



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

# Grupos de encuentro y apoyo en línea



Guía de trabajo de los equipos psicosociales para darle apoyo psicoemocional a docentes, administrativos, padres de familia y estudiantes

2021



## **AUTORIDADES**

S. E. Maruja Gorday de Villalobos  
Ministra

S. E. Zonia Gallardo de Smith  
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castillero  
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez  
Viceministro de Infraestructura

Magter. Guillermo Alegría  
Director General de Educación



## **DIRECCIONES RESPONSABLES**

Elías Ríos Vega  
Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Vadim Moreno  
Subdirector Nacional de Servicios Psicoeducativos

Carmen Reyes  
Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Iliana Cortéz Vega  
Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Zuleyka Madrid  
Subdirectora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

Kiria D. Kant López  
Directora Nacional de Educación Especial

Mixela Elizabeth Salazar Vásquez  
Directora Nacional de Equiparación de Oportunidades



**Equipo técnico Coordinador:**

Mixela Salazar  
(Asesoría Técnica)  
Yajhaira Bernal  
Cinthya Acevedo  
Grace Quintero  
(Coordinadoras)

**Colaboradores:**

Marian Gutiérrez Innis  
Santiago De Gracia  
Johany Rodríguez  
Yesel Smith  
Raquel Crespo  
Lacey Jurado  
Priscila Sunsin  
Ezequiel Berrocal  
Bélgica Bermúdez  
Indira Alvarado  
Angela Isela Rodríguez  
Gilberto Castillo  
Justo Pastor Ramos

**Aracelly Agudo**

(Coordinadora de Diseño y Diagramación)

Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

**Adelaida González**

Diseño de Portada y Diagramación ( U. P. )

**Ilustraciones**

Freepick.com

## ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Presentación	11
Objetivos generales	12
Objetivos específicos	12
<b>Marco Teórico</b>	<b>12</b>
- Grupos de encuentro en línea	12
<b>Encuentro en línea</b>	<b>13</b>
<b>Grupos de apoyo en línea</b>	<b>14</b>
- Espacio virtual	14
- Temática a abordar en los grupos de apoyo en línea	14
<b>Principios que fundamentan los grupos de encuentro y apoyo en línea</b>	<b>17</b>
<b>Normas para los grupos de encuentro y de apoyo en línea</b>	<b>18</b>
<b>Funciones de los líderes / líder del grupo de encuentro o de apoyo en línea</b>	<b>19</b>
<b>Rol de los líderes / líder del grupo de encuentro o de apoyo en línea</b>	<b>19</b>
<b>Sección para grupos de apoyo en línea</b>	<b>21</b>
- Sesiones de grupo de apoyo para la mediación psicopedagógica en autolesiones dirigidas a estudiantes de 15 a 17 años o más.	22
- Sesiones de grupo de apoyo para la mediación psicopedagógica en situaciones de ansiedad para estudiantes de 15 a 17 años o más.	30
- Sesiones de grupos de apoyo para la mediación psicopedagógica en situaciones de ansiedad dirigido a adultos.	40
- Sesiones de grupos de apoyo para la mediación psicopedagógica en situaciones de estrés laboral, dirigido a docentes y administrativos.	49
- Sesiones de grupo de apoyo para la mediación psicopedagógica en situaciones de estrés escolar, dirigido a estudiantes de 15 a 17 años o más.	58
- Sesiones de grupo de apoyo para la mediación psicopedagógica en depresión, dirigido a estudiantes de 15 a 17 años o más.	68
- Sesiones de grupo de apoyo para la mediación psicopedagógica en depresión, dirigido a adultos.	78
<b>Bibliografía</b>	<b>88</b>
<b>Anexos</b>	<b>91</b>
- Anexo 1 Las autolesiones	92
- Anexo 2	94
- Anexo 3 Dinámicas de Romper el Hielo	95
- Anexo 4	95
- Anexo 5	95
- Anexo 6	96
- Anexo 7	97

- Anexo 8	Alternativas de solución en caso de recaídas	98
- Anexo 9	Inventario de ansiedad de Beck	99
-	Guía para la intervención del inventario de ansiedad de Beck	100
- Anexo 10		101
- Anexo 11	Las trampas del pensamiento	103
- Anexo 12		104
- Anexo 13		105
- Anexo 14	“Como agrandamos los peligros y achicamos nuestros recursos”	106
- Anexo 15		107
- Anexo 16		107
- Anexo 17	Cambio de chip	108
- Anexo 18		108
- Anexo 19	¿Qué es el estrés laboral?	109
- Anexo 20	¿Cómo manejar situaciones difíciles que nos generan estrés laboral?	110
- Anexo 21	¿Qué son las emociones?	111
- Anexo 22	Pensamientos pesimistas versus pensamientos optimistas	112
- Anexo 23	Buenos hábitos para activar en sistemas nervioso y disminuir el estrés	112
- Anexo 24	Entrevista de Screening (Preguntas más comunes)	113
- Anexo 25	Qué es y por qué se genera el estrés académico o escolar	113
- Anexo 26	Registro de recursos	116
- Anexo 27		117
- Anexo 28		117
- Anexo 29	Termómetro del ánimo	118
- Anexo 30		119
- Anexo 31	Dinámica / Tengo miedo	119
- Anexo 32	Lista de actividades agradables	120
- Anexo 33	Ejercicio valorativo breve del estado de ánimo	137



## PRESENTACIÓN

Esta unidad se constituye en un abordaje psicopedagógico enfocado en la prevención, acompañamiento y fortalecimiento de las competencias socioemocionales en los padres de familia, estudiantes, personal docente, técnico y administrativos. Se trata de una unidad que presenta la metodología para dos tipos de modalidades grupales: de encuentros y de apoyo

Los grupos de apoyo o también conocidos como grupos de ayuda mutua representan un espacio en que las personas comparten un mismo problema o dificultad, y se unen con el objetivo de encontrar solución o mejoría a la misma. Se trata de encuentros grupales donde las personas aprenden a ser más resilientes ante las adversidades que se le presentan en la vida cotidiana, a empoderarse de sí mismo, como persona única e irrepetible y mejorar sus relaciones con los demás.

Hay muchos tipos de Grupos de Apoyo en función la población que decide reunirse. Por ejemplo, los que tienen como objetivo ayudar a superar un problema de adicción, los de las personas que se dan apoyo mutuo para hacer frente a una enfermedad crónica, los que buscan ayudarse para superar una pérdida o hacer un duelo, etc. (ActivaMent, 2019)

El Ministerio de Educación como garante de la formación integral del alumno y como parte de las acciones del Plan de Apoyo Socioemocional, ofrece estos espacios de aprendizaje socioemocional a los miembros de su comunidad educativa, con un abordaje psicopedagógico que ofrece alternativas de mediación para la promoción de la salud mental y la calidad de vida de su población.

Estos grupos de encuentros en línea tendrán un espacio virtual en la plataforma del Ministerio de Educación con capacidad de (50 a 100 personas), donde los equipos psicosociales desarrollarán talleres y actividades basadas en competencias socioemocionales, periódicamente, desarrollando un tema de interés de acuerdo a la población beneficiada.

El grupo por sí mismo ofrece una serie de ventajas en la promoción de la calidad de vida relativa que invita a su utilización. La mejora de la autopercepción y la redefinición de la propia identidad social se consiguen gracias a aspectos objetivos y procesuales del trabajo grupal. Los grupos de ayuda mutua y de apoyo, en concreto, suponen una fuente de apoyo social para los miembros del grupo. (Asociación Catalana de la Neurofibromatosis, 2003)

Los grupos de encuentro contarán con la guía y liderazgo del equipo técnico de los Gabinetes Psicopedagógicos, los Equipos SAE y del Departamento de Orientación. Dichos equipos forman parte del Ministerio de Educación; ellos cuentan con psicólogos, trabajadores sociales y orientadores idóneos, quienes serán responsable de guiar las sesiones de los grupos de encuentro haciendo cumplir los principios y las normas establecidas desde el primer día, planificando y desarrollando las sesiones en conjunto, con las temáticas requeridas según la necesidad que presente cada grupo y aprendiendo a desarrollar sus competencias socioemocionales.

Los grupos de apoyo se caracterizan por estar conformados de 5 sesiones continuas (una semana de por medio entre sesión) y una sexta sesión un mes después. Estas Las sesiones serán dirigidas por un líder (miembro de los equipos psicosociales del Ministerio de Educación) cumpliendo un rol similar al asignado en los grupos de encuentro.

Las sesiones se estarán desarrollando dependiendo de las situaciones o necesidades que los miembros del grupo vayan presentando, se armarán los grupos afines y se trabajaran en cada sesión aspectos específicos de una misma temática abordada en el proceso grupal.

## OBJETIVOS GENERALES:

- Analizar las principales temáticas psico-socio-emocionales y pedagógicas intervinientes en la dinámica intrapersonal e interpersonal, entre los miembros de la comunidad educativa.
- Facilitar el abordaje psicopedagógico mediante estrategia integradora en sesiones de trabajo que permitan la ayuda práctica y apoyo grupal, a estudiantes y adultos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los factores psicosociales que promueven la adecuada interacción entre padres de familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo del Ministerio de Educación.
- Facilitar las herramientas psicopedagógicas y socioemocionales para el manejo favorable de las interacciones sociales entre padres de familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo del Ministerio de Educación.
- Diseñar por temas sesiones para el abordaje psicopedagógico, desde una estrategia integradora a estudiantes y adultos en situaciones específicas de malestar emocional.

## MARCO TEÓRICO

### GRUPOS DE ENCUENTRO EN LÍNEA

Los diversos temas que se abordan en los grupos de encuentros han sido identificados tomando como punto de referencia la experiencia con los miembros de la comunidad educativa de 45 miembros de los equipos psicosociales, de diferentes regiones escolares del país, que participaron en la construcción del Plan de Apoyo Socioemocional (PASE), y una encuesta realizada recientemente en la praxis investigativa de un grupo clase de la carrera de Profesorado de Diversificada de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Panamá, con una muestra aleatoria de 350 jóvenes escolares del sector público, y que oscilaban entre los 15 a 17 años de edad. Los resultados de esta encuesta muestran los siguientes resultados: el 69 % de los estudiantes encuestados indicaron que el Covid 19 les había cambiado la vida de manera negativa; el 61.8 % manifestaron que el distanciamiento social les produce emociones encontradas, tristeza, enojo, miedo y ansiedad; y el 58.8 % señalaron que pensar en el inicio de clases les provoca temor y preocupación.

Es evidente que son muchas las situaciones vividas por otros miembros de la comunidad educativa como los docentes y administrativos. Estas son las razones por las cuales se ha elaborado esta unidad que comprende seis sesiones de abordaje psicopedagógico para el aprendizaje de las competencias socioemocionales en la comunidad educativa.

Somos conscientes que es la primera experiencia en el siglo XXI que la población panameña pasa por una experiencia de pandemia y crisis sanitaria a nivel central, regional y local, como resultado del Covid 19, y que debemos estar preparados para otras crisis emergentes o

accidentales por algún tipo de desastre natural o situación bélica, entre otras situaciones de emergencia futuras.

Con estos encuentros se brinda orientación y acompañamiento a la comunidad educativa en general, y de igual manera, se identifican las situaciones surgidas durante esas mediaciones psicopedagógicas, para luego canalizarlas a las instancias correspondientes.

A continuación, se presentan los temas que se abordan en los encuentros en línea:

## ENCUENTROS EN LÍNEA

Temas	Dirigido
Estrategias que promueven hábitos saludables	Padres y madres de familia
Fortalecer la autoestima en familia	Padres y madres de familia
La Cinvivencia Familiar	Padres y madres de familia
Como ayuar a mi hijo (a) en la pedagogía del cambio	Padres y madres de familia
La Asertividad	Estudiantes
Autorregulando mis emociones	Estudiantes
Aprendiendo a ser empáticos	Estudiantes
Promover una adecuada resolución de conflictos	Estudiantes
Bullying	Estudiantes
Autocontrol Autovaloración	Estudiantes
Relaciones interpersonales	Estudiantes
Aprendiendo juntos sobre las pérdidas (Duelo)	Padres de Familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo
Beneficios del perdón	Padres de Familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo
La Comunicación	Padres de Familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo
Resiliencia aprender a crecer en la adversidad	Padres de Familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo
Manejo del estrés	Padres de Familia, estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo
Tolerancia a la frustración	Personal técnico y administrativo

Estas temáticas se abordarán según la necesidad de la población y se utilizarán como material didáctico los talleres que se podrán encontrar en las unidades presentadas anteriormente en esta guía.

NOMBRE DE LA UNIDAD	POBLACIÓN
Unidad 1: “Sonreír ante los cambios”	Docentes
Unidad 2: “Somos resilientes”	Personal técnico y Administrativo
Unidad 3: “Cruzando el puente”	Padres de Familia
Unidad 4: “Reinventándome hacia la meta”	Estudiantes
Unidad 5: “Habla conmigo”	Estudiantes

## GRUPOS DE APOYO EN LÍNEA

Los grupos de apoyo se pueden formar con un número no menor de cuatro (4) ni mayor de quince (15) miembros del grupo interesados en el abordaje psicopedagógico en la problemática que les afecta. Aprenderán estrategias desde el manejo de emociones, asertividad, toma de decisiones, solución de conflicto, las relaciones familiares e interpersonales, el manejo del perdón, del estrés, de la ansiedad, la depresión, hasta el manejo del duelo, entre otros con el fin de garantizar el desempeño óptimo en todas las áreas de la persona que pueda haberse afectado, tomando en cuenta que cada persona es “única e irrepetible” y a la vez “un ser multidimensional”.

Estas reuniones se realizan virtualmente, en un ambiente cómodo, seguro, agradable y participativo, que invite a la confidencialidad de la información procesada a lo interno del grupo. Este último aspecto es fundamental para el éxito del proceso grupal del Grupo de Apoyo y es responsabilidad del líder y del colíder, salvaguardar el cumplimiento del principio de confidencialidad.

### Espacio virtual

El líder debe aclarar a los miembros del grupo que el espacio físico que vayan a utilizar debe tener un ambiente relajante, tranquilo, en silencio, sin distracciones ni interrupciones, con buena iluminación y un audio adecuado, adicional de una silla, sillón o asiento cómodo, con respaldar, acolchonado preferiblemente y una colchoneta para diferentes ejercicios, así como ropa y zapatos cómodos. Evitar ocuparse de otro deber del hogar, o cualquier otra actividad. Los micrófonos estarán silenciados por el líder, en el momento en que vayan a intervenir se les abre el micrófono, se anunciarán las señales.

### Tématica a abordar en los Grupos de Apoyo en línea

Dentro de los grupos de apoyo online se desarrollarán sesiones por medio de talleres con temáticas acorde a las necesidades del grupo. Los talleres estarán dirigidos a los estudiantes, docentes, personal técnico y administrativo. Los mismos tienen el propósito de promover técnicas para la gestión de las emociones y los pensamientos, y la resiliencia entre los miembros del grupo, para que puedan enfrentar las diferentes situaciones adversas del momento en su vida cotidiana.

A continuación, se presenta las temáticas que serán abordadas:

Temática	Dirigido a
Autolesiones	Estudiantes
Ansiedad	Docentes, directivos, personal técnico administrativo y estudiantes
Estrés laboral	Docentes, directivos, personal técnico y administrativo
Estrés escolar	Estudiantes
Depresión	Docentes, directivos, personal técnico administrativo y estudiantes

Ventajas de participar en los grupos de apoyo:

- Ampliar la Red Social



En primer lugar, el motivo más básico que exponen las personas para vincularse a un grupo de apoyo es la posibilidad de relacionarse con otras personas y ampliar su círculo de relaciones y amistades.

- Relacionarse entre personas que hayan pasado las mismas situaciones



En segundo lugar, también se valora muy positivamente el hecho de que las otras personas se encuentran experimentando realidades similares. Esto ayuda a los demás a sentir mayor confianza en sí mismos y también a que su nivel de autoestima se eleve progresivamente al darse cuenta de que no es el único que experimenta situaciones adversas, ayudando así a la persona a responder de manera adecuada al proceso de ayuda y lograr aprendizajes de vida con propósito.

Lo más interesante de estos grupos es la bienvenida e inclusión de todas las personas que desean participar y la buena acogida que le brinda el líder y co-líder en cada una de las sesiones realizadas.

A continuación, se detallarán algunos conceptos esenciales a tomar en cuenta en la elaboración de temáticas para las sesiones de los grupos de apoyo.

## Estrés



El estrés, desde una perspectiva integradora, se podría definir como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés. (Del Hoyo, 2014).

## Ansiedad



La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, mal-adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades. (Reyes, 2012).

## Las Autolesiones



Las autolesiones son todas aquellas conductas que implican la provocación deliberada de lesiones en el propio cuerpo, sin finalidad suicida por ejemplo cortes en la piel, quemaduras, golpes, arrancarse el cabello, punciones, arañazos, pellizcos y envenenarse, entre otros comportamientos anómalos. (Fleta, 2017)

Este tipo de lesiones, generalmente, se usan para liberarse de sentimientos de enojo, rabia, tristeza, soledad, que la persona siente que no puede manejar o expresar. Algunos ESTUDIANTES incurren en este tipo de conductas en momentos de crisis o de sufrimiento, porque el dolor físico les ayuda a soportar su sufrimiento psicológico y les brinda la sensación de que tienen poder sobre ellos mismos y que controlan la situación.

El manejo emocional y la expresión de los sentimientos son fundamentales en el abordaje de las autolesiones. En ese sentido resultan beneficiosos los Grupos de Apoyo ya que constituyen un espacio para compartir experiencias y/o una misma necesidad. La comprensión y el apoyo se basan en la empatía que facilita tener una vivencia compartida. (Sampietro & Sicilia)



### Principios que fundamentan los Grupos de Encuentro y de Apoyo en línea

- **Horizontalidad:** compartir experiencias y/o una misma necesidad. Este es el principal punto de unión entre los grupos de apoyo.
- **Voluntariedad:** La decisión de recibir y dar apoyo, Las personas tienen que asistir a las sesiones del grupo por iniciativa propia y no por obligación.
- **Confidencialidad:** ningún miembro del grupo puede contar a nadie lo que las otras personas dijeron en la sesión.
- **Perseverancia:** la asistencia regular es necesaria para que se dé el proceso, de no poder asistir se debe anunciar con anticipación.
- **Puntualidad:** como una manifestación de respeto hacia los demás. Llegar tarde a la sesión se irrespeta el tiempo de los que llegan temprano..
- **Respeto:** Consiste en tratar a los demás de la misma forma que quieres que te traten a ti, teniendo en cuenta sus sentimientos y su bienestar.
- **Todas las opiniones son válidas:** nadie es poseedor de la verdad. Todos pueden expresar sus sentimientos y necesidades.
- **Bondad:** Hacer el bien a los demás, y lo hace con respeto y comprensión.
- **Comunicación Clara:** Transmitir de forma fácil, directa, transparente, simple y eficaz información relevante.
- **Comprensión:** Percibir y tener una idea clara de lo que se dice, se hace o sucede o descubrir el sentido profundo de algo.
- **Compromiso:** Capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene que cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado.

- **Gratitud:** Sentimiento que experimenta una persona al estimar un favor o beneficio que alguien le ha concedido.
- **Humildad:** Consiste en aceptarnos tal como somos, con defectos y virtudes, sin hacer alarde de nuestras posesiones materiales o de gran conocimiento intelectual.
- **Honestidad:** La honestidad muestra la actitud de una persona que es fiel a sí misma y se muestra tal y como es en cualquier contexto.
- **Igualdad:** Implica recibir el mismo trato sin considerar las diferencias, es la ausencia de cualquier tipo de discriminación.
- **Justicia:** principio moral que lleva a dar a cada uno lo que le corresponde o pertenece.
- **Optimismo:** Tendencia de entender y analizar la adversidad desde una perspectiva positiva
- **Responsabilidad:** Cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo.



### Normas para los Grupos de Encuentro y de Apoyo en línea

- Se hablará por turnos, para evitar las interrupciones. De ocurrir alguna interrupción por parte de un miembro del grupo, el líder deberá pedir amablemente que deje de hacerlo y respetar el turno de quienes piden la palabra.
- Permite pausas o silencios mientras que los miembros del grupo encuentran palabras para expresar lo que quieren decir.
- Dejar que cada cual decida cuándo ha acabado su mediación psicopedagógica: no interrumpir las mediaciones psicopedagógicas.
- Todos deben emplear un vocabulario sencillo o amigable y minimizar el uso de terminología o jerga clínica.
- Evitar las críticas, rumores, palabras obscenas entre los miembros del grupo.
- Ser empático, es decir; ponerse en el lugar del otro, cuidando nuestros límites para no

confundir la situación y/o la problemática del otro como si fuese nuestra propia problemática.

- Respetar las opiniones del otro sin juzgar.
- La violencia y amenaza están prohibidas.
- Todos deben tener la oportunidad de hablar, sin presionar.
- Evitar dar consejos.
- Nadie está obligado a hacer lo que no desea.
- Apoyarse mutuamente: promover la solidaridad.



### Funciones de los líderes del Grupo de Encuentro o de Apoyo en línea

- Planificar previamente cada sesión grupal, tomando en cuenta las características propias del grupo.
- Iniciar el encuentro puntualmente, con palabras de bienvenida a los recién llegados y una breve presentación para ilustrar los objetivos y las normas del grupo.
- Evaluar logros obtenidos en cada sesión.
- Concluir el encuentro respetando el horario previsto, anunciando los próximos encuentros.



### Rol de los líderes del Grupo de Encuentro o de Apoyo en línea

- El líder debe estar convencido que el trabajo grupal funciona para sanar heridas emocionales de las personas.
- Debe saber escuchar, usar un lenguaje adecuado y comprensible para todos los miembros del grupo del grupo y no entrar en discusiones o confrontamiento con algunos miembros del grupo .

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

- Debe tener capacidad para compartir conocimientos y facilidad para conectarse con las emociones.
- Debe tener una actitud de empatía.
- Debe garantizar la confidencialidad, es decir, no promover que lo que se hable dentro de las sesiones del grupo salga del grupo.
- Debe controlar sus propias emociones.
- Nunca hablar de sus propios problemas, el líder permite que las otras personas hablen de sus problemas.
- Debe desprenderse de los mitos y prejuicios que predominan en nuestra sociedad.
- Aceptación incondicional: la aceptación incondicional implica aceptar a los miembros del grupo tal y como es sin juicios de valor.
- Escucha activa.
- Autenticidad: se caracteriza por la congruencia entre sus palabras, sus conductas no verbales y sus sentimientos. (Pérez, 2018)

## SESIONES PARA GRUPOS DE APOYO EN LÍNEA





		<p>darle apoyo emocional a su compañero diciéndoles frases tales como: “Te comprendo”, “Entiendo lo que sientes”, “No estás solo”, “A mí me ha pasado lo mismo”, “Sé cómo te sientes”, “Estamos contigo”, “Eres valioso”, entre otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder del grupo (Psicólogo / a ) motivará a los miembros del mismo a compartir sus experiencias sobre la base de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es dolor emocional para ustedes? Ejemplifique (algunos ejemplos que puede facilitar el líder son: tengo ganas de llorar, no quiero hablar con nadie)</li> <li>✓ En situaciones adversas: ¿Qué les provoca el dolor? (El líder puede señalar que pueden ser situaciones en el hogar, entre amigos o compañeros de escuela, entre otros) ¿Qué haces cuando sientes dolor?</li> </ul> </li> <li>• Genera un conversatorio dirigido el tema concerniente a las autolesiones. (Anexo 1 apéndice de autolesiones).</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder refuerza la importancia de contar con ese espacio grupal para compartir sus experiencias y sentirse escuchado por otras personas que han vivido experiencias similares.</li> <li>• Se pide a los miembros del grupo que validen sus experiencias más significativas después de esta primera sesión.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> Realizar un registro diario sobre las veces que experimenta emociones negativas, que lo impulsan a autolesionarse, y lo que hicieron para minimizar el deseo de autolesionarse.</p>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------





		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pregunta a los miembros del grupo si hubo algún pensamiento reiterativo negativo que les produjera malestar emocional.</li> <li>• Exhorta al resto del grupo que apoyen a su compañero utilizando frase o palabras positivas, que empiecen con las siguientes frases: yo soy...; yo no soy...; no puedo...yo quisiera...a mí me gustaría... a mí no me gustaría... Los miembros del grupo deben completar las frases con pensamientos reales que tengan en ese momento.</li> <li>• Se pide que, de manera voluntaria, hablen sobre la sensación y la emoción que les generó el pensamiento reiterativo negativos. (El líder utiliza preguntas orientadoras para ayudar a los miembros del grupo para clarificar la diferencia sobre sensación y emoción).</li> <li>• Se invita a los miembros del grupo a confrontar sus propios pensamientos con las siguientes preguntas: ¿Qué evidencia tengo para validar ese pensamiento?, ¿Qué experiencia he tenido en la vida que invalida ese pensamiento?</li> <li>• Se dialoga sobre la importancia de confrontar nuestros pensamientos, a través de las preguntas orientadoras utilizadas anteriormente. Se indica que nombre de la técnica utilizada se denomina descatastrofizar.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se promueve la reflexión sobre lo aprendido en la sesión. Se habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Registrar detalles de vida positivos observados en el entorno (Ejemplo: alguien sonriendo, jugar con la mascota, entre otros).</p>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)			
<p><b>Sesión N°4</b> Regulación emocional</p>	<p>Brindar técnicas de regulación emocional que los miembros del grupo puedan poner en práctica en el momento que lo necesiten.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• Se realiza una retroalimentación del tema abordado en la sesión anterior, por medio de una lluvia de ideas aportadas por los miembros del grupo.</li> <li>• Se pide a dos voluntarios que compartan detalles de vida positivos observados en el entorno.</li> <li>• Se solicita a dos voluntarios más propongan nuevos recursos útiles para evitar pensamientos reiterativos negativos. En caso, que no haya recursos propuestos por los miembros del grupo, el líder puede proponer capa roja o capa verde. (Ver anexo 5)</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pregunta a los miembros del grupo: ¿Qué has aprendido sobre el poder de la mente?</li> <li>• Se reflexiona sobre el poder de la mente flexible para mantener opiniones, creencias y principios que nos permiten adaptarnos al cambio y mantenernos en contacto con la realidad.</li> <li>• Luego el líder presenta el modelo PERMA (Ver anexo 6)</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
		<p><b>Cierre:</b> Se evaluará la sesión por medio de una ronda de comentarios, donde los miembros del grupo emiten sus opiniones, sentimientos y emociones evocados a partir de la experiencia vivida durante la sesión.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Practicar el modelo PERMA y el ejercicio Capa Roja y Capa Verde.</p>	<p>20 minutos</p>

<p><b>Sesión N°5</b> Regulación emocional</p>	<p>Brindar técnicas de regulación emocional que los miembros del grupo puedan poner en práctica en el momento que lo necesiten.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• Se solicita una experiencia positiva que haya ocurrido durante la semana.</li> <li>• Se realiza una retroalimentación del tema abordado en la sesión anterior con lluvia de ideas.</li> <li>• Solicita a dos voluntarios que presente sus experiencias sobre la aplicación del modelo PERMA y del ejercicio de la Capa Roja y Capa Verde.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explica el concepto de fortalezas del carácter y su importancia en la regulación emocional. (Ver anexo 7)</li> <li>• Se les pide que reflexionen sobre sus fortalezas del carácter y las formas como las han utilizado en sus vidas.</li> <li>• Luego se solicita que hagan una lluvia de ideas sobre otras formas en que pueden utilizar sus fortalezas del carácter, indicando acciones específicas en que pueden utilizarlas, frecuentemente, de manera saludable.</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
		<p><b>Cierre:</b> Se dialoga con los miembros del grupo los aprendizajes más significativos adquiridos en esta sesión.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Hacer un listado de fortalezas del carácter que quiera desarrollarlas y las acciones que te ayuden a lograrlas.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°6</b> Cierre del grupo de apoyo: Alternativas de solución en caso de recaídas.</p>	<p>Validar alternativas de solución para la prevención de recaídas.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• Se solicita a los miembros del</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p>grupo hablen sobre los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder debe preparar un pequeño resumen de los temas abordados en las sesiones anteriores.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder pregunta: ¿Con qué de alternativas de solución cuentas para prevenir una recaída?</li> <li>• Se genera una discusión grupal sobre la base de las respuestas generadas por los miembros del grupo.</li> <li>• El líder presenta cuatro estrategias de solución en caso de recaídas. (Ver anexo 8)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se repasan los objetivos terapéuticos establecidos en la segunda sesión. Luego se les pide que hablen sobre el impacto que ha tenido el proceso grupal en sus vidas. Se ofrece información sobre las líneas de apoyo socioemocional a las que pueden</p>	<p>50 minutos</p> <p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------------------------

**SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN SITUACIONES DE ANSIEDAD PARA ESTUDIANTES DE 15 A 17 AÑOS O MÁS.**

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas de las sesiones: Establecimiento de los lineamientos a cumplir de manera comprometida y responsable en tiempo, sinceridad y empeño con el programa.</li> <li>• Aprendiendo a conocer la preocupación y la ansiedad.</li> </ul>	<p>Brindar a los miembros del grupo un espacio para expresarse de manera segura.</p> <p>Describir los principales elementos relacionados con la preocupación y la ansiedad.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da la bienvenida a los miembros del grupo.</li> <li>• Se genera el diálogo grupal para establecer los objetivos del proceso grupal, a través de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las razones que le han motivado a formar parte de este grupo? ¿Qué aprendizajes deseas alcanzar en esta experiencia grupal? ¿Cómo consideras que puedes lograrlo?</li> <li>• El líder presenta los objetivos del grupo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Identificar las trampas del pensamiento que provocan preocupaciones.</li> <li>b. Gestionar adecuadamente mis pensamientos.</li> <li>c. Utilizar estrategias y herramientas para el manejo de la ansiedad.</li> </ul> </li> <li>• Se presentan las particularidades del grupo: número de sesiones, duración de cada sesión, se trata de un grupo cerrado (significa que los miembros se mantienen durante las seis sesiones y que no pueden incluirse más miembros después de la primera sesión) y los compromisos de los miembros del grupo.</li> <li>• El líder presenta las normas que deben cumplirse durante las seis sesiones grupales.</li> </ul> <p>Reglas sugeridas para todos los miembros del grupo:</p>	<p>20 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir todas las semanas.</li> <li>- Conservar una postura favorable.</li> <li>- Seguir las indicaciones.</li> <li>- Lo que se comenta en la sesión debe ser confidencial, pero aun así es bueno cuando decides compartir lo que te ayuda acerca de la ansiedad.</li> <li>- Ser honesto al expresarse.</li> <li>- Ser participativo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder exhorta a los miembros del grupo que durante las sesiones pueden apoyar a sus compañeros con frases como: “te comprendo”, “sé cómo te sientes”, “gracias por compartirnos tus experiencias u otras frases positivas.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lleva a cabo un sondeo en los miembros del grupo sobre sus niveles de ansiedad actuales, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (Ver anexo 9).</li> <li>• Se pide a los miembros del grupo que hablen sobre los resultados que obtuvieron en la auto aplicación del test y cuán destructivas o constructivas pueden ser sus preocupaciones en este preciso momento (Ver anexo 10).</li> <li>• Solicita a los miembros del grupo que identifiquen lo que sienten, lo que piensan y lo que hacen cuando se sienten extremadamente ansioso.</li> <li>• Se valida el hecho, que cuando tenemos ansiedad, nos encontramos en una condición mixta que comprende pensamientos, síntomas físicos y conductas que aumenta nuestra preo-</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
--	--	--	-------------------



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los miembros del grupo que presenten situaciones que les generan ansiedad.</li> <li>• El líder promueve el diálogo sobre las trampas del pensamiento más comunes en ellos que se relacionan con las crisis de ansiedad.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se solicita a los miembros del grupo que expresen los aprendizajes más significativos en la sesión de hoy.</p> <p><b>Tarea para casa:</b> Escriba cuáles son las situaciones que le generan ansiedad y el pensamiento que se disparó, luego identifique a qué trampa de la mente corresponde.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°3</b> Entrenamiento corrector de la respiración</p>	<p>Aplicar entrenamiento corrector de la respiración.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida a los miembros del grupo estableciendo los objetivos e importancia de esta sesión.</li> <li>• Se dialoga sobre lo aprendido en la sesión anterior. (Ver anexo 11 de la sesión anterior)</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los miembros del grupo que hiperventilen voluntariamente permaneciendo de pie y respirando rápida y profundamente como si fuera un globo, durante un minuto y medio (el líder toma el tiempo)</li> <li>• Se discute la experiencia en términos de grado en que se producen síntomas similares a la ansiedad.</li> <li>• Se enfatiza en que se encuentran en un lugar seguro y con la compañía de un líder que está para apoyarlos en este proceso.</li> <li>• Se habla sobre la percepción que tienen de la respiración que acaban de</li> </ul>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p>

		<p>practicar versus la respiración que se produce cuando se sienten ansiosos, así como las interpretaciones erróneas sobre los peligros de la hiperventilación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aclara que en situaciones de ansiedad se disparan interpretaciones erróneas sobre los peligros de la hiperventilación y se les pide que cuestionen dichas interpretaciones incorrectas cuando surjan.</li> <li>• Se educa a los miembros del grupo sobre implicación del músculo diafragmática versus la dependencia de los músculos del tórax mientras se practican ambos tipos de respiración.</li> <li>• Se aconseja la práctica continua del ejercicio de respiración diafragmática.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> En esta crucial etapa termine la sesión con comentarios positivos rescatando lo logrado en esta sesión. Se habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones.</p> <p><b>Tarea para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencione a los miembros del grupo que es importante utilizar la respiración diafragmática para su propio bienestar que a continuación se describen. (Ver anexo 12)</li> <li>• Se solicita hacer el autorregistro del momento en que se dispara la ansiedad. Este autorregistro comprende identificar cinco (5) aspectos: situación (que le preocupó cuando sintió ansiedad o que le disparó la ansiedad), emoción (miedo, ira, angustia, dolor), pensamiento (que pensaste sobre ti mismo, sobre la otra persona, sobre los demás o sobre el mundo), conducta (llorar, huir, callarme, ponerme muy triste), consecuencia posterior a tu conducta (molesta</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------



		<p>pasar?, y si pasa ¿Qué otras opciones me quedan?, ¿En qué situaciones he pensado en negativo y pasó diferente de cómo lo esperaba?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se exhorta a otros miembros del grupo a empatizar con sus compañeros, utilizando frases como: “te comprendo”, “se cómo te siente”, “no estás solo/a en esto”. Se indica que puede utilizar otras frases de apoyo emocional que estimen convenientes.</li> <li>• Se explica que si hacemos otros cuestionamientos podemos darnos cuenta que la situación “no es tan catastrófica como la pensamos”.</li> <li>• Se presentan las reglas del método científico en relación a verse a sí mismo, a los demás y a la vida. (Ver anexo 13)</li> <li>• Se presenta la ilustración “Cómo agrandamos o achicamos los peligros”. (Ver Anexo 14)</li> <li>• El líder del grupo explica cómo se aplican las reglas aprendidas en la ilustración. Por ejemplo: como al observar a un león dentro del jaula puedo experimentar la misma emoción de miedo al pensar “estoy en peligro”, como si el león estuviera fuera de la jaula. (Observación: el líder puede analizar otros aspectos presentes en la figura).</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se termina la sesión con comentarios positivos rescatando la capacidad para confrontar nuestros propios pensamientos ante la adversidad.</p> <p><b>Tarea para casa:</b> Menciónese a los miembros del grupo que es importante realizar un autorregistro semanal de situaciones en donde se agrandan los problemas, siguiendo el modelo de trabajo aprendido hoy. Se les recuerda aprender a</p>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

<p><b>Sesión N°5</b>                      Recapitulación y revisión de las estrategias aprendidas a lo largo de las sesiones anteriores. Esto permitirá a los miembros del grupo realizar un repaso de las distintas estrategias utilizadas y saber cuáles de ellas les dieron resultado, además el líder brindará refuerzo positivo acerca de la aplicación de las mismas para fomentar autonomía en los miembros del grupo, esto es importante para evitar que los miembros del grupo generen cierto grado de dependencia al grupo o al líder, ya que se acerca la última sesión</p>	<p>Integrar las habilidades adquiridas y entrenadas en las sesiones anteriores.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pregunta a los miembros del grupo cómo se han sentido desde la última sesión grupal.</li> <li>• Se revisa la asignación estipulada para la casa en la sesión anterior. Se pueden hacer preguntas como: ¿se llevó a cabo la tarea solicitada con éxito? ¿Cuáles obstáculos enfrentó para la realización de la tarea, si los hubo? ¿Qué aprendió a partir de la realización de la tarea?</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder del grupo modela la respiración diafragmática y proporciona la retroalimentación correctora para enlentecer el ritmo de la respiración (de manera que el ritmo del ciclo completo de la inhalación y exhalación dure más de 6 segundos).</li> <li>• Se explica que los errores en el pensamiento ocurren de forma natural durante los periodos de ansiedad y que es importante “darse cuenta de uno mismo”, de los objetivos terapéuticos que nos hemos propuesto en el proceso grupal y reconocer que las expectativas de que su pensamiento está distorsionado.</li> <li>• El líder pregunta: ¿Con qué alternativas de solución cuentas para prevenir recaídas de episodios de ansiedad?</li> <li>• Se genera una discusión grupal sobre la base de las respuestas generadas por los miembros del grupo.</li> <li>• El líder presenta cuatro estrategias de solución en caso de recaídas. (Ver anexo 8)</li> <li>• El líder brinda refuerzo positivo a los miembros del grupo, haciendo énfasis en que tienen los recursos y el</li> </ul>	<p>50 minutos</p>

		<p>aprendizaje para resolver cualquier situación, solo deben aplicar las estrategias aprendidas a lo largo de las sesiones para afrontar situaciones futuras.</p> <p><b>Cierre:</b> Se repasan los objetivos terapéuticos establecidos en la primera sesión. Luego se pide a los miembros del grupo que hablen sobre el impacto que ha tenido esta sesión en sus vidas.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Explique que la asignación consistirá en escribir una carta de despedida para los miembros del grupo. De igual manera, poner en práctica la respiración diafragmática.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación de logros alcanzados a lo largo de las sesiones, por los miembros del grupo, haciendo énfasis en que cada uno de esos logros se atribuye al esfuerzo y trabajo de cada integrante.</li> </ul>	<p>Evaluar el progreso alcanzado durante las sesiones anteriores.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se solicita a los miembros del grupo hablen sobre los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.</li> <li>El líder debe preparar un pequeño resumen de los temas abordados en las sesiones anteriores.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El líder invita a los miembros del grupo a evaluar sus logros y fortalezas de los miembros del grupo. Se pregunta: ¿Qué fue lo que más que les gustó y lo menos que les gustó, de las sesiones?, ¿Qué fue lo que más y lo que menos le ayudó, de lo abordado?, ¿Qué han aprendido durante las sesiones anteriores?, ¿Considera usted que se han logrado los objetivos establecidos al inicio del proceso grupal?</li> <li>Se les brinda el siguiente mensaje: "El equipo de gabinete, el equipo SAE, el orientador o equipo resiliente, se encuentran disponibles en caso</li> </ul>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p>

		<p>que requieran algún tipo de ayuda más especializada para hacerles la referencia a un profesional de la salud mental”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valide que “una actitud positiva para superar las dificultades y poner en práctica lo aprendido, es fundamental para que no se presenten más episodios o crisis de ansiedad”. Si logra tolerar la incomodidad inmediata, ello favorecerá el fortalecimiento de sus logros.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Es la despedida de los miembros del grupo, por lo que el líder exhorta a los miembros del grupo a leer la carta de despedida asignada en la tarea de la sesión anterior.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar todas las técnicas o habilidades adquiridas en el proceso grupal.</li> </ul>	<p><b>50 minutos</b></p>
--	--	--	--------------------------

**SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN SITUACIONES DE ANSIEDAD DIRIGIDO A ADULTOS.**

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas para seguir en las sesiones de mediación psicopedagógica grupal.</li> <li>Sugerencias relacionadas con la participación de los integrantes del grupo.</li> <li>Detección de niveles de ansiedad entre los miembros del grupo.</li> </ul>	<p>Definir los aspectos fundamentales de la mediación psicopedagógica grupal, su importancia, fases, reglas y sugerencias para el favorable desarrollo de las sesiones.</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad de cada uno de los miembros del grupo.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El líder da la bienvenida a este proceso grupal.</li> <li>Se realiza la dinámica grupal “Lo que nunca he hecho”. (Ver anexo 15)</li> <li>Se genera el diálogo grupal para establecer los objetivos del proceso grupal, a través de las siguientes preguntas:                      ¿Cuáles son las razones que le han motivado a formar parte de este grupo? ¿Qué aprendizajes deseas alcanzar en esta experiencia grupal? ¿Cómo consideras que puedes lograrlo?</li> </ul> <p>El líder presenta los objetivos del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las trampas del pensamiento que provocan preocupaciones.</li> <li>Gestionar adecuadamente mis pensamientos</li> <li>Utilizar estrategias y herramientas para el manejo de la ansiedad.</li> <li>Se presentan las particularidades del grupo: número de sesiones, duración de cada sesión, se trata de un grupo cerrado (significa que los miembros se mantienen durante las seis sesiones y que no pueden incluirse más miembros después de la primera sesión) y los compromisos de los miembros del grupo.</li> <li>El líder señala que las siguientes normas del grupo deben cumplirse durante las seis sesiones grupales (se pueden presentar escritas y visibles</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p>para todos solo en esta sesión o en cada sesión):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir a todas las sesiones.</li> <li>- Procurar ser positivo en cada mediación psicopedagógica.</li> <li>- Considerar importante la postura corporal.</li> <li>- Mantener la confidencialidad como un principio indispensable y de respeto hacia los demás.</li> <li>- Procurar participar de manera honesta.</li> <li>- Cumplir con las tareas asignadas.</li> <li>- Seguir indicaciones en todo momento.</li> </ul> <p>Sugerencias para la participación en cada sesión (pueden modificarse a consideración del líder):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podrá preguntar cuando lo necesite ya que toda inquietud es valiosa y se atenderá con respeto.</li> <li>• Mantener una actitud de escucha empática, respetar las ideas, puntos de vista y la participación de los demás.</li> <li>• Considerar a los demás miembros del grupo como personas valiosas e importantes, así como usted lo es.</li> <li>• Empatizar con los otros miembros del grupo con palabras como: “te comprendo”, “sé cómo te sientes”, “estamos aquí para apoyarte”.</li> </ul>	
--	--	---	--



		que generaron ansiedad. Además, colocarán los pensamientos que vinieron a la mente en los episodios de mucha ansiedad.	
<p><b>Sesión N°2</b> Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.</p>	<p>Identificar pensamientos y distorsiones cognitivas para el afrontamiento de la ansiedad.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a la sesión.</li> <li>• Breve repaso de la sesión anterior.</li> <li>• Espacio para responder a las preguntas e inquietudes que tengan los integrantes, en relación con la sesión anterior.</li> <li>• Revisión de la bitácora asignada en la sesión anterior: Los integrantes participarán activamente en esta sección compartiendo los eventos que le generaron ansiedad y los pensamientos que le provocaron.</li> </ul>	20 minutos
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará un breve conversatorio sobre ¿Qué entiende por el concepto “trampas del pensamiento”?</li> <li>• El líder explica el concepto (Ver Anexo 11 de ESTUDIANTES)</li> <li>• Se pide a los miembros del grupo que presenten situaciones que les generan ansiedad.</li> <li>• El líder promueve el diálogo sobre las trampas del pensamiento más comunes en ellos que se relacionan con las crisis de ansiedad.</li> </ul>	50 minutos
		<p><b>Cierre:</b> Se solicita a los miembros del grupo que expresen los aprendizajes más significativos en la sesión de hoy.</p> <p><b>Tarea para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriban una lista de experiencias que le generaron ansiedad y traten de</li> </ul>	20 minutos

<p>Sesión N°3 Estrategias para minimizar las trampas del pensamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindar estrategias para cambiar las trampas del pensamiento para que los miembros del grupo puedan practicarlos en el momento que lo necesiten.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a la sesión.</li> <li>• Breve repaso de la sesión anterior.</li> <li>• Revisión de la lista de experiencias que le generaron ansiedad y su identificación al tipo de trampa de pensamiento han tenido.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder explica las estrategias para cambiar los pensamientos que no nos permiten resolver los problemas. (Anexo 17)</li> <li>• Solicita a cinco miembros del grupo que voluntariamente exponga un tipo de trampas de pensamientos de la tarea de la sesión anterior y de establezcan la estrategia respectiva.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se solicita a los miembros del grupo que expresen los aprendizajes más significativos en la sesión de hoy. Se habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones</p> <p><b>Tarea para casa:</b> Solicita que diligencie el cuadro “Cambio de Chip” (Ver anexo 17)</p>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p> <p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°4</b> Entrenamiento corrector de la respiración.</p>	<p>Aplicar entrenamiento corrector de la respiración.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a la sesión.</li> <li>• Breve repaso de la sesión anterior.</li> <li>• Espacio para compartir el cuadro “Cambio de Chip”.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los miembros del grupo que hiperventilen voluntariamente permaneciendo de pie y respirando</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p>rápida y profundamente como si fuera un globo, durante un minuto y medio (el líder toma el tiempo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se discute la experiencia en términos de grado en que se producen síntomas similares a la ansiedad.</li> <li>• Se enfatiza en que se encuentran lugar seguro y con la compañía de un líder que está para apoyarlos en este proceso.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se habla sobre la percepción que tienen de la respiración que acaban de practicar versus la respiración que se produce cuando se sienten ansiosos, así como las interpretaciones erróneas sobre los peligros de la hiperventilación.</li> <li>• Se aclara que en situaciones de ansiedad se disparan interpretaciones erróneas sobre los peligros de la hiperventilación y se les pide que cuestionen dichas interpretaciones incorrectas cuando surjan.</li> <li>• Se educa a los miembros del grupo sobre implicación del músculo diafrágica versus la dependencia de los músculos del tórax mientras se practican ambos tipos de respiración.</li> <li>• Se aconseja la práctica continua del ejercicio de respiración diafrágica. (Ver anexo 12 de la sesión de ansiedad en ESTUDIANTES).</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Hacer énfasis en que existe un número considerable de técnicas para el manejo de la ansiedad y que todos podemos aprender a gestionar nuestros pensamientos, emociones y conducta.</p> <p><b>Tarea para casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencione a los miembros del</li> </ul>	<p>50 minutos</p> <p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------------------------



		<p>ros, utilizando frases como: “te comprendo”, “se cómo te siente”, “no estás solo/a en esto”. Se indica que puede utilizar otras frases de apoyo emocional que estimen convenientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explica que si hacemos otros cuestionamientos podemos darnos cuenta que la situación “no es tan catastrófica como la pensamos”.</li> <li>• Se presentan las reglas del método científico en relación a verse a sí mismo, a los demás y a la vida. (Ver anexo 13 de la sesión de ansiedad en ESTUDIANTES)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Se termina la sesión con comentarios positivos rescatando la capacidad para confrontar nuestros propios pensamientos ante la adversidad.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciónese a los miembros del grupo que es importante realizar un autorregistro semanal de situaciones y realicen un cuestionamiento de la evidencia de sus propios pensamientos aprendido hoy.</li> <li>• Escribir una carta de despedida para los miembros del grupo, incluyendo mensajes positivos o de ánimo aprendidos las sesiones (Ejemplos en el recuerdo del anexo 17)</li> <li>• Se les recuerda aprender a logra el control de la respiración diafragmática.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°6</b> Evaluación de logros alcanzados a lo largo de las sesiones, por los miembros del grupo , haciendo énfasis en que cada uno de esos logros</p>	<p>Evaluar el progreso alcanzado durante las sesiones anteriores</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a la sesión.</li> <li>• Se solicita a los miembros del grupo hablen sobre los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.</li> <li>• El líder debe preparar un pequeño resumen de los temas abordados en</li> </ul>	<p>20 minutos</p>



## SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN SITUACIONES DE ESTRÉS LABORAL, DIRIGIDO A DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS.

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b> Exploración grupal y Psicoeducación.</p>	<p>Identificar las situaciones que nos generan estrés laboral.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da la bienvenida a este proceso grupal.</li> <li>• Se realiza la dinámica grupal “Lo que nunca he hecho”. (Ver anexo 15)</li> <li>• Se genera el diálogo grupal para establecer los objetivos del proceso grupal, a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son las razones que le han motivado a formar parte de este grupo?</li> <li>• ¿Qué aprendizajes deseas alcanzar en esta experiencia grupal?</li> <li>• ¿Cómo consideras que puedes lograrlo?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>El líder presenta los objetivos del grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer que me genera estrés.</li> <li>• Utilizar estrategias y herramientas para el manejo del estrés.</li> <li>• Se presentan las particularidades del grupo: número de sesiones, duración de cada sesión, se trata de un grupo cerrado (significa que los miembros se mantienen durante las seis sesiones y que no pueden incluirse más miembros después de la primera sesión) y los compromisos de los miembros del grupo.</li> <li>• El líder señala que las siguientes normas del grupo deben cumplirse durante las seis sesiones grupales (se pueden presentar escritas y visibles para todos solo en esta sesión o en</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p>cada sesión):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir a todas las sesiones.</li> <li>- Procurar ser positivo en cada mediación psicopedagógica.</li> <li>- Considerar importante la postura corporal.</li> <li>- Mantener la confidencialidad como un principio indispensable y de respeto hacia los demás.</li> <li>- Procurar participar de manera honesta.</li> <li>- Cumplir con las tareas asignadas.</li> <li>- Seguir indicaciones en todo momento.</li> </ul> <p><b>Sugerencias para la participación en cada sesión (pueden modificarse a consideración del líder):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podrá preguntar cuando lo necesite ya que toda inquietud es valiosa y se atenderá con respeto.</li> <li>• Mantener una actitud de escucha empática, respetar las ideas, puntos de vista y la participación de los demás.</li> <li>• Considerar a los demás miembros del grupo como personas valiosas e importantes, así como usted lo es.</li> <li>• Empatizar con los otros miembros del grupo con palabras como: “te comprendo”, “sé cómo te sientes”, “estamos aquí para apoyarte”.</li> <li>• Colocar sus micrófonos en silencio mientras el guía habla.</li> </ul>	
--	--	--	--





<p>ones y Regulando Pensamientos Negativos</p>	<p>Regular aquellos pensamientos negativos que se generan bajo situaciones de estrés laboral. Proporcionar estrategias que permitan un adecuado manejo de las emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder solicita a los miembros que hablen sobre las emociones positivas y negativas les generan su lugar trabajo.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza un recorrido de los puntos abordados hasta la fecha y los aprendizajes adquiridos; en este recorrido, anima a los miembros del grupo a compartir sus experiencias de forma voluntaria.</li> <li>• El líder genera el diálogo sobre la base de las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles desencadenan pensamientos negativos que nos pueden llevar al estrés laboral? (Ver Anexo 20)</li> <li>• El líder solicita que identifiquen una situación durante la semana anterior donde perdieron el control y el pensamiento previo que les llevó a perder el control emocional.</li> <li>• Posteriormente, les pregunta: ¿Se han percatado si al pensar de esa forma les genera algún beneficio? ¿Qué otras cosas podemos hacer para cambiar ese pensamiento?</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reflexiona sobre los puntos abordados en la sesión.</li> <li>• El líder habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones</li> </ul> <p>Se solicita a los miembros del grupo que expresen los aprendizajes más significativos en la sesión de hoy. Se habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones</p> <p><b>Tarea para casa:</b> Como asignación final para trabajar en casa, le pediremos a los miembros del</p>	<p>50 minutos</p> <p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------------------------

		grupo que en una hoja enumeren de 1 a 5 las situaciones que le causen mayor estrés laboral, siendo el 1 para la de mayor intensidad y 5 la de menor intensidad. Esta actividad la compartiremos en la siguiente sesión.	
<p><b>Sesión N°4</b> Afrontando el Estrés Laboral</p>	<p>Desarrollar técnicas que les permitan un adecuado manejo y afrontamiento del estrés laboral.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• Se dialoga sobre las situaciones mayor estrés laboral versus de aquellas que no le generaron estrés laboral</li> </ul>	20 minutos
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder solicita a los miembros del grupo que rectifique su posición corporal:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espalda alineada con el cuello, Hombros, distanciados al máximo de orejas. Ni adelantos en relación a nuestra columna, ni situados en un plano posterior a ella.</li> <li>– En posición sentada, apoyar la totalidad de la espalda en el respaldo del asiento y no adelantar la cabeza, situándola en un plano anterior al de nuestra columna.</li> </ul> </li> <li>• Luego exhorta a los miembros del grupo a estirar la musculatura facial, como si sonriera, y mire al frente, impidiendo que su cabeza esté agachada.</li> <li>• Continúa indicándoles que respiren suavemente por la nariz dejando fluir el aire sin resistencia. (5-10 minutos diarios)</li> </ul>	50 minutos
		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder promueve el dialogo grupal con las siguientes preguntas: ¿cómo</li> </ul>	20 minutos



		<p>y capa verde. (Ver anexo 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El líder solicita a dos voluntarios que expliquen cómo aplicarían la técnica en una situación particular.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Los miembros del grupo dialogan sobre los aprendizajes más significativos de la sesión.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Identificar pensamientos pesimistas que surgen en situaciones difíciles que les genera estrés y reemplazarlos por pensamiento optimistas.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°6</b> Prevención de recaídas</p>	<p>Conocer mediante un cuadro valorativo los niveles de efectividad del tratamiento.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos y bienvenida.</li> <li>Se solicita a los miembros del grupo hablen sobre los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.</li> <li>El líder solicita a dos voluntarios que expliquen los aprendizajes adquiridos en la tarea asignada en la sesión anterior, y cuán difícil o fácil fue para ellos reemplazar sus pensamientos pesimistas por pensamiento optimistas.</li> <li>Se refuerza la importancia de practicar esta tarea diariamente. Tal como lo dice el refrán “La práctica hace al maestro”.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El líder invita a los miembros del grupo a evaluar sus logros y fortalezas.</li> <li>Les pregunta: ¿Qué fue lo que más que les gustó y lo menos que les gustó, de las sesiones?, ¿Qué fue lo que más y lo que menos le ayudó, de lo abordado?, ¿Qué han aprendido durante las sesiones anteriores?, ¿Considera usted que se han logrado</li> </ul>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p>

		<p>los objetivos establecidos al inicio del proceso grupal?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder presenta una lista de buenos hábitos para reducir el estrés. (Ver anexo 22)</li> <li>• Se les brinda el siguiente mensaje: "El equipo de gabinete, el equipo SAE, el orientador o equipo resiliente, se encuentran disponibles en caso que requieran algún tipo de ayuda más especializada para hacerles la referencia a un profesional de la salud mental".</li> <li>• El líder valida que "tener una actitud positiva permite superar las dificultades" y que poner en práctica lo aprendido, es fundamental para manejar el estrés laboral. Si logra tolerar la incomodidad inmediata, ello favorecerá el fortalecimiento de sus logros.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> El líder solicita al grupo que dialoguen sobre ¿cómo estas sesiones han impactado en sus vidas?</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Practicar todas las técnicas o habilidades adquiridas en el proceso grupal.</p>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

**SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN SITUACIONES DE ESTRÉS ESCOLAR, DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE 15 A 17 AÑOS O MÁS.**

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b> Conociendo el estrés Escolar</p>	<p>Identificar qué es el estrés en el ambiente escolar y como un espacio de apoyo grupal les puede ayudar a manejar esta situación de manera positiva.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da una cordial bienvenida al grupo.</li> <li>• EL líder solicita a cada miembro del grupo que haga una breve auto-presentación, indicando además de su nombre una situación o actividad que le causa alegría.</li> <li>• Se explica detalladamente el programa, sus fases e importancia.</li> <li>• El líder presenta las normas de convivencias o reglas del grupo para seguir a lo largo del programa y así obtener los mejores resultados de las sesiones (se pueden presentar escritas y visibles para todos en cada sesión). Se sugieren las siguientes (pueden modificarse a consideración del líder o necesidad del grupo):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir a todas las sesiones.</li> <li>- Procurar ser positivo en cada mediación psicopedagógica.</li> <li>- Considerar importante la postura corporal.</li> <li>- Mantener la confidencialidad como un principio indispensable y de respeto hacia los demás.</li> <li>- Procurar participar de manera honesta.</li> <li>- Cumplir con las tareas asignadas.</li> <li>- Seguir indicaciones en todo</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 minutos</p>





		<p>las señales que nos indican que estamos padeciendo estrés. (Anexo 23)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invita a los miembros reflexionar sobre qué hacer frente a situaciones que nos generan estrés y a compartir libremente.</li> <li>• Se pide a los miembros del grupo que utilicen la técnica de registro de recursos. (Anexo 25) Cada miembro del grupo escribirá una situación (algo que le sucedió) y después detalla que fue lo primero que le pasó por la mente y, por último, menciona los recursos que tiene en ese instante para solucionar la situación.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> Los miembros del grupo dialogan sobre los aprendizajes más significativos de la sesión.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Los miembros del grupo realizarán un registro diario de situaciones que lo estresen durante la semana. Colocarán el día y seguido la situación vivida.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°3</b> Reconocer y controlar mis emociones</p>	<p>Orientar a los miembros del grupo a observar la parte positiva de una crisis.</p> <p>Buscar la solución de los problemas en el momento adecuado.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida a los miembros del grupo.</li> <li>• Se repasan nuevamente las reglas colocadas en el espacio brindado para los talleres.</li> <li>• Se realiza una dinámica introductoria, pueden crear una ruleta con los nombres de los miembros del grupo o escribir los nombres en tiras de papel y colocarlas en una cajita o bolsita. Girar la ruleta o sacar un nombre de la cajita. Los miembros del grupo de manera voluntaria podrán decir algo positivo de la persona que vaya saliendo (ya sea en la ruleta o en las tiras de papel)</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder pregunta a los miembros del grupo como se sintieron al escuchar lo que sus compañeros dijeron de ellos</li> <li>• Se genera el diálogo grupal a través de las siguientes preguntas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Tienen un familiar o conocen alguna persona que sufre de ira, se enoja o entristece fácilmente?</li> <li>- ¿Qué conocimiento tienen sobre control de las emociones?</li> <li>- ¿Manejan alguna estrategia que pueda utilizarse para el control de sus emociones?</li> </ul> </li> </ul> <p>Dichas preguntas se realizan para conocer o saber dónde necesita el grupo que se haga más énfasis durante la sesión.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicita a los miembros del grupo que digan el significado que tiene para ellos la palabra crisis.</li> <li>• El líder realiza un compendio de los aportes ofrecidos por los miembros del grupo, luego presenta una explicación concreta sobre el concepto (en este momento se debe definir el concepto de crisis).</li> <li>• Se valida la importancia de saber manejar las crisis de manera asertiva, sin llegar a dejarnos llevar por nuestras emociones, en especial de la ira, el enojo o de la tristeza.</li> <li>• Por último, se explica al grupo que, así como existen las crisis, tenemos oportunidades de cambiar dichas situaciones a momentos positivos en nuestra vida.</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
--	--	--	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los miembros del grupo que hagan un listado de 3 a 5 momentos de crisis en los cuales ellos se hayan sentido estresados dentro del ámbito escolar.</li> <li>• El líder solicita a dos miembros del grupo voluntarios a que expongan una de sus situaciones, y con ayuda de los demás compañeros del grupo, podrán expresar de qué manera pudo haberse enfrentado a esa crisis de forma asertiva sin llevarlo a padecer estrés.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reflexiona sobre los puntos abordados en la sesión.</li> <li>• El líder habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar que incluye tres sesiones.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> Redacta las soluciones que tú consideras que te ayudan a mejorar tu ira.</p>	20 minutos
<p><b>Sesión N°4</b> Manejo de las emociones</p>	<p>Lograr que los miembros del grupo identifiquen sus emociones principales.</p> <p>Fortalecer la confianza en sí mismo.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da la bienvenida a cada uno de los miembros del grupo.</li> <li>• Se dialoga con los miembros del grupo sobre la tarea asignada en la sesión anterior (mejorar tu ira).</li> <li>• Se pide a los miembros del grupo que planteen sus opiniones al respecto.</li> <li>• El líder elabora una memoria con los aportes del grupo (puede ser en una diapositiva, documento Word o hoja de papel) para que cada miembro del grupo la pueda conservar y utilizar en su vida cotidiana.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pregunta a los miembros del</li> </ul>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p>

		<p>grupo si tienen conocimiento de qué son las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego se les pide a que expresen por medio de un dibujo o figuras las principales emociones (tristeza, alegría, ira, miedo).</li> <li>• Posteriormente, el líder indica que el miembro del grupo que quiera compartirlo puede hacerlo, y explicar por qué lo ha hecho de esa manera.</li> <li>• Los miembros del grupo reflexionan sobre las siguientes preguntas hechas por el líder del grupo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es importante que aprendas a identificar tus emociones?</li> <li>- ¿Cómo nos ayuda conocer nuestras emociones a la hora de manejar las situaciones o problemas que tenemos cada día?</li> <li>- ¿Si controlamos nuestras emociones podremos evitar aumentar nuestro estrés en el ambiente escolar?</li> </ul> </li> <li>• Se explica la técnica capa roja – capa verde. (Anexo 5)</li> <li>• Se solicita a dos estudiantes voluntario que ejemplifiquen una situación aplicado la técnica.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> El líder solicita que expresen sus aprendizajes más significativos en esta sesión.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b> Escribir o dibuja en una hoja un momento de tu vida que lo recuerde como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- algo agradable</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se habla al grupo sobre las estrategias para conseguir ser empático con los demás:</li> <li>• Aprende a prestar atención.</li> <li>• Deshazte de todos tus prejuicios.</li> <li>• Enfocarse en las emociones de los demás.</li> <li>• Ofrecer nuestra ayuda.</li> <li>• Se recuerda a los miembros del grupo que el objetivo principal de haber participado en dicho grupo era que al final de las sesiones, ellos fueran capaces de enfrentarse a las situaciones estresantes y esto lo podrán lograr poniendo en práctica cada una de las estrategias aprendidas.</li> <li>• El líder presenta una lista de buenos hábitos para reducir el estrés. (Ver anexo 22)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder pregunta: ¿Qué fue lo que más que les gustó y lo menos que les gustó, de las sesiones?, ¿Qué fue lo que más y lo que menos le ayudó, de lo abordado?, ¿Qué han aprendido durante las sesiones anteriores?, ¿Considera usted que se han logrado los objetivos establecidos al inicio del proceso grupal?</li> <li>• Se les brinda el siguiente mensaje: "El equipo de gabinete, el equipo SAE, el orientador o equipo resiliente, se encuentran disponibles en caso que requieran algún tipo de ayuda más especializada para hacerles la referencia a un profesional de la salud mental".</li> <li>• El líder valida que "tener una actitud positiva permite superar las dificultades" y que poner en práctica lo</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------

		aprendido, es fundamental para manejar el estrés laboral. Si logra tolerar la incomodidad inmediata, ello favorecerá el fortalecimiento de sus logros.	
--	--	--	--

**SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN DEPRESIÓN, DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE 15 A 17 AÑOS O MÁS.**

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b> Conociéndome y conociéndote</p>	<p>Reconocer la influencia que tienen los pensamientos sobre nuestro estado de ánimo.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da la bienvenida a los miembros del grupo.</li> <li>• Se realiza la dinámica de presentación. El líder recomienda a los miembros del grupo a escribir con lápiz o papel o en documento en Word los nombres del resto de los compañeros e indica lo siguiente: “Nos presentaremos haciendo una rueda de nombres. La primera persona dice su nombre, la siguiente persona dice su nombre y el nombre de la persona anterior y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado”.</li> <li>• El líder presenta a los miembros del grupo las reglas establecidas para las sesiones (estas reglas pueden modificarse a consideración del líder):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir a todas las sesiones.</li> <li>- Procurar ser positivo en cada mediación psicopedagógica.</li> <li>- Considerar importante la postura corporal.</li> <li>- Mantener la confidencialidad como un principio indispensable y de respeto hacia los demás.</li> <li>- Procurar participar de manera honesta.</li> <li>- Cumplir con las tareas asignadas.</li> <li>- Seguir indicaciones en todo momento.</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Observación: Es importante que el líder tenga en cuenta que los miembros del grupo presentan episodios de tristeza, angustias, desánimos entre otros, por esta razón, se recomienda ofrecerles píldoras de esperanza y motivación durante las sesiones.</p> <p>En esta primera sesión se hace necesario escuchar a los miembros del grupo, conocer sus necesidades más urgentes y, de esa manera, desarrollar una dinámica activa y con propósito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder pide a los miembros del grupo que cierren sus ojos un momento y que piensen en algo o en alguien con quien puedan verse representados, puede ser un objeto, una persona o cualquier cosa. Mientras que los miembros del grupo exploran en sus mentes con que tienen un parecido o relación, el líder hablara suavemente, resaltando su condición de ser (ejemplo: recuerdas que estas aquí y que tienes un propósito como ser humano. Puedes identificarte con algo, puedes explorar y buscar una relación con ese algo que te representa y que forma parte de ti mismo)</li> <li>• El líder estimula el diálogo grupal solicitando a los miembros del grupo que hablen sobre aquello que les representa, prepara un listado y, al lado del nombre de cada miembro del grupo, anota con que se relaciona.</li> <li>• Al momento que cada miembro del grupo dice con que se relaciona, se abre un espacio al grupo a través de las siguientes preguntas: ¿Por qué te relacionas con esa cosa o esa persona?... ¿Qué parecido tiene contigo?... ¿Cuáles son las características de esa cosa o persona que pudiesen compararse contigo?... (Puede realizar cualquier otra pregunta que deseen hacer los miembros del grupo).</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
--	--	--	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder resalta los puntos fuertes o positivos de las comparaciones y refuerza de manera positiva los puntos débiles, considerándolos como oportunidades de crecimiento. Es necesario que el líder valide que la vida es bella en la medida en que cambiamos el significado y tenemos claro nuestro propósito. Resalta que todos somos capaces de buscar y perseguir un propósito.</li> <li>• El líder señala que el objetivo principal de este proceso grupal es: Lograr el control de nuestras vidas. (Roselló &amp; Bernal, 2007)</li> <li>• Se genera una "lluvia de ideas" a través de la pregunta: ¿Qué es la depresión?... ¿Qué significa para ti? Las respuestas se escriben en la pantalla de la plataforma, papelógrafo o tablero según la modalidad en que se desarrolle la sesión. A partir de las respuestas de los miembros del grupo se construye una definición acerca de la depresión. (Ver anexo 27)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder exhorta a los miembros del grupo a observar reflexivamente el video: ¡El Camino del Guerrero!: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R2FrsbgPq8w&amp;t=13s">https://www.youtube.com/watch?v=R2FrsbgPq8w&amp;t=13s</a></li> <li>• Propicia la reflexión grupal con las preguntas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué te hace feliz?</li> <li>- ¿Qué te hace vivir?</li> <li>- ¿Qué te hace ser perfecto?</li> <li>- ¿Qué te produce dolor?</li> <li>- ¿Cuáles son tus sueños?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Termómetro del Ánimo. (Ver anexo 28)</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------



		<p>preparado para darles acompañamiento emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo de la sesión consiste en resaltar acontecimientos relevantes, ocurridos durante la semana y ayudar a los miembros del grupo a entender esa parte de su historia, que no es el todo sino una fracción de los que son ellos ahora.</li> <li>• El líder refuerza el concepto “el aquí y el ahora”, para que cada miembro del grupo se enfoque en lo que puede construir para su futuro. (no puede cambiar su pasado, pero si puede hacerle frente a su presente para tener un futuro mejor).</li> <li>• Recuerde que la sesión es para que los miembros del grupo interactúen, de esa manera usted como líder podrá ayudarles a entender los conflictos que estén pasando.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder refuerza los aprendizajes más significativos de la sesión.</li> <li>• El líder genera el diálogo a través del siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pe5Bz0quvul">https://www.youtube.com/watch?v=Pe5Bz0quvul</a></li> </ul> <p>Valida y refuerza la frase “soltar y dejar ir” con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué cosas me atan?</li> <li>- ¿Qué debo soltar?</li> <li>- ¿Qué causa dolor?</li> <li>- ¿Qué me ha hecho daño?</li> <li>- ¿Cuál es mi decisión?</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el Termómetro del Ánimo.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

<p><b>Sesión N°3</b> Yo ¿Quién soy? (Autoestima)</p>	<p>Comprender cuál de las tres áreas de vida le es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y cambio dentro de su situación en cada área.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los miembros del grupo</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo a dividir una hoja en tres columnas, y a escribir en cada columna, según lo solicitado en el enunciado. (Ver anexo 29)</li> <li>• Luego pide a los miembros del grupo que compartan sus respuestas y comenten sobre las respuestas de sus compañeros.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
		<p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder fomenta un conversatorio con respecto a ¿Cómo se sintieron con la dinámica?</li> <li>• Refuerza la importancia de valorar la personalidad de cada miembro del grupo, entendiéndose que ésta es la base para el crecimiento, del autococimiento y la resiliencia.</li> <li>• El líder destaca los puntos más sobresalientes de lo expuesto por los miembros del grupo.</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder solicita que hablen sobre los aprendizajes alcanzados durante la sesión.</li> <li>• El líder habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar y que incluye tres sesiones más.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> El líder solicita a los miembros del grupo que reflexionen sobre sus respuestas: ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? Y ¿Cómo actúo?</p>	<p>20 minutos</p>

<p><b>Sesión N°4</b> Controlandome (Sentimiento y emociones)</p>	<p>Aprender a desarrollar un autocontrol de nuestras emociones.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo que dividan la hoja en cuatro columnas, y escriban en cada una respondiendo el enunciado. (Ver anexo 30)</li> <li>• Luego solicita que compartan sus respuestas, y al resto del grupo, que comenten sobre las mismas.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de la dinámica, el líder pregunta a los miembros del grupo, ¿Qué creen ellos que los controla?</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo a que evalúen entre ellos las respuestas ofrecidas.</li> <li>• El líder valida las respuestas más sobresalientes entre los miembros del grupo y genera la reflexión grupal.</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se genera el diálogo participativo entre los miembros del grupo sobre los aprendizajes más significativos de la sesión de hoy.</li> <li>• El líder muestra el video: Despacio me tranquilizo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FWEz-DQSZWw">https://www.youtube.com/watch?v=FWEz-DQSZWw</a></li> <li>• El líder realiza después del video un ejercicio de respiración.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> El líder solicita a los miembros del grupo que reflexionen sobre sus respuestas a las preguntas realizadas en la dinámica de inicio</p>	<p>20 minutos</p>

<p><b>Sesión N°5</b> Planeando mi vida (Proyecto de vida)</p>	<p>Desarrollar un plan de acción que nos permita planificar un futuro a pesar de las dificultades.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• El líder pide a los miembros del grupo que hagan un dibujo que represente el propósito de su vida. Deben colocar una frase que identifique su futuro.</li> <li>• El líder solicita que compartan sus dibujos e invita al resto de los compañeros que comenten sobre la interpretación del dibujo y la frase de sus compañeros.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder realiza un torbellino de ideas sobre ¿Cómo definen los conceptos de planificación, organización y acción?</li> <li>• Luego presenta en la pantalla del computador una definición para cada concepto sobre la base de los aportes presentados por los miembros del grupo. <ul style="list-style-type: none"> <li>- El plan es un mapa que le permite al individuo saber el camino que recorre hacia una meta y si está fuera de él.</li> <li>- La organización, es la forma o el medio que le permite al individuo desarrollar su plan.</li> <li>- Y la acción el tiempo que se toma en alcanzar las metas.</li> </ul> </li> <li>• El líder genera la reflexión de los miembros del grupo sobre la base de la pregunta: ¿Cómo se aplican estos conceptos en nuestro propósito de vida?</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicita a los miembros del grupo que identifiquen actividades</li> </ul>	<p>20 minutos</p> <p>50 minutos</p> <p>20 minutos</p>
---	--	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicita a cada miembro del grupo que seleccione a un compañero y le proporcione a éste un mensaje positivo.</li> <li>• Valida la importancia de expresar las emociones propias, sin herir a las otras personas, es decir de manera asertiva.</li> <li>• Luego exhorta a los miembros del grupo, a crear una red social entre ellos para promover mensajes positivos para el crecimiento personal.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder refuerza la importancia de mejorar la calidad de vida, reflexionando sobre lo siguiente: “Nuestro estado de ánimo óptimo se produce cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que <b>“tenemos que hacer”</b> y las cosas que <b>“queremos hacer”</b>. Puesto que nosotros(as) tenemos más poder de elección sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas. Se debe tomar en cuenta que planificación del tiempo nos permite tener el control de nuestra vida”.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	---	-------------------

**SESIONES DE GRUPO DE APOYO PARA LA MEDIACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN DEPRESIÓN, DIRIGIDO A ADULTOS.**

SESIONES	OBJETIVO	FASES	DURACIÓN
<p><b>Sesión N°1</b> Conociéndome y conociéndote</p>	<p>Reconocer la influencia que tienen los pensamientos sobre nuestro estado de ánimo.</p>	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder da la bienvenida a los miembros del grupo.</li> <li>• Dinámica de presentación. Se solicita a los miembros del grupo que se presenten; primero diciendo su nombre y luego señalando un valor o una cualidad que le caracterice con la primera letra de su nombre. Posterior a esta actividad, menciona las normas del grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser puntual a las sesiones.</li> <li>- Asistir a todas las sesiones.</li> <li>- Procurar ser positivo en cada mediación psicopedagógica.</li> <li>- Considerar importante la postura corporal.</li> <li>- Mantener la confidencialidad como un principio indispensable y de respeto hacia los demás.</li> <li>- Procurar participar de manera honesta.</li> <li>- Cumplir con las tareas asignadas.</li> <li>- Seguir indicaciones en todo momento.</li> <li>- Luego se habla sobre las particularidades del grupo de apoyo: números de sesiones (6), duración de cada sesión, grupo cerrado (quienes empiezan se mantienen hasta el final de la sesión).</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 minutos</p>

		<p>- Se establece el consentimiento informado.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  Observación: Es importante que el líder tenga en cuenta que los miembros del grupo presentan episodios de tristeza, angustias, desánimos entre otros, por esta razón, se recomienda ofrecerles píldoras de esperanza y motivación durante las sesiones.  En esta primera sesión se hace necesario escuchar a los miembros del grupo, conocer sus necesidades más urgentes y, de esa manera, desarrollar una dinámica activa y con propósito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder pide a los miembros del grupo que cierren sus ojos un momento y que piensen en algo o en alguien con quien puedan verse representados, puede ser un objeto, una persona o cualquier cosa. Mientras que los miembros del grupo exploran en sus mentes con que tienen un parecido o relación, el líder hablara suavemente, resaltando su condición de ser (ejemplo: recuerdas que estas aquí y que tienes un propósito como ser humano. Puedes identificarte con algo, puedes explorar y buscar una relación con ese algo que te representa y que forma parte de ti mismo)</li> <li>• El líder estimula el diálogo grupal solicitando a los miembros del grupo que hablen sobre aquello que les representa, prepara un listado y, al lado del nombre de cada miembro del grupo, anota con que se relaciona.</li> <li>• Al momento que cada miembro del grupo dice con que se relaciona, se abre un espacio al grupo a través de las siguientes preguntas: ¿Por qué te relacionas con esa cosa o esa persona?... ¿Qué parecido tiene contigo?... ¿Cuáles son las características de esa cosa o persona que pudiesen compa</li> </ul>	<p>50 minutos</p>
--	--	--	-------------------





		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo de la sesión consiste en resaltar acontecimientos relevantes, ocurridos durante la semana y ayudar a los miembros del grupo a entender esa parte de su historia, que no es el todo sino una fracción de los que son ellos ahora.</li> <li>• El líder refuerza el concepto “el aquí y el ahora”, para que cada miembro del grupo se enfoque en lo que puede construir para su futuro. (no puede cambiar su pasado, pero si puede hacerle frente a su presente para tener un futuro mejor).</li> <li>• Recuerde que la sesión es para que los miembros del grupo interactúen, de esa manera usted como líder podrá ayudarles a entender los conflictos que estén pasando.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder refuerza los aprendizajes más significativos de la sesión.</li> <li>• El líder genera el diálogo a través del siguiente video: <a href="https://www.-youtube.com/watch?v=Pe5Bz0qu-vul">https://www.-youtube.com/watch?v=Pe5Bz0qu-vul</a></li> </ul> <p>Valida y refuerza la frase “soltar y dejar ir” con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué cosas me atan?</li> <li>- ¿Qué debo soltar?</li> <li>- ¿Qué causa dolor?</li> <li>- ¿Qué me ha hecho daño?</li> <li>- ¿Cuál es mi decisión?</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento cada día?</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

		Continúa utilizando el ejercicio valorativo breve del estado de ánimo.	
<p><b>Sesión N°3</b> Yo ¿Quién soy? (Autoestima)</p>	<p>Comprender cuál de las tres áreas de vida le es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y cambio dentro de su situación en cada área.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida a los miembros del grupo.</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo a dividir una hoja en tres columnas, y a escribir en cada columna, según lo solicitado en el enunciado. (Ver anexo 29)</li> <li>• Luego pide a los miembros del grupo que compartan sus respuestas y comenten sobre las respuestas de sus compañeros.</li> </ul>	20 minutos
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder fomenta un conversatorio con respecto a ¿Cómo se sintieron con la dinámica?</li> <li>• Refuerza la importancia de valorar la personalidad de cada miembro del grupo, entendiéndose que ésta es la base para el crecimiento, del autoco-nocimiento y la resiliencia.</li> <li>• El líder destaca los puntos más sobresalientes de lo expuesto por los miembros del grupo.</li> </ul>	50 minutos
		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder solicita que hablen sobre los aprendizajes alcanzados durante la sesión.</li> <li>• Se habla sobre la separación del grupo y el recorrido que falta por terminar y que incluye tres sesiones más.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> El líder solicita a los miembros del grupo que reflexionen sobre sus res-</p>	20 minutos

		<p>puestas: ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? y ¿Cómo actúo? Así como continuar utilizando el ejercicio valorativo breve del estado de ánimo.</p>	
<p><b>Sesión N°4</b> Controlan---dome (Sentimiento y emociones)</p>	<p>Aprender a desarrollar un autocontrol de nuestras emociones.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo que dividan la hoja en cuatro columnas, y escriban en cada una respondiendo el enunciado. (Ver anexo 30)</li> <li>• Luego solicita que compartan sus respuestas, y al resto del grupo, que comenten sobre las mismas.</li> </ul>	20 minutos
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de la dinámica, el líder pregunta a los miembros del grupo, ¿Qué creen ellos que los controla?</li> <li>• El líder motiva a los miembros del grupo a que evalúen entre ellos las respuestas ofrecidas.</li> <li>• El líder valida las respuestas más sobresalientes entre los miembros del grupo y genera la reflexión grupal.</li> </ul>	50 minutos
		<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se genera el diálogo participativo entre los miembros del grupo sobre los aprendizajes más significativos de la sesión de hoy.</li> <li>• El líder muestra el video: Despacio me tranquilizo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FWEz-DQSZWw">https://www.youtube.com/watch?v=FWEz-DQSZWw</a></li> <li>• El líder realiza después del video un ejercicio de respiración.</li> </ul> <p><b>Tarea para la casa:</b> El líder solicita a los miembros del grupos que reflexionen sobre sus r</p>	20 minutos

		espuestas a las preguntas realizadas en la dinámica de inicio.	
<p><b>Sesión N°5</b> Planeando mi vida (Proyecto de vida)</p>	<p>Desarrollar un plan de acción que nos permita planificar un futuro a pesar de las dificultades.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• El líder pide a los miembros del grupo que hagan un dibujo que represente el propósito de su vida. Deben colocar una frase que identifique su futuro.</li> <li>• El líder solicita que compartan sus dibujos e invita al resto de los compañeros que comenten sobre la interpretación del dibujo y la frase de sus compañeros.</li> </ul>	20 minutos
		<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El líder realiza un torbellino de ideas sobre ¿Cómo definen los conceptos de planificación, organización y acción?</li> <li>• Luego presenta en la pantalla del computador una definición para cada concepto sobre la base de los aportes presentados por los miembros del grupo             <ul style="list-style-type: none"> <li>- El plan es un mapa que le permite al individuo saber el camino que recorre hacia una meta y si está fuera de él.</li> <li>- La organización, es la forma o el medio que le permite al individuo desarrollar su plan.</li> <li>- Y la acción el tiempo que se toma en alcanzar las metas.</li> </ul> </li> <li>• El líder genera la reflexión de los miembros del grupo sobre la base de la pregunta: ¿Cómo se aplican estos conceptos en nuestro propósito de vida?</li> </ul>	50 minutos

		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicita a los miembros del grupo que identifiquen actividades agradables que realizan en su vida cotidiana en el cuadro (Ver Anexo 31).</li> </ul> <p>De igual manera solicita que, si no aparece una actividad agradable que ellos realizan constantemente, la añadan al cuadro presentado.</p> <p><b>Tarea para la casa:</b></p> <p>Revise cuál de las actividades del cuadro pueden ser incorporadas a su vida cotidiana para mejorar su calidad de vida.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Sesión N°6</b> Hasta luego (Proyecto de vida)</p>	<p>Promover la reflexión profunda sobre sus deseos y aspiraciones, y lo que hacen para lograr su propósito.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida.</li> <li>• El líder solicita a los miembros del grupo que dialoguen sobre aquellas actividades que pueden incluirse en su vida cotidiana para mejorar la calidad de vida.</li> <li>• Posteriormente, describa la siguiente lección de vida a los miembros del grupo:   <b>“Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo esta notificación cambiaría su vida”.</b> </li> <li>• El líder proporciona 5 minutos para que piensen y escriban sobre la pregunta anterior.</li> <li>• Se genera el diálogo grupal, indicando lo siguiente: “si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?”</li> </ul>	<p>20 minutos</p>



## Bibliografía

- (s.f.). Recuperado el 13 de Agosto de 2020, de <http://files.artpsycho.webnodees/200000111-0bff70cf97/Inventario%20de%20ansiedad%20de%20Beck.pdf>
- Arévalo , L. (2018). Herramientas para el cuidado emocional.
- Bellak, L. (1986). En Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia. México, D.F.: El Manual Moderno, S.A. de C.V. Recuperado el 13 de Agosto de 2020, de [https://ku.pdf.net/download/manual-de-psicoterapia-breve-intensiva-y-de-urgencia\\_59ad9307dc0d60c774568edc\\_pdf](https://ku.pdf.net/download/manual-de-psicoterapia-breve-intensiva-y-de-urgencia_59ad9307dc0d60c774568edc_pdf)
- Bellak, L. (1986). Manual de Psicoterapia Breve, Intensiva y de Urgencia. El Manual Moderno, S.A. de C.V. Obtenido de [https://kupdf.net/download/manual-de-psicoterapia-breve-intensiva-y-de-urgencia\\_59ad9307dc0d60c774568edc\\_pdf](https://kupdf.net/download/manual-de-psicoterapia-breve-intensiva-y-de-urgencia_59ad9307dc0d60c774568edc_pdf)
- <sup>a</sup> Bellak, L. (2019). En Manual de psicoterapia breve intensiva y de urgencias (2ª ed., pág.365). México: El Manual Moderno, S.A. de C.V. Recuperado el 15 de Agosto de 2020, de <https://docer.com.ar/doc/v0e0x>
- Bellak, L., & Bellak, L. (s.f.). El Manual Moderno, S.A. de C.V. Recuperado el 13 de Agosto de 2020, de <https://docer.com.ar/doc/v0e0x>
- Fleta Zaragoza, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria, 37.
- kabat Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Barcelona, España: Kairós. Recuperado el 15 de Agosto de 2020, de [http://www.asapar.com/descargas/mindfulness\\_02.pdf](http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_02.pdf)
- Lifelong Learning Programme. (s.f.). KeyComKit. Obtenido de <http://www.keycompetences.kit.eu/kck/es/m1unit3.html>
- Mente Feliz. (s.f.). Manual de Mindfulness Presencia Amable.
- Mugarza, G. (2020). we doctor. Obtenido de <https://we-doctor.com/que-hacer-con-los-pensamientos-distorsionados-que-produce-la-ansiedad/>
- Muñoz, A. R. (1995). Manual de Terapia de Grupo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual Depresión. Santa Monica. Recuperado el 14 de Agosto de 2020, de [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monograph\\_reports/2005/MR1198.5.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monograph_reports/2005/MR1198.5.pdf)
- Osorio Vargas, M. (20 de Mayo de 2015). Universidad de Chile. Obtenido de <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

- Psicología y mente. (s.f.). Recuperado el Agosto de 15 de 2020, de <https://psicologiaymente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>
- Roca, E. (2015). En *Cómo superar el pánico (con o sin agorafobia)*. Valencia. Recuperado el 15 de Agosto de 2020, de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Como%20superar%20el%20panico-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Roselló, J., & Bernal, G. (2007). *MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. Adaptación para ESTUDIANTES Puertorriqueños*. Puerto Rico.
- Sánchez, S. (2016). *Autoestima y conductas autodestructivas en ESTUDIANTES*. Quetzal Tenango.
- Scielo. (2019). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v34n96/2007-8358-soc-34-96-39.pdf>.
- Roselló, J., & Bernal, G. (2007). *MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. Formato Grupal*. Puerto Rico.
- Díaz, C. P. (Julio de 2014). Tratamiento cognitivo-conductual de un adolescente con trastorno de ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y ESTUDIANTES*, Vol. 1. (Nº.2), pp 157-163.
- Eduardo Bunge, M. G. (2011). *Terapia cognitiva con niños y ESTUDIANTES: Aportes técnicos* (3ra. ed.). Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.
- García, A. I. (Enero de 2014). Evaluación de un programa de prevención de adolescente con trastorno de ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y ESTUDIANTES*, Vol. 1. (Nº 1), pp 53-60.
- Manual de publicaciones de la American Psychologic. (2010). Manual de publicaciones de la American Psychological Association. En M. G. Frías, & S. V. Fuentes (Ed.), *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (S. Peña, Trad., 3a ed., pág. 262). México: El Manual Moderno.
- Santesteban-Echarri, Olga & Hernández-Arroyo, Laura & Rentero-Martín, David & Güerre, Maria. (2015). *researchgate.net*. Recuperado el 12 de agosto de 2020, de [https://www.researchgate.net/publication/281972313\\_Programa\\_de\\_terapia\\_grupal\\_para\\_ninos\\_con\\_ansiedad\\_Material\\_para\\_docencia/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/281972313_Programa_de_terapia_grupal_para_ninos_con_ansiedad_Material_para_docencia/citation/download)
- Steer, Aaron T. Beck y Robert A. (2011). (BAI), *Inventario de Ansiedad de Beck*. (S. Pearson Educación, Ed.) Recuperado el 13 de Agosto de 2020, de <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BAI.pdf>

PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Elsa Punset, (2007). Burbuja para Navegantes, paginas 137 TERAPIAS DE GRUPO John F.Zrebiec, M.S.W, Centro Londres 94 Psiquiatria y Paidopsiquiatria

# ANEXOS

## ANEXO 1 LAS AUTOLESIONES

Las autolesiones son todas aquellas conductas que implican la provocación deliberada de lesiones en el propio cuerpo sin finalidad suicida (NSSI: «Non-suicidal SelfInjury») como por ejemplo cortes en la piel («Self-cutting»), quemaduras, golpes, arrancarse el pelo, punciones, arañazos, pellizcos y envenenarse, entre otros comportamientos anómalos. (Fleta Zaragoza, 2017)

Algunas de las motivaciones en los ESTUDIANTES que pueden provocar la necesidad de autolesionarse son:

1. Lo hacen para llamar la atención.
2. Lo hacen para castigarse, quienes tienen baja autoestima y sentimientos de culpabilidad.
3. Lo hacen para evadir un malestar emocional.
4. Lo hacen para asumir un control sobre situaciones que sobrepasan a la persona.
5. Lo hacen porque han perdido la esperanza.

Para Fleta Zaragoza, las autolesiones pueden surgir a partir de distintos factores de riesgo como lo son: características personales (impulsividad, desesperanza, ira, hostilidad), trastornos psiquiátricos (trastornos depresivos, abuso de sustancias y trastornos de conducta), características familiares (problemas entre los padres o problemas de ellos con otros familiares, falta de afecto) y por último los medios de comunicación (las publicaciones en redes sociales, películas no aptas para ESTUDIANTES, entre otros).

Como enfrentar los ambientes y circunstancias que han rodeado y rodean las vidas de las personas más cercanas a mí y que influyen sobre mí mismo(a)

Es importante que identifiquemos el hecho crítico o la adversidad que sobrepasa nuestra capacidad de enfrentarlo con nuestros pensamientos y emociones. Poder reconocer el detonante que nos produce ira, dolor, tristeza o amargura es el punto de referencia para crecer como persona. El grupo de apoyo se constituye en aquel lugar seguro donde podemos expresar nuestros pensamiento y emociones sobre aquellas situaciones adversas para poder aprender en grupo.

Un aspecto importante para sanar nuestras heridas es comprender que todo cambio desafía nuestra capacidad de enfrentar la vida, produciendo una crisis. El tamaño de la crisis va a depender de nuestra capacidad interna de enfrentarlo. Siempre habrá gente y situaciones que

te lastiman, así que aquello que tienes que hacer es recobrar la confianza en ti mismo para cuidarte. Ante una situación que te ha lastimado, herido o defraudado debemos:

- Reconocer y validar el suceso.
- Intentar aprender de la situación.
- Diferenciar entre la situación y la persona.
- Reconocer la posibilidad del cambio.
- Resignificar la experiencia.
- Decidir que puedes aprender y crecer ante la situación.

Lo pasos para despedirte de una vida de sufrimiento y lograr una armonía plena contigo mismo son:

1. Toma la decisión de sobreponerte y seguir adelante.
2. Visualiza otras oportunidades, áreas o conductas que no habías contemplado antes. Por ejemplo, observar detalles positivos de tu entorno, decirte algo positivo cada vez que te ves en el espejo, tocar cinco texturas diferentes y concentrar la atención en cada una de ellas.
3. Reconocer que se puede seguir adelante.
4. Incorporar una habilidad emocional para enfrentar nuevos desafíos.
5. Decidir seguir un nuevo curso de vida, recobrando el significado de la vida y tus energías.

Algunas veces de la ayuda de un profesional que nos ayude alcanzar estos cinco pasos para lograr una vida plena con significado

## ANEXO 2

El autocuidado se refiere a todas las acciones que podemos utilizar de forma individual para obtener un bienestar integral y un equilibrio entre las diferentes dimensiones de la relación con nosotros mismos (Arévalo, 2018). Contribuimos al cuidado de otras personas a partir del cuidado que nosotros podamos tener con nosotros mismos.

La importancia de utilizar estrategias de autocuidado radica en que, son estrategias preventivas que nos ayudan a tener herramientas en momentos de crisis. Entre más ponemos en práctica las mismas, mejor podremos enfrentarnos a las situaciones difíciles que se nos presentan día a día.

Según Arévalo (2018) son estrategias concretas de autocuidado las siguientes:

- Se trata de conversar con alguien sobre las cargas o las situaciones agobiantes o angustiantes.
- Separar espacios personales que puedas aprovechar para el tiempo libre, descansar y realizar actividades de ocio, como salir con amigos.

## ANEXO 3

### DINÁMICAS DE ROMPER EL HIELO

**La máquina del tiempo.** Cada miembro del grupo decide un acontecimiento de la historia que le gustaría haber vivido y lo expone al resto de compañeros. Además de fomentar el conocimiento en el grupo, elimina tensiones y el líder puede obtener ideas para futuros ejemplos en clase al conocer los intereses de los miembros del grupo.

## ANEXO 4

**Los pensamientos reiterativos negativos** que aparecen en nuestras cabezas sin que las busquemos y que perturban nuestro bienestar, ocurren constantemente cuando nuestra mente interpreta en forma automática la situación de forma negativa, siendo una fuente peligrosa de emociones.

Es importante resaltar, que nuestro cerebro posee plasticidad neuronal, es decir, que tiene la capacidad de desensibilizarnos de este tipo de pensamientos para procesar otros tipos de pensamiento positivos

## ANEXO 5

El ejercicio mental: **Capa Roja y Capa Verde** fue creado por James Pawelski, se trata de visualizarse con la capa roja puesta cuando se presenta una situación de adversidad o un problema y luego colocarse la capa verde que implica visualizar la oportunidad que se presenta y la posible solución ante el problema.

## ANEXO 6

El Modelo PERMA consiste en una elección no forzada, en la cual eliges libremente para incrementar tu bienestar. Este modelo comprende cinco pasos:

Primer paso: Explora, saborea, integra o visualiza aspecto de la vida que te pueden generar satisfacción. Experimenta emociones positivas, tales como: alegría, interés, serenidad, gratitud, diversión, orgullo, asombro, inspiración, esperanza y amor.

Segundo paso: Asumir compromisos, es decir, prestar atención a una actividad con un proyecto que le dé sentido a tu vida, que te absorba por completo en el momento presente. Este tipo de compromiso te permite ampliar tu inteligencia, habilidades y capacidades emocionales.

Tercer paso: Conexiones y relaciones sociales constructivas. Aprende a escuchar a las demás personas; pregunta e interesarse por los detalles; agradece los momentos compartidos; desarrolla nuevas amistades; y evita a toda costa el aislamiento como un estilo habitual.

Cuarto paso: Búsqueda de la propósito y significado. Explora y clarifica tus valores personales; involúcrate en algo importante que tenga sentido o propósito para ti; pasa tiempo con las personas que te importan, valida tus talentos y utilízalos cada día.

Quinto paso: Construye sobre tus logros. Busca formas de celebrar tus logros, contigo mismo y con los demás, y persevera ante las dificultades. Recuerda colocarte la capa verde

## ANEXO 7

Las **fortalezas del carácter** son formas de conocernos a nosotros mismos, en relación a reconocer nuestros puntos fuertes. Consiste en los diferentes caminos que tenemos disponibles para lograr nuestro desarrollo pleno y el bienestar. Las fortalezas de carácter tienen un componente innato y otro cultural, es decir, que nacemos con ciertas características y las desarrollamos aún más, con nuestra experiencia a lo largo de la vida.

Algunas fortalezas del carácter que podemos tener son:

- Creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender y perspectiva de futuro (pertenece a la sabiduría y conocimiento)
- Valentía, persistencia, integridad y vitalidad (pertenecen al coraje)
- Amor, generosidad e inteligencia social (pertenecen al sentido humanitario)
- Civismo, justicia y liderazgo (pertenecen a la justicia)
- Perdón, compasión, humildad, prudencia y autocontrol (pertenecen a la templanza)
- Gratitud, esperanza, humor, espiritualidad y apreciación del arte y la belleza (pertenecen a la transcendencia)

Recuerda que todos poseemos capacidad de recuperación. Algunas veces podemos sentirnos derrotados y desanimados, sin embargo, debemos seguir y hacernos más fuertes, comprendiendo que la situación nos enseña a contar con más experiencia. La regulación emocional consiste en mantener mis sentimientos bajo control y aprender a expresarlos con las personas más cercanas o bien escribirlos en una carta, un diario o un e-mail.

Otro aspecto importante para la regulación emocional, es la búsqueda de apoyo instrumental e informativo. Este consiste en pedir ayuda a otra persona para resolver la situación que le genera malestar, puede tratarse de una persona que, de un buen consejo u orientación, o de un profesional de la salud mental.

## ANEXO 8

Alternativas de solución en caso de recaídas:

- **Evidencia:** Consiste en utilizar datos que te permitan probarte a ti mismo que el pensamiento reiterativo negativo no es cierto. Por ejemplo: Ante el pensamiento “nunca lograré graduarme”. La estrategia sería: Eso no es cierto porque yo he pasado de un nivel a otro en años anteriores.
- **Reencuadrar o replantear:** Consiste en utilizar un estilo explicativo optimista y estratégico para hacer el pensamiento más optimista. Es decir: De permanente lo llevamos a temporal; de global lo llevamos a específicos; de personal lo llevamos a no personal, de incontrolable lo llevamos a controlable (aunque no sea del todo controlable). Por ejemplo: utiliza frases de arranque que puede ser: “Una mejor manera de ver esto...” / “Tengo este problema hasta, buscaré ayuda para encontrar una solución”.
- **Plan:** Consiste en tener un plan de contingencia cuando se presente el pensamiento reiterativo negativo. Puedes utilizar frases como: “Si ocurre X haré Y” / “Si X sucede yo haré Y”. Otras alternativas para un plan son: Tomar respiración, relajarse un poco y entrar a la situación cuando este más preparado.
- **Lo Mejor y lo Posible:** Ante una situación de adversidad, conflicto, confusión o incertidumbre, haga lo siguiente: Piense y analice el peor escenario que puede pasar; Piense y analice la mejor situación que puede pasar, es decir, el mejor resultado; Piense y analice un resultado posible más realista, lógico que nos enfoque a los extremos anteriores.

Estas cuatro estrategias debes recordarlas y aplicarlas en tu praxis diaria para prevenir recaídas

## ANEXO 9

## Inventario de Ansiedad se Beck

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se encuentra una lista de síntomas característicos de ansiedad. Por favor lea cuidadosamente cada reactivo de la lista. Indique el grado en que le haya molestado cada síntoma durante la **ÚLTIMA SEMANA, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY** colocando una “x” en el espacio correspondiente *a la columna que se encuentra junto a cada síntoma.*

	Nada	Ligeramente Sin molestia Significativa	Moderada Muy desagradable pero soportable	Severamente, casi insoportable
1. Hormigueo o adormecimiento de extremidades				
2. Oleadas de calor o bochornos				
3. Debilidad y temblor en las piernas				
4. Incapaz de relajarme				
5. Temor a que sucediera lo peor				
6. Marco o ligereza de cabeza				
7. Palpitaciones o aceleración cardíaca				
8. Falta de equilibrio				
9. Terror				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Temblor de manos				
13. Agitación				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indigestión o molestias abdominales				
19. Desmayos				
20. Enrojecimiento de la cara				
21. Sudoración ( no causada por calor)				

## GUÍA PARA LA INTERPRETACIÓN DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK<sup>1</sup>

Reemplace las respuestas del evaluado por las siguientes cifras:

Nada = 0
Ligeramente, sin molestia significativa = 1
Moderadamente muy desagradable pero soportable = 2
Severamente, casi insoportable = 3

### Puntuación Total

#### Niveles de Ansiedad

1 - 10	Estos altibajos son considerados normales
11 - 16	Leve Perturbación del estado de ánimo
17* - 20	Estados de Ansiedad Intermitentes
21 - 30	Ansiedad Moderada
31 - 40	Ansiedad Grave
más de 40	Ansiedad Extrema

\* Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional.

<sup>1</sup> Nota. Adaptado de “EVALUACIÓN DEL INVENTARIO BAI” por Steer, Aaron T. Beck y Robert A. (2011). (BAI), Inventario de Ansiedad de Beck. (S. Pearson Educación, Ed.) Recuperado el 13 de agosto de 2020, de <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BAI.pdf>

## ANEXO 10

Preocupación y Ansiedad. \_\_Haggai define la preocupación como dividir la mente entre lo que vale la pena y es útil y lo que es dañino y destructivo (Haggai, 1959). Preocuparse es impedir que se desarrolle nuestra energía creativa, es decir, nuestra capacidad de imaginar y pensar en soluciones. El concepto de preocupación suele definirse como:

- Ser impaciente
- Estar ansioso
- Estar preocupado
- Estar lleno de cargas
- No tener paz
- Estar distraído
- Perder la esperanza
- Estar angustiado
- Estar desesperado.

Una de las características principales de la preocupación es el enfoque negativo del futuro. Cuando nos preocupamos desperdiciamos tiempo pensando en lo que va a suceder o no llega a suceder, por otro lado, esperamos que ocurra lo peor. Se pierde la creatividad de pensar en soluciones que nos permitan salir del encajonamiento en el cual nos encontramos frente a la situación que me genera preocupación. Por ejemplo: ¿Qué sucederá si alguien de mi familia muere?, ¿Qué sucederá si pierdo el año escolar?, ¿Mis padres no podrán pagar la deuda y lo perderemos todo?, ¿Qué pasará sino paso la materia o el año escolar?, ¿Cómo voy a enfrentar esta situación?, ¿Qué ocurre si digo lo que me está pasando?, ¿Cómo puedo perdonar esto que me hicieron?, ¿Qué sucede si me enfermo?, ¿Qué pasará si ocurre algo malo nuevamente?, ¿Se van a burlar de mí si lo hago?

La preocupación suele tener dos caras: la preocupación destructiva y la preocupación constructiva. Es muy probable que argumentemos para justificar que preocuparnos es un comportamiento saludable, sin embargo, debemos ser honestos y reflexionar sobre las causas que no provocan preocupación.

La preocupación destructiva tiene las siguientes características: paraliza, disminuye la creatividad, apaga la iniciativa, produce impaciencia y ansiedad, pretende controlar el futuro, teme lo peor, se muestra negativo hacia otros y aleja la mente de lo más importante.

La preocupación constructiva se caracteriza por las siguientes particularidades: motiva, aumenta la creatividad, promueve la iniciativa, produce el análisis calmado de las cosas, pretende mejorar el futuro. Espera lo mejor. Se muestra positivo hacia otros, dirige la mente hacia lo importante.

La ansiedad se produce cuando las preocupaciones se convierten en cintas grabadas que se repiten una y otra vez en nuestra mente, sabemos que debemos preocuparnos, pero no podemos detener la grabación, después nos preocupamos por estar preocupados. Sin embargo, es importante saber que, aunque no podemos dejar de escuchar en nuestra mente esas cintas grabadas, si podemos cambiar el casete.

Entre los síntomas que presentan las personas con trastornos de ansiedad, podemos mencionar las siguientes características: se sienten inquietas o activadas, tendencia a fatigarse fácilmente, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y perturbaciones del sueño. Cabe destacar que es importante aprender a identificar tres sistemas de respuestas para comprender la ansiedad. EL primer sistema implica reconocer nuestros pensamientos (síntomas cognitivos). El segundo sistema, los síntomas físicos (síntomas fisiológicos, como sudoración, palpitaciones fuertes, problemas para respirar, otros). El tercer sistema, aspectos conductuales (grita, llora, huye, no puede hablar, etc.)

## ANEXO 11

### Las trampas del pensamiento

Nuestras facultades cognitivas son infinitas y nuestro cerebro tiene 1500 centímetros cúbicos de capacidad de procesamiento. Nuestros sentidos son capaces de captar mucha más información de la que nuestro cerebro puede procesar. Es por esta razón, que requerimos simplificar la información captada por nuestros sentidos antes de poder usarla.

Tomamos atajos en nuestros pensamientos para poder manejar la cantidad de información que recibimos a través de nuestros sentidos. Es así como nuestros pensamientos y creencias son propensos a cometer errores debido a que no logramos hacer una lectura directa del mundo. Estos errores interfieren directamente en nuestra capacidad de resiliencia para lidiar con la preocupación y las dificultades de la vida diaria.

Las trampas del pensamiento o de la mente es cuando pensamos en piloto automático ante las situaciones y no nos permite ver la dificultad de forma racional y flexible. Las trampas del pensamiento no nos permiten resolver los problemas porque no estamos viendo la situación como es. Algunas trampas del pensamiento son:

- Lectura de la mente: supones que sabes lo que otra persona esté pensando o esperas que otra persona sepa lo que estás pensando.
- La trampa YO: te consideras la única causa de cada contratiempo, adversidad o problema y crees que causas mucho daño a otros.
- La trampa ELLOS: piensas que otras personas o circunstancias, son la única causa de sus contratiempos y problemas.
- Pensamiento catastrófico: es un estado de rumiación en donde tus pensamientos se encuentran en espiral apuntando hacia el peor escenario frente a una situación presente o futura.
- Indefensión: crees que el evento adverso o la dificultad, sea cual sea, va a impactar todas las áreas de su vida y que no tiene control sobre las circunstancias.
- Maximización: aumentas el incremento de las posibilidades del daño.
- Minimización: percibes muy disminuida tu habilidad para enfrentarte ante la amenaza.

## ANEXO 12

### **Pasos para la respiración diafragmática:**

- Coloca una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

### **Respiración diafragmática lenta:**

- Tomar el aire lentamente contando de 1 a 5.
- Retenerlo contando de 1 a 3.
- Soltarlo lentamente mientras cuentas de 1 a 5

## ANEXO 13

Según Ellis y Lega (1993), aprender a pensar racionalmente consiste en aplicar las principales reglas del método científico con respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos, a los demás y a la vida.

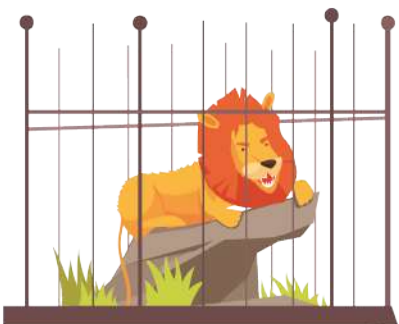
Estas reglas son:

1. Más vale aceptar como “realidad” lo que sucede en el mundo, aunque no nos guste e intentamos cambiarlo.
2. En la ciencia, se trabajan con datos verdaderos o comprobables y se evitan contradicciones importantes (así como datos falsos o pocos realistas).
3. La ciencia es flexible y no rígida. No se basa en pensamientos absolutistas.
4. No se incluye el concepto de “merecer” o “no merecer”, ni glorifica a la gente por sus “buenos” actos o condena por sus “malos comportamientos”.
5. La ciencia no tiene reglas absolutas sobre la conducta y los asuntos humanos, pero puede ayudar a la gente a alcanzar sus metas y ser felices

## ANEXO 14

“Cómo agrandamos los **PELIGROS**  
y  
achicamos nuestros **Recursos**”

1. ¿Qué pensarías y sentirías si te encontraras con este →  
LEÓN?



2. Ahora ¿si ese LEÓN estuviese en su jaula,  
tendrías tanto miedo?

3. ¿Y si además tuvieras un escudo?



4. ¿Y una escopeta?



5. ¿Y si te acompañara el guardia del zoológico?



6. ¿O si fuera de juguete?

## ANEXO 15

Dinámica grupal “Lo que nunca he hecho”. Se trata de una dinámica que pretende que los miembros del grupo se conozcan. El líder del grupo solicita que cada persona escriba 5 cosas que nunca ha hecho. Posteriormente, solicita a uno de los miembros del grupo que presente su nombre y las 5 cosas que había anotado. Se repite el proceso hasta que todos presenten sus 5 cosas. El resto del grupo, verifica en su lista de 5 cosas si están contenidas las presentadas por cada compañero. Se les pide que anoten un punto “si lo han hecho” y pierden los puntos en caso contrario

## ANEXO 16

### **Resumen del Programa**

Este grupo se constituye en un espacio de aprendizaje que le ofrece la oportunidad de compartir sus experiencias, así como los sentimientos y emociones contenidas en cada una, con el propósito de promover “el crecimiento personal”, a la vez que propicia “el crecimiento del grupo”. Este programa pretende que usted conozca y practique la técnica de relajación diafragmática y una serie de estrategias para la gestión de sus pensamientos y emociones, las cuales contribuyen a bajar sus niveles de ansiedad en la medida en que usted las utiliza en la vida cotidiana. En ese sentido, el programa contiene 6 sesiones de 90 minutos cada una y dividida en tres fases: inicio, desarrollo y cierre. Lo exhortamos a “ser parte de este grupo” y que “asuma el compromiso no solo contigo mismo sino también con el grupo” para que puedas experimentar los cambios que esperas.

## ANEXO 17

### *Cambio de Chip*

Experiencia que genera ansiedad	Trampa de pensamiento	Estrategia para minimizar
Ejemplo		
No obtuve el ascenso de puesto.	No sirvo para nada, no le caigo bien a nadie.	En este momento no lo logré, pero si me esfuerzo lo podré conseguir.

## ANEXO 18

Las trampas del pensamiento o mentales pueden ser patrones de pensamientos tóxicos o sesgos cognitivos, que alteran nuestra forma de ver vida y estos pensamientos nos llevan a cometer errores. Es posible que no puedes cambiar la realidad (si te han despedido o te han dejado), pero puedes cambiar la interpretación de la misma y con ello puedes cambiar tus emociones. Es difícil, pero puedes hacerlo. En la medida que puedas identificar estas trampas, podrás alejarte de ellas. Mis pensamientos determinan mis emociones y por ende la forma en que actuó. Si logramos cambiar nuestros pensamientos podemos cambiar los otros eslabones.

Estrategias para cambiar las trampas del pensamiento:

- Define la adversidad sólo en el tiempo en que ocurrió.
- Tu explicación sea lo más específica.
- Ante la culpa utiliza la compasión.
- Recuerda que lo bueno puede continuar.
- Confía en tus conductas positivas.
- Valora tus éxitos por el esfuerzo que has hecho.

Recuerda:

- Asume el control de tu vida al tomar la decisión de pensar positivamente ante las situaciones de la vida y recuerda; ¡Lo pasado, ya pasó!
- Caer está permitido, levantarse es necesario. El Hombre o la Mujer no sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta”
- Nadie puede hacerte sentir inferior, sin tu consentimiento.

## ANEXO 19

### ¿Qué es el estrés laboral?

El estrés es una respuesta fisiológica automática que prepara para huir o luchar ante una situación de peligro “Síndrome general de adaptación del organismo”, según Hans Seyle.

“Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. O.M.S.

El estrés suele generarse por estímulos estresantes y/o situaciones cotidianas. En el contexto laboral se presentan algunas situaciones que generan estrés laboral, tales como: conversaciones difíciles, ambiente laboral difícil, incertidumbre, desorganización, falta de control sobre las tareas, sobrecarga laboral y alta responsabilidad por nivel de puesto.

Generalmente, el estrés laboral se produce debido a que la situación requiere mayor cantidad de energía y/o tiempo del que contamos para trabajar. A esto se suma, pocos recursos personales para afrontarlo. De este modo, podemos decir que, el estrés puede ser negativo o distrés y estrés positivo o eutrés.

Cada uno presenta características particulares.

- El estrés negativo provoca resistencia y falta de adaptación, lo cual genera agotamiento y consecuencias negativas.
- El estrés positivo se caracteriza por nuestra capacidad de adaptación y una reacción positiva y creativa que nos estimula y favorece nuestro desarrollo personal, familiar y profesional.

Cuando nos adaptamos a la situación que se nos presente, alcanzamos el equilibrio necesario para responder adecuadamente; por el contrario, cuando ponemos resistencia ante la situación, se produce agotamiento emocional y físico.

El estrés laboral baja las defensas, provoca presión arterial alta, diabetes, insuficiencia cardiaca, depresión, ansiedad, acné, eccemas, dolores musculares, entre otras dolencias.

## ANEXO 20

¿Cómo manejar situaciones difíciles que nos generan estrés laboral?

Para aprender a manejar situaciones difíciles que nos generan estrés laboral, es importante:

- Delimitar áreas de nuestra vida que están siendo afectadas por la situación.
- Estimar la duración de la situación que me genera estrés.
- Identificar áreas de aprendizaje, es decir, lo que podemos aprender de la situación.

## ANEXO 21

### ¿Qué son las Emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

### ¿Cuáles son las emociones más comunes?

Existen muchas emociones, pero seis de ellas son las más comunes. A continuación, vamos a mencionar algunas de ellas, como, por ejemplo, el miedo, la sorpresa, el asco, la ira, la alegría y la tristeza; adicional se observará en el siguiente cuadro, qué características tienen cada una de ellas.

Emoción	Características
ψ Miedo	Es una emoción intensa que genera inquietud, malestar y pensamientos negativos.
ψ Sorpresa	Emoción neutra que se produce por situaciones novedosas o extrañas.
ψ Asco	Emoción que genera una respuestas de huida, ya que produce una sensación desagradable.
ψ Ira	Establece en el organismo una alerta para defenderse.
ψ Alegría	Favorece la aparición de pensamientos positivos.
ψ Tristeza	Conduce al aislamiento físico y psicológico, centra la atención en situaciones negativas y permite que los que le rodean sepan que no se siente bien.

## ANEXO 22

### **Pensamientos pesimistas versus pensamientos optimistas**

Es importante que aprendamos a gestionar nuestros pensamientos. Esto implica aprender a identificar pensamientos pesimistas, y reemplazarlos por pensamientos optimistas. Esta práctica requiere de entrenamiento diario. Recordemos que se aprende lo que se practica.

Los pensamientos pesimistas tienden a pensar que los eventos negativos van a durar mucho tiempo, que nos afectarán durante toda la vida, que no podemos dejar de pensar de esa forma y que somos culpables o que ellos son culpables, entre otros.

En sentido contrario, los pensamientos optimistas nos ayudan a considerar que las dificultades son temporarias, es decir, que tienen un tiempo de inicio y un tiempo de terminación, que afecta solo un área particular, que son oportunidades para crecer, que nosotros no somos culpables ni ellos tampoco.

## ANEXO 23

### **Buenos hábitos para activar en sistema nervioso y disminuir el estrés**

Algunos buenos hábitos que nos ayudan a tener calidad de vida y evitar el estrés son:

- Haga ejercicios diariamente
- Humor, Hobbies, Amigos, Relajación y meditación
- Controle volúmenes de equipos de sonidos
- Ejercicios de respiración Dieta Balanceada
- Organice su tiempo en el trabajo y en la casa
- Evite el exceso de pantallas digitales En caso que requiera utilizarla por mucho tiempo, utilice técnicas visuales de ayuda: deténgase por un momento y desvié la vista a observar otro objeto de su entorno a corta distancia
- Evite audífonos
- Analice las situaciones con optimismo

## ANEXO 24

### Entrevista de Screening (Preguntas más comunes)

1. ¿Qué quieres sacar de provecho de este grupo?
2. ¿Por qué quieres entrar en este grupo ahora?
3. ¿Cuál es tu experiencia con los grupos? (tratamientos anteriores con terapias de grupo, pero también incluye la escuela, la familia, el trabajo y los grupos sociales)
4. ¿Cómo te imaginas que será el grupo?
5. ¿Con qué piensas que contribuirás en el grupo?
6. ¿Qué puede ser el aspecto más difícil de este grupo para ti?
7. ¿Podemos revisar los acuerdos del grupo?

## ANEXO 25

### QUÉ ES Y POR QUÉ SE GENERA EL ESTRÉS ACADÉMICO O ESCOLAR

El estrés escolar es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en el centro escolar, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

**Exigencias Internas:** es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

**Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Además del entorno escolar, debemos considerar una serie de situaciones vitales que nos estresan y que repercuten también en nuestro estado emocional y físico. A continuación, se presenta una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, con el listado de situaciones estresantes más comunes: divorcio de nuestros padres, una enfermedad crónica, embarazo, muerte de un familiar, pérdida de una amistad, cambio de residencia, problemas en el barrio, entre otras.

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS?

Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento.

Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase crónica de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas.

### **Manifestaciones físicas**

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son: somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o color irritable, bruxismo (tensión de mandíbulas), dolor de espalda, taquicardia o palpitaciones fuertes, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune), dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

### **Manifestaciones psicológicas y emocionales**

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan: inquietud e hiperactividad, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (quedarse en blanco), problemas de memoria, olvidos frecuentes, irritabilidad frecuente, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas, angustia y/o ganas de llorar frecuente

### **Manifestaciones conductuales**

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar: frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto (automedicados), preferir otras actividades por sobre el estudio, uso de fármacos para dormir (automedicados), dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”), dejar de asistir a clases, tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente. (Osorio Vargas, 2015)

## ANEXO 26

### REGISTRO DE RECURSOS

**Situación:**

---

---

---

---

**¿Qué era lo que pensabas?**

---

---

---

---

**Escribe todos los recursos que tuviste o tienes para afrontar esa situación:**

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---
6. 

---
7. 

---
8. 

---
9. 

---

## ANEXO 27

Los términos “oír” y “escuchar” hacen referencia a dos conceptos diferentes:

- Oír hace referencia a la percepción de vibraciones sonoras –sonidos.
- Escuchar hace referencia a la acción de entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

Para escuchar es necesario oír, sin embargo, la acción de oír no conlleva necesariamente la escucha.

Podríamos afirmar que cuando escuchamos estamos avanzando un paso más, oímos los sonidos que nuestro/a interlocutor/a emite, pero además los interpretamos, los valoramos, les dotamos de sentido, etc...

## ANEXO 28

La depresión es una enfermedad reconocida desde hace 3000 años en la Cultura Egipcia. Hipócrates se refería a esta condición de la persona con la palabra “melancolía” refiriéndose a una enfermedad mental causada por la bilis negra.

Últimamente se ha dado importancia a la depresión en la adolescencia debido a un diagnóstico oportuno y, por ende, la falta de un abordaje temprano basado en el fortalecimiento de las competencias socioemocionales de los adolescentes para prevenirla. Se trata de un problema de salud pública que tiene un fuerte impacto sobre la sociedad.

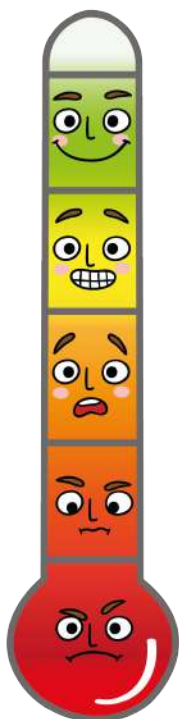
Los estudios señalan que 1 de cada 5 adolescentes, experimentan depresión antes de los 18 años, con mayor incremento entre los 13 y 18 años de edad. Esto se debe a que la adolescencia es un periodo crítico que requiere atención, debido a las características propias de esta etapa de la vida.

Algunos autores han sugerido que los factores ambientales definidos como “sucesos vitales estresantes”, que incluyen situaciones de pérdida y fracaso, así como la muerte de un familiar, son las causas principales de la depresión.

La depresión se define como un padecimiento no exclusivo de la niñez o la etapa adulta. Se caracteriza por un estado de tristeza que se mantiene por un periodo de tiempo significativo y que guarda relación con sucesos vitales estresantes o negativos. No obstante, hay formas más leves de estrés en la vida cotidiana que pueden desempeñar un papel importante en el inicio de la depresión. En conclusión, tanto el número de estresores como su gravedad se relacionan con la depresión. (Veytia López, González Arratia , Andrade Palos, & Oudhof, 2012).

## ANEXO 29

### Termómetro del Ánimo



Niveles	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
El mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1
Total							

**ANEXO 30**





<b>¿Quién soy?</b>	<b>¿Quién quiero ser?</b>	<b>¿Cómo actúo?</b>
Como eres, enumera tus valores, cualidades y habilidades. También tus defectos.	Qué pretendes en la vida, cuáles son tus metas.	Cómo te comportas: en tus estudios, familia, amigos, tiempo libre.






**ANEXO 31****Dinámica/ Tengo miedo**

<b>Personales</b>	<b>En mi familia</b>	<b>En mi barrio</b>	<b>En la escuela</b>
¿Qué cosas te dan miedo de ti mismo?	¿Qué cosas te dan miedo de tu familia?	¿Qué cosas te dan miedo en el barrio?	¿Qué cosas te dan miedo de la escuela?






## ANEXO 32






### Lista de Actividades Agradables

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Ponerme ropa que me gusta</b></p> 							
<p><b>Estar fuera de casa</b></p> 							
<p><b>Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia, comunidad)</b></p> 							
<p><b>Ver o participar en deportes</b></p> 							






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Hacer artesanías / manualidades</p> 							
<p>Asistir a la iglesia</p> 							
<p>Arreglar mi cuarto y mi casa</p> 							
<p>Leer libros, revistas, cuentos o periódicos</p> 							
<p>Conversar</p> 							






PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Andar en bicicleta</p> 							
<p>Ver televisión</p> 							
<p>Utilizar el celular</p> 							
<p>Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)</p> 							
<p>Terminar una tarea difícil</p> 							






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Armar un rompecabezas</b></p> 							
<p><b>Solucionar un crucigrama</b></p> 							
<p><b>Escribir historias, poesía</b></p> 							
<p><b>Cantar</b></p> 							
<p><b>Bailar</b></p> 							






PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Tocar un instrumento musical</p> 							
<p>Maquillarme, arreglar-me el cabello</p> 							
<p>Tomar sol</p> 							
<p>Planificar u organizar algo</p> 							
<p>Contemplar la naturaleza</p> 							






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Escuchar radio, música</p> 							
<p>Tomar fotografías</p> 							
<p>Ayudar a proteger a alguien</p> 							
<p>Ver paisajes bonitos</p> 							
<p>Hacer bien un trabajo</p> 							






PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Hacer ejercicios</p> 							
<p>Aprender algo nuevo</p> 							
<p>Estar con mi familia</p> 							
<p>Hablar por teléfono</p> 							
<p>Soñar despierto (a)</p> 							






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Organizar mi tiempo</b></p> 							
<p><b>Cocinar</b></p> 							
<p><b>Hacer trabajos en casa</b></p> 							
<p><b>Orar</b></p> 							
<p><b>Tener conversaciones francas y abiertas</b></p> 							






PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Caminar descalzo (a)</b></p> 							
<p><b>Estar con alguien que amo</b></p> 							
<p><b>Jugar juegos de video</b></p> 							
<p><b>Escribir cartas</b></p> 							
<p><b>Cuidar plantas</b></p> 							






Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Arreglar una bicicleta</b></p> 							
<p><b>Escribir historias, poesía, música, un diario</b></p> 							
<p><b>Cantar</b></p> 							
<p><b>Bailar</b></p> 							
<p><b>Tocar un instrumento musical</b></p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Solucionar un problema personal</b></p> 							
<p><b>Arreglarme (peinarme)</b></p> 							
<p><b>Conocer gente nueva</b></p> 							
<p><b>Hacer trabajos al aire libre</b></p> 							
<p><b>Planificar u organizar algo</b></p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Realizar actividades al aire libre</p> 							
<p>Contemplar la naturaleza</p> 							
<p>Escuchar radio, música</p> 							
<p>Tomar fotografías</p> 							
<p>Escuchar chistes</p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Ver paisajes bonitos</b></p> 							
<p><b>Hacer bien el trabajo</b></p> 							
<p><b>Aprender algo nuevo</b></p> 							
<p><b>Sñar despierto (a)</b></p> 							
<p><b>Organizar mi tiempo</b></p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Hacer trabajos en casa</p> 							
<p>Estar con amistades</p> 							
<p>Cocinar una comida nueva o especial</p> 							
<p>Tener conversaciones francas y abiertas</p> 							
<p>Coser o tejer</p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Tomar una siesta</p> 							
<p>Empezar un proyecto nuevo</p> 							
<p>Jugar juegos de videos</p> 							
<p>Cuidar plantas</p> 							
<p>Salir a caminar</p> 							

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Cuidar niños (as) pequeños</p> 							
<p>Jugar con una mascota</p> 							
<p>Hacer trabajos voluntario</p> 							
<p>Dormir hasta tarde</p> 							

PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Total de actividades agradables</b>							

## ANEXO 33

### EJERCICIO VALORATIVO BREVE DEL ESTADO DE ÁNIMO

<p><b>Instrucciones:</b> escriba la fecha de hoy en una de las columnas de la derecha. Después, escriba su puntuación en cada ítem en los recuadros por debajo de la fecha, sobre la base de cómo se ha sentido últimamente. Escriba la puntuación total en el recuadro inferior.</p> <p><b>Por favor, responda a todos los ítems.</b></p>	<b>Escriba aquí la fecha de hoy</b>							
<p>Puntúe cada ítem de esra manera: 0 = Nada en absoluto; 1 = Algo; 2 = Moderadamente; 3 = Mucho; 4 = Muchísimo</p>								

#### Depresión

1. Triste o decaído								
2. Desanimado o desesperanzado								
3. Autoestima baja								
4. Sensación de no valer o de ser inadecuado								
5. Pérdida de placer o de satisfacción con la vida.								
<b>Total, de hoy</b>								



**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
— GOBIERNO NACIONAL —

---

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**