

[illegible]

Kit de herramientas complementarias

SALUD MENTAL

.....

Kit de herramientas complementarias



KIT DE HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL

Es un documento elaborado de manera colaborativa entre el equipo de Participación Social de Fundación Minera Escondida y un grupo de jóvenes egresados y egresadas de distintas generaciones del programa Somos, quienes cursaron de manera satisfactoria el diplomado de Formación de Agentes Comunitarios en Salud Mental, impartido por la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, en el marco de la Red de Educación Digital impulsada por Fundación BHP Chile, entre octubre de 2020 y junio de 2021.

El diplomado en Formación de Agentes Comunitarios surgió como respuesta a las necesidades de salud mental que trajo consigo la pandemia y cuyo objetivo consistió en formar gestores sociales capaces de fortalecer la salud emocional y el bienestar psicológico en la población general.

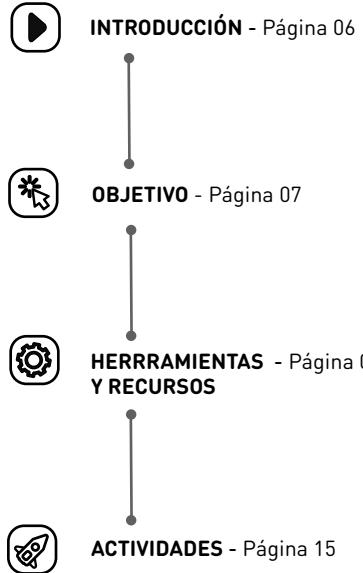
Este documento tiene como fin entregar orientaciones y herramientas prácticas y didácticas entorno a la salud mental de niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y comunidades. Es una guía amigable que incluye el desarrollo de talleres y espacios colectivos, explicados a través de infografías y videos didácticos.

Esperamos que este kit sea una contribución en la búsqueda de implementar acciones concretas y sistemáticas en el cuidado de la salud mental, en la cual todos y todas podemos aportar.

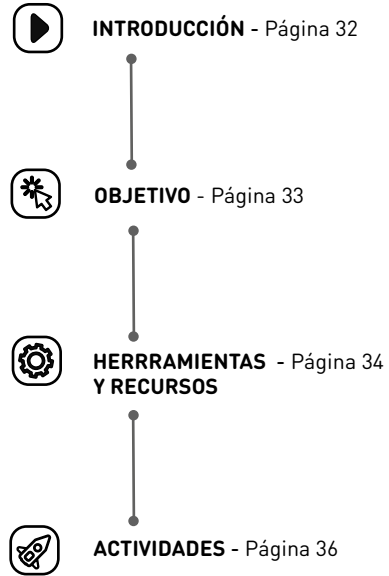




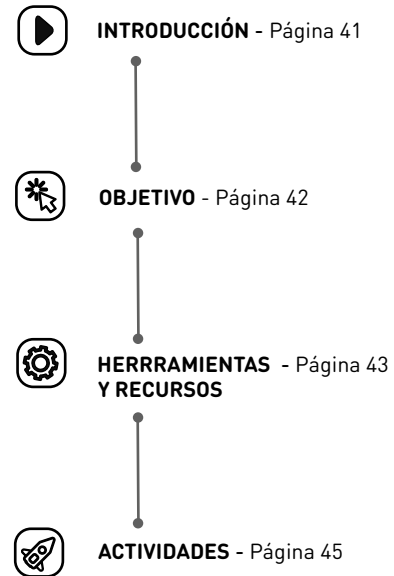
KIT DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



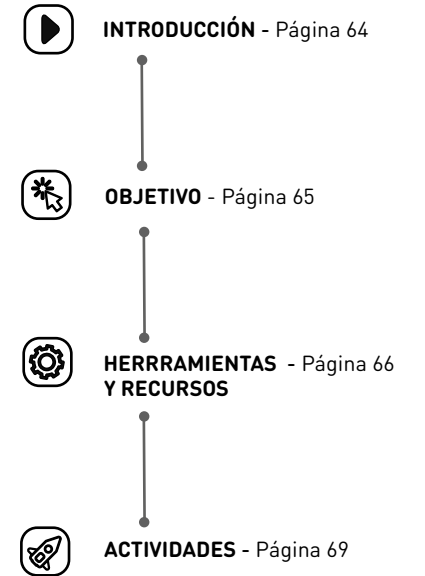
KIT RESILIENCIA COMUNITARIA



KIT HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS



KIT PREVENCIÓN AGOTAMIENTO PARENTAL





KIT DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



INTRODUCCIÓN



06



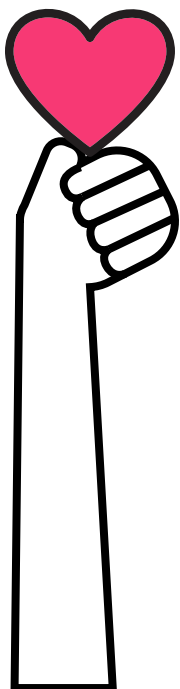
Click para ver el video introductorio



OBJETIVOS



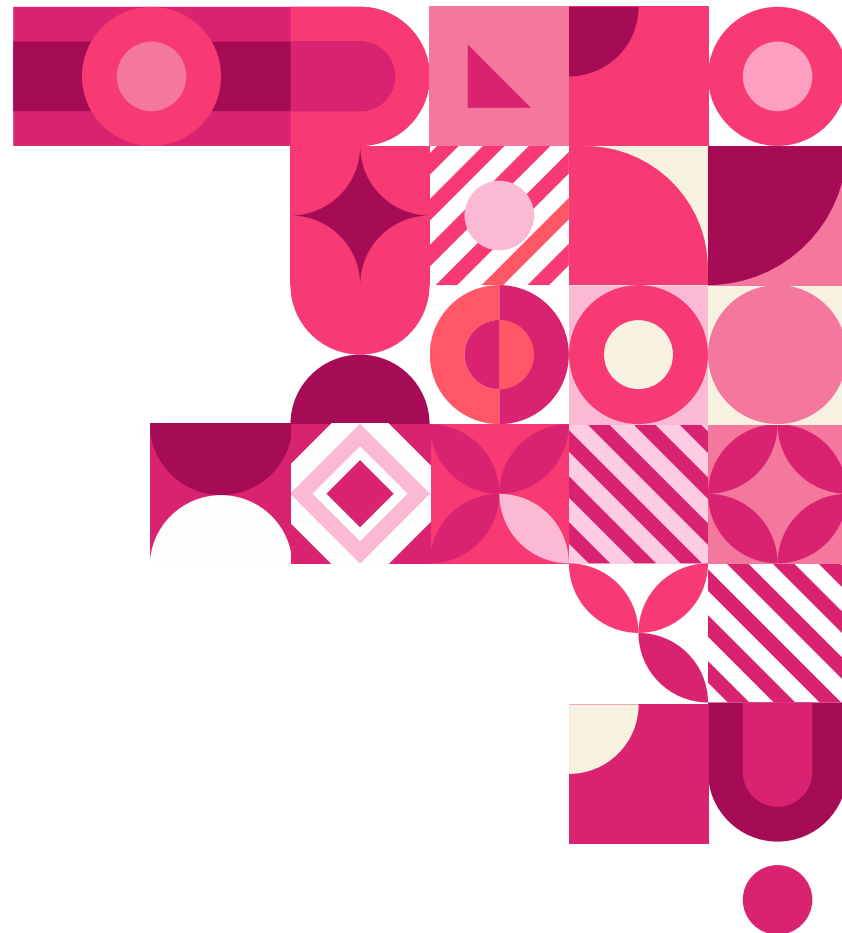
07



Muchos niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores no saben cómo enfrentar sus emociones ni distinguir sus sentimientos tras los largos periodos de confinamiento y la pérdida de sociabilidad diaria durante más de dos años de pandemia. Se torna un desafío conectar con las emociones y los procesos que ellas conllevan.

En este kit se encontrarán dinámicas de fortalecimiento de desarrollo emocional enfocado a diferentes rangos etarios, junto a algunas nociones sobre las emociones y esquema de estrategias de regulación emocional.

Este módulo busca identificar y conectar con las emociones en los diferentes grupos etarios.





¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas (mentales, bioquímicas y físicas) que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Es un fenómeno que tiene que ver con un evento significativo, con algo que pasa, tanto en el mundo externo como en el mundo interno. En esta relación con el mundo es donde se moviliza el cuerpo en una respuesta emocional, y nos prepara para actuar; son fenómenos corporales enteros, y eso explica los “dolores emocionales”, porque generan cambios en todos nuestros sistemas: sistema músculo-esquelético, sistema endocrino, sistema nervioso y digestivo, entre otros.

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones físicas y conductas. Son propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

La expresión de las emociones correspondería a una de la dimensión conductual-expresiva. Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables de la persona.

¿Cuál es el origen?, ¿por qué surgen?

Respecto a las emociones podemos entender este proceso desde la siguiente secuencia y etapas (basado en modelo modal de las emociones). Para entender las emociones como una transacción entre la persona y la situación, siempre se está reaccionando a la situación, y modificando las situaciones en la medida que reaccionamos, lo que explicaremos a continuación.

1. Situación relevante psicológicamente: contexto en el que me encuentro o nuevas situaciones que no son las cotidianas, anticipación a algo que pueda suceder (puede ser también un recuerdo).

2. Atención o darse cuenta: prestarle atención a algo que es relevante (gatillante).

3. Evaluación o interpretación: significado que le damos a la situación. Es un proceso interpretativo automático interno (cognitivo). Se puede prestar atención a distintos elementos que van a generar diferentes tipos de respuestas emocionales; no siempre vamos a darnos cuenta de todos los elementos de las situaciones. Un mismo evento puede tener un distinto significado para distintas personas, dependiendo del contexto en el que se encuentran, y la historia personal de cada individuo.

4. Respuesta emocional: es la emoción que surge de la interpretación a la situación. Es una reacción automática, se siente como una urgencia y genera reacciones corporales y comportamientos. Es una reacción al entorno, dispone al cuerpo a actuar.

Las emociones van a disponer las acciones que se toman, las que pueden cambiar la situación, guiar nuestra atención y cambiar nuestras experiencias. Es una transacción entre la persona y la situación, siempre reaccionando a las situaciones y modificando las reacciones emocionales en la medida que reaccionamos, haciendo un ciclo dinámico.

Puede que nuestras respuestas emocionales guíen nuestra atención, manteniendo nuestras emociones.

Ejemplo práctico: “situación en calle desconocida”.



¿Para qué sirven las emociones?

Nuestras emociones se nos imponen por algo, dan cuenta de una necesidad o de algo que debemos modificar en el mundo, y como interfieren en nuestro funcionamiento queremos apagarlas. Sin embargo, evolutivamente las hemos mantenido porque tienen un valor fundamental para nuestra supervivencia, no sólo para cuidarnos de depredadores, sino también para coordinarnos entre personas.

Son unas de nuestras primeras y más rápidas respuestas ante el entorno, nos ayudan a evitar situaciones peligrosas. Como se imponen, no las elegimos, y muchas veces son consideradas un obstáculo o una fuente de debilidad. Cortan nuestro flujo de acción cuando estamos obstinados con algo. Las principales emociones que nos hacen reaccionar o detenernos son:

Tristeza

La tristeza es una emoción básica y tiene un gatillante no aprendido, es decir, que pasa en eventos que tienen algo en común. Usualmente pensamos que las pérdidas nos ponen tristes, pero no sólo eso, sino que son eventos adversos e inmodificables o percibidos como inmodificables. ¿Qué tiene de positivo sentirnos tristes? Paradójicamente, su tendencia a la acción es la "inacción". Nos lleva a pensar mucho y no enfocarnos en nosotros mismos. Podemos dejar una ventana y pensar en lo que "ya no va", y reorientarnos hacia una nueva meta, dejar el espacio para que podamos buscar otro proyecto o rearmarnos. Si es que no paramos, es difícil que aceptemos la situación en curso y que se pueda evaluar la situación para encontrar algo nuevo con qué comprometerse o desanclarse con lo que ya no va. Socialmente sirve para que otras personas se acerquen a ayudarnos, o si vemos alguien triste intentamos, por ejemplo, subirle el ánimo. O si vemos alguien llorar intentamos calmarlo.

Miedo

El miedo también es una emoción básica con un gatillante no aprendido y emerge ante situaciones de peligro. Es nuestro sistema de alarma más primitivo ante una amenaza o un peligro inminente a nuestra seguridad. Nos moviliza de forma muy intensa para prepararnos ante emergencias y peligros potenciales. Tiene tres respuestas estereotipadas: 1) correr o escapar de la situación y querer salir; 2) congelarnos y pasar desapercibidos; 3) o atacar y movernos hacia adelante, hacer algo sobre eso. ¿Cómo sería el mundo sin miedo? Sería un mundo loco y caótico. Utilizamos el miedo como una manera de controlarnos entre nosotros y ponernos una alerta de un peligro para cuidarnos.

¿Por qué se mantienen? ¿Cómo autorregular las emociones?

Lo importante es que las acciones que hacemos con nuestras emociones tienen consecuencias, tanto en el mundo: porque nos disponen hacer cosas distintas, como en la mantención o la amplificación de la intensidad de nuestras respuestas emocionales: las pueden volver más tenues o las pueden volver más intensas; las pueden volver más largas y duraderas o las pueden volver más cortas. Y eso que nosotros hacemos para modular o regular nuestras respuestas emocionales muchas veces es automático y al margen de nuestra conciencia reflexiva.

Este es el proceso de regulación emocional, que son los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales, en las características de intensidad y temporalidad.

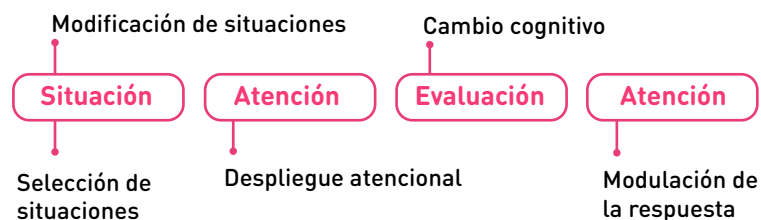


Podemos intentar modificar nuestra reacción emocional en cuánto dura y cuán intensa es. Se regulan las emociones tanto de forma positiva como negativa, aumentándolas o disminuyéndolas. Pueden ser procesos conscientes o inconscientes, son automáticos o voluntarios.

También podemos intervenir en nuestras respuestas emocionales en los distintos momentos del proceso de la generación de una emoción. El tipo de estrategia o el tipo de efecto que va a tener va a depender de en qué parte o momento del proceso yo intervengo.

Esquema de estrategias de regulación emocional

(Groos & Thompson, 2007)



Las estrategias pueden ser focalizadas en los antecedentes, antes de que yo tenga una respuesta emocional o cuando ya pasó la respuesta emocional, en las consecuencias.

• Selección de la situación (antes de exponernos a la misma):

Se trata de tomar acciones que van a ser más o menos probables que vayamos a caer en situaciones que van a generar una respuesta emocional determinada. Evitar las situaciones sociales que incomoden. Esto de toda forma significa evitarlas o seleccionar situaciones sociales en las cuales se sepa que tendré tendré algo de seguridad y con quién. Para manejar bien el efecto se requiere de un conocimiento del efecto que va a tener la situación.

• En la situación:

Somos capaces de modificar las situaciones o el ambiente, puesto que la situación en sí misma no va a llevar necesariamente una respuesta emocional específica. Por ejemplo: si es que yo tengo que hacer una clase y en esa clase hay estudiantes que a mí me parecen amenazantes, yo puedo preparar la sala de clases para hacerla más cómoda apagando las luces o poniéndolas más tenues (al apagar las luces o ponerlas más tenues puedo prestarle menos atención a los estudiantes y cambio la situación a algo menos amenazante). Entonces, modificar las emociones o el ambiente también es una manera de regular las emociones antes de que éstas sucedan. Nuestras reacciones emocionales pueden modificar el ambiente externo, porque si la gente me ve triste, eso hará que los demás se preocupen y me ayuden o puede generar un rechazo y empeorar la situación.

• Despliegue atencional:

Podemos dirigir la atención hacia un aspecto particular de algo de seguridad y con quién. Para manejar bien el efecto se requiere de un conocimiento del efecto que va a tener la situación para influir en nuestras emociones. Por ejemplo: mirar a otro lado cuando sucede un evento aversivo o si estamos viendo una película de terror no querer mirar. Esa es una estrategia de despliegue atencional. Otra estrategia puede ser fijarnos en aspectos neutros de las situaciones. Como cuando se está teniendo una discusión intensa con alguien, fijarse en un objeto o algo que no signifique nada puede ayudar a disminuir la actividad emocional. Puede tener dos grandes familias: una de ellas puede ser la distracción (fijarse en aspectos diferentes de la situación o salir de la situación por completo) o la concentración (prestar atención específica a las características emocionales de una situación). Incluso cuando ya se le prestó atención a una situación, las emociones requieren de la atribución de significados (de que yo le dé un significado a la situación en sí misma) y nosotros podemos modificar cómo



evaluamos una situación para modificar su significado emocional. Una forma que también se utiliza para la calma se llama comparación social descendiente; es cuando nos sucede algo malo decir "a otras personas les toca peor". Cualquier sentido o cualquier esfuerzo por modificar el significado atribuido a una situación va a entrar dentro de esta parte de cambio cognitivo o reevaluación.

- **Modulación de la respuesta:**

Tiene que ver con modificar directamente las tendencias de respuesta cuando ya comenzaron. Se puede influenciar tanto la respuesta fisiológica, conductual o experiencial de manera más directa posible. Por ejemplo: al tratar de regular nuestra expresión, tratar de no llorar en una situación para no sentirnos expuestos o para calmar la situación de tristeza, o hacer ejercicio para poder modular la expresión fisiológica. En cualquier caso, se trata de los esfuerzos de modificar la respuesta emocional en sí. En general, niños y adultos son más capaces de modular sus emociones cuando ya aparecen si son capaces de expresarlas de formas adaptativas. Hablar de ellas también es una forma de modificar la respuesta cuando ya emerge, porque permite entender y modificar las respuestas emocionales.

En resumen, las personas podemos modular y modificar, amplificar y disminuir nuestras respuestas emocionales en las distintas etapas de su proceso de generación. Estas estrategias no necesariamente son reflexivas. Muchas veces son automáticas y no necesariamente son buenas o malas, sino que dependen del contexto y su flexibilidad de implementación. Se volverán problemáticas cuando un beneficio a corto plazo (por ejemplo: evitar la situación social que me pone nervioso) me va a generar un daño a largo plazo (perder la oportunidad de sociabilizar y no practicar mis habilidades sociales). Nosotros también podemos intervenir sobre estas estrategias para modificarlas, pero eso depende de otras capacidades que se pueden entrenar.

Regular las emociones requiere también de:

Conciencia y entendimiento:

La conciencia hace referencia a la capacidad de prestar atención a las emociones y el entendimiento es darles sentido. Esto tiene que ver porque, por lo general, vivimos sin preguntarnos por nuestras emociones. De cierta forma vivimos en un "piloto automático" de nuestros propios asuntos, usualmente volcados hacia el mundo exterior. No le prestamos una atención reflexiva a nuestros procesos emocionales y, al no hacer esto, nos es difícil posteriormente parar a pensar en el mismo nivel reflexivo el por qué nos pasan y qué efecto tienen en nosotros, aun cuando tienen un impacto importante en nuestra conducta y en nuestra experiencia. Entonces, la conciencia y el entendimiento de las emociones requieren la capacidad de parar para ver qué nos pasa y cómo esto nos afecta, "Saber lo que nos pasa es un paso muy importante para poder modular las emociones".

Aceptación:

La aceptación de las emociones es un ejercicio y también es una habilidad porque las emociones no son elegidas, son "padecidas", por lo tanto, nosotros no elegimos nuestras respuestas emocionales. Lo que sí podemos elegir es si nos exponemos a ciertas situaciones o no, prestar atención a ciertas cosas o no, reflexionar posteriormente para darle un significado distinto a las cosas y un sentido distinto, pero la reacción emocional no la elegimos. A veces rechazamos nuestras emociones y esto es interesante, porque rechazar nuestras emociones nos hace tomar nuestras emociones como objeto de otras emociones. Por ejemplo, cuando sentimos pena, podemos sentir rabia porque no justificamos la pena y nos enojamos con nosotros mismos. Podemos tener una emoción sobre una emoción y lo que hace es que perdamos de vista la situación que nos genera la emoción, y por ende, el significado de esa situación en particular. Esto dificulta que tomemos las emociones como una orientación a la acción y en este proceso de rechazo emocional podemos incluso amplificar una respuesta emocional sin quererlo.



Controlar comportamientos impulsivos

Regular nuestras emociones implica hacer un balance entre el beneficio de corto y largo plazo de lo que nos pasa. En general, tratamos en forma impulsiva de calmar rápidamente sensaciones intensas, porque son desagradables de forma que a veces nos dañan. Por ejemplo, evitamos situaciones sociales que nos ponen nerviosos, pero al hacer esto a la larga no nos hace acostumbrarnos a no tolerar la vergüenza y al mismo tiempo no nos permite desarrollar habilidades sociales, lo que nos puede llevar a un contexto de mayor evitación. Entonces, regular efectivamente nuestras emociones requiere parar y a veces tolerar un malestar importante. Además, requiere de la capacidad de acceder a estrategias efectivas de regulación emocional.

Tener estrategias efectivas a mano

A veces podemos creer que no es posible modificar nuestras respuestas emocionales y que van a durar mucho más de lo que nosotros creemos. Esto tiene que ver con no tener a la mano herramientas que sepamos que ayudan a modificar nuestra respuesta emocional y eso no quiere decir que nunca lo hemos experimentado, sino que no lo tenemos integrado “reflexivamente” o que no nos hemos dado cuenta de que lo sabemos hacer. Estas herramientas tienen que ver con conocer estrategias y probar aquellas que sabemos que son capaces de modificar nuestros ánimos. En este sentido, el ejercicio de registrar qué cosas nos hacen sentir bien, qué cosas nos calman y qué cosas nos tienen alterados o no, puede ser de ayuda para acceder a estrategias y tener a la mano cosas que nos sirven.

Es importante considerar que los seres humanos no vivimos solos, somos seres extremadamente interdependientes. Dependemos de otros para lidiar con nuestras emociones, para sentirnos seguros y para poder calmarnos. La forma en que lidiamos con nuestras emociones también tiene un componente importante

interpersonal. De distintas formas podemos contar con otros y otras para manejar nuestras respuestas emocionales en función de nuestras metas y también otros lo van a hacer de manera espontánea. Cuando vamos a buscar a otros para manejar nuestras respuestas emocionales le vamos a llamar: regulación emocional social intrínseca (interna); y si otros lo hacen por nosotros se llamará regulación emocional social extrínseca (externa).

Contar con un grupo de personas nos ayudará a, por ejemplo, compartir experiencias emocionales. Ayuda a lidiar con estados emocionales negativos porque compartir con otras personas que nos apoyen nos hace sentir acompañados y reconocidos con lo que nos pasa. Le da validez. No todos pedimos ayuda por miedo al rechazo o por no pedir ayuda. Esto puede dejarnos aislados y perdernos de algo intrínsecamente humano, que es la interdependencia. Perdemos la posibilidad de tener espejos que nos den claridad y, con eso, la posibilidad de entender mejor lo que nos pasa. Contar con una nueva perspectiva, contar con apoyo concreto frente a las situaciones, estar con otros que nos hacen sentir seguro, nos dan espacios contenidos para vivir nuestras experiencias emocionales.

ARC (dinámica y herramienta individual)

Una herramienta de monitoreo es el ARC de las emociones. Es confeccionar un listado que permite identificar las características de los eventos emocionales.

ARC significa antecedentes, respuesta y consecuencias. Es una herramienta útil que nos permite ordenar y comprender lo que nos pasa, cuándo y por qué pasa.

Las emociones no surgen de la nada. Todas las experiencias emocionales que tenemos son desencadenadas por algún



acontecimiento o situación que nos hace reaccionar y responder, y esa respuesta tiene consecuencias a corto y largo plazo.

El monitoreo de las experiencias emocionales, el ARS, es importante para que las experiencias sean menos intensas o incómodas y más manejables. Es conseguir una mejor comprensión de cuándo, dónde y por qué están ocurriendo.

Antecedentes: Son aquellas situaciones, respecto a las que nos emocionamos y es lo que significa en el “mundo o contexto” para saber cómo accionar.

Respuestas: Es todo lo que ocurre después del evento dentro de nuestros pensamientos, las sensaciones físicas y lo que queremos hacer.

Consecuencias: en el evento como en la experiencia emocional. Lidar con emociones intensas en el corto plazo puede tener un efecto negativo a largo plazo; puede llegar a un círculo vicioso.

Desarrollo Socioemocional

El concepto de “cerebro social” hace referencia a la existencia de circuitos cerebrales específicos que participan en el procesamiento, almacenamiento y aplicación de información relevante acerca del comportamiento de las otras personas y que, por lo tanto, nos permite navegar en situaciones sociales.

La Teoría de la Mente trata de la capacidad que tenemos los seres humanos de atribuir estados mentales como metas, intenciones, creencias y deseos tanto a nosotros mismos como a los demás. Esta capacidad es la que nos permite predecir y explicar el comportamiento de los otros y, por lo tanto, generar respuestas

acordes a la situación. Es una habilidad que nos permite comprender y predecir el comportamiento de otros a partir de las inferencias de sus estados mentales.

En síntesis, esta teoría de la mente es uno de los grandes hitos del desarrollo del cerebro social y es esta habilidad la que permite que interactuemos en forma efectiva con nuestro entorno y con el resto de las personas. Podemos entender que el conocernos y educarnos acerca de las características del desarrollo humano y la interacción que existe, tanto de los mecanismos biológicos como el impacto del ambiente, nos permite tener una buena base para poder estimular y potenciar el desarrollo de los niños y niñas en todas sus esferas.

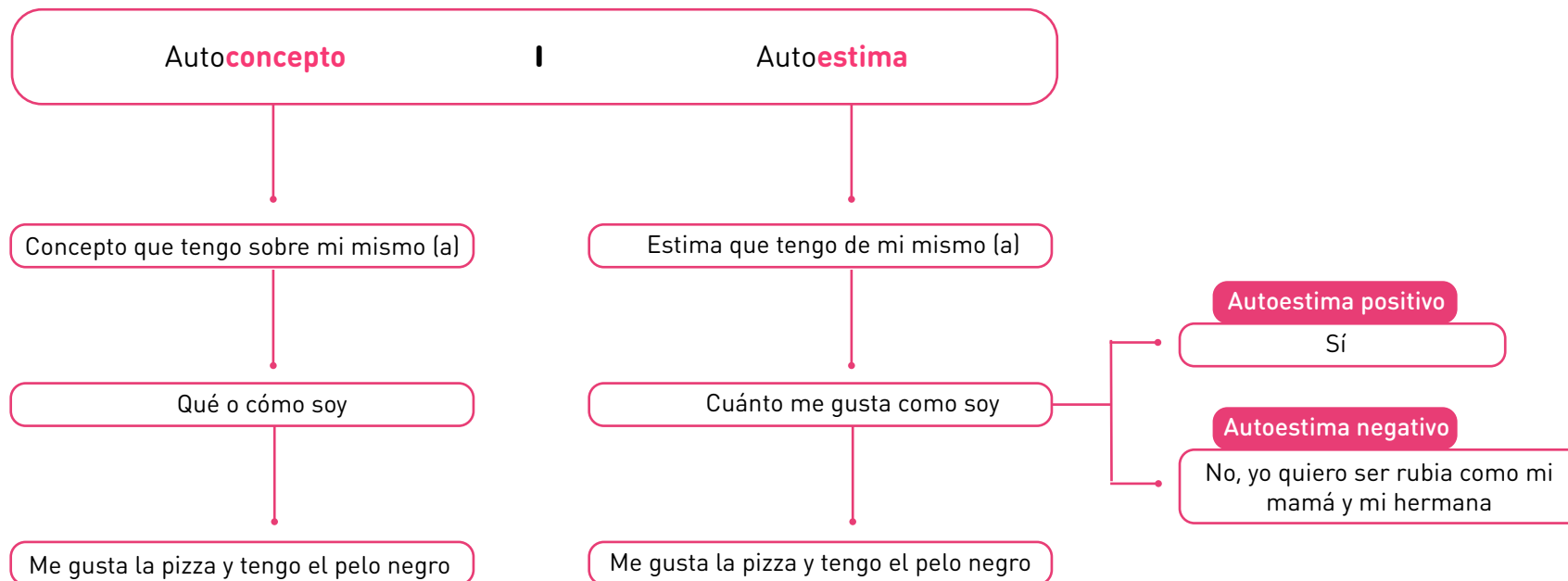
A partir del desarrollo humano es importante conocer las habilidades que las personas deben adquirir de acuerdo a su etapa de la vida; tales como:

- **Habilidades emocionales:** aprender a manejar y expresar nuestros sentimientos y emociones adecuadamente.
- **Habilidades sociales:** aprender a relacionarse con otros. Por ejemplo, aprender a ser amigo, a negociar necesidades personales, a lidiar con dificultades, a ser asertivo, pero no agresivo y relacionarse adecuadamente con pares y adultos.



Autoconcepto y Autoestima (infografía)

Autoconcepto está fuertemente influenciada por lo que otras personas expresan sobre nosotros. Inicialmente estas expresiones son físicas o actividades, y poco a poco descripciones más completas. Estrechamente unido al autoconcepto está la autoestima, que va a ser la valoración de este autoconcepto.





ACTIVIDADES



15



GUIA DINÁMICAS ADULTO MAYOR

Carrera en Fila, juego rompehielos para adultos mayores.

Este tipo de juego es útil para promover la socialización en los adultos mayores, independiente de su condición, física, movilidad o discapacidad. Aporta a fomentar el trabajo en equipo y ayudarlos a integrarse en grupos sociales, tanto en casos de un grupo de conocidos como de desconocidos.

En esta actividad los participantes deben formar dos equipos. Una vez hecho esto, los jugadores deben alinearse en una fila formando un círculo, tomar la pelota inflable en las manos y sostenerla con sus manos de una forma única, sin repetir la forma de entregarla de los demás participantes, para entregarla a la persona que tengan al lado. Luego deben avanzar con mucho cuidado hasta llegar al último participante del equipo, sin que la pelota inflable toque el suelo. En caso de que algún adulto mayor lo haya dejado caer, el grupo tendrá que regresar al punto de inicio y empezar desde cero.

La pelota inflable o globo permite que no se requiera de mayor esfuerzo, entendiendo que algunos adultos mayores puedan tener movilidad reducida.

Este juego refuerza elementos cognitivos que promueven crear nuevos movimientos, los activa físicamente y promueve la concentración en el trabajo grupal, así como también, traer al recuerdo actividades que realizaban en su infancia.



Kit Desarrollo Socioemocional

Rango: Adulto Mayor

Instituciones: Juntas de vecinos, agrupaciones de adulto mayor, entre otros.

CONTENIDO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	GUÍA	ACTIVIDAD
Cohesión grupal	Rompehielos	Carrera de globo en fila	Materiales: Pelota inflable o globo.
Habilidades emocionales	Las emociones. ARC de las Emociones.	¿Qué son las emociones? cómo identificarlas y aprender a expresarlas y manejarlas.	Juego: Láminas infográficas Material: Cubo de las emociones (Colores) Emojis
Habilidades sociales	El autoconocimiento o reconocerme y cómo me relaciono con los demás.	Mi tarjeta VIDEO El círculo de las virtudes	Dinámica grupal Materiales: Plantillas (talonario o fotocopias), adhesivo, plumones finos. Video Hojas en blanco, lapiceras, adhesivo para nombres.
Educación emocional	¿Cómo soy, cómo me siento?	Diferencias Autoconcepto y autoestima ¿quién soy y cómo me siento conmigo mismo?	Completar una lámina didáctica. Materiales: Talonario (fotocopias), Lápices de colores
Conclusiones	¿Qué aprendí?	Un aprendizaje que le quedó del taller y un consejo para las nuevas generaciones.	Pizarra u Hojas en blanco, plumón Registro fotográfico.



Mi tarjeta, dinámica de autoconocimiento.

Esta dinámica permite que los adultos mayores puedan desarrollar un análisis personal. Promueve el pensamiento para identificar características importantes de la persona.

Todos los adultos mayores que participen en esta actividad recibirán una tarjeta, plantilla u hoja de talonario, junto a un adhesivo y un plumón fino. Cada tarjeta contará con varios espacios para rellenar donde la persona deberá indicar su nombre, su lugar de nacimiento, qué disfruta o sus gustos, y qué le desagrada o disgusta. Cuando todos los jugadores hayan rellenado sus tarjetas, tendrán que pegárselas en el pecho y luego pasear por todo el lugar mientras leen las tarjetas de los otros participantes. De esta forma, sabrán con qué personas tienen más cosas en común y, por ende, podrán relacionarse más fácilmente.

Esta dinámica permite generar instancias de autorreconocimiento, así como el visibilizar características similares entre sus pares.

El círculo de las virtudes, dinámica positiva grupal.

Para realizar esta dinámica en grupo, es ideal practicarla dentro de un círculo social donde los adultos mayores se conozcan, y si no se conocen, se puede realizar considerando características físicas positivas que les parezcan interesantes de realzar a los participantes.

Antes de comenzar con la dinámica, los participantes deberán sentarse formando un círculo. Luego de esto, la persona encargada de llevar la dinámica les repartirá un lápiz, una hoja blanca y un adhesivo a cada integrante, donde deberán escribir su nombre y apellido, tanto en la hoja como en el adhesivo, el que deben adherir al pecho.

Una vez que todos hayan escrito su nombre en la hoja y tengan su nombre en el pecho, tendrán que pasar la hoja al compañero de la derecha. Seguidamente, deberán pensar en cualquier capacidad, característica, virtud o cualidad positiva con la que cuenten sus compañeros. Cuando reciban la hoja de otro participante, deberán escribir en ella la cualidad que creen que representa a la persona en cuestión y seguir pasando la hoja por el círculo. Finalmente, el juego terminará cuando cada participante haya recibido la hoja con su nombre.

Esta dinámica aporta en el visualizar cómo se relacionan con los demás, y qué percepción tiene el resto de sus virtudes o características personales, aportando a la perspectiva de la autoestima.

Dinámica de cierre:

¿Qué aprendí?

Invitar a cada participante a que comente un aprendizaje que le quedó del taller, junto con la entrega de una pizarra (hoja) y plumón, en donde registre su nombre o apodo, edad, y un consejo para las nuevas generaciones (puede ser para jóvenes o niñas y niños). El material a utilizar puede ser una pizarra u hojas en blanco, plumón, generando un registro fotográfico de cada participante como recuerdo de la actividad.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM&ab_channel=-_CentroDeInteligencias

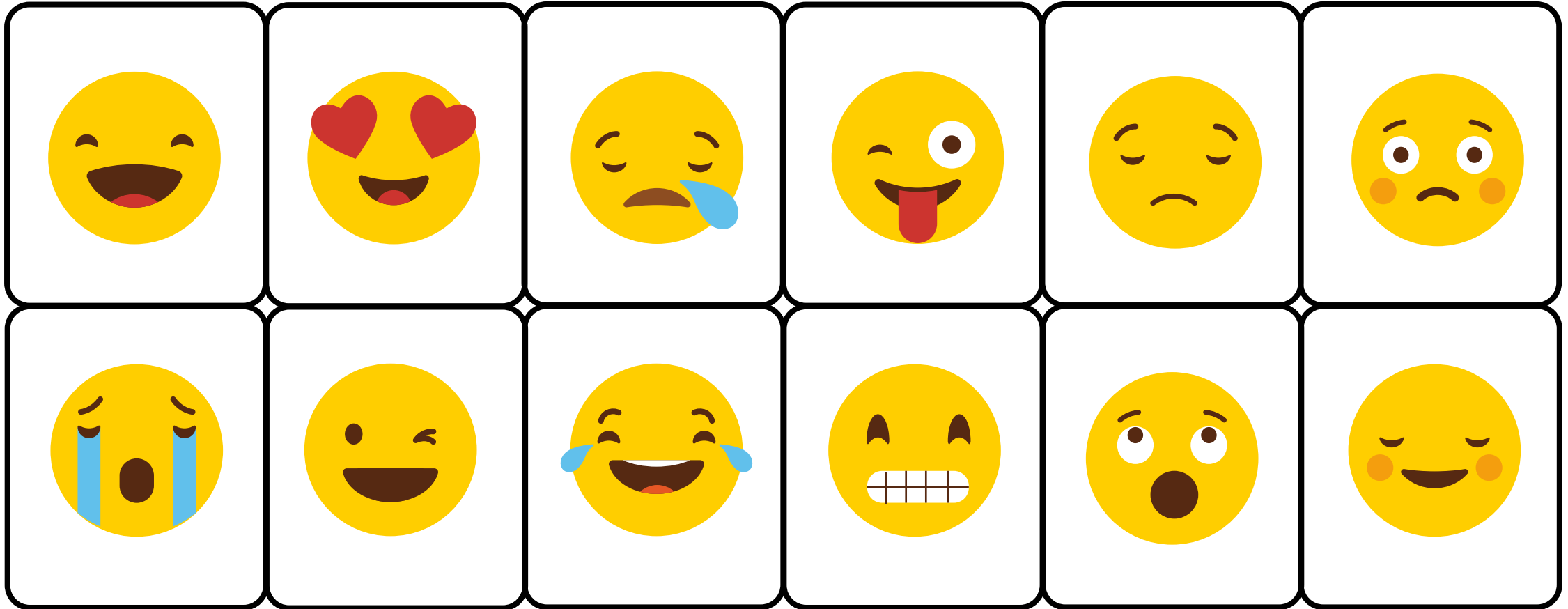


IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

PROPUESTAS DE MATERIAL DIDÁCTICO-GRÁFICO

Emojis stickers adhesivos:

- Láminas infográficas coloridas (trovicel o similar):



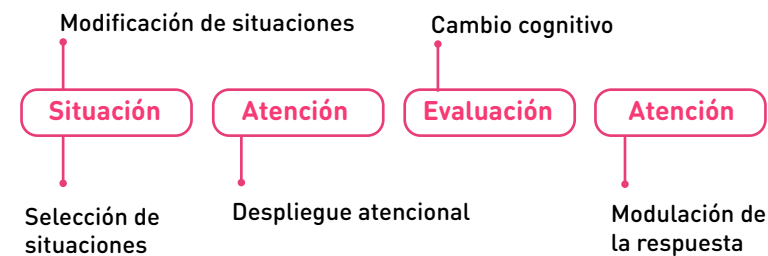
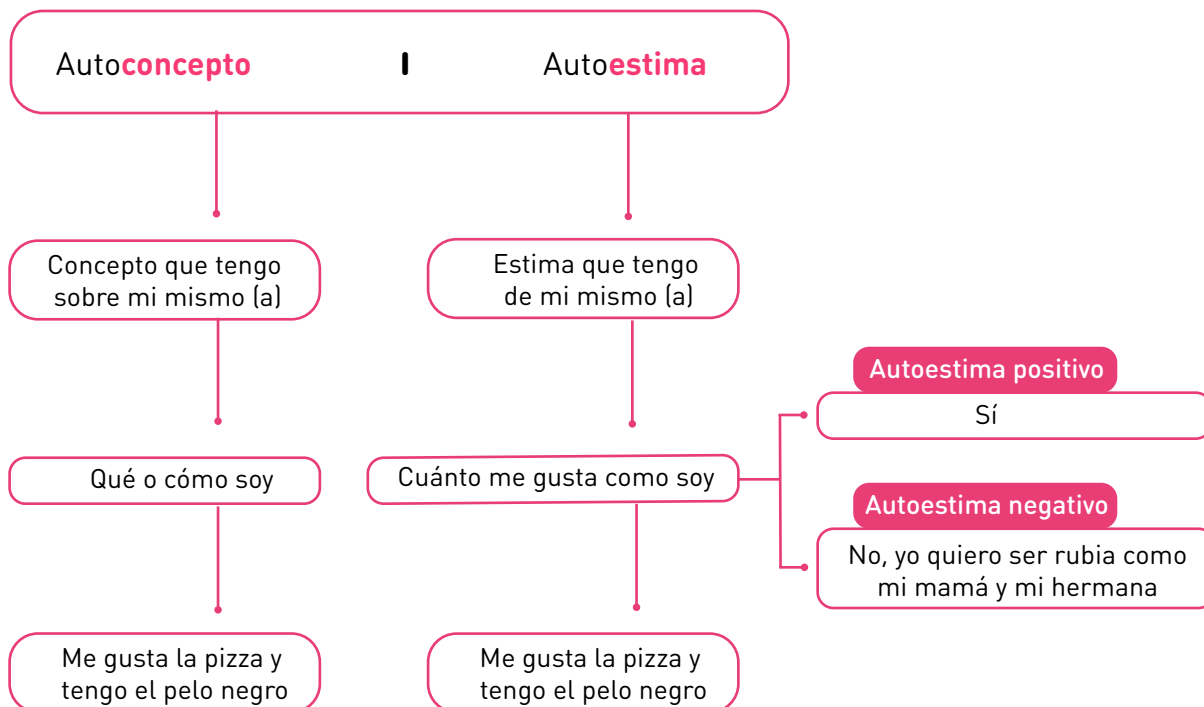


¿Qué son las emociones?

Rango: Niños con lenguaje sencillo y llamativo.

Adultos más completo y esquemático.

Este gráfico nos permite conocer nuestro concepto de sí mismo; por lo de manera simple podemos ir respondiendo las preguntas de manera individual o acompañando a un niño, niña, adolescente o adulto mayor a identificarse.



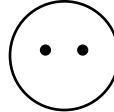


IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

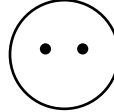
Talónario por rangos rellenable y coloreable:

Esta herramienta nos permite conocer las emociones del grupo con el que estoy trabajando y podemos pedirles que reflexionen en torno a cómo se sienten. Es importante generar un espacio íntimo y de respeto entre los y las participantes, pudiendo así generar redes de apoyo entre ellos y ellas.

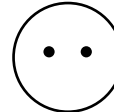
¿Cómo soy, cómo me siento?		
CON MIS AMIGOS		
Soy	Me siento	

¿Cómo soy, cómo me siento?		
CUANDO ME SIENTO CONTENTO		
Soy	Me siento	

¿Cómo soy, cómo me siento?		
CON DESCONOCIDOS		
Soy	Me siento	

¿Cómo soy, cómo me siento?		
CUANDO ESTOY SOLO		
Soy	Me siento	

¿Cómo soy, cómo me siento?		
CUANDO ME SIENTO CONTENTO		
Soy	Me siento	

¿Cómo soy, cómo me siento?		
CUANDO ME SIENTO TRISTE		
Soy	Me siento	



Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno.

Kit ¡Taller “ESCÚCHATE!”

Rango: Infanto-juvenil

Instituciones sugeridas: Jardines, Colegios, clubes.

CONTENIDO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	GUÍA	ACTIVIDAD
 Cohesión grupal	Telaraña	Rompehielos, conocer nombres.	Juego grupal
 Habilidades emocionales	Las emociones	¿Qué son las emociones? como identificarlas y aprender a expresarlas y manejarlas.	Infografía Láminas de emojis Láminas de personajes
 Habilidades sociales	El entorno	El cómo me relaciono con los demás y cómo se conjuga la interdependencia. (desarrollo, cognitivo, físico y socioemocional)	Láminas Un video
 Educación emocional	¿Cómo soy, cómo me siento? o caras del yo.	Diferencias Autoconcepto y autoestima ¿quién soy y cómo me siento conmigo mismo (a)?	Lluvia de ideas Completar una lámina didáctica.
 Conclusiones	¿Qué aprendí?	Un aprendizaje que le quedó del taller	Plenario reflexión.



Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!

Comienza el taller saludando de manera general a las y los participantes, se presenta el taller y el tallerista, se disponen a ver el video introductorio de la sesión y se acuerdan normas de convivencia dentro del espacio (medidas sanitarias y de seguridad, celulares, pedir palabra).

INICIO

 Cohesión grupal	Telaraña
Rompehielos, conocer nombres.	Juego grupal

Simbología: círculo

Conceptos claves: cohesión grupal y energía.

Cohesión grupal:

Instancia para dar puntapié inicial a la actividad, para que se puedan conocer y tener un minuto de relajo antes de comenzar con el contenido propiamente tal del taller. Todas y todos participan.

Recursos

Ovillo de lana.

Juego de la telaraña:

Comienza el juego dando las indicaciones generales. El monitor o tallerista dispone a los participantes en un círculo, tiene el ovillo en sus manos y lo lanza a otro participante. Antes de lanzarlo, dice su nombre o apodo, su edad y alguna característica especial. Se repite el ejercicio hasta completar a todos los participantes. Es ideal que se lancé el ovillo al frente para que se forme la "telaraña". Esta dinámica funciona como rompe hielos y es especial para grupos que no se conocen entre ellos o no están acostumbrados a realizar talleres.

Importante:

Integrar a todas y todos e intentar que interactúen con energía en la actividad. Se puede hacer una ronda de preguntas de nombres al azar.



Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno

Manual Taller ¡ESCÚCHATE!



DESARROLLO

 Habilidades emocionales	Las emociones
¿Qué son las emociones? como identificarlas y aprender a expresarlas y manejarlas.	Infografía Láminas de emojis Láminas de personajes

Simbología: corazón

Conceptos claves: conocer y emociones.

Habilidades emocionales

En esta actividad vamos a aprender a identificar nuestras emociones en diferentes escenarios a través de los emojis y nuestra emoción más recurrente en el último tiempo (pandemia) los personajes de la película "Intensamente".

Recursos:

Lámina con emojis y lámina de personajes de la película "Intensamente" (adjuntos al final del manual en materiales).

Las emociones

Esta dinámica tiene dos partes. Primero se da una introducción de qué son las emociones (infografía) y por qué es importante poder identificarlas. Se comienza por mostrar los emojis y adivinar cuál es cada emoción. Luego damos los siguientes escenarios:

- ¿Qué emoción siento cuando peleo con mi mejor amiga o amigo?
- ¿Qué emoción siento cuando mis padres me retan por mi comportamiento?
- ¿Qué emoción siento cuando alguien golpea un perro?
- ¿Qué emoción siento cuando me mienten?
- ¿Qué emoción siento cuando estoy solo en la oscuridad?
- ¿Qué emoción siento cuando comparto en familia?
- ¿Qué emoción siento cuando un familiar se va del país a estudiar?
- ¿Qué emoción siento cuando me entero que voy a ser papá o mamá?

Deben identificarse con algún emoji (puede ir donde están los emojis o pueden mostrarlos si se imprimen varias hojas). Hay emociones que se repiten y algunas que se mezclan. Todas y todos sentimos de manera particular. En la segunda parte tenemos las láminas con los 5 personajes de la película "Intensamente". Los presentamos e indicamos las características de la emoción.

• Alegría • Ira • Tristeza • Miedo • Desagrado

En esta parte debemos reflexionar sobre cuál o cuáles han sido las emociones que ha(n) estado presente(s) en el contexto de pandemia y cómo nos ha(n) afectado en el desarrollo de nuestras vidas. El tallerista cuenta su experiencia y pide que se dialogue para encontrar puntos de acuerdo, expresar nuestro sentir, darse cuenta que varios coinciden y qué podemos hacer para poder sobrellevar esta etapa: normalizar nuestras emociones.

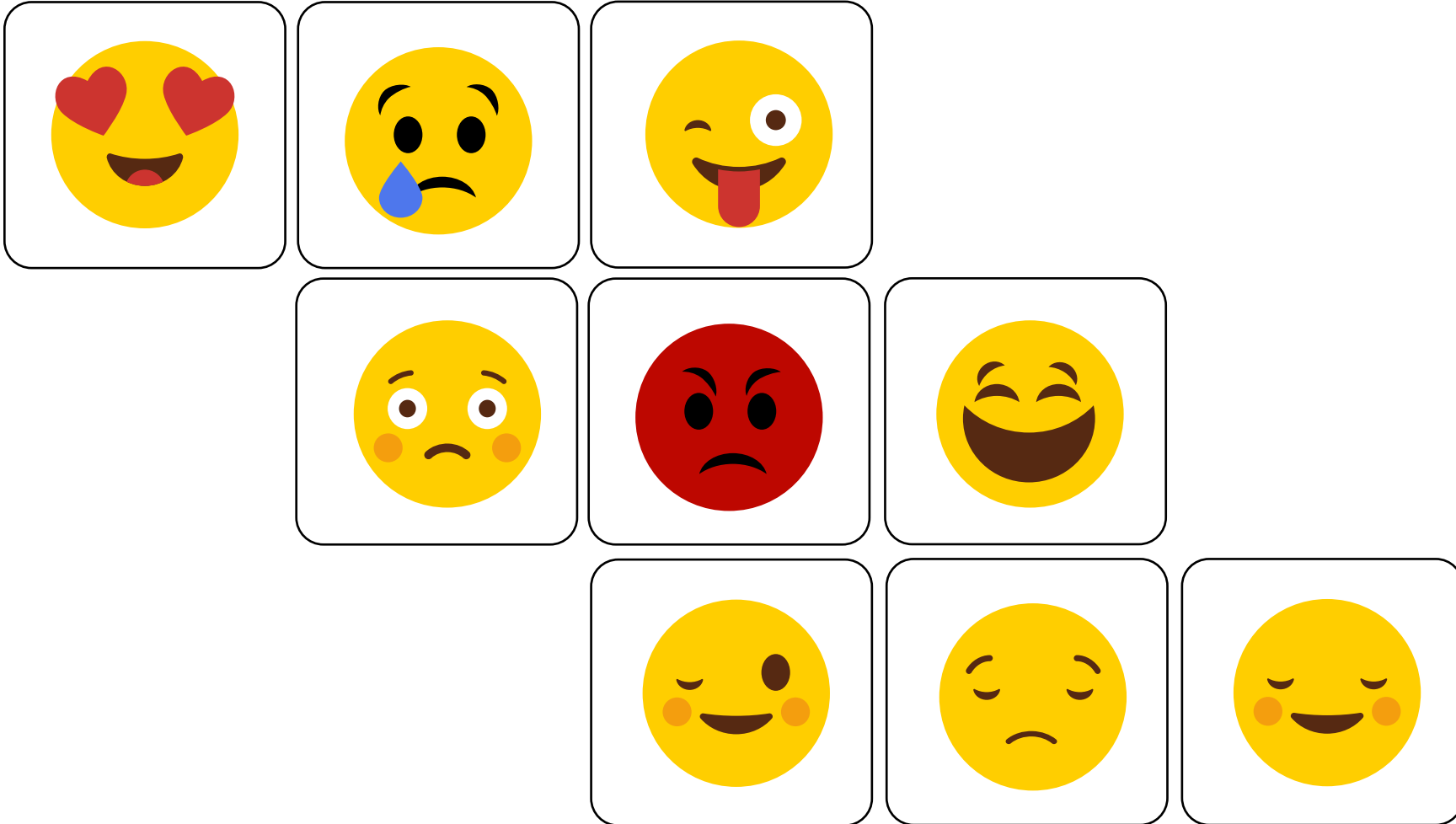
Importante

Observar personas que no interactúan y que les cueste más expresar sus emociones en público. Anotarlas, para poder orientar.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

Desarrollo Socioemocional: Implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!





IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

Desarrollo Socioemocional: Implicancias en el entorno

Manual Taller ¡ESCÚCHATE!

Simbología corazón: Conceptos claves: conocer y emociones.

Esta herramienta la pueden utilizar con niños, niñas, adolescentes y adultos mayores para que de manera lúdica puedan identificar sus emociones:

EMOCIONES

RABIA



TRISTEZA



ALEGRÍA



DESAGRADO



IEDO





Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!



DESARROLLO

 Habilidades sociales	El entorno
El cómo me relaciono con los demás y cómo se conjuga la interdependencia (desarrollo, cognitivo, físico y socioemocional).	Láminas Un video

Simbología: triángulo

Conceptos claves: entorno y relación.

Habilidades sociales

En esta actividad vamos a conocer la triangulación de 3 aspectos de nuestro desarrollo (cognitivo, físico y socioemocional) y cómo se relacionan con el entorno (infografía).

Recursos

Notebook o celulares, wifi, app YouTube. Link del video https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM&a-b_channel=CentroDeInteligencias Nombre del video: Historia de un Sr. indiferente - inteligencia emocional corto animado. El entorno: Esta actividad comienza con la presentación del video, donde se puede ver cómo un cambio de actitud frente a la vida hace el cambio. Se pregunta

- ¿Qué aspectos fueron relevantes?
- ¿Qué les llamó la atención?
- ¿Quién se sintió representado?
- ¿Alguno conoce a alguien que tenga la actitud del inicio?
- ¿Qué piensan del cambio de actitud?

Luego de la reflexión se presentan las láminas con la infografía de las habilidades sociales y la interdependencia entre lo cognitivo, físico y socioemocional.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

Desarrollo Socioemocional: Implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!

HABILIDADES SOCIALES

D.COGNITIVO

D.SOCIOEMOCIONAL

D.FÍSICO



Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!



DESARROLLO

 Educación emocional	¿Cómo soy, cómo me siento? o caras del yo.
Diferencias Autoconcepto y autoestima ¿quién soy y cómo me siento conmigo mismo (a)?	Lluvia de ideas Completar una lámina didáctica.

Simbología: estrella

Conceptos claves: autoestima y autoconcepto.

Educación emocional

En esta actividad, que es la última con respecto a los contenidos, se conocerán las diferencias entre los términos autoestima y autoconcepto.

Recursos

Infografía dos láminas, autoestima y autoconcepto.

Caras del yo:

Se presentan dos láminas (autoestima y autoconcepto). Se les pide a los participantes que den lluvia de ideas de lo que conocen de ambos conceptos. Se llegan a acuerdos hasta que al final se entrega su significado, las diferencias y la importancia de cada uno de los conceptos. Finalmente, se entrega una lámina con situación y personas del entorno y deben completarla (trabajo individual). Imprimir hojas.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

Desarrollo Socioemocional: Implicancias en el entorno

Manual Taller ¡ESCÚCHATE!

AUTOESTIMA

AUTOCONCEPTO



Desarrollo Socioemocional implicancias en el entorno
Manual Taller ¡ESCÚCHATE!



FINAL

 Conclusiones	¿Qué aprendí?
Un aprendizaje que le quedó del taller	Plenario reflexión.

Simbología: hexágono

Conceptos claves: aprendizaje y reflexión.

Conclusiones

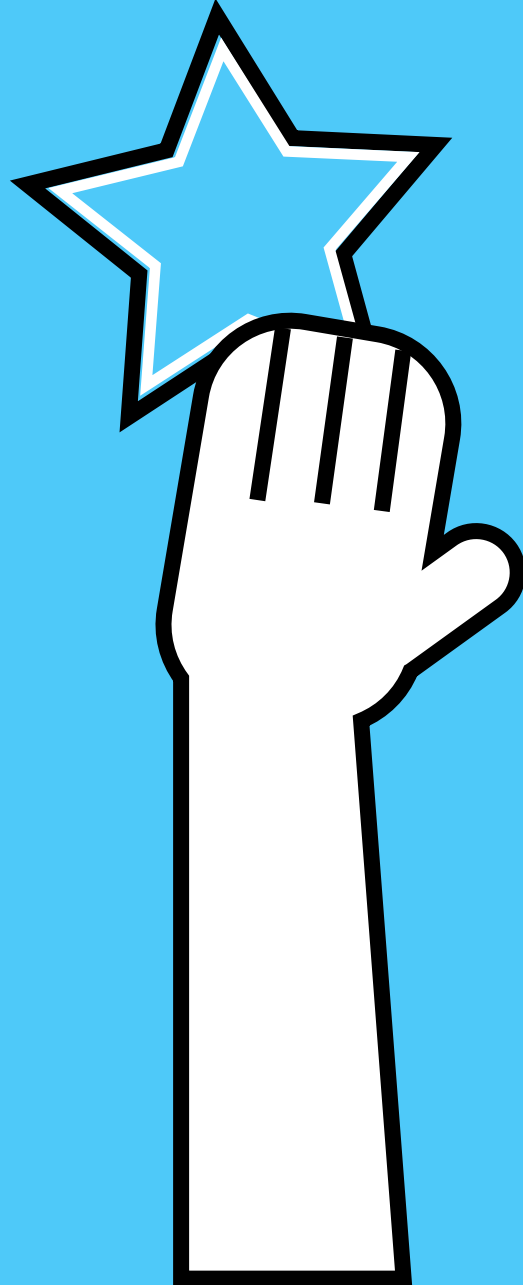
Se hace un repaso por la columna contenidos y vamos recordando algunos conceptos claves del taller.

Recursos

Papel en blanco, plumones, música (celular, parlante).

¿Qué aprendí?

Se pide que los integrantes que den sus apreciaciones, preguntas, espacio abierto al diálogo y conversatorio de las temáticas y sus aristas. Se les pide que escriban un consejo a sí mismo, uno que necesiten en ese momento. Espacio al silencio y a la reflexión interna (música de fondo).



KIT RESILIENCIA COMUNITARIA



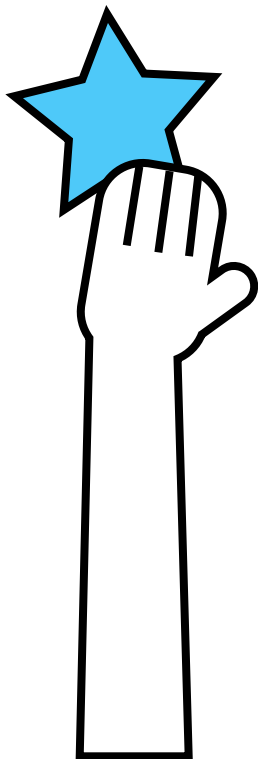
INTRODUCCIÓN



32



Click para ver el video introductorio



La resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y para reorganizarse posteriormente de modo que mejoren sus funciones, su estructura y su identidad.

En este manual se podrá comprender y aplicar el Proceso de Desarrollo de una comunidad resiliente.





Resiliencia y su relación con la sociedad

La resiliencia, como concepto, se refiere a la capacidad de una persona de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de una vivencia de crisis inesperada o disruptiva.

Las ciencias sociales incorporaron el término en los años 80, para describir a personas capaces de desarrollarse psicológicamente sanos a pesar de vivir en contextos de alto riesgo.

Se toma a la resiliencia como un pilar fundamental en el desarrollo humano, tanto a nivel individual como social y comunitario. Se distinguen tres tipos de resiliencia.

La resiliencia es posible visualizarla tanto en individuos como en colectivos, aquellos que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos socioculturalmente, de recuperarse tras haber sufrido experiencias notablemente traumáticas.



Individuos
particulares



Grupos
familiares



Organizaciones

La resiliencia, como idea, ha estado presente desde el inicio de los tiempos, pero nunca había sido considerada científica y psicológicamente para ser analizada. Diversos textos a lo largo de la historia han abordado la capacidad de las comunidades y personas para enfrentar la adversidad y el progreso de manera cultural.

Resiliencia individual

Las personas resilientes no nacen con esta capacidad y debido a que todo el mundo enfrenta situaciones difíciles, se puede decir que, a nivel de su desarrollo, ésta se va formando y se va adquiriendo la capacidad.

La resiliencia, además de sostenerse, es el poder superar los obstáculos que se presentan y, lo más importante, de volver a su estado original o natural, pero con la enseñanza que proporciona el vivir y pasar por diversas adversidades.



Cualquier persona puede
adquirir la capacidad
de resiliencia

Para la resiliencia no es
factor la condición
económica



La autoestima y la
autoconfianza
cumplen papeles
fundamentales



Resiliencia organizacional

Es la capacidad de generar estrategias para anticiparse, prepararse, adaptarse y responder a grandes cambios repentinos con el objeto de sobrevivir y progresar. Un ejemplo de esto es la transformación digital, que ha hecho que todas las organizaciones busquen fortalecer su tecnología. Por lo tanto, toda organización resiliente basa su funcionamiento en la implementación de nuevas tendencias dentro de su estructura.

Resiliencia comunitaria

La resiliencia comunitaria es un concepto aún más reciente que la resiliencia individual y se refiere a aspectos del abordaje de traumas y conflictos colectivos por parte de grupos humanos, los cuales están influenciados por otros aspectos psicosociales, además a la respuesta individual al estrés.

COMUNIDAD

Entidad social con mayor significación que el número de personas ubicadas en un territorio, son personas que:



Mantienen

Relaciones humanas
y económicas



Comparten

Ideas, valores,
costumbres,
objetivos



Tienen

Diferentes grados
de conformidad y
conflicto

ESTAS VARIABLES DETERMINAN:

Fortalezas, debilidades, valores, ideas y costumbres comunes.



Pasos para una comunidad resiliente

Antes de iniciar, se debe realizar una evaluación de la situación actual en la comunidad, para que esto genere diferentes preguntas:

1.- ¿Existen iniciativas entorno a resiliencia comunitaria que ya están conformadas por otros actores o por la comunidad misma?

Si ya existen, se pueden construir y mejorar las bases de lo que ya está implementado y tratar de expandir estos mecanismos. De no existir iniciativas comunitarias en esta línea, debemos comenzar a elaborar esta labor.

2.- ¿Las mujeres participan en la toma de decisiones en la comunidad?

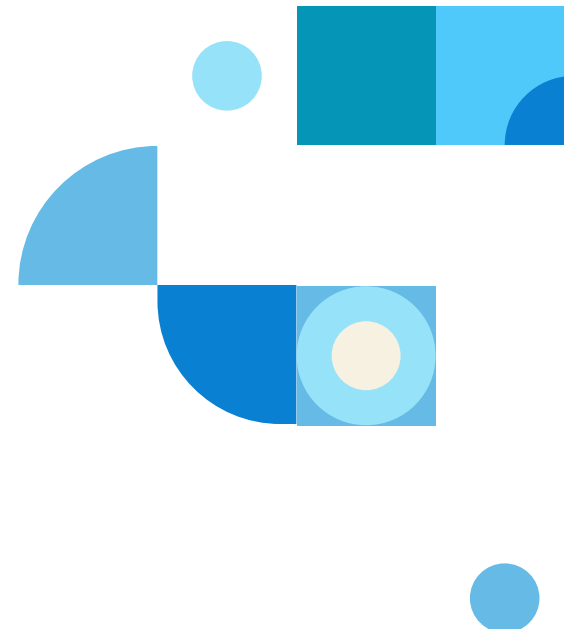
En esta pregunta se demuestra que las mujeres son parte significativa de la toma de decisiones y que todos y todas toman posición de liderazgo.

3.- ¿Existe un debate abierto dentro de la comunidad, resultando en acuerdos sobre los problemas, soluciones y prioridades?

Quedará demostrado el grado en el cual la comunidad participa del diálogo relacionado a riesgos y estrategias potenciales.

4.- ¿Tiene la comunidad una organización capacitada y operativa en preparación y respuesta frente a desastres?

La existencia y capacidad de respuesta frente a desastres demuestra que la comunidad es capaz de ser organizada.





PASO 1: PREPARACIÓN

1.- Quien o quienes estén a cargo del proceso, deberán organizar a la comunidad como si ésta fuese una red e iniciar la conversación entorno a la resiliencia y cómo prepararse como comunidad.

2.- Se debe generar un mapeo, es decir, un levantamiento de información; para lograr establecer una red de personas que compartan sus experiencias y sus puntos de vista. De igual forma, se les debe hacer notar a todos y todas que su opinión es importante y respetada. Así, todos se sentirán con la confianza de participar.

PASO 2: EVALUACIÓN DE NECESIDADES Y LIDERAZGO COMUNITARIO

Mapeo de necesidades

1. Se deben dividir los grupos. Puede ser por rango de edad o la situación de crisis que afecte a las personas del grupo.
2. Elegir herramientas para el trabajo comunitario, como la lluvia de ideas y la casita de la resiliencia, explicadas más adelante.
3. Darles un tiempo de al menos 30 minutos para aplicar las herramientas y levantar la información. Es importante contar con participantes que cumplan con el rol de guardián del tiempo (que con reloj en mano pueda revisar que se cumpla con los tiempos). Otro puede cumplir el rol de secretario y registrar toda la información entregada por la comunidad, además de alguien que dirija al grupo y se preocupe porque todos y todas opinen.
4. Generar reuniones donde presenten sus necesidades prioritarias y cómo reducir su vulnerabilidad frente a éstas.

Herramientas para trabajar Lluvia de ideas

La lluvia de ideas permite poner los pensamientos de todos los participantes en sintonía.

PASO 3: INTERVENCIONES

Para generar acciones que promuevan la resiliencia comunitaria es necesario estar conscientes de que éste debe ser un proceso sistemático en la comunidad, abierto al diálogo y promotor de acciones colectivas. Aquí aportamos con algunas ideas de lo que pueden realizar.



TALLERES

Ejemplo:
Zona recreativa · Talleres artísticos · Espacios de aprendizaje

Es importante generar espacios de conexión entre los participantes de la comunidad, utilizando la creatividad e iniciativas de los participantes. Estas intervenciones deben ser sostenibles y de mutuo apoyo.



INSTANCIAS DE DIÁLOGO

Ejemplos:
Instancias para celebrar · Iniciativas de resiliencia

Unos de los enfoques relevantes de este manual es la oportunidad para establecer un conversatorio de manera constante.



REUNIONES Y EVENTOS

Los eventos se deben realizar un par de veces al año para fortalecer lazos. Las reuniones, se realizan de forma periódica durante el año. Fortalecen la red de relaciones entre sus miembros a través de iniciativas de resiliencia.

PASO 4: EVALUACIÓN DE AVANCE

La comunidad debe estar renovando los centros de conversación, motivando y rotando los grupos de discusión, realizar nuevos análisis y resultados para obtener una perspectiva nueva constantemente.

¿Cómo hacerlo?

Es importante contar con un grupo de monitoreo; es decir, personas dentro de la comunidad encargadas de hacer un correcto seguimiento de las actividades y trabajos planificados para ir visualizando los avances del proceso.

Se les propone hacer un grupo de hasta 5 personas, donde deleguen las actividades pertinentes.

PASO 5: RED DE APOYO

Tener redes de apoyo es de vital importancia. Vincularse con otras organizaciones para complementarse y prestarse colaboración será de gran ayuda para ser una comunidad resiliente.



KIT HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS



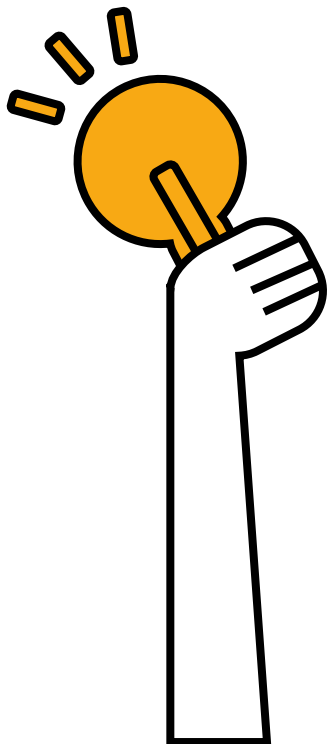
INTRODUCCIÓN



40



Click para ver el video introductorio



Entenderemos como terapias complementarias aquellas técnicas y herramientas que, de manera sencilla y práctica, ayudarán a las personas a enfrentar situaciones de crisis. Dentro de estas técnicas y herramientas destacan la risa, ejercicios y alimentación saludable.

Objetivo: Educar a la población en las principales terapias complementarias con el fin de enfrentar y prevenir de forma eficaz situaciones de crisis.





OBJETIVOS



42



MANUAL DE USO:

Este material contiene una portada en la cual se detalla el título y los principales colaboradores del kit, además de imágenes acordes a la temática. El kit de herramientas complementarias nos deriva a 6 temas, donde el primero y más grande es el Manual de Uso, que se detallará más adelante. Los 4 siguientes son las herramientas a utilizar y la carpeta SOS de uso en casos de crisis.



Risoterapia



Dieta



Ejercicios



Mindfulness



S.O.S

En ella se desplegará una pestaña con las principales indicaciones a seguir:

1. El material contiene 5 boxes de herramientas. Cuatro de ellas son complementarias directas, que se pueden utilizar cuando se desee (Risoterapia, Dieta, Ejercicios y Mindfulness) y la última es SOS, que se enfoca en situaciones de crisis directa, en las cuales el guía no logra detectar y/o decidir con efectividad qué técnica utilizar en aquel momento. Esta caja podrá ayudar a elegir según la emoción que prime en la situación.
2. Dentro de cada box de herramientas existe la pestaña Definición y Objetivo, en la que se pueden encontrar videos explicativos breves

de las principales propiedades que posee la herramienta, además de indicar ejemplos de situaciones en que pueden utilizarse.

Además, encontramos la pestaña Tarjetitas, en la cual se encontrará la misma información de los videos pero en formato individual y como infogramas, para ser descargados e imprimidos. En una tercera pestaña llamada ¡A la Acción! se detalla(n) la(s) principal(es) actividad(es) que les entrega el kit para ser utilizada(s) de forma preventiva o en tiempo de crisis.



RISOTERAPIA

1.- Definición y objetivos:

Video:

1 y 2 ¿Qué es risoterapia y para qué sirve?





IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



RISOTERAPIA
2.- Tarjetitas

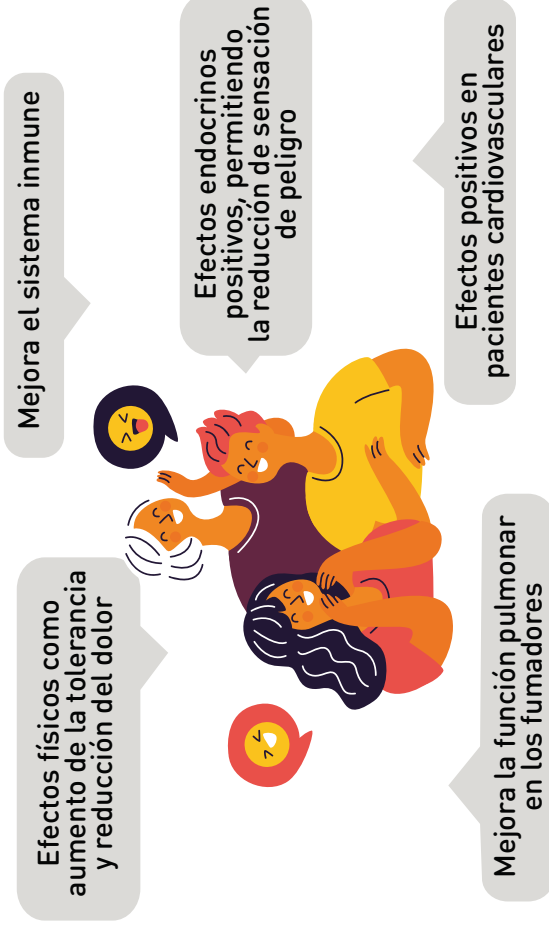
RISOTERAPIA

La terapia de la risa puede entenderse como el conjunto de técnicas e intervenciones terapéuticas mente - cuerpo (aplicables a una persona o a un grupo) que conducen a un estado / sentimiento controlado de desinhibición para conseguir experimentar risa.



EFFECTOS PSICOSOCIALES

Facilita la enseñanza, situaciones socialmente incómodas, la exteriorización de emociones y sentimientos, mejora las relaciones interpersonales, el autoestima y la comunicación



RISOTERAPIA EN CHILE | CONTACTOS

Fundación Ríe	:	Fundación ALEGRÍA DE VIVIR
www.fundacionrie.cl	:	www.clownhospitalariochile.cl
fundación Ríe Chile	:	clownhospitalariochile

Santos-Marcos, O. Moro-Gutiérrez L. & Jenaro-Río C. (2018). Desarrollo de un taller de risoterapia con un grupo de personas mayores. Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública- 36(1). 17-26.

Villán Gaona J., Gaona Ordoñez C. & Carrero Gutierrez Z. (2019). Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. Revista MED. 26./2). 36-43.



RISOTERAPIA 3.- ¡A la acción!

Esta pestaña se divide en 4 zonas por color:

- El guía debe elegir a una persona para realizar la actividad o puede hacerla él mismo.
- Las demás personas deberán adivinar lo que él interpreta o sólo reírse de ello.
- Tienen 1 minuto como máximo.
- La persona que realizará la actividad debe dar inicio y luego elegir una de las áreas que le aparezcan en las flechas. Se debe pensar en la que más guste de esa sección, interpretarla y comenzar a disfrutar (si no satisfacen las opciones entregadas, se pueden modificar según gustos)

¡A activar el cronómetro y jugar!

MÍMICA	ACCIÓN	DIBUJA SIN MIRAR	IMITAR
· De películas · Animales de la selva · Famosos	· Chiste corto · Canta tu canción favorita · Baile loco	· Medio de Transporte · Objeto de cocina · Fruta o verdura	· A un compañero · A un cantante · Profesiones



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



RISOTERAPIA

MÍMICA

- De películas
- Animales de la selva
- Famosos

ACCIÓN

- Chiste corto
- Canta tu canción favorita
- Baile loco

DIBUJA SIN MIRAR

- Medio de Transporte
- Objeto de cocina
- Fruta o verdura

IMITAR

- A un compañero
- A un cantante
- Profesiones





DIETA

1.- Definición y objetivos

Vídeo

- 1: Beneficios de una alimentación sana para el cerebro
- 2: Alimentos contra el estrés, ansiedad y depresión
- 3, 4 y 5: Consejos de cómo alimentarse

1



2



3



4



5





IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

DIETA

Una dieta que proporcione todos los nutrientes esenciales evitará cualquier deficiencia, lo que puede contribuir a las condiciones de salud mental.

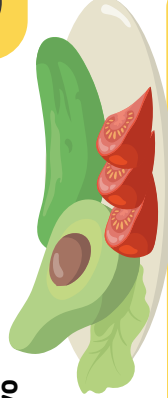


PUEDEN INFLUIR EN

Nuestras elecciones pueden afectar nuestro estado de ánimo



- La depresión y ansiedad
- Síndrome obsesivo compulsivo
- Estados de ánimo
- Desórdenes alimenticios



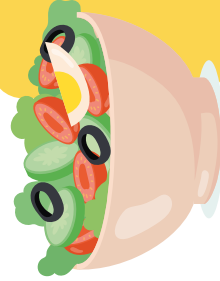
Cuando las opciones de alimentos son con pocos nutrientes, aumentamos el riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición

DIABETES TIPO II

HIPERTENSIÓN

Estudios señalan que algunos patrones de dieta reducen el riesgo de trastornos mentales, depresión y trastornos cognitivos de la salud

UN EXCELENTE EJEMPLO ES LA DIETA MEDITERRÁNEA



- Frutos y vegetales
- Granos enteros
- Pescado
- Proteínas magras
- Nueces y semillas

REDUCE EN UN
30%
EL RIESGO
DE DEPRESIÓN

CONSEJOS ÚTILES

- Genere un patrón de dieta equilibrada y saludable.
- Evite azúcares, alimentos procesados y bebidas azucaradas.
- Consuma fibra diariamente para activar la movilidad intestinal.
- No olvide hacer actividad física.



DIETA

3.- ¡A la acción!

Esta pestaña contiene 3 secciones:

Un mini recetario:

Con 3 recetas de snack rápidos y saludables que se pueden realizar en casa, con ingredientes caseros, para situaciones en que se sienta mucha ansiedad y/o se necesite distracción.

Herbario:

Tarjeta explicativa sobre qué infusión se puede consumir para disminuir sensaciones de desagrado.

Tips

Tarjeta explicativa sobre principales alimentos que no se deben consumir y que generan efectos negativos para el cuerpo y la mente.

***Los diseños para imprimir se encuentran en las siguientes pestañas**



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

RECETARIO SNACK SALUDABLES



BROWNIE EN TAZA

- 3 cucharadas de harina de trigo o avena
- 1 cucharada de azúcar o stevia
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 1 cucharada de cacao dulce o amargo
- 50 cc de agua
- 1 taza de 250 cc para el molde

Preparación:

Mezcla la harina, el polvo de hornear con el agua, agregar endulzante o azúcar y el cacao en la taza de 250 cc. Homogeniza la mezcla y ponla en el microondas por 2 minutos y 30 segundos a intensidad alta. Observa cada cierto tiempo y comprueba que no esté seca la masa, de ser así incorpora un poco más de agua. Retira y deja enfriar.

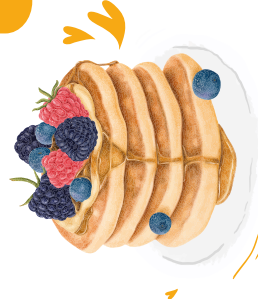
HUMMUS DE GARBANZO

- 250 gr. de garbanzos cocidos
- 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 ajo
- 1 rama de cilantro o perejil
- Sal y pimienta a gusto



Preparación:

En un recipiente mezclamos con una tritadora los garbanzos, el limón, aceite, ajo, cilantro y los aderezos hasta obtener una pasta homogénea. Puedes acompañarlos con galletas saladas o bastones de verduras. ¡A disfrutar!



PANQUEQUE DE PLÁTANO

- 200 grs de harina de trigo o avena
- 1 plátano
- 1 cucharada de azúcar o 20 gotas de stevia
- 100 cc de leche
- 5 gotas de esencia de vainilla
- Frutas picadas a gusto
- Aceite para feir

Preparación:

En un recipiente mezclamos la leche, esencia de vainilla, el azúcar o stevia y el plátano molido previamente. Agregamos harina y mezclamos todo. Para freir nuestros panqueques, vierte la mezcla con un cucharón en un sartén con un poco de aceite. Cuando estén todos listos, agregar las frutas de estación.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.



HERBARIO

INFUSIONES DE HIERBAS Y TÉ








MELISA Y MANZANILLA

Poseen propiedades relajantes, son beneficiosas para el insomnio y dolores de cabeza. Además generan un efecto antidepresivo.

Te recomendamos:

Agregar cáscara de naranja o limón y algunas hojas de menta



TÉ DE CANELA

Poseen propiedades digestivas, además de generar la sensación de tranquilidad en situaciones de estrés y depresión.

Usar ramas de canela para intensificar aromas y sabores

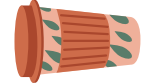


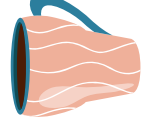
MIX MUJER

Infusión que mezcla propiedades de la manzanilla, melisa, canela y lavanda para disminuir dolores pre y post menstruales, inflamación y mejorar el estado de ánimo.

Incorporar orégano








IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



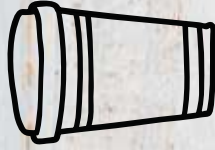
DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

TIPS SALUDABLES

EVITA INGERIR ESTO:



CAFEÍNA



ALIMENTOS PROCESADOS



BEBIDAS AZUCARADAS



ALCOHOL



COMIDA RÁPIDA



CIGARROS



ALIMENTOS FRITOS



SAL EN EXCESO



DULCES EN EXCESO



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

TIPS SALUDABLES

PREFIERE ESTOS ALIMENTOS

PAVOS Y POLLOS



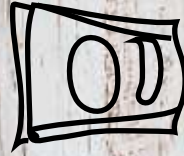
NUECES



INFUSIONES



QUINOA



AVENA



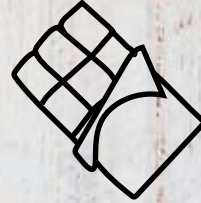
YOGURT



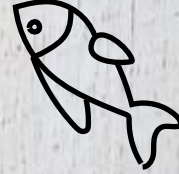
CÚRCUMA



CHOCOLATE NEGRO



PESCADO





EJERCICIOS

1.- Definición y objetivos:

Video:

1 Y 2: Beneficios del ejercicio a nivel físico y mental.

3: Gimnasia cerebral.

1

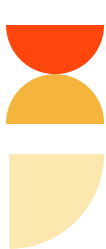


2



3





EJERCICIOS

1.- Definición y objetivos:

Vídeo 1 y 2:

Cardiovascular: con 2 videos demostrativos de un esquema de ejercicio más vigoroso para realizar al aire libre o en casa, con elementos de uso cotidiano.

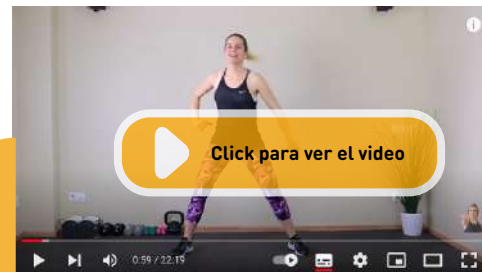
Vídeo 3 y 4

Pausa activa: 2 videos demostrativos dirigidos a adultos trabajadores/as, para realizar en la jornada laboral como método de salida a situaciones de tensión.

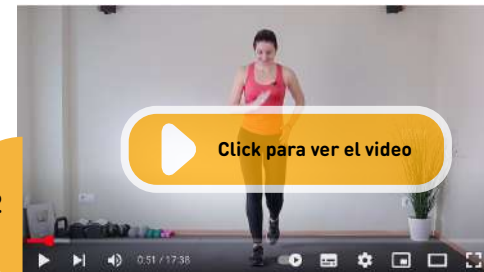
Vídeo 5,6 y 7

Respiratorios y de relajación: con 3 videos demostrativos de cómo realizar ejercicios respiratorios y automasajes en casa.

1



2



3



4



5



6



7





IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



DIETA

2.- Afiche

Se pueden encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

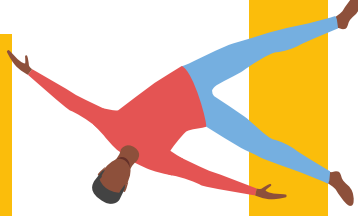
EJERCICIOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS), destacó la importancia que se le ha asignado a la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como elemento favorecedor de la longevidad y la calidad de vida.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS / SOCIALES

- Reduce la ansiedad, combate la depresión y los estados de ánimo negativo.
- Mejora el autoestima y la función cognitiva.
- Aumenta el bienestar, la confianza con los pares y reduce el estrés

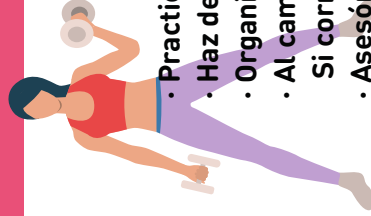


FÍSICOS

- Mejora el funcionamiento de los sistemas del cuerpo
- Disminuye niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad.
- Mejora la coordinación
- Disminuye la posibilidad de contraer infartos al corazón, ACV, enfermedades respiratorias, etc.

¿QUÉ ACTIVIDADES ME PUEDEN AYUDAR CON MI SALUD MENTAL?

Caminar • Correr • Yoga o Danza



CONSEJOS

- Practica con más repeticiones que peso.
 - Haz deporte en equipo.
 - Organiza tu tiempo previamente y la actividad que realizas.
 - Al caminar, debes hacerlo mínimo 30 minutos a paso rápido.
- Si corres deben ser 15 minutos continuos
- Asesórate con un profesional si tienes dudas.

ACTIVIDADES | CONTACTOS

VITALI_FIT



vitali_fit



Anais Sorenense



yoga_woman



Phia Pacheco • Yoga

+569 68651857



MINDFULNESS: 1.- Definición y objetivos:

Videos

Beneficios del mindfulness y cómo ejecutarlo





IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



MINDFULNESS:

2.- Afiche

Se podrán encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

MINDFULNESS

“Estado que implica la consciencia que emerge al prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juicio” (Kabat - Zinn, 2009)

“Proceso que implica la autorregulación de la atención, mantenida en al experiencia inmediata acompañada de una actitud de amabilidad y aceptación” (Bishop et al., 2004)

Mayor conciencia del cuerpo
y la mayor ecuanimidad

Mejora del control atencional



Mayor capacidad de
regulación emocional

Menor procesamiento auto-referencial

EFFECTOS PSICOSOCIALES

Aumento de las emociones positivas, tanto en población general como en población clínica. Contribuye a la reducción de pensamientos repetitivos negativos, asociarlos a problemas importantes de regulación emocional

MINDFULNESS EN CHILE | CONTACTOS

NEYUN ONG
contacto@neyun.org
Neyun Chile

Fundación Salud Mental Chile
www.fundacionsaludmental.cl
fundacionsaludmentalchile

Hervás G., Cebolla A. & Soler J. (2016). Intervenciones Psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. Clínica y salud, 27 (3), 115-124.



MINDFULNESS: 3.- ¡A la acción!

Vídeos

Movimientos conscientes: Esta área consiste en un video demostrativo de Youtube didáctico de una rutina en casa, que puede ayudar a intensificar los beneficios del mindfulness.

1





MINDFULNESS: 3.- ¡A la acción!

Alimentación consciente: Tarjeta explicativa sobre 10 ejercicios sencillos para empezar a practicar mindfulness en la alimentación. Se enlaza con la sección Dieta.

Musicoterapia: Sección dedicada a las personas que poseen afinidad a la música, como método de escape y desahogo ante situaciones de crisis u otro.

Incluye tres playlist directas a Spotify con música para relajarse y conectar con uno mismo + un Podcast de Meditación Mindfulness. Haz click para ir al link.



Podcast



Playlist: Música para relajarse y naturaleza zen



Música Mindfulness



Música para Yoga



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



MINDFULNESS:

2.- Afiche

Se podrán encontrar los objetivos de la técnica y en qué situaciones pueden ayudar.

BENEFICIOS DE COMER CONSCIENTE

La práctica de mindfulness **durante los procesos de alimentación** te ayuda a



Equilibrar la salud

Aumentar la atención y la concentración



Aprender a gestionar
los sentimientos,
pensamientos y
mejorar el autoestima

Meditar en la vida cotidiana



Fomentar la toma
de decisión
consciente y
coherente

Vivir de forma sostenible



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR



S.O.S.

1.- ¡A la acción!

Esta sección está diseñada para momentos en los que el guía no logra detectar y/o decidir con efectividad qué técnica utilizar en aquel momento. Esta caja podrá ayudar a elegir según la emoción que prime en la situación.

Contempla 9 emociones. Se debe señalar aquellas con las que la persona se sienta más identificada o afecte en ese momento de crisis. Al lado de cada emoción se encontrarán algunas opciones de donde recurrir según las herramientas, acorde a esa emoción. Se trata de sugerencias, por lo que se puede escoger alguna otra si se prefiere.

SI ESTOY...		PUEDO HACER....
FELIZ		
TRANQUILA/O		
FRUSTRADA/O		
TRISTE		
ANSIOSO/A		
ESTRESADO/A		
ENOJADO/A		
MIEDO/PÁNICO		

Risoterapia

Dieta

Ejercicios

Mindfulness





KIT PREVENCIÓN DE AGOTAMIENTO PARENTAL



INTRODUCCIÓN



64



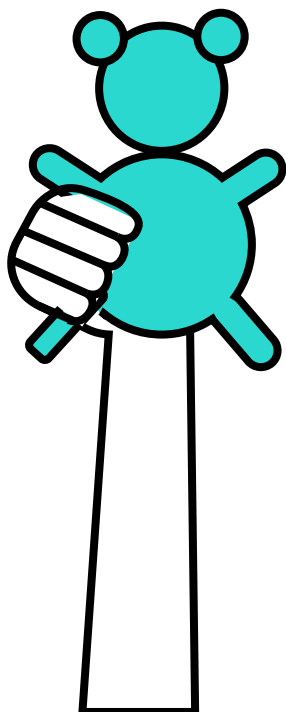
Click para ver el video introductorio



OBJETIVOS

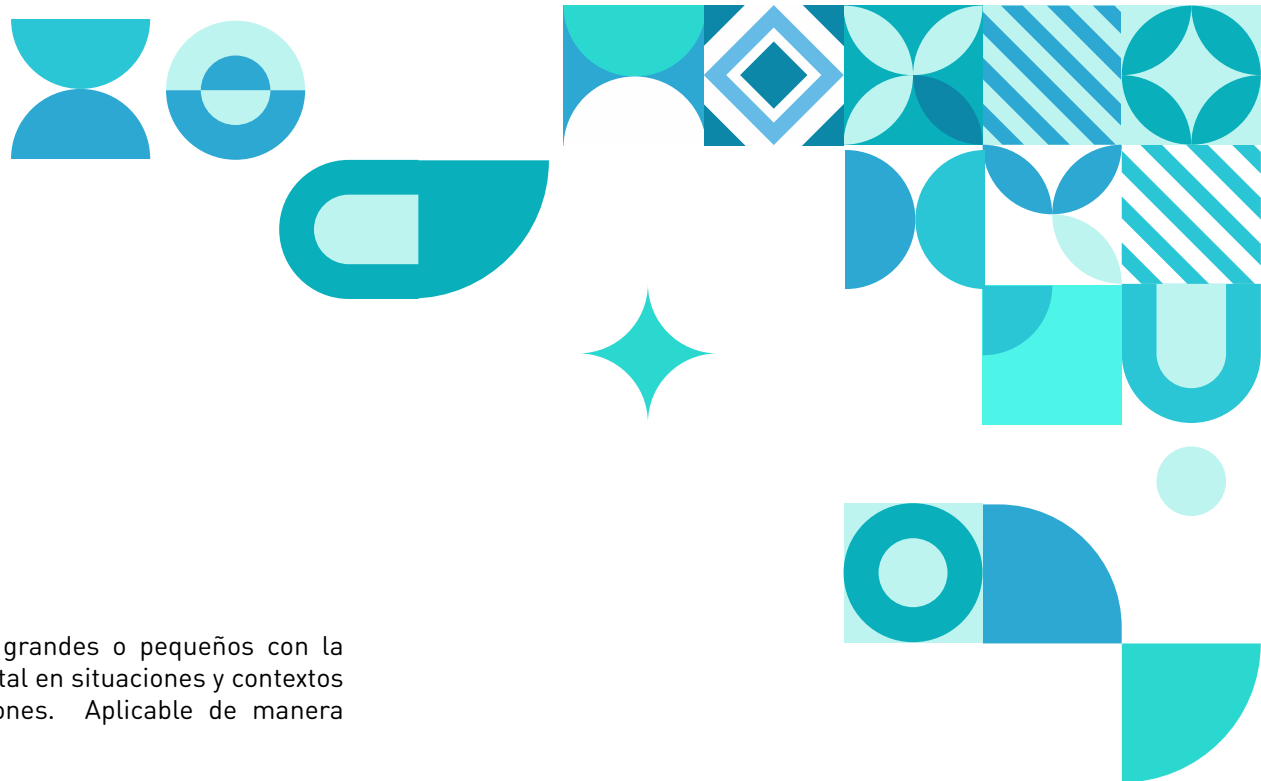


65



Herramientas para trabajo en grupos grandes o pequeños con la finalidad de tratar el agotamiento parental en situaciones y contextos de crisis. Para monitores y agrupaciones. Aplicable de manera remota y presencial.

El ser tutor/a o responsable de otro, respetar y fomentar sus derechos a educación, bienestar emocional y físico, etc, nos genera en muchos casos, estrés, que nos desgasta físicamente, quiebra las emociones y genera malestar. Es por eso que, en algunos sencillos pasos, aprenderemos a identificar cuáles son las posibles y, quizás, principales causas de un agotamiento parental en el cuidado de niños y niñas.





Fortalecimiento de herramientas y actividades prácticas
Prevención al agotamiento parental en situaciones y contextos de crisis.

Rango etario: 20 a 40 años aproximadamente (adultos).
Contenido que cuenta con herramientas para el trabajo en grupos grandes o pequeños con la finalidad de tratar el agotamiento parental en situaciones y contextos de crisis. Para monitores y agrupaciones. Aplicable de manera remota y presencial.

El ser tutor/a o responsable de otro, respetar y fomentar sus derechos a educación, bienestar emocional y físico, etc., nos genera, en muchos casos, estrés, que nos desgasta físicamente, quiebra las emociones y genera malestar. Es por eso que, en algunos sencillos pasos, aprenderemos a identificar cuáles son las posibles y, quizás, principales causas de un agotamiento parental en el cuidado de niños y niñas, pudiendo identificar en diferentes aspectos de la vida algunas alertas, tales como:

Trabajo: hacerse responsable de trabajar y hacer un buen papel de tutor/a, conciliar con el núcleo familiar y círculo cercano.

Enfermedades y cuidados: pueden generarse enfermedades que requieran un mayor grado de atención o cuidado, desde un “simple” resfriado hasta una posible viruela, la conciencia de vulnerabilidad del otro.

Parejas o responsabilidad compartida: los roles que no se definen de manera oportuna pueden generar un mayor cansancio a corto, mediano o largo plazo. Se requiere comunicación y apoyo en roles definidos.

Situaciones inesperadas: eventos de emergencia que no se planifican y que suelen generar incertidumbre, teniendo que mantener calma y tranquilidad para que otros/as se sientan en seguridad.

En cuanto al cuidado y responsabilidad de ser tutor/a en adolescentes, tienden a mantener otras causas adicionales a las ya mencionadas.

Cambios hormonales y sociales: el paso de la niñez a la adolescencia suele venir con cambios de humor, de amistades y cambios en el desarrollo natural cuerpo humano, entre otros, generando, en ocasiones, momentos de tensión por los efectos asociados a estos cambios.

Separación del núcleo familiar: existe una gran cantidad de casos en los que los tutores o responsables se separan, afectando la comunicación con el o la adolescente, o bien, la atención que requiere (se puede sentir dejado de lado o al centro de diferentes medidas que le afectan).

Conductas de riesgo: se refiere a la exploración de diferentes grupos sociales, el consumo de sustancias desconocidas como alcohol o drogas, cambios en los hábitos alimenticios, conductas despreocupadas o delictivas, entre otras situaciones que pueden poner en riesgo la integridad de la persona a la que se pretende proteger.

Lo antes descrito está relacionado con el burnout parental. Presenta ciertos síntomas o señales de la presencia de este síndrome:

1. Excesivo agotamiento cognitivo, físico y/o emocional, en el que el relato de los padres revela un cansancio muy grande y que aparece entorno a los temas de crianza. El solo hecho de pensar en las actividades diarias de la crianza resulta agotador (despertar a los niños, desayuno, vestirlos, etc.).

2. Cognitivo: se puede observar en la sensación de que no se está pensando correctamente, que se comete una serie de errores en lo que se está haciendo.



3. A nivel físico tiene que ver con esta fatiga, falta de energía que se puede ver en las actividades cotidianas propias de la crianza; sensación emocional de que no se puede seguir adelante.

Mencionado antes, pueden darse condiciones de emergencia. Por ejemplo, la crisis sanitaria por la pandemia de Covid-19 que golpeó al mundo desde comienzos de 2020 nos puso en la palestra. Otras causas que pueden agravar las ya existentes en casos que son más preocupantes o avanzados.

Cuidado y protección de hijos, hijas, familia: mantener un permanente cuidado en los efectos de la pandemia y protección del hogar compartido, manteniendo sanitizados los espacios compartidos o personales, además de tomar los debidos resguardos para que nadie se vea afectado/a por la crisis sanitaria.

Aspectos financieros: conciliar las responsabilidades como tutor/a con las responsabilidades del trabajo y mantención de gastos asociados a la protección de otro.

Aislamiento social: el encierro y la poca comunicación con otros para poder sociabilizar. El aislamiento de amistades, profesores, familia y lugares, entre otros.

Manejo, duración y resultados de la educación: “efecto” clases virtuales, poca interacción, resolución de dudas, brechas de conectividad, falta de recursos, entre otros.

Es fundamental cuando podemos alcanzar a identificar el cansancio constante de nuestras responsabilidades y tomar cartas en el asunto. Para eso, se presentan algunas medidas de prevención, para poder empezar a equilibrar las cosas.

Confianza en las habilidades como tutor/a (papá, mamá, hermano, hermana, etc.): las capacidades de cada ser son distintas. Debemos aprovechar las propias para sacar todo nuestro potencial creativo.

Definir tiempos predeterminados de calidad con la familia, hijos, etc.; en definitiva, a quienes se quiere resguardar. Establecer tiempos semanales, diarios o en horarios comunes, donde puedan comunicarse y estar constantemente informados sobre cuáles son sus situaciones o preocupaciones, además de poder pasar tiempo valioso alejado de las preocupaciones constantes.

La flexibilidad es un factor muy importante, ya que ciertas tareas predeterminadas o reglas ya establecidas, podrían adecuarse a las situaciones personales de cada individuo, manteniendo un apoyo constante. En definitiva, las reglas de toda la vida pueden ser más flexibles y las tareas que se desempeñaban por un individuo, pueden requerir una mayor atención o ayuda de parte de otros/as.

Planificar o modificar las rutinas ya establecidas, dejando cosas que requieren menos atención y optando por darle mayor tiempo a aquellas que necesitamos. No todas las responsabilidades deben ser cumplidas a cabalidad por una sola persona. El involucrar a otras personas en tareas en solitario, aliviará las cargas y acercará a esas personas aún más.

Aprovechar los tiempos libres, alejar la mente de las responsabilidades como el trabajo, tareas del futuro, preocupaciones anexas, etc. El descanso y el tiempo de ocio son muy importantes para mantener nuestra mente fuera de la rutina que nos estresa.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

No todo lo solemos ver a tiempo. Muchos síntomas de cansancio se presentan cuando ya estamos en una etapa avanzada del agotamiento o burnout parental, para poder afrontar este malestar. Aquí te dejamos algunas medidas y estrategias de afrontamiento.

Identificar el problema: saber y ser consiente que algo no anda bien y que está afectando nuestro comportamiento (eje: orden de la casa).

Determinar de quién es el problema: poder identificar quiénes son los causantes de este problema ya identificado, incluyéndome en la visión del conflicto, asumiendo culpas o haciéndolas saber si son de alguien más para luego abrir el diálogo (eje: hijo, pareja, etc.).

Explorar soluciones alternativas de actuación: abordar el problema desde una perspectiva de crecimiento mutuo, mantener abierta la mente a las soluciones que se puedan producir en el diálogo. Usar la mejor según nuestro criterio (eje: conversar y dialogar/retar y discutir).

Anticipar resultados de las acciones: según el criterio que usamos para actuar o la solución que finalmente tomamos, visualizar los aspectos positivos que eso nos podría conllevar (eje: casos hipotéticos. Conversar y dialogar nos podrían producir empatía, conciencia y aprendizaje. Por otro lado, retar y discutir nos podrían causar malestar mutuo, enojo y tareas sin realizar o de mala manera).

Seleccionar y poner en marcha el plan: buscar el mejor lugar o espacio para conversar y llegar a acuerdos. Luego poner manos a

la obra en la solución a la que se llegó (eje: compartir el diálogo en un lugar donde ambos se sientan cómodos).

Evaluar efectividad del plan: según los resultados, se continúa con el plan establecido o se mejora/se plantea un nuevo plan y se revisa su efectividad después.

A continuación, dejaremos 3 actividades que tienen por finalidad observar y analizar ciertos aspectos de nuestra vida diaria. Siéntase en la libertad de hacer todo a conciencia y, por supuesto, disfrutar de estos momentos que nos dejarán grandes enseñanzas personales y grupales.

**1º ACTIVIDAD:****Reflexión grupal – personal. “El globo de la presión”****Objetivo:**

Visualizar de manera tangible los niveles de estrés de cada individuo

Materiales:

(remota y/o presencial) 1 globo de cualquier color.

Todos deberán tener un globo del color que más les parezca (de manera virtual, este ejercicio se hace con las cámaras apagadas. De manera presencial, con los ojos cerrados). El orador o encargado del espacio, dará 10 alternativas de casos o ejemplos que pudiesen estar estresando a cada individuo en diferentes grados. Según el criterio de cada participante, llenarán con cuidado de aire el globo en mayor o menor medida según se vayan sintiendo aludidos por las alternativas mencionadas. Una vez se mencionen las 10 alternativas, casos o ejemplos (como se le quieran llamar) prenderán sus cámaras/abrirán los ojos y podrán observar como la están pasando de manera general. Para abrir el espacio de reflexión, dejando la palabra a quienes quieran aportar al espacio.

Ejemplos (no tienen que ser específicamente éstos, pero se pueden tomar para el ejercicio).

- 1.- La ropa queda tirada en todas partes y nadie la recoge.
- 2.- Cuando voy al baño, está todo mojado.
- 3.- Lo primero que oigo al llegar a la casa, son problemas.
- 4.- Cada vez tengo menos tiempo para hacer las cosas que me gustan.
- 5.- Tengo deudas y me siguen exigiendo cosas.
- 6.- A mi hijo/a le está yendo pésimo con las clases virtuales.
- 7.- Mi hijo/a pasa mucho tiempo encerrado/encerrada.
- 8.- Mi hijo/a pasa mucho tiempo en la calle
- 9.- Es mi descanso, pero siento que tengo muchas cosas pendientes
- 10.- Me cuesta muchísimo mantener el estilo de vida de mi familia.

Instrucciones:

Puede darse el caso de que el globo se haya inflado muy poco, lo que nos puede arrojar dos opciones a la vez. La persona se siente realmente cómodo/a y, por ende, no siente presión con los ejemplos mencionados, o algo le impide aceptar que tiene cansancio. En ambos casos, la reflexión y realidad la sabe cada persona.

Desarrollo y reflexiones:

El globo puede quedar muy inflado, lo que también nos arrojaría dos posibles opciones. La persona se siente realmente presionada al punto en que siente que muchas cosas le afectan o que ciertas cosas pueden molestar más de la cuenta. En ese caso, podrá reflejar, de manera personal, cuál de todas ellas es la que más lo está haciendo.

El globo puede haberse reventado en el proceso, terminando o durante la reflexión. Poder aceptar que hay cosas que no nos están haciendo bien y tomar esto como una señal de alerta. Puede ser el momento oportuno para dar vuelta las situaciones de malestar.



2º ACTIVIDAD:

Reflexión Individual. “Buscando relax en la mirada de un niño”

Objetivo:

Plasmar y ser conscientes de aquellos espacios a los cuales no les damos mayor cabida, transformándose en las estrategias personales para afrontar momentos de estrés o agotamiento.

Materiales:

Papel, lápices de colores.

Instrucciones:

Cada participante tendrá un tiempo predeterminado de tiempo (dependiendo del criterio del encargado del momento. Se sugieren 10 minutos). En ese transcurso, deberán pintar, dibujar, escribir, las cosas que más lo hacen feliz en conjunto a las personas que quiere cuidar y resguardar en cualquier orden. La idea es que no se siga ninguna técnica en específico y que se deje de lado el perfeccionismo. En esta actividad es fundamental que al momento del término del tiempo, se pueda entregar el mensaje y se entienda, de manera clara, cuáles son las cosas que lo hacen feliz. Se deja la palabra para quienes quieran exponer o dar su opinión.

Desarrollo y reflexiones:

La idea es que, a través de una mirada más despreocupada y relajada, se olviden por un momento de que son adultos y puedan plasmar las cosas fuera de prejuicios. Sean planes ambiciosos o cosas tan simples, son cosas relativamente al alcance de cada individuo. Al igual como si fuera el dibujo de un pequeño o pequeña, la idea es que quede en un lugar visible (refrigerador, puerta de la pieza, oficina, escritorio, mural, etc.) y que nos recuerde siempre que esos momentos, personas, lugares o cosas, están a la vuelta de la esquina. Se deben fomentar esos espacios cada vez que se pueda. De lo contrario, comenzar a hacer esos tiempos y disfrutarlos.



3º ACTIVIDAD: Reflexión Individual. "Dinámica del espejo"

Objetivo:

Finalizar el encuentro con un espacio de autoayuda con la reflexión y el compromiso de poder confiar en nuestras habilidades para enfrentar las adversidades.

Materiales:

1 espejo.

Instrucciones:

Si se hace de manera virtual, según el turno, se resalta en primer plano la persona que le toque. De manera presencial, se usa un espejo: Esta dinámica es muy personal, pero refleja lo más profundo de cada ser. Se van turnando para ir saliendo adelante y de esta manera tendrán un tiempo predeterminado para poder auto aconsejarse, según lo vivido en la jornada del día de hoy. Se aconseja entre 30 segundos y un minuto por persona, con un pequeño cartel/mensaje en modo de advertencia cuando se vaya acabando el tiempo y no interrumpir lo compartido.

**Desarrollo
y reflexiones:**

Este ejercicio será de mucha utilidad para que sean ellos mismos quienes acepten sus falencias y se comprometan a darlas vuelta de alguna manera. Lo importante es siempre hacerlo desde una mirada positiva, incentivando a cada participante a dar lo mejor de sí mismo. Cada ser humano es distinto, pero la diversidad nos hace fuertes; aprovechar las habilidades personales y comenzar a aceptar ciertas cosas en nuestra vida que antes no hubiésemos querido ni siquiera tomar en cuenta, comenzar a pedir ayuda si es necesario.

El burnout o agotamiento parental es un tema serio que pocas veces es visualizado. Suele estigmatizarse siempre la figura de padres/-tutores perfectos que deben siempre resguardar la integridad física, emocional, educacional, etc., de otro individuo. Pero es bueno comenzar a derribar esos estigmas que nuestra sociedad nos ha ido inculcando a través del paso del tiempo. Los padres responsables deben serlo también por ellos mismos. De esta manera se podrán evitar malestares mayores a corto, mediano o largo plazo. Antes de finalizar, hacemos un pequeño recorrido por ciertos aspectos a destacar y no olvidar.



CONSEJOS DE UTILIDAD:

- Autoconciencia en lo que soy capaz y no soy capaz de hacer. No existen padres/tutores perfectos o un método 100% eficaz de hacer las cosas.
- Perfeccionismo constante en las cosas que debe hacer, dejar de lado los idealismos y poner más atención a su presente y el de quienes están a su alrededor.
- Comenzar a tomar los problemas de su entorno con mayor seriedad; dejar de minimizar lo que los demás o usted puedan sentir. Es importante comunicar las cosas.
- Es bueno tener un constante refuerzo positivo a lo que haga su círculo. Personas más felices en su entorno harán más cómodo el sobrellevar alguna adversidad.
- Búsqueda de apoyo social. Mas allá de la institucionalidad o los profesionales que son igualmente necesarios en casos más avanzados, aproveche los espacios con la familia o con amigos para descansar y distraer la mente de las preocupaciones diarias. No todo son responsabilidades.
- Contar con soporte emocional para desahogarse en el caso de que fuera necesario. Aunque no lo logremos apreciar, siempre habrá alguien dispuesto a escucharnos.
- Aprender a delegar roles y tareas. No tenemos poderes o nuestras energías no son infinitas, por lo que no siempre podremos hacer nuestras tareas. Es bueno poder pedir ayuda, apoyo o delegar a alguien responsabilidades que no lograremos realizar por uno u otro motivo.



¿CÓMO MITIGAR

EL AGOTAMIENTO PARENTAL?

1

TURNARSE

Para que cada miembro de la pareja encuentre espacios o momentos para desconectar y hacer una actividad que le guste.

2

COMPARTIR EL PROBLEMA

Con otros padres y madres darnos cuenta que no estamos solos y no somos los peores padres del mundo.

3

ACTIVIDADES

Que podamos hacer con nuestros hijos. Para los adultos una forma de mantener esa rutina deportiva que tanta pereza no da y para los niños y niñas es un momento divertido en que hacen algo con sus padres.

4

NEGOCIAR CON LOS HIJOS E HIJAS

Negociar, organizarse y crear rutinas que involucren a los niños y niñas.

5

RECOMPENSAR

A los hijos e hijas por su buena conducta. En esta época de pandemia en la que todos y todas soportamos situaciones nuevas y estresantes hay que valorar más que nunca los méritos.

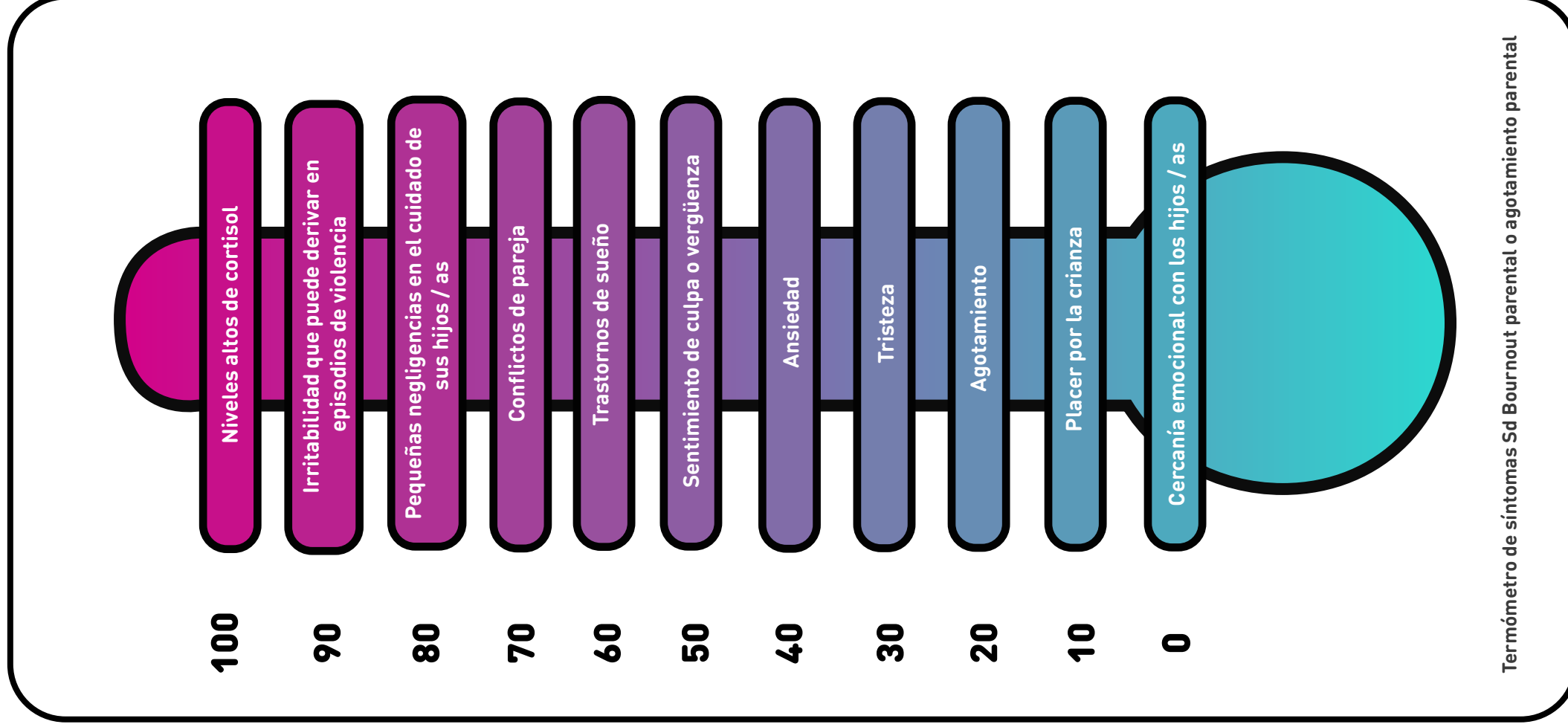
6

RAZONAR CON LOS HIJOS E HIJAS

Hablar con nuestros hijos e hijas sobre lo que nos pasa, desde una perspectiva honesta y tranquila sin caer en el drama, les hará ver por lo que estamos pasando y que ellos son una pieza clave en nuestro estado.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR





RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo estás?, ¿Cómo te has sentido estos días?



Alguno sabe... ¿Qué son las emociones?

“ Las emociones, en todos los animales y el ser humano funcionan como señales que comunican intenciones siendo reacciones apropiadas a las emergencias ante ciertos acontecimientos del entorno”.

REFLEXIÓN | ESPEJITO

Para poder hacer un reconocimiento de emociones en nosotros mismos, debemos considerar los siguientes factores:

1. Estar en un lugar seguro
2. Preguntarnos constantemente cómo nos sentimos
3. Tener momentos en el día para reflexionar
4. Comprender que nuestras emociones son positivas, incluso las negativas tienen un aprendizaje

Explicación:

Frente al espejo, nos tomaremos un momento para analizar las emociones que estamos sintiendo, para luego hacernos preguntas a nosotros mismos, como por ejemplo: **¿Cómo es?**

El objetivo es hacer identificación , para luego hacer una mejora.



IMPRIMIR ESTA SECCIÓN Y CORTAR

LISTADO DE EMOCIONES

EMOCIONES BÁSICAS

Alegría
Enfado
Miedo
Tristeza
Sorpresa
Asco
Confianza
Interés

EMOCIONES SECUNDARIAS

Vergüenza
Culpa
Bochorno
Satisfacción
Desprecio
Entusiasmo
Complacencia
Orgullo
Placer



Basado en los autores Paul Eckman y Robert Plutchick.

