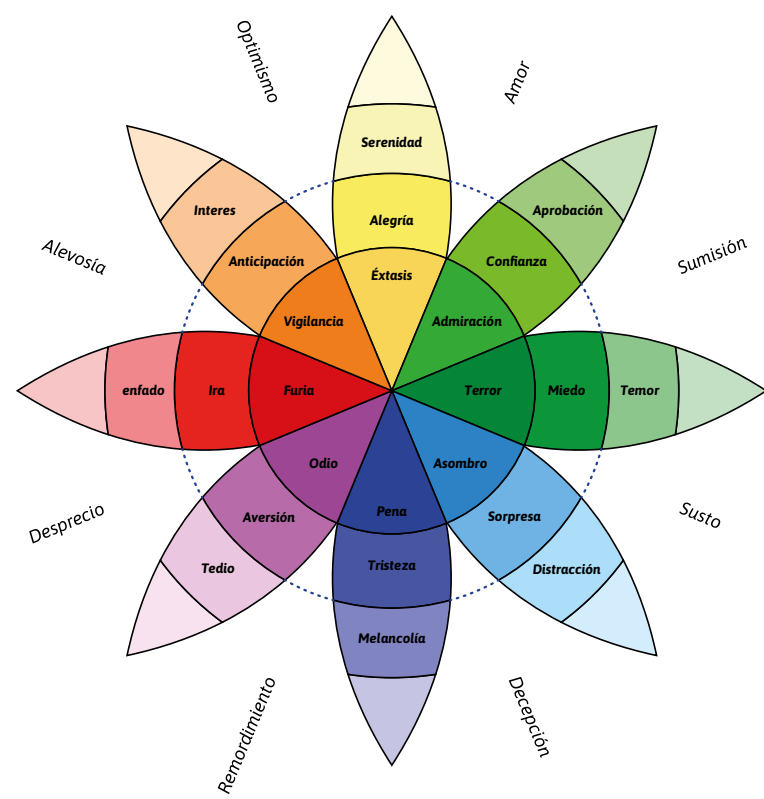
var el aire que entra cuando inhalan hacia su estómago y luego suelten el aire despacio por la boca. Dígales: “los invito a que me regalen su atención por un minuto; me gustaría que me acompañen a respirar. Sigamos solamente mi voz y recuerden intentar llevar el aire a su estómago, como si inflaran un globo, ¿listos? Empecemos, inhalo... uno..., dos..., tres..., cuatro..., exhalo... uno... dos... tres... cuatro... pausa...” (Haga este ciclo de respiración ocho veces).

f. Se termina el ejercicio de respiración preguntándoles: ¿cómo les fue?, ¿cómo se movieron sus manos? (Si se ha realizado correctamente, la mano que yace sobre su abdomen ha estado subiendo y bajando mientras que la que se encuentra sobre el pecho se ha estado moviendo menos). ¿Qué cambios o sensaciones físicas notaron al efectuar el ejercicio? Cuando se practica adecuadamente, los participantes pueden experimentar somnolencia, relajación, paz y una sensación de bienestar. Invítelos a realizar el ejercicio una vez más durante un minuto.

Referencias:

VIU. Equipo de Expertos en Educación. *Cómo realizar respiración diafragmática en 8 pasos. Universidad Internacional de Valencia. Ciencias de la Salud. 2018.* <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/como-realizar-respiracion-diafragmatica-en-8-pasos>

ANEXO 4: LA FLOR DE LAS EMOCIONES



ANEXO 5: ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS?

Es importante desarrollar y fortalecer las habilidades socioafectivas en nuestros niños, niñas y adolescentes para que puedan aprender a comportarse dentro de un marco de convivencia.

¿Cuáles son las habilidades socioafectivas?

1. Enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica.
2. Mantener buenas relaciones interpersonales.
3. Comunicar asertivamente los sentimientos e ideas.
4. Tomar decisiones responsables.
5. Evitar conductas de riesgo.

Habilidades como estas se aprenden, se desarrollan y van evolucionando a lo largo del tiempo. Es por esto que, al igual que las habilidades intelectuales, requieren de estimulación continua que les permita ir subiendo a etapas de mayor desarrollo.

Del mismo modo que las habilidades intelectuales (por ejemplo, de razonamiento matemático, de comprensión lectora, etc.), las habilidades emocionales, sociales y éticas también se desarrollan, por lo que requieren de una formación y estimulación intencionada y gradual, para alcanzar los niveles de logro esperados.

Sin embargo, el gran desconocimiento que existe en relación al desarrollo de estas habilidades y las maneras de estimularlas, ha influido en una cierta desvalorización de la importancia de formarlas en la escuela y el hogar.

En este sentido, se ha estudiado que el formar en habilidades socioafectivas tiene un profundo valor al ofrecer el desarrollo de herramientas que permitan a los niños y adolescentes desenvolverse, relacionarse mejor y tomar decisiones de acuerdo con sus prioridades, en un mundo cada día más complejo y lleno de mensajes de ideales contradictorios.

Estudios demuestran cómo, además de promover la salud mental y bienestar personal, beneficia el desarrollo ético y ciudadano, la prevención de conductas de riesgo, mejoras sobre el ambiente y clima escolar y familiar, y el aumento de la motivación de logro y del aprendizaje académico, entre otras.

¿Para qué sirven estas habilidades?

En particular, se ha observado que los niños en general están más motivados y preparados cuando desarrollan estas habilidades y son educados en un entorno que estimula su desarrollo y bienestar personal y social, para:

- Ser estudiantes eficaces y exitosos.
- Alcanzar buenos logros académicos.
- Reconocer y manejar sentimientos que afectan su desempeño (como la frustración, el estrés, la rabia y la ansiedad).
- Promover el logro de sus objetivos y metas personales y académicas.
- Persistir ante las dificultades, superar los obstáculos.
- Tener y mantener buenas relaciones interpersonales.
- Trabajar colaborativamente.
- Enfrentar y resolver conflictos o problemas de manera pacífica y justa.
- Desarrollar autodisciplina y manejar su conducta en contextos diversos.
- Reconocer y actuar a favor de sus derechos y los de los demás.
- Comprender y valorar las diferencias y semejanzas entre las personas, respetando los derechos de los otros/as a tener creencias y valores diferentes de los propios.
- Tomar decisiones responsables, evitando conductas de riesgo.

Las habilidades emocionales y sociales comprenden cinco dimensiones:

- Autoconciencia, que incluye habilidades de autoconocimiento y comprensión de las propias emociones.
- Manejo de sentimientos, que considera la gestión y expresión adecuada de los propios afectos.
- Motivación, que implica habilidades para fijar metas personales y planear cómo alcanzarlas, así como la evaluación y la revisión de los logros alcanzados.
- Empatía, que considera la comprensión de los sentimientos de los demás, la valoración y apoyo a otras personas.
- Habilidades sociales, que se refieren a las habilidades para pertenecer a una comunidad, para entablar amistad y otras relaciones, para trabajar juntos, resolver conflictos y tomar decisiones.

Referencias:

Goleman D. *Inteligencia emocional. Las 5 habilidades emocionales según Daniel Goleman.* S/F. <https://www.vocateditorial.com/blog/habilidades-emocionales/>

Romagnoli C, Mena I, Valdés AM. *¿Qué son las habilidades socioafectivas y éticas? Valoras UC.* 2007. <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>

Vivir sin ansiedad.es. *Goleman, inteligencia emocional PDF.* Nov. 22 de 2022. <https://vivirsinansiedad.es/psicologia/goleman-inteligencia-emocional-pdf/>

Zelada M. *Habilidades socioafectivas.* 2015. <https://prezi.com/mpsok4p4yebk/habilidades-socioafectivas/>

ANEXO 6: GUÍA PARA ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA FAMILIAR Y POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNO?

El proyecto de vida familiar es el diseño de un plan para el futuro, que parte de un trabajo conjunto entre la pareja y los demás miembros de la familia. Con ello se logra una vida óptima y viable para todos. Se basa en valores y habi-

lidades socioemocionales de cada familia; es importante porque permite cumplir con una de sus misiones fundamentales: el desarrollo integral de todos sus miembros.

Punto de partida: se sugiere contestar estas preguntas de manera rápida y personal. **SI o NO**

| Preguntas | SÍ | NO |
|--|----|----|
| Me siento pleno con lo que estoy haciendo por mi familia. | | |
| Hemos alcanzado las metas que nos hemos propuesto en el ámbito familiar. | | |
| Hemos hablado en familia acerca de los proyectos que queremos alcanzar. | | |
| Las metas familiares incluyen a todos los miembros de la familia. | | |
| Tenemos la costumbre de escribir el proyecto de vida familiar. | | |
| Creo que todos los miembros de la familia se sienten felices con lo que hemos alcanzado. | | |
| Procuramos la felicidad y la realización de cada uno en nuestra familia. | | |
| Con frecuencia evaluamos las metas de cada miembro de la familia. | | |
| Procuramos trabajar unidos para alcanzar nuestros propósitos. | | |
| Damos prioridad a los sueños de todos. | | |



Si la mayoría de tus respuestas fueron NO, esta guía es para ti.

Instrucciones para elaborar el proyecto familiar:

1. Contar con la disposición y la participación de todos los miembros de la familia.
2. Buscar el lugar y el momento adecuados para que todos se sientan cómodos.
3. Utilizar distintos materiales, por ejemplo: cartulinas, marcadores, revistas, papel de colores, etc.
4. Con las ideas y los aportes de todos, construir un mapa mental, un esquema, una tabla, un dibujo o cualquier otro formato de fácil visualización.
5. Consultar el proyecto cada seis meses para revisar los acuerdos.

Construcción del proyecto familiar

Todo sistema se compone de cuerpo, corazón, cabeza y alma. Lo mismo pasa en nuestras familias, por eso un proyecto familiar debe considerar estos aspectos, de la siguiente manera:

1. Alma (identidad y trascendencia)
 - ¿Qué clase de familia queremos ser?
 - ¿Para qué existimos como familia?
 - ¿Cómo queremos que nos identifiquen?
 - ¿Qué nos hará únicos?
 - ¿Qué principios y valores queremos tener?
 - ¿Cómo queremos que cada miembro sea en 25 años?
 - ¿Qué le vamos a aportar a la sociedad?
 - ¿Cuáles son nuestros referentes que guían y guiarán nuestra vida familiar?
2. Cuerpo (entorno y comportamientos externos)
 - ¿Qué actividades queremos compartir en común?
 - ¿Cómo queremos utilizar el tiempo libre? ¿Cómo nos queremos divertir?

- ¿Qué hábitos alimenticios queremos?
- ¿Qué concepción queremos tener acerca del dinero?
- ¿Cómo vamos a manejar el dinero?
- ¿Qué nivel económico queremos?
- ¿Qué cosas materiales consideramos importantes?
- ¿Cómo nos vamos a distribuir el trabajo del hogar (organizar casa, preparar comida, atender a los hijos, entre otras responsabilidades)?
- ¿Qué tipo de amigos(as) queremos?
- ¿Cómo vamos a manejar la relación con las familias de origen?
- 3. Corazón (emociones y estados de ánimo)
 - ¿Cómo vamos a manejar los conflictos?
 - ¿Qué reglas de comunicación vamos a implementar?
 - ¿Qué actos de amor nos gustaría? (Cada miembro del sistema familiar debe expresar su lenguaje del amor y escribir la acción concreta que le gustaría recibir de los demás).
 - ¿Cómo vamos a celebrar los acontecimientos importantes de cada miembro de la familia?
- 4. Cabeza (creencias, valores, intereses)
 - ¿Cómo nos gustaría trabajar?
 - ¿Cómo queremos que sea la relación familia-trabajo?
 - ¿Qué hábitos de lectura y estudio queremos?
 - ¿Qué valores nos definen como pareja?, ¿cómo vamos a cultivar esos valores?
 - ¿Qué talentos queremos desarrollar?
 - ¿En qué aspectos queremos ser ejemplares?
 - ¿Qué hábitos queremos de música, artes, contemplación, etc.?
 - ¿Qué otras actividades queremos para cultivar un espíritu?

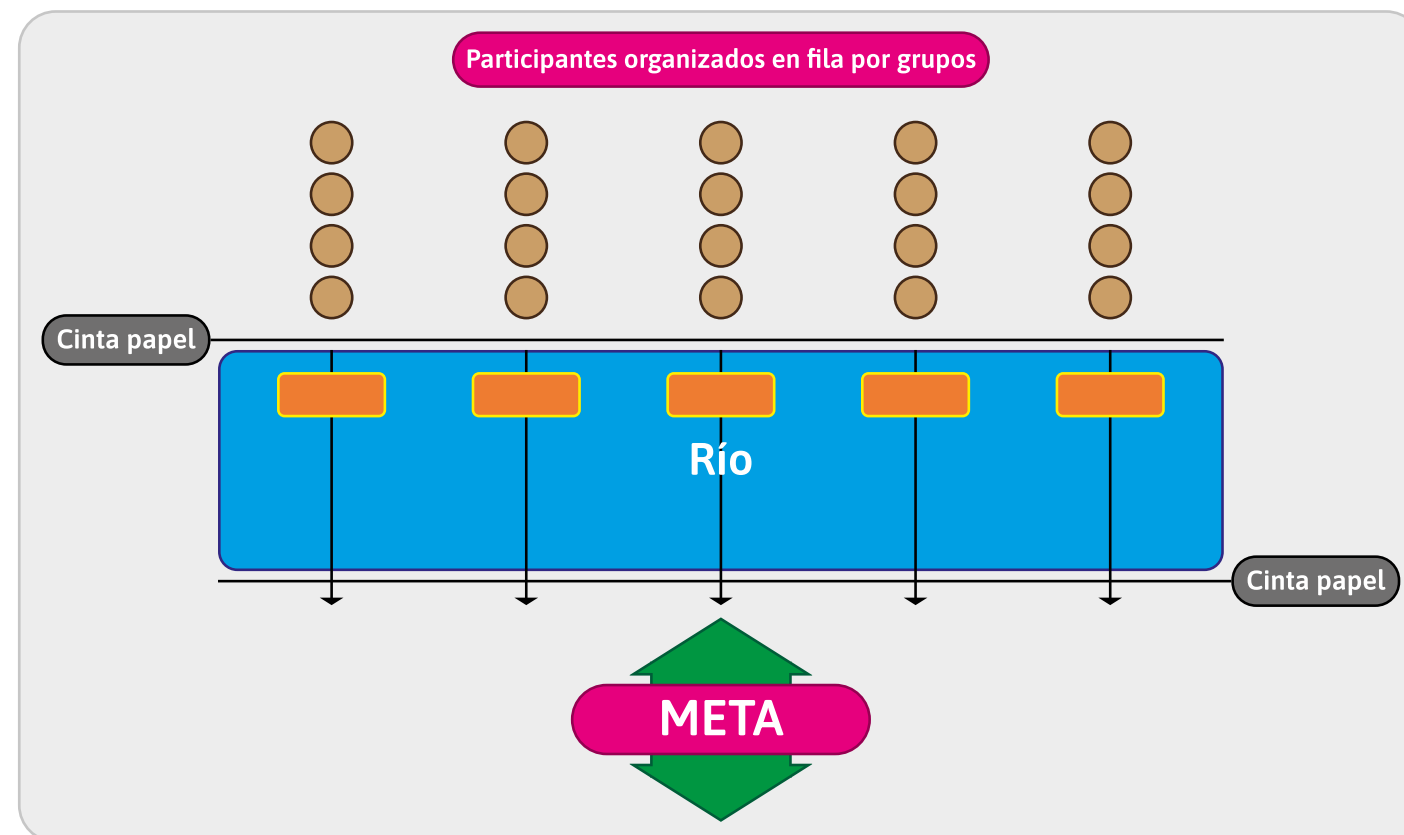


ANEXO 7: FORMATO PROYECTO DE VIDA FAMILIAR

Nombre de la familia:
Valores que considere buenos y que están presentes en su familia.
 Escriba los valores que comparte como familia que puede mejorar.

| Preguntas | Dimensión socioemocional Qué se puede hacer para que esto sea posible | | |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| | Corto plazo (una semana máxima) | Mediano plazo (dos meses máximos) | Largo plazo (1 año máximo) |
| ¿Qué tipo de relaciones queremos en nuestra familia? | | | |
| ¿Qué tipo de apoyo queremos en nuestra familia? | | | |
| ¿Cómo queremos resolver nuestros conflictos? | | | |
| ¿Cómo queremos cambiar nuestra manera de comunicarnos? | | | |
| ¿Qué planes tenemos a nivel de crecimiento económico? | | | |

ANEXO 8: ESQUEMA TALLER AFECTACIONES DE LAS EMERGENCIAS JUEGO "CRUZANDO EL RÍO"



HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS PARA LA PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL EN PADRES, MADRES
Y CUIDADORES

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud
Mental Y Apoyo Psicosocial MSP

unicef  | para cada infancia