



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

ENFRENTANDO LOS CAMBIOS



Guía para el abordaje psicopedagógico de las competencias
socioemocionales en los docentes

2021

Autoridades

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra de Educación

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castellero
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura

Guillermo Alegría
Director General de Educación

Direcciones responsables

Elías Ríos Vega

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Vadim Moreno

Subdirector Nacional de Servicios Psicoeducativos

Carmen Reyes

Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Mixela Elizabeth Salazar Vásquez

Directora Nacional de Equiparación de Oportunidades

Iliana Edith Cortez Vega

Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Zuleyka Madrid

Subdirectora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Kiria D. Kant López

Directora Nacional de Educación Especial

Taydée Gordón

Jefa de la Oficina de Educación en Población y Desarrollo Humano

Carmen Aparicio

Dirección Nacional de Ambiente

Raquel Rodríguez

Asesora del Despacho Superior

Asesoría técnica
Mixcela E. Salazar S.

Coordinación
Yajhaira Bernal
Cinthya Acevedo
Grace Quintero
Yanelyn Pérez

Colaboradores:
Jackeline De Bocanegra
Jacqueline Jarrett
Zelideth Ortiz
Kelvin Achurra
Equipo Revisor
Nelson Madrid
Nixia Olmos de Arcilla
Victry Rangel
Gilberto Castillo
Grace Quintero
Gilberto Castillo
Justo Pastor Ramos

Corrección y revisión de estilo
Delfina González

Coordinación de diseño y diagramación
Aracelly Agudo

Diseño de portada y diagramación:
Kent Miller (U.P.)

Ilustraciones:
Freepik

Índice general

Contenidos	Páginas
Presentación _____	11
Personal responsable de la unidad _____	12
Personal a cargo de su uso _____	12
Objetivo general _____	12
Propósito de la guía _____	12
Población meta _____	12
Marco conceptual _____	13
Estructura de la guía _____	13
Enfoque de las competencias socioemocionales _____	14
Enfoque de derecho, intercultural e inclusión _____	15
Antes de iniciar _____	16
Autoestima _____	17
-Taller No. 1. Construcción de la Identidad _____	19
-Taller No. 2. Explorando mi amor propio _____	22
-Taller No. 3. Valoración positiva _____	26
Empoderamiento _____	30
-Taller No. 4. Ejercicio de los “DEBO” _____	31
-Taller No. 5. Siento luego pienso _____	37
Manejo de ansiedad _____	41
-Taller No. 6. Liberando mis preocupaciones _____	43
-Taller No. 7. Manejando la ansiedad _____	47
Manejo de estrés _____	50
-Taller No. 8. Relajación progresiva _____	51
-Taller No. 9. Válvulas de escape _____	55
Resolución de conflictos _____	61
-Taller No. 10. Comprendiendo mis situaciones _____	63
-Taller No. 11. Encuentro mis soluciones _____	67
Controlar mis impulsos _____	72
-Taller No. 12. Las 3 “R” _____	73
-Taller No. 13. Canalizando mi energía _____	76
Gestión de emociones _____	81
-Taller No. 14. Conociendo mis emociones _____	83
-Taller No. 15. Nombrando los sentimientos _____	89
Hacia el perdón _____	93
-Taller No. 16. El camino del perdón _____	94
-Taller No. 17. Puerta de bienestar y felicidad _____	99
Relaciones interpersonales _____	104
-Taller No. 18. Mi conexión con los demás _____	106
-Taller No. 19. Me identifico con los demás _____	109

La empatía	114
-Taller No. 20. El cronómetro de la vergüenza	115
-Taller No. 21. Yo tengo un problema	118
Resiliencia	121
- Taller No. 22. Cultivando la resiliencia	123
- Taller No. 23. Las fuentes de la resiliencia	126
- Taller No. 24. El fin del mundo	129
- Taller No. 25. Mis posibilidades y YO	131
Bibliografía	134

Índice anexos

Anexo 1 - Mini test autovaloración _____	29
Anexo 2 - Ejercicio de los “DEBO” _____	36
Anexo 3 - Siento luego pienso _____	40
Anexo 4 - Liberando mis preocupaciones _____	46
Anexo 5 - Tensión-relajación _____	53
Anexo 6 - Mini test conducta frente al estrés _____	58
Anexo 7 - El caso de Paula y Malena _____	66
Anexo 8 - Analizo mi conflicto y encuentro soluciones _____	70
Anexo 9 - Evalúa como pierdes el control _____	78
Anexo 10 - La ruleta de las emociones _____	87
Anexo 11 - Alternativas de solución _____	88
Anexo 12 - El camino del perdón _____	98
Anexo 13 - Historia del hombre que buscaba un martillo _____	111
Anexo 14 - El cronómetro... de la vergüenza _____	117
Anexo 15 - Metáfora- ¿cómo superar los contratiempos? _____	124

Presentación

La salud mental y el bienestar de sociedades enteras se ha visto gravemente afectada por la crisis derivada de la pandemia del COVID-19. Como respuesta a esta necesidad generalizada en la población mundial, incluyendo a Panamá, el abordaje socioemocional es considerado fundamental para la formación de comunidades escolares resilientes.

El Covid-19 ha dejado en evidencia la necesidad de brindar apoyo socioemocional a la población panameña. La cuarentena, la suspensión de las clases presenciales y el cambio de esta modalidad por clases no presenciales, en todos los centros y planteles educativos, han sido medidas de prevención con una serie de implicaciones psicológicas, físicas, familiares, económicas y sociales para la comunidad educativa en general. El duelo, la depresión, la ansiedad, la desesperanza, las conductas desadaptativas, la discriminación y la desmovilización de recursos son algunas de las respuestas negativas comunes de los miembros de la comunidad educativa que influyen directa o indirectamente en el logro de los aprendizajes del estudiante.

Este contexto sociocultural sustenta la puesta en marcha de un abordaje psicopedagógico, con enfoque inclusivo y socio ecológico, que beneficia a todos los miembros de la comunidad educativa, en la medida en que cada uno de los actores recibe el acompañamiento de los equipos psicosociales (orientadores, Equipos SAE y Gabinetes Psicopedagógicos), a través del Plan de Apoyo Socioemocional, constituyéndose en agente de cambio para la construcción de una comunidad educativa resiliente e influyendo positivamente en el estudiante.

Esta guía psicopedagógica es así el abordaje psicopedagógico dirigido para la promoción de las competencias socioemocionales a los docentes para promover entornos escolares más saludables y seguros, y favorecer el éxito de los aprendizajes de los estudiantes. Se pretende que el docente cuente con espacios abiertos y vivenciales de participación, en la modalidad presencial o virtual que contribuyan a facilitar la gestión de la emoción y de la resiliencia.

De este modo, la guía que se presenta es sencilla, amigable y práctica. Se constituye en un instrumento valioso de prevención primaria que utilizarán los diferentes equipos psicosociales del Ministerio de Educación, dado que este personal posee experiencia en el abordaje de los problemas circundantes del bienestar psicoemocional.

Personal responsable de la guía

La responsabilidad de esta unidad es del personal de las siguientes Direcciones: Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos, Dirección Nacional de Orientación Educativa y Profesional, Dirección Nacional de Educación Especial (Equipo SAE), la Oficina de Educación en Población y Desarrollo Humano, la Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa y la Dirección Nacional de Equiparación de Oportunidades.

Personal a cargo de su uso

El contenido de la unidad está dirigido a los profesionales de las disciplinas de Docentes, Trabajo Social, Orientadores y Psicólogos, encargados de implementar los talleres para el abordaje psicopedagógico de las competencias socioemocionales en todos los centros educativos públicos de las diferentes Regiones Educativas de nuestro país, para que por medio de las estrategias compartidas puedan obtener las habilidades necesarias para fortalecer aspectos del estado emocional que es necesario para dar una atención óptima al estudiantado.

Objetivo general

Desarrollar en los docentes habilidades emocionales, socioafectivas y metacognitivas en situaciones de emergencia, promoviendo autoconocimiento por medio del trabajo vivencial, participativo y reflexivo, mediante la realización de talleres.

Objetivos específicos

Brindar abordaje psicopedagógico para el aprendizaje socioemocional del docente y la promoción de comunidades educativas resilientes.

Desarrollar estrategias prácticas que promueven el bienestar personal y la resiliencia en los docentes para el afrontamiento emocional en situaciones de emergencia.

Propósito de la guía

Esta guía tiene como propósito ofrecer estrategias y contenidos psicopedagógicos para el aprendizaje socioemocional del docente, para que pueda manejar adecuadamente los cambios psicosociales en tiempos de crisis o emergencia que surjan en el país.

La guía está enfocada en que los miembros de los equipos psicosociales (orientadores, gabinetes psicopedagógicos y equipos SAE) cuenten con las herramientas que faciliten el abordaje psicopedagógico para el aprendizaje socioemocional del docente, de manera que puedan manejar sus propias emociones y las situaciones propias que afectan ámbito familiar, persona o laboral.

De este modo, la participación de los docentes como agente de cambio, representa un recurso de apoyo importante en el sistema educativo para la conformación de comunidades educativas resilientes.

Población meta

Con esta guía se desea llegar a todos los docentes que día a día desempeñan sus labores dentro de los centros escolares públicos y privados del país. Los contenidos y recursos psicopedagógicos de la guía contribuyen al desarrollo de las competencias socioemocionales antes las necesidades vitales de los docentes en tiempos de crisis, de modo que en el nuevo retorno a labores puedan contar estrategias, herramientas e información que les convierta en personas resilientes ante los nuevos cambios, incluyendo la nueva pedagogía virtual.

Marco conceptual

Esta unidad de abordaje socioemocional, se desarrolla como respuesta a la situación de emergencia que vive el mundo, mediante una metodología activa, vivencial y reflexiva. Se compone de talleres vivenciales que tienen la finalidad de promover el autoconocimiento y acompañamiento emocional de los docentes, profundizando en el conocimiento de sí mismo y de otros, con la finalidad de mejorar las relaciones interpersonales y promover la resiliencia, llevándolos a la reflexión individual y grupal de su situación actual. Permitiendo reconocer y potenciar sus habilidades socio afectivas y metacognitivas, mientras adquieren nuevas destrezas para el dominio de la situación personal y social. Los mismos se aplicarán según el contexto en que se aplica.

Estructura de la guía

La guía cuenta con herramientas apropiadas para ponerlas en práctica en diversas situaciones de crisis, con la finalidad de orientar y guiar a los docentes para que puedan mantener una buena salud mental.

Los talleres tienen como característica un formato activo, vivencial y reflexivo respondiendo a las necesidades de los participantes. El material de apoyo utilizado es de fácil manejo para el abordaje de las siguientes temáticas:

- Autoestima
- Empoderamiento
- Manejo de ansiedad
- Manejo de estrés
- Resolución de conflictos
- Como controlar mis impulsos
- Gestión de emociones
- Hacia el perdón
- Relaciones interpersonales
- Empatía
- Resiliencia

Estos talleres facilitan la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima sana y la autonomía, entre otros. De este modo, el abordaje psicopedagógico que se ofrece contribuye al empoderamiento del docente en tiempos de pandemia.

Enfoque de las competencias socioemocionales

El abordaje de las competencias socioemocionales se define como el aprendizaje del conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular, de forma apropiada, los fenómenos emocionales. (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)

Estas competencias hacen énfasis en la relación entre la persona y el ambiente, y a consecuencia entre el aprendizaje y el desarrollo. Pueden ser adquiridas a lo largo de la vida con la intención de adquirir conocimientos y mejorar actitudes y otros rasgos de la personalidad que permiten que la persona se adapte a situaciones adversas y difíciles de la vida cotidiana.

Mayer y Salovey (1990) definieron por primera vez el concepto “inteligencia emocional”, aunque reformularon su idea original, posteriormente (1997), concediendo más importancia a componentes cognitivos y a la habilidad para reflexionar sobre las emociones (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005). Desde entonces, se han realizado numerosas publicaciones sobre este tema en los ámbitos educativo, organizacional y de salud.

En las últimas décadas la educación ha tenido evoluciones positivas que responden a los cambios y demandas contemporáneas, por lo que hoy en día, se necesita y se espera un profesional que cuente no sólo con los conocimientos técnicos, sino que también posea competencias emocionales desarrolladas de lo cual dependerá el triunfo de su buen desenvolvimiento profesional.

De acuerdo con Daniel Goleman (1999), las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser, ni por nuestra formación y experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Se trata de un criterio que se aplica cada vez con mayor frecuencia y que acabara determinando quién será contratado y quién no, quien será despedido y quien conservará su trabajo, quien será relegado al mismo puesto por años y, por último, quien terminara siendo ascendido.

El ser humano como ente sociable adquiere la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, a través de un proceso llamado socialización, en donde influyen factores como la cultura, valores morales y normas de la sociedad, que son adquiridas por medio del aprendizaje y la experiencia; permitiendo el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en su relación e interacción con los demás.

Según (Caballo 2005): “Los seres humanos, como seres sociales que son, pasan gran parte de su tiempo interactuando con sus semejantes. La calidad y la naturaleza de esas interacciones determinarán frecuentemente muchas facetas de sus vidas. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental no sólo para progresar profesionalmente, casarse o disfrutar de los ratos de ocio, sino que también sirven como amortiguadores de muchos golpes proporcionados por el discurrir de la vida y como ayuda para una más pronta recuperación de muchos trastornos psicológicos.”

Enfoque socio-ecológico del desarrollo de la resiliencia

El enfoque socio ecológico se fundamenta en los postulados que señalan que la sociedad cambia continuamente (Escalera Reyes & Ruiz Ballesteros, 2011) y que existen un conjunto de sistemas que interactúan entre sí y que influyen sobre el individuo y viceversa. Badilla, Helena y Camacho, citados por Casas F. & Campos M., señalan que la persona participa en una dinámica en la que sus propios recursos personales y los que le ofrece diversos contextos, se manifiestan interactuando de manera que le ofrece un sinnúmero de posibilidades para afrontar sus adversidades.

En cuanto al proceso metodológico para la promoción de la resiliencia en comunidades, los autores ofrecen los siguientes aportes significativos: se requiere de una preparación teórica y metodológica sobre las interacciones en que actúa el individuo o sujeto meta; se prepara el material con temas básicos relacionados con las capacidades sociales, la capacidad para resolver problemas, la solidaridad humana y las redes sociales; se promueve la automotivación y las capacidades de autorrealización; se generan espacios de reconstrucción de situaciones nuevas; se ejecutan talleres a partir de la vivencia de experiencias contextualizadas; se evalúa la ejecución de los talleres; se incrementa compromisos por parte del grupo; y se favorece la sostenibilidad y prolongación de la reconstrucción social. (Casas F. & Campos M., 1998)

Scholl, Dieser y Davison (2005), citado por Rodríguez Díaz, Alvarado García y Moreno Fergusson, se refieren a una aproximación ecológica para la inclusión mediante una estrategia “Juntos Jugamos” que facilita la interacción entre los miembros de la comunidad, de manera que los padres aprendan a vincularse con sus hijos, los estudiantes con discapacidad se involucren en actividades seguras y que se rediseñen continuamente los programas con el

apoyo de otros actores de la comunidad nacional e internacional para que se contribuya al progreso de la sociedad. (Rodríguez Díaz, Alvarado García, & Moreno Fergusson, 2007)

Una propuesta de prevención con enfoque socio ecológico conlleva el abordaje de cinco dimensiones claves y los apoyos necesarios para el funcionamiento humano. Las dimensiones claves involucradas son: habilidades intelectuales, comportamiento adaptativo, salud, participación y contexto. Por otra parte los apoyos que se ofrecen en igualdad de oportunidades, deben ir alineados con el concepto de Calidad de Vida, es decir que, la persona se sienta valorada y que tenga bienestar. EL marco conceptual de la calidad de vida comprende: desarrollo personal, autodeterminación, relaciones interpersonales, inclusión social, derechos, bienestar emocional, bienestar físico y bienestar material. (Schalock, 2009)

El desarrollo de la resiliencia con una visión ecológica requiere ser analizado desde los siguientes sistemas:

- **Microsistema:** capa más cercana a la persona
- **Mesosistema:** conexión entre las estructuras y la persona, es decir, la conexión del estudiante con el maestro y sus padres, con su equipo deportivo, su barrio.
- **Exosistema:** es el sistema social más grande que influye a la persona indirectamente, es decir, los horarios de toque de queda, medidas de distanciamiento social, servicios de salud y los recursos de la familia basados en la comunidad.
- **Macrosistema:** capa externa en el entorno basada en valores culturales, costumbres y leyes
- **Cronosistemas:** es la dimensión del tiempo externo referido a eventos que ocurren en el tiempo y que influyen en el desarrollo de la persona; y otra dimensión interna que implica el momento en que surgen los estresores, según el desarrollo evolutivo del individuo o de la comunidad.

Enfoque de derecho, intercultural y de inclusión

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados para todas las personas en situaciones de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención psicosocial. El enfoque basado en los Derechos Humanos se centraliza en aquellos grupos poblacionales que son objeto de una mayor marginación, exclusión y discriminación. Este enfoque requiere un análisis desde una perspectiva de forma holística de las normas para evitar todo tipo de discriminación y cualquier desequilibrio de poder, a fin de garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más marginados de la población (UNFPA, s.f.).

Antes de iniciar

Estimado(a) facilitador(a): El éxito de alcanzar los objetivos de los talleres depende de usted. Las actividades a desarrollar permiten la creación de espacios de aprendizajes que se caractericen por ser amenos y saludables, y que promuevan la reflexión en los participantes. Luego de hacer un recorrido por las generalidades que presenta esta guía, le invitamos a tomar en cuenta algunas recomendaciones a la hora de realizar los talleres:

1. Desarrolla un espacio de apertura para la participación.
2. Promueva la escucha activa, tomando en cuenta las opiniones de los participantes.
3. Revisa y organiza cada taller antes de iniciar.
4. Propicia un clima cómodo y de respeto entre los participantes.
5. Sea empático, amable y respetuoso con los participantes.
6. Valora las experiencias compartidas entre unos y otros.
7. Utilice un lenguaje claro y sencillo.
8. Recuerda que el éxito del plan de intervención psicoemocional depende del nivel de compromiso que asume cada uno de los miembros de los equipos psicosociales y del intercambio de experiencias entre profesionales.
9. Aporta lo mejor de ti, toma en cuenta que te constituye en promotor del cambio.

Autoestima



“Celebra quien eres en lo más profundo de tu corazón. Ámate a ti mismo y el mundo te amará.”

Amy Leigh Mercree

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

La percepción o experiencia que tenemos de nosotros mismos es determinante para el transcurso de nuestras vidas. Con ello quiero decir que nuestra actitud ante una situación concreta viene en alto grado determinada por la imagen que tenemos de nosotros mismos en el preciso instante en que tal situación se nos presenta. Existen muchas expresiones para denominar esta experiencia que tenemos de nosotros mismos: auto-experiencia, sentimiento de sí, imagen de nosotros mismos, percepción de nosotros mismos y vivencia de uno mismo, entre otras. (R. Riera i Alibés, 2017).

Las personas con un gran conocimiento de sí mismas tienen más oportunidades de mejorar como individuos, triunfar en la vida y en el campo laboral; nuestra autoestima y valoración positiva ofrece un timón seguro para mantener las decisiones laborales en armonía con los valores personales. Conocer las propias emociones: poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones es uno de los pilares de la inteligencia emocional, en el que se fundamenta la mayoría de las otras cualidades emocionales. Sólo quien sabe cómo se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente y razonable. (V. Carrasquero, 2010).



Autoestima

Taller 1 Construcción de la Identidad



Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia del conocimiento de la propia identidad como parte fundamental en el crecimiento del amor propio.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos aproximadamente.



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva.



Conceptos claves:

• Autoconciencia:

Elegir conscientemente los estímulos que dejamos entrar en nuestras vidas de modo que desarrollemos una atención selectiva. (Acacio Macip 2014)

• Actitud:

Sus raíces son internas pero sus frutos son externos. Es nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga. Es más sincera y coherente que nuestras palabras. Es una mira exterior basadas en experiencias pasadas. (J. Maxwell 2013)

• Valores:

Cualidades que están entre el objeto y el sujeto, que son relaciones o estructuras relativas. (J. Yarce 2004)



Modalidad virtual:

- El facilitador solicita a los participantes que indiquen actitudes, valores y creencias propias, recibidas desde la niñez y por aquellas personas significativas, quienes se encargaron de su formación.
- Pide que anoten los elementos que forman parte de su identidad para que puedan responder: ¿Quién soy yo? ¿Cómo es mi verdadero yo? (incluye desde sus datos personales, roles, hasta sus características de personalidad) ¿En qué etapa de mi vida me encuentro? ¿Me siento feliz con lo que he logrado?
- Solicita a tres miembros voluntarios en el grupo para que compartan sus características y roles aprendidos, desde el seno familiar, a sus compañeros.
- Exhorta al resto de los participantes a definir el concepto de identidad con sus propias palabras.
- Invita a cada uno a reflexionar y compartir sobre la base de las siguientes preguntas: ¿cómo se siente usted con su identidad? ¿La cambiarían? ¿Por qué?



Modalidad presencial:

- El facilitador solicita a los participantes que indiquen actitudes, valores y creencias propias, recibidas desde la niñez y por aquellas personas significativas, quienes se encargaron de su formación.
- Entrega una hoja a cada participante, para que respondan a una serie de preguntas que contribuyen a la definición de su identidad: ¿Quién soy yo? ¿Cómo es mi verdadero yo? (incluye desde sus datos personales, roles, hasta sus características de personalidad) ¿En qué etapa de mi vida me encuentro? ¿Me siento feliz con lo que he logrado?
- Pide a los participantes que formen un círculo, guardando el distanciamiento social normado, y que compartan sus características y roles aprendidos a sus alumnos (voluntarios).
- Exhorta al resto de los participantes a definir el concepto de identidad con sus propias palabras.
- Pide a cada uno que reflexione y comparta en conjunto: ¿cómo se sienten con su identidad?, ¿la cambiarían?, ¿por qué?



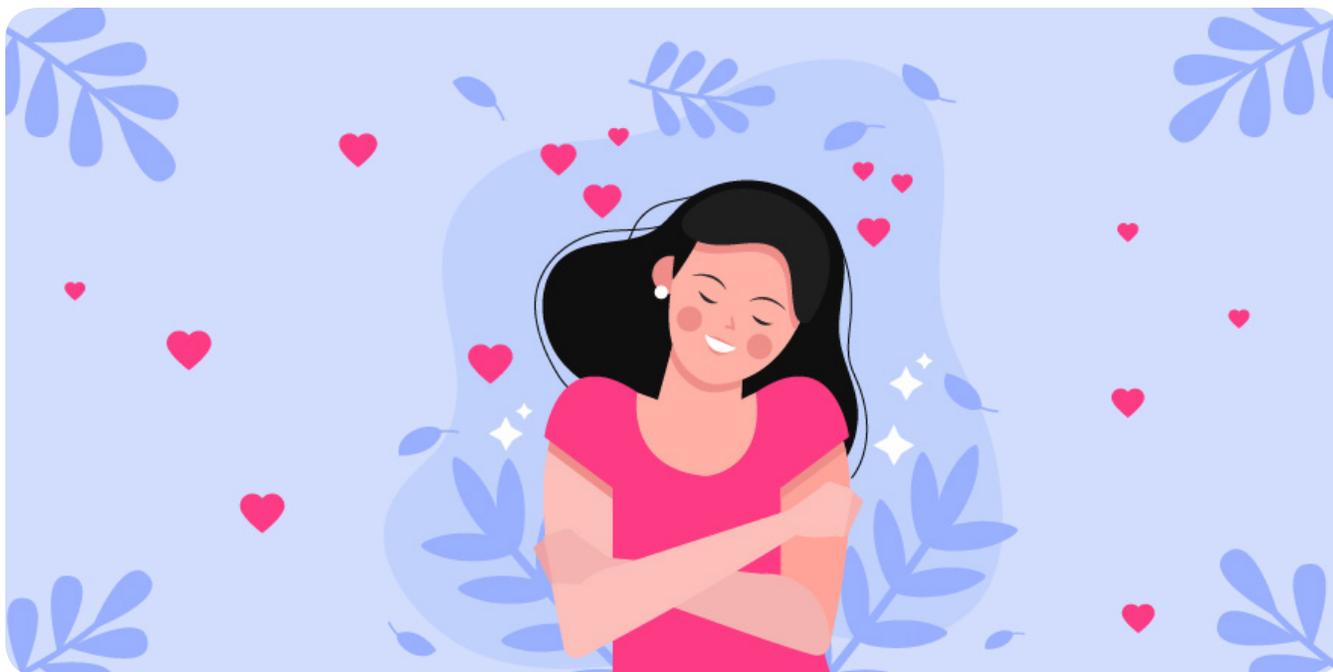
Reflexión

La identidad es la esencia de lo que somos, es lo que nos lleva a reconocernos en nuestra relación con los demás. Se complementa con nuestros atributos y formas de pensar, como ser individual y social, fortaleciendo nuestro sentimiento de pertenencia a una sociedad, a una comunidad educativa, a un grupo, a una religión o un tipo de trabajo, etc.

A nivel individual y colectivo, cada uno se constituye en una persona única e irrepetible. Todos somos fuentes de conocimiento que cumplimos el papel de ofrecerle el debido acompañamiento a nuestros estudiantes y entornos escolares saludables, frente a las dificultades y adversidades que surgen en la vida cotidiana. El docente puede ser un modelo inspirador para sus estudiantes y, en sentido contrario, privar, dañar o destruir sueños e ilusiones.

Docente, “No olvides que tú eres muy especial, que como tú no hay nadie igual, y que eres único, irrepetible y valioso”.

Les dejo con esta reflexión: **¿A qué te comprometes para custodiar tus cualidades y agregar otras nuevas?**



Taller 2 Explorando mi amor propio



Objetivo:

Reconocer la importancia de darse reconocimiento, aceptación y valoración a sí mismo.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva.



Conceptos claves:

• Aceptación:

es la presencia de un sentimiento de valía pues “Si no nos aceptamos es que no nos estimamos”. (García-Monge, 2009).

• Habilidades:

Michael W. Connell, Kimberly Sheridan y Howard Gardner (2003) proponen que las habilidades son capacidades biosociológicas que tienen las personas y las competencias, el conocimiento y las capacidades que son valoradas por la sociedad y la cultura.

• Virtud:

Disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados proyectos ideales como el bien, la verdad, la justicia y la belleza. (Real academia 2020).

- **Herramientas emocionales y actitudinales:** La educación emocional es un proceso educativo que intenta incrementar el desarrollo emocional para combinarlo con el desarrollo cognitivo, con el objetivo general de aumentar el bienestar personal y social (López, 2005). Se refiere al desarrollo de habilidades como la empatía, la responsabilidad, perseverancia, resiliencia, tolerancia, manejo de relaciones interpersonales capaces de modificar positivamente actitudes del individuo en situaciones específicas.



Cápsula Psicoeducativa

Es importante conocer la relación entre pensamientos-emociones-conductas: Modelo A-B-C. Hay un principio básico del funcionamiento mental nos indica que somos lo que pensamos. (Reivich, y Shatté, 2002)

Es importante saber que nuestras emociones y conductas no son desencadenadas por los eventos en sí mismos si no por cómo nosotros interpretamos nuestros eventos.

El Modelo ABC es una herramienta desarrollada inicialmente por Albert Ellis teórico cognitivo conductual. Se esquematiza de la siguiente forma: $A > B > C$

- A representa los acontecimientos observados por el sujeto (adversidad),
- B representa “Belief” (creencia) o interpretación del evento observado
- C representa las consecuencias emocionales de las interpretaciones.

No son los acontecimientos (A) lo que provocan los estados de ánimo (C) sino que son las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos (B) los que producen en nosotros que nos sintamos de una manera u otra.

Es evidente que ante un mismo acontecimiento unos reaccionan de una manera y otros de otra muy diferente. Es más, en nosotros mismos se provocan respuestas distintas ante un mismo hecho en diferentes momentos de nuestra vida. ¿A qué es debido esto si los acontecimientos son los mismos? La solución la debemos encontrar en la fuerza de nuestros pensamientos e interpretaciones.

Por tanto, debemos trabajar sobre nuestras interpretaciones para lograr sentirnos bien. Esto no es una tarea fácil, ya que a lo largo de nuestra historia de aprendizaje hemos ido adquiriendo una filosofía de vida que nos hace percibir los acontecimientos a través de unas “gafas especiales muy arraigadas”.

Si logramos a través del debate cognitivo cambiar la manera en que vemos el mundo o en que tendemos a interpretar los sucesos, conseguiremos sentirnos mejor en el presente y en el futuro.

EJEMPLOS DE SITUACIONES ADVERSAS Y LAS CREENCIAS QUE SE DISPARAN EN NOSOTROS	CONSECUENCIAS
Violación de tus derechos (me han ofendido, me han humillado, no me respetan)	Rabia
Pérdida real o pérdida de nuestro valor (No sirvo para nada, no valgo)	Tristeza, depresión
Violación de los derechos de otros (Le hice daño, soy una mala persona)	culpa
Amenaza futura (esto va a peor, no podré con las consecuencias)	Ansiedad, miedo
Comparación negativa con otros (son mejores que yo, luzco peor que ellos)	Vergüenza

Desarrollo:



Modalidad virtual: Actividad de inicio, descubrimiento personal.

- Destaca la importancia de conocer nuestras cualidades y habilidades, para tener una idea más real de nosotros mismos como persona.
- En los siguientes 10 minutos, solicita que cada uno piense en tres éxitos logrados a lo largo de su vida.
- Pide a tres voluntarios que compartan sobre sus éxitos y logros alcanzados, así como el reconocimiento de las virtudes que permitieron la obtención de los mismos.
- Pregunta sobre las herramientas emocionales y actitudinales que facilitaron esos éxitos alcanzados, y cómo esto se constituye en un valor personal para cada uno.
- Presenta algunas herramientas emocionales y actitudinales que contribuyen en la obtención de logros.



Modalidad presencial:

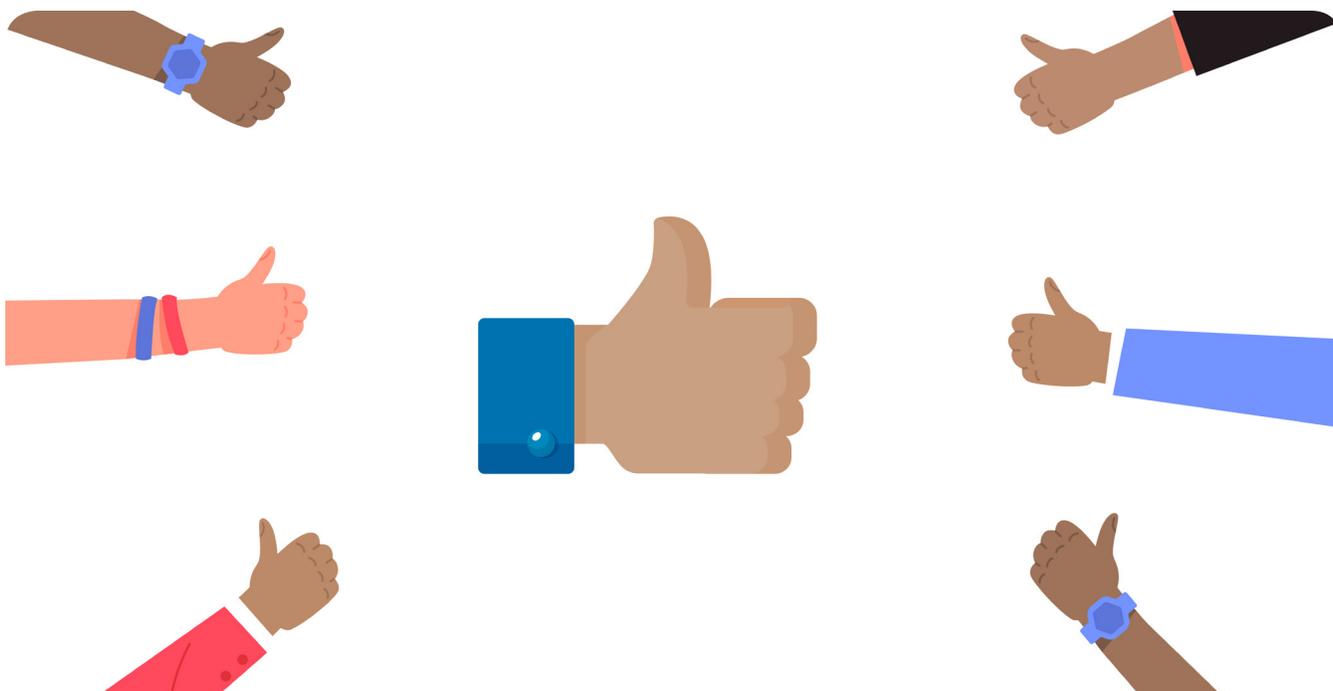
- Destaca la importancia de conocer las propias cualidades y habilidades, para tener una idea más real de nuestra persona.
- Solicita a los participantes que piensen en tres éxitos logrados a lo largo de su vida.
- Luego divide el grupo en pequeños subgrupos de 5 personas, pidiéndoles que guarden el distanciamiento social, y que compartan algunos logros personales con sus compañeros y las virtudes que le aseguraron el éxito en aquella oportunidad.

El moderador solicita que mencionen algunas herramientas emocionales y actitudinales que favorecieron esos éxitos logrados y cómo esto se constituye en un valor personal.



Reflexión:

La autoestima suele ser nuestra aliada para tomar decisiones, para mantener buenas relaciones sociales, inclusive influye en la manera de cómo nos comunicamos, sin embargo, evitando desvalorar los factores antes mencionados, lo más importante de nuestra autoestima es que forma parte de nuestro ser interior y nos acompaña durante toda nuestra vida; de ella depende que estemos conforme y felices en todas nuestras etapas. La buena noticia es que, como todo amor, nuestro amor propio puede crecer día con día si lo alimentamos con un ambiente sano, tomando cada experiencia como un aprendizaje, estimulando tu crecimiento personal, tomando tiempo para ti, conociéndote y aceptándote como una maravilla, de la cual no existe replica, que iniciaste ganador desde que fuiste espermatozoide labrando tu propio camino hacia la vida.



Taller 3 Valoración positiva



Objetivo:

Reconocer el nivel de valoración positiva de sí mismo, mediante la práctica del autoconocimiento.



Población:

Docentes



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva.



Conceptos claves:

• Valoración positiva:

Actitud plazeramente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma, de tal suerte que la persona se siente en paz no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos, con su imagen y con su cuerpo. (J. Bonet 1997)

• Pensamiento negativo:

es perjudicial debido a la forma en que actúa en tu mente, cerrando los pensamientos positivos y todos los beneficios que otorga el pensamiento positivo. (Alan Reiss 2019)

- **Autoestima:** Sentido de eficacia personal “autoeficacia”: es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo (Orduña, 2003).

Desarrollo:

Descripción: la siguiente prueba le permitirá descubrir y analizar el nivel de amor propio, aceptación de sí mismo y su autoconfianza.

Modalidad virtual: Actividad de inicio, descubrimiento personal.

- Indica a los participantes que estaremos auto administrándonos una pequeña prueba que nos permitirá descubrir cómo anda nuestra valoración personal.
- Comparta el archivo de la prueba a través de las pantallas, explíquelo que divida una hoja en blanco en dos partes, que en la parte superior coloque las preguntas A y en la parte inferior las preguntas B, respectivamente. (Ver anexo 1)
- A medida que los participantes van leyendo las preguntas pida que contesten con el signo + para las respuestas positivas y con el signo – para las respuestas negativas en las preguntas de cada columna, respectivamente.

Modalidad presencial:

- Indica a los integrantes que se les suministrará un test que les ayudará a analizar cómo esta su valoración propia.
- Proceda a repartir la plantilla del test a cada participante y le brinda las siguientes indicaciones para las respuestas y análisis de resultados:
- Pida a los participantes que respondan, individualmente, a las siguientes preguntas, utilizando los signos + y - para cada respuesta: (Ver anexo 1)
- El signo - para las respuestas negativas.
- El signo + para las respuestas positivas.



Reflexión:

El ser humano es un ser maravillosamente perfecto dentro de su imperfección, por lo que debemos aceptar que todos tenemos defectos, pero a su vez cualidades muy valiosas que debemos resaltar. Aprender a reconocer nuestros defectos es abrirnos a la posibilidad de mejorar, sin permitir que nadie disminuya nuestra autoestima.

La autoestima baja es el cáncer de nuestro amor propio. Se basa en carencias, es como decir la mitad de ti mismo, por lo que te invito a creer y trabajar en tus metas.

En la medida que trabajes en tus propias metas y vayas avanzando, crecerá la confianza y seguridad en ti mismo, debido a que la autoestima está en ti, en tu fuerza interna, y en tu capacidad espiritual, no puede venir del exterior.

Esto puedes lograrlo con el tiempo y esfuerzo, según la disposición y el ánimo que se ponga en ello, ya que implica encontrar la fuerza para amarnos como personas y comprender que estamos ejerciendo un derecho.

Hoja de registro: mini test autovaloración (Anexo #1)

Mini test autovaloración					
PREGUNTAS A	+	-	PREGUNTAS B	+	-
¿Desearías cambiar más de dos aspectos de tu cuerpo?			¿Te gusta tu físico?		
¿Prefieres estar sin amigos?			¿Es fácil para ti hacer amigos?		
¿Disfrutas los fracasos de otros?			¿Te alegran los éxitos de otros?		
¿Disimulas tus sentimientos?			¿Expresas lo que sientes?		
¿Niegas tus errores?			¿Aceptas tus errores?		
¿Te angustian los cambios de ambiente?			¿Te gusta conocer otros lugares?		
¿Sientes, con frecuencia, rechazo de otros?			¿Eres bien aceptado(a)?		
Mini test autovaloración					
PREGUNTAS A	+	-	PREGUNTAS B	+	-
¿Desearías cambiar más de dos aspectos de tu cuerpo?			¿Te gusta tu físico?		
¿Prefieres estar sin amigos?			¿Es fácil para ti hacer amigos?		
¿Disfrutas los fracasos de otros?			¿Te alegran los éxitos de otros?		
¿Disimulas tus sentimientos?			¿Expresas lo que sientes?		
¿Niegas tus errores?			¿Aceptas tus errores?		
¿Te angustian los cambios de ambiente?			¿Te gusta conocer otros lugares?		
¿Sientes, con frecuencia, rechazo de otros?			¿Eres bien aceptado(a)?		

Empoderamiento



“Comienza haciendo lo que es necesario, después lo posible y de repente estarás haciendo lo imposible”.

San Francisco de Asís



Taller 4 Ejercicio de los “DEBO”



Objetivo:

Identificar normas rígidas de tu funcionamiento propio y las fortalezas que pones al servicio del debo y utilizarlas para ser como tú quieres ser.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva, computadoras.



Conceptos claves:

• Empoderamiento:

Proceso de las personas, organizaciones o grupos más impotentes y marginados se dan cuenta de la función de la dinámica del poder dentro del contexto de sus vidas; desarrollan habilidades y capacidades para mejorar el control sobre sus vidas; el cual puede ser ejercido sin perjudicar los derechos de los demás. (Mcwhirter y Mcwhirter, 2006)

• Necesidad:

Hace referencia a “impulsos que surgen instigados por un estado de tensión del sujeto frente a una carencia específica”. (Omill, 2008)

- **Fortaleza:** Características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando nuestro propio comportamiento. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones y se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno. (Sánchez,2014)



Cápsula Psicoeducativa

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. La reestructuración cognitiva consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la reestructuración los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989). No olvidemos que nuestros pensamientos son capaces de hacernos lograr y creer en nuestras capacidades.



Desarrollo:

Primer paso: identificar

- Siguiera a los participantes que identifiquen y escriban algunas normas rígidas de su funcionamiento, a nivel personal (debo - tengo que), en diferentes ámbitos de su vida, por ejemplo, familia, pareja, amigos, relaciones sociales, trabajo, estudios.
- En caso de que les resulte difícil, pida que escriban situaciones específicas para que analicen las normas implícitas, que han regido en la forma cómo actúan.
- Solicita a tres voluntarios que compartan las normas identificadas por ellos y que busque los Debo más transversales y que afectan diferentes áreas de su vida. (Ver anexo 4)

Segundo paso: estima la fuerza

- Luego los insta a valorar del 1 al 10 el grado en que “el debo” se encuentra presente en sus actividades del diario vivir, considerando que el (1) es el valor mínimo (es decir que les afecta muy poco) y 10 el máximo (es decir que les afecta mucho). Pida que recuerden la frecuencia con la que se repite este debo.

Tercer paso: identifica las consecuencias

- Exhorta a los participantes a que elaboren un listado, lo más detallado posible, de las consecuencias personales que te genera el debo seleccionado (necesidades que te impide satisfacer, emociones, autoestima, etc.)

Cuarto paso: reformula.

- Invita a que presenten sus propias conclusiones con respecto a la norma escrita de cada uno en la casilla de debo o que lo haga en forma de carta. Primero, pida que bautice al debo (ponle un nombre o una imagen) y luego que explique todo el sufrimiento que le causa, y por último, que elabora un listado de argumentos contra el debo. De manera que puedas crear tu propio escudo frente a estas exigencias que afectan su crecimiento integral.
- Señala la reflexión grupal sobre cuestiones del tipo: ¿debo...?, ¿Por qué?, ¿en qué me baso para pensar que debo...? ¿Realmente siempre debo...? ¿En qué situaciones debo...? ¿En qué situaciones no debo...? ¿En qué grado debo...? ¿Actuar según los “dictados” del debo ... es posible?, ¿Es realista? ¿Cómo debo ser? ¿Cómo quiero ser?, entre otras.



Indicaciones para ambas modalidades:

El taller puede llevarse a cabo con las mismas indicaciones en ambas modalidades. En el paso de identificar, usted proyecta la indicación y el ejemplo propuesto en el taller y pedirles a los participantes que construyan su propia tabla. Para el segundo paso que es la estimación de la fuerza, presenta las reglas y el cuadro de ejemplos para que los participantes puedan guiarse y completar el de ellos, recuerde monitorear que los debo de los participantes son correctos. Para identificar las consecuencias, presenta las indicaciones en la pantalla al igual que la tabla de ejemplo para que los participantes logren reconocer las consecuencias que sus debo les producen. Al cuarto paso se le enseña al participante a formalizar un debate y encontrar explicaciones lógicas y coherentes para el manejo consciente y realista de los debo, para ello presenta las indicaciones y monitorea que sean lo más honestos posibles. Por último, se presenta las preguntas para la plenaria general y así como grupo el crecimiento colectivo por las experiencias de los demás participantes como base de comparación para cada integrante del taller.



Reflexión:

El problema de los debo, en general, no es el contenido sino la rigidez de la norma. Por lo tanto, el objetivo del ejercicio es flexibilizar, armonizar y enriquecer el debo para convertirlo en una regla vital elegida y adaptativa que esté al servicio de nuestro Yo en lugar de esclavizarlo.

Por fin has terminado el trabajo con el debo ¡Ahora lo conoces perfectamente! Has analizado los miedos y el esquema nuclear que lo sustentan, sabes por qué está contigo, conoces las consecuencias que te provoca y, entre ellas, las necesidades que te impide expresar o satisfacer, has reflexionado sobre las fortalezas que pones a su servicio, le has escrito una carta, has buscado argumentos en su contra, le has caricaturizado y, finalmente, has visto las fortalezas que utilizas cada día. Te animamos (es solo una sugerencia) a revisar tus vivencias durante este proceso y organizar la información ¿Con qué objetivo? Trabajar en imaginación y expresar al debo o, si lo prefieres, al esquema nuclear tus necesidades, tus emociones, tus fortalezas... ¡Podrías imaginar al debo sentado en el banquillo de los acusados! o hablarle a la caricatura... o utiliza tu creatividad ¡Tú decides!

Ejemplo:

- Primer paso, identificar: Escribe un listado de las normas rígidas de funcionamiento a nivel personal (“DEBO”- “TENGO QUE”).

Identificación de frases que surgen del “DEBO” o “TENGO”

	Debo	Tengo que
Familia	Debo ser más rígido.	Tengo que ser disciplinado con amor.
Pareja	Debo complacerle en lo que pide.	Tengo que apoyar más.
Amigos	Siempre debo ayudarles.	Tengo que saber decir que no.

- Segundo paso, estima la fuerza: Valora del 1 al 10 según la fuerza en tus actividades, (1) es el valor mínimo (afecta muy poco) y 10 el máximo (afecta mucho).

	Debo	Tengo que	Valoración del DEBO
Familia	Debo ser más rígido.	Tengo que ser disciplinado con amor.	10
Pareja	Debo complacerle en lo que pide.	Tengo que apoyar más.	8
Amigos	Siempre debo ayudarles.	Tengo que saber decir que no.	5

- Tercero, consecuencias: Elabora un listado, lo más detallado posible, de las consecuencias personales que te genera el “debo” seleccionado (necesidades que te impide satisfacer, emociones, autoestima, etc.)

	Debo	Reformula
Familia	Debo ser más rígido.	- Que me vea con amor. - Que confíen más en mí. Entre otros...

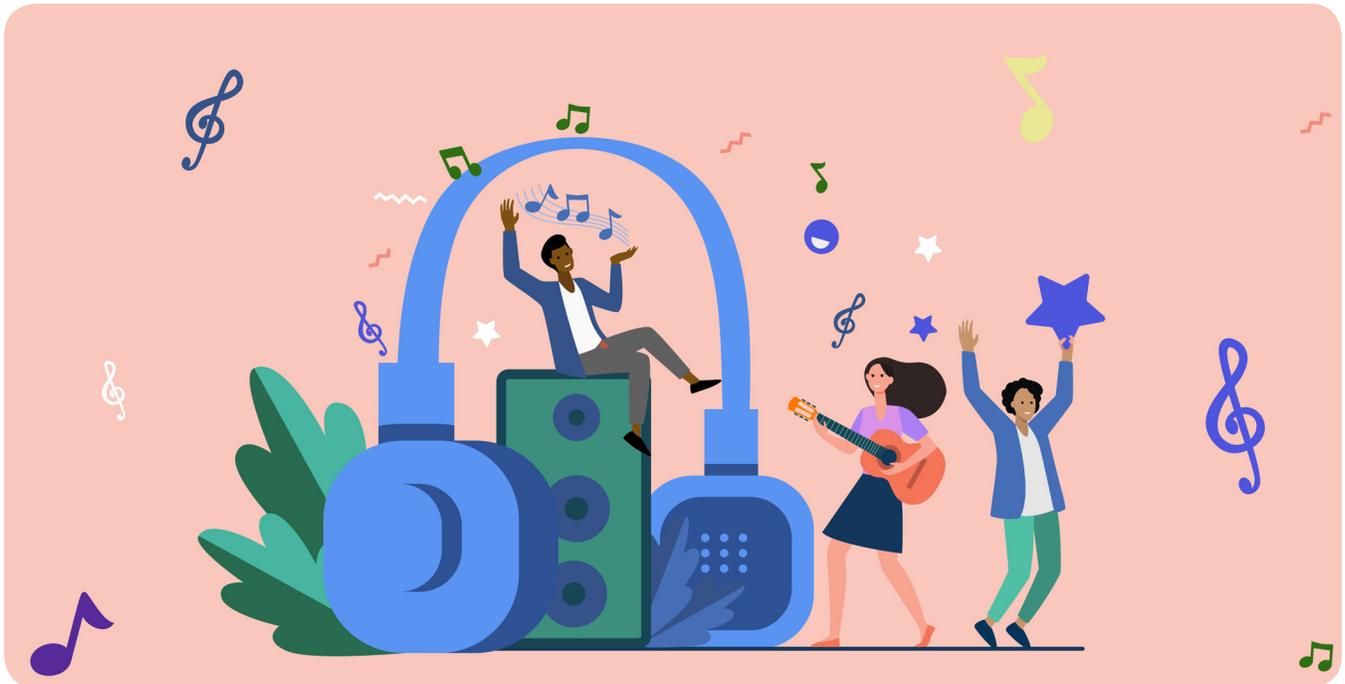
- Cuarto, reformula: Realiza, por escrito, una conclusión con tu norma escrita en la casilla de “Debo” o puede ser en forma de una carta.

	Debo	Reformula
Familia	Debo ser más rígido.	- Sé que ser padre no es fácil y no existe un manual por seguir para ser el mejor. En sí, lo único que busco es darles apoyo y amor a mis hijos, aunque sé que me equivoco... Entre otros...

- Para ello, puede ser aconsejable reflexionar sobre cuestiones del tipo: ¿Debo...?, ¿Por qué?, ¿En qué me baso para pensar que debo...? ¿Realmente siempre debo...?, ¿En qué situaciones debo...?, ¿En qué situaciones no debo...?, ¿En qué grado debo...?, ¿Actuar según los dictados del debo es posible?, ¿Es realista?, ¿Cómo debo ser?, ¿Cómo quiero ser?, entre otras.

Ejercicio de los “DEBO” (Anexo #2)

Debo	Tengo que	Valoración del DEBO	Consecuencias	Reformula



Taller 5

Siento luego pienso

**Objetivo:**

Promover el reconocimiento de las limitaciones, sentimientos, pensamientos y opiniones de los demás.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

60 minutos.

**Materiales:**

Piezas musicales de variados géneros y estilos (las pueden pedir a los participantes como sugerencia, sin decirle cual será la utilidad). Un aparato reproductor de música. Una hoja de trabajo “siento luego pienso” y un bolígrafo para cada participante.

**Conceptos claves:****• Empoderamiento:**

Proceso en el que los individuos aprenden a ver una mayor correspondencia entre sus metas, un sentido de cómo lograrlas y una relación entre sus esfuerzos y resultados de vida. (Mechanic, 1991)

• Calidad de Vida:

Bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. (Ferrans, 1990)



Cápsula Psicoeducativa

La aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta» (Poch, 1981).

La música que sea arte puede ayudar realmente al ser humano, debido a su significado profundo en muchas ocasiones y se lo da no el contenido intelectual sino el emocional; lo que realmente cura o ayuda es la emoción que sugiere o puede sugerir la obra de arte. En este sentido, una obra realizada por una computadora, por perfecta que sea, nunca podrá ser arte, ni por tanto terapéutica.

En cierto modo tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: inteligencia racional e inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos (GOLEMAN, 1996).

La vida emocional del ser humano empieza ya desde el seno materno. Allí se configura su modo de «ser» y «estar» en la vida. Hay niños que nacen con predisposición a la sonrisa y otros, muestran un rictus habitual de tristeza; unos son pacíficos, relajados y otros intranquilos, con lloros fuera de lo normal. La vida emocional del niño empieza pues antes de nacer y es el halo vital, el «envolvente» de la vida, que acompaña al ser humano hasta su muerte. (Marías, 1994).



Desarrollo:

Primero: Inicia con la reproducción de géneros musicales, las mismas pueden ser a elección del facilitador o sugerencia de los participantes como consulta previa al inicio del taller.

Segundo: Solicita que identifiquen (Ver anexo 4) los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en cada participante al escuchar cada una de las canciones.

Tercero: Pida que registren cuáles son las situaciones en las que suelen experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo se comportan habitualmente en esas situaciones.

Por último, exhorta a compartir unos con otros las estrategias que siguen cuando se sienten mal, qué pensamientos le vienen a la mente y si han probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción.



Indicaciones para ambas modalidades:

El taller puede llevarse a cabo con las mismas indicaciones en ambas modalidades. A los participantes se les presentan las indicaciones con formato de Power Point, Word o PDF.

Se coloca música de ambiente y no se les explica para que serán utilizadas. Los cuadros serán presentados y se les otorga un tiempo considerable. Al final se debe hacer la plenaria con todos los participantes.

Plenaria:

Solicita se compartan sus ideas sobre la base de los siguientes planteamientos: ¿Qué estrategias seguimos cuando nos sentimos mal? ¿Qué pensamientos nos vienen a la mente? ¿Has probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción?

Reflexión:

Los pensamientos son nuestro auto lenguaje interior: pensamos con palabras. Las palabras generan emociones. Los sentimientos son esas emociones, que experimentamos dentro de nosotros y que afectan a todas nuestras experiencias, a lo que vemos, a lo que oímos, y la base de esas emociones está en la valoración (pensamiento) que hacemos. Cuando estamos contentos todo nos parece mucho mejor, pero cuando estamos tristes pensamos que todo nos sale mal, no nos gusta cómo hacemos las cosas... Pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos son cuatro categorías diferentes que no debemos confundir, pero que se interrelacionan: lo que pensamos cuando nos sucede algo influye en lo que sentimos y viceversa, nuestros sentimientos afectan a nuestro comportamiento y nuestras acciones influyen en cómo nos sentimos, según lo que pensamos y sentimos tenemos distintas sensaciones corporales.

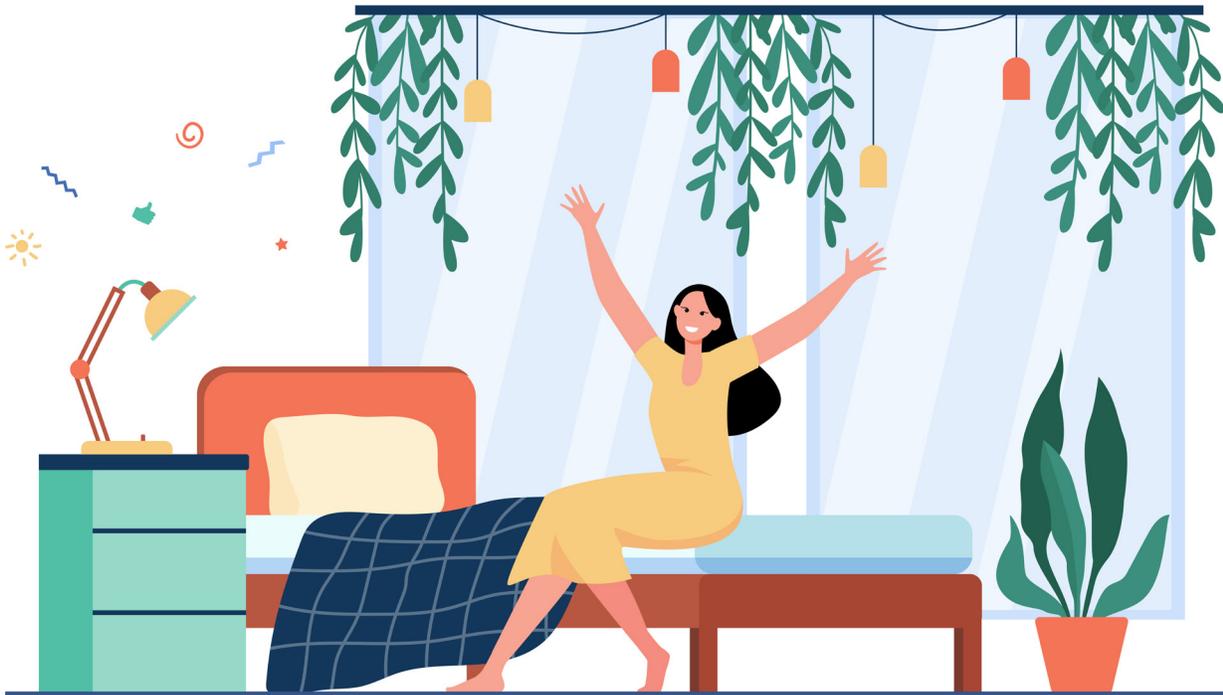
Hoja de registro: siento luego pienso (Anexo #3)

Escuchar distintas músicas

Vamos a identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en nosotros, cuáles son las situaciones en las que solemos experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo nos comportamos habitualmente en esas situaciones.

Nombre que pondrías a la pieza musical	¿Qué piensas al escucharla?	¿Qué emociones sientes?	¿Qué sensaciones corporales tienes?	¿En qué situaciones te sueles encontrar así?	¿Cómo te comportas, habitualmente, en esas situaciones?

Manejo de ansiedad



“Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian también”.

Wayne Dyer

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

Se denomina ansiedad a unas respuestas normales psicofisiológica que prepara al organismo para enfrentar situaciones potencialmente peligrosas, vividas como amenaza o riesgo, las que son transitorias y permiten al organismo volver al estado de equilibrio. Es “normal” tener ansiedad; lo anormal es la magnitud o intensidad de la ansiedad en relación al estímulo decodificado como peligroso (A. Céspedes 2013). Es decir, alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (J. Sierra, V. Ortega, I. Zubeidad. 2003).

Cuando pones la atención en lo que sientes paso a paso, es decir, en el proceso, ¿qué sientes, cómo lo sientes, dónde lo sientes (en tu cuerpo)? Te das cuenta de que tus emociones no son tú y te empiezas a distanciar de ellas. Al describir el proceso dejas de estar afectado por ello, estás situado fuera, como un observador, dándote cuenta de cómo es la sensación, que puede inicialmente intensificarse y luego se debilita. La emoción lleva un pensamiento asociado y, al cambiar, también modifica el pensamiento. Si estás plenamente presente para tus emociones o sentimientos (más que a su significado), te darás cuenta que son energía y esta necesariamente se transforma. (M. Cadarso 2013)



Manejo de ansiedad

Taller 6 Liberando mis preocupaciones



Objetivo:

Desarrollar estrategias en el docente que lo conlleven a prevenir y reducir las preocupaciones y la ansiedad a nivel personal y profesional.



Población:

Docentes



Duración:

35 - 40 minutos.



Materiales:

Hoja de registro, lápiz, papel de construcción o cartulina, cinta adhesiva, goma, tijeras, marcadores, disposición de video de relajación.



Conceptos claves:

• Emoción positiva

Aquellas emociones que nos indican que una necesidad ha sido satisfecha, un deseo o anhelo ha sido cumplido. (Isabel Sales 2019)

• Afrontamiento

Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas y externas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y folkman,1984)

Desarrollo:

Se inicia con la presentación de la actividad. (5 minutos)

Señala que el día a día suele estar cargado de preocupaciones que nos provocan ansiedad; ya sea en lo laboral o familiar y otras circunstancias que nos aquejan.

Explica que esto induce a la invasión de pensamientos en nuestra mente que pueden afectar nuestras emociones y elevar el nivel de ansiedad.

Modalidad virtual:

• Comparta en su pantalla un video corto de You Tube de música instrumental relajante. Relata los siguientes pasos de relajación escuchando el instrumental del video:

1. Colócate en un lugar cómodo, ya sea que te encuentres de pie, sentado o acostado, manteniendo la espalda recta pero relajada.
2. Cierra los ojos y mantén el cuerpo relajado.
3. Mantén la mandíbula relajada, cierra ligeramente los labios y asegúrate de que tus dientes estén levemente separados.
4. Tapa tus ojos y tus oídos con los dedos pulgares e índices y presiona ligeramente.
5. Fija toda tu atención en el centro de tu cabeza y trata de no hacer ningún movimiento con el cuerpo.
6. Inhala y exhala lentamente produciendo a la vez un profundo y constante zumbido.
7. Repite este ejercicio entre 4 y 7 veces hasta que notes como tu cuerpo se siente más relajado y te comienza a invadir una sensación de paz.

• Anima al grupo a reflexionar y pensar cómo se ha visto afectado por estas preocupaciones y pensamientos y cuáles son sus preocupaciones más fuertes. Una vez los participantes terminen, se les pide que depositen una a una todas las preocupaciones que les aquejan dentro de una caja o recipiente que tengan a la mano en sus casas, y en unas tiras de papel escribirán todas sus preocupaciones.

• Luego que escriben sus preocupaciones en los cintillos de papel, solicita que rasguen los cintillos más pequeños, mientras se imaginan y repiten en silencio que las están eliminando o desechando de sus vidas.

• Explica que pueden desechar su cajeta o recipiente con los desechos de papel en la basura o quemarlos como se les haga más fácil para la eliminación de ellos de sus preocupaciones por completo.

Modalidad presencial:

• Anima al grupo a reflexionar y pensar cuáles son sus preocupaciones.

• Entregue una hoja de registro (ver anexo 5) en la que tienen que escribir de acuerdo con los elementos que se les menciona.

• Después de que el grupo ha analizado individualmente su preocupación, solicita que deben confeccionar una caja o recipiente con el material proporcionado, animando a los participantes a que la preparen de manera creativa y atractiva ya que les será muy valiosa.

- Una vez los participantes terminen, pida que depositen una a una todas las preocupaciones que les aquejan dentro de su caja o recipiente, mientras se imaginan y repiten en silencio que las están eliminando o desechando de sus vidas.



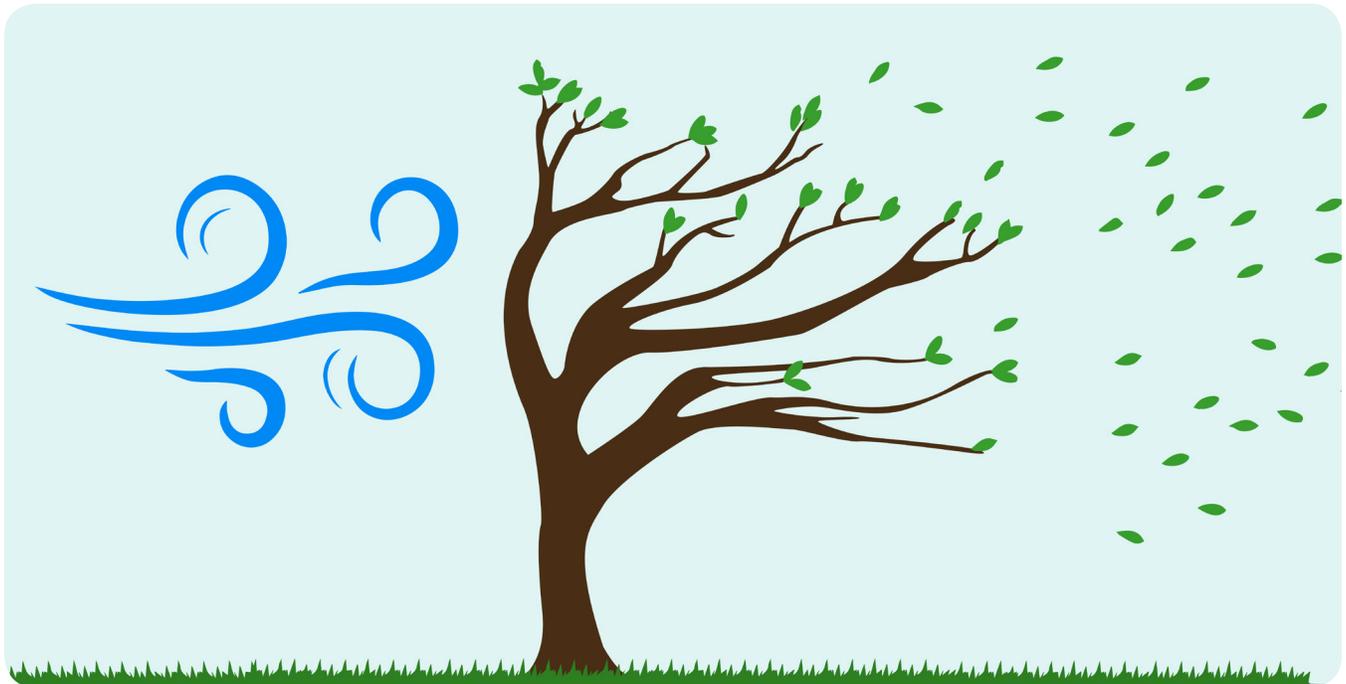
Reflexión:

A lo largo de nuestra vida encontraremos situaciones difíciles, adversas a lo que deseamos, necesitamos o aspiramos en algún momento; las circunstancias negativas que muchas veces enfrentamos nos hacen sentirnos emocionalmente afectados.

Se refleja con un alto nivel de ansiedad que se pueden evidenciar aún con enfermedades físicas o cambios en nuestro humor o perspectiva de la vida. Sin embargo, reconocer la situación y buscar nuevas alternativas te encaminará a posibles soluciones o mantener un equilibrio cuidando así tu salud física, mental o emocional. A lo largo de nuestra vida encontraremos situaciones difíciles, adversas a lo que deseamos, necesitamos o aspiramos en algún momento; las circunstancias negativas que muchas veces enfrentamos nos hacen sentirnos emocionalmente afectados.

Hoja de registro: liberando mis preocupaciones (Anexo #4)

¿Qué me preocupa?	¿Qué pensamientos pasan por mi mente?	¿Cómo me siento?	Del 1 al 10 ¿Cuánto me preocupa?	¿Qué cosas me impide hacer mi preocupación?	¿Es algo que ya haya ocurrido otras veces?	¿Cómo puedo eliminar mi preocupación?



Taller 7

Manejando la ansiedad

**Objetivo:**

Entrenar habilidades que sirven para manejar eficazmente los pensamientos negativos producto de los problemas de la vida cotidiana.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

35 - 40 minutos.

**Materiales:**

Globos, marcadores.

**Conceptos claves:****• Ansiedad:**

Estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, desplacer, y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto. se trata por lo tanto de una emoción que parece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro que puede ser interno o externo. (A. Jarne, A. Talarn, M. Armayones, E. Horta y E. Requena, 2006).

• Autorregulación:

Consiste en el control de los estados impulsos o recursos internos propios. saber lo que uno siente y utilizar el sentido intuitivo para tomar decisiones con las que uno puede vivir. (M. Merce Conangla, 2005).

Desarrollo

Actividad No. 1: “Imagina que eres un árbol”

Indicaciones para ambas modalidades:

- Explica que la siguiente actividad consiste en imaginarnos que todo nuestro cuerpo es como un árbol y para ello nos pondremos de pie y cerraremos nuestros ojos.
- Señala que se trata de un ejercicio de visualización y que consiste en cerrar los ojos e imaginar que eres un árbol. Se puede comenzar el ejercicio haciendo un recorrido por el cuerpo, a la vez que se identifican los pies con las raíces, las piernas con el tronco y nuestro torso, las ramas con los brazos y las hojas y los pequeños brotes, con los dedos de las manos y la cabeza.
- Una vez se logre la sensación deseada, presente la variable viento: Nuestros problemas, los acontecimientos de la vida diaria, serán ese viento que nos azota y sacude, con mayor o menor fuerza. Y visualizaremos cómo este árbol, fuerte pero flexible, se mece a merced del viento, a la vez que se mantiene firmemente anclado en el suelo con sus fuertes raíces.
- Señala a los participantes que usted mencionará algunos factores que pueden estar ocasionándoles ansiedad y angustia (dinero, trabajo, enfermedad, riñas familiares, ambiente laboral) una tras otra, y estas serán simbolizadas como ráfagas de viento que sacuden dependiendo la necesidad y preocupaciones de cada uno de manera individual, y el árbol reacciona a las sacudidas con imperturbabilidad.
- Cada participante moverá su cuerpo simulando ser un árbol azotado por una ráfaga de viento con la intensidad con que el factor mencionado en ese momento por el facilitador le este afectado su estabilidad emocional.
- Al final, promueva la reflexión bajo la consigna nuestras raíces siempre firmes como un roble, pero debemos aprender a ser flexible como las palmeras en la tormenta.

Actividad No. 2: “Acepto y busco mis estrategias”.

- El moderador explica que esta actividad comprende en describir aquellas situaciones que haya aceptado y desarrollado estrategias y habilidades para hacerle frente.
- Pida que se confeccione el cuadro de estrategias (comparta pantalla de plantilla) en donde enumere algunas situaciones personales que nos hayan causado ansiedad o desgaste emocional y al lado de cada una, al menos dos estrategias, que le han ayudado a frenarlo y superarlo. Cuanto más concreta sea la descripción de las estrategias, mejor. En modalidad presencial el facilitador reparte las impresiones del cuadro a todos los integrantes.
- Luego, solicita que en el recuadro de situaciones difíciles se escriban situaciones que le cuesta aceptar y que les genera malestar.

- Lleva a cabo una reflexión sobre cuáles de las estrategias que le ayudaron a aceptar las primeras situaciones podría transferir a alguna de las situaciones en actuales que no ha podido resolver.
- Insta a los participantes a seleccionar una situación y las estrategias que cree más eficaces para mejorar su grado de aceptación.
- **Solicita a algunos voluntarios que compartan** su cuadro para que sus compañeros le ayuden a encontrar estrategias que les haya servido. Retroalimentarse en grupo.



Reflexión:

Es importante comprender que la ansiedad es una respuesta emocional normal y que todos podemos sentir en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, es importante establecer determinados parámetros para reconocer cuando pueda ser considerada como benévola, y cuando supera los límites y comienza a convertirse en un problema que pueda producir deterioro en nuestra calidad de vida. Ciertamente, uno de los síntomas que presentamos durante los periodos intensos de la ansiedad, es la falta de concentración, al mantener la misma centrada de manera pasiva en todo y en nada a la vez. Pues tenemos la mente ocupada en una madeja de preocupaciones reales e irreales y pensamientos negativos y distorsionados que no nos permite pensar con claridad.

Es vital tomar conciencia de lo que nos está pasando. Como ya sabes, todo vuelve a funcionar si lo desconectas un momento. Y eso también funciona contigo.

A veces, tenemos preocupaciones que pueden generar ansiedad. Estas preocupaciones pueden ser reales o no, pero generan un nivel de malestar y de alerta significativo, es fundamental hacer una reflexión sobre las propias preocupaciones, para que puedan por un lado ser conscientes de cómo pueden afectarnos y, por otro lado, para que puedan cuestionarse las preocupaciones y reducir el nivel de ansiedad.

Manejo de estrés



“Para mí, la salud y el bienestar son más que el ejercicio, dieta o liberarse del estrés. Es un punto de vista y una actitud mental que tienes sobre ti mismo.”

Albert Schweitzer



Manejo de estrés

Taller 8

Relajación progresiva

**Objetivo:**

Reducir la tensión muscular conscientemente para llegar de esta manera a reducir la tensión mental y tanto para situaciones de normalidad como para situaciones de estrés.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

45 minutos.

**Materiales:**

Espacio amplio y cómodos asientos para los participantes, opcional música de fondo, computadora, proyector, bocinas, rotafolio, pilotos.

**Conceptos claves:****• Estrés:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. (Elsevier.es, 2007)

• Relajación:

La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. De esta forma, saber qué es la relajación y cómo relajarse, también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo. (Salud.mapfre.es, 2016)

- **Emociones:**

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. (Psicoactiva.com, 2020)



Cápsula Psicoeducativa

Edmund Jacobson a principios de la década de los años 1920, instituyó fundamentos del método de tensión relajación para el tratamiento del control de la reactividad, cuyo objetivo es disminuir el estrés y la ansiedad, creando un estado de tranquilidad mental al eliminar progresivamente todas las tensiones musculares. Argumento también que la tensión muscular va de la mano del estrés y ansiedad, y que se puede reducir estas afecciones aprendiendo a relajar la tensión muscular (Ruales y Dorothy, 2016).

El fundamento principal de la Relajación Progresiva es conseguir potencializar la consciencia del mundo debajo de la piel, donde la tensión del músculo se puede identificar práctica de la auto observación. La tensión se manifiesta por medio de la contracción de las fibras musculares y, por otro lado, la relajación es por lo tanto todo lo contrario.

La respiración es una de las funciones principales e indispensables del ser humano, en la cual se generan reacciones de oxidación en las cuales se produce energía, la misma que el ser humano utiliza para realizar su metabolismo (Ruiz, sf).

Lo que pretende conseguir la técnica es un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión-distensión de los principales grupos musculares (Chóliz, 2012).



Desarrollo:

Primera fase Tensión-Relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente. (Ver anexo #5) No se debe tener prisa, recuerda que esta técnica se puede repetir varias veces al día. Solo cierre los ojos y concéntrese en su respiración.

Segunda fase, Relajación Mental, fomenta el repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas, finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc.

Luego de haber pasado por la experiencia de esta técnica de relajación el expositor anima a los participantes a expresar ¿cómo se sintieron durante el mismo? ¿Lograron relajarse? Compartiendo sus emociones con el resto del grupo.

Modalidad virtual:

Si el taller se realiza de manera virtual se expondrá el listado de la misma manera en un documento de Word o una presentación de Power Point. Y el moderador puede ir supervisando que cada participante cumpla con el grupo muscular que se está trabajando por ello solicita a los participantes que mantengan sus cámaras encendidas. Otro recurso de apoyo sería compartir la pantalla con el video de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson , Libera Tensión Muscular.

Reflexión:

La relajación muscular progresiva ayuda con el manejo de las tensiones que cada día pueden generar problemas de ansiedad o estrés para las personas. Por tal motivo el aplicar las técnicas son un compromiso de aplicación diaria de cada persona y solo con ese compromiso podrán ver resultados para el manejo de las tensiones a las que nos enfrentamos diariamente, solo de esta forma podremos aprender el debido manejo de las técnicas y aplicarlas en los momentos que nos podemos sentir angustiados o muy tensos.

Tensión-relajación (Anexo #5)

	Orden	Grupo Muscular	Actividad
Extremidades superiores	1	Mano y antebrazo dominantes	-Aprieta el puño dominante. -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	2	Brazo	-Aprieta el codo dominante contra el brazo del sillón. -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
Cabeza y cuello	3	Frente	-Levantar las cejas. -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	4	Ojos y Nariz	-Aprieta los párpados y arrugue la nariz -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	5	Boca	-Aprieta los dientes, los labios y la lengua contra el paladar -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	6	Cuello	-Empuje la barbilla contra el pecho evitando tocarlo (tira y afloja). -Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.

Tronco	7	Hombros, pecho y espalda	<ul style="list-style-type: none"> - Eche los hombros hacia atrás intentando que se toquen los omoplatos. - Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	8	Estómago	<ul style="list-style-type: none"> - Encoja el estómago como preparándose para recibir un golpe. - Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
Extremidades inferiores	9	Muslo	<ul style="list-style-type: none"> - Aprieta el muslo contra el sillón.
	10	Pierna	<ul style="list-style-type: none"> - Doble los dedos del pie hacia arriba. - Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.
	11	Pie	<ul style="list-style-type: none"> - Doble los dedos del pie hacia adentro y curve el pie tirando de los dedos hacia usted. - Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja.



Taller 9 Válvulas de escape

**Objetivo:**

Conocer formas de manejo del estrés y mejorar conductas inadecuadas.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

45 minutos.

**Materiales:**

Lápiz, mini prueba sobre conductas frente al estrés.

**Conceptos claves:****• Síntomas:**

Cualquier fenómeno anormal funcional o sensitivo, percibido por el enfermo, indicativo de una enfermedad. Convencionalmente, es opuesto a signo, anomalía perceptible por el observador. (Belloch A y otros, 1995)

• Estrés:

Conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que 'grava' o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. (Lazarus y Folkman, 1984)

- **Estrés psicológico:**

Es una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1984)

- **Ansiedad**

Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático. (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986)



Cápsula Psicoeducativa

Los seres humanos deben irse adaptando al entorno en el que se desarrollan, el cual, por las diversas circunstancias, o situaciones de presión, originan una respuesta fisiológica y psicológica de lo que debemos enfrentar en la cotidianidad de la vida, por lo que podríamos decir que es estrés es un desequilibrio entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta de una persona bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda tiene consecuencias importantes.

El estrés es aquel que genera tensión física o desestabilización emocional, por lo cual hace que el cuerpo reaccione a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a la persona a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite, sin embargo, cuando el estrés sobrepasa un límite de tiempo, puede dañar la salud de la persona que lo padece. (Vorvick, 2014).

Todo estrés tiene precursores y estos ayudan a su aparición de forma cotidiana, tal es el caso de los llamados estresores que liberan estímulos para que se produzca el estrés en el individuo, es importante saber que tan estresantes pueden ser los acontecimientos ya sean estos positivos o percibidos como agradables, como los amenazantes, ya que uno y otro producen un cambio al que la persona deberá adaptarse (Comín, De la Fuente, & Gracia, 2013).



Actividad de inicio:

Descripción: El facilitador indica al grupo lo siguiente: “El test que aparece a continuación le ayudará a usted a saber si sus respuestas frente a situaciones de estrés son adecuadas o necesita mejorar. Llénelo de la manera más honesta que le sea posible”. Luego de esto si el taller es presencial se procede a repartir las páginas, si es de manera virtual se les pide a los participantes que tengan a mano una hoja y un lápiz para que puedan responder a las preguntas observando la ficha que se le proporcionará mediante una presentación de PowerPoint (ver anexos #3, mini test sobre conductas frente al estrés).



Plenaria:

Luego de haber elaborado esta prueba:

- ¿Considera usted que necesita mejorar su manera de reaccionar al estrés?
- Si necesita hacerlo ¿qué aspectos necesita mejorar?
- Cualquier participante que dese compartir las ideas con el grupo lo puede hacer en este momento.



Reflexión:

Es importante dentro de nuestra vida diaria aprender a controlar nuestras emociones, en especial las que traen problemas fisiológicos para nuestro organismo y las válvulas de escape para reducir los niveles de estrés pueden ser nuestros grandes aliados teniendo en cuenta que el estrés es alimentado por las prisas así que tomarnos tiempo para leer, hacer ejercicios o pasar tiempo con familiares o amigos.

Por otro lado, aceptar nuestras limitaciones y dejar que otras personas nos apoyen (**No tengo que hacer todo yo solo**), así no me cargaré de tantas responsabilidades.

Sin duda el buen humor (reír) es una de las más agradales de estas válvulas ya que nos permite ver la vida en positivo de esta manera llenos de esperanza podremos superar cualquier proceso que estemos pasando.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones del test y sus resultados pueden ser presentadas con un Word, PDF, Power Point. Las preguntas presentan la facilidad de aplicación utilizando un Power Point, documento de Word, enviar por correo, muy importante utilizar un formulario de Google. Otro recurso de apoyo para la discusión de los resultados sería compartir la pantalla con el video de Fisiología del Estrés.

“Minitest conductas frente al estrés” (Anexo #6)

Ponga una marca en la columna apropiada. Trate de ser completamente honesto.

Estoy tratando de triunfar en:	Lo hago bien 5	Estoy en el promedio 3	Necesito mejorar 1
Apropiarme de mi propio estrés (no culpar a otros).			
Conocer mi nivel orgánico de estrés (el nivel de estrés que le permita hacer su mejor esfuerzo sin volverse destructivo).			
Equilibrar el trabajo y la diversión (programar tiempo para la diversión).			
Aprender a no hacer nada en los momentos en que se sienta bien así.			
Dormir lo suficiente y descansar, en lugar de terminar al final del día con lo que quedó aplazado.			
Rechazar aquello que sobrepasa lo que puedo manejar.			
Trabajar sin tensión.			
Proponerme metas realistas.			
Practicar la relajación.			
Disfrutar cada momento en lugar de precipitarse por la vida.			
Ser la persona que los demás quieren tener cerca es más importante que hacer muchas cosas.			
Administrar mi tiempo incluyendo momentos para estar solo.			
Planificar una recreación regular.			
Tener un programa de salud física.			

Evitar demasiada cafeína.			
Reforzar una buena nutrición en la dieta.			
Evitar el alcohol y otros químicos tranquilizantes.			
Evitar la sobrecarga emocional.			
Elegir cuidadosamente aquello que nos llama a involucrarnos emocionalmente.			
Dar y aceptar opiniones positivas.			
Hablar de los problemas y conseguir ayuda profesional, si es necesario.			
TOTALES			

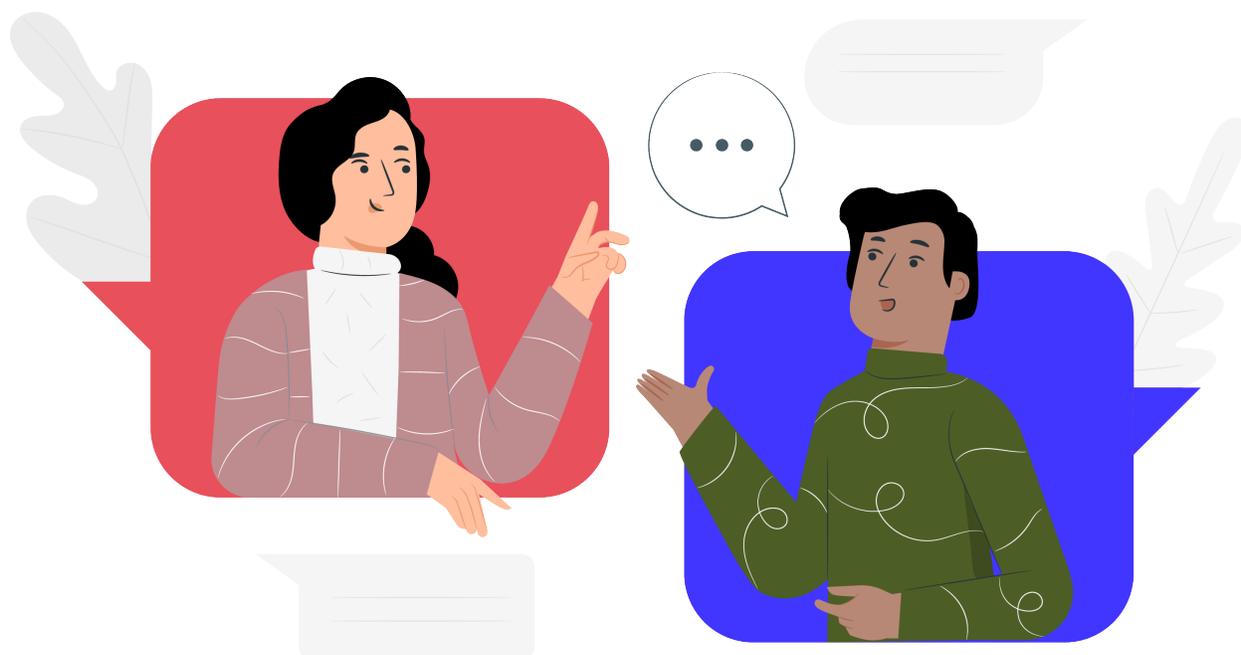
“MINITEST SOBRE CONDUCTAS FRENTE AL ESTRÉS” (Anexo #6)

Califíquese a sí mismo:

Sume todos los puntos obtenidos y busque su calificación en la siguiente rúbrica

Puntuación	Descripción
21 a 50	Hay algunas áreas que necesita desarrollar para liberar mejor el estrés. Sería conveniente que discutiera algunas de sus respuestas con un consejero o amigo cercano
51 a 71	Ha descubierto diversas formas para enfrentarse eficazmente al estrés. Tome nota de aquellos puntos que marcó con “necesito mejorar” y trabaje en las estrategias que le permitan moverse hacia el recuadro “Estoy en el promedio”
75 o mayor	Felicidades. Aparentemente usted ha encontrado excelentes formas de enfrentar la frustración y las complejidades de la vida. Esté alerta para proteger las valiosas habilidades que ha aprendido.

Resolución de conflictos



La vida es una serie de problemas. ¿Queremos rumiar sobre ellos o resolverlos?

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

M. Mercé Conangla (2014), en su obra *Crisis emocionales*, nos indica: “Cuando la vida deja de ser fácil, aparecen obstáculos y no tenemos clara la ruta que debemos tomar y nos encontramos cansados o sin recursos, podemos adoptar diferentes actitudes ante las situaciones que se nos presentan. Son los estilos de enfrentamiento de conflictos. Cada persona tiene una tendencia de enfrentamiento más consolidada y que le es propia aunque en su repertorio tenga todas las demás.

En este sentido es importante detectar cuál es la actitud que ha adoptado la persona a la que pretende ayudar así se podrá entender mejor cuál es su momento y adoptar la fórmula de comunicación más adecuada para serle de utilidad. La actitud que uno adopta ante una situación de crisis está muy relacionada con determinadas creencias que ha interiorizado (por ejemplo: «no seré capaz de solucionarlo», «esto me supera», «no puedo confiar en los demás», «quieren hacerme daño», «si lo intento, lo conseguiré», «todo irá bien», «de esta situación, no salgo bien librado», «no confío»; o bien “esto pasará”, “ya encontraré la forma de resolverlo”, etc.) Las actitudes, a su vez, condicionan las conductas. Ante un problema nos podemos posicionar de forma: agresiva, pasiva y asertiva. Y, en ocasiones, también se da la combinación pasivo-agresiva”.



Resolución de conflictos

Taller 10

Comprendiendo mis situaciones



Objetivo:

Brindar herramientas psicosociales a los docentes para la solución de las problemáticas cotidianas que se presentan en la vida profesional y personal.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

un salón con adecuada ventilación, sillas, hojas de papel y lápiz de carbón, ficha el dilema.



Conceptos claves:

• Conflicto:

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes: esto quiere decir que no pueden darse en forma simultánea. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, una pelea, una lucha o una discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra. (Definiciones, 2012)

• Diálogo:

Plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos. (dle.rae.es, 2019)

• Soluciones:

Satisfacción que se da a una duda, o razón con que se disuelve o desata la dificultad de un argumento. (Real Academia Española, 2020).

Desarrollo:

Actividad No. 1: “Buscando soluciones”

Descripción: Regularmente, se tienen conflictos con los padres, alumnos, compañeros, amigos o cualquier persona por diferencias de opiniones o acciones. La manera de evitar los conflictos o no permitir que dichos conflictos se salgan de proporción debemos encontrar formas más adaptativas para enfrentarlos. De esta manera se mejora la relación con los demás.

Para solucionar conflictos se debe considerar:

- Cuantas veces tienes conflictos con otros en una misma semana.
- Controlar tus deseos de enfrentar y discutir con otros.
- No alimentes los pensamientos negativos y cámbialos por pensamientos más adaptativos.
- Comprender a los demás.
- Respetar las ideas y actitudes de otros.
- Intentar que los demás logren comprender tus ideas, siendo amable.

Modalidad virtual:

- El facilitador indica a los participantes que estará compartiendo un video ilustrativo y una dinámica, que nos ayudará a comprender de manera lúdica a que nos referimos con conflicto como concepto y las desventajas que podemos obtener de no saber solucionarlos de la mejor manera.
- Proyectar un video corto sobre manejo de conflicto.
- Luego de compartir el video en pantalla, promueva la reflexión grupal y la participación de algunos integrantes y proceda a compartirle en pantalla el siguiente caso, destacando la mediación con mejor alternativa de resolución de conflictos. (Ver anexo #7)
- Luego de exponer el caso se pide a todo el grupo un torbellino de posibles soluciones y actitud del profesor hacia las estudiantes sobre esa situación.

Modalidad presencial:

- El facilitador proyecta un video que les proporcionará una visión ilustrativa de conflicto como concepto.
- Luego permita un intercambio de ideas o definiciones por parte del auditorio y promueva conclusiones sobre el concepto de conflicto y las ventajas de aprender a resolverlos de manera estratégica.
- Proceda a dividir el grupo en tres grandes grupos y reparta un caso a cada grupo para análisis parecido, incluyendo, el que facilitamos al inicio de esta actividad.
- Al final cada grupo comparte sus casos y las posibles soluciones que como equipo consideraron para mediar el conflicto.

- Promueva la reflexión.

Actividad No. 2: “Tomando la decisión correcta”



Modalidad virtual:

- A través de plantillas de Power Point comparta: fotos, animes, figuras digitales o imágenes que muestren una dinámica de conflictos escolares frecuentes y de factores estresantes para el personal en el área educativa.
- Indique al grupo que cada imagen que usted compartirá en pantalla es para análisis de todos y que deben expresar que tipo de conflicto observan en la imagen y hacerse las siguientes preguntas: ¿Cómo se soluciona estas situaciones en mi plantel educativo?, ¿estoy de acuerdo con dichas soluciones?, ¿qué pudiera yo aportar para mejorar las soluciones de estos conflictos?, ¿me ha tocado lidiar con este tipo de problema en mis labores diarias como docente?, ¿cuál es mi actitud ante dichas soluciones?



Modalidad presencial:

- Comparta con el grupo imágenes de revista periódicos, digitales, fotos, lo que tenga a disposición que contengan un mensaje de problemáticas escolares más comunes o situaciones de estrés laboral en el ámbito educativo.
- Divida el grupo en pequeños subgrupos de 4 o 5 integrantes guardando el distanciamiento y que compartan el análisis de las imágenes haciéndose las siguientes preguntas: ¿Cómo se soluciona estas situaciones en mi plantel educativo?, ¿estoy de acuerdo con dichas soluciones?, ¿qué pudiera yo aportar para mejorar las soluciones de estos conflictos?, ¿me ha tocado lidiar con este tipo de problema en mis labores diarias como docente?, ¿cuál es mi actitud ante dichas soluciones?
- Promueva la reflexión a los errores que se están cometiendo en nuestros centros educativos analizando las áreas que se necesitan reforzar para la mediación y solución de conflictos.



Reflexión:

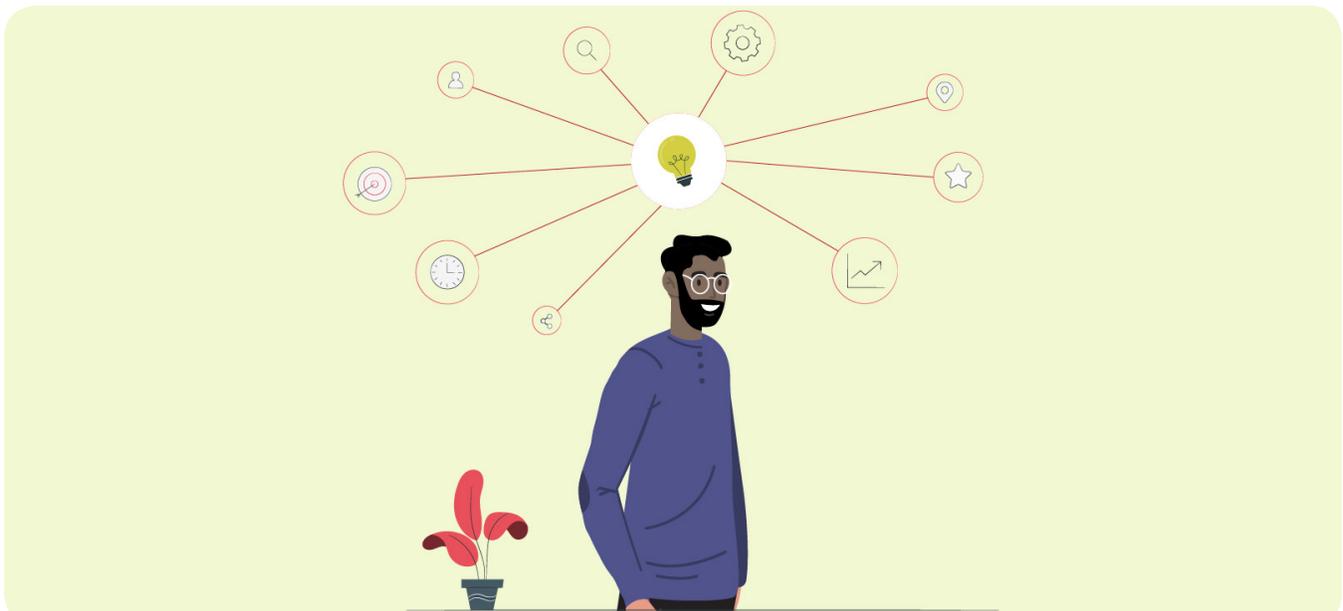
Recuerde que los pasos necesarios para una buena resolución de conflicto son:

- Reconocer la existencia de una tensión.
- Dialogar entre las partes en conflicto para definir exactamente cuál es el problema. Este diálogo implica necesariamente que cada parte es capaz de escuchar, sin atacar, los argumentos del otro.
- Proponer soluciones alternativas en que cada parte ceda un poco, pero también gane un poco.
- Lograr un acuerdo concreto y visible con un compromiso de cumplimiento de ambas partes.
- Para que exista una buena resolución de conflicto, ambas partes deben sentir que ganaron algo, aunque tuvieron que ceder un poco.

El caso de Paula y Malena: (Anexo #7)

Paula y Malena, dos alumnas de 7 de secundaria, son amigas desde hace años. Hoy en el recreo Elena se dirige a Ane acusándole de ser una cotilla y una mentirosa y de hablar mal de ella. Se empiezan a pelear, pero una profesora consigue separarles justo cuando Elena estira de los pelos a Ane, le empuja y ésta cae al suelo. No se ha habido puñetazos ni ninguna está herida. Les mandan donde la jefa de estudios. Nunca Elena o Ane se habían peleado con alguien ni agredido a ningún compañero en la escuela.

- ¿Qué criterios hemos de tener en cuenta ante esta situación?
- ¿Cuál será la decisión más acertada?
- ¿Cómo ha de aplicarse la disciplina dadas las características especiales de este conflicto?



Taller 11

Encuentro mis soluciones



Objetivo:

Conducir a la resolución de un problema en equipo e identificar factores que hacen que resolver problemas sea más fácil o difícil.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Plantillas de puntos, 5 o 6 lápices.



Conceptos claves:

• Conflicto:

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes: esto quiere decir que no pueden darse en forma simultánea. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, una pelea, una lucha o una discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra. (Definiciones, 2012)

• Diálogo:

Plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos. (dle.rae.es, 2019)

• Soluciones:

Una solución puede ser la respuesta a una duda, el resultado de un proceso o el desenlace de un asunto. (Significados.com, 2018)

Desarrollo:

Actividad No. 1: “Analizo mi conflicto y encuentro soluciones”

Descripción: Esta actividad comprende en hacer una competencia grupal en donde el facilitador proporcionara un cuadro a los participantes que consta de 9 puntos separados con dos pulgadas de distancia entre un punto y otro divididos en tres filas de tres puntos cada una (ver anexo #8) en donde los participantes trataran de unir con líneas cada uno de los puntos dibujados en una hoja con líneas rectas sin separar o alzar el lápiz, esta actividad consta de dos partes la primera parte es sin pistas, sin ningún tipo de ayuda y agregándoles comentarios al auditorios desalentadores y la segunda parte es la misma actividad, pero dándoles pistas, ayuda y agregándoles mensajes motivadores.

Modalidad virtual:

- El moderador explica al grupo que a continuación realizaran una actividad una competencia grupal que el primer grupo en hacer una tarea y el que logra hacer la tarea primero será el ganador.
- Comparta en pantalla la hoja de actividades N°1 nueve puntos y explíqueles que deberán unir los nueve puntos en cuatro líneas rectas, sin embargo, las cuatro líneas deben hacerse sin levantar el lápiz del papel. Es decir, las cuatro líneas deben estar conectadas.
- Sin más preámbulo indique a los participantes que en una hoja blanca dibujen los puntos separados como indica la hoja de actividad N° 1, espere unos minutos hasta que todos estén listos para iniciar.
- Cuando hayan iniciada evite contestar cualesquiera preguntas, sea crítico en su trabajo, presiónelos para que trabajen más rápido, dígame que es posible que la tarea es muy difícil para ellos, frases desalentadoras.
- Luego de pasado un lapso de 10 minutos, si nadie ha logrado culminar la tarea indíqueles que usted les dará unas pistas y contestará sus preguntas, considerar los consejos útiles. (Si hay alguien que lo resolvió indique que no les diga nada al grupo que espere en silencio hasta que los demás puedan desarrollarla).
- Luego que haya un ganador analice con el grupo las siguientes preguntas:
¿Cuál fue la dificultad para resolver el problema?, ¿qué fue lo que hizo que fuera fácil resolver el problema?, ¿qué factores que dificultan resolver un problema?

Modalidad presencial:

- Muéstre una copia de la hoja de actividades N°1 nueve puntos y explíqueles que cada grupo deberá unir los nueve puntos en cuatro líneas rectas, sin embargo, las cuatro líneas deben hacerse sin levantar el lápiz del papel. Es decir, las cuatro líneas deben estar conectadas.
- Sin más preámbulo entregue al grupo uno tres o cuatro copias de la hoja de actividad N°1 nueve puntos y cuatro lápices, sin que el grupo uno se entere entréguele al grupo dos tres o cuatro copias de la hoja de actividad No. 2 y tres o cuatro lápices, la hoja de actividad dos cuentas con unos consejos útiles.

- Mientras los grupos tratan de resolver la tarea, trate a cada grupo de la siguiente manera:

Grupo 1	Grupo 2
Sea crítico en su trabajo.	Apóyelos y ánimoelos con su trabajo.
Presiónelos para que trabajen más rápido.	Muéstrele su confianza en su habilidad de encontrar la solución.
Evite contestar cualquier pregunta.	Responda sus preguntas.
Dígale que es posible que la tarea sea muy difícil para ellos.	Después de tres minutos, entregue la hoja.
	Como pista ya tienen la primera raya a trazar y la distancia.

- La hoja de actividad N°4 es para el facilitador solamente con la solución de la actividad.
- Luego que haya un ganador reúna el grupo y explíquelo que ambos fueron tratados de manera distinta y reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - Grupo #1: ¿Cuál fue la dificultad para resolver el problema?
 - Grupo #2: ¿Qué fue lo que hizo que fuera fácil resolver el problema?
- Analicen los factores que dificultan resolución de un problema.



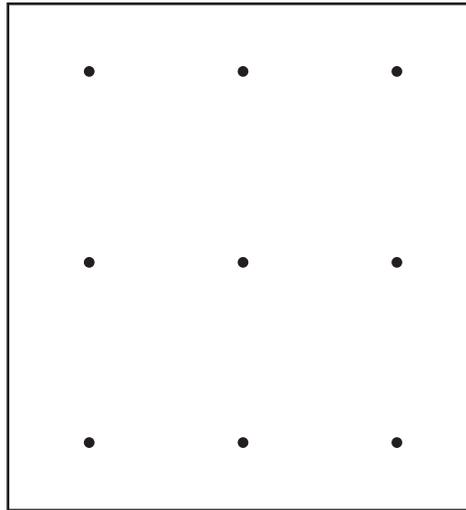
Reflexión:

La Piedra:

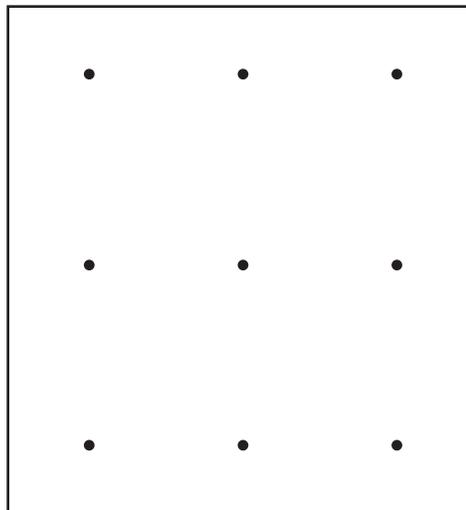
el distraído tropezó con ella, el violento la utilizó como proyectil, el emprendedor construyó con ella, el campesino cansado la usó como asiento, para los niños fue un juguete, David mató a Goliat y Miguel Angel sacó la más bella escultura. En todos los casos la diferencia no estuvo en la piedra sino en la persona. No existe piedra en el camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.

Plantillas: Analizo mi conflicto y encuentro soluciones (Anexo #8)

Actividad No. 1



Actividad No. 2: con los consejos útiles

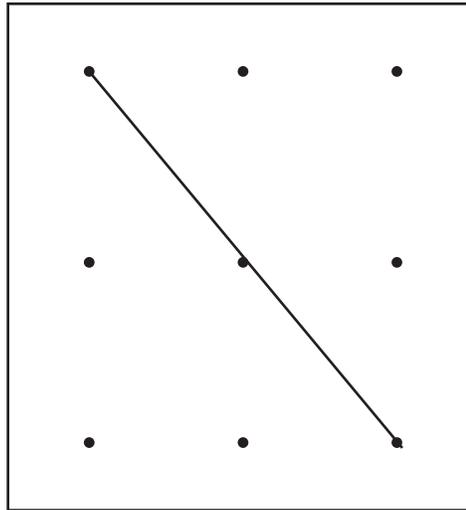


Consejos útiles:

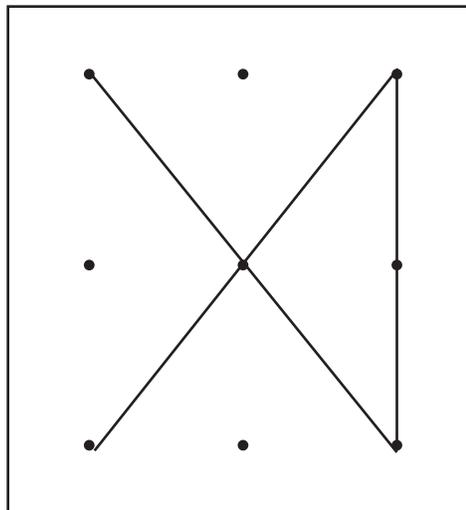
- Dime si tienes cualquier consulta o duda.
- Trabaja en colaboración. Prueba muchas formas e ideas.
- Es necesario que tus líneas se extiendan fuera de la caja formada por los nueve puntos.

Plantillas Analizo mi conflicto y encuentro soluciones (Anexo #8)

Actividad No. 3



Actividad No. 4

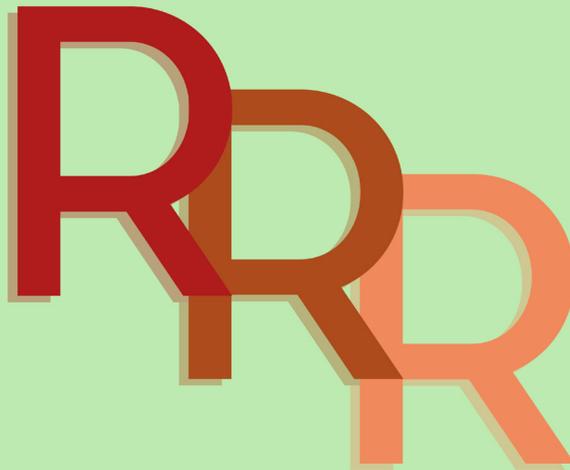


Controlar mis impulsos



“Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción.”

Daniel Goleman



Controlar mis impulsos

Taller 12

Las 3 “R”



Objetivo:

Reconocer estrategias para expresar adecuadamente las emociones.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva.



Conceptos claves:

• Impulsividad:

se da cuando reaccionamos a estímulos externos de una forma extremadamente rápida y desmedida, sin ser capaces de reflexionar previamente. Aunque se trata de un hábito se puede controlar en niños y adultos. (Lifeder.com, 2019)

• Control de Impulsos:

habilidad para resistir o retardar un impulso (urgencia que obliga a la acción) motivo o tentación actual que implica la capacidad para aceptar nuestros impulsos agresivos y controlar la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable. (Giner, 2012)

• La autorregulación emocional:

sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajuste a nuestras metas. (Eva Peñafiel, Cristina Serrano, s.f.).



Cápsula Psicoeducativa

Tradicionalmente, la regulación emocional ha sido conceptualizada sobre la base del control sobre la experiencia y expresión emocional. En contraposición, otros modelos enfatizan que la regulación no es sinónimo de control emocional, dado que debe atenderse a la funcionalidad de la emoción y no solo a la disminución de un estado emocional displacentero. Incluso la incapacidad para aceptar estados emocionales negativos puede fortalecer dichas emociones en vez de atenuarlas (Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2002).

Una regulación adaptativa de las emociones implica un monitoreo y evaluación de la experiencia emocional además de un posible control sobre esta, destacando de esta forma la importancia del entendimiento y la conciencia sobre los estados emocionales. En este sentido, existe considerable acuerdo en torno a la idea de que las emociones no son fuerzas incoercibles, sino que las personas son capaces de incrementar, mantener, o disminuir sus emociones positivas y negativas cuando lo deseen o necesitan; por lo tanto, son capaces de modificar su conducta dependiendo de sus intereses, necesidades o de las situaciones en las que se encuentran.



Desarrollo:

El tutor pide a los participantes que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas y da las siguientes instrucciones:

- Primero paso, indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente: padres/madres, novio/novia, amigos/as, etc.
- Segundo paso, en la segunda columna, escribe 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones del tipo: "Estoy resentida con Carlos porque no me ha prestado el auto. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etc.". El tutor(a) explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalará que, tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.
- Tercer paso, en la tercera columna, tratará de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como, por ejemplo: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mi esposo."
- Cuarto paso, en la última columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: "Reconozco que tiene mucho por teletrabajo y no puede atenderme como antes etc."

El ejemplo completo sería: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mi esposo, pero reconozco que tiene mucho que hacer por el teletrabajo y no puede atenderme como antes."

A continuación, en una puesta en común se pide a los participantes que lean en voz alta algunos ejemplos, comprueben su capacidad para expresar de modo claro y conciso sus sentimientos.

El tutor/a plantea las siguientes preguntas para la discusión general con los participantes:

- ¿Qué tanto te ha gustado la actividad?
- ¿Has logrado expresar, realmente, de forma adecuada esos resentimientos?
- ¿Qué es lo más difícil de la actividad?
- ¿Qué dificultades pudiste encontrar?



Reflexión:

Somos dueños de nuestras emociones y sentimientos, no esclavo de ellas. Tener autocontrol significa tener la capacidad de controlar emociones, sentimientos y deseos con el fin de obtener un beneficio mayor en el futuro. El autocontrol es fruto de un alto grado de libertad interior en una persona madura, que se conoce de verdad a sí misma y que es feliz. Para toda persona es muy importante.

Podemos lograr ese control si a partir de hoy nos hacemos conscientes de que nada de lo que ocurra a nuestro alrededor puede afectarnos si no lo permitimos.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones o pasos debe ser proyectado a los participantes con la utilidad de plantillas de Word, PDF, o Power Point. Complementando ejemplos de ser necesario. Muy importante monitorear los enunciados para evitar los calificativos ofensivos. Otro recurso de apoyo para la discusión de los resultados sería compartir la pantalla con el video Dominando el temperamento.



Taller 13

Canalizando mi energía



Objetivo:

Identificar actividades que ayuden a la canalización de la energía y manejo de la impulsividad en los participantes.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva.



Conceptos claves:

• Impulsividad:

se da cuando reaccionamos a estímulos externos de una forma extremadamente rápida y desmedida, sin ser capaces de reflexionar previamente. Aunque se trata de un hábito se puede controlar en niños y adultos. (Lifeder.com, 2019)

• Control de Impulsos:

habilidad para resistir o retardar un impulso (urgencia que obliga a la acción) motivo o tentación actual que implica la capacidad para aceptar nuestros impulsos agresivos y controlar la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable. (Giner, 2012)

• Tono Muscular:

Es el grado de tensión que aumenta o disminuye en relación a las actividades neuropsíquicas y físicas.

El tono muscular ayuda a la realización de varios movimientos y posturas, y se logra por el equilibrio de la tensión distensión muscular. (Menaldi, 2005)

- **Reflejo Miotático:** También conocido como reflejo de estiramiento que consiste en el acortamiento o estiramiento brusco de las fibras musculares, ayudando a controlar y ajustar la longitud de los músculos, generando un tono muscular apropiado para una respuesta inmediata. (Ramón, 2008).



Cápsula Psicoeducativa

Una de las variables más importantes en el autocontrol es saber qué hacer, por qué y de qué manera, por lo que debemos comprender que La impulsividad se define como una reacción no planificada y rápida frente a estímulos tanto externos como internos, en la que no se tienen en cuenta las consecuencias negativas de esta actuación para el propio individuo o para otras personas. La manifestación de la impulsividad es variada, y una de las más destacadas es la conducta agresiva y/o violenta, aunque, como se describirá, existen otras formas de impulsividad sin agresividad.

Además, vivimos en una sociedad que potencia y premia la impulsividad. Permitir la expresión de lo “interior” prevalece en el entorno cultural en el que nos desarrollamos. Hay un alto reconocimiento social a ser espontáneo, a ser “auténtico”, términos y conceptos que se confunden con el actuar de forma irreflexiva, sin meditación ni consideración de las consecuencias, de lo que se dice o se hace. Nada más hay que mirar a nuestro entorno y ver cómo pequeños descontroles impulsivos están cada vez más presente en la vida cotidiana y son, no solo tolerados, sino reforzados por el medio.



Desarrollo:

Los tres pasos que vamos a seguir en este proceso de adquirir mayor autocontrol son:

1. Evalúa tú proceso de pérdida de control y tus propios recursos.
2. Señala distintos modos y momentos de aplicar el autocontrol.
3. Exhorta la práctica

Primer paso: Evalúa cómo pierdes el control, para esta dinámica se le pide al participante escribir en un cuadro al menos dos ejemplos de pérdida del control.

Preferiblemente que sean ejemplos recientes y que puedan relatar con detalle lo sucedido. (ver anexo #9)

Evalúa como pierdes el control (Anexo #9)

Preguntas	Situación A	Situación B
¿Qué sucedió?		
Personas involucradas.		
Lugar y movimiento.		
Tu proceso de pérdida de control.		
Cuál fue su desenlace o final.		
Cuáles fueron sus consecuencias.		

Segundo paso: Utiliza el cuadro anterior intenta reconocer como reacciona tu cuerpo y lo que haces en esos momentos que pierdes el control

Situación	¿Qué noto en mi cuerpo?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?

Tercer paso: ahora que ya cuenta con un esquema claro y detallado de cómo se desarrolla la pérdida de control y, también, de tu propio autocontrol, es imprescindible que se conozca en qué momentos es más sencillo o complicado mantener el control.

Ahora agregaremos una columna en la cual colocaremos un pensamiento positivo frente la situación que parece ser la que me descontrola, este pensamiento será la mejor alternativa para resolver el problema o manejar la situación que he pensado es mala o negativa.

Ponlo en práctica

Situación	¿Qué noto en mi cuerpo?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?	Pensamiento positivo



Reflexión:

Es de suma importancia lograr aprender a utilizar nuestra impulsividad sabiamente en situaciones oportunas o determinadas y tener el buen manejo de la misma, que sean de gran provecho a nuestro diario vivir, permitiéndonos libremente ser personas activas, logrando desarrollar las actividades que nos apasionan sin necesidad de sentirnos agobiados por nuestros impulsos.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones o pasos debe ser proyectado a los participantes con la utilidad de plantillas de Word, PDF, o Power Point. Los cuadros deben ser transcritos a para poder compartirlos con los participantes. Muy importante monitorear los enunciados para lograr el resultado deseado por lo cual se le pide al os participantes en tal caso verbalicen su trabajo para lograr darles la corrección necesaria. Otro recurso de apoyo para la discusión de los resultados seria compartir la pantalla con el video de Cómo manejar tus impulsos.

Canalizando mi energía

Primer paso: evalúa cómo pierdes el control

Preguntas	Situación A	Situación B
¿Qué sucedió?		
Personas involucradas.		
Lugar y movimiento.		
Tu proceso de pérdida de control.		
Cuál fue su desenlace o final.		
Cuáles fueron sus consecuencias.		

Segundo paso: debatiendo la pérdida de control

Situación	¿Qué noto en mi cuerpo?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?	Pensamiento positivo

Gestión de emociones



“Aquellos que hacen enojar a la gente no son las cosas que les suceden, sino lo que pensamos de las cosas, de manera tal que cuando estamos conmovidos o exaltados o malhumorados, no culpamos a nadie más, sino, a nosotros mismos, es decir a nuestros pensamientos”.

Epicteto

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

El individuo por siglos ha ignorado la importancia de conocer nuestras emociones y desarrollar las habilidades para manejarlas, ha sido un camino largo y hemos pasado por mucho, pero hoy podemos hablar, de lo favorable que juega el papel de una emocionalidad sana en la vida de las personas.

La armonía emocional es un fenómeno esencialmente biológico, interno, pero en cuya génesis se imbrican indisolublemente factores psicológicos y de la experiencia. En efecto, será el aspecto social el que ha de actualizar esa potencia de armonías, traduciéndola en conductas observables. Los seres humanos crecemos y nos desarrollamos en comunidad con otros, lo cual genera la más aguda necesidad social: la necesidad de afecto, de pertenecer. Por lo tanto son las experiencias sociales desde la más primaria, como la formación del vínculo con la madre inmediatamente después de nacer, hasta las sofisticadas experiencias de vinculación laboral, matrimonio o paternidad, las que desafiarán en forma constante al individuo social, instándolo a poner en juego sus recursos de adaptación, modelando desde lo externo el equilibrio emocional. Las actitudes de los otros significativos actuarán como permanentes estímulos dinámicos de cohesión y ruptura de dicho equilibrio. (A. Céspedes, 2013).



Gestión de emociones

Taller 14

Conociendo mis emociones

**Objetivo:**

Promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional por medio de la detección y reconocimiento de las emociones reforzando estilos de vida saludable en diferentes ámbitos.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

45 minutos.

**Materiales:**

lápiz, ficha “la ruleta de las emociones”.

**Conceptos claves:****• Autocontrol:**

se define como el proceso mental que nos permite manejar nuestros pensamientos, emociones y comportamientos para mantenerlos acordes con los objetivos que nos hemos propuesto lograr. (<https://blog.elartedesabervivir.com/>, 2015).

• Integridad:

se refiere a la totalidad de una persona, incluyendo su dimensión física, es decir, su cuerpo, y su dimensión moral, incluyendo su forma de ser y sus valores.

• Innovación:

serie de intervenciones, decisiones y procesos, con cierto grado de intencionalidad y sistematización que tratan de modificar actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos y prácticas pedagógicas. (Carbonell, 2001).

Desarrollo:

Actividad No. 1: La ruleta de las emociones

Modalidad virtual:

- El moderador comparte pantalla con los integrantes donde presenta una plantilla que contiene una ruleta (ver anexo #10).
- Indíqueles que necesitarán bolígrafo o lápiz y hojas blancas para dibujar la ruleta que presenta en pantalla, bríndeles un espacio de 5 a 7 minutos para que dibujen la ruleta.
- Explíquese que la ruleta cuenta con espacios en los que deben escribir las áreas de su vida en las que se presentan con más frecuencia situaciones emocionales difíciles de manejar. Ejemplo: un mal día en el trabajo, relación de pareja, convivencia familiar.
- A lado de cada área van las emociones positivas y las no placenteras. Luego que tiene su lista de situaciones con las emociones este evalúa del uno al cinco cada aspecto siendo cinco el máximo en la emoción más persistente ante dicha área, para valorar en qué momento considera que se encuentra, en cuanto a emociones placenteras o no placenteras.
- Después que cada participante termina su ruleta, comparta pantalla con el recuadro de las posibles soluciones para que el participante lo dibuje en la parte inferior de su ruleta o en otra página en blanco si no le queda espacio suficiente. Allí deberá anotar algunas alternativas que le proporcionen solución y disminución de emociones incómodas ante dichas situaciones. Por ejemplo, si el participante piensa que su relación de pareja está en un número alto, puede diseñar distintas estrategias para mejorarla: comunicación, pasar más tiempos juntos (ver anexo #11).

Con esta herramienta la persona se hace más consciente de las áreas que necesita trabajar para lograr una vida más plena, y es posible diseñar las acciones necesarias para cada punto que ha elegido.

Modalidad presencial:

- Para llevar a cabo esta dinámica se entrega una plantilla que contiene una ruleta con espacio para escribir las variables que deseamos trabajar. En este espacio los participantes escribirán respuestas emocionales usuales que tienen ante situaciones o áreas de su vida difíciles de manejar. Ejemplo: un mal día en el trabajo, relación de pareja, convivencia familiar.
- A lado de cada área van las emociones placenteras y las no placenteras. Luego que tiene su lista de situaciones con las emociones este evalúa del uno al cinco cada aspecto siendo cinco el máximo en la emoción más persistente ante dicha área, para valorar en qué momento considera que se encuentra, en cuanto a emociones placenteras o no placenteras.
- A lado de cada área van las emociones positivas y las no placenteras. Luego que tiene su lista de situaciones con las emociones este evalúa del uno al cinco cada aspecto siendo cinco el máximo en la emoción más persistente ante dicha área, para valorar en qué momento considera que se encuentra, en cuanto a emociones placenteras o no placenteras.

- Cada plantilla tiene un recuadro en la parte inferior donde cada participante anotará algunas alternativas que le proporcionen solución y disminución de emociones incómodas ante dichas situaciones. Por ejemplo, si el participante piensa que su relación de pareja está en un número alto, puede diseñar distintas estrategias para mejorarla: comunicación, pasar más tiempos juntos.

Con esta herramienta la persona se hace más consciente de las áreas que necesita trabajar para lograr una vida más plena, y es posible diseñar las acciones necesarias para cada punto que ha elegido.

Actividad No. 2:



Modalidad virtual:

- Los integrantes, individualmente y por turno, hablarán de lo que ellos han detectado como posibles fallas emocionales dentro de sus funciones en el proceso de enseñanza. Los demás compañeros o integrantes escucharán activamente y junto con el facilitador tendrán la disposición de brindar sugerencias al compañero que se encuentre comentando su caso.
- Luego que todos tienen la oportunidad de comentar sus experiencias y han recibido sus devoluciones enriquecedoras por parte de sus compañeros, con lluvia de ideas, se planteará la problemática que se vive en el país a causa de la falta de control de emociones (violencia, suicidios etc.), con la finalidad de sensibilizar en la importancia de la educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional.



Modalidad presencial:

- Los integrantes formarán un círculo, individualmente y por turno, hablarán de lo que ellos han detectado como posibles fallas emocionales dentro de sus funciones en el proceso de enseñanza. Los demás compañero o integrantes escucharán activamente y junto con el facilitador tendrán la disposición de brindar sugerencias al compañero que se encuentre comentando su caso.
- Luego que todos tienen la oportunidad de comentar sus experiencias y han recibido sus devoluciones enriquecedoras por parte de sus compañeros, con lluvia de ideas, se planteará la problemática que se vive en el país a causa de la falta de control de emociones (violencia, suicidios etc.), con la finalidad de sensibilizar en la importancia de la educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional.



Reflexión:

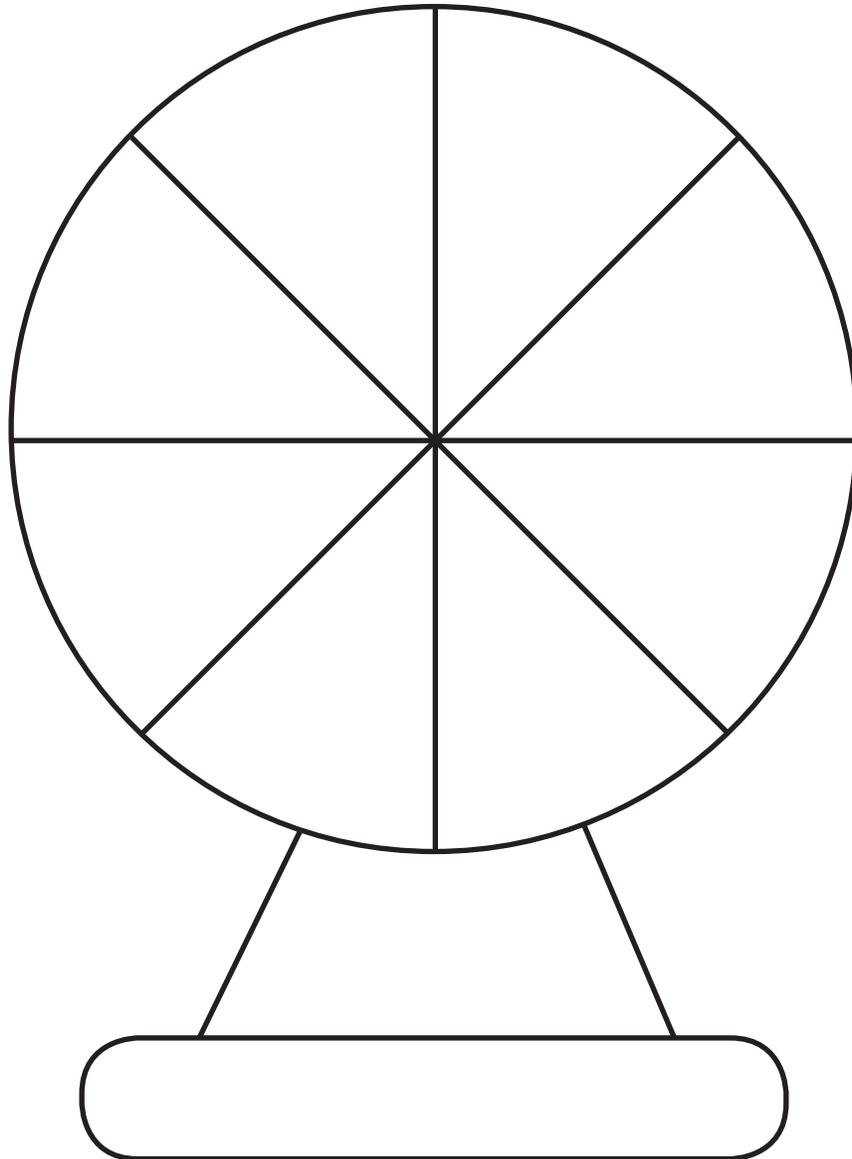
La información que anotó es supremamente valiosa, porque acaba de describir sus debilidades de comportamiento. Felicidades, el solo hecho de haberse tomado el tiempo necesario para consignar por escrito estas debilidades lo acaba de liberar de ellas, porque significa que puede hacer algo por controlarlas. Si sabe manejar sus emociones, podrá ser una persona pionera, orientada a los retos, brillante, innovadora y muy divertida, en vez de arrogante, odiosa, agresiva, impaciente y malvada porque no sabe controlar las tensiones. Si quiere triunfar, es preciso que se controle y preste atención a su comportamiento. Debe controlarlo antes de que este lo controle a usted.

En el día a día nos podemos encontrar con diferentes situaciones. Algunas de ellas las podremos manejar de manera adecuada, pero tal vez haya otras que nos costará un poco más. Es por esto que debemos conocer la forma en que reaccionamos frente a aquellas situaciones difíciles y mejorar aquellas que producen cambios negativos en nosotros.

LA RULETA DE LAS EMOCIONES (Anexo #10)

EMOCIONES PLANCENTERAS

EMOCIONES NO PLANCENTERAS



Alternativas de solución (Anexo #11)



Taller 15

Nombrando los sentimientos



Objetivo:

Reconocer nuestros sentimientos y aprender identificar los pensamientos que los producen para una mejor regulación cognitiva y control emocional.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Plantilla de sentimientos, papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva, marcadores o bolígrafos.



Conceptos claves:

• Impulsividad:

un sujeto impulsivo es alguien que se expresa y actúa según lo determine su voluntad y su deseo en cada momento sin considerar si la oportunidad es adecuada y sin miramientos por la consecuencia de sus actos. (L. Gratch, 2009).

• Sentimientos

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo. (<https://definicion.de/sentimiento/>)

Desarrollo:

La mayor parte de nosotros no hemos sido educados en el manejo de los sentimientos y tampoco en la capacidad para nombrar lo que experimentamos. Por eso, el presente ejercicio puede ayudarnos a discriminar entre unos y otros, así como a familiarizarnos con palabras que requieren estados emocionales.

Actividad No. 1: “Identifico y reconozco mis sentimientos”

Modalidad virtual:

- Explique la actividad que se va a realizar consiste en enlazar la descripción del sentimiento con la definición más adecuada. Para ello los hemos agrupados en familia de experiencias con el objetivo de que puedan analizar la diferencia entre uno y otro.
- Comparta en pantalla las plantillas que a continuación se muestran con las agrupaciones de sentimientos correspondientes e indíqueles que cada uno haga su elección individual según su percepción de los que es la respuesta correcta.
- Luego impulse que los participantes compartan sus respuesta y opiniones y por qué consideran que sus respuestas son las correctas. El moderador aclara las diferencias entre un sentimiento y otro para aclarar dudas.

Modalidad presencial:

- El facilitador explica a los participantes que el siguiente ejercicio consiste en enlazar la descripción del sentimiento con la respuesta más adecuada y atribuir cada sentimiento la descripción correspondiente, para ello los hemos agrupados en familia de experiencias con el objetivo de que puedan analizar la diferencia entre uno y otro.
- A lado de cada definición coloque el sentimiento que considere corresponde a la premisa.

Actividad No. 2:

Modalidad virtual:

- Después de culminar la actividad de reconocimiento y definición de los sentimientos, elija un grupo de familias de sentimientos que se presentan en la plantilla y comparta en pantalla los sentimientos escogidos.
- Pídales a los participantes que piensen en ejemplos de pensamiento que provocan estos sentimientos, mostrando la diferencia entre uno y otro. (ejemplo: mis hijos solos en casa = desconfianza, mi hija sola con su novio en casa = recelo). Y los escribe en pantalla para que todos puedan apreciar los ejemplos de situaciones cotidianas y cómo podemos regular esos sentimientos para el buen desenvolvimiento interpersonal.



Modalidad presencial:

- Luego de haber identificado las definiciones de los sentimientos, elija un grupo de familias de sentimientos que se presentan en la plantilla y comparta con el grupo ejemplos de pensamiento que provocan estos sentimientos mostrando la diferencia entre uno y otro. (ejemplo: mis hijos solos en casa = desconfianza, mi hija sola con su novio en casa = recelo).
- Compartan en plenaria grupal.

Plantilla

Sentimientos: Recelo, desconcierto, confianza, desconfianza

Descripción de los sentimientos:

1. Temor, recelo que excluye casi toda esperanza: _____
2. Sentimiento por el que creemos que va a suceder aquello que deseamos que ocurra: _____
3. Desorden, confusión, perturbación, trastorno: _____
4. Actitud de temor ante cierta cosa de la que se sospecha puede ocultar algún peligro o inconveniente hacia cierta persona de la que se teme pueda abrigar malas intenciones: _____

Sentimientos: pasmo, extrañeza, espanto, asombro, sorpresa.

Descripción de los sentimientos:

5. Impresión generalmente de alegría, producida a alguien haciendo una cosa que no espera: _____
6. El efecto producido por una cosa extraordinaria y singular: _____
7. Sinónimo de extrañeza: _____
8. Terror grande: _____
9. Admiración grande que suspende la razón y el discurso: _____

Pensamientos:



Reflexión:

Trabajar sobre el pensamiento, identificándolo y reflexionando sobre él, no significa que estemos libres de sentimientos que nos resultan molestos o dolorosos, ni tampoco que nuestra conducta se convierta en un estilo pasivo, libre, en el que todo vale pues todo parece ser relativizado. El resultado es más bien que tanto el sentimiento como la conducta se ajustan al signo e intensidad de una determinada situación, haciéndonos más eficaces en el manejo de las emociones y en general de la comunicación en el contexto de la familia...

Una vez identificado el pensamiento, trabajaremos las posibilidades de “pensar mejor” con el propósito de provocar una emoción más efectiva en cada situación, así como ajustar ésta al grado de intensidad que cada momento precisa. (C. Muñoz, 2006)

Hacia el perdón



“Puedo perdonar, pero no olvidar”, es solo otra forma de decir, “No puedo, perdonar”.

Henry Ward Beecher



Hacia el perdón

Taller 16

El camino del perdón



Objetivo:

Reconocer la importancia que tiene el perdón en el manejo de relaciones interpersonales sanas.



Población:

Docentes



Duración:

60 minutos.



Materiales:

papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva, cuadrícula impresa o dibujada.



Conceptos claves:

• Perdón:

Intención de abandonar el derecho propio a estar resentido, a tener un juicio negativo y una conducta indiferente hacia la persona que injustificadamente nos hirió, mientras que se cultivan las cualidades no merecidas de compasión, generosidad e incluso amor hacia él o ella. (Enright, Freedman & Rique, 1998)

• Envidia:

La envidia es el sentimiento de pesar ante el bien que posee otra persona, es decir, el desagrado o molestia producidos en alguien ante el bien ajeno. Procede del latín invidia, que deriva de invidere (in-, 'hacia dentro' y videre, 'ver'). Así, se asocia a 'mal de ojo' y 'mirar mal'.

- **Habilidades Sociales:** Destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad. (Michelson, 1993)



Cápsula Psicoeducativa

Las habilidades sociales son partes esenciales de la actividad humana. Ya que virtualmente casi todas las horas en que estamos despiertos pasamos en alguna forma de interacción social dentro de cualquier tipo de grupo: familiar, laboral, académico, etc. El discurrir de nuestras vidas está determinado, al menos parcialmente, por el rango de nuestras habilidades sociales (Caballo, 2002). Las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal.

Para Derrida el perdón se dirige a lo imperdonable o no es tal: “sólo hay perdón allí donde hubo algo imperdonable” (Derrida, 1999, p.4). Es imposible pensar en la posibilidad de perdonar sin tener presentes los mandatos impuestos por una cultura determinada que pertenece a una herencia religiosa a la que denomina abrahámica pues engloba en ella el judaísmo, los cristianismos y los islamismos.

Cuando una persona lastima, hiere o comete una trasgresión que afecta a otra, esa acción crea, de alguna manera, una deuda interpersonal. Perdonar supone en cierta forma su cancelación, proceso que puede concretarse por canales diversos: cognitivos, afectivos, conductuales, psicosociales. Es necesario tener en cuenta que el arrepentimiento es tan importante como el perdón, dado que el arrepentimiento no sólo facilita la acción de perdonar, sino que produce cambios positivos en la salud psíquica y física de quien puede expresarlo.

Desarrollo:



Modalidad presencial:

Divida a los participantes en grupos. En cada grupo se reparten 21 ladrillos, en 7 de ellos se pone la palabra PERDON y en los 14 restantes actitudes que ponen en peligro y amenazan el perdón (odio, rencor, guerra, insultos, envidia, revancha, no compartir, egoísmos, rabia, enfados, avaricia, peleas, hablar a la espalda, criticar...). Si es difícil encontrar tantas actitudes se puede repetir alguna. (anexo #12)

Una vez que se tengan todos los papeles escritos se trata de que cada grupo construya su camino del perdón con 7 escalones con 3 opciones cada uno, 2 malas y 1 buena).

Salida		A	B	C
1		Perdón	Odio	Enfado
2		Envidia	Perdón	Rabia
3		Perdón	Rencor	Insulto
4		Revancha	Avaricia	Perdón
5		Perdón	Egoísmo	Crítica
6		Perdón	Enfado	Pelea
7		Peleas	Guerras	Perdón
Meta				

Desarrollo:



Modalidad presencial:

Una vez que todos los grupos tengan su camino del perdón se van a enfrentar unos a otros, para ello por turnos cada grupo dirá una casilla empezando por el escalón 1 y tratando de encontrar la casilla segura del perdón. Si la encuentra pasará al siguiente escalón hasta llegar a la meta.

Si cae en una casilla en una actitud mala que “rompe” el perdón, perderá el turno y tendrá que volver a empezar desde el escalón 1 la próxima vez.

Una vez terminada la dinámica comparta:

- ¿Te resulta fácil vencer el odio, la rabia o el enfado que te provoca una ofensa?
- ¿Cómo sueles solucionar o responder a las ofensas o conflictos que te causan los demás?

Si alguien te ha ofendido y no te pide perdón:

- ¿Qué haces?, ¿cómo te sientes?
- ¿A dónde puede llevar el camino del odio?
- ¿Soluciona en algo el problema?,

Si alguna vez no has perdonado:

- ¿Cómo te has sentido?

Cuando perdonas:

- ¿Por qué lo haces?
- ¿Sueles pedir perdón cuando te has dado cuenta que has molestado o has ofendido a otra persona?
- ¿Qué es fácil, perdonar o pedir perdón?



Reflexión

Perdonar es una de las cosas más bonitas y liberadoras que existen para estar siempre felices y contentos, aunque también es una de las más difíciles de realizar. Los que perdonan no son ni más tontos ni más débiles por hacerlo, sino todo lo contrario. Seguro que todos tenemos algún ejemplo de alguien que nos ha ofendido y hecho daño y nosotros no hemos querido perdonarle, llenándonos de odio y resentimiento, nos hemos vuelto “esclavos” del mal. Por eso no hay nada mejor que perdonar para liberarnos y vivir en paz.



Modalidad virtual:

Para la aplicación virtual se pide 14 participante del total del grupo (al resto de los participantes se les pide construir sus ladrillos en papel desde su lugar físico), estos verán en la pantalla 21 ladrillos, en 7 de ellos se pone la palabra PERDÓN y en los 14 restantes actitudes que ponen en peligro y amenazan el perdón (odio, rencor, guerra, insultos, envidia, revancha, no compartir, egoísmos, rabia, enfados, avaricia, peleas, hablar a la espalda, criticar...). Si es difícil encontrar tantas actitudes se puede repetir alguna.

Una vez que se tengan todos los papeles escritos se trata de que cada participante construya su camino del perdón con 7 escalones con 3 opciones cada uno, 2 malas y 1 buena).

Salida		A	B	C
1		Perdón	Odio	Enfado
2		Envidia	Perdón	Rabia
3		Perdón	Rencor	Insulto
4		Revancha	Avaricia	Perdón
5		Perdón	Egoísmo	Crítica
6		Perdón	Enfado	Pelea
7		Peleas	Guerras	Perdón
Meta				

Una vez que todos los participantes tengan su camino del perdón, se van a enfrentar unos a otros, para ello por turnos cada uno dirá una casilla empezando por el escalón 1 y tratando de encontrar la casilla segura del perdón. Si la encuentra pasará al siguiente escalón hasta llegar a la meta. Si cae en una casilla en una actitud mala que “rompe” el perdón, perderá el turno y tendrá que volver a empezar desde el escalón 1 la próxima vez. Luego, podemos continuar presentando en pantalla las preguntas para la reflexión y así todos podrán seguir la línea del moderador. Como recurso de apoyo audiovisual el video La oración más hermosa para perdonar.

El camino del perdón (Anexo #12)

En cada grupo se reparten 21 ladrillos, en 7 de ellos se pone la palabra PERDÓN y en los 14 restantes actitudes que ponen en peligro y amenazan el perdón (odio, rencor, guerra, insultos, envidia, revancha, no compartir, egoísmos, rabia, enfados, avaricia, peleas, hablar a la espalda, criticar...). Si es difícil encontrar tantas actitudes se puede repetir alguna.

Salida		A	B	C
1		Perdón	Odio	Enfado
2		Envidia	Perdón	Rabia
3		Perdón	Rencor	Insulto
4		Revancha	Avaricia	Perdón
5		Perdón	Egoísmo	Crítica
6		Perdón	Enfado	Pelea
7		Peleas	Guerras	Perdón
Meta				



Taller 17

Puerta de bienestar y felicidad



Objetivo:

Fomentar en los docentes el valor del perdón como estrategia terapéutica para el bienestar de salud física, mental y espiritual.



Población:

Docentes



Duración:

60 minutos.



Materiales:

papel, marcadores, cartulina o papel periódico en blanco, bolígrafos, lápices, cinta adhesiva, sillas, bolígrafos, hojas, bocinas, medio para reproducir videos.



Conceptos claves:

• Perdón:

Acción y el resultado de perdonar. Se puede perdonar, entre otras cosas, una ofensa (por ejemplo, un insulto), una pena (cadena perpetua, arresto domiciliario...), una deuda (por ejemplo, económica). También, es la indulgencia o la remisión de los pecados.

• Rencor:

Sentimiento de enfado profundo y persistente: un resentimiento arraigado que desequilibra y enferma el cuerpo y la mente. El origen del rencor puede deberse a varias razones: insulto, abuso de confianza, engaños, ofensas y maltrato.

- **Liberar:**

Verbo activo transitivo. Esta palabra se define que alguien o algo quede libre, exento o dispensado lo que se oprimía, obligaba o sometía. Exonerar de algún deber, obligación o responsabilidad.

- **Bienestar:** Se conoce como bienestar al estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

- **Felicidad:** Es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten.

- **Venganza:** Reprimenda que se ejerce sobre una persona o un grupo de ellas por una acción que es percibida como mala o dañina. El sujeto que se siente afectado decide vengarse y concreta una especie de reparación por el daño. La venganza supone una compensación por el agravio recibido.

Ejercicio práctico para liberarte del rencor y resentimiento:



- **Exprésate:** Saca sin censura todo tu malestar general, con respecto a tu vida, tus circunstancias, entre otros. Escribe cómo te sientes, exprésate tal como te venga y deja volar libremente tus sentimientos. ¡Este paso es realmente importante! Cuando acabes, si quieres, podrás quemar la hoja o hacerla pedacitos. Pero es fundamental que te permitas expresar lo que llevas dentro para poder sanarlo.
- **Concreta:** Ahora haz una lista con todas las personas con las que estás molesto y no has logrado pasar página. Escribe tus sentimientos con respecto a ellas. Ve uno por uno y en orden, sacando lo que te molestó, lo que te enfadó, lo que te cuesta perdonarles.
- **Reconoce:** Escribe, al final de cada escrito: “Yo (nombre), guardo rencor a (nombre), y deseo liberarme de esta pesada carga”. ¡Es importante que reconozcas tus emociones para poder superarlas, y que te comprometas a ello!
- **Analiza:** Una vez hecho todo esto, vas a profundizar, a analizar qué sientes exactamente. Quizás estas preguntas te ayuden:
 1. ¿Qué es, en verdad, lo que me está provocando este malestar? ¿Qué es lo que me ha dolido realmente? (Ejemplo: que me hayan engañado, tomado por tonto, que se hayan aprovechado de mi bondad, haber sido demasiado confiado) ¿En el fondo... estoy enfadado con la persona; o realmente es más conmigo mismo, por haber permitido esta situación, ¿o no haberla evitado?
 2. ¿Qué me hubiera gustado que pasara? ¿Para qué? ¿Eso me hubiera hecho más feliz? ¿De qué manera?
 3. ¿Qué esperaba yo de él/ella? ¿Cómo quería que hubiera actuado? ¿Qué necesidades mías hubiera cubierto?
 4. ¿Cómo hubiera actuado yo, si fuera la otra persona?
 5. ¿Estoy satisfecho con cómo he actuado frente a esta situación? ¿Cómo me hubiera gustado reaccionar? ¿Así hubiera solucionado algo? ¿Me habría quedado más tranquilo/a? ¿Habría actuado así conforme a mis valores?
 6. ¿Estoy siendo justo con la persona? ¿Estoy dándole el beneficio de la duda? ¿O directamente he malpensado de ella, y (elijo creer) que ha actuado de mala fe, para hacerme daño deliberadamente?
- **Reflexiona:** Una vez te hayas cuestionado todo esto, saca tus conclusiones. Quizás te hayas dado cuenta de que tu rencor es más profundo, o que tiene más que ver con temas tuyos, y no tanto con la persona en particular. ¡En ese caso, enhorabuena! Has llegado a un nivel muy profundo de autoconocimiento, y has descubierto la clave para sanar profundamente tu frustración.
- **Empatiza:** Ahora piensa en las razones o motivos que tenía esa persona para actuar así. Empatiza con él/ella. Ponte en su piel, ten en cuenta las circunstancias que tenía en su vida, cuando sucedió aquello. Date cuenta de que cada uno hacemos lo mejor que podemos, con lo que sabemos y tenemos en cada momento. ¿Quizás esa persona era alguien inmaduro? ¿O algo egoísta y actuó sin pensar en las consecuencias, pero en verdad no quería hacerte daño? Sea como sea, eres libre de pensar lo que desees. Así que mejor elije lo que menos daño te haga, y más paz te traiga, ¿no?

Para empatizar profundamente, sepárate del resultado de sus acciones. Aunque sus actos fueran erróneos, trata de comprender qué le pudo llevar a decir o hacer eso. Qué necesitaba, cómo se podía sentir, qué esperaba obtener... Si te das cuenta de que es alguien inseguro, dolido, torpe, con pocas habilidades emocionales, o vulnerable... seguramente te resulte más fácil dejar de personalizar lo que hizo y empezar a soltar ese rencor.

- **Agradece:** Ahora piensa en (al menos) cinco cosas que le agradeces. ¡Sí, sí! No me he vuelto loca. Siempre hay motivos para ello. Quizás esa persona se portó bien contigo en otras situaciones. O puede que simplemente el daño que te ha hecho te haya servido para abrirte los ojos y darte cuenta de ciertas cosas. Quizá este periodo te ha hecho ser más fuerte y sabio. Piensa qué cosas buenas te ha aportado, por las que estás agradecido (a la persona, o a la situación).

- **Perdona:** Suelta el bolígrafo un momento. Retírate para atrás en la silla, pegando bien la espalda al respaldo, alejándote del papel. Cierra los ojos y respira profundamente. Di en silencio: “Por respeto a mí mismo, perdono a (nombre)”.

Respira de nuevo calmadamente. Nota como, aunque aún no te lo llegues a creer del todo, poco a poco vas resistiéndote menos

Di nuevamente: “Por mi propia felicidad, calma y libertad, perdono a (nombre)”.

Repite este paso completo todas las veces que necesites, hasta que puedas decirlo sin revolvete apenas por dentro.

Pide perdón: Vuelve al papel. Anota ahora 5 motivos por los que tú le pides perdón a la persona. Recuerda que no hace falta que le des la carta ni hables con él/ella si no quieres; esto es para ti.

¿Qué crees que hiciste mal (o no del todo bien) con respecto a esta persona? ¿Cómo hubieras preferido comportarte? ¿Te arrepientes de algo? (piensa no sólo en el momento del conflicto, sino también en toda vuestra relación)

- **Aprende:** Suelta el bolígrafo, vuelve a separarte del papel y a respirar tranquilo unos segundos. Toma perspectiva. Piensa en el ejercicio tan profundo que acabas de hacer. ¿Qué has aprendido? ¿Qué es lo que te ha costado más? ¿Y lo que menos? ¿Qué conclusiones sacas de todo ello? ¿Te has dado cuenta de algo importante? ¿Ves ahora a la persona del mismo modo que lo hacías antes? ¿Y a la situación? ¿A ti mismo? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Te notas más liberado?

Vuelve al papel y escribe al menos 5 cosas que hayas aprendido (del ejercicio, de la persona y/o de la situación)

Para terminar, respira tranquilo y (si puede ser, sonriendo) repite en alto: “**¡¡TE PERDONO (nombre)!!**”

Dinámica de cierre:

- Ambientar el espacio con música instrumental para lograr un clima y de motivación.
- El facilitador debe reunir a todos los miembros que pueden ser divididos en grupos y luego atar con una soga sus manos y brazos al cuerpo.
- Posterior a ello, se les pide que cierren los ojos, respiren profundo y se imaginen en sus lugares favoritos, indicando que no pueden disfrutar de ese lugar porque están atados y llevan una carga muy pesada: en virtud de que esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber practicado aún el perdón.
- Se solicita se imagine a la persona que se desea perdonar, ver que llega hasta donde está la persona afectada y este le manifieste el perdón, para liberarse de las ataduras y cargas, diciendo en voz alta:
 1. Yo te perdono de corazón que me hayas...
 2. Yo te perdono de corazón por haber...
 3. Yo te perdono de corazón porque...
- A medida que los participantes van otorgando el perdón a las personas que les hirieron se van soltando las sogas y el afectado se va liberando.
- Por último, se les indican que abran los ojos y expresen como se sentían antes y después de realizar esta actividad.
- Antes de despedirse del taller se les pide a todos leer en voz alta la siguiente frase: "Tu falta de perdón hacia otros te mantiene preso y atado a esa persona".
Nota: Se puede sustituir la soga por lana.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones o pasos deben ser proyectado a los participantes con la utilidad de plantillas de Word, PDF o Power Point. El facilitador debe pedir a todos los miembros que pueden atar con una soga (lana, prenda de ropa) sus manos y brazos al cuerpo.

Posterior a ello, se les pide que cierren los ojos, respiren profundo y se imaginen en sus lugares favoritos, indicando que no pueden disfrutar de ese lugar porque están atados y llevan una carga muy pesada: en virtud de que esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber practicado aún el perdón. Luego se continua con el resto de los puntos presentados al inicio de la dinámica. Como recurso audiovisual de apoyo el video: Perdona y ser libre, Yokoi Kenji.

Relaciones interpersonales



“No existe el hombre perfecto, no existe la mujer perfecta, existen solo hombre y mujeres imperfectos capaces de perfeccionarse y complementarse uno al otro.”.

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

Según Amanda Céspedes (2013): “Los desafíos intelectuales y sociales exigen mantener a raya las emociones. Argumentar en un debate o hacerse de un nuevo amigo pueden convertirse en un estrepitoso fracaso si nos dejamos dominar por la ansiedad, la ira o el miedo. A menudo nos vemos enfrentados a posponer una gratificación inmediata porque nos espera una mayor en un futuro cercano, y esta renuncia también exige un autocontrol de la frustración y del conflicto entre deseos opuestos. Las emociones tienden a inundarnos, al modo de una energía que se resiste a ser anulada o canalizada; debemos hacer un esfuerzo consciente por darles un cauce, liberándolas en un momento ulterior más propicio. La ausencia de autocontrol determina conductas reactivas, mientras que su desarrollo madurativo garantiza una conducta progresivamente más autorregulada, al servicio de la adaptación”.

El autor Bernardo Stamateas, (2012) en su obra Emociones tóxicas sugiere:

“Las emociones no pueden ser controladas desde fuera, sino que deben serlo desde dentro de nuestra vida. Por eso, debemos cuidarnos para mantenerlas bajo control y que no pasen a ser tóxicas.

- Una persona con emociones tóxicas buscará ser amada a cualquier precio. Sin embargo, estar sano emocionalmente no significa depender de otros para ser feliz, sino del amor que uno se tiene a sí mismo en primer lugar.
- Una persona con emociones tóxicas buscará la aceptación y el reconocimiento de los demás a través de los bienes que posee. Sin embargo, estar sano consiste en saber y reconocer que somos aceptados por nosotros mismos y por los demás independientemente de lo que tengamos.
- Una persona con emociones tóxicas buscará el valor en el exterior. Sin embargo, estar sano es darse valor”.



Relaciones interpersonales

Taller 18

Mi conexión con los demás



Objetivo:

Identificar herramientas que le permitan el establecimiento y mantenimiento de mejores relaciones humanas en todas las áreas en que se desenvuelve.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

lápiz, cintillo de mensaje.



Conceptos claves:

• Habilidades sociales:

se refiere a aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma efectiva, satisfactoria y exitosa socialmente. (C. Muñoz, P. Crespí, R. Angrehs, 2011).

• Empatía

Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. (C. Muñoz, 2006)

• Comunicación:

un proceso bilateral, un circuito en el que interactúan y se interrelacionan, dos o más persona a través de un conjunto de signos o símbolos convencionales por ambos conocidos (S. Diez 2006)

- **Liderazgo:** inspirar y dirigir a grupos y personas. (C. Muñoz, 2006)

Desarrollo:

Comunicación asertiva: se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestros deseos o nuestros sentimientos, con honestidad y con respeto, sin menoscabar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones.

Actividad No. 1: Mi mensaje

Para esta actividad necesitaremos que el facilitador elabore una plantilla de Power Point y presente una situación “X” utilizando la asertividad para una comunicación efectiva.

Modalidad virtual:

- El moderador indica a cada participante que realice en una hoja mensajes de manera asertiva a partir del siguiente ejemplo: “Cuando se te dificulta sacar el trabajo asignado continuamente afecta el mío, porque realizamos tareas en equipo. Me siento impotente cuando eso ocurre. Me pregunto si pudiéramos encontrar una solución para remediar esto o necesitas alguna ayuda de mi parte”.

- Los participantes deberán elaborar sus mensajes asertivos, ejemplos de “MI MENSAJE” de acuerdo con las siguientes situaciones (comparta en pantalla las situaciones en una plantilla):

1. **Situación A:** Un compañero de trabajo continuamente se irrita conmigo y es grosero.
2. **Situación B:** Tu supervisor, generalmente, te habla de manera abrupta cuando te asigna un trabajo o tarea.
3. **Situación C:** Una compañera de trabajo frecuentemente traspapela los expedientes, con los cuales posteriormente tienes que trabajar.

- Luego de que cada participante piense su mensaje para su situación determinada, deberá compartirlo con el grupo (si el grupo es numeroso, puede pedir voluntarios).

- El facilitador pregunta a los integrantes si se les dificultó realizar los mensajes de manera asertiva y si dudaron de que realmente lo que elaboraron fuera en efecto un mensaje asertivo, promover la reflexión.

Modalidad presencial:

Para esta actividad necesitaremos que el facilitador entregue a cada participante un cintillo donde se presenta una situación “X” en donde deberá utilizar la asertividad para una comunicación efectiva.

- Cada participante realice mensajes de manera asertiva a partir del siguiente ejemplo: “Cuando se te dificulta sacar el trabajo asignado continuamente afecta el mío, porque realizamos tareas en equipo. Me siento impotente cuando eso ocurre. Me pregunto si pudiéramos encontrar una solución para remediar esto o necesitas alguna ayuda de mi parte”.

- Elabore ejemplos de "MI MENSAJE" de acuerdo con las siguientes situaciones (cintillos):
 1. **Situación A:** Un compañero de trabajo continuamente se irrita conmigo y es grosero.
 2. **Situación B:** Tu supervisor, generalmente, te habla de manera abrupta cuando te asigna un trabajo o tarea.
 3. **Situación C:** Una compañera de trabajo frecuentemente traspapela los expedientes, con los cuales posteriormente tienes que trabajar.
- Luego de que cada participante piense su mensaje para su situación determinada, deberá compartirlo con el grupo.
- El facilitador pregunta a los integrantes si se les dificulto realizar los mensajes de manera asertiva y si dudaron de que realmente lo que elaboraron fuera en efecto un mensaje asertivo, promover la reflexión.

Actividad No. 2: Sala de debates

- Organice al grupo en una mesa redonda o círculo, pida a los participantes que propongan ideas para realizar un listado de aspectos que podemos mejorar en las relaciones Interpersonales. Ejemplo: Ser más tolerante con los demás.
- El facilitador los deberá ir anotando en el tablero o paleógrafo en donde todos puedan apreciar las ideas de cada uno y debatir la importancia de tomarlos en cuenta al momento de interactuar y comunicarnos con los demás, para el fortalecimiento de las buenas relaciones



Reflexión:

La comunicación Interpersonal es de gran importancia en nuestra vida diaria y parte esencial para el desarrollo de nuestro crecimiento personal.

Tengamos en cuenta que los seres humanos, como seres sociales, podemos tomar conciencia de la capacidad de mejorar nuestras relaciones con las otras personas abriendo puertas hacia el éxito.

La interacción con personas que piensan, actúan y se expresan diferentes nos ayuda a cambiar la mirada y ver que la vida está llena de matices y es lo que la hace enriquecedora, lo importante es descubrir lo positivo que tiene cada ser humano con el que nos toca convivir y debemos descubrir ¿Qué tenemos que aprender?, teniendo la disposición para sacarle el mejor provecho a la experiencia, detrás de la fachada podríamos descubrir a un ser humano interesante, que simplemente es el resultado de su historia y que se encuentra luchando para superarse o que simplemente es Feliz siendo diferente.

Mejorando nuestras relaciones interpersonales, contribuimos a una mejor sociedad.



Taller 19

Me identifico con los demás



Objetivo:

Establecer y valorar el papel del docente en la generación de un clima escolar adecuado, que permita fortalecer el trabajo en equipo, y la toma de decisiones que propicien el establecimiento de relaciones interpersonales sanas.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Plantilla de la historia, cintillos de preguntas, bolígrafos o lápices, páginas blancas.



Conceptos claves:

• Empatía:

Esta palabra proviene del término griego empatía, y recibe también el nombre de inteligencia interpersonal y se refiere a la habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo de otra. (I. Muñoz 2015)

• Asertividad:

conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos de los otros. (Alberti y Emmons 1978).

Desarrollo:

Actividad No. 1: Lectura del pensamiento

La lectura del pensamiento es una forma inadecuada de manejar la información que consiste en creer firmemente que la intención o el pensamiento de otra persona está relacionado con nosotros cuando puede que no lo esté o, en caso de estarlo, no tenga el matiz negativo que nosotros creemos. En el desarrollo de esta actividad se siguen los siguientes puntos:

Modalidad virtual:

- Comparta en pantalla la lectura “Historia del hombre que buscaba un martillo” (ver anexo #13).
- Luego de que todos leyeron la lectura analice con el grupo las siguientes interrogantes y alternativas sugeridas a continuación: ¿Qué conclusiones sacas de la historia? ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino? Buscar ejemplos cotidianos. Luego, los grupos comparten sus respuestas a todos.
- Analice con el grupo, soluciones o alternativas que se podemos utilizar haciendo la pregunta al grupo: ¿Cómo el hombre de la lectura podría manejar su pensamiento? ejemplo: Calmándose un poco, respirando despacio. Encontrando otras alternativas a ese pensamiento, preguntando incluso a la otra persona para aclarar qué piensa o cuáles son sus intenciones. Planteando interrogantes: ¿hasta qué punto “tengo que saber” o “necesito saber” lo que el otro piensa de mí?

Modalidad presencial:

- Explicación del supuesto: “Historia del hombre que buscaba un martillo”.
- Distribución de los participantes en dos pequeños grupos de trabajo para que discutan las siguientes interrogantes: ¿Qué conclusiones sacas de la historia? ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino? Buscar ejemplos cotidianos. Luego, los grupos comparten sus respuestas a todos.
- Analice con el grupo ¿Cómo maneja el hombre de la lectura “Historia del hombre que buscaba un martillo” su pensamiento?: Calmándose un poco, respirando despacio. Encontrando otras alternativas a ese pensamiento, preguntando incluso a la otra persona para aclarar qué piensa o cuáles son sus intenciones. Planteando interrogantes: ¿hasta qué punto “tengo que saber” o “necesito saber” lo que el otro piensa de mí?

Lectura

“Historia del hombre que buscaba un martillo” (Anexo #13)

“La historia del hombre que buscaba un martillo” Un hombre quería colgar un cuadro de la pared de su casa, pero se dio cuenta de que le hacía falta un martillo y él no tenía ninguno.

Entonces decidió pedírselo prestado a su vecino, cuya casa estaba a medio kilómetro de la suya. Mientras iba de camino a casa del vecino, nuestro hombre comenzó a darle vueltas a la cabeza, preguntándose si su vecino le prestaría la herramienta. “¿Será tan amable de dejarme un martillo? ¿Me hará el favor?”

... Pero empezó también a creer que, al ir a su casa, podía molestar a su vecino: “Seguro que mi vecino está durmiendo la siesta y le despierto al llamar”-se iba diciendo- “eso le molestará probablemente” ... “así que saldrá de mala gana a abrirme la puerta” ... “me gritará: ¡qué diablos quieres a estas horas!,

“bueno -se dijo el hombre- entonces yo le diré: ¿puedes prestarme tu martillo para colgar un cuadro?” ... “y mi vecino -continuaba pensando el hombre- me responderá con un ¡no! Rotundo, como venganza por haberlo despertado de la siesta” ... “me gritará: ¿para esa tontería vienes a molestarme?”. Entre tanto pensamiento, nuestro hombre había llegado ya caminando hasta la puerta de su vecino. Llamó al timbre. Su vecino le abre y nuestro hombre, sin dejarle mediar palabra, le grita: “¿Sabes que te digo?, ¡que os vayáis al infierno tú y tu maldito martillo!

Actividad No. 2: “La comunidad de vecinos”



Modalidad virtual:

- El moderador comparte un video sobre la convivencia entre vecinos.
- Luego de ver el video y analizar la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales, pregunte al auditorio que planten algunos factores que ellos consideran afectan las buenas relaciones.
- Promueva plenaria y ejemplificaciones de situaciones cotidianas que se pueden presentar cuando convivimos grupalmente.



Modalidad presencial:

- Para realizar esta actividad es necesario dividir el grupo en subgrupos de cuatro o cinco integrantes cada uno.
- A cada grupo se le entrega una ficha en la que figure el siguiente supuesto: Terminada la construcción de un bloque de diez viviendas, los nuevos propietarios acuerdan tener una primera reunión de toda la comunidad de vecinos, con el único fin de conocerse y establecer entre todos unas normas basadas en el respeto, que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.

Propietarios:

- 11 A Una pareja sin niños.
- 11 B Una señora mayor con dos perros.
- 21 A Una joven rockera.
- 21 B Un ciego y su hija.
- 31 A Una familia con tres niños pequeños.
- 31 B Un pianista.
- 41 A Una familia gitana.
- 41 B Cuatro estudiantes universitarios.
- 51 A Un abuelo bastante sordo.
- 51 B Andrés, un vigilante nocturno.

- Después, se explica a los integrantes que cada grupo va a ocupar un piso (el reparto de las viviendas es mejor hacerlo al azar) y que deben hacerse pasar por su propietario en la reunión de la comunidad de vecinos, por lo que cada grupo-propietario deberá acudir con una lista de al menos diez cosas que está dispuesto(a) a hacer, para favorecer una buena convivencia en la vecindad basada en el respeto.
- Es importante recordar a cada grupo, antes de elaborar la lista, que deben imaginar cómo se comportaría, qué pensaría, qué costumbres tendría, qué actitud tomaría, etc., el propietario que les ha tocado.

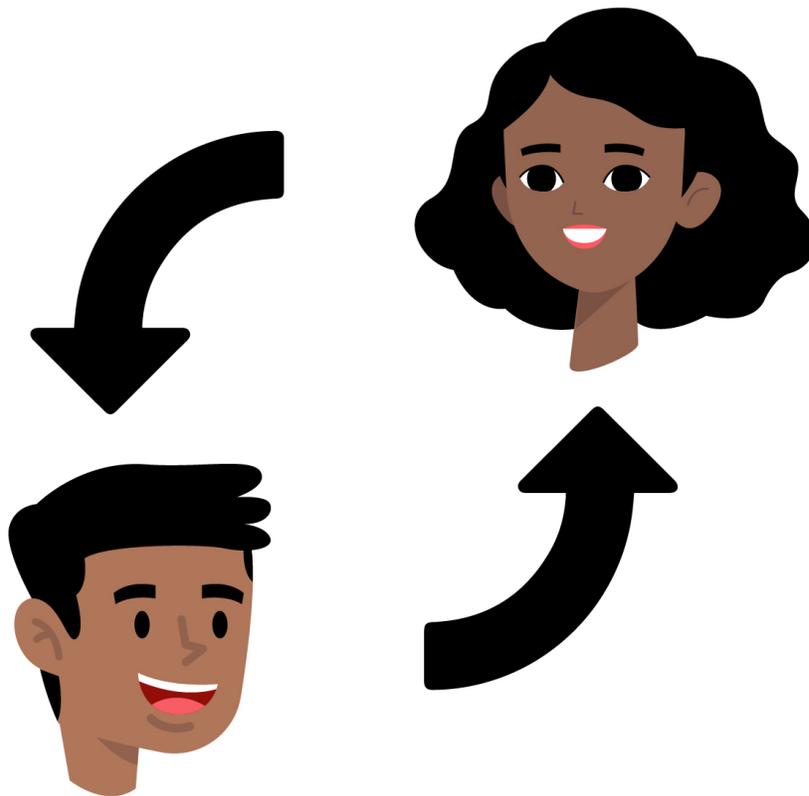
- Una vez terminado el trabajo en grupo (máximo 20 minutos), se elige un portavoz de cada uno y se procede a realizar la reunión de la comunidad de vecinos, poniendo en común las listas elaboradas.
- Una vez realizada la reunión de la comunidad de vecinos elaboran una lista única entre todos los propietarios en la que aparezcan las normas de respeto para toda la comunidad.
- Tras la puesta en común, el facilitador invita a los participantes a comentar si ellos/as tienen vecinos parecidos a alguno de los modelos propuestos, para ver las actitudes y el trato mutuo entre esos vecinos y el resto de la comunidad.
- Al final Dialogar sobre la necesidad de respetar unas normas básicas de convivencia basadas en el respeto a los demás, independientemente de las características y condiciones personales de cada miembro de la sociedad.



Reflexión:

Es de vital importancia que el docente valore su papel y la importancia de las relaciones interpersonales positivas en su centro de trabajo, con la certeza de que al mantenerlas propicia un entorno laboral agradable de compañerismo, es la responsabilidad de cada uno como educadores, mantener el buen manejo de la relaciones interpersonales, reconociendo la colectividad y no el individualismo, relaciones laborales que puedan estar basadas en el respeto, la comprensión, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva, con la finalidad de lograr la productividad y el buen crecimiento laboral a beneficio de la educación de nuestro país.

La empatía



“Cuando me preparo para hablar a la gente, paso dos tercios del tiempo pensando qué quieren oír y un tercio pensando qué quiero decir Yo”

Abraham Lincoln



La empatía

Taller 20

El cronómetro de la vergüenza



Objetivo:

Ejercitar habilidades de mantenimiento de un discurso verbal para vencer la vergüenza.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos.



Materiales:

Un cronómetro, un tablero "El cronómetro... de la vergüenza", un tablero impreso y un dado de parchís.



Conceptos claves:

• Empatía:

capacidad de entender a los demás y ponerse en su lugar. Nos ayuda a darnos cuenta de cómo se siente una persona, que le sucede y a pensar en cómo podemos ayudarla. (Martínez 2012).

• Habilidades Sociales:

Destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad. (Michelson, 1993).

• Inteligencia emocional:

Conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo. (Goleman, 1995).



Cápsula Psicoeducativa

Es la capacidad empática la que nos faculta para trascendernos a nosotros mismos, para identificarnos con “el otro”, con los numerosos y diferentes otros, para fundirnos con la humanidad y a la vez sin dejar de ser nosotros mismos. La empatía es, así, la unión entre un sujeto y un objeto artístico, la participación de dos sujetos en la misma experiencia por medio de sus acciones (Morgade Salgado, 2000).

No es una idea romántica, ni una cualidad de algunos, ni la importación espiritual de otras culturas, sino que es una capacidad humana antropológica que a través de la evolución ha ido cambiando, que puede continuar evolucionando y en ello la educación tiene un papel importantísimo. Una mirada pesimista nos puede indicar que el ser humano no cambia, que es cierto que existe el gen egoísta, que el hombre es lobo para el hombre. La mirada optimista, mi mirada, mira hacia atrás para mirar hacia delante y el progreso empático que percibo me incita a la esperanza.

Actividad: El cronómetro de la vergüenza.

Por turnos, cada participante tira el dado y mueve la ficha tantas casillas como sea la numeración obtenida y habla un minuto sobre el tema de la casilla que le ha tocado. Si consigue hablar un minuto sin parar, obtiene 10 puntos. Por cada 5 segundos que pare, penalización de 1 punto. Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos. El siguiente tirará otra vez el dado y moverá la ficha (según el número que le salga) contando a partir de la casilla donde se ha quedado el jugador anterior. Gana quien al final del juego ha obtenido más puntos (ver anexo #14).



Reflexión:

Es de gran relevancia para los docentes que fortalezca una competencia emocional como la empatía aún más, en circunstancias difíciles. El hacernos conscientes la forma en que los demás observan el mundo es de gran apoyo para ver nuestros propios problemas. Un docente empático ejerce un poder sobre sus todo el que le rodea: así le motiva, estimula y es clave para su desarrollo psicoemocional.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones o pasos deben ser proyectado a los participantes con la utilidad de plantillas de Word, PDF, o Power Point. Para lanzar el dado se puede utilizar uno electrónico para presentar en la pantalla a todos los participantes. Los componentes para cada casilla de la tabla también pueden ser construida con la opinión de los participantes.

El cronómetro... de la vergüenza (Anexo #14)

Tira el dado, mueve la ficha y habla un minuto sobre...

Sueños por cumplir
Sexo
Actos malos que hago yo
Mi cuerpo
Problemas económicos
Compañeros de trabajo
Relación de pareja
Crianza
Familia
Lujos personales

Cada vez que lo consigues, 10 puntos

Por cada 5 segundos que pares, penalización de 1 punto

Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos



Taller 21

Yo tengo un problema

**Objetivo:**

Reconocer los orígenes del problema de otros e interesarse por escuchar y comprender los mismos.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

60 minutos.

**Materiales:**

papel, lápiz, tablero, marcador.

**Conceptos claves:****• Empatía:**

Componente esencial para la experiencia emocional y la interacción social, y denota una respuesta afectiva a estados mentales directamente percibidos, imaginados o de sentimientos inferidos por otra persona. (González, 2005)

• Habilidades Sociales:

Destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad. (Michelson, 1993)

• Compasión:

Respuesta afectiva que consiste en sentir lástima o preocupación por el otro apurado o necesitado. (Eisenberg, 2002)

Desarrollo:

Reparta por cada persona un bolígrafo y un trozo de papel donde debe explicar, con el máximo número de detalles, un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona, y que pueda conocerse en público. Además, deberá indicar su nombre en el escrito.

Será normal que al principio muchos de ellos digan que no tiene conflictos, pero, insistiendo, seguro que finalmente encuentran algo que contar.

A continuación, recoja todos los papeles, se mezclan y cada miembro del grupo coge un papel al azar, asegurándose de que no sea el suyo propio. Deben leerlo cuidadosamente en privado, e incluso pueden completar la historia preguntando a la persona que la escribió. Esto permitirá afianzar la relación entre los miembros del grupo, al mostrar interés hacia los problemas del otro, así como trabajar la capacidad de comprender a los demás.

Tras un tiempo suficiente de asimilación, cada persona irá explicando al grupo el problema que le ha tocado interpretar. Debe hacerlo como si fuese su problema, especificando sentimientos y quizás detalles que amplíen la situación leída, pero den veracidad y personalidad al asunto.

Después de cada explicación, puede dejarse un tiempo para que surjan cualquier tipo de comentarios, siendo especialmente interesante las intervenciones de los verdaderos poseedores de los problemas interpretados. Al finalizar todas, sería conveniente establecer un espacio para un debate o reflexión guiada por el animador de la dinámica.

A modo de reflexión podrían lanzarse las siguientes preguntas:

- ¿Te gusta hacer teatro?
- ¿Te gusta ponerte en el lugar de otra persona? ¿Te resulta fácil?
- ¿Te ha ayudado a interpretar el hecho de poder hablar con la otra persona previamente para conocer más a fondo sus sentimientos?
- ¿En algún momento has conseguido sentir que no estabas contando una historia ajena, sino que el problema era realmente tuyo?
- ¿Te has sentido bien interpretados por el otro? ¿Crees que sintió de veras tu conflicto como propio?
- ¿Para qué crees que sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

Reflexión:

El compartir y conocer no solo se trata de lo que vemos, mucha importancia tiene la comunicación e imaginación. La empatía permite reconocer las emociones de los otros y poder ponerse en su lugar para comprender diferentes perspectivas sobre una situación. Enfoque su desarrollo de sentidos y conozca lo que los mismos producen en usted.



Modalidad virtual:

En su formato virtual las indicaciones o pasos deben ser proyectado a los participantes con la utilidad de plantillas de Word, Pdf, o Power Point. El facilitador debe pedir a todos los participantes que le refieran a él de forma privada su problema para que el así pueda presentarlo a todos al momento de compartir pantalla y poder asignarle un número a cada uno y sortearlos de forma aleatoria utilizando un programa de sorteo digital para proyectarlo en pantalla.

Una vez realizado de esta forma se procede con las indicaciones del taller de forma normal recordando que las preguntas de la plenaria deben ser proyectadas a los participantes.

Resiliencia



“La persona resiliente asume la pena, pero la transforma en un proceso formativo y se convierte en un individuo dispuesto a progresar.”

INFO-CÁPSULA PSICOEDUCATIVA:

Muchos profesionales de la salud y de la educación se han sorprendido al comprobar cómo sujetos que viven situaciones extremadamente difíciles son capaces de sobreponerse y llevar una vida normal, personas que con su actitud y mentalidad han sido capaces de superar positivamente los límites que la ciencia médica les pronosticaba. Esta característica de las personas y de los pueblos ha estado presente seguramente desde los orígenes de la especie humana, pero no ha sido hasta los años ochenta cuando se le ha analizado científicamente.

El término resiliencia procede del latín, de resilio (re salio), que significa volver a saltar, rebotar, reanimarse. Se utiliza en la ingeniería civil y en la metalurgia para calcular la capacidad de ciertos materiales para recuperarse o volver a su posición original cuando han soportado ciertas cargas o impactos. Por extensión, la resiliencia podría representarse como la deformación que sufre una pelota lanzada contra una pared y la capacidad para salir rebotada.

La mayoría de las características individuales asociadas a la resiliencia proceden de la educación y por lo tanto pueden aprenderse. En los distintos contextos socioeducativos las relaciones protectoras que contribuyen a la resiliencia son aquellas en las que se acepta al niño tal cual es, le transmiten un sentimiento de persona digna, valiosa, merecedora de afectos y atenciones, las que permiten trabar una relación constructiva. (J.Uriarte, 2005).



Taller 22 Cultivando la resiliencia

**Objetivo:**

Darse cuenta, de eventos pasados, que han pasado a ser, motivos de superación.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

60 minutos.

**Materiales:**

Plantilla de la historia, cintillos de preguntas, bolígrafos o lápices, páginas blancas.

**Conceptos claves:****• Empatía:**

Esta palabra proviene del término griego empátheia, y recibe también el nombre de inteligencia interpersonal y se refiere a la habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo de otra. (I. Muñoz 2015)

• Inteligencia emocional:

Capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros, plantea que es “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”. (Goleman, 1995).

Actividad No. 1: “Rebasando mis obstáculos”



Modalidad virtual:

- El moderador comparte una plantilla de Power Point en pantalla donde presenta la metáfora con el título ¿Cómo superar los contratiempos? Invita a los participantes a leerla.
- Luego de que el auditorio ha leído la metáfora invítelos a responder de manera individual las preguntas reflexivas que se muestran en la parte inferior de la metáfora y compártasela en pantalla.
- Finalizar con una plenaria grupal invite a los integrantes a definir el termino resiliencia promoviendo el análisis de las preguntas reflexivas, experiencias de los participantes, ideas y aportaciones.



Modalidad presencial:

- El facilitador divide el auditorio en tres grandes grupos tomando en cuenta el espacio y la cantidad de integrantes, entrega una separata a cada grupo, donde presenta la metáfora con el título ¿Cómo superar los contratiempos? e invita a los participantes a leerla.
- Luego de que los grupos han leído la metáfora (ver anexo # 15) invítelos a responder de manera grupal las preguntas reflexivas que se muestran en la parte inferior de la metáfora.
- Finalizar definan mediante el compartir ideas y conocimientos generales el término resiliencia con una plenaria grupal y realicen un análisis sobre las preguntas reflexivas de la metáfora, experiencias de los participantes, ideas y aportaciones.

Plantilla.

Metáfora- ¿cómo superar los contratiempos? (Anexo #15)

Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se les solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un recipiente puso algunos huevos, en otro, algunas zanahorias y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: «¿Qué ves?» La chica quedó atónita. «¿Qué quieres que vea? ¡Cómo no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos, unas zanahorias y haces café!», respondió medio enfadada. El padre imperturbable la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven azorada le preguntó qué significaba.

Él le respondió: «Los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando ha sido calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua.

¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades?

Ojalá seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, salir airosa e incluso mejorar tu misma consiguiendo cambiar tu entorno».



Reflexión:

1. ¿Qué eventos difíciles en tu vida, consideras haber superado?
2. ¿Cuál ha sido tu mayor impulso para superarlo?
3. ¿Describe tus debilidades y fortalezas?
4. ¿Qué es lo que permite que una persona se recupere ante la adversidad?
5. ¿Adversidad, mientras que otras se ven invadidas por sentimientos de desesperanza y abandono?

Actividad No. 2: El Tesoro Rescatado



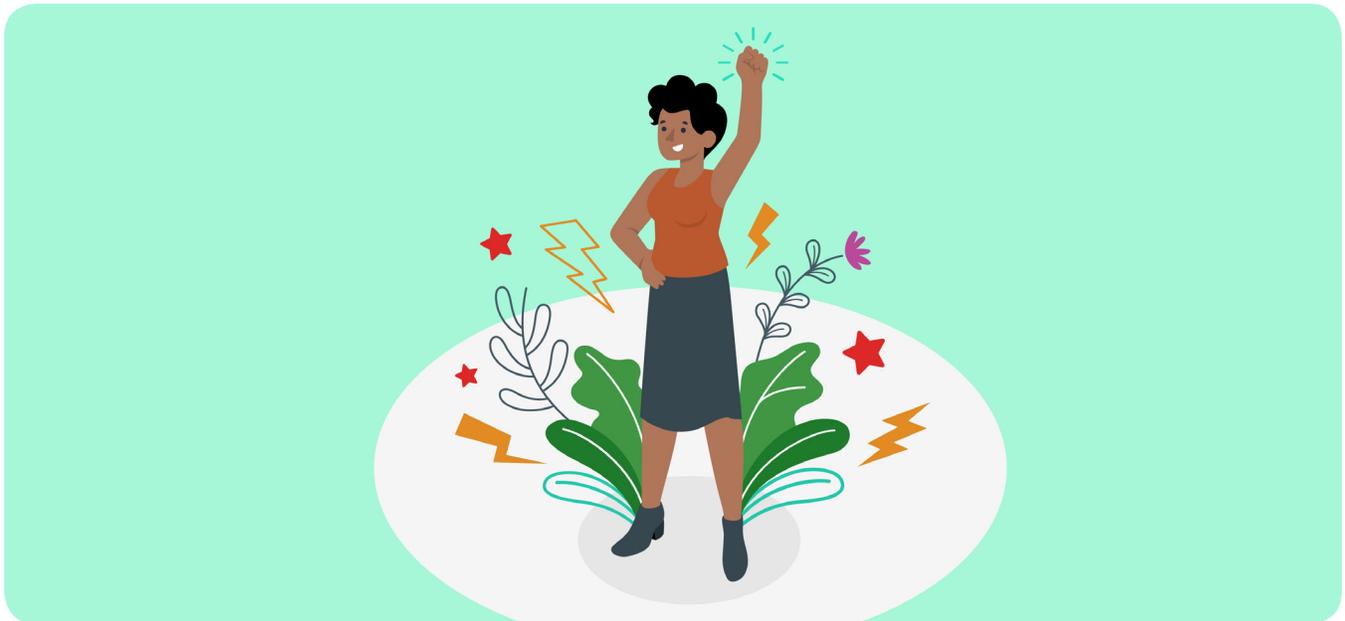
Modalidad virtual:

- El moderador comparte en pantalla un video llamado: “¿Quién se comió mi queso?”
- Luego que han observado el video pida al auditorio que comente su reflexión sobre el mismo; y de esta manera puedan realizar un ejemplo de situaciones que ha traído la pandemia actual en la que podemos encajar de manera metafórica la trama del video ¿Quién se comió mi queso?, señalando cada una de las partes de los ejemplos reales que papel desempeña del video. Ejemplo: “perdí mi trabajo (trabajo = queso) por la pandemia (pandemia= laberinto) y mi estabilidad económica empeoró (economía=zapatillas), yo por mi parte no sé qué hacer me tiene muy triste todo esto que me sucede (yo = personita)”.
- Al final pida voluntarios y retroalimenten grupalmente.



Modalidad presencial:

- El animador coloca una caja lo más linda posible, frente a los participantes. Los integrantes del juego se ven enfrentados frente a una caja que simboliza un cofre.
- Se invita a los participantes a hacer un viaje imaginario al mundo de sus miedos. Se le pide a cada uno que dibuje un corazón, el cual representará al suyo.
- Dentro de cada corazón dibujará, cómo se imaginan sus miedos y le dará un color. Seguidamente se les pide que se coloquen el dibujo realizado en su pecho e imaginen un lugar, aquel lugar donde depositarán o enterrarán sus miedos, con la seguridad de que nadie los removerá. Se les concede un minuto de meditación.
- Posteriormente, se les solicita que en la parte de atrás de la misma hoja dibujen otro corazón y dentro del mismo escriban una palabra que demuestre, cuál o cuáles de los miedos pueden transformar y por qué. Finalmente, muestre la palabra escrita y comente que les pareció la experiencia.



Taller 23

Las fuentes de la resiliencia



Objetivo:

Estimular en los participantes, sus propias dimensiones, de modo que les ayuden a promover las fuentes de resiliencia.



Población:

Docentes



Duración:

35 minutos.



Materiales:

Plantilla de la historia, cintillos de preguntas, bolígrafos o lápices, páginas blancas.



Conceptos claves:

• Empatía:

Esta palabra proviene del término griego *empátheia*, y recibe también el nombre de inteligencia interpersonal y se refiere a la habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo de otra. (Muñoz, 2015)

• Resiliencia:

Capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. (Garmezy, 1991)

Actividad No. 1: Cuatro poderes del YO

El animador les brinda una breve descripción sobre los factores que promueven la resiliencia, los cuales se pueden categorizar en tres dimensiones:

1. **La dimensión interna**, formada por los apoyos internos extraídos de los elementos positivos de nuestro carácter;
2. **La dimensión externa**, que aglutina los apoyos externos de familiares, amigos, modelos de conducta o servicios institucionales; y
3. **La dimensión social**, que comprende la interacción con los otros y la capacidad de resolver los problemas.

Posteriormente se solicita a los participantes, realizar un gráfico en una hoja en blanco, tomando en cuenta las 3 fuentes que se desdobra en 4 ejes de coordenadas por la distinción del verbo to be en «ser» y «estar».

YO TENGO Apoyo social	YO SOY Fortaleza interna
YO ESTOY Dispuesto a hacer	YO PUEDO Habilidades

Se les brindará un espacio de tiempo para el desarrollo de cada uno. Posteriormente elegirán dos dimensiones que les llamen la atención. En plenaria, presentan y comentan sus respuestas y cómo se sintieron.

Conclusión: La aparición o no de esta capacidad de resiliencia en los sujetos depende “del vínculo”, de la interacción de la persona y su entorno humano.

Actividad No. 2: La palabra clave

Realizar 1 tarjeta por equipo; cada una tendrá dos o tres letras para cada palabra a completar, las cuales son parte de los pilares de la resiliencia: autoestima, introspección, independencia, iniciativa, Humor, creatividad y moralidad. Tarjeta: Se coloca las palabras a completar (2 o 3, pueden ser repetidas por grupo) y una numeración correspondiente al grupo en la parte de atrás.

A _ _ S _ _ _ _ A / H _ _ O _ _

Consigna: El animador explicará las reglas del juego, el cual consiste en tener acceso a visualizar a todos los participantes por medio de sus cámaras, de modo que, al enseñar cada tarjeta con la palabra a completar, solo puedan verlos la cantidad de integrantes que corresponda al grupo, es decir, que si hay 20 participantes en la reunión virtual, serán divididos en 4 grupos de 5. Los grupos virtuales, serán elegidos según sus nombres, de igual manera se le asignará un sonido (de algún animal, por ejemplo: el gato maúlle: miau miau), de manera que se distinga cada grupo.

Al señalar la tarjeta con las palabras a completar al grupo uno, los demás grupos deberán darle la espalda a la cámara, y así sucesivamente. Una vez reciban las letras, lo anotan y voltean hasta que todos los grupos tengan sus letras. Obtenidas las letras, se realizará un conteo para que los grupos completen su palabra y se le dará un tiempo de 5 minutos para su desarrollo.

Una vez armada la palabra, mencionarán lo que entienden de la misma y alguna experiencia de vida que haya resultado gratificante, posteriormente emitirá el sonido correspondiente al grupo que pertenece, el resto del grupo, le responde emitiendo el mismo sonido. Y así, con los demás grupos para hacerlo dinámico.

Al final se comparte la experiencia de acuerdo con cada palabra completada y todos brindarán un aplauso por haber logrado situaciones gratificantes para su vida.

Conclusiones: Reconocer aspectos positivos propios. Vinculado a la adquisición de habilidades y resolución de conflictos, según la dimensión de YO ESTOY. “El único fracaso es aquel del que no pudimos aprender nada”.



Taller 24

El fin del mundo

**Objetivo:**

Establecer el respeto de decisiones y el control emocional.

**Población:**

Docentes

**Duración:**

45 minutos.

**Materiales:**

no se requiere material.

**Conceptos claves:****• Autocontrol:**

Proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función, teniendo una gran influencia del entorno social. (Skinner, 1953)

• Inteligencia emocional:

Conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo. (Goleman, 1995)

Desarrollo:

Formar equipos de ocho personas.

Dar el siguiente mensaje. “En un par de horas el planeta Tierra explotará y la vida en él llegará a su fin. Existe una sola expectativa de vida: alejarse del planeta en una nave espacial que tiene capacidad sólo para cinco tripulantes”.

Dar la indicación de que en cada equipo deberán distribuirse los siguientes personajes: maestro, mujer embarazada, vagabundo, agricultor, sacerdote, juez, niño y policía. Los personajes deberán decidir entre ellos quienes viajarán.

El criterio de selección que tengan será la utilidad que tendrá la vida para esos cinco tripulantes en la construcción de una nueva civilización.

Cada participante defenderá intensamente su personaje pues asumirán que es su vida la que está en riesgo.

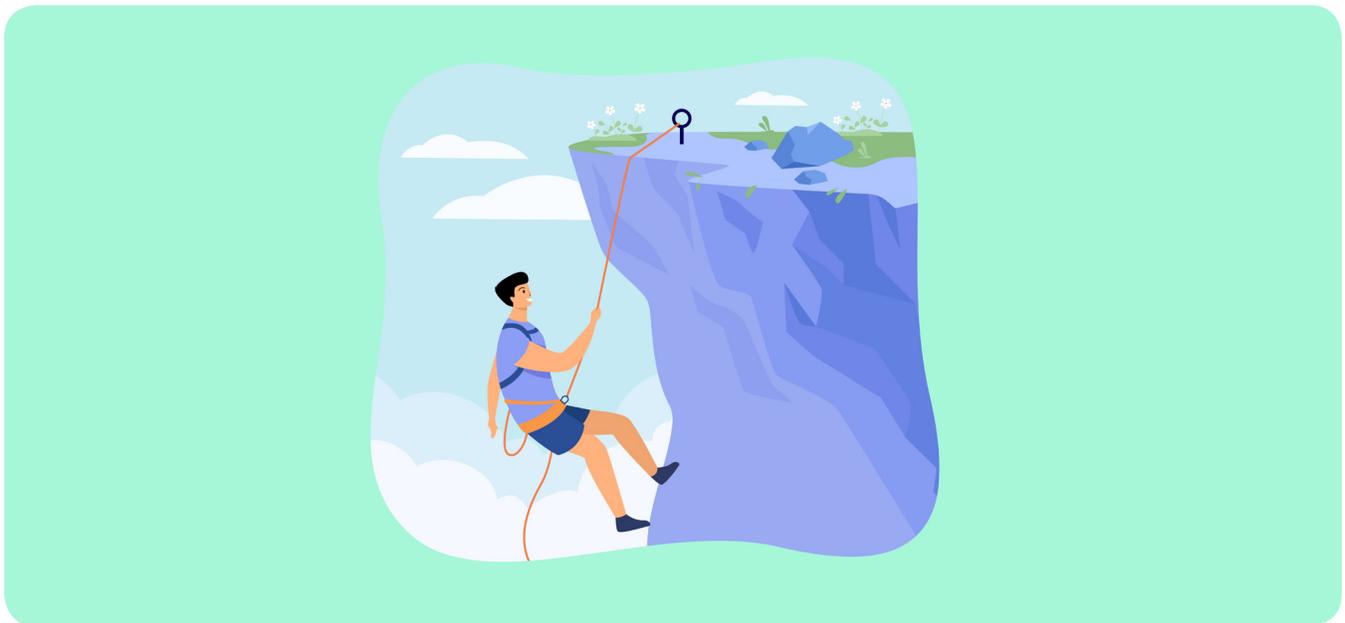
Comentar cuáles fueron sus sentimientos: ¿Cómo se sintieron al saber que algunos se tendrían que quedar y morir?, ¿cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para quedarse?, ¿cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para irse?, ¿qué emociones quisieron expresar hacia los demás?, ¿por qué no lo hicieron?, ¿cuál es la importancia de saber controlar y manejar sus emociones?

Modalidad virtual:

El taller puede llevarse a cabo de manera virtual utilizando dibujos o fotos de una catástrofe y de los personajes que deben elegir los participantes en sus respectivos grupos. Las preguntas se pueden presentar en Power Point al igual que las figuras.

Reflexión:

A través de la toma de conciencia de cada emoción experimentada. Es decir, a través de la reflexión, de una mirada hacia el interior. Es preciso observar de manera racional cómo se reacciona frente a determinada circunstancia, estímulo o persona. Controlar las emociones no implica reprimirlas o negarlas, sino saber transformarlas en positivas.



Taller 25

Mis posibilidades y YO



Objetivo:

Promover el desarrollo de habilidades resilientes para el buen afrontamiento ante situaciones adversas.



Población:

Docentes



Duración:

45 minutos aproximadamente.



Materiales:

papel, bolígrafos, piezas de domino, horquillas o pedazos de madera.



Conceptos claves:

• Introspección:

El vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. En términos generales y según la etimología, la introspección es la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, de sus cogniciones, emociones, motivaciones y conductas (Bruno, 1997; DRAE, 2004).

• Creatividad:

es una de las potencialidades más elevadas y complejas de los seres humanos, éste implica habilidades del pensamiento que permiten integrar los procesos cognitivos menos complicados, hasta los conocidos como superiores para el logro de una idea o pensamiento nuevo. (Esquivias, 2004)

- **Individuos resilientes:**

La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (Grotberg, 2001).

Actividad No. 1: “Recordando una experiencia adversa”



Desarrollo:

- El facilitador indica a los participantes que cada uno de ellos recuerde una experiencia que haya tenido y en la que se haya sentido vulnerable o con temor.
- Se le entregan hojas en blanco a cada uno de los participantes por si desean escribir las siguientes preguntas en dicha hoja (opcional). Los integrantes pueden organizar su experiencia mentalmente tomando en cuenta las preguntas que aparecen a continuación para luego poder compartirla con el grupo.
 1. ¿Qué sintió con el acontecimiento que recordó?
 2. ¿En dicho acontecimiento qué fue lo que hizo?
 3. ¿Cómo se sintió con lo que hizo?
 4. ¿Qué te dicen de ti las cosas que hiciste?
 5. ¿Cuál fue la reacción de las demás personas que participaron en dicha experiencia o que conocieron ese acontecimiento?
 6. ¿Cómo crees que se sintieron esas personas?
 7. Finalmente, ¿cómo están las cosas en la actualidad respecto a dicho acontecimiento?
- Posteriormente, se reúnen en equipos de cuatro integrantes y se les pide que compartan lo que escribieron o lo que organizaron mentalmente con el objetivo de que comparen las situaciones y como dieron respuesta a ello cada uno de los integrantes del equipo.
- Al final se realiza una reflexión acerca de cómo cada una de las personas respondemos de diferente manera, para lograr respuestas favorables y superar las adversidades y de igual manera reconocer que en dichas soluciones en muchas ocasiones nos sirve de gran ayuda el apoyo que recibimos de los demás.



Modalidad virtual:

El taller puede llevarse a cabo de manera virtual respetando las indicaciones antes presentadas, haciendo una pequeña adecuación en la indicación de división grupal. En lugar de dividir el grupo todos los participantes que comparten pantalla exponen sus experiencias uno por uno ante los demás y se retroalimentan.

Actividad N°2: “Probando mi perseverancia”

Desarrollo:

- Divida los integrantes en grupos de 6 personas (este número puede variar según cantidad de participantes).
- Indíqueles que necesitan construir lo más rápido que puedan una casa con las piezas de madera, horquillas o domino que el facilitador ofrezca. El equipo que logra hacerlo primero será el ganador.
- Dentro de los integrantes de cada grupo elija tres (destructores) para que se encarguen de impedir que sus compañeros logren construir la casa. Estos en privado se les dará las indicaciones y no deben de decir nada a sus compañeros de equipo.
- De manera accidental cada uno de los tres participantes (destructores) uno por uno sucesivamente simulando accidente destruirá todo tipo de avance en la construcción de la casa de su equipo.
- Luego de terminar la dinámica reflexione con el grupo preguntándoles ¿Cómo se sintieron cuando no podían terminar de hacer la tarea rápido? ¿Qué pensamientos se le venían a la mente en esos instantes? ¿En qué opciones pensaron?
- Explíquele que la perseverancia la constancia y la disciplina son características de las personas resilientes y que a pesar de ver su condición adversa no se centran en lo que ven sino en lo que quieren lograr y que de eso se trata.

Reflexión

La resiliencia es una mirada a la capacidad y los recursos internos de la persona, siendo estos recursos los que contribuirán en la superación de las situaciones dolorosas, que el individuo atraviesa, mejorando así su calidad de vida. Las personas que demuestran habitualmente ser resilientes (ser capaces de enfrentar la adversidad, superarla y lograr salir fortalecido o transformado por esta), no son personas especiales o con mayores capacidades que otras, todos podemos ser resilientes, el desafío está en poder promoverlo desde lo individual, familiar y social, siendo necesario poner en juego diversas áreas del conocimiento.

Bibliografía

Asociación Educar para el Desarrollo Humano (000815/03)

Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Belloch A y otros, Manual de Psicopatología, Volumen I, Madrid, McGraw-Hill, 1995, pág. 88.

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima (pp. 22-28). Paidós.

Branden, N., & Wolfson, L. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Paidós.

Caballo Vicente E. (s. f). Asertividad: definiciones y dimensiones. Universidad Autónoma de Madrid.

CABALLO, V.E. (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (5ª ed.). Madrid: S.XXI

Carbonell, J. (2001). La aventura de innovar. El cambio en la escuela. Madrid: Morata.

Carrasquero Rosario, Carlos L. (2010). Aptitudes emocionales que inciden en el aprendizaje organizacional. Universidad Rafael Belloso Chacín. Centro de investigación de ciencias administrativas generales.

Chóliz, M. (2012). Técnicas para el control de la activación. Recuperado el 2 de noviembre de 2015, de <http://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>

Clark, D.M. (1989). Anxiety states: Panic and generalized anxiety. En K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk y D.M. Clark (Eds.), Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide (pp. 52-96). Oxford: Oxford University Press.

Comín, E., De la Fuente, I., & Gracia, A. (2013). El estrés y el riesgo para la salud. Madrid, España: MAZ.

Diez Freijeiro Sara. (2006). Técnicas de comunicación. La comunicación en la empresa. Edición 1. Ideas propias Editorial, España. Pag 5.

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. En R. D. Enright & J.

Forés, A. (2008). La resiliencia. Plataforma.

Forés, Anna; Grané, Jordi. «Tejiendo la red. La resiliencia» en Bach, Eva; Forés, Anna, E-mociones. Comunicar y educar a través de la red. CEAC educación, Barcelona, 2007.

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist, 31,416-430. Books.

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Estados Unidos: Editorial Bantam

Goleman, D. (1996). «Inteligencia emocional». Kairós. Barcelona, 49.

Goleman, D. (1997). Inteligencia Emocional, Kairós, Barcelona.

González de Rivera JL. Crisis emocionales, Espasa-Calpe, Madrid, 2005

Gratch, Luis Oscar. (2009). EL trastorno por déficit de atención: Clínica, diagnóstico y tratamiento en la infancia, adolescencia y la adultez. Editorial Médica Panamericana. 2ª Edición. Argentina.

Grotberg, Edith Henderson (COMP.), La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Gedisa, Barcelona, 2006.

Integrative security instruction & technologies LTD. (2013) Manual de trabajo Padres y madres de Familia. Editorial consultora Manuel Young R. Panamá.

Jarne A., Talarn A., Armayones M., Horta E., Requena E. (2006). Psicopatología. Editorial UOC. Barcelona. España.

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Organización Panamericana de la salud.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Stress, coping and adaptation. New York: Springer.

Lazarus, RS y Folkman, S. (1984). Estrés, valoración y afrontamiento. Editorial Springer.

López, E. (2005). La educación emocional en educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

M. Merce Conangla Marín. (2005). Crisis Emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite. Editorial Amat. Barcelona.

M. Mercè Conangla, 2014 © Editorial Amat, 2014 (www.amateditorial.com) Profit Editorial I., S.L. 2014

Macip Toral Acacio Edmundo. (2014) Las cualidades que debe poseer el ciudadano. De acuerdo con la conceptualización ontológica del ser humano y la filosofía del derecho. México.

María Victoria Cadarso Sánchez. (2013). Abraza tu niño interior: Nunca es tarde para sanar tu infancia. J. A. Diseño Editorial, S. L. Madrid.

Marías, J. (1994). «La educación sentimental». Alianza. Ediciones del Prado. Madrid, 25.

Maxwell John. (2012). Actitud 101, Lo que todo líder necesita saber, editorial grupo Nelson. México.

Menaldi, J. (2005). La voz Normal. Buenos Aires, Argentina: Panamericana

Michelson L.: Sugai, D.: Word, R. & Kazdin, A. (1987). Las habilidades sociales en la infancia y tratamiento. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Morgade Salgado, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. Revista de historia de la psicología, 21(2-3), 359-372

Muñoz Alustiza Cristina. 2006, Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz, Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos. Edita: Dirección General de la Familia y el Menor Imprime: B.O.C.M. Madrid España.

Muñoz Cristina García, P. Crepí & R. Angrehs. (2011). Habilidades Sociales. Ediciones Paraninfo, SA. 1ª edición. Madrid España.

Muñoz Irene. (2015). Comunicación y atención al cliente en hotelería y turismo. Edición 5. Editorial eLearning S.L. España.

North (Eds), Exploring forgiveness. (pp. 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.

Peñañiel Eva, Serrano Cristina. s.f. Habilidades Sociales. Editex Editorial. S.L

Poch, S. (1981). «Musicoterapia» En: Boletín de la Sociedad Española de Pedagogía Musical». Nº 2. Madrid, 29 y en «La música com a vehicle de salut» en «La parella avui i altres escrits». La Llar del Llibre. Barcelona, 1988, 63-103.

Ramón, G. (2008). Procesadores Intermedios Médula Espinal. Recuperado el 2 de noviembre de 2015, de http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac17-medula.pdf

Riera i Alibés Ramón. (2017). La conexión emocional: Formación y transformación de la manera de reaccionar emocionalmente. Ediciones OCTAEDRO, S.L. Bailén. 1º edición. Barcelona.

Ruales, A., & Dorothy, K. (2016). Efectividad de las técnicas de relajación: entrenamiento de la relajación progresiva, basado en Jacobson y el escaneo corporal (“ body scan”), en los cantantes del coro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, para disminuir el estrés y ansiedad mayo-junio 2016 (Bachelor’s thesis, PUCE). Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12544/Tesis%20Karen%20Argotty.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruiz, J. S. RESPIRACIÓN Y relajación en educación física. Tratamiento en el contexto escolar. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_28/JORGE_%20SANTIAGO%20RUIZ_2.pdf

Sales Isabel. 2019. La cara positiva de las emociones negativas. Profit Editorial I.,S.L. 1ª Edición.

Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar vol. 3, núm. 1. Universidad de Fortaleza, Brasil. pp. 10 - 59

Silva, C., & Martínez, M. L. (2004). Empoderamiento: proceso, nivel y contexto. Psykhe (Santiago), 13(2), 29-39.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: MacMillan.

Stamateas Bernardo. (2009). Emociones tóxicas: Como sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior. Ediciones B, S. A. 1ª edición. Barcelona (España).

Stewart, S., Zvolensky, M., & Eifert, G. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults’ motivations for drinking. Behavior Modification, 26(2), 274-296.

Uriarte Arciniega, Juan de D. (2005). La resiliencia: Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica, vol. 10. Universidad del País Vasco. España. pp. 61-79.

Vorvick, L. (2014). Estrés y ansiedad. Recuperado el 4 de octubre de 2015, de <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

Yarce Jorgue. (2004). Valor para vivir los valores, Como formar a los hijos con un sólido sentido ético. Editorial norma. Bogotá. P.50.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN