



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Superando las pérdidas



Guía de trabajo de los equipos psicosociales para darle apoyo psicoemocional a toda la comunidad educativa.

2021

AUTORIDADES

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra de Educación

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castillero
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

Mixcela Salazar

Directora General de la Oficina de Equiparación de Oportunidades

Iliana Cortez

Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Zuleyka Madrid

Subdirectora Nacional de Orientaciones Educativas y Profesional

Kiria Kant

Directora Nacional de Educación Especial

Carmen H. Reyes. R.

Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

EQUIPO TÉCNICO

Coordinación:

Mixcela Salazar
Asesora Técnica
Yajhaira Bernal
Cinthya Acevedo
Grace Quintero

Colaboradores:

Joanna Smith
Diana González C.
Hermelinda Rodríguez
Clarisbel Guevara
Angélica Fernández
Domingo Vásquez
Silvana Macnally
Janeth Duncan
Patricia Brown
Yanelis Flores
Ira De la Rosa
José Sugasti
Lizka Cajar
Nuris Torres
Rosa Saenz
Zoila Alarcón

Equipo Revisor:

Orientador:

Aura Caballero

Diagramación:

Aracelly Agudo

Coordinación de Diseño y Diagramación:

Shanyida Patel (USMA)

Diseño de Base y de Portada

Julissa De La Rosa (U.P)

ÍNDICE

CONTENIDOS

PÁGINAS

Presentación	10
Objetivos General	11
Objetivos Específicos	11
Propósitos de la Guía	11
Población Meta	11
Estructura de la Guía	12
Enfoque de Competencia Socioemocionales	13
Relación de las Competencia Socioemocionales y el Aprendizaje	13
Enfoque Socio-Ecológico del Desarrollo de la Resiliencia	13
Enfoque de derecho, Intelectual e Inclusión	15
Marco Teórico	17
Nota para el Facilitador	27
Talleres para Estudiantes	28
Pre Jardín y Jardín	29
- Taller No. 1. Teatro lighter	30
- Taller No. 2. Los lentes mágicos	32
- Taller No. 3. Chapis, la Lora que Voló	35
Primer y Segundo Grado	39
- Taller No. 4. La ronda de los logros alcanzados	40
- Taller No. 5. Las músicas de las emociones	45
- Taller No. 6. Comprendiendo al otro	48
Tercer y Cuarto Grado	51
- Taller No. 7. Colores de la vida	52
- Taller No. 8. Compartiendo nuestras vivencias emocionales	56
- Taller No. 9. Tengo derecho a decir lo que siento	60
Quinto y Sexto Grado	64
- Taller No. 10. Lluvia de emociones	65
- Taller No. 11. El recuerdo valioso	67
- Taller No. 12. Animo en las dificultades	71
Premedia Académica	75
-Taller No. 13. El paseo familiar en el globo aerostático	76
- Taller No. 14. Descubriendo las caritas	81
- Taller No. 15. Lindo recuerdos	83

Media Académica	85
- Taller No. 16. Inventario de pérdida	86
- Taller No. 17. Expreso mis emociones, libero mis pensamientos	88
- Taller No. 18. Construyo mi futuro ante una pérdida	90
Talleres para Docentes	93
- Taller No. 19. Conociendo mi fuerza interior	94
- Taller No. 20. Transformando mi casa por medio de la autorreflexión	97
- Taller No. 21. El poder de la resiliencia, la clave para salir adelante	103
Talleres para el Personal Técnico Administrativo	106
- Taller No. 22. Hoy viviré como si fuera mi último día	107
- Taller No. 23. Libera tu mente de pensamientos negativos	111
- Taller No. 24. El arte de manejar la ira ante la pérdida	117
Talleres para Padres de Familia	122
- Taller No. 25. Recuerdo... y siento en mi corazón	123
- Taller No. 26. La escalera	126
- Taller No. 27. Dos caminos	128
Bibliografía	130

PRESENTACIÓN

La educación es un derecho indisoluble y fundamental de todas las personas, principalmente de los niños, niñas y adolescentes (NNA). Haciendo referencia a los principales, rectores que respaldan la Agenda 2030 y es el cuarto Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) que pretende garantizar su disfrute pleno, como catalizador primordial para el logro del desarrollo sostenible (UNESCO, 2019). El derecho a la educación involucra cuatro (4) aspectos fundamentales: la asequibilidad, la adaptabilidad, el acceso y la calidad. Estos elementos van dirigidos a todas las personas sin distinción de género, necesidades educativas especiales con o sin discapacidad, pertenencia cultural, estatus socioeconómico o de cualquier otra índole.

En tiempos de emergencia, nacional o global, la educación cumple con el papel que le corresponde en el desarrollo sostenible de un país. De este modo, el currículo priorizado, que ofrece debe ser oportuno, ágil y pertinente a las necesidades sentidas durante y posterior al evento de desastre natural, antrópico, pandemia, conflicto armado o cualquier otro que afecte a la población. Este tipo de currículo forma parte de una estrategia de contingencia, que corresponde al Plan de Intervención Socioemocional, que permita el alcance de una educación de calidad que ofrezca las condiciones necesarias para su recuperación ante la crisis.

El Ministerio de Educación ha preparado una serie de recursos socioemocionales con el propósito de ofrecer acompañamiento eficaz a los miembros de la comunidad educativa ante situaciones de crisis. De este modo, los especialistas que conforman los diferentes equipos multidisciplinarios han elaborado oportunamente la Guía “Acompañar y Vivir Sanamente el Duelo”, la cual constituye una respuesta de apoyo a los estudiantes, padres de familia, docentes y personal técnico y administrativo ante las situaciones de pérdidas.

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar el proceso de duelo, las fases y el abordaje en las diferentes poblaciones involucradas en la comunidad educativa para el oportuno manejo de las emociones en la situación de ausencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar herramientas a través de los Talleres en cuanto al manejo del duelo y sus fases.
- Identificar el proceso de duelo en la población para establecer la necesidad de una canalización a los especialistas.
- Reconocer las emociones involucradas en el proceso de duelo.

PROPÓSITO DE LA GUÍA:

La guía tiene como finalidad proporcionar información que pueda ayudar a comprender mejor la experiencia del duelo en los estudiantes, padres de familia, docentes y personal técnico administrativo.

Nuestro contexto cultural, muchas veces heredado, nos señale la premisa que, vivimos en una sociedad donde hablar de la muerte resulta incómodo, difícil o simplemente es una realidad de la que muy poco se habla.

El duelo es un proceso natural y activo la cual compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Habitualmente, cuando hablamos de duelo estamos pensando en la pérdida de un ser querido, pero también a lo largo de la vida se van a presentar diversas experiencias de pérdida, por desamores, divorcio de padres, pérdida de amistades, fracasos académicos, pérdidas de mascotas, pérdida de ilusiones y sueños. La educación que reciben los niños, niñas y adolescentes sobre la muerte inicia en la familia y continúa en el entorno escolar. Por lo antes mencionado, resulta de importancia capital la integración de esta unidad que plantea el desarrollo e implementación para acompañar de manera adecuada a estudiantes, padres de familia, docentes, personal técnico y administrativo en los momentos de pérdida muerte o separación, y en reconocer las emociones que se experimentan ante la pérdida de un ser querido.

POBLACIÓN META:

La guía, “Acompañar y vivir sanamente el duelo”, está diseñada para ser desarrollada con grupos de manera virtual y/o presencial, donde los participantes serán o bien voluntarios o referidos de la comunidad educativa. Dentro de la misma, se encuentran desarrolladas competencias socioemocionales y la resiliencia, con las cuales se trabajará a los grupos, mediante diferentes talleres por medio de técnicas o estrategias que permitirán que la persona pueda manejar adecuadamente sus sentimientos con relación a alguna pérdida (física o material).

De esta manera aprenderán a manejar el dolor, a reanudar sus vidas con un motor que los lleva a un futuro, quizás no perfecto, pero sí que les permita la paz consigo mismo.

Aunque cabe recalcar que todo esto no será sinónimo de olvido de lo perdido, sino una reestructuración a una vida con amor y esperanza.

ESTRUCTURA DE LA GUÍA:

La guía cuenta con herramientas apropiadas para ponerlas en práctica en diversas situaciones de pérdida, con la finalidad de orientar y guiar a toda la comunidad educativa y proporcionarles de información sobre cómo afrontar una situación de pérdida y cómo gestionar las emociones que se presentan.

En esta unidad abordaremos los siguientes Talleres:

- **Pre-jardín y jardín**
 - Teatro Lighter
 - Los lentes mágicos
 - Chipis, la lora que voló
- **Primero y segundo grado**
 - La ronda de los logros alcanzados
 - Las músicas de las emociones
 - Comprendiendo al otro
- **Tercero y cuarto grado**
 - Colores de la vida
 - Compartiendo nuestras vivencias emocionales
 - Tengo derecho a decir lo que siento
- **Quinto y sexto grado**
 - Lluvia de emociones
 - El recuerdo valioso
 - Ánimo en las dificultades
- **Premedia**
 - El paseo familiar en el globo aerostático
 - Descubriendo las caritas
 - Lidos recuerdos
- **Media**
 - Inventario de pérdida
 - Expreso mis emociones, libero mis pensamientos
 - Construyo mi futuro ante una pérdida
- **Talleres para docentes**
 - Conociendo mi fuerza interior
 - Transformando mi casa por medio de la auto reflexión
 - El poder de la resiliencia, la clave para salir adelante
- **Talleres para personal técnico administrativo**
 - Hoy viviré, como si fuera mi último día
 - Libera tu mente de pensamientos negativos

- El arte de manejar la ira, ante la pérdida
- **Talleres para padres de familia**
- Recuerdo... y siento en mi corazón
- La escalera
- Dos caminos

Descansamos en el optimismo y confiamos que los Talleres que se desarrollarán serán de gran utilidad, ya que facilitarán la reflexión, el acompañamiento, el proceso de duelo, y la resiliencia. De este modo, el acompañamiento socioemocional dado, será de gran utilidad para educar a la comunidad educativa en este proceso.

A continuación, presentamos los enfoques que constituyen los fundamentos epistemológicos de la guía:

ENFOQUE DE COMPETENCIA SOCIOEMOCIONALES

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

Dichas competencias hacen énfasis en la relación entre la persona y el ambiente, y como consecuencia entre el aprendizaje y el desarrollo. Pueden ser adquiridas a lo largo de la vida al ponerlas en práctica con la intención de adquirir conocimientos y mejorar actitudes y otros rasgos de la personalidad.

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.

RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES Y EL APRENDIZAJE

Como indican Mayer y Salovey (2007), citado por Repetto Talavera y Pena Garrido (2010), la mayoría de las destrezas o habilidades pueden ser mejoradas a través de la educación y algunas de estas habilidades se encuentran íntimamente relacionadas con la inteligencia emocional (Repetto Talavera & Pena Garrido, 2010). Algunos de los aprendizajes más importantes tienen lugar en las relaciones informales que subyacen entre el alumno y su formador (los formadores a menudo desempeñan un papel de modelo adulto potencialmente sabio e importante). Este enfoque se convierte en una herramienta necesaria a desarrollar en los niños y adolescentes, porque aportan las fortalezas necesarias para afrontar diversas crisis a lo largo de su vida.

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.

Los cinco (5) sistemas explicados están presentes en los diversos contextos en que interactúa la persona y la comunidad, como un proceso dinámico que se caracteriza por factores de riesgo y de protección y que contribuye a mejorar los recursos protectores, reducir los factores que generan estrés (riesgo), facilitar los procesos de protección y potenciar los recursos.

ENFOQUE DE DERECHO, INTERCULTURALIDAD E INCLUSIÓN

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación 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 en tiempos de crisis o emergencia. (Müller- Marín, 2009)

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 analizado desde una perspectiva holística de las normas existentes, de las diferentes formas de discriminación, y de los desequilibrios de poder, a fin de garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más marginados de la población. (UNFPA, s.f.)

Algunos principios del Enfoque de Derecho en Naciones Unidas

- **Articulación con los estándares de Desarrollos Humanos**

El enfoque de derechos define los objetivos del desarrollo, en términos de realización de los derechos establecidos, a través de instrumentos nacionales, regionales e internacionales de derechos humanos, y que estructura el trabajo de desarrollo en torno a los principios de inalienabilidad, indivisibilidad, interdependencia e interrelación de todo el conjunto amplio de Derechos Humanos, civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y colectivos.

- **Igualdad, no discriminación y atención a grupos en mayor situación de vulnerabilidad**

El principio de igualdad de resultados demanda prestar atención preferente a aquellas personas y grupos que sufren discriminación: mujeres, personas con necesidades especiales, jóvenes y ancianas/os, población rural, pueblos indígenas y afrodescendientes, etc.

- **Rendición de cuentas**

Este principio involucra identificar las responsabilidades de los titulares con respecto a las obligaciones para cumplir con sus acuerdos y, por otro lado, identificar las brechas de los discriminados, para el alcance y beneficio de sus derechos de manera eficaz.

- **Participación**

Todas las personas y grupos sociales tienen derecho a una participación, libre y significativa

en el desarrollo. La participación es el correlato de la rendición de cuentas.

- **Empoderamiento**

El enfoque de derechos concibe a las personas como sujetos de su propio desarrollo, más que como beneficiarias pasivas de las intervenciones de desarrollo. Desde este enfoque se busca dar a las personas, especialmente a las más desfavorecidas, el poder, capacidades y acceso a los recursos que les permitan exigir sus derechos y tener control sobre sus propias vidas. (PNUD, s.f.)

La inclusión desde la perspectiva de la interculturalidad

Dentro de los enfoques de esta guía incluye la perspectiva de la interculturalidad. En materia educativa el respeto a la diversidad, la tolerancia y la especificidad de los grupos y de los individuos, constituye un principio fundamental en la cual se tomen cuenta las diferencias individuales y las riquezas de las expresiones culturales.

La atención a la diversidad cultural y lingüística no es una tarea sencilla, sin embargo, una opción para hacerlo es el enfoque intercultural bilingüe y con base en ello, construir una nueva dimensión educativa para responder con equidad y calidad a las características, necesidades y demandas, no solo de los pueblos originarios de Panamá, sino de todos los pueblos, etnias y culturas que habitan nuestra tierra, ya que somos un crisol de razas. (Ministerio de Educación, s.f.)

Por otro lado, la educación inclusiva atiende a la diversidad en las aulas de clases regulares y dentro de la comunidad donde reside el alumno. Esta modalidad es un derecho que tiene todo niño, niña y joven con discapacidad, pues se trata de recibir una educación básica de calidad; las actitudes negativas respecto a las diferencias es un obstáculo a la inclusión.

La integración se debe propiciar sobre un enfoque de educación para el desarrollo, que procure atender las necesidades educativas de todos, centrándose especialmente en los vulnerables a la marginación y la exclusión, ya que esta modalidad es una cuestión de derechos humanos, consagrados en la Declaración Universal de 1949. (Pérez & Nanarro, 2011)

Inclusión significa ser apreciado y respetado por sus habilidades y talentos; tener las mismas oportunidades y ánimo para crecer y llegar a ser la persona que uno quiere llegar a ser, creando relaciones de confianza y de amistad, para desarrollar lo mejor que exista en cada uno y crear el estilo de vida que uno aprecia, de modo que todas las personas puedan participar de acuerdo con su voluntad y capacidad. (Álvarez, 2005)

Esta guía permite que diversos enfoques interactúen de forma integral para dar respuesta a la Estrategia de Educación en Emergencia y Post-COVID-19 implementada por el Ministerio de Educación. Esta estrategia se centra en brindar apoyo a las comunidades educativas de nuestro país durante este tiempo de emergencia.

Marco teórico



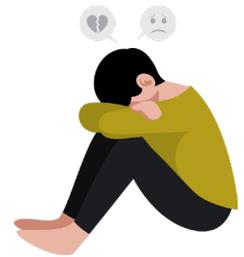
Significado de la pérdida

Hablamos de pérdida cuando desaparece o deja de estar alguien o algo importante en nuestras vidas, por lo tanto, pueden ser de muchos tipos. La pérdida de seres queridos es quizás la más común e impactante, pero también lo son las de los amigos, la de alguna mascota, juguetes favoritos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, la pérdida de algún órgano de nuestro cuerpo o extremidades.

Como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestras vidas.
(Elaborado por Yajhaira Bernal)

Significado de duelo

Una de las definiciones más aceptadas del duelo es aquella que indica el proceso normal que sigue a la pérdida de un ser querido. Esta definición implica varios aspectos, el duelo es un proceso que involucra etapas y tiempo de sanación. Los duelos no se resuelven en un mes, ni en dos, ni en tres, es decir, cada persona necesita una cantidad de tiempo diferente para procesarlo de manera adecuada.



Comprendiendo que el duelo es un proceso, esto implica que también es activo. La persona necesita reajustar planes y tomar nuevas decisiones para sobrellevar adecuadamente el duelo.

En algunos momentos de la vida, pasamos por un proceso de duelo, es normal que duela.

¿Cómo entienden y afrontan los niños (as) y adolescente las pérdidas?

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño, niña y adolescente. Hay cinco elementos fundamentales que intervienen en la comprensión de la muerte o la pérdida y que van a ir cambiando con la edad.

La muerte es:

- Universal → la muerte afecta a todos los seres vivos.
- Irreversible → tras la muerte no se vuelve a vivir.
- No funciona → tras la muerte el cuerpo deja de funcionar.
- Es incontrolable → tras la muerte de nuestros pensamientos.
- Final de la vida → tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida. (Colegio de Médicos de Bizkaia, 2017)



Niños de 0 a 2 años

Niños menores de 2 años son capaces de sentir la ausencia de una persona con la que existía un vínculo. Si se experimenta el sentimiento de pérdida, el niño o la niña pueden dar respuesta a ello con irritabilidad, cambios en el llanto, alteraciones en el ritmo de las comidas, etc.



¿Qué hacer?

En esta etapa lo más importante es mantener sus rutinas, horarios y ritmos, procurándole un entorno de seguridad y estabilidad, tomándole en brazos, tocándole muy a menudo y haciéndole sentir seguro

Niños de 2 a 6 años

Para los niños de entre 2 y 6 años la muerte es algo reversible y temporal, como estar dormidos. Imaginan que la persona fallecida podría regresar en cualquier momento. En esta etapa, son incapaces de entender el concepto de “irreversibilidad”, por ello puede ocurrir que el niño muestre indiferencia o inexpresividad.



¿Qué hacer?

En esta edad los niños ya cuentan con la posibilidad de hablar, por lo tanto, es importante que utilicemos un lenguaje claro y preciso para contestar a sus preguntas, teniendo en cuenta que, entre 5 y 10 minutos de haber comenzado nuestra explicación, el niño dejará de prestarnos atención.

Con nuestras respuestas debemos utilizar términos y un lenguaje que ayude a entender que la muerte es irreversible, universal. Además, debemos evitar utilizar **Eufemismos como: “se ha ido”, “está de viaje”, “está dormido”, etc.**

Niños de 6 a 10 años

En esta etapa el niño adquiere el concepto de pérdida semejante a la de un adulto, buscando respuestas en razonamientos más objetivos. Alrededor de los 11 años ya el niño sabe que la persona fallecida no va a volver, comprendiendo los conceptos de irreversibilidad (no hay retorno) y universalidad (todos moriremos algún día).



¿Qué hacer?

En este punto pueden aparecer miedos, temores o angustias en torno a la posibilidad de que las personas queridas puedan sufrir algún daño o morir. El miedo a la muerte es normal por lo que, debemos motivar al niño(a) a hablar de lo que siente y piensa con un adulto de confianza.

Por otra parte, suele ser a partir de esta edad cuando el niño puede tener la iniciativa de querer participar en los rituales de despedida.

Es importante preparar al menor y comunicarle en que consiste la ceremonia de despedida; permitirle que participe si así lo desea, orientándole en las diferentes formas en que puede hacer su despedida (poema, carta, canción, dibujo, una rosa, etc.).

Niños de 10 a 13 años

En la preadolescencia el concepto de pérdida se entiende completamente, pero eso no implica saber afrontarla. El preadolescente no cuenta con los recursos emocionales y comunicativos de un adulto por lo que, en ocasiones prefiere no hablar del tema, siendo habitual que adopten actitudes y busquen actividades de desconexión con todo lo que tenga que ver con la pérdida, el duelo y el sufrimiento.



¿Qué hacer?

Es aconsejable darle participación en los ritos funerarios de la misma forma que el resto de sus familiares, debemos mostrarnos accesibles y cercanos, respetando sus tiempos y proporcionándoles seguridad para el futuro.

Consecuencias emocionales de la pérdida y las fases del duelo

Hay diferentes emociones que aparecen cuando tenemos una pérdida. algunas de estas están son:

- Negación total de la muerte
- Temor persistente
- Apatía crónica y depresión (por un período mayor a 6 meses)
- Tristeza
- Culpa
- Alivio
- Miedo
- Preocupación
- Conmoción
- Vacío
- Frustración
- Distracción (se olvidan de las cosas con facilidad)

(Rodríguez)

Fases del duelo

Protesta: Esta fase puede durar varios días, dependiendo de la edad. Suelen mostrar una respuesta inmediata de negación, irritabilidad y se mantienen alerta ante cualquier señal o estímulo auditivo o visual, puesto que están esperando que regrese.

Desesperanza: Transcurridos unos días desaparece la espera del familiar ausente y se abre paso a la fase de desesperanza, donde es normal que se divierta menos o manifieste pérdida de ánimo e interés por hacer nuevas actividades.

Ruptura de vínculo: Al cabo de un tiempo se acepta la dolorosa realidad de la pérdida de un ser querido. (Meridiano, Compañía de Seguros del Grupo ASV, 2015)

Algunos malestares que podrían presentar en el aula de clases

- Dificultades de atención, concentración, memoria
- Disminución del rendimiento académico
- Conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud...)
- Arranques de llanto repentinos
- Inquietud, irritabilidad
- Dificultades de la relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad...)
(Colegio de Médicos de Bizkaia, 2017)

¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?

- Persistencia de problemas físicos sin causa aparente, desórdenes en el sueño y la alimentación.
- Sentimientos irracionales de culpabilidad
- Pensamientos suicidas o conductas autodestructivas
- Aislamiento de la familia y amigos habituales
- Gran hostilidad hacia los demás, hasta verse envuelto en peleas o alteraciones del orden
(Sociedad Española de cuidados Paleativo (SECPAL), 2018)

El proceso de duelo en los adultos

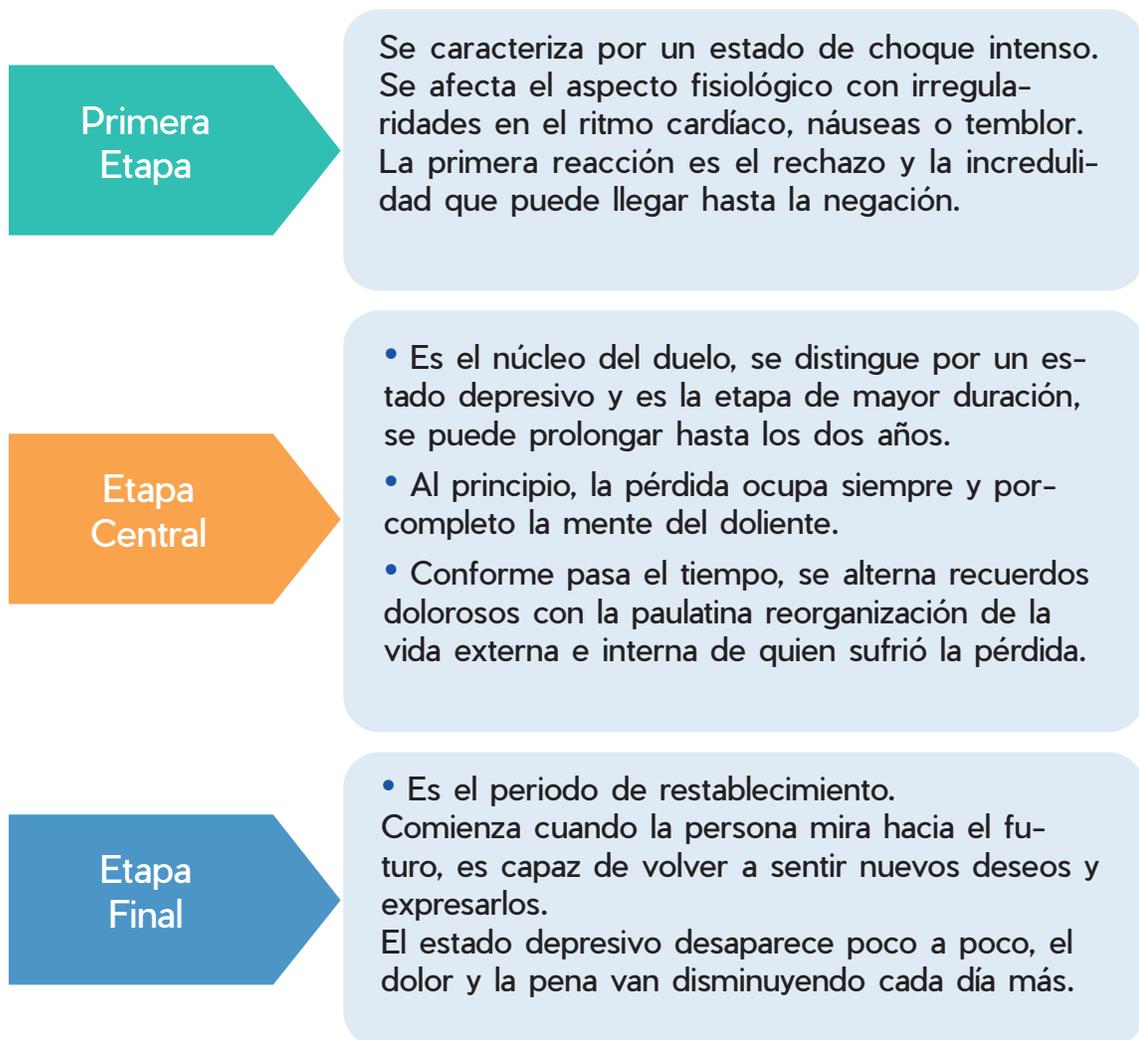
La pérdida de un ser querido es una de las circunstancias más terribles a las que debemos enfrentarnos a lo largo de la vida. El perder a un ser querido, cualquiera que sea la circunstancia, es tan difícil para el ser humano, por lo que se hace necesario conocer cómo se da el proceso de duelo a través de sus fases, y el concepto de pérdida, qué hacer y cómo abordar este tema. Además, es necesario conocer los síntomas emocionales, físicos y de conducta que nos indica las situaciones de alerta que debemos atender a tiempo



¿Cuáles son las etapas del duelo?

Conocer las etapas del duelo permitirá ver, realmente, si el proceso de duelo se está dando de forma adecuada, y es bueno contemplar el tiempo para así poder canalizar el caso, de ser necesario, a un especialista de la salud mental.

(Eldueloeneladultomayor.wordpress.com, 2014)



¿Sentimientos y conductas normales que se dan en el duelo?

El duelo “normal”, a veces llamado “duelo no complicado”, abarca un amplio rango de sentimientos, conductas, pensamientos y sensaciones que son normales después de una pérdida y que han sido enumeradas por el psicólogo (Worden, 2018)

Estos sentimientos y conductas se presentan o no a lo largo de las etapas del duelo, previamente descritas tal como se presenta en la siguiente tabla.

Emociones	Pensamientos	Sensaciones	Conductas
Tristeza	Incredulidad	Opresión en el pecho	Soñar con el fallecido
Enfado	Confusión	Opresión en la garganta	Evitar recordatorios del fallecido
Culpa y Autorreproche	Preocupación	Hipersensibilidad al ruido	Suspirar
Bloqueo	Alucinaciones breves y fugaces.	Falta de aire	Llorar
Ansiedad	Falta de sentido de presencia.	Debilidad muscular	Atesorar objetos de la persona fallecida
Soledad		Falta de energía	Buscar y llamar en voz alta
Fatiga		Sequedad de boca	
Impotencia		Vacío en el estómago	
Anhelo		Sensación de despersonalización	
Insensibilidad			
Confusión			

(Enfermeriacelayane, 2018)

Frases que debe evitar decir al doliente:

El tiempo lo cura todo. Esta idea habla de una persona pasiva, la cual espera que los eventos ocurran y no tiene ningún control sobre los acontecimientos a su alrededor.

A él/ella no le gustaría que sufieras. Esta expresión induce a pensar aún en la persona fallecida como si aún estuviera viva, lo que puede interferir en la aceptación de la muerte por parte del doliente y a impedirle expresar sus sentimientos por miedo a ser visto desde más allá y desearía a su ser querido.



¡No piense más en eso, que es peor! En ocasiones, al no saber qué decir ante un doliente, se intenta evitar el tema por considerarlo “delicado”. Sin embargo, la persona que está de duelo necesita comprender, pensar y hablar para poder encontrarle sentido a la pérdida.

Tú lo que tienes que hacer es distraerte. Esta sugerencia está, especialmente, extendida y hace referencia a la necesidad de ocultar o distraer el dolor. De todas las ideas esta es la más negativa porque lo único que hace es distraer o disfrazar el dolor y solo contribuye a complicar el duelo.

Hay que ser fuerte. Es equivocado pensar que la expresión de emociones es símbolo de debilidad, cuando lo positivo es exactamente lo contrario para poder procesar de manera adecuada el duelo.

Si no lo superas, no dejas descansar la persona que ha fallecido. Morir implica dejar de ver, pensar y sentir. Porque sus órganos dejaron de funcionar. Los que estamos aquí necesitamos que estés bien. Cada una de estas ideas son expresadas por las personas más cercanas al doliente, con la única intención de aliviar o evitar el dolor. La dificultad es que no siempre se puede evitar el dolor porque es normal que el duelo haya dolor, tristeza y no se pueda hacer nada por evitarlo. (Almeida, 2016)

Estrategias para afrontar el duelo por una pérdida:



Cuadro elaborado por Yajhaira Bernal.

Nota a los facilitadores: Desarrollo de la empatía con creatividad

Respetado (a) facilitador (a):

Usted es un componente clave para el logro de los objetivos de los talleres. Las actividades por desarrollar le permiten crear un espacio ameno y saludable, que promueva la reflexión en la comunidad educativa. 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. Desarrolle un espacio de apertura para la participación.
2. Mantenga una escucha activa, tomando en cuenta las opiniones de los participantes.
3. Revise y organice cada taller antes de iniciar.
4. Mantenga un clima cómodo y de respeto entre los participantes.
5. Sea empático, amable y respetuoso con los participantes.
6. Recuerde que el aprendizaje significativo se produce por las experiencias compartidas entre unos y otros.
7. Utilice un lenguaje claro y sencillo.
8. Recuerde 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. Su grano de arena en este proceso de cambio es fundamental.

Talleres para estudiantes



Talleres para pre-jardín y jardín





Taller 1

TEATRO LIGHTER

Competencia socioemocional: Autococimiento.

Tema principal: Manifestación de los sentimientos en los niños y niñas.

Objetivo: Desarrollar en los niños y niñas la capacidad de expresar sus sentimientos, ante las diferentes situaciones de pérdida que hayan tenido, para regular las emociones, las ideas y así superarlas.

Población: Pre-jardín y jardín.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Títeres con medias, cucharones o papel, la decoración de acuerdo con los materiales que tengan en casa.

Conceptos claves:

- **Autoconocimiento:** consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier entorno. (<https://cepsicologia.com/>)

- **Autoaceptación:** La autoaceptación significa tratarnos con cariño a nosotros mismos y reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. (Corbin, 2020)
- **Expresión de los sentimientos:** Decir con palabras u otros signos lo que se piensa o se siente. . (Diccionario.reverso.net)

Desarrollo de la actividad:

Primera parte: Confección de títeres

El facilitador dará las indicaciones para la confección de los títeres:

Primero, se le dirá a los niños y niñas; que, con ayuda de sus padres, elaborarán un títere con materiales que dispongan en casa: un cucharón, medias, papel manila, hojas blancas, botones, porotos, entre otros.

En el caso que el lugar donde se dicte el taller los recursos sea muy escaso, el facilitador elaborará el títere para guiarlos en la actividad.

Segunda parte: Expresando tus sentimientos

El facilitador indicará a los niños y niñas, que utilizarán el títere para realizar una actividad.

Luego, le dará las instrucciones, detalladamente, a los niños de lo que deberán hacer:

Utilizarán los títeres y por medio de ellos nos van a contar una corta experiencia sobre alguna pérdida que hayan tenido (persona, mascota, un juguete entre otros) y lo compartirán.

Plenaria:

En este momento el facilitador realiza las siguientes preguntas generadoras para que cada participante exprese de manera voluntaria.

1. ¿Cómo te sientes cuando pierdes algo o alguien?
2. ¿Algún compañerito perdió lo mismo que tú en la actividad?
3. ¿Quién te ayudó en ese momento que perdiste algo o alguien?
4. ¿Cuál es el recuerdo más bonito de la persona que perdiste o de lo que hayas perdido?

Reflexión:

Niños es importante expresar sus emociones, algunas veces, se sentirán tristes, querrán llorar o por el contrario sentirán felicidad y querrán reír. Todos esos sentimientos son parte de nosotros y no deben sentir pena, ni temerosos de contar lo que sientan.



Taller 2 LENTES MÁGICOS

Competencia socio emocional: Autoconocimiento.

Tema principal: Descubre el mundo maravilloso, a través de la imaginación.

Objetivo: Fortalecer en los niños y niñas, a través de la imaginación la capacidad de recordar a sus seres queridos cuando lo deseen si se encuentran lejos de ellos.

Población: Pre-jardín y jardín.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Para dibujar el molde de los lentes se utilizarán los siguientes materiales: hojas blancas, papel construcción o cartulina, lápices de colores, tijera, goma.

Conceptos claves:

- **Autoconocimiento:** El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier entorno. (Cepsicologia.com, 2019)

- **Resiliencia Infantil:** Se trata de la capacidad de los niños de sobreponerse a situaciones traumáticas, como malos tratos, durante sus primeros años de vida, y desarrollar elementos positivos a partir de esas experiencias. (Vázquez, 2017)

Desarrollo:

Primera parte: Confección de los lentes mágicos.

El facilitador les explica a los niños y niñas, que van a realizar una actividad muy divertida, para ello deberán buscar sus materiales.

En los lugares que no se cuenta con los recursos, el facilitador elaborará los lentes mágicos para guiarlos en la actividad.

Segunda parte: Imaginemos que estamos en un hermoso lugar

Se les dará algunas indicaciones para desarrollar esta actividad de forma adecuada:

- Mantenerse sentados en su puesto.
- Permanecer en silencio.
- Luego, se les dice a los niños y niñas que cierren sus ojos e imaginen todo lo que se les irá diciendo.

Niños, niñas, imaginemos que vamos a un hermoso campamento, para ir necesitamos llevar: linterna, brújula, una caja de fósforo por si hay que hacer una fogata, repelente para insectos, comida seca, malvas, agua, y por último deben llevar un objeto de mucho valor que sea el más importante y favorito para ustedes.

Llegamos al bosque y observamos; vemos árboles, flores, caminos, animales, un río con abundantes peces. Luego, encontramos el lugar perfecto donde acampar, ahora se debe armar la tienda de campaña y hacer una fogata para calentarnos porque hace frío, para protegernos de los animales, y poner asar unas ricas malvas. Por último, escuchamos las historias que nos cuentan nuestros padres, cuando acampaban con los abuelitos.

Ahora vamos de regreso a la casa, estamos juntos en el autobús. Buscas en tu mochila el objeto de mucho valor para ti, no lo encuentras se quedó en el campamento. ¡Qué bueno, tienes unos lentes mágicos! Puedes ponértelos y con ellos podrás ver y recordar los momentos que disfrutaste con tu objeto de mucho valor. ¿Puedes verlo? Claro que sí, es hermoso recordar esos momentos.

Plenaria:

1. ¿Qué fue lo que más les gustó del juego de los lentes mágicos?
2. ¿Qué pudiste recordar de tu objeto favorito al ponerte los lentes mágicos?
3. ¿Cómo te sentiste cuando te pusiste los lentes mágicos y pudiste recordar los momentos que disfrutaste con tu objeto favorito?

Reflexión:

Niños y niñas se dieron cuenta que pudieron recordar su objeto favorito, al ponerse los lentes mágicos. Lo que quisimos enseñarles con este juego de los lentes mágicos, es que cuando perdemos algo o a alguien, siempre se podrá recordar esos momentos que disfrutaste y que te hicieron muy feliz al lado de esa persona, esa mascota o ese objeto tan especial para ti.



Taller 3 CHIPIS, LA LORA QUE VOLÓ

Competencia socioemocional: Autoconocimiento.

Tema principal: Aprendiendo a identificar y comprender nuestros sentimientos.

Objetivo: Identificar y comprender los sentimientos propios y los de los compañeros ante una pérdida, para el reconocimiento de la naturaleza de la vida y del desarrollo del autoconocimiento.

Población: Pre-jardín y jardín.

Duración: 45 minutos.

Materiales: El cuento Chipis, la lora que voló.

Conceptos Claves:

- **Autoconocimiento:** El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier entorno. (Cepsicologia.com, 2019)

- **Resiliencia Infantil:** Se trata de la capacidad de los niños de sobreponerse a situaciones traumáticas, como malos tratos, durante sus primeros años de vida, y desarrollar elementos positivos a partir de esas experiencias. (Vázquez, 2017)

Desarrollo:

Primera parte: Cuento Chipis la lora que voló.

Para el desarrollo de la actividad, de forma satisfactoria y en el tiempo establecido, el facilitador proporcionará algunas indicaciones.

- Permanecer sentados
- Evitar interrumpir
- Escuchar con mucha atención
- Al finalizar se realizarán unas preguntas para los que deseen participar

Presente el cuento: Chipis la lora que voló, a través de dibujos. Muestre las láminas, a medida que narra el cuento.

Plenaria:

En este momento el facilitador realizará las siguientes preguntas generadoras para que cada participante exprese de manera voluntaria.

1. ¿Qué fue lo que encontró el señor Braulio?
2. ¿Cómo se encontraba el ave cuando el señor Braulio la encontró?
3. ¿Qué hizo Héctor cuando vio lo que le dio su papá?
4. ¿Por qué el ave tenía que irse o volar?
5. Cuando uno recuerda los momentos compartidos con alguien que ya no está cerca de nosotros, ¿cómo se siente?

Reflexión:

A través del cuento podemos comprender la importancia de expresar nuestros sentimientos de tristeza y saber que cuando perdemos algo o a alguien, nos duele, pero el recordar las cosas que compartimos juntos nos ayudarán a sentirnos mejor, así como le pasó a Héctor con su amiga Chipi.

TALLER N°3

CHIPIS LA LORA QUE VOLÓ

Faltaba poco para que el contrato de trabajo, del señor Braulio, finalizara. Esa noche se preguntaba: qué regalo le llevaré a Héctor. Al día siguiente, muy temprano, divisó un ave en el camino, estaba lastimada, la tomó con delicadeza en sus brazos, le dio agua y se dijo así mismo: esta lora será el regalo para Héctor. Lo que ignoraba el señor Braulio era que, se trataba de una Aratinga y necesitaría un aviario suficientemente grande para su supervivencia.

El señor Braulio decidió llevar la lora a casa y Héctor, como de costumbre, estaba despierto esperando a su papá. ¡Se dieron un abrazo de oso! Le dijo: te he traído una sorpresa, espero que te guste, necesita cuidado, pues está lastimada. Héctor agradeció a su papá por tan hermoso regalo y le puso por nombre Chipis.

Héctor y la lora compartían momentos juntos, iban a la tienda, al río y a la cancha de jugar fútbol. El fin de semana, como de costumbre, fueron al cuadro de fútbol, fue entonces, cuando Chipis divisó una bandada que pasaba cerca; parloteo, parloteo y parloteo, estaba inquieta, más que otros días.

Al día siguiente, no se escucharon los parloteos de Chipis, porque había tomado vuelo tras la bandada. Héctor, la buscó por todas partes, preguntó a sus amigos y nadie sabía nada, entonces, comprendió que Chipis se había ido. Seguro necesita más espacio y compartir con otras aves semejantes a su especie, se dijo así mismo, Héctor. Ya había pasado un año de la partida de Chipis, cuando Héctor estaba en la cancha y observó que una bandada de aves pasaba, recordó los momentos felices que pasaron juntos y murmuró: Chipis siempre te recordaré.

Una tarde de verano, Héctor escuchó, el inconfundible, parloteo de Chipis, prestó atención y sí, en efecto, era Chipis, estaba más grande; Héctor se acercó y pudo pasar la mano sobre su plumaje. ¡Cuán feliz estaba Héctor ¡salió corriendo a contarle a su papá. Esa noche Héctor no podía conciliar el sueño de tanta emoción.

Autora: Aura Caballero Nicotra

TALLER N°3 CHIPIS, LA LORA QUE VOLÓ



Talleres para primer y segundo grado





Taller 4

LA RONDA DE LOS LOGROS ALCANZADOS

Competencia Socioemocional: Perseverancia

Tema principal: La perseverancia como un modo de motivación para avanzar en medio de las adversidades.

Objetivo: Identificar las situaciones, desfavorables, que hayamos superado, mediante la perseverancia, como estrategia de superación de las adversidades que se nos presentan.

Población: Primer y Segundo grado.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Pelota mediana, Radio, CD o USB.

Conceptos claves:

- **Perseverancia:** Es un esfuerzo continuo, supone alcanzar lo que se propone y buscar

soluciones a las dificultades que puedan surgir. (Guíainfantil.com, 2000)

- **Motivación:** Se basa en acciones que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta. (Significados.com, 2017)
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de, 2013)

Desarrollo:

La Primera parte: “La niña y su perro Rocky”.

Se invita a los niños a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento, La niña y su perrito Rocky, al finalizar se realizará la plenaria.

Plenaria:

El facilitador pedirá a los niños contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintió María al perder a su mascota?
2. ¿Qué hizo María para sentirse mejor?
3. ¿Alguna vez te has sentido como María?
4. ¿Recuerdas haber perdido algo o alguien, qué perdiste, a quién perdiste?
5. ¿Cómo te sentiste? Comparte, con nosotros, algunos sentimientos.

Reflexión:

El cuento evidencia la perseverancia de la niña, cuidó al perrito, no lo abandonó, su amor y afecto logró que Rocky sanara y creciera sano. María pudo estar satisfecha y alegre consigo misma de haber cuidado y protegido a su mejor amigo en los momentos más difíciles hasta que llegó el momento cuando Rocky escapó. Expresando lo que sentimos nos ayudará a no temer y nos permitirá superar otras situaciones.

Segunda parte: La Ronda de los Logros Alcanzados.

Si el taller se realiza de forma virtual, el facilitador, pedirá a los estudiantes que digan cada uno su nombre y lo escribirá en un pedazo de papel y lo colocará en una bolsa. Luego se realizará una tómbola, y el nombre que salga contestará una de las preguntas. El facilitador solicita que se sienten formando un círculo donde se estará pasando la pelota al ritmo de la música. Cuando el facilitador detenga la música, el estudiante que quede con la pelota responderá una de las siguientes preguntas.

1. ¿Qué sientes cuando obtienes notas deficientes, qué sentimientos tienes al obtener calificaciones bajas o deficientes?
2. ¿Cómo te sientes cuando has perdido un juguete favorito?
3. ¿En qué momento te has sentido triste?
4. ¿Qué cambio ha hecho tu familia que no te ha gustado?
5. ¿En este momento extrañas a alguien?
6. ¿A quién extrañas?

Plenaria:

Se volverá a poner la música y los estudiantes seguirán pasando la pelota, al momento que pare la música el estudiante que tenga la pelota contestará una de las preguntas siguientes:

1. ¿Qué harías para mejorar las notas?
2. ¿Qué has hecho para sentirte mejor por la pérdida de tu juguete?
3. ¿En qué momento te has sentido feliz?
4. ¿Qué has hecho para que te guste el cambio que ha hecho tu familia?
5. ¿Qué haces cuando extrañas a tu familiar?

Reflexión:

La actividad, la ronda de los logros alcanzados, nos motiva a reconocer y concienciar que las situaciones desfavorables forman parte de nuestra vida, que podemos transformarlas en experiencias de aprendizaje positivas y nos permitirán ser mejores personas.

TALLER N°4**LA RONDA DE LOS LOGROS ALCANZADOS****La niña y su perro Rocky**

María es una niña que ama a los animales, un día su madre le compró un perrito, ella se puso tan feliz, que lo cargó en sus brazos, lo llevó a su cuarto y lo llamó, Rocky. Al pasar los días se fueron volviendo amigos inseparables. María, quería mucho a su perrito pues siempre la acompañaba a todas partes; luego de tres años, Rocky empezó a sentirse mal, no quería comer ni jugar, dormía mucho. Lo llevaron al veterinario donde le detectaron una enfermedad, el veterinario le recetó unos medicamentos y al pasar los días poco a poco mejoró. Un día inesperado el perrito se escapó, se fue de la casa, lo buscaron por varios días y no lograron encontrarlo.

Para María fue una situación muy difícil ya que ella quería mucho a su perrito, pero al pasar los meses, en el transcurso del tiempo, se fue sintiendo menos triste y pudo María superar la tristeza, aunque seguía recordando a Rocky por los buenos momentos que pasaron juntos.

Elaborado por Patricia Brown y Yanelis Flores.

TALLER N°4

LA RONDA DE LOS LOGROS ALCANZADOS





Taller 5

LA MÚSICA DE LAS EMOCIONES

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: Manejo de las emociones.

Objetivos: Identificar las emociones que se pueden estar manifestando para regularlas adecuadamente en un momento determinando.

Población: Primero y Segundo grado.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Radio, CD o USB, figuras de las emociones, hoja blanca, lápiz de escribir, borrador.

Conceptos claves:

- **Autorregulación:** Control que un sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos, que se ha establecido. (Wikipedia.org, 2019)
- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real Academia Española, 2014)

Desarrollo:

Primera parte: “La música de las emociones”.

Los estudiantes escucharán diferentes sonidos tales como:



El llanto de un niño

<https://www.youtube.com/watch?v=vp2qAFS09Kw>



El ruido del trueno

<https://www.youtube.com/watch?v=UtR1AKIUUe0>



La risa de los niños

<https://www.youtube.com/watch?v=BHMZUozMqMc>

El facilitador hará algunas preguntas de acuerdo con los sonidos que escucharon:

Plenaria:

- ¿Cómo se sintieron al escuchar el sonido del llanto del niño?
- ¿Cómo se sintieron al escuchar el sonido del trueno?
- ¿Cómo se sintieron al escuchar el sonido de la risa de los niños?

Finalmente, el facilitador comenta: Las emociones son parte de nosotros, de nuestro ser como personas, es necesario identificarlas, aceptarlas, comprenderlas y así disfrutar de cada una de ellas, no hay emociones malas ni buenas, son solo emociones.

Segunda parte: “Sentimos emociones”.

Se proyectara imágenes de las siguientes emociones: tristeza, alegría, enojo, miedo, sorpresa y asco, Y se les preguntará que observan en la imagen.

Plenaria:

- ¿Alguien ha sentido una de esas emociones?
- ¿En qué momento han sentido esas emociones?
- ¿Es normal llorar cuando estás tristes?

Reflexión:

Las emociones no son buenas ni malas y todas las personas como mami, papi y los abuelitos, también, tienen emociones, algunas veces están tristes, felices, enojados, sorprendidos. Regular las emociones nos ayuda a enfrentar las situaciones de nuestra vida y a comportarnos de diferentes maneras. Todas las emociones son necesarias porque cumple una función en la que nos ayuda a cuidarnos y a tener una mejor vida para poder manejar adecuadamente las situaciones que se nos presentan ya sean buenas o malas.



Taller 6

COMPRENDIENDO AL OTRO

Competencia Sociemocional: Conciencia Social.

Tema Principal: La empatía como manera de comprenderse unos con otros.

Objetivo: Transmitir los recuerdos, expresando sus sentimientos, para el desarrollo de la empatía y la promoción del apoyo entre pares, y obtener la ayuda amable y cariñosa de las personas que nos aprecian.

Población: Primero y Segundo grado.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Página blancas, marcadores, lápiz de escribir, figura.

Conceptos Claves:

- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de,2013)

- **Sentimientos:** Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, objeto o situación. (Significados.com,2019)
- **Empatía:** Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.(Significados.com, 2018)

Desarrollo:

Primera parte: “Comprendiendo al otro”.

¿Qué sabes de las siguientes palabras?: pérdida, empatía y sentimientos. Desarrollar un conversatorio con los estudiantes acerca de las diferentes pérdidas que se puede tener en la vida.

Situaciones de diferentes pérdidas:

“Liz tenía una muñeca que le había regalado su padre, la llevaba a todos lados. Hasta que un día la perdió, no se acordaba donde la había dejado, se sentía muy triste y no dejaba de llorar”.

Elaborado por Yanelis Flores y Patricia Brown

1. ¿Qué perdió Liz?
2. ¿Cómo se sintió Liz, al perder su muñeca?

“A Charlie le gustaba jugar con su gato Lalo, a la pelota y al escondite hasta quedar cansados. Al día siguiente el gato no quería jugar ni comer por lo que la madre de Charlie lo llevó a la veterinaria para que lo revisaran y saber qué le pasaba. El doctor le dijo a la madre que el gato estaba muy enfermo y lamentablemente no pudo salvarlo. Charlie y su madre regresaron a casa muy tristes porque su gato Lalo no estaría más con ellos, pero quedaban en sus recuerdos los divertidos momentos compartidos con su gato Lalo”.

Elaborado por Yanelis Flores y Patricia Brown

1. ¿Qué le sucedió al gato de Charlie?
2. ¿Cómo se sentía Charlie?

“La familia de Azael tuvo que mudarse, ya que donde vivían no había escuelas cercas. Por esa razón él se sentía molesto y triste, porque no iba a ver y a jugar con sus compañeros de escuela y a sus amigos”.

Elaborado por Yanelis Flores y Patricia Brown

Plenaria:

1. ¿Por qué se mudó Azael?
2. ¿Al mudarse Azael, a quiénes extrañaría?
3. ¿Cómo se sintió al mudarse?

Reflexión:

Todas las personas tienen pérdidas, como pudieron ver en los diferentes relatos, como la de Liz, Charlie y Azael, en la que todos, por diferentes que seamos, pasamos situaciones difíciles que nos hacen sentir desanimados, por lo que es bueno expresar nuestro dolor de una manera adecuada para tener esa ayuda amable y cariñosa de las personas que nos quieren.

Talleres para tercero y cuarto grado





Taller 7

COLORES DE LA VIDA

Competencia Socioemocional: Autoconocimiento.

Tema Principal: Expresar los sentimientos.

Objetivo: Fomentar, la expresión y manifestación de los sentimientos, por medio del dibujo y cuento, como estrategia para superar la pérdida y aceptar mejor la realidad.

Población: Tercer y Cuarto grado.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Páginas blancas, lápiz, borrador, lápices de colores.

Conceptos claves:

- **Autoconocimiento:** El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier entorno. (Cepsicologia.com, 2019)

- **Perdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de,2013)
- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)

Desarrollo:

Primera parte: Dibujando el árbol de emociones

El facilitador, identificará qué situación está viviendo el niño o niña, por medio de ese sentimiento expresado.

Se les pedirá, a los niños, que en una hoja dibujen un árbol y luego pintarán sus hojas con los colores que ellos deseen y a cada color le pondrán un sentimiento, alegría, tristeza, felicidad, enojo, odio, escribir los sentimientos con libertad, es decir, los sentimientos que el estudiante escoja para cada color.

Plenaria: Lluvia de ideas

El estudiante expresa sus sentimientos.

¿Qué significa, para ti, ¿El color escogido con el sentimiento?

Segunda parte: Cuento “Pili y la intensa lluvia”.

Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento.

Narre el cuento: Pili y la intensa lluvia.

Plenaria:

1. ¿Cómo estaba Pili después que perdió su muñeca?
2. ¿Qué hizo Mingo?
3. Alguna vez te haz sentido como Pili?
4. ¿Haz perdido algo importante? ¿Qué perdiste?
5. ¿Cómo te sentiste?
6. Cuánto tiempo te duró ese sentimiento?
7. Cómo te sientes ahora?

Reflexión:

Para culminar la dinámica, el facilitador deberá decirles a los niños que pueden ver cómo Pili expresó sus sentimientos ante la pérdida de su muñeca Paty, incluir la participación de su amigo, Mingo pero las cosas materiales se pueden reemplazar por algo igual, mejor o parecido, es decir, mientras estamos vivos hay esperanza, y si luchamos y nos esforzamos las cosas materiales se pueden conseguir, por dura que sea la pérdida con el tiempo nosotros aceptamos mejor la realidad, la vida sigue y el dolor de la pérdida va disminuyendo con el tiempo.

TALLER N°7

COLORES DE LA VIDA

“Pili y la intensa lluvia”

Pili, estaba jugando cuando de pronto vio como el sol se ocultaba, y el cielo se nublaba y muy temprano se hizo de noche. Cayendo, una lluvia intensa que duró muchas horas y se escuchaba como se estremecían los árboles.

Pili estaba asustada al escuchar los truenos, relámpagos y hacía mucho frío, y empezó a sentir miedo, y corrió al cuarto de sus padres y les pidió dormir con ellos, juntos en la misma cama solo por esa noche, ya que sentía mucho miedo y empezaron a correr las lágrimas por su tierno rostro, pronto sus padres la abrazaron y le dijeron que la lluvia pasaría y todo volvería a estar en calma. Su madre muy cariñosamente le dijo, no tengas miedo mi niña, estamos protegidos, es normal que te sientas asustada.

Pero al siguiente día, se levantó de la cama escuchando al señor Pepe gritar, vecinos el río se ha desbordado, despierten el agua esta entrado a las casas, ha Pili se le encogió el corazón de pena cuando vio que su muñeca Paty, que le había traído su tía de la ciudad de Panamá, estaba rota y maltratada con el agua y llena de lodo. Mingo, su amigo, trato de consolarla, pero ese día ella no quiso ni siquiera comer.

Pili, trato de arreglar la muñeca, pero en realidad se había dañado totalmente, mientras todos los vecinos comentaban los daños que habían tenido con la tormenta. Pili no dejo de llorar todo el día, estaba muy triste, pues era la muñeca que más quería.

Elaborado por Angélica Fernández y Yajhaira Bernal

Taller N° 7

Cuento “Pili y la intensa lluvia”





Taller 8

COMPARTIENDO NUESTRAS VIVENCIAS EMOCIONALES

Competencia Socioemocional: Perseverancia.

Tema Principal: Apoyo emocional en momentos difíciles.

Objetivo: Reconocer y expresar las emociones que surgen, para superar por una situación difícil, para afrontar y adaptarnos de manera positiva a los cambios ante una pérdida.

Población: Tercer y Cuarto grado.

Duración: 50 minutos.

Materiales: Lápiz de escribir, hojas de raya, hojas blancas, pilotos de colores.

Conceptos claves:

- **Inteligencia Emocional:** La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. (Raffino, Concepto.de., 2020)

- **Perseverancia:** Este verbo hace referencia a mantener constante una actitud o una opinión, aun cuando las circunstancias sean adversa o los objetivos no puedan ser cumplidos. (Gardey, 2009)
- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)

Desarrollo:

Primera parte: Compartiendo nuestras vivencias emocionales.

Se da inicio al taller solicitándole, a los estudiantes, que se acomoden en una posición cómoda, si el taller se realiza de forma presencial, el facilitador solicita sentarse en una posición cómoda, formando un círculo.

Posteriormente, los niños y niñas compartirán algunas experiencias o situaciones, que han sucedido en sus familias y ¿qué o cómo se han sentido?

Luego que los niños hayan expresado sus emociones, ante sus situaciones vividas, se les dará diez minutos para que dibujen esa emoción.

Seguidamente, se les dará tiempo para responder las preguntas de la plenaria. Tendrán diez minutos para que respondan a las preguntas de la plenaria.

Plenaria:

1. ¿Qué situación difícil has vivido últimamente?
2. ¿Qué sentimientos les causó esa situación?
3. ¿Qué cosas sienten que perdieron en la situación vivida?
4. ¿Qué es lo que más extrañabas hacer?
5. ¿Cómo te sientes ahora?

Para finalizar, el facilitador, explica que todos como familia, debemos expresar nuestras emociones y sentimientos, de tal manera que, podamos afrontar y adaptarnos a los cambios ante las pérdidas.

Segunda actividad: Cuento Anita está preocupada.

Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento

Reflexión:

El facilitador comenta a los estudiantes que, así como Anita, todos experimentamos emociones, por lo tanto, es importante expresar lo que sentimos, esto nos ayudará a ser comprendidos y apoyados ante situaciones difíciles.

TALLER N°8

COMPARTIENDO NUESTRAS VIVENCIAS EMOCIONALES

Anita está preocupada

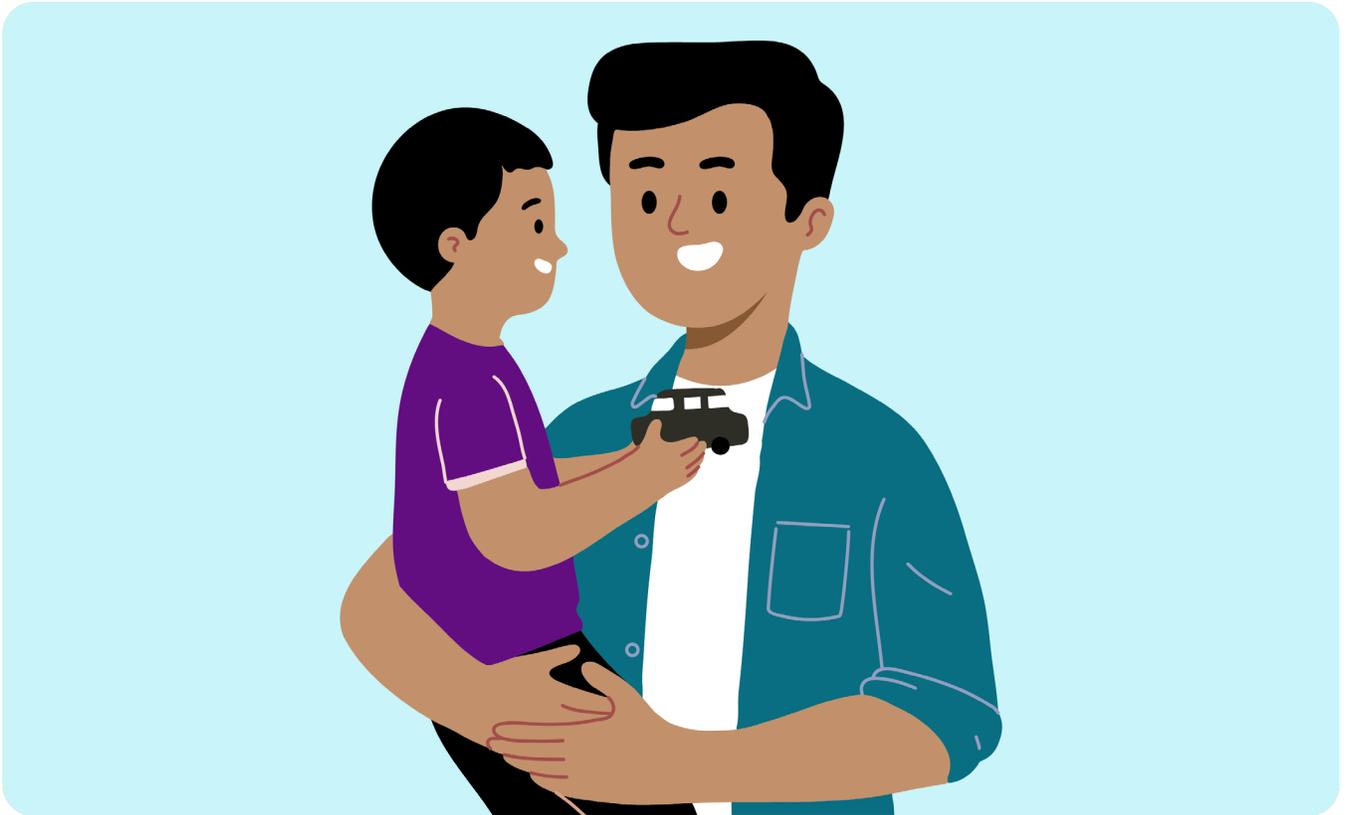
Anita se encontraba sola en su habitación porque se sentía preocupada y no podía dejar de pensar en cómo saldría en el ejercicio de matemática o qué pasaría ahora que su padre había quedado sin trabajo. Anita, estaba triste porque sentirse preocupada, nerviosa, asustada o enojada no es agradable; pero pronto recordó que su abuelita le decía que la mejor medicina para curar esos sentimientos es hablar con alguien en quien tú confíes, pronto salió de su cuarto y le contó a su mamá cómo se sentía y ésta, con palabras cariñosas le dijo: mi pequeña, Anita, no tienes que estar preocupada ni triste, papá ya consiguió otro trabajo, y por tu ejercicio de matemática, estudiaremos más para el próximo, ahora vamos a comprar tus galletas favoritas. Pronto Anita se puso contenta y pensó: siempre es bueno expresar los sentimientos, así seremos comprendidos y apoyados ante situaciones difíciles y nos podrán ayudar a sentirnos mejor.

Elaborado por Psic. Yajhaira Bernal

TALLER N°8

COMPARTIENDO NUESTRAS VIVENCIAS EMOCIONALES





Taller 9

TENGO DERECHO A DECIR LO QUE SIENTO

Competencia Socioemocional: Autoconocimiento.

Tema Principal: Expresar las emociones.

Objetivo: Enseñar y fortalecer el derecho a expresar sus emociones, en el momento que lo deseen, para superar de manera efectiva el dolor ante una pérdida.

Población: Tercer y Cuarto grado.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Lápiz, marcadores, hojas de papel.

Conceptos claves:

- **Autoconocimientos:** El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier entorno. (Cepsicologia.com, 2019)

- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de,2013)
- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real Academia Española, 2014)
- **Derecho:** Se denomina derecho a todo el sistema normativo que regula la conducta humana dentro de la sociedad y tiene como base los principios de justicia y de igualdad. (Editorial Definición MX., 2017)

Desarrollo:

El facilitador invita a los niños a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento.

Plenaria:

1. ¿Cómo se llamaba el perrito de Pepe?
2. ¿Qué fue lo que le sucedió a Scott?
3. ¿Cómo se sentía Pepe?
4. ¿Estuvo bien lo que le dijo su hermano?
5. ¿Qué le hubieran dicho ustedes a Pepe?

Reflexión:

Los niños pueden experimentar una pérdida y sentirse de muchas maneras, no hay una forma única, lo importante es decirlo en el momento que lo deseen. Recuerden que nadie puede saber exactamente cómo te sientes, porque tus sentimientos son solamente tuyos y, por lo tanto, únicos.

TALLER N°9

TENGO DERECHO A DECIR LO QUE SIENTO

Pepe está triste

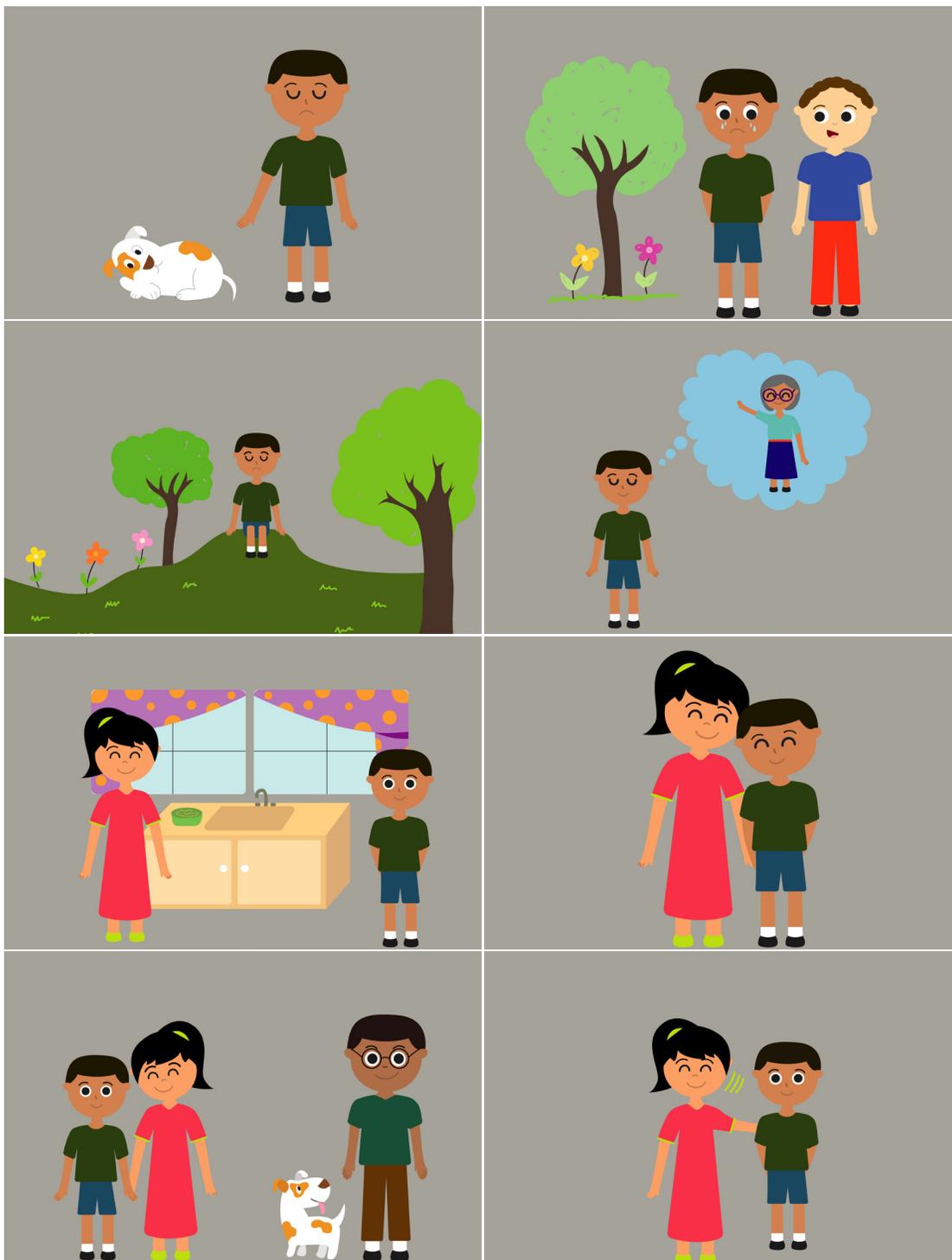
¿Alguna vez te has sentido tan, tan triste que pareciera que tu corazón se fuera a romper? Así se sentía Pepe porque su perro Scott estaba enfermo y no mejoró. Estaba muy triste, pues su abuela se lo había regalado para su cumpleaños. Cuando su hermano Pablo lo vio llorando en el jardín le dijo: todavía sigues triste por tu perro, ya deja de llorar; el vecino le dijo a papá que le va a regalar uno de los perritos que tuvo su perra Susi. Así que, ya no llores más ni hables de eso que pareces un tonto.

Pero, sin embargo, las palabras de su hermano, Pablo, solo hicieron que Pepe se sintiera peor, pronto recordó que su abuela siempre le decía, que las cosas que nos hacían sentir mal había que decirlas y no quedarse callado, que era normal llorar cuando algo nos dolía. Así que fue corriendo a la cocina y le dijo a su mamá lo que su hermano Pablo le había dicho y ella le respondió: Pepe, Scott era tu perro y es bueno que expreses tu tristeza porque ya no estará contigo, es de valientes decir lo que sentimos y buscar A alguien que te comprenda, así que si quieres llorar puedes hacerlo. Sí, es cierto, tu padre traerá hoy en la tarde otro perrito, pero eso no significa que dejarás de extrañar a tu perro Scott, tienes derecho a recordarlo y sentir dolor, sé que poco a poco te irás sintiendo mejor. Pepe abrazó a su mamá y le dijo que la quería mucho.

Elaborado por Psic. Yajhaira Bernal

TALLER N°9

TENGO DERECHO A DECIR LO QUE SIENTO



Talleres para quinto y sexto grado





Taller 10

LLUVIA DE EMOCIONES

Competencia Socioemocional: Conciencia Social

Tema Principal: La empatía.

Objetivo: Comprender que todos experimentamos diferentes emociones al pasar por una pérdida y valorar que no somos los únicos que podemos pasar por una situación que genera dolor para fortalecer la empatía.

Población: Quinto y Sexto grado.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Hojas blancas, lápices, lápices de colores o marcadores.

Conceptos claves:

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014).
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de, 2013)
- **Empátia:** Es la capacidad de percibir, compartir o inferir en los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia. (es.Wikipedia.org, 2020)
- **Duelo:** Es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.). (es.wikipedia.org, 2020)

Desarrollo:

Explica a los estudiantes los conceptos claves y les solicita que dibujen alguna situación de pérdida que haya tenido en su familia, tales como accidente de auto, un incendio, una inundación, un robo, tormenta eléctrica que dañe algunos electrodomésticos.

Luego, se realizará la siguiente plenaria.

Plenaria:

Los participantes comparten y expresan que representan sus dibujos. El facilitador les hará a los niños las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintió cada miembro de su familia?
2. ¿Les molestó la reacción de algún miembro de la familia?
3. ¿Algún otro miembro de la familia reaccionó igual que tú?
4. ¿Quién estuvo más triste?
5. ¿Quién estuvo enojado?

Reflexión:

Las emociones son parte de nosotros, desde que somos pequeños las sentimos y nos ayudan a expresarnos. Sin embargo, todos en la familia experimentamos diferentes emociones cuando pasamos por una pérdida; lo importante es poderla expresar y esto, te hará comprender, que no eres el único que puede pasar por una situación que te genera dolor, sino que otros pueden pasar lo mismo que tú.



Taller 11

EL RECUERDO VALIOSO

Competencia Socioemocional: Autorregulación y autoconocimiento

Tema Principal: Manejo y regulación de las emociones ante la frustración por la pérdida.

Objetivo: Reconocer las emociones que se dan a través del proceso de pérdida, para de esta forma afrontar la misma.

Población: Quinto y Sexto grado.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Hojas blancas, lápiz, lápices de colores.

Conceptos Claves:

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de, 2013)
- **Relaciones interpersonales:** Es la asociación entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones como el amor. (es.wikipedia.org, 2020)

Desarrollo:

Primera parte: Dibuja tu juguete favorito

Solicita a los niños que dibujen su juguete favorito y lo asocien a un familiar o momento especial, luego participarán en la siguiente plenaria.

Plenaria:

Compartan sus dibujos con el grupo.

El facilitador hará las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es tu juguete favorito?
2. ¿Quién te regaló tu juguete favorito?
3. ¿Qué sentirías si tu juguete favorito se te llegara a perder?

Segunda parte: Cuento El Búho y Miguel

Muestre las láminas, a medida que narra el cuento.

Plenaria:

El facilitador les hará las siguientes preguntas a los niños:

1. ¿Qué fue lo que perdió Miguel?
2. ¿Cómo se sintió Miguel al no encontrar a su amigo el búho cuando despierta en la mañana?
3. ¿Cómo se sintió Miguel cuando dejó ir a su amigo el búho?

Reflexión:

Es normal sentir diferentes emociones cuando perdemos algo valioso, pero nunca debemos olvidar que tenemos el derecho a expresar cómo nos sentimos en esos momentos.

TALLER N°11

EL RECUERDO VALIOSO

El búho y Miguel

El Búho y Miguel Durante la noche, cuando casi todos están en su casa para cenar, se puede observar una lámpara encendida en el cuarto de Miguel.

Miguel tenía mucha tarea pendiente y se acercaba el fin del trimestre. Acostumbraba a dejar una ventana abierta para que entrara la brisa. De repente algo entra a toda velocidad por la ventana y se estrella contra la pared. Miguel algo asustado corre a ver fue eso que entro a su cuarto, y se llevó una gran sorpresa. Era un pequeño búho. Se percató que se había lastimado por el golpe y que no podía volar.

Lo tomó con suma delicadeza y lo puso en una almohada suave. Se interesó en buscar en internet que comían los búhos y lo alimentó. Toda la noche cuidó a su inesperado visitante.

A la mañana siguiente al despertar Miguel no encontraba a su pequeño amigo. Mil cosas pasaron por su cabeza. ¿Se cayó por la ventana?, o quizás ¿Se lo comió un gato? Había dejado la ventana abierta.

Durante todo el día en la escuela se mostró triste pensando en el pequeño animal. Sus amigos notaron su estado de ánimo y lo invitaron a jugar fútbol, pero él no quiso. Regresó cabizbajo a su casa. Y se acostó a llorar en su cama.

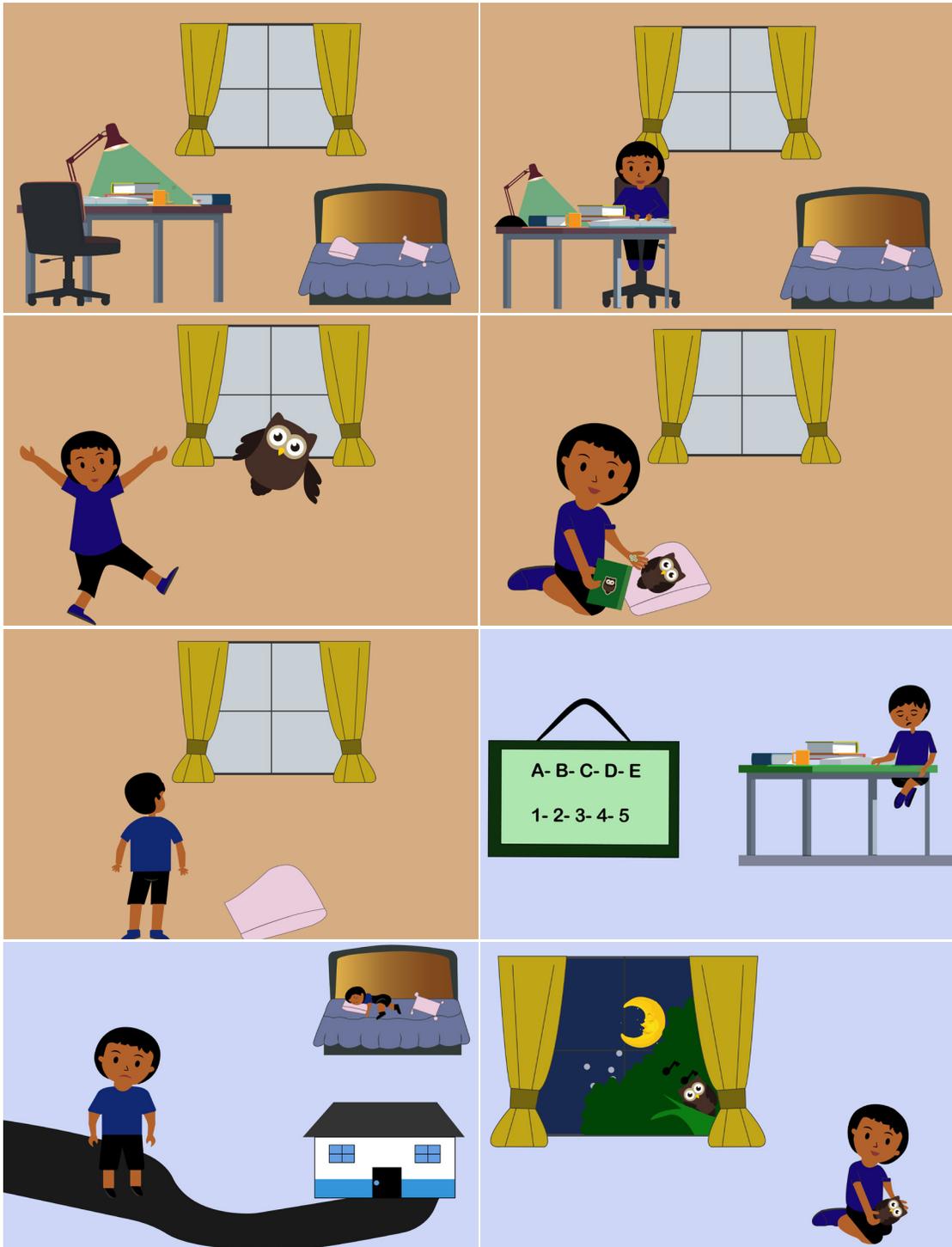
Más tarde en la noche escucha el sonido característico que hacen los búhos. Era su amigo. Miguel recordó una clase en que la maestra les había enseñado que los búhos son animales nocturnos. Durante varias semanas su amigo el búho se había escondido para dormir.

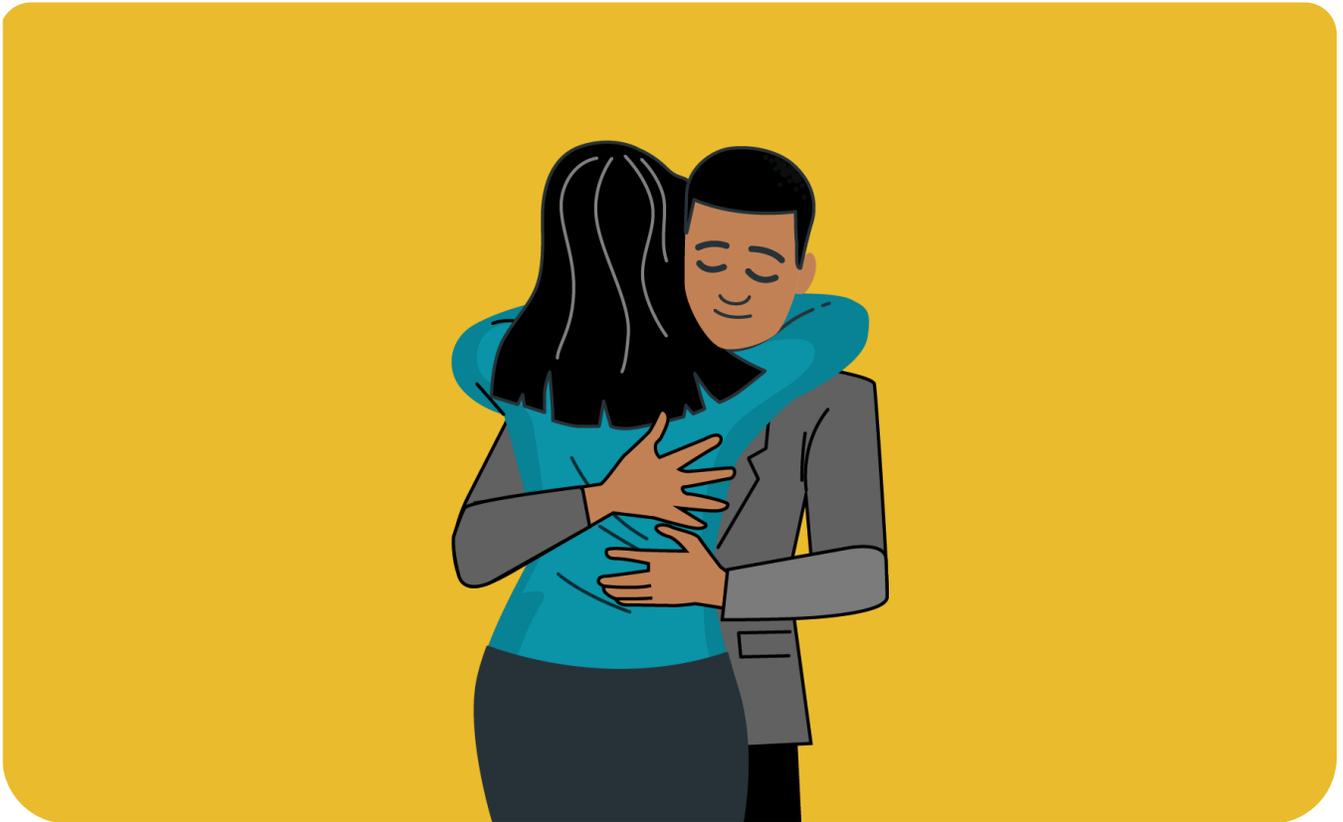
Miguel cuidó de su amigo hasta que sus heridas sanaron.

Elaborado por José Sugasti

TALLER N°11

EL RECUERDO VALIOSO





Taller 12 **ÁNIMO EN LAS DIFICULTADES**

Competencia Socioemocional: Toma de decisiones, autorregulación.

Tema Principal: Resiliencia.

Objetivo: Desarrollar la resiliencia, para afrontar las diversas dificultades que puedas tener, avanzar en la vida y cambiar nuestro entorno de forma positiva.

Población: Quinto y Sexto grado.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Hojas blancas, hojas de colores o papel de construcción, marcadores o lápices de colores, lápiz de escribir.

Conceptos claves:

- **Positivo:** Es una forma de actuar que ve lo conveniente, lo agradable, lo bueno de las cosas. (Deconceptos.com)
- **Actitud:** Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular. Es la realización de una intención o propósito. (Definición.com, 2019)
- **Esperanza:** Estado de ánimo optimista en el cual aquello que deseamos o aspiramos nos parece posible. (Significados.com, 2019)
- **Resiliencia:** Capacidad que tiene una persona para superar a circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. (Fernández, 2017)

Desarrollo:

Primera parte: Cuento “Ánimo en la dificultades”.

Muestre las láminas, a medida que narra el cuento.

Refuerce sobre la importancia de la resiliencia, la esperanza y de mantener una actitud positiva en medio de las dificultades.

Plenaria:

El facilitador les preguntará a los niños:

1. ¿Qué encontró Amalia mientras construía su castillo de arena?
2. ¿Qué le contó Amalia a su abuelo?
3. ¿Por qué el Cangrejito y Mario luchaban, aunque tuvieran limitaciones?

Segunda parte: Hago mi dibujo

Se les solicitara a los estudiantes que realicen un dibujo de lo comprendido acerca del cuento sobre “Ánimo en las dificultades”, utilizando los colores del arcoíris.

Plenaria:

El facilitador le pedirá a los niños que compartan el significado de sus dibujos con sus compañeros.

Reflexión:

En la vida nos encontramos ante diversas dificultades (pérdidas, problemas, etc.) y debemos desarrollar la capacidad de adaptarnos ante las mismas. Debemos ser como el cangrejito y Mario, que cuando aparezcan los problemas o las adversidades ser fuertes, no dejarnos vencer y cambiar nuestro entorno de forma positiva. Si construyes formas positivas para desarrollar tu Resiliencia afrontarás los retos que puedas tener y podrás avanzar en tu vida.

TALLER N°12**“ÁNIMO EN LAS DIFICULTADES”****Cuento Ánimo en las dificultades**

Amalia era una niña que vivía en Pedasí, muy cerca de una playa. Acostumbraba a ir todas las tardes a sentir las cálidas aguas y a divertirse. En una ocasión decidió hacer un castillo en la arena, al tomar un poco de arena sintió que algo la pinchó. Era un pequeño cangrejito que le faltaban dos patas, pero esa dificultad no le impedía pelear por su vida. Y por eso en las manos de Amalia, hacía todo por zafarse.

En eso llegó el abuelo de Amalia. – oye, ¿qué tienes en tus manos?

Amalia sonreía, mientras le enseñaba el cangrejito al abuelo.

¡Sabes algo abuelo!, a Mario, mi compañero de la escuela también le falta una pierna, pero a diferencia de este cangrejito, Mario siempre anda alegre. Una muleta reemplaza su otra pierna. A veces pareciera que corre. Es increíble, ¿verdad?

¿Por qué es increíble? pregunta el abuelo.

Pues porque creo que es difícil hacer tantas cosas sin una pierna.

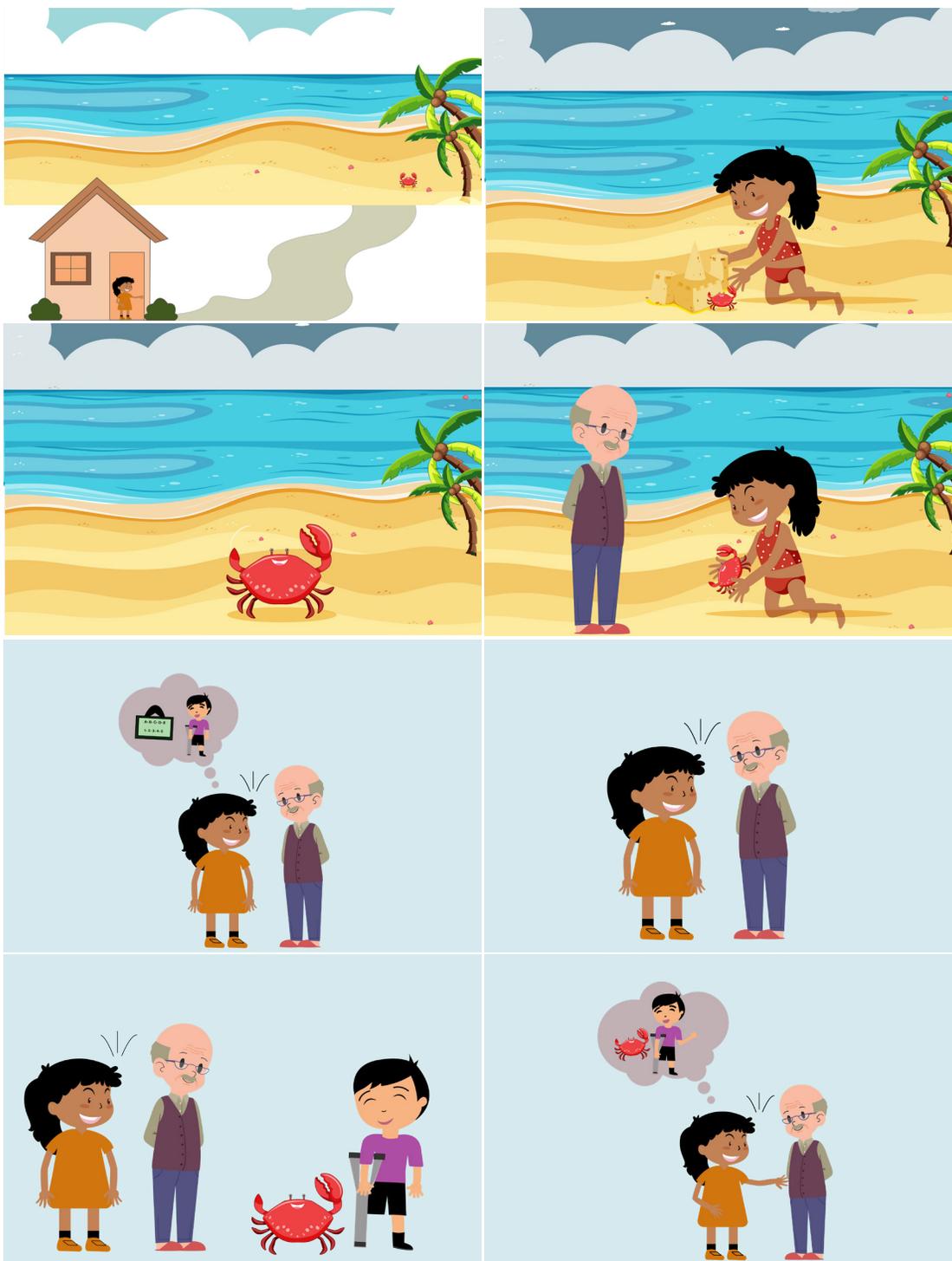
¡Claro que no! Le dijo el abuelo. Este cangrejito y tu amigo te lo han demostrado. Este cangrejito solo está furioso porque quiere que lo sueltes y tu amigo Mario es feliz porque de seguro ha aceptado su condición. Este cangrejito anda siempre en búsqueda de alimento y tu amigo Mario está estudiando porque quiere superarse. Ambos han sido determinantes y así han podido alcanzar sus metas, aunque se les haya presentado una dificultad, no ha sido motivo para detenerse.

¡Es cierto abuelo! Debemos ser perseverantes como Mario y el cangrejito.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana)

TALLER N°12

ÁNIMO EN LAS DIFICULTADES



Premedia académica





Taller 13

EL PASEO FAMILIAR EN EL GLOBO AEROSTÁTICO

Competencia Socioemocionales: Autoconocimiento, aceptación.

Tema Principal: La despedida de un ser querido.

Objetivo: Aceptar la realidad de la pérdida, reconocer los sentimientos que se pueden generar, para recordar, amablemente, el amor del ser querido, que puede permanecer en la mente y en el corazón, aunque ya no esté presente.

Población: Estudiantes de Premedia.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Hojas blancas, papel de construcción, tijeras, goma, lápiz, lápices de colores, bolígrafo, dibujo de un globo aerostático puesto en el tablero o en el mural, a la vista de todos.

Conceptos claves:

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de, 2013)
- **Globo Aerostático:** El globo aerostático es considerado un tipo de nave que permite a las personas desplazarse a través del espacio aéreo, aunque en la mayoría de los casos tal desplazamiento sea simplemente recreativo y temporario. (Bembibre, 2011)

Desarrollo:

Primera parte: Dibujando mi globo aerostático.

El facilitador iniciará la actividad proyectando el dibujo de un globo aerostático, colocará la figura en el tablero o en un mural, de esta manera los estudiantes podrán tener una idea de qué es un globo aerostático.

Solicite a los participantes que dibujen un globo aerostático en una hoja de papel, lo pinten de acuerdo con su gusto y lo recorten. Este globo representa el amor del ser querido, que puede permanecer en su mente y en su corazón, aunque ya no esté presente.

En una hoja de papel, puedes escribir una nota de despedida a tu ser querido. Doblarlo en forma de carta y pegarlo sobre tu globo aerostático.

Plenaria:

1. ¿Qué sentiste al dibujar tu globo aerostático?
2. ¿Cómo te sentiste al escribir esa despedida a tu ser querido?

Segunda parte: Cuento un Paseo Familiar en el Globo Aerostático.

Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento a través de los dibujos.

Plenaria:

1. ¿Qué le gustaba hacer a la familia?
2. Cuando salían, ¿qué era lo que compartían?
3. ¿Qué le pasó a un miembro de la familia que ya no está presente?
4. ¿Cómo se sintieron, los miembros de la familia, al saber que ya esa persona no estaría acompañándolos?

Reflexión:

A través del viaje del globo, en el amplio cielo navegando de día o de noche podrás expresar los sentimientos que vives en este momento. Los que alguna vez pasaron por un momento parecido, saben que es posible experimentar diferentes emociones entre ellas tristeza, dolor, enojo o confusión y saben, también, que es posible mantener en nuestra mente y en el corazón el recuerdo del amor por ese ser querido.

Con el taller del globo aerostático, reconocerás que la pérdida de un ser querido representa un gran valor sentimental.

TALLER N°13

El paseo familiar en el globo aerostático

La familia, estaba a punto de salir a dar un paseo, en el globo aerostático, a ellos les encantaba salir a pasear, puesto que era una experiencia única, inolvidable y extraordinaria, en donde compartían alegrías, sonrisas, abrazos y agradables momentos.

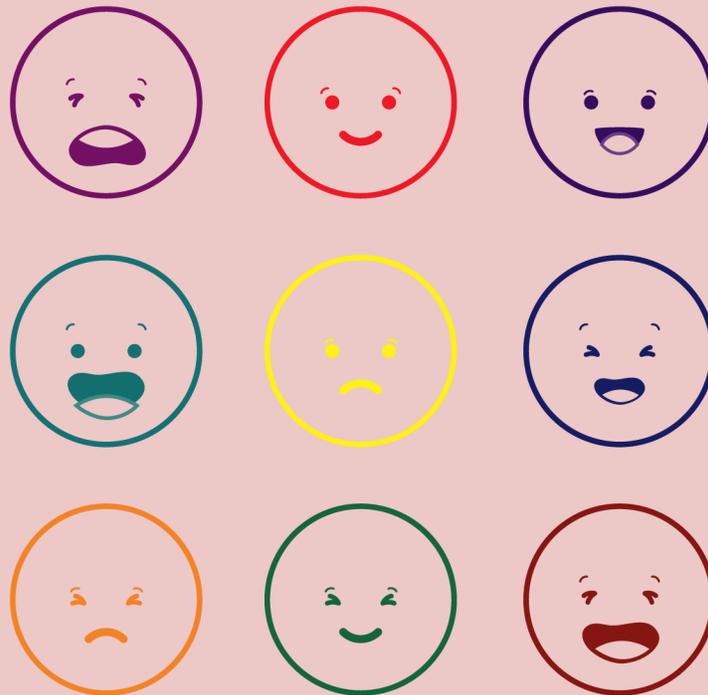
Un día, un miembro de la familia se enfermó, gravemente, y no mejoró por lo cual no regresó a la casa. Los miembros de la familia se sintieron enojados y confundidos, creyeron que nadie entendía por lo que estaban pasando, se preguntaban ¿cómo podía haber pasado esto y continuar la vida? Para ellos era muy injusto, no pudieron despedirse, pero ahora podrán hacerlo, por medio de la nota de despedida.

Elaborado por Psic. Liska Cajar Jirón

TALLER N°13

EL PASEO FAMILIAR EN EL GLOBO AEROSTÁTICO





Taller 14

DESCUBRIENDO LAS CARITAS

Competencia Socioemocional: Autoconocimiento.

Tema Principal: Las emociones.

Objetivo: Reconocer las emociones y sentimientos que ha experimentado recientemente, ante una pérdida, para la adaptación en diferentes situaciones que nos presenta la vida.

Población: Estudiantes de Premedia.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Círculos con hojas de papel de construcción o de cartulina, lápiz de escribir, lápices de colores o marcadores, se puede tener preparada una lámina con caritas que muestren diferentes sentimientos, o utilizar también las caritas de los emoticones de los celulares.

Conceptos claves:

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)

Desarrollo:

Los participantes dibujan tres círculos medianos en una hoja de papel, en cada círculo van a dibujar una carita que representa una emoción o sentimiento que se puede experimentar ante una pérdida. Posteriormente, cada uno compartirá sus cartas con el grupo y manifestará qué sentimientos representan sus caritas.

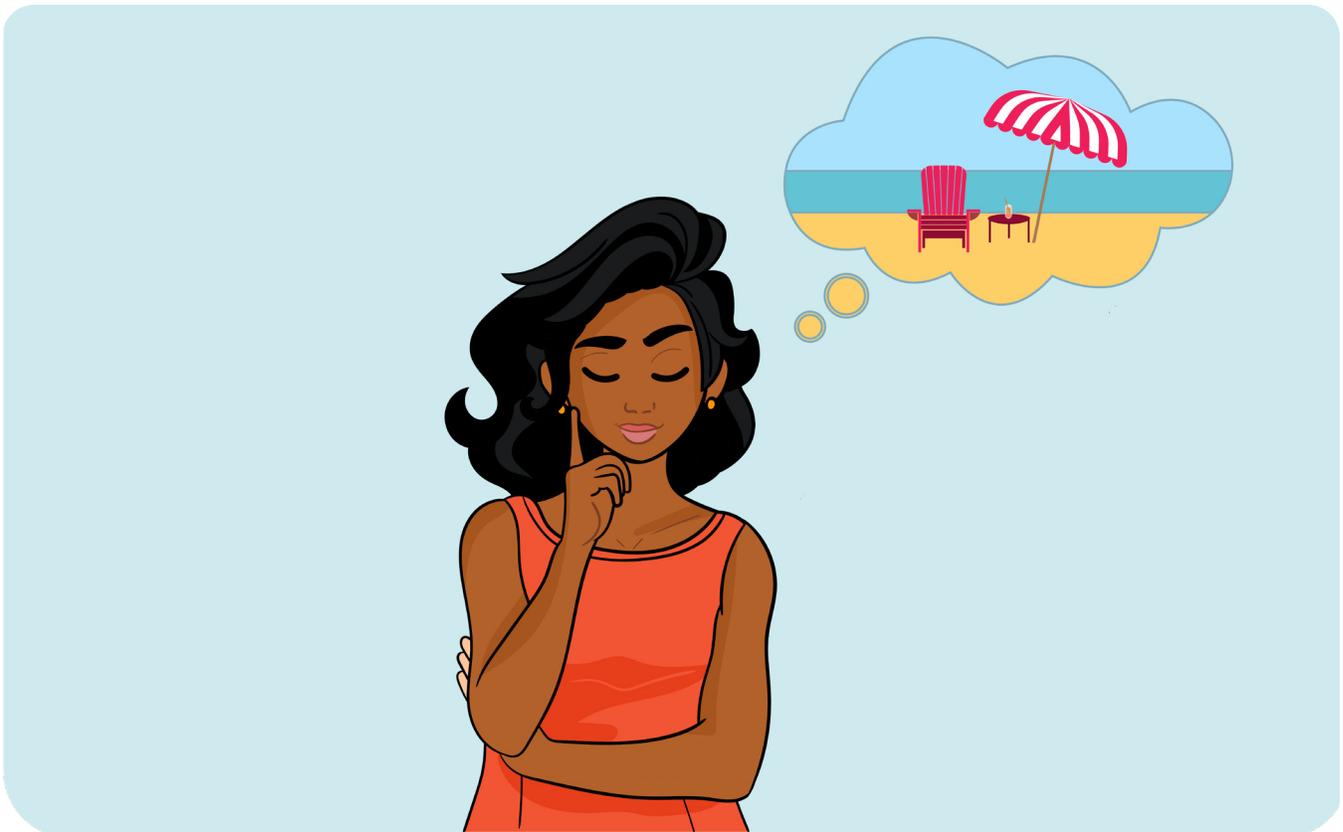
Plenaria:

1. ¿Qué les pareció la experiencia?
2. ¿Cómo te sentiste al identificar diferentes emociones ante una pérdida?
3. ¿Se habían preguntado alguna vez qué emociones podemos identificar cuando tenemos una pérdida?
4. Cuando hay una pérdida, ¿cuáles son algunas emociones que podemos experimentar?

Reflexión:

Todos los seres humanos experimentamos diferentes emociones, estas no son ni buenas ni malas, algunas son agradables (alegría), otras son desagradables (tristeza, ira). Estas nos permiten adaptarnos ante diferentes situaciones que se presentan en la vida.

Algunos sentimientos son fáciles de reconocer, otros pueden ser complejos, nuevos y más difíciles de reconocer, lo importante es compartir, con alguien de confianza, cómo te sientes. Eso te ayudará a entender mejor tus sentimientos, y poco a poco sentirte mejor.



Taller 15

LINDOS RECUERDOS

Competencia Socioemocional: Autoconocimiento, Autorregulación.

Tema Principal: Los recuerdos.

Objetivo: Experimentar recuerdos significativos ante una pérdida para disfrutar de nuestros recuerdos y experimentar cada vez menos dolor.

Población: Estudiantes de Premedia.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas blancas, bolígrafos.

Conceptos Claves:

- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de, 2013)

- **Recuerdo:** Imagen o conjunto de imágenes de hechos o situaciones pasados que quedan en la mente. (Ucha, 2010)

Desarrollo:

Solicita que busquen un lugar tranquilo y cómodo donde se puedan sentar.

Pídeles que cierren los ojos y traten de recordar alguna pérdida.

Cada participante divide una hoja blanca por la mitad, de forma vertical, en cada parte escribe un recuerdo significativo de algo o alguien que haya perdido.

Luego, voluntariamente, los participantes podrán compartir sus recuerdos.

Plenaria:

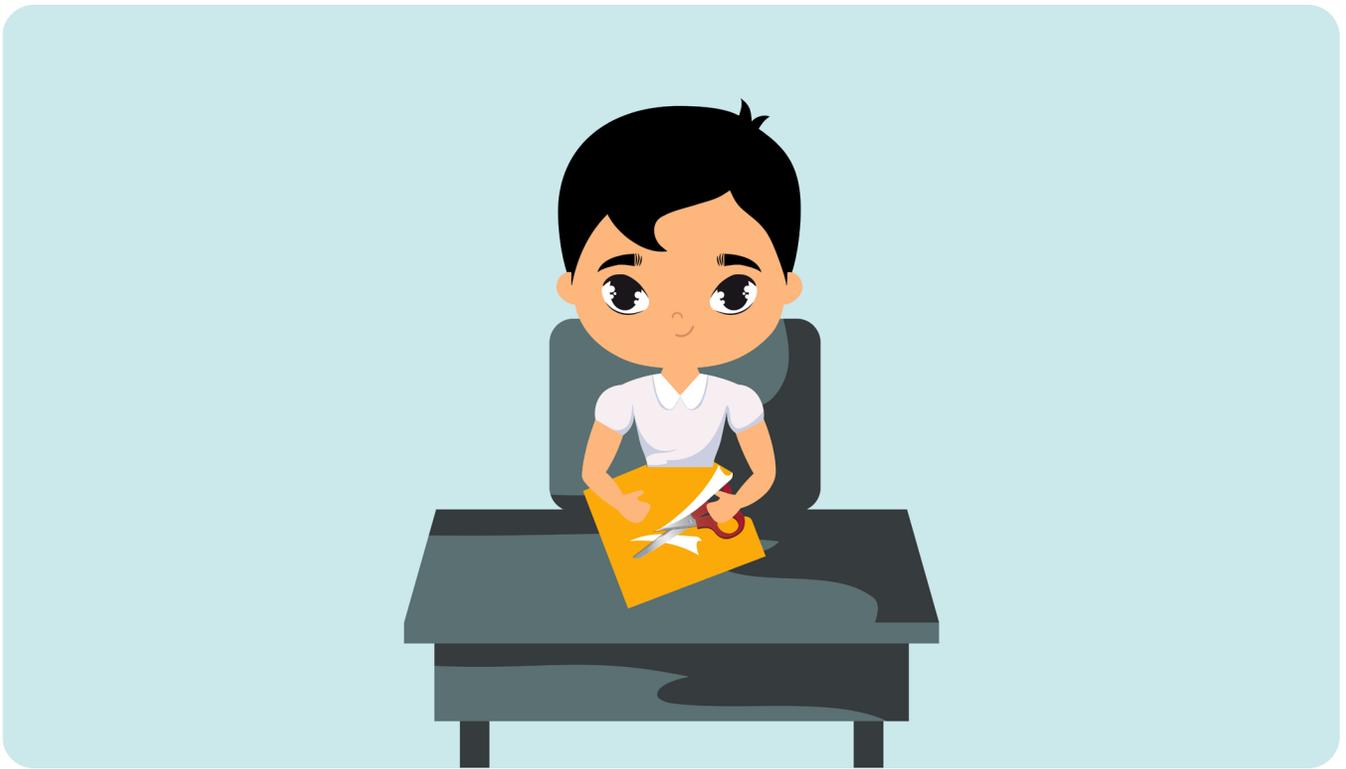
1. ¿Cómo te sentiste al pensar en esos recuerdos?
2. ¿Crees que tener presente tus buenos recuerdos, puede ayudarte a sentirte mejor ante la pérdida?
3. ¿Por qué crees que pueden ayudarte esos recuerdos a sentirte mejor?

Reflexión:

A medida que transcurre el tiempo, podemos cada vez más, disfrutar de nuestros recuerdos y experimentar cada vez menos dolor.

Media académica





Taller 16

INVENTARIO DE PÉRDIDA

Comprensión Socioemocional: Autorregulación/ Conciencia Social.

Tema Principal: Inteligencia emocional.

Objetivo: Facilitar el desahogo emocional, por medio del collage, expresar sus sentimientos, emociones y experiencias, para la liberación del peso interior.

Población: Estudiantes de Media.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas blancas, revistas, periódico, goma, cartulina, tijera.

Conceptos Claves:

- **Inventario:** Clasificación detallada de los bienes muebles e inmuebles que forman el caudalcomercial de una persona o una empresa. (Raffino, Concepto.de. , 2020).

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de,2013)
- **Expresar:** Manifestar con palabras miradas o gestos lo que se quiere dar a entender. (Real Academia Española, 2014)
- **Collage:** Es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un lienzo o papel. (Es. Wikipedia.org, 2020)

Desarrollo:

Solicita que busquen un lugar tranquilo y cómodo donde se puedan sentar.

Pídeles que cierren los ojos y que recuerden los objetos que perdieron durante una situación vivida.

Posteriormente, escribirán una hoja, la lista de todo lo que perdieron en la situación: personas, objetos, mascotas.

Se les explicará que vamos a representar estas pérdidas, por medio del collage, donde utilizan los materiales que tengan a mano, (tijeras, revistas, periódicos, entre otros) de ser presencial el facilitador los llevará.

Se les dará de diez a quince minutos para que confeccionen su collage donde reflejen todas las pérdidas que sufrieron durante la situación.

Plenaria:

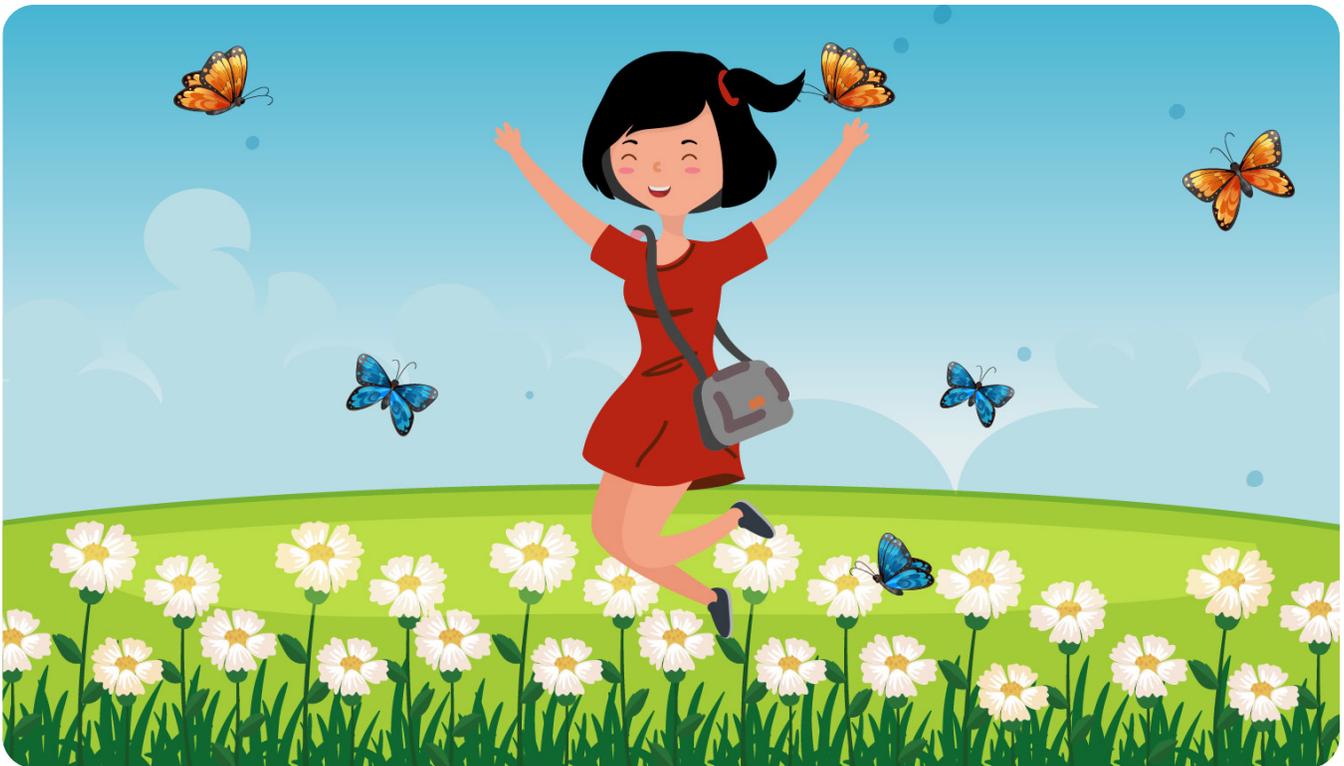
Comparte con tus compañeros, las situaciones representadas en el collage.

1. ¿Cómo te sentiste recordando las pérdidas que has sufrido?
2. ¿Qué emociones experimento durante este evento o situación de pérdida?
3. ¿Qué emociones experimento durante la confección del collage?
4. ¿Piensas que mediante esta actividad (collage) has logrado expresar tus emociones de una manera creativa?

Reflexión:

Generalmente, los adolescentes, ante la pérdida de un ser querido, tratan de ocultar sus emociones, porque una pérdida representa un impacto emocional muy intenso, es probable que algunos de ustedes no muestren sus emociones o que asuman actitudes indiferentes, que no es más que su manera particular de afrontar dicha pérdida.

Por medio de técnicas creativas (escritos o collage), puedan expresar sus emociones, sentimientos y experiencias.



Taller 17 EXPRESO MIS EMOCIONES, LIBERO MIS PENSAMIENTOS

Competencia Socioemocional: Autorregulación, Autoconocimiento.

Tema Principal: Recuerdos Positivos/ Emociones.

Objetivo: Recordar eventos positivos, vividos con el ser querido, que despiertan sentimientos agradables, para superar el duelo de manera eficaz.

Población: Estudiantes de Media.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hoja blanca, bolígrafo o lápiz.

Conceptos Claves:

- **Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real academia Española, 2014)
- **Pérdida:** Es la falta o ausencia de algo que se tenía. (Definición.de,2013)

- **Sentimientos:** Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, objeto o situación. (Significados.com, 2019)

Desarrollo:

Se les pide que dibujen en una hoja blanca el corazón de la amistad.

Pasar una línea vertical a la mitad del dibujo del corazón, en el lado izquierdo anotar el recuerdo positivo que deseen sobre el ser querido que ya no está; en el lado derecho el sentimiento que este recuerdo le genere.

Por ejemplo: recuerdo cuando jugábamos fútbol juntos. Sentimiento: alegría.

Plenaria:

Voluntariamente, los estudiantes comparten con el grupo sus dibujos del corazón de la amistad.

1. ¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
2. ¿Podemos dar valor a los aspectos positivos que vivimos con ese ser querido?
3. ¿Qué valor darías a los aspectos positivos que vivimos con nuestro ser querido?
4. ¿Cómo queremos llevar ese recuerdo de ahora en adelante?

Reflexión:

Permitirse expresar los sentimientos y las emociones a través de un recuerdo, positivo, de su ser querido, requiere de valor. El valor que necesitan para seguir adelante, aun reconociendo cuánto dolor están pasando, es por lo que en el proceso de duelo se enfrentan a ustedes mismos, aprovechando también el apoyo recibido y permitiéndose sentir el dolor para así poder superarlo.



Taller 18 CONSTRUYO MI FUTURO ANTE UNA PÉRDIDA

Competencia Socioemocional: Toma de decisiones.

Tema Principal: Mi futuro se construye paso a paso, no termina.

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de continuar con su proyecto de vida, después de una pérdida, para alcanzar los anhelos y metas que nos permita seguir adelante con optimismo.

Población: Estudiantes de Media.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Páginas blancas, lápiz o bolígrafo.

Conceptos Claves:

- **Sueños:** Anhelar persistentemente algo. Soñar con grandezas. (Real Academia Española, 2014)
- **Meta:** Es lo que te permitirá trazar un plan específico para conducir tu vida, tus pensamientos y tus impulsos de realización hacia lo que deseas concretar. (Significados.com., 2016)

- **Decisión:** Significa, opción tomada entre otras posibilidades. Para los psicólogos, una decisión corresponde a la etapa final de un proceso de razonamiento orientado a la solución de problemas, así como el emprendimiento de opciones que pueden modificar sustancialmente el curso de los hechos. A este proceso se le llama “toma de decisiones”.

(Significados.com, 2018)

- **Anhelo:** El vocablo anhelo se usa para señalar a aquella sensación de deseo o de esperanza apasionada que una persona puede tener en determinadas situaciones o momentos de su vida.

Es desear algo de manera muy intensa. (Bembibre, Definición ABC, 2010)

Desarrollo:

El facilitador invita a los participantes a leer el cuento: Octavio, un ejemplo de superación.

Plenaria:

Luego, solicitamos voluntarios para compartir sus respuestas.

1. ¿Qué te enseñó la historia de Octavio?
2. ¿Qué perdió Octavio?
3. ¿Cómo se sintió Octavio ante la pérdida de la pierna?
4. ¿Conoces a alguien que haya sufrido una pérdida similar a la de Octavio? ¿Cómo la superó?
5. ¿Qué motivó a Octavio a superar cada situación?
6. ¿Cuáles son tus anhelos? Escríbelos en una hoja.
7. ¿Qué debes hacer para lograrlos? Escríbelos en una hoja (los pasos que vas a seguir para lograrlos).

Reflexión:

La historia de Octavio nos invita a continuar a pesar de las dificultades, a luchar por alcanzar nuestros sueños y que cada obstáculo, pérdida o situación difícil debe servir de escalón para llegar al objetivo.

Soñar para tener anhelos y metas hacia dónde ir es importante. Las dificultades son aprendizajes que ayudan en el crecimiento y la maduración de cada uno como ser humano.

TALLER N°18

CONSTRUYO MI FUTURO ANTE UNA PÉRDIDA

Octavio, un ejemplo de superación

En un pueblo de nuestra campiña, vivía Octavio, un niño de 14 años, inocente y muy juguetón. Su madre concertó una cita médica, en el Hospital Pediátrico, debido a que se quejaba de mucho dolor. Después de algunos laboratorios y análisis médicos le diagnosticaron un tipo de cáncer, como resultado los médicos le amputaron la pierna. Recibió el tratamiento en el Instituto Oncológico, y cada sesión de terapia fue un desafío. Para Octavio, esta experiencia le trajo felicidad porque tuvo la oportunidad de relacionarse con personas que le brindaron cariño y fortaleza.

Los médicos creían que él no iba a vivir mucho tiempo. Y no solo lo consiguió, sino que se curó del todo, pasaron los días y con los días los años, Octavio estudió en la Universidad de Panamá, se graduó de abogado y mientras estudiaba, se unió al grupo musical de la universidad y terminó componiendo casi todas las canciones que interpretaban; gracias a ello, pronto empezó a trabajar como compositor de música para comerciales en la televisión y radio.

Compone música que inspira a los jóvenes a superar las dificultades, a las que se enfrentan y que a pesar de las pérdidas que puedan sufrir, vale la pena vivir. Por lo que, creó una fundación con miras a apoyar y motivar a la juventud a través de su ejemplo e historia de superación personal.

Participó en el programa dirigido por Erika Ender que promueve talento con propósito (Talenpro), ganando el primer lugar y obteniendo más recursos para continuar difundiendo el mensaje a todos los jóvenes y motivándolos a luchar por sus sueños.

Elaborado por Nuris Torres y Hermelinda Rodríguez

Talleres para docentes





Taller 19 CONOCIENDO MI FUERZA INTERIOR

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: Conociendo mi fuerza interna, puedo salir adelante frente a las adversidades.

Objetivo: Descubrir los cuatro puntos, de mi fuerza interior, como los ingredientes perfectos para levantarnos, continuar adelante y así afrontar las adversidades.

Población: Personal Docente.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Hojas blancas, lápiz de escribir o bolígrafo.

Conceptos Claves:

- **Actitud:** Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular. Es la realización de una intención o propósito. . (Definición.com, 2019)
- **Resiliencia:** Capacidad que tiene una persona para superar a circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. (Fernández, 2017)

- **Dificultades:** Problema, o aprieto que surge cuando una persona intenta lograr algo. (Merino, 2008)

Desarrollo:

El facilitador les solicita a los docentes que cierren los ojos y que piensen en una pérdida. Puede ser acerca de algo o alguien que haya pasado o que estén pasando. Luego, se les pedirá que tomen una hoja blanca la cual dividirán en cuatro partes. La misma la irán llenando en base a cada uno de los cuadrantes que se les proyecta, con las dos preguntas generadoras y dos consignas.

El primer cuadrante. ¿Qué tengo?

El segundo cuadrante. ¿Quién soy?

El tercer cuadrante, Yo Estoy seguro de...

Por último. Yo puedo...

Se les dará un período de tiempo para completarlo y luego, voluntariamente, podrán exponer lo que redactaron

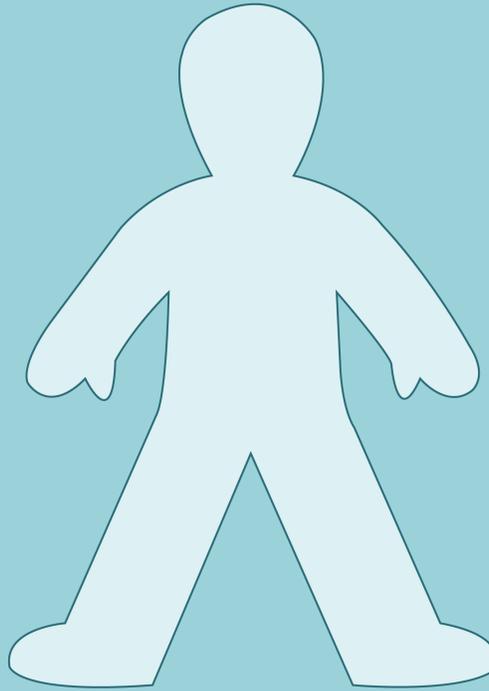


Plenaria:

1. ¿Cómo se sentía antes de haber llenado los cuadrantes?
2. ¿Luego de haber llenado los cuadrantes. ¿Cómo se siente?
3. Después de haber llenado cada uno de los cuadrantes, ¿cambió en algo la forma en la que afrontaba la pérdida??
4. ¿ Qué estrategia de resiliencia pudo descubrir al desarrollar la actividad?

Reflexión:

Todas las personas contamos con muchos aspectos valiosos, en nuestro interior, como fuera de nosotros, fortalezas, habilidades, estrategias de soluciones. Cuando nos enfrentamos a la pérdida de un ser querido o de algo que para nosotros es importante experimentamos diferentes sentimientos, emociones y sensaciones. Es ahí, en ese momento, donde nuestra capacidad de levantarnos ante la adversidad sale a flote y es fortalecida por nuestros cuatro puntos **YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY SEGURO DE, YO PUEDO**, como los ingredientes perfectos que se mezclan dándonos la fortaleza para levantarnos y continuar adelante.



Taller 20

TRANSFORMO MI CASA POR MEDIO DE LA AUTOREFLEXIÓN

Competencia Socioemocional: Autocuidado.

Tema Principal: Capacidad de enfrentar las diferentes situaciones, que se presentan en la vida.

Objetivo: Reflexionar, sobre la estructura interna de la vida, identificando, reforzando y transformando aspectos claves, para superar las situaciones difíciles a través del fortalecimiento de la resiliencia.

Población: Personal Docente.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Hojas blancas, lápiz de escribir, lápices de colores, regla.

Conceptos Claves:

- **Resiliencia:** Capacidad que tiene una persona para superar a circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. (Fernández, 2017)

- **Autocuidado:** Acciones intencionales que realiza la persona para controlar factores internos o externos que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. (Wikipedia.org)

Desarrollo:

Actividad: Transformo mi casa por medio de la autoreflexión.

- El participante dibuja la silueta del cuerpo de acuerdo con el modelo indicado, utilizará lápices de colores, hojas blancas, lápiz, y regla, a cada parte del cuerpo le colocará un color que lo represente y que le sea significativo.
- El facilitador indica que primero es necesario hacer una exploración interna, un recorrido por lo que tiene en lo más profundo de su ser, ya que “Usted” será la imagen del cuerpo. El cuerpo es la imagen representativa de la estructura que usted tiene, debe reforzarla y transformarla.
- El facilitador irá leyendo lo que representa cada parte para desarrollar la inspiración de los participantes.
- Contenido que representa cada parte de tu cuerpo.

MI CUERPO	LA CUBIERTA:	Cosa que se pone encima de otra para resguardarla. Parte exterior de la techumbre de la casa. La caja torácica que protege a los pulmones, al corazón, riñones, hígado y el cráneo que protege al cerebro. Capacidad de buscar el sentido a mi vida: el trabajo, vecinos, amigos, viajes, estudios, redes de apoyo. Más allá de la relación con uno mismo, siendo solidarios con nuestro entorno.
	PARED MECANISMO:	En el cuerpo los muros son las paredes celulares de todos los órganos vitales, espacio abierto a nuevas experiencias por descubrir, fijar otras metas resultado de una buena construcción nos permitirá abrirnos a nuevas vivencias. Localiza la información, instalaciones de todo tipo, redes internas y externas, muebles y equipos. El techo nos cubre del frío y sol, representa el resultado del trabajo resiliente: respeto, empatía, amor, afecto.
	LA FACHADA	Las edificaciones pueden ser de concreto, acero o ladrillo. Está formada por la piel, el cabello, la boca, las cubiertas, las puertas y las ventanas.

	PIERNAS-COLUMNA:	<p>Son grandes columnas, la columna vertebral y demás huesos.</p> <p>Son las paredes celulares de todos los órganos vitales. Sostiene las habitaciones, indica las fortalezas que mejor le identifica.</p>
	LOS PIES:	<p>Es el terreno sobre el que se construye, representa las necesidades materiales básicas: salud, alimentación, vestido, trabajo y techo.</p> <p>El peso de nuestro cuerpo descansa sobre nuestros pies.</p>

Plenaria:

Luego de haber dibujado su cuerpo he indicado cada parte del mismo.

1. Respire profundo, reflexione, observe detenidamente, mire su entorno y todas las situaciones difíciles que le ha tocado vivir.
2. ¿Qué cambiaría o transformaría para fortalecer su casa y superar las situaciones difíciles?
3. Luego, ¿qué siente con todo lo que ve y qué hará con toda la información?
4. ¿Qué valores se fortalecen en su techo?

Reflexión:

Aumentar los picos de felicidad no siempre es fácil, a veces aparece un sentido de vértigo, el cuerpo puede reaccionar con una sensación desconocida en la entrada del estómago a causa de los miedos. A menudo, cerramos la puerta de esta parte o de alguna habitación, cuando lo que sentimos nos sobrepasa, y no solo, las cosas no queridas o no deseadas, si no también cuando el umbral de felicidad supera nuestra capacidad.

Se culmina el taller con la siguiente frase:

“La resiliencia es el arte de metamorfosarse el dolor para dotarle de sentido...

Es la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma”. Boris Cyrulvik

TALLER N°20

TRANSFORMO MI CASA, POR MEDIO DE LA AUTOREFLEXIÓN

Cuadro e imagen del cuerpo

LA CUBIERTA: Cosa que se pone encima de otra para resguardarla. Parte exterior de la techumbre de la casa. La caja torácica que protege a los pulmones, al corazón, riñones, hígado y el cráneo que protege al cerebro. Capacidad de buscar el sentido a mi vida: el trabajo, vecinos, amigos, viajes, estudiar, redes de apoyo, es decir, más allá de la relación con uno mismo, practicando la solidaridad con nuestro entorno.

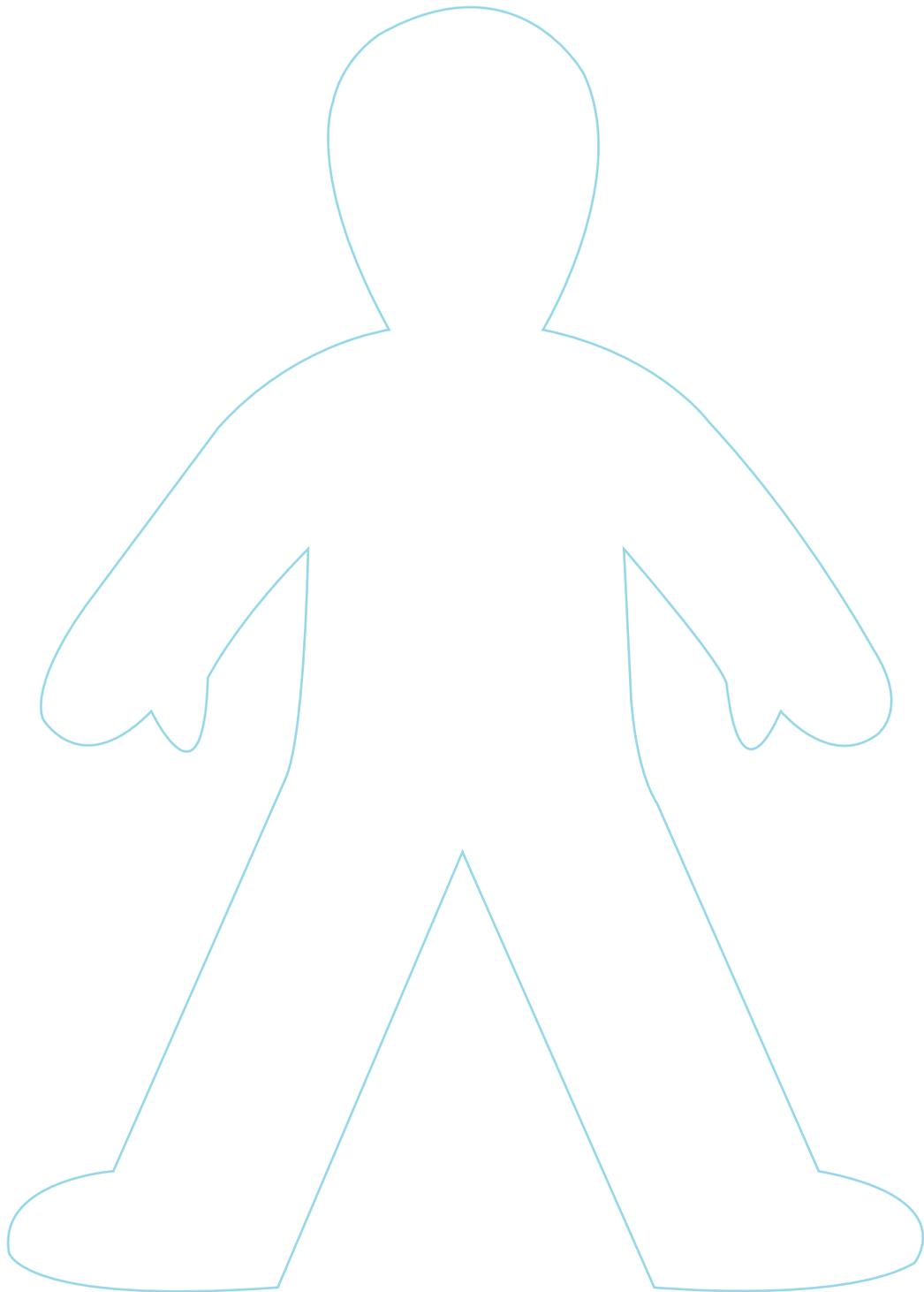
PARED: En el cuerpo son las paredes celulares de todos los órganos vitales, espacio abierto a nuevas experiencias por descubrir, fijar otras metas resultado de una buena construcción nos permitirá abrirnos a nuevas vivencias.

MECANISMOS: Localiza la información, instalaciones de todo tipo, redes internas y externas, muebles y equipos. El techo nos cubre del frío y sol, representa el resultado del trabajo resiliente incluyendo: el respeto, la empatía, el amor y el afecto.

PIERNAS-MUROS: Son grandes columnas, la columna vertebral y demás huesos. Son las paredes celulares de todos los órganos vitales. Sostenen las habitaciones, representa las fortalezas que mejor le identifica.

LA FACHADA: Las edificaciones pueden ser de concreto, acero o ladrillo. Está formada por la piel, el cabello, boca. Cubiertas, puertas,

LOS PIES: Es el terreno sobre el que se construye, representa las necesidades materiales básicas: salud, alimentación, vestido, trabajo y techo. Reconociendo que, el peso de nuestro cuerpo descansa sobre nuestros pies.





Taller 21 EL PODER DE LA RESILIENCIA, LA CLAVE PARA SALIR ADELANTE

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: La Resiliencia.

Objetivo: Identificar estrategias de solución ante situaciones difíciles, a través de la resiliencia, para elevar la calidad de vida y el nivel de bienestar, de una manera optimista y un manejo adecuado frente a la adversidad.

Población: Personal Docente.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Hojas blancas, lápiz de escribir o bolígrafo.

Conceptos claves:

- **Resiliencia:** Capacidad que tiene una persona para superar a circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. (Fernández, 2017)
- **Dificultades:** Problemas, o aprieto que surge cuando una persona intenta lograr algo. (Merino, 2008)
- **Adversidad:** Se trata de una noción que se vincula con lo que es difícil de controlar o de sobrellevar, y, por ende, es desfavorable. (Teoman, 2018)

Desarrollo:

Primera parte: “Recordando momentos difíciles”

Se le indicará que deben recordar una situación que ha sido difícil, de no haberla vivido, imaginarla, ejemplo: La pérdida de un familiar, una enfermedad, un accidente, entre otros.

Plenaria:

Seguidamente, responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los primeros pensamientos que le vienen a la cabeza al recordar la situación difícil?
2. ¿Qué sentimientos o emociones experimenta con relación a esa situación difícil?

Segunda parte: “Posibles reacciones ante eventos impredecibles”

Mientras lee las respuestas de la primera parte, “Recordando momentos difíciles”, suena el teléfono y cuando responde, le informan que, en otro país, donde vive un familiar, se ha producido un gran terremoto, con un número considerable de víctimas.

Imagine esta situación durante un momento e intente que parezca real y elabore una lista de las reacciones corporales que experimenta.

Plenaria:

1. ¿Cómo se sintió al recibir la llamada con la desagradable noticia de un terremoto en el país donde vive su familiar?
2. Piense y anote aquellas frases positivas que le han ayudado cuando ha pasado por un momento difícil.
3. ¿Cuál fue su reacción al recibir la noticia?
4. ¿Qué frases positivas daría a su compañero ante una situación?
5. ¿Qué estrategia propone para afrontar una situación difícil?

Reflexión:

Al expresar, verbalmente, frases positivas y considerar que, aun cuando hay dolor, las personas pueden continuar con su vida, de manera optimista. El ser humano, pasa por diferentes momentos: alegres, tristes o desagradables, sin embargo, corresponde fortalecer, mantener

la esperanza y construir su propósito de vida por medio de una actitud resiliente, ya que la misma le permite, ante cualquier situación difícil, buscar una forma de sobrellevar cualquier evento que le lastime o le haga sufrir.

Talleres para personal técnico y administrativo





Taller 22 HOY VIVIRÉ COMO SI FUERA MI ÚLTIMO DÍA

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: Valorar el aquí y el ahora.

Objetivo: Replantear los pensamientos que se tienen acerca de la vida, para valorar y disfrutar de cada experiencia del presente.

Población: Personal técnico y administrativo.

Duración: 60 minutos.

Materiales:

- Hojas blancas, lápiz para escribir, el cuento “El hoy, el tesoro de mi alma”.
- Video musical, **Mi último día tercer cielo (VIDEO OFICIAL) - YouTube**

Conceptos claves:

- **Emociones:** Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar entre otros. (Significados.com, s.f.)
- **Autorregulación:** Se entiende por autorregulación al control que una persona ejerce sobre sus emociones, sus acciones y sus pensamientos. Este proceso contribuye a que el individuo pueda cumplir con sus objetivos. (Porto., Julián Pérez, 2019.)

Desarrollo:

El facilitador inicia la actividad preguntándoles: ¿Qué siente al pensar en la posibilidad que hoy es su último día?

Luego se narra el cuento “El hoy, el tesoro de mi alma”

Después de leer el cuento se comparte el siguiente comentario. A veces vivimos pensando que existirá un mañana, hacemos planes a futuro, postergamos eventos familiares diciéndonos mañana los recompensaré, pero ¿quién te asegura que habrá un mañana? De lo único que estamos seguros es del aquí y del ahora, porque ni siquiera podemos asegurar la siguiente hora, minuto o segundo y mucho menos contar con la presencia de nuestros seres queridos el día de mañana.

Al finalizar se les pide que respondan, en una hoja, las preguntas de la plenaria para esto tendrán cinco minutos.

Plenaria:

Por un momento imagine que hoy es su último día.

1. ¿Tiene algún recuerdo especial del cual se siente orgulloso?
2. ¿Tendría que pedirle perdón a alguien?
3. ¿Cuál es el día más especial de su vida?
4. ¿Con quién querría compartir el día de hoy?
5. ¿Cuál sería el mensaje más importante que le gustaría transmitir hoy a los que lo rodean?
6. ¿Cómo le gustaría que lo recordarán?

Reflexión:

Se cierra con el video de la canción **Mi último día tercer cielo (VIDEO OFICIAL) - YouTube**

Pensamos que la vida es muy larga. Sabemos que tenemos fin, difícilmente, nos planteamos que nuestra presencia en este mundo es limitada, y que no tendremos toda la eternidad para hacer lo que nos proponemos.

¡Viva cada día al máximo, entregando por completo y poniendo corazón en todo lo que hace!

¡Viva sin desperdiciar ni un solo momento, haciendo que cada instante valga la pena!

¡Viva sin dejar nada para mañana!

¡Viva sin arrepentimientos!

¡Viva libre de rencor! ¡Viva dando lo mejor de sí!

¡Vive como si fuera su último día!

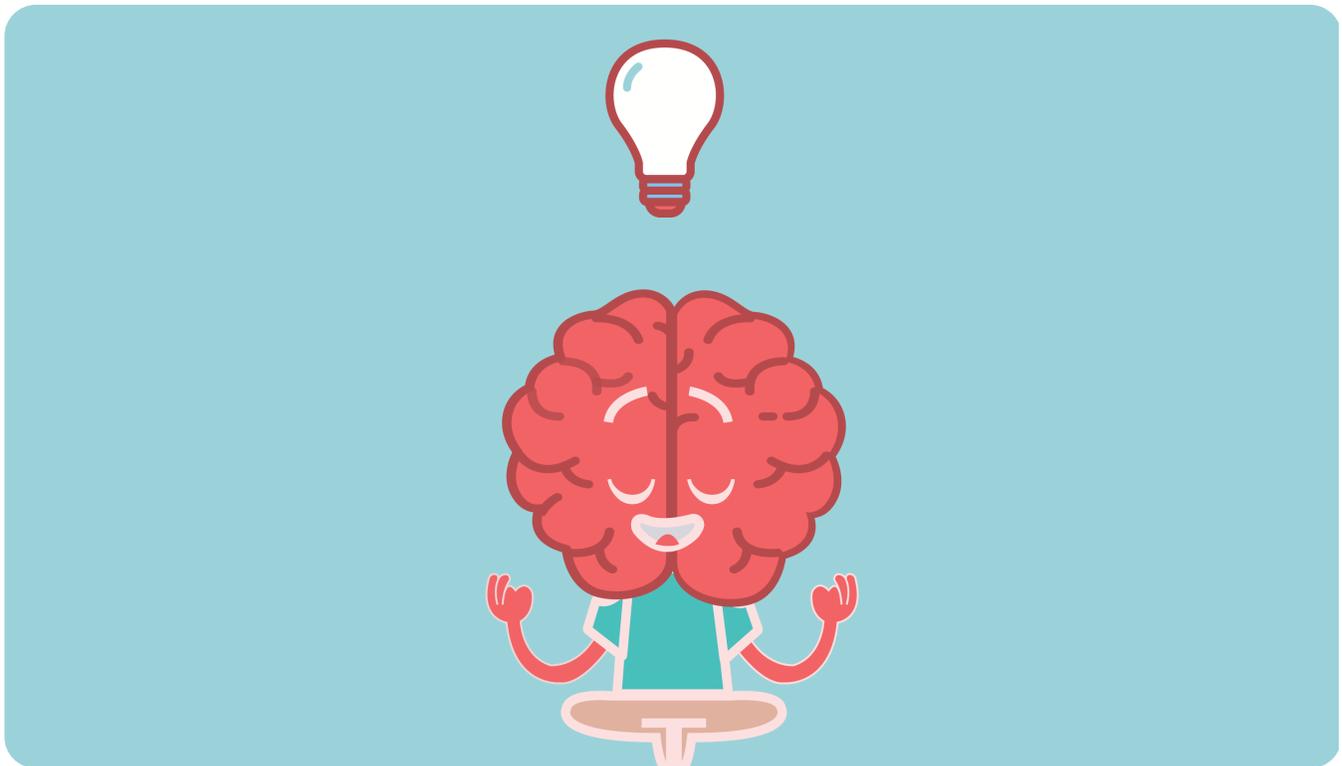
TALLER N°22

HOY VIVIRÉ, COMO SI FUERA MI ÚLTIMO DÍA

“EI HOY, EL TESORO DE MI ALMA”

En la provincia de Veraguas, en una comunidad muy pequeña, vivía una señora llamada Loida. Hacía ya algunos años, el esposo había fallecido debido a un accidente, Loida quedó sola con sus cinco hijos pequeños. Ella trabajó vendiendo deliciosos tamales y empanadas de maíz. Había criado a todos sus hijos con mucho esfuerzo, los educó y les enseñó el trabajo honrado. En casa, cada fin de semana había mucho trabajo y deliciosos tamales para almorzar. Todos muy felices daban gracias a Dios antes de comer, Arturo, el hijo mayor, tenía a cargo este momento tan especial. La familia estaba feliz, ¡celebraban el cumpleaños de la pequeña Lorena! decidieron hacer una comida especial e ir de paseo a la Laguna La Yeguada, un hermoso y pintoresco lugar. Era un día soleado, todos se bañaban y como era costumbre, Arturo decidió ir, solo, a hacer un recorrido por el lugar, cuando de repente, - sin darse cuenta - siente la mortal mordida de una serpiente, ¡ay!, exclamó, ¡que dolor tan fuerte! gritó y buscó alrededor algo que lo pudiera ayudar, pidió ayuda y todo fue imposible, una serpiente equis lo mordió en la pierna. Luchó para regresar al lugar donde estaban todos bañándose y casi sin aliento, gritó: ¡Mamá, mamá! Loida desesperada, corrió hacia donde estaba Arturo lo abrazó, besó y le dijo: “eres mi pequeño tesoro, sé fuerte hijo, y si hoy hijo, quiero que sepas que te amo con toda mi alma, que tus hermanos y yo te queremos y también confiamos que sanarás”. Por experiencia del pasado, Loida sabía que, de una mordedura de esta especie de serpiente, la persona moriría, sin embargo, Loida corrió hacia la carretera, mientras gritaba ¡Ayuda, Ayuda, por favor, ¡ayuda! Gritaba, Loida, desesperada. El auxilio vino de los vendedores de verduras pues la conocían y el dueño del Kiosco se encargó de llevar a Arturo al hospital. Pasaron semanas y Arturo no se recuperaba. A pesar de que toda la pierna tenía un color rojizo-morado, supuraba líquido y olor desagradable, Loida, su madre, sus hermanos y vecinos tenían mucha esperanza lo motivaban y alentaban. A los dos meses, su pierna comenzó a deshincharse, el color de la piel volvió a la normalidad, tenía más apetito - Arturo, pudo caminar, le dieron salida del hospital. ¡Qué alegría! Desde entonces, Arturo vive cada día como si fuera su último día. Le agradece a Dios por la oportunidad de continuar al lado de su familia, los ama tanto que prefiere pasar más tiempo compartiendo juntos que ir de paseo con amigos.

Autora: Aura Caballero Nicotra



Taller 23 LIBERA TU MENTE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: Transformación de pensamientos y emociones acumuladas, negativas por positiva.

Objetivo: Fortalecer las habilidades cognitivas, que permitan expresar los pensamientos y las emociones, para liberar la mente del dolor de la pérdida y enriquecer nuestros pensamientos día tras día con frases positivas.

Población: Personal técnico y administrativo.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Hojas de preguntas, hojas blancas, lápiz de escribir.

Conceptos claves:

- **Habilidades Cognitivas:** Se conoce como habilidades o capacidades cognitivas a las aptitudes

del ser humano relacionados con el procesamiento de la información, es decir, los que implican el uso de la memoria, la atención, la percepción, la creatividad y el pensamiento abstracto o analógico. (Raffino, 2020)

- **Emociones:** Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. (Significados.com, 2019)
- **Autorregulación:** Se entiende por autorregulación al control que una persona ejerce sobre sus emociones, sus acciones y sus pensamientos. Este proceso contribuye a que el individuo pueda cumplir con sus objetivos. (Gardey., 2020)

Desarrollo:

Primera parte: Libera tu mente de pensamientos negativos.

El facilitador inicia la actividad desarrollando el cuestionario de las emociones, de forma presencial, repartirá la hoja de preguntas, si es de manera virtual proyectará las preguntas y contestará en una hoja.

Luego, se les invita a que compartan sus respuestas de manera voluntaria.

Plenaria:

Al culminar la actividad, se les invita a responder, verbalmente, las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo se sintieron al responder las preguntas?
2. ¿Qué podría hacer para aliviar esos pensamientos negativos y expresar lo que siente?
3. ¿Menciona tres frases positivas que nos ayuda cuando vienen estos pensamientos negativos a tu mente?

Segunda parte: Leer el cuento “Las tierras de mi abuelo”

Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento.

Plenaria:

¿Qué aprendizaje obtenemos del cuento?

¿Comparta una experiencia en la cual vivió una circunstancia adversa, que emociones negativas o positivas le generó?

Reflexión:

Ninguna emoción o estado permanece, al expresar los pensamientos negativos, liberamos la mente del dolor que se genera en el corazón y enriquecemos nuestros pensamientos día tras día con alguna frase positiva como lo vimos en el cuento y recordar: Esto es momentáneo, todo pasará.

TALLER N°23
LIBERA TU MENTE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS
CUESTIONARIO DE LAS EMOCIONES

Conteste brevemente lo primero que le venga a su mente.

Primer Grupo:

¿Qué experiencias le generan rabia?

¿Qué le genera enfado?

¿Qué le genera frustración?

Segundo Grupo:

¿Qué experiencias le generan nerviosismo?

¿Qué le genera angustia?

¿Qué le da miedo o preocupación?

Tercer Grupo:

¿Qué experiencia le genera tristeza?

¿Qué experiencias le dan pena?

TALLER N°23

LIBERA TU MENTE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

LAS TIERRAS DE MI ABUELO

Chiriquí es una de las provincias de nuestra campiña interiorana que se caracteriza por sus frescas verduras y exuberante vegetación, donde se puede observar y admirar las maravillas que Dios le ha regalado a sus habitantes.

En un pueblito de esta provincia, cuyo nombre no recuerdo, vivía una familia muy trabajadora. Isaac, el nieto mayor, veía desde niño cómo su abuelo, Roberto, se dedicaba con amor y dedicación a la siembra y cosecha de productos.

Con el paso de los años, el abuelo Roberto, murió. Isaac heredó la finca y, de la misma manera, su pasión por la agricultura, el abuelo le había enseñado a su nieto, todo lo que debía conocer acerca de las necesidades de cada rincón de los sembradíos. Pasaron los días y con ellos los años, la tierra que antes era fértil se debilitaba, eran tiempos difíciles. Isaac, decidió consultar a un sabio espiritual amigo de su abuelo y le dijo que estaba muy angustiado porque había tenido mucha pérdida y sentía miedo, le pidió al sabio que le dijera algo que lo ayudara en estos momentos de desesperación. El sabio le escribió un mensaje y le dijo que lo leyera cada vez que sintiera una emoción fuerte. Como se sentía tan mal de ánimos lo leyó y el mensaje decía: “Esto es momentáneo, todo pasará”.

En la finca había tres hectáreas de tierra que no se usaban por lo difícil que era llegar a las mismas. Isaac decidió utilizarlas y sembró: vegetales, plantas medicinales y verduras; sin embargo, observó que la producción en una de las hectáreas no fue buena; esto lo deprimió, pero sucedió algo increíble, Isaac recordó aquel mensaje que le había escrito el sabio espiritual y lo volvió a leer: “Esto es momentáneo, todo pasará”.

Pasaron tres largos meses y una de las hectáreas produjo el triple. La felicidad de Isaac fue tan grande que decidió celebrar una fiesta con sus amigos, entre los cuales estaba el sabio espiritual que tanto lo había ayudado, quien al verlo tan emocionado le replicó: “Esto es momentáneo, todo pasará”

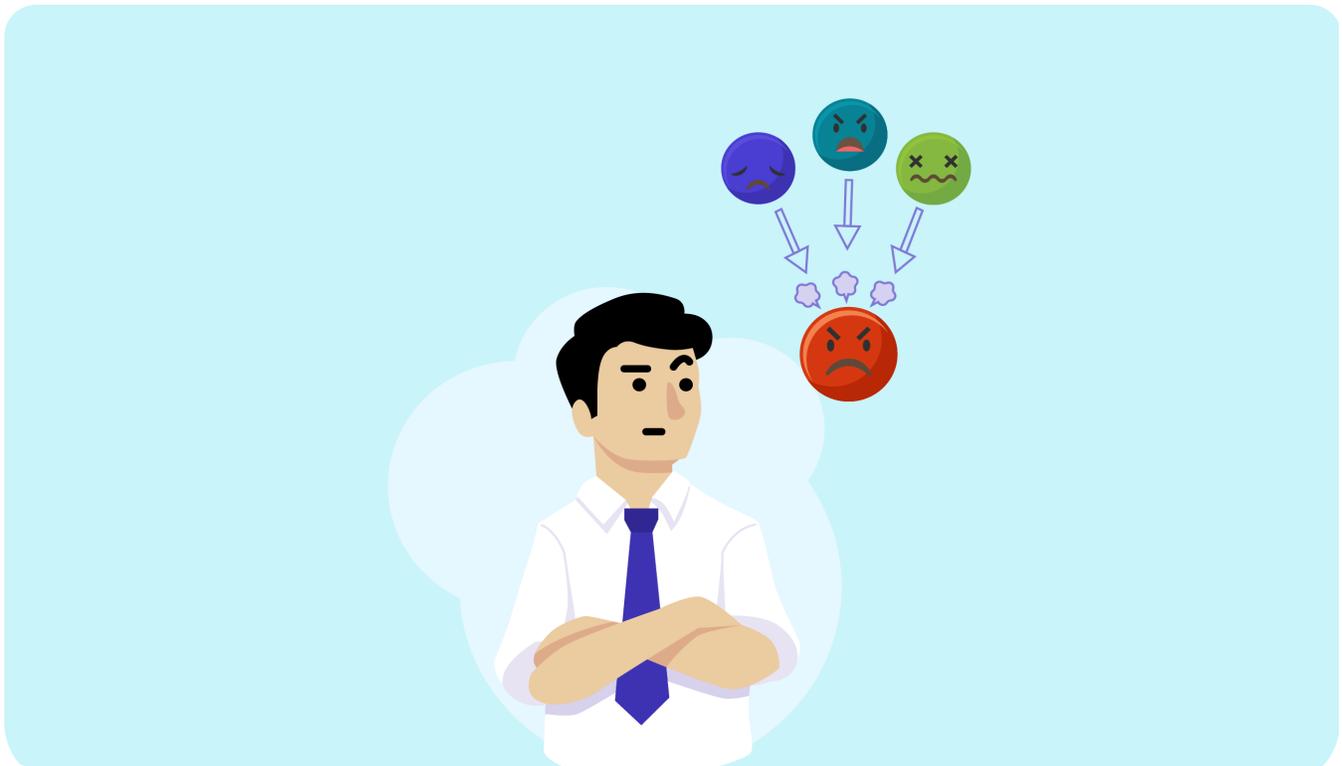
Fue, entonces, cuando Isaac comprendió que todo en este mundo sea malo o bueno pasará, que tanto los momentos felices como las pruebas difíciles por las que pase son temporales, la vida continúa, los momentos son pasajeros nada dura para siempre.

Autora: Aura Caballero Nicotra.

TALLER N°23

LIBERA TU MENTE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS





Taller 24 EL ARTE DE MANEJAR LA IRA ANTE LA PÉRDIDA

Competencia Socioemocional: Autorregulación.

Tema Principal: Manejo de la ira.

Objetivo: Identificar la ira y reconocer que se genera por situaciones de pérdidas reales e inevitables, y poder así contar con el manejo oportuno para enfrentarla de manera positiva.

Población: Personal técnico y administrativo.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Hojas de preguntas, lápiz de escribir.

Conceptos emocionales:

- **Emociones:** Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. (Significados.com, 2019)

- **Ira:** Es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia. (Significados.com, 2019)
- **Rabia:** Es una emoción primaria que activa nuestras funciones de supervivencia. Es un indicador que estamos siendo amenazados y tratados de manera injusta por lo que nos prepara para la defensa. Es decir, se trata de una emoción activa y, por lo tanto, nos mueve a realizar una acción. (Martha Guerri, 2021)
- **Enojo:** Se denomina el sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o atropellados por las palabras, las acciones o las actitudes de otros. (Significados.com, 2018)

Desarrollo:

El facilitador inicia la actividad dando una explicación sencilla de conceptos de ira, rabia y enojo esto es para hacer la diferencia entre los términos.

Luego proyectará la hoja de preguntas. En caso de ser presencial se les entrega la hoja impresa.

Se realizará el desarrollo del cuestionario en veinte minutos, máximo.

Voluntariamente, compartirán las respuestas.

Plenaria:

1. ¿Cómo te sentiste contestando el cuestionario?
2. ¿En el momento de responder, cuál pregunta presentó mayor dificultad?
3. ¿Qué hacer para manejar adecuadamente la ira?

Reflexión:

Ocasionalmente, nuestra ira y frustración son causadas por problemas muy reales e inevitables en nuestras vidas. No toda la ira está fuera de lugar, y con frecuencia es una respuesta que necesita ser identificada para poder manejarla.

Existe la creencia cultural que cada problema tiene una solución, y la frustración aumenta al descubrir que no siempre es así. La mejor actitud para superar dicha situación es concentrarse no tanto en hallar la solución sino en cómo manejar y enfrentar el problema.

TALLER N°24
EL ARTE DE MANEJAR LA IRA ANTE LA PÉRDIDA

Se le brinda el tiempo de veinte minutos.

1. ¿Cómo se sintió ante una situación en la que haya sentido mucha ira? Encierre en un círculo una o varias opciones.

AMARGADO	IRRITABLE	HASTIADO	CANZADO
ANSIOSO	FRUSTRADO	DISGUSTADO	RESENTIDO
VICTIMIZADO	VENGATIVO	HOSTIL	GRUÑÓN
ANGUSTIADO	INDIFERENTE	INSENSIBLE	DEPRIMIDO
DESAGRADABLE	IRRITABLE	PARANOICO	NEGATIVO
REBELDE	SARCÁSTICO	MOLESTO	CABREADO/ FREGAR

Términos que utilizamos para identificar nuestro sentimiento de ira. Aquí no hay una cura mágica para ellos. El primer paso para resolver la ira es identificarla como ira. El propósito es llamar a la ira por su nombre, hacerla concreta. Nadie puede manejar la ira cuando la oculta con otros eufemismos.

2. ¿Por qué ante una situación de pérdida, sentimos ira?

R. _____

3. ¿Con quién suelo sentir ira?

R: _____

MI CONYUGUE	MI HIJO/A	MI PADRE	LA VIDA
CONMIGO	DIOS	AMIGOS	VECINOS
AUTORIDADES GUBERNAMENTALES	LA RAZA HUMANA	OTRAS RAZAS	COMPAÑEROS DE TRABAJO
LAS MUJERES	SUEGROS	LOS HOMBRES	CUÑADOS/AS
MI JEFE	MI MADRE	ALGÚN OBJETO	OTROS

Para ello nos hacemos las siguientes preguntas:

4. ¿Qué otra emoción, además de la ira, le genera la situación de pérdida?

Ejemplo: Siento su ausencia muy marcada, y la mayoría del tiempo me siento impotente

R: _____

Ahora que ha marcado los sentimientos bajo su ira, puede aclarar su perspectiva sobre la ira.

5. ¿Ahora por cuál frase positiva o de auto respeto reemplazaría esa ira?

En este nivel hacemos el autoanálisis, finalmente, obtenemos el origen de nuestra ira el cual, generalmente, se identifica o revela como la autoevaluación de la percepción de nuestra vulnerabilidad-fuerza ante la situación.

Una de las respuestas más comunes, es decir: “Me siento inútil”. Reemplazar por: soy capaz de, puedo lograrlo.

Culturalmente, se nos ha enseñado que no se respeta a la persona débil, impotente. El paso final para manejar nuestra ira es reemplazar estas ideas y emociones con autorrespeto.

R. _____

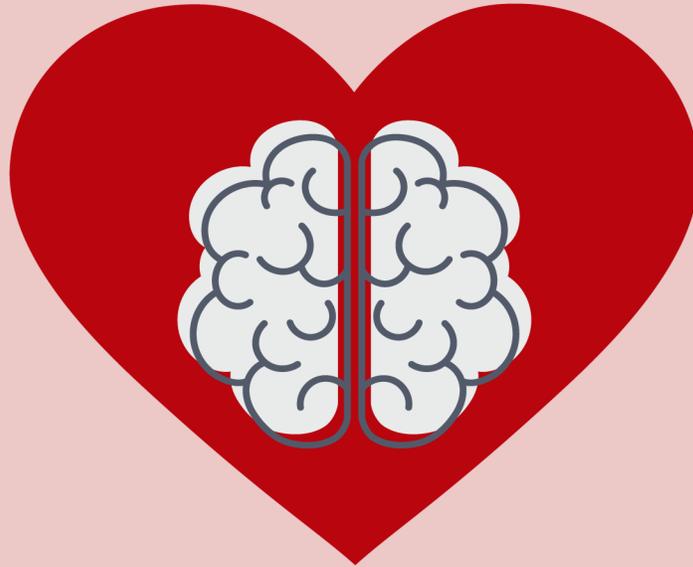
Nuestra ira, generalmente, envuelve cinco aéreas generales

- Rabia hacia otras personas.
- La rabia de otros a nosotros.
- Nuestra rabia dirigida a nosotros mismos.
- Rabia residual, proveniente del pasado.
- Rabia no concreta.

Observación: Reconocemos el objeto de nuestra ira, hacia dónde va dirigida en el mundo real estamos listos para reducir la ira en sus componentes principales. Al identificar los factores que componen nuestra ira, estamos en mejor posición para poner nuestra ira en una perspectiva más moderada y manejable.

Talleres para padres de familia





Taller 25

RECUERDO...Y SIENTO EN MI CORAZÓN

Competencia Socioemocional: Autoconocimiento.

Tema Principal: Vivir recordando.

Objetivo: Identificar recuerdos vividos con el ser querido y las emociones que nos genera, enfocándose en una actitud positiva, para superar la pérdida.

Población: padres de familia.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Crayones, lápices de colores, cartulinas.

Conceptos emocionales:

- **Sensorial:** Sensorial es aquello vinculado a los órganos de los sentidos o a la sensibilidad. (Porto, 2020)

- **Recuerdos:** El recuerdo es una restauración de lo pasado a partir del material conservado en la memoria, en él uno se acuerda de objetos, personajes o experiencias vividas. A veces el recuerdo viene de una impresión o imagen(es) que se queda en la memoria de alguna situación ya sea trágica, triste o feliz. (Conceptodefinicion.de, Redacción, 2019)
- **Memoria:** Es una facultad que le permite al ser humano retener y recordar hechos pasados. La palabra también permite denominar al recuerdo que se hace o al aviso que se da de algo que ya ha ocurrido, y a la exposición de hechos, datos o motivos que se refieren a una cuestión determinada. (Gardey., significado de memoria, 2008)
- **Emociones:** Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. (Significados.com, 2019)

Desarrollo:

Primera parte: Recordar es vivir

- El facilitador solicita dibujar en el centro de la cartulina un corazón grande de la amistad.
- Dentro del corazón pondrá su nombre y el de la persona que ha perdido.
- En los espacios fuera del corazón, escribir momentos agradables que han vivido con la persona.

Plenaria:

1. ¿Alcanza a reconocer sus emociones durante un recuerdo?
2. ¿Qué emoción sintió al realizar la actividad del dibujo del corazón?
3. ¿Hacia dónde le llevaron los recuerdos?

Segunda parte: Viviendo los recuerdos positivos

- Se les indicará, que recuerden aquellos momentos o situaciones que les causa dolor, tristeza, con especial atención a sus emociones.
- Escriba las emociones que surgen en esta actividad, esto le permite reconocer lo ocurrido en estos momentos de su vida en relación con el proceso de la pérdida, con la finalidad de iniciar un mejor manejo de las emociones y pueda obtener soluciones positivas y aplicarlas a su vida.

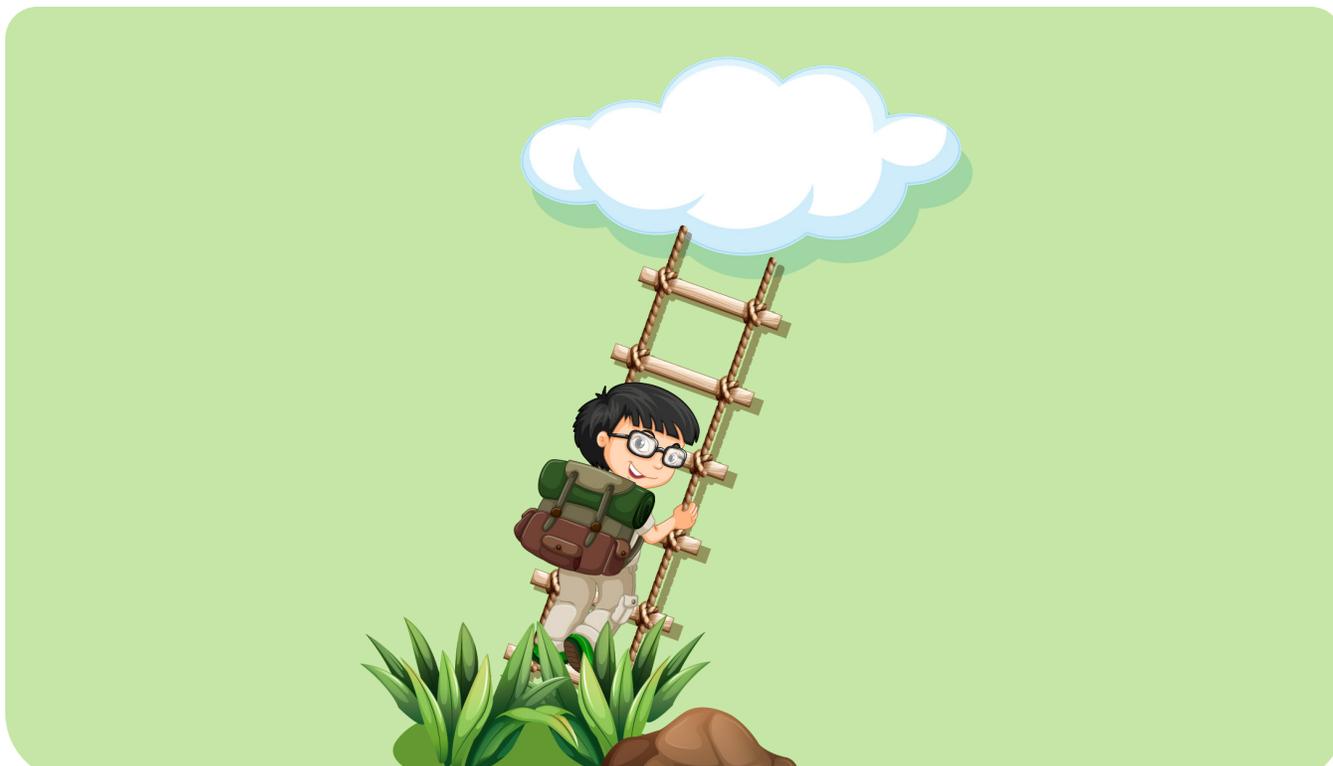
Plenaria:

1. ¿Hacia dónde lo llevaron los recuerdos?
 2. ¿Qué recuerdos tienes presente hoy como si fuera ayer?
 3. ¿Cuál es la actitud positiva o adecuada ante la pérdida?
 4. ¿Qué podría hacer usted para enfrentar la realidad y salir de este proceso de duelo?
- Finalmente, de manera voluntaria, los participantes comparten su experiencia.

Reflexión:

Las personas parten físicamente, pero quedan los recuerdos grabados en su corazón, lo significativo es mantener una actitud positiva hacia las pérdidas, ya que son situaciones que se pueden presentar en cualquier momento de la vida, teniendo presente los momentos agradables.

“Los mejores recuerdos no están en las fotos, ni en nuestra memoria, están en nuestro corazón”.



Taller 26

LA ESCALERA

Competencia Socioemocional: Autoconciencia emocional, Autoconocimiento.

Tema Principal: Superando los obstáculos.

Objetivo: Identificar la pérdida y los sentimientos generados como un proceso natural que debemos conocer y aceptar para vivirlo correctamente.

Población: padres de familia.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas blancas o cartulina, lápices o bolígrafos, marcadores.

Conceptos emocionales:

- **Proceso:** Se denomina proceso al conjunto de acciones o actividades sistematizadas que se realizan o tienen lugar con un fin. (Bembibre V. , 2008)

- **Pérdida:** Se define como una experiencia emocional, humana, universal, única y dolorosa. (Colprensa)
- **Vivencias:** El concepto de vivencia se emplea para nombrar a la experiencia que se adquiere a partir de una situación. Las vivencias son esas realidades que una persona vive y que, de alguna forma, la modifican. (Gardey, 2015)
- **Sentimientos:** Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, objeto o situación. (Significados.com, 2019)

Desarrollo:

El facilitador da las siguientes indicaciones:

- En una hoja blanca o cartulina los participantes dibujan una escalera con cinco escalones.
- En el primer escalón de la escalera escribir la palabra inicio.
- En el siguiente escalón escribir, en palabras cortas, qué significa la palabra pérdida.
- En los siguientes tres escalones, escribir los sentimientos que le genera una pérdida.
- Al finalizar el facilitador solicita, de forma voluntaria solicita compartir lo que escribió en cada uno de sus escalones.

Plenaria:

1. ¿Qué significa para usted la pérdida?
2. ¿Qué sentimiento escribió en los demás escalones?
3. ¿En qué escalón se ha detenido?
4. ¿Alguno de ustedes ha tenido una pérdida?
5. ¿Qué sentimientos experimento cuando tuvo la pérdida?
6. ¿Qué sintió al desarrollar esta actividad?

Reflexión:

Las pérdidas son situaciones inesperadas, se puede experimentar varios sentimientos que afectan no solo emocionalmente, sino nuestro estado físico, social y espiritual. Este proceso es como subir escaleras, no importa en qué escalón están, que sentimiento están experimentando, lo importante es identificar que es natural lo que siente, y aceptar que ante una pérdida hay esperanza.



Taller 27

DOS CAMINOS

Competencia Socioemocional: Autoconciencia emocional, Autoconocimiento.

Tema Principal: Construyendo nuestros caminos.

Objetivo: Concienciar que las pérdidas nos permiten escoger entre dos caminos y nos brindan nuevas oportunidades para fortalecernos espiritualmente.

Población: padres de familia.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Hojas blancas o de colores, lápiz, lápices de colores.

Conceptos emocionales:

- **Oportunidades:** La oportunidad engloba la conjugación de la posibilidad que se presenta o existe de que una persona realice una acción para conseguir o alcanzar algún tipo de mejora. (Significados.com., 2016)

- **Sensibilizar:** Concienciación e influencia sobre una persona para que recapacite y perciba el valor o la importancia de algo. (WordReference.com, 2021)
- **Proceso:** Un proceso es una secuencia de pasos dispuesta con algún tipo de lógica que se enfoca en lograr algún resultado específico. (Editorial Definición MX, 2015)
- **Superación:** La superación puede ser entendida como el vencimiento de un obstáculo o dificultad, o también como la mejora que haya tenido lugar en la actividad que cada persona desarrolla. (Ucha, 2008)
- **Sentimientos:** Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, objeto o situación. (Significados.com, 2019)
- **Recuperación:** Es el proceso de restauración de la salud de un organismo desequilibrado, enfermo o dañado. La curación puede ser física o psicológica y no sin la recepción mutua de estas dos dimensiones de la salud humana. (Wikipedia.org, 2020)

Desarrollo:

- Se les solicitará, que recuerde una situación de pérdida por la que ha pasado.
- Posteriormente en una hoja blanca dibujan dos caminos.
- El primer camino lo llamaremos Camino A, donde escribirá todos los obstáculos que encontró en el momento de la pérdida.
- El segundo camino, lo llamaremos caminos B, donde escribirá las soluciones, fortalezas, apoyo recibido en ese momento de la pérdida.
- Luego, se les solicita que se sienten cómodamente y cierren los ojos por cinco minutos para realizar un ejercicio de visualización.
- Piense en cuál de los dos caminos se encuentra.
- Luego se les pedirá, amablemente, que abran los ojos y compartan su experiencia.

Plenaria:

1. ¿Cómo se sintió al realizar el camino A?
2. ¿Cómo se sintió al realizar el camino B?
3. ¿En qué camino se encuentra?
4. ¿Qué siente que ha perdido?
5. ¿Qué tiene por delante del camino?

Reflexión:

En nuestras vidas tendremos varios caminos que escoger, el camino es el transcurso que recorreremos como algo inevitable en la vida de toda persona, es un proceso que sirve para, estancarse en el dolor o para crecer a través del dolor, pero tenemos la esperanza de recuperación, de restauración, hacia la aceptación de la pérdida y el inicio de una nueva etapa en la vida.

Bibliográfica

Significados.com. (11 de 10 de 2016). Significado de Meta (Qué es, Concepto y Definición ... Obtenido de Significado de Meta (Qué es, Concepto y Definición ...: <https://www.significados.com/meta/>

Almeida, C. d. (2 de 6 de 2016). 9 frases que no debes decir nunca a una persona que haya... Obtenido de 9 frases que no debes decir nunca a una persona que haya....: http://ysihablamosdelluto.com.br/post_helping_others/9-frases-que-no-debes-decirle-nunca-a-una-persona-que-haya-perdido-a-un-ser-querido/

Bembibre, C. (Julio de 2010). Definición ABC. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/general/anhelo.php>

Bembibre, C. (Mayo de 2011). Definición ABC. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/general/globo-aerostatico.php>

Bembibre, V. (octubre de 2008). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/proceso.php>

Colegio de Médicos de Bizkaia. (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia-SEYPNA . Obtenido de Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia-SEYPNA <https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>

Colprensa. (s.f.). Obtenido de 2014: <https://www.eluniversal.com.co/salud/la-perdida-ese-duelo-personal-171776-NUeu266694>

ConceptoDefinicion.de, Redacción. (17 de Junio de 2019). significado de recuerdos. Obtenido de <https://conceptoDefinicion.de/recuerdo/>

Definición.de. (2013). Definición de pérdida - Qué es, Significado y Concepto. Obtenido de Definición de pérdida - Qué es, Significado y Concepto: <https://definicion.de/perdida/>

Editorial Definición MX. (13 de Diciembre de 2015). Proceso Productivo. Sitio: Definición MX. Obtenido de <https://definicion.mx/proceso/>

Editorial Definición MX. (1 de Mayo de 2017). Definición MX. Recuperado el 15 de Diciembre de 2020, de Definición MX.: <https://definicion.mx/derecho/>

Eldueloeneladultomayor.wordpress.com. (Abril de 2014). El Duelo en el adulto mayor. Obtenido de El duelo en el adulto mayor: <https://eldueloeneladultomayor.wordpress.com/etapas-y-tipos-de-duelo/>

enfermeriacelayane. (2018). Unidad-didactica-3-afrontamiento-del-duelo. Obtenido de Unidad-didactica-3-afrontamiento-del-duelo: <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-afrontamiento-del-duelo/>

Gardey, J. P. (2015). definicion de vivencia. Obtenido de <https://definicion.de/vivencia/>

Gardey., J. P. (2008). significado de memoria. Obtenido de <http://ana-jacshelt.blogspot.com/2017/11/que-es-la-memoria.html>

Gardey., J. P. (2020). Definición de autorregulación. Obtenido de <https://definicion.de/autorregulacion/#:~:text=Se%20entiende%20por%20autorregulaci%C3%B3n%20al,los%20procesos%20cognitivos%2C%20por%20ejemplo.>

Guíainfantil.com. (2000). Educar en Valores. La perseverancia-Guía infantil. Obtenido de Educar en Valores. La perseverancia-Guía infantil:

<https://www.guiainfantil.com/un-partido-con-papa-fotos-deportivas-en-familia/>

Martha Guerri. (7 de enero de 2021). significado de rabia. Obtenido de <https://www.psicocativa.com/blog/la-rabia-nos-dice-identificarla/>

Meridiano, Compañía de Seguros del Grupo ASV. (20 de Octubre de 2015). Mamá, Papá ¿Qué es la muerte? - Guía para padres por Meridiano. Obtenido de Mamá, Papá ¿Qué es la muerte? - Guía para padres por Meridiano: <https://www.segurosmeridiano.com/blog/mama-papa-que-es-la-muerte-guia-para-padres-por-meridiano>

Merino, J. P. (2008). Definición de dificultad - Qué es, Significado y Concepto. Obtenido de Definición de dificultad - Qué es, Significado y Concepto: <https://definicion.de/dificultad/>

Porto., J. P. (2020). significado de sensorial. Obtenido de <https://definicion.de/sensorial/#:~:text=Sensorial%20es%20aquello%20vinculado%20a,los%20sentidos%20o%20a%20la%20sensibilidad.&text=Los%20%C3%B3rganos%20sensoriales%2C%20como%20los,interpreta%20y%20brinda%20una%20respuesta.>

Porto., J. P. (2020). significado de sensorial. Obtenido de <https://definicion.de/sensorial/#:~:text=Sensorial%20es%20aquello%20vinculado%20a,los%20sentidos%20o%20a%20la%20sensibilidad.&text=Los%20%C3%B3rganos%20sensoriales%2C%20como%20los,interpreta%20y%20brinda%20una%20respuesta.>

Raffino, M. E. (25 de junio de 2020). Concepto.de. habilidades cognitivas. Obtenido de <https://concepto.de/habilidades-cognitivas/#:~:text=Se%20conoce%20como%20habilidades%20cognitivas,el%20pensamiento%20abstracto%20o%20anal%C3%B3gico.>

Real Academica Española. (octubre de 2014). Emoción Definición. Obtenido de Emoción Definición: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Rodríguez, M. A. (s.f.). Obtenido de <https://www.secpal.com/EL-DUELO-EN-LOS-CUIDADOS-PALIATIVOS>

Significados.com. (22 de Agosto de 2016). significado de oportunidad. Obtenido de <https://www.significados.com/oportunidad>

Significados.com. (25 de Junio de 2017). Significado de motivación (que es, concepto y definición). Obtenido de <https://www.significados.com/motivacion/>

Significados.com. (31 de enero de 2018). significado de enojo. Obtenido de <https://www.significados.com/enojo/#:~:text=Como%20enojo%20se%20denomina%20el,%2C%20que%20significa%20enfadar>'.

Significados.com. (3 de septiembre de 2019). significado de ira. Obtenido de <https://www.significados.com/ira/#:~:text=La%20ira%20es%20una%20emoci%C3%B3n,como%20los%20animales%20sienten%20ira.&text=En%20estos%20casos%20la%20ira,sentimiento%20de%20rencor%20y%20odio>.

Significados.com. (10 de Diciembre de 2019). Significado de Sentimiento (Qué es, Concepto y Definición ... Recuperado el 14 de Diciembre de 2020, de Significado de Sentimiento (Qué es, Concepto y Definición ...: <https://www.significados.com/sentimiento/>

Sociedad Española de cuidados Paleativo (SECPAL). (22 de Octubre de 2018). Guía para familiares en duelo. (S. E. (SECPAL)., Ed.) Recuperado el 10 de Diciembre de 2020, de Guía para familiares en duelo: http://ico.gencat.cat/web/.content/minisite/ico/professionals/documents/qualy/arxius/doc_guia_para_familiares_en_duelo.pdf

Ucha, F. (Noviembre de 2008). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/superacion.php>

Ucha, F. (Abril de 2010). Definición ABC. Obtenido de Definición ABC.

Wikipedia.org. (26 de Febrero de 2020). significado de recuperación. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Curaci%C3%B3n_\(salud\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Curaci%C3%B3n_(salud))

Worden, W. (2018). William Worden. Obtenido de William Worden: https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf

WordReference.com. (2021). Obtenido de <https://www.wordreference.com/definicion/sensibilizaci%C3%B3n>



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN