



Co-funded by
the European Union

Número de proyecto: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

SHAPING LIFE

Programa de Intervención
sobre Estilo de Vida Saludable
para Personas Adultas



Resumen

Metodología

21 ejercicios para lidiar con la Ansiedad

- SIGNOS DE ANSIEDAD
- MECANISMO DE LUCHA, HUÍDA O CONGELACIÓN
- CÍRCULO VICIOSO DEL PENSAMIENTO ANGUSTIADO
- VERDADES Y MITOS SOBRE LA ANSIEDAD
- DATOS SOBRE LA ANSIEDAD
- CONSEJOS PARA LA RUMIACIÓN
- EL MEJOR RESULTADO POSIBLE
- CUESTIONA EL PENSAMIENTO "FRACASO = CATÁSTROFE"
- CUESTIONA EL PENSAMIENTO "FRACASO = NUNCA TENDRÁS ÉXITO"
- CUESTIONA EL PENSAMIENTO "EL FRACASO ES SÓLO PARA PERDEDORES/AS"
- IDENTIFICA CUANDO ESTÁS RUMIANDO
- REDUCE LA AUTOCRÍTICA
- PASAR DE CENTRARSE EN EL RENDIMIENTO A CENTRARSE EN LA MAESTRÍA
- PRACTICAR LA TOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE
- AUTOCUIDADO - S.F.E.M.E.
- RESPIRACIÓN PROFUNDA
- MINDFULNESS - COMER CON ATENCIÓN PLENA
- MINDFULNESS - CONCIENCIA ABIERTA
- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
- HORA DE PREOCUPACIONES
- EL REGISTRO DEL PENSAMIENTO



21 ejercicios para lidiar con la Depresión

- ¿QUÉ SABES SOBRE LA DEPRESIÓN?
- TEMPERATURA EMOCIONAL
- EL PUZLE DEL CONTEXTO
- DIFERENTES PERSPECTIVAS
- EVALUACIÓN DEL CONTEXTO VITAL
- CAMBIA TU HISTORIA, CAMBIA TU VIDA
- PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS
- EXPECTATIVAS DIARIAS
- LA BANDA DE LOS TIGRES
- DOMA A TUS TIGRES
- ¿QUÉ TIENE QUE DECIR TU DESESPERANZA?
- HAZ TU PROPIO CALENDARIO CON ACTIVIDADES
- EL RETRATO DEL CRÍTICO/A INTERNO/A
- COMPORTAMIENTOS
- VENCE A TUS MONSTRUOS
- TIPOS DE AMIGOS/AS
- UNA CARTA A MÍ MISMO/A
- LA BUENA VIDA SIGNIFICATIVA
- EL NUEVO/A YO



21 ejercicios para prevenir el Burnout

- ESCUCHARTE A TI MISMO/A - DIÁLOGO INTERNO
- ESCUCHARNOS A NOSOTROS/AS MISMOS/AS Y RESPIRAR (MEDITACIÓN GUIADA)
- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
- IDENTIFICA TUS EMOCIONES
- DESCUBRIENDO LOS PILARES DE NUESTRA MOTIVACIÓN
- ESTABLECIENDO LAS MEJORES PRIORIDADES PARA NOSOTROS/AS MISMOS/AS
- UN ENTORNO AGRADABLE
- EL ARTE DE NO HACER NADA

- MINDFULNESS CON TUS 5 SENTIDOS
- CONOCIENDO LA MATRIZ DE EISENHOWER
- LA JARRA DEL TIEMPO
- DESCUBRIENDO A NUESTROS LADRONES DE TIEMPO
- TIEMPO MULTIPLICADO POR 3
- LAS 3 "A" S DEL MANEJO DEL ESTRÉS
- EJERCICIO DE RESILIENCIA
- TUS 3 PROPIOS SOBRES
- JUNTOS/AS PODEMOS RESOLVERLO TODO
- AFRONTANDO Y RESOLVIENDO PROBLEMAS JUNTOS/AS
- JUEGO DE ROLES SOBRE DELEGAR
- GRATITUD PARA PREVENIR EL BURNOUT
- MINDFULNESS SOBRE GRATITUD Y RELAJACIÓN
- TAREA PARA CASA 1: EMOCIONANDO TU TIEMPO - ORGANIZA TUS EMOCIONES Y TU TIEMPO
- TAREA PARA CASA 2: MÚSICA PARA TUS EMOCIONES

21 ejercicios para Planificar tu Carrera

- ESTABLECE OBJETIVOS S.M.A.R.T.
- TU ACRÓNIMO
- TUS FORTALEZAS
- ¡COINCIDE!
- MI LÍNEA TEMPORAL
- ENCUENTRA TUS VALORES FUNDAMENTALES
- QUÉ ME GUSTA Y QUÉ NO ME GUSTA
- EL TRABAJO IDEAL
- MI INSPIRACIÓN
- TU SUEÑO MÁS DESEADO
- PERSONALIZA TU LUGAR DE TRABAJO
- SUPERA TUS MIEDOS
- ¡CREA TU LEMA!
- PRESENTATE EN UN CV

- TRABAJA EN TUS HABILIDADES BLANDAS ADAPTÁNDOLAS A TU VIDA
- EXPLORA TUS DEBILIDADES Y CONVIÉRTELAS EN FORTALEZAS
- EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA
- PRIORIZA TU VIDA
- EMPIEZA TENIENDO EL FINAL EN MENTE
- EL DISCURSO DEL ASCENSOR
- MI RED DE CONTACTOS



21 ejercicios para Familias

- TODO TIPO DE FAMILIAS
- RETRATO FAMILIAR
- MI RETRATO DE FAMILIA
- EL ÁRBOL FAMILIAR
- MI FAMILIA ME QUIERE
- HACER PLANES PARA DIVERTIRSE
- BINGO FAMILIAR
- ACERCA DE LAS TAREAS DE CASA
- CUESTIONARIO DE LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA
- SE NECESITA UN PUEBLO...
- ¿CUÁNTO CONOCES A TUS HIJOS/AS?
- DETRÁS DE LO OBVIO
- COSAS MALAS QUE LOS PADRES/MADRES DICEN (O PUEDEN DECIR)
- CUANDO LOS NIÑOS/AS SE PORTAN MAL
- ESTAR BAJO CONTROL
- SOBRE MÍ MISMO/A
- ¿QUÉ ES LO QUE TE ESTRESA?
- SOY UN PADRE/MADRE ORGULLOSO/A
- CUESTIONARIO: CREENCIAS Y ACCIONES EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS/AS

- ESTILOS DE CRIANZA (JUEGO DE ROLES)
- EFECTOS DE LOS ESTILOS DE CRIANZA
- CÓDIGO DE COLORES (PARA GESTIONAR CONFLICTOS)
- JUEGO DE CARTAS (CONSEJOS PARA UNA CRIANZA SENCILLA)
- EL BINGO DE LIDIAR CON EL ESTRÉS
- MI LISTA DE AUTOCUIDADOS



Anexos

Metodología

La metodología "Shaping Life: Innovative pathways for a healthy lifestyle in adult education" fue creada con el objetivo de proporcionar un marco adecuado para el desarrollo de algunas habilidades para la vida útiles a fin de encontrar el equilibrio y un estilo de vida saludable de las personas adultas.

Los temas abordados dentro de esta metodología fueron pensados de tal manera que respondieran a las necesidades de las personas adultas y, al mismo tiempo, fueran también identificados como problemas en el momento en que se concibió este proyecto: el periodo pospandémico.

Estos temas son:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Síndrome del trabajador/a quemado/a ("Burnout").
- Desafíos de la crianza.
- Planificación de la carrera profesional.

La metodología empleada para abordar los 5 temas es el grupo de apoyo, en el que un facilitador o facilitadora (especialista en educación de personas adultas: psicólogo/a, psicoterapeuta, orientador/a en desarrollo personal, coach, facilitador/a, mentor/a, etc.) guía el proceso de desarrollo personal de forma solidaria, no directiva, y colaborativa para facilitar la resolución de los problemas que encuentran las personas adultas en las 5 áreas de la vida. El grupo de apoyo, como metodología, tiene unas características esenciales, que hemos tenido en cuenta a la hora de diseñar las actividades. Un grupo de apoyo o grupo de apoyo social es un grupo de personas liderado por un/a profesional que se reúnen con el objetivo de superar o afrontar un problema compartido. Con el liderazgo del o la profesional, dichas personas comparten ayuda, consuelo, ánimo, consejo y orientación para frontar juntos/as sus retos.

El o la líder del grupo suele estar formado/a para proporcionarles apoyo. Los grupos de apoyo pueden ayudar a los/as participantes de muchas maneras:

- Mostrarles que no están solos/as.
- Proporcionarles apoyo emocional y social.
- Ayudarles a desarrollar nuevas habilidades y a adaptarse a su situación.
- Permitirles compartir información sobre su situación y cómo se sienten.
- Debatir/discutir aspectos como los síntomas, el tratamiento y los efectos secundarios.
- Ofrecer asesoramiento, así como un lugar donde aprender de los demás.
- Mejorar la motivación.

La aplicación de estos principios en el proyecto “Shaping Life: Innovative pathways for a healthy lifestyle in adult education” se llevó a cabo en varias fases:

- Fase 1: Creación de ejercicios para las reuniones de los grupos de apoyo. Para cada uno de los 5 temas, el equipo del proyecto creó 21 ejercicios de desarrollo personal, cada uno de los cuales contenía objetivos, descripción, preguntas para la sesión de reflexión, materiales necesarios, tiempo requerido y anexos para el facilitador o facilitadora, con el fin de poner en práctica la actividad.
- Fase 2: La formación de los facilitadores y facilitadoras corrió a cargo del equipo del proyecto, con el fin de explicar tanto el contenido y el marco teórico como los ejercicios y su método de aplicación. La formación de un grupo de 10 facilitadores/as puede organizarse en 3 días laborables y las plantillas del programa de formación para facilitadores y facilitadoras de grupos de apoyo están disponibles en la página web del proyecto.
- Fase 3: La implementación de las actividades también tuvo varias partes:
 - Selección de los/as participantes de los grupos de apoyo: un grupo de apoyo eficaz tiene un número relativamente pequeño de participantes (entre 8 y 12 personas) y éstos/as se mantienen durante todo el programa. Los ejercicios de este kit de herramientas están adaptados para un número medio de 10 personas, pero, dependiendo del número de participantes, el facilitador/a puede crear su propio entorno de reunión.
 - Evaluación del estilo de vida y del bienestar actual, así como de las áreas problemáticas de la vida, de los y las participantes de un grupo. En el marco del proyecto, se elaboró un cuestionario en este sentido, que se puede encontrar en los Anexos.



- Establecimiento de las reuniones del grupo de apoyo y los temas abordados. En función de los resultados del cuestionario aplicado, el facilitador o facilitadora decide la proporción en que incluye los 5 temas en los ejercicios del grupo de apoyo. Según las necesidades, se pueden elegir 2, 3 o incluso los 5 temas en una proporción diferente. El presente kit de herramientas tiene la forma de una colección de ejercicios y cada tema contiene ejercicios iniciales (evaluación, primer contacto con conceptos específicos), de intervención (ejercicios que estimulan el cambio) y de evaluación final o seguimiento (ejercicios de control de los progresos y de proyección futura del nuevo estilo de vida y de los cambios iniciados en este proceso). El facilitador o facilitadora puede establecer el número de reuniones y su frecuencia, en función de las necesidades del grupo. Durante la fase de prueba, se establecieron diferentes configuraciones en cada país, pero la frecuencia recomendada es a una distancia de una o 2 semanas para grupos con necesidades urgentes o incluso una vez al mes, para grupos centrados principalmente en el área de desarrollo personal. Entre las reuniones presenciales (o en formato virtual/online, según el caso), se puede establecer un grupo de comunicación con los y las participantes, en el que el facilitador/a puede motivar el cambio, adjuntar diferentes materiales y los/as participantes, a su vez, si lo consideran necesario, compartir diferentes aspectos.
- Realización de las reuniones del grupo de apoyo: el facilitador/a, en función de los temas establecidos, de la duración de las reuniones y de su frecuencia, así como de las necesidades del grupo, establece los ejercicios que realiza, así como los que da como tema entre reunión y reunión (algunos ejercicios pueden realizarse también de manera individual, de forma que los y las participantes puedan realizarlos entre reunión y reunión). Es importante que, durante las sesiones de trabajo, se tengan en cuenta los principios básicos (mencionados anteriormente) del grupo de apoyo, siendo los específicos la creación de un espacio seguro para compartir y dejar tiempo suficiente para esta fase. Así, se recomienda un máximo de 3-4 ejercicios en cada reunión, según el tiempo necesario para su realización.
- La evaluación final y la retroalimentación de los participantes se lleva a cabo con 2 herramientas: la re-aplicación del cuestionario de evaluación del estilo de vida (el facilitador analiza, incluso junto con los participantes, las diferencias en comparación con la aplicación inicial) y el cuestionario de medición del impacto (que puede aplicarse al cabo de 2 -3 meses, para medir el impacto a medio plazo del programa).

- Fase 4: Evaluación de impacto. Es una etapa realizada por el facilitador/a y tiene como objetivo principal medir el impacto que las actividades realizadas tuvieron en los y las participantes. Puede hacerse analizando todos los cuestionarios aplicados, así como a partir de las fichas de observación durante las sesiones. Así, después de realizar todas las sesiones con un grupo, el facilitador o facilitadora puede crear un informe, que contenga los temas abordados, los ejercicios implementados, las observaciones sobre la adaptación de estos ejercicios al grupo correspondiente, los materiales utilizados (además de los presentes en el kit de herramientas), el impacto obtenido y, por supuesto, por último pero no menos importante, el impacto en sí mismo, tanto a nivel profesional como personal. Dentro de cada ejercicio descrito en el kit de herramientas, los facilitadores y facilitadoras disponen de un espacio dedicado a estas anotaciones.



21 ejercicios para hacer frente a la ansiedad

A.I. ¿Qué es la ansiedad?

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 4

Ejercicio 5

A.II. Conciencia de la ansiedad y cambio

Ejercicio 3

Ejercicio 9

Ejercicio 12

Ejercicio 6

Ejercicio 10

Ejercicio 13

Ejercicio 7

Ejercicio 11

Ejercicio 14

Ejercicio 8

A.III. Herramientas de afrontamiento

Ejercicio 15

Ejercicio 19

Ejercicio 16

Ejercicio 20

Ejercicio 17

Ejercicio 21

Ejercicio 18



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Autoevaluación de los signos de ansiedad



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Individual/cualquier número



TIEMPO

3-5 minutos

1

Signos de ansiedad

Cada participante reflexionará sobre los siguientes signos particulares para identificar algunos signos de ansiedad:

- ¿Algo de esto te resulta familiar?
 - Piensas demasiado antes de actuar.
 - Eres propenso o propensa a hacer predicciones negativas.
 - Te preocupa lo peor que pueda ocurrir.
 - Te tomas muy a pecho los comentarios negativos.
 - Eres autocrítico/a.
 - Todo lo que no sea un rendimiento extraordinario te parece un fracaso.

Si es así, no estás solo/a y probablemente sufras algún grado de ansiedad.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La sesión de reflexión incluirá la distinción entre miedo y ansiedad, y la forma en que la ansiedad se convierte en un bloqueo de la vida habitual.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Sillas colocadas en círculo.

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Diapositivas de Powerpoint/Canva o también puede ser en formato impreso

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Diferenciación entre distintos tipos de mecanismos de supervivencia



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-20, pero en grupos de 3-5



TIEMPO

20 minutos

2

Mecanismo de lucha, huida o congelación

En primer lugar, los/as participantes verán un breve vídeo en el que se describen las diferencias entre los 3 tipos de mecanismos de supervivencia.

En segundo lugar, debatirán y clasificarán las principales características de cada tipo de mecanismo de supervivencia.

La respuesta de Lucha, Huida o Congelación - YouTube



Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Se hará hincapié en la modalidad en que se construye la ansiedad sobre los tipos de mecanismos de supervivencia.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo para el comienzo, después los/as participantes se agruparán en 3-4 (dependiendo del número total de estos/as).

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Videoprojector/pantalla interactiva
- Hojas de rotafolios y rotuladores

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Identificar la circularidad del círculo vicioso del pensamiento angustiado y las creencias centrales



TIEMPO

10-15 minutos

3

Círculo vicioso del pensamiento angustiado

Los/as participantes deben ordenar los enunciados escritos en trozos de papel para comprender la estructura del círculo vicioso de la ansiedad. Por ejemplo:

- Sienten que su corazón late con fuerza y su respiración se acelera.
- Automáticamente creen que es "pánico", ¿y si no pueden controlarlo?
- Su presunción subyacente les hace pensar "debería tener la capacidad de manejarlo".
- Su creencia subyacente les hace pensar "no valgo nada, no puedo gestionarlo, necesito salir".
- Entonces, abandonan la escena porque creen que no pueden manejar el pánico.
- Esto refuerza su creencia de que son inútiles, y el círculo está listo para dar otra vuelta la próxima vez..

En la segunda parte del ejercicio, los/as participantes tendrán que profundizar en su comprensión de las creencias personales, ejemplificando algunas afirmaciones correspondientes a los tipos solicitados. Las creencias personales desfavorables suelen estar relacionadas con los logros, la reputación, el control o la confianza.

Logro

"Tengo que hacer lo que sea por completo, de lo contrario soy un fracaso".

Aceptación

"Todo el mundo tiene que estar contento conmigo o si no, es que no soy lo bastante bueno/a".

Confianza

"Si confío, me harán daño".

Control

"Si pido ayuda, soy débil" o "si siento ansiedad, estoy perdiendo el control".

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes tendrán que utilizar su creatividad y espíritu de observación para identificar declaraciones personales o de otros/as para tomar conciencia de las decisiones tomadas con el trasfondo de un estado ansioso.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en micro-grupos

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas de papel, papel de rotafolio, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Ser capaces de argumentar las diferentes perspectivas sobre la ansiedad



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

20-30 minutos

4

Verdades y mitos sobre la ansiedad

Los/as participantes se dividirán en grupos de 4-5 y, tras un aprendizaje previo, tendrán que argumentar delante de los/as demás el enunciado sobre la ansiedad que hayan recibido.

Ejemplos de enunciados:

¿Mito?

La ansiedad es normal

¿Mito?

La ansiedad es peligrosa

¿Mito?

La ansiedad provoca graves problemas de salud

¿Mito?

La ansiedad es un problema

¿Mito?

Para ser feliz hay que curar la ansiedad

¿Mito?

La ansiedad es parte de la vida diaria

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Es sumamente útil que la estructuración del discurso se haga mediante el trabajo en equipo y la autorreflexión personal, porque así es como se aclaran en la mente de los/as participantes el concepto y las implicaciones de la ansiedad.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en micro-grupos

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas de papel, papel de rotafolio, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Conciencia de las realidades desde la perspectiva de la funcionalidad corporal



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

15 minutos

5

Datos sobre la ansiedad

Los/as participantes se dividirán en grupos de 4-5 y crearán de forma creativa e individual unas tarjetas con datos relacionados con la ansiedad/ataques de pánico que luego interpretarán de la forma más expresiva posible, por turnos, en el grupo al que pertenezcan.

Ejemplos de datos:

Dato

Los ataques de pánico no pueden causar ningún daño real

Dato

No puedes morir de un ataque de pánico

Dato

No te desmayarás durante un ataque de pánico

Dato

No existe ningún peligro

Dato

No hay riesgo de sufrir un infarto

Dato

No hay nada de lo que avergonzarse

Dato

Esto no durará para siempre y terminará pronto

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Estas afirmaciones servirán como anclas permanentes a las que las personas que experimentan ansiedad podrán tener acceso continuo y empezarán a formar parte de su realidad actual.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en micro-grupos

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas de papel, papel de rotafolio, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Comprender el proceso de rumiación y poner en práctica algunos consejos para detenerlo



TIEMPO

20 minutos

6

Consejos para la rumiación

En grupos de 4 o 5, cada participante recibirá un consejo para interrumpir el proceso de rumiación y tendrá que presentarlo con sus propias palabras a sus compañeros/as de equipo.

1. **Utilizar procesos demostrados para limitar o evitar el exceso de pensamiento.** Sorprendentemente, entre los consejos más sencillos, este se ha convertido en el mejor. Distráerte. Optar por desviar la mente hacia otra persona, más bien absorbente e intensa, o positiva e interesante; en cambio, algunas personas se imaginan una señal de stop y hablan de sí mismos/as en sus pensamientos, o según la situación, dicen en voz alta la palabra "¡basta!" cada vez que se descubren rumiando pensamientos.
2. **Dejar de buscar la perfección.** Descubre a reírte de los problemas y errores, prevé los errores humanos y localiza lo absurdo y cómico en ellos desde que ocurren. Asume que el estilo de vida de la gente es muy ajetreado y que lo más probable es que haya explicaciones alternativas para aquello que podría considerarse un desaire o un juego de poder. Date cuenta de que casi siempre no se trata de ti.
3. **Evitar actividades.** Mantente alejado/a (o incluso limita tu propio tiempo tanto como puedas) de situaciones o personas que normalmente te llevan a pensar de forma no deseada y exagerada. Identifica exactamente qué situaciones y personas son, y la forma en que eres capaz de disminuir tu experiencia de todas esas causas.
4. **Proceder al "flujo"** (o a "dejarse llevar") para encontrar regiones de la propia vida, pues cosas como tirar con aro, tocar el piano, escribir, correr o montar en bicicleta pueden ser absorbidas, por lo que te pierdes cada una de las nociones adicionales. Programa tiempo para conseguir todas esas tareas que hacen una corriente, un flujo de actividades en tu vida cada semana o cada día si, es posible.
5. **¡Practicar, practicar, practicar!** Con el tiempo, decide un par de estas estrategias y practica, practica, practica. La investigación demuestra que se requiere una gran cantidad de ejercicio para "instalar" una nueva costumbre, por lo que ve suave, por tu cuenta y sólo sigue usando tus nuevas estrategias y la reorientación de tus ideas, una vez que te veas pensamiento demasiado (rumia). Con práctica y tiempo, te debe resultar más fácil y más eficiente.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Presentar a otros/as tus ideas es una forma de interiorizar un proceso y fijarlo en la memoria a largo plazo.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en micro-grupos

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Trozos de papel con consejos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Transformar la predicción negativa con un pensamiento alternativo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

25-30 minutos

7

El mejor resultado posible

Los/as participantes trabajarán en parejas sobre una serie de situaciones potencialmente angustiosas, generando resultados que impliquen miedo/fracaso y otros que representen posibles alternativas.

Siempre que te sientas ansioso/a, aprovecha esta sensación para practicar la articulación de tu predicción negativa y una alternativa. Intenta pensar en el mejor resultado posible, en lugar de sólo en el peor. No es necesario que elimines por completo el miedo; basta con que sopeses las distintas posibilidades una al lado de la otra, de forma equilibrada. Para una acción que te gustaría emprender, intenta articular tanto el resultado negativo que temes como un posible resultado alternativo, como en el ejemplo de pintar las paredes. Si practicas mucho esta habilidad, empezará a convertirse en un hábito.

● Resultado temido

....

● Resultado alternativo

....

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Cuando intentas cambiar tus pensamientos, es esencial elegir un nuevo pensamiento que quieras reforzar. Piensa que cambiar un pensamiento es como intentar cambiar un hábito: cuando lo cambias, no rompes un mal hábito, sino que construyes y fortaleces uno nuevo. Cuando practiques tener nuevos pensamientos, con el tiempo, esos nuevos empezarán a ser más automáticos. En situaciones que solían desencadenar tus viejos pensamientos, ahora también se desencadenarán los nuevos.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

La situación potencial puede ser generada también por los/as participantes.

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición del trabajo en parejas

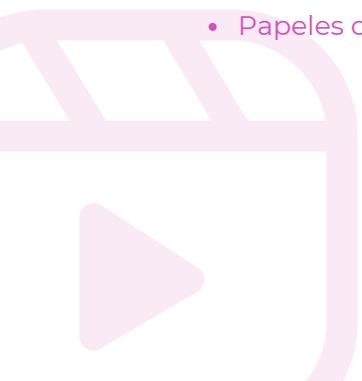
VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Papeles con situaciones potenciales

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Distinguir entre fracaso y catástrofe



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

15-20 minutos

8

Cuestionar el pensamiento "Fracaso = Catástrofe"

A veces, cuando uno/a predice que va a experimentar un resultado negativo, esa predicción se hace realidad; sin embargo, en realidad, la mayoría de fracasos no son catástrofes. Cuando un fracaso podría ser una auténtica catástrofe (por ejemplo, si inviertes 100.000 euros), es una buena razón para proceder con mucha cautela; no obstante, tendrás más éxito, si sabes distinguir entre esas situaciones y los fracasos y errores no críticos.

Experimenta:

Piensa en algo que tu mente ansiosa esté etiquetando ahora como "esto sería una catástrofe". Algunos posibles ejemplos son que te digan que no, recibir comentarios negativos, tener un rendimiento inferior al excepcional o invertir pequeñas cantidades de dinero sin obtener beneficios. Cuando estés pensando que un fracaso será una catástrofe, intenta generar un pensamiento alternativo que te gustaría reforzar.

Por ejemplo:

Pensamiento anterior: "Intentar hacer X y arrepentirme sería un desastre".

NUEVO pensamiento: "Intentar hacer X y arrepentirse sería molesto, pero tolerable".

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Desarrollar una mentalidad de crecimiento para hacer frente a la ansiedad



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

15-20 minutos

9 Cuestionar el pensamiento "Fracaso = Nunca tendrás éxito"

Los/as participantes reflexionarán primero individualmente sobre una situación en la que tuvieron éxito, aunque inicialmente fuera un fracaso. A continuación, compartirán en parejas la situación y la lección aprendida.

Prueba los siguientes ejercicios de reflexión para empezar a cambiar hacia una mentalidad de crecimiento:

- 1.¿Has tenido alguna experiencia en el pasado en la que hayas acabado teniendo éxito, tras un fracaso inicial? Enumera una.
2. Identifica un área en la que tengas una mentalidad fija. Debe ser una habilidad/capacidad que consideres importante para tu éxito, en la que te veas a ti mismo/a sin ser tan bueno/a como te gustaría y en la que veas esa habilidad/capacidad como fija.
3. Identifica un nuevo pensamiento (mentalidad de crecimiento) que te gustaría reforzar. Por ejemplo, tu antigua mentalidad podría ser "No se me da bien negociar" y tu nueva mentalidad podría ser "Puedo mejorar en la negociación practicando de una manera que se ajuste a mi temperamento y a mis valores".

VIEJO pensamiento

.....

NUEVO pensamiento

.....

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La ansiedad tiende a hacer que la gente piense en términos dicotómicos. Un ejemplo común es ver el éxito y el fracaso como los 2 únicos puntos finales posibles, en lugar de ver un camino zigzagueante hacia el éxito, salpicado de algunos fracasos. Superar la indecisión excesiva significa aprender a ver el fracaso como parte del camino hacia el éxito final. Para desarrollar una mayor tolerancia al fracaso, necesitarás lo que se denomina una "mentalidad de crecimiento": esto significa que crees que puedes mejorar tus capacidades con la práctica adecuada.

La alternativa a la mentalidad de crecimiento es la mentalidad fija: si tienes una mentalidad fija, crees que tus capacidades son fijas. Quienes tienen una mentalidad fija tienen un miedo excesivo al fracaso porque creen que no pueden mejorar. Hay muchos estudios que demuestran que las personas con mentalidad de crecimiento consiguen más que aquellas con mentalidad fija. La buena noticia es que las personas pueden cambiar con éxito de una mentalidad fija a una de crecimiento.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo primero y después en parejas

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Las tareas del ejercicio pueden exponerse en un rotafolios o en presentaciones Powerpoint/pantalla interactiva

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Relativizar la concepción del fracaso y evitar la generalización sobre el conjunto del ser



TIEMPO

15-20 minutos

10

Cuestionar el pensamiento "El fracaso es sólo para perdedores/as"

Los/as participantes pensarán en una persona exitosa a la que admiren; puede ser cualquiera, desde un personaje conocido hasta alguien que conozcan de verdad. A continuación, intentarán hacer una presentación, guiados por las siguientes preguntas:

- ¿Qué fracasos ha experimentado esta persona en ámbitos en los que suele tener éxito?
- ¿Algún empresario/a al que admiras ha hecho malas inversiones?
- ¿Tu actor o actriz favorita ha hecho alguna película con la que perdió dinero?
- ¿Ha fracasado algún disco de tu músico/a favorito/a?

Puede que a los/as participantes se les vengan ejemplos de fracasos a la cabeza o puede que tengan que investigar un poco en Internet o leer una biografía de esa persona. Tienen que asegurarse de que los ejemplos sean relevantes para el ámbito principal de éxito de la persona: un cocinero o cocinera superestrella que abre un restaurante y fracasa es más relevante que un actor o actriz que abre un restaurante y fracasa.

A continuación, se harán grupos de 4-5 personas donde cada participante presentará a su persona relevante y, después de haber hecho el ejercicio de reflexión, preguntarán a los demás: ¿Cuál es un pensamiento alternativo más realista y menos duro que "El fracaso es sólo para perdedores/as"?

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La ansiedad tiende a hacer que la gente piense en términos dicotómicos. Un ejemplo común es ver el éxito y el fracaso como los 2 únicos puntos finales posibles, en lugar de ver un camino zigzagueante hacia el éxito, salpicado de algunos fracasos. Superar la indecisión excesiva significa aprender a ver el fracaso como parte del camino hacia el éxito final. Para desarrollar una mayor tolerancia al fracaso, necesitarás lo que se denomina una "mentalidad de crecimiento": esto significa que crees que puedes mejorar tus capacidades con la práctica adecuada.

La alternativa a la mentalidad de crecimiento es la mentalidad fija: si tienes una mentalidad fija, crees que tus capacidades son fijas. Quienes tienen una mentalidad fija tienen un miedo excesivo al fracaso porque creen que no pueden mejorar. Hay muchos estudios que demuestran que las personas con mentalidad de crecimiento consiguen más que aquellas con mentalidad fija. La buena noticia es que las personas pueden cambiar con éxito de una mentalidad fija a una de crecimiento.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo primero y después en parejas

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Las tareas del ejercicio pueden exponerse en un rotafolios o en presentaciones Powerpoint/pantalla interactiva

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Relativizar la concepción del fracaso y evitar la generalización sobre el conjunto del ser



TIEMPO

15-20 minutos

11

Identifica cuándo estás rumiando

El ejercicio está diseñado para mejorar la capacidad de los/as participantes para detectar la rumia. Escribe una lista de los diferentes temas de rumia a los que eres propenso/a.

Utiliza las siguientes ideas para hacer una lluvia de ideas o simplemente rellena los espacios en blanco:

- Repetir conversaciones con personas que ostentan posiciones de poder en tu vida. Por ejemplo, reproducir conversaciones, incluidas aquellas por correo electrónico, con [insertar nombres de personas] ...
- Reproducir recuerdos de experiencias de fracaso del pasado. Por ejemplo, ...
- Pensar que no eres tan perfecto/a como te gustaría. Por ejemplo, pensar que no eres tan bueno/a en... como te gustaría.
- Pensar en cosas que deberías hacer para tener más éxito, como...
- Pensar si eres demasiado perdedor/a como para alcanzar el éxito y la felicidad.
- Volver a cometer pequeños errores, como...
- Pensar en el camino que no tomaste, como...

Los/as participantes responderán individualmente a las tareas y las completarán con ejemplos personales. Luego compartirán sus reflexiones en parejas, captando la naturaleza de las cavilaciones diferentes del pensamiento ordinario.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Para reducir la rumiación, primero hay que identificarla. A veces, rumiar puede ser un poco como soñar despierto/a, en el sentido de que las personas, a menudo, se pierden en la rumia sin darse cuenta de que lo están haciendo.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Trabajo en parejas

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Declaraciones escritas en hojas de rotafolio o dispositivos electrónicos.

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Practicar la autocompasión como alternativa a la autocrítica



TIEMPO

20-25 minutos

12

Reduce la autocrítica

Reducir la autocrítica es fundamental para reducir la rumiación: la autocrítica es una fuente de combustible para el fuego de la rumia. La gente utiliza la autocrítica para intentar animarse a mejorar en el futuro; sin embargo, una autocrítica dura no te ayuda a avanzar porque no es una herramienta de motivación muy eficaz, especialmente si ya estás rumiando.

Hay 2 versiones de este ejercicio: una consiste en pensar en un error del pasado y otra consiste en pensar en algo que percibes como una debilidad importante. Identifica un error o una debilidad en la que quieras centrarte y, a continuación, escribe durante 3 minutos siguiendo las siguientes instrucciones: *"Imagina que estás hablando contigo mismo/a sobre esta debilidad (o error) desde una perspectiva compasiva y comprensiva. ¿Qué te dirías?"* Esto se puede experimentar ahora o se puede guardar para una situación futura en la que te encuentres rumiando sobre un error o debilidad.

Cada participante escribirá una carta compasiva para sí mismo en relación con una rumiación sobre un error/debilidad. Luego la compartirán en parejas.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Las personas que intentan usar la autocrítica como motivación suelen temer que, al reducirla, se vuelvan perezosas: no es así. De hecho, darse a uno/a mismo/a un mensaje compasivo en lugar de crítico suele llevar a trabajar más. Un simple mensaje de "no seas demasiado duro/a contigo mismo/a" te impulsará a tomar medidas útiles para resolver problemas. Reconocer las emociones que estás sintiendo (como vergüenza, decepción o enfado) y luego mostrarte compasivo/a te llevará a tomar mejores decisiones que si te criticas a ti mismo/a. La autocompasión te dará el espacio mental que necesitas para tomar buenas decisiones.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Trabajo en parejas

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios y bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Liberación de la presión del rendimiento/
perfeccionismo en la gestión de la ansiedad



TIEMPO

20-30 minutos

13

Pasar de centrarse en el rendimiento a centrarse en la maestría

En primer lugar, los/as participantes decidirán qué habilidad quieren desarrollar, en forma de objetivo: ¿Cuál es tu objetivo de maestría más importante en este momento?

A continuación, los/as participantes completarán esta frase: "Mi objetivo es dominar las habilidades relacionadas con...".

En función del objetivo de la maestría que hayan elegido, responderán a las siguientes preguntas. Las respuestas deben ser lo más concretas posible.

¿Cómo reaccionaría la gente con su objetivo de maestría?

1. ¿Reaccionarían ante los errores, contratiempos, decepciones y estados de ánimo negativos?
2. ¿Darían prioridad a las tareas en las que trabajan? ¿Qué tipo de tareas dejarían de priorizar?
3. ¿Reaccionarían cuando han invertido mucho tiempo en algo y luego se han dado cuenta de que una estrategia o idea concreta no tenía el potencial que esperaban?
4. ¿Asegurarse de que están optimizando su aprendizaje y la adquisición de habilidades?
5. ¿Reaccionar cuando se sienten ansiosos?

Luego, los/as participantes compartirán sus reflexiones en parejas.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Hay una forma de mantener el listón alto, pero a su vez evitar los problemas derivados del perfeccionismo. Si puedes cambiar tu forma de pensar de un enfoque basado en el rendimiento a un enfoque basado en la maestría, serás menos temeroso/a, más resistente y estarás más abierto/a a nuevas y buenas ideas.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Trabajo en parejas

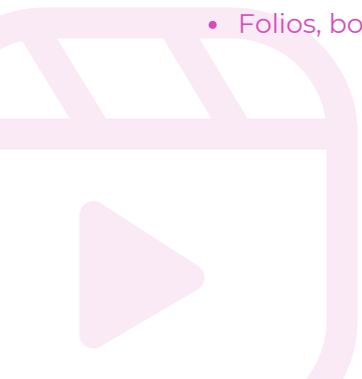
VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Crear un umbral de tolerancia a la incertidumbre más elevado



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



TIEMPO

20-25 minutos

14

Practicar la tolerancia a la incertidumbre

Se dará a los/as participantes la siguiente tarea de reflexión y resolución: buscar oportunidades para intentar actuar cuando no se está seguro/a al 100% de tener éxito.

Experimentalo gradualmente en los próximos meses, a medida que surjan oportunidades. Cuanto más aprendas mediante la experiencia que eres capaz de hacerlo, más fácil te resultará. Actuar con rapidez empezará a parecerse más natural.

Cuando surja la oportunidad de actuar con incertidumbre, explícate a ti mismo/a las posibles ventajas de hacerlo:

- Podría salir bien.
- Si no sale bien, avanzaré en mi pensamiento al ver que mi idea no ha funcionado.
- Ya no tendré que pensar más en la decisión.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Cambiar la tolerancia a la incertidumbre puede formar parte de un entrenamiento diario que aumente la conciencia de la necesidad de cambiar, adentrarse en lo desconocido y, en consecuencia, reducir los niveles de ansiedad.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

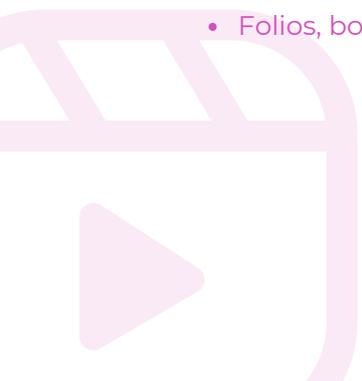
VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios, bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Comprender la necesidad de homeostasis de las etapas de la vida



TIEMPO

20-30 minutos

15

Autocuidado/SFEME

Los/as participantes tendrán que representar de forma creativa sus cubos vitales y, si no están llenos o no están en equilibrio, encontrarán distintas formas de rellenarlos.

El autocuidado es la base de una vida sana, en general, y es especialmente relevante para la salud mental. En el Manual del Educador/a de Adultos dividimos el autocuidado en 5 ámbitos: estos pueden considerarse como cubos que hay que llenar. Estamos en nuestro mejor momento cuando nuestros cubos están llenos o casi llenos, pero cuesta trabajo mantenerlos así. Cuando nos sentimos mal o tenemos mucha ansiedad, puede deberse a que nuestros cubos están vacíos.

Autocuidado Social

El cubo social tiene que ver con la gente que te rodea y las conexiones que tienes con ellos/as. Por "gente" se entiende prácticamente cualquier persona con la que tengas una relación: amigos/as, compañeros/as de clase o familiares.

Autocuidado Físico

El cubo físico examina el cuerpo y garantiza que se adopten hábitos de cuidado saludables. Este cubo se centra principalmente en la actividad física, la nutrición y el descanso/sueño.

Autocuidado Emocional

A menudo, olvidamos el cubo emocional. Lo importante de este cubo es asegurarte de que te das espacio y permiso para sentir una serie de emociones, tanto "positivas" como "negativas".

Autocuidado Mental

El cubo mental consiste en activar y relajar el cerebro. Obviamente, como estudiante o trabajador/a necesitas tener tiempo para centrarte en tus estudios/empleo; sin embargo, la vida sigue existiendo fuera de la escuela/profesión.

Autocuidado Espiritual

El cubo espiritual se refiere al reconocimiento de cosas fuera de uno/a mismo/a y de la vida cotidiana. Suele ser el cubo más difícil de definir, ya que la espiritualidad puede significar muchas cosas diferentes y es importante señalar que puede significar religión, aunque no necesariamente.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Es importante fijarse en los 5 cubos; es típico perder de vista 1 o 2 de ellos de vez en cuando y, a menudo, ¡son los que más hay que tener llenos!



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas de rotafolio

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Aprender una técnica de respiración para reducir la ansiedad



TIEMPO

20 minutos

16

Respiración profunda

Respiración profunda, respiración diafragmática o respiración en caja son los nombres que se suelen dar a esta herramienta en este Manual. El propósito de este ejercicio es pisar el pedal de freno del estrés o activar el sistema nervioso parasimpático para calmar la respuesta de lucha o huida de nuestro cuerpo.

1. Túmbate o siéntate en una silla cómoda, manteniendo una buena postura. El cuerpo debe estar lo más relajado posible. Cierra los ojos. Explora tu cuerpo en busca de tensión.
2. Busca un espacio tranquilo donde no te interrumpan.
3. Empieza simplemente prestando atención a tu respiración. Coloca una mano en tu abdomen y otra en el pecho. Cuando estamos ansiosos/as, nuestra respiración tiende a ser rápida y superficial; si tu respiración es superficial, es más probable que la mano del pecho se mueva hacia arriba y hacia abajo. Fíjate en qué mano se mueve y a qué velocidad lo hace.
4. Comienza inspirando de forma lenta y pausada por la nariz, llevando suavemente el aire hacia el abdomen. Siente que tu abdomen se eleva con la inhalación y que el pecho sólo se mueve un poco. Inhala contando hasta 5.
5. Mantén la respiración profundamente en tus pulmones, mientras cuentas hasta 2.
6. Exhala de forma lenta, asegurándote de mantener la boca, la mandíbula y la lengua relajadas. Exhala contando hasta 5 - 7. Fíjate en qué mano se mueve (¿la del pecho o la del abdomen?). Cuando sueltes todo el aire con la espiración, contrae suavemente los músculos abdominales para vaciar por completo tus pulmones de aire. Es importante recordar que profundizamos la respiración vaciando al completo los pulmones al exhalar, no llenándolos con más aire al inhalar.
7. Repite.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Se animará a los/as participantes a observar y compartir los cambios producidos en sus cuerpos y en el estado emocional tras practicar este tipo de respiración.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

La técnica de respiración puede acompañarse de música apropiada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Ninguno

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Practicar la conciencia plena, permitiendo utilizar todos los sentidos



TIEMPO

20-25 minutos

17 Mindfulness - Comer con atención plena

El ejercicio constará de 2 etapas: comer una naranja de forma consciente y, a continuación, compartir el estado de presencia con los demás participantes.

1. Pon el cronómetro en marcha durante 10 minutos. Asegúrate de que tu entorno inmediato esté libre de distracciones. Guarda el móvil y apaga la televisión.
2. Sostén una naranja entre las manos, ahuecándola suavemente para sentir su forma redonda y notar su peso.
3. Recorre la cáscara con las yemas de tus dedos y observa la sutil textura.
4. Atraviesa la cáscara con la uña para abrir la naranja. Siente cómo el zumo cae sobre el dedo.
5. Llévatela a la nariz, observando cómo se acerca la naranja, e inspira profundamente, deleitándote con su aroma.
6. Pon la lengua en la parte expuesta de la fruta y prueba un poco de zumo. Nota el tacto y el sabor del líquido.
7. Ahora, pela la naranja por completo. Con las yemas de tus dedos, nota y observa también el contraste entre el exterior y el interior de esta fruta. Siente la pegajosidad del zumo.
8. Escucha el sonido que hace la naranja cuando separes de forma suave los gajos.
9. Explora de manera visual los matices de color, las líneas de textura y las pequeñas semillas blancas de la naranja.
10. Cómete un gajo de la naranja lentamente, dando pequeños mordiscos y masticando y tragando de forma deliberada.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

¿Cómo sientes la naranja en tus manos? ¿Y en tu boca? ¿Qué sabor tiene?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

Se puede usar cualquier otra fruta o alimento

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Naranjas

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Cultivar el estado de presencia como forma de disolver la ansiedad



TIEMPO

10-15 minutos

18

Mindfulness - Conciencia abierta

1. Busca un lugar en el que te sientas cómodo o cómoda. Lo ideal es que sea al aire libre, pero, si no es posible, el espacio interior será perfecto.
2. Programa un temporizador para 10 minutos.
3. Observa las imágenes, los sonidos, los olores y las texturas de las cosas que puedes tocar con las manos: la silla, la tela de tus pantalones, etc.
4. Deja que los estímulos sensoriales vayan y vengan. Si percibes algo con los ojos, préstale atención. Cuando un sonido se apodere de ti, escúchalo.
5. Cuando tus pensamientos se conviertan en ansiedad, vuelve a sintonizar con cualquiera de tus sentidos y redirige tu atención hacia lo que ves, oyes, hueles o sientes.
6. Continúa durante todo el ejercicio.

Este ejercicio será individual, pero el intercambio de impresiones y experiencias será en grupo.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Disposición en círculo

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Ninguno

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Ejercitar una técnica de relajación que implica el cuerpo



TIEMPO

15-30 minutos

19

Relajación Muscular Progresiva

1. Elige un lugar. Busca un lugar tranquilo y privado donde puedas practicar este ejercicio. Como este ejercicio suele durar entre 15 y 30 minutos, lo mejor es que busques un sitio donde no te molesten durante ese tiempo.
2. Ponte cómodo/a. Lo ideal es sentarse en una silla cómoda que pueda sostener tus piernas, brazos, cabeza y cuello. También es posible practicar la RMP tumbado/a, pero asegúrate de que no estás practicando en tu cama (según las normas de higiene del sueño, ¡tu cama es sólo para dormir!).
3. Programa un temporizador. Si vas a realizar el ejercicio sin una grabación de audio (es decir, repasando los pasos mentalmente), asegúrate de poner una alarma para no tener que preocuparte de controlar el tiempo.
4. Tensa: para relajar de verdad cada grupo muscular, primero tendrás que tensarlo al máximo. Así, tu cuerpo puede reconocer el contraste entre los músculos tensos y relajados. Irás en orden desde la punta de tus dedos de los pies hasta la parte superior de tu cabeza. Asegúrate de aislar la tensión en un solo grupo muscular a la vez; no dejes que la tensión se filtre a otro grupo muscular. Por ejemplo, si tensa el pecho, asegúrate de que los hombros no se te suben hasta las orejas. Vigila que la mandíbula no se tense junto a otros grupos musculares (¡tiene tendencia a hacerlo!). Recuerda apretar todo lo que puedas durante todo el tiempo que estés tensando el grupo muscular, pero sin que cause dolor o lesiones graves. Continúa manteniendo la tensión durante unos 10 segundos.
5. Relajación: cuando hayas terminado de tensar, suelta completamente toda la tensión. Deja que esa parte del cuerpo se hunda o siente cómo te hundes más en la silla, el sofá o el suelo, donde estés apoyado/a. Imagina que toda la tensión fluye fuera de ese grupo muscular, como si fuera agua (por ejemplo, imagina que la tensión gotea desde la punta de tus dedos o que fluye por tus piernas hasta el suelo). Concéntrate en las nuevas sensaciones que crea tu cuerpo, a medida que la tensión se filtra fuera de ese grupo muscular. Observa si puedes contrastar las sensaciones de relajación con las que experimentabas cuando los músculos estaban tensos. Continúa liberando toda la tensión durante unos 15 segundos (más que el tiempo que los tensaste).
6. Repite: sigue el mismo formato para cada grupo muscular, en orden, desde tus dedos de los pies hasta tu cabeza. Recuerda mantener la tensión aislada sólo en un grupo muscular.
7. Comprobación final: cuando hayas tensado y relajado todos los grupos musculares, examina tu cuerpo por última vez. ¿Hay alguna zona que aún mantenga la tensión? Si es así, repite el procedimiento de tensión y relajación una última vez en esos grupos musculares. Una vez que todo el cuerpo esté relajado, tómate los 15-30 minutos restantes para permanecer sentado/a con esta sensación de relajación en todo tu cuerpo. Observa si la tensión empieza a aparecer en algún grupo muscular y repite los procedimientos de tensión/relajación; de lo contrario, siéntate con la sensación de relajación. Siéntete tan presente en tu cuerpo como puedas.

¡Disfruta!

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Al tensar cada grupo muscular, concéntrate en todas las sensaciones que produce tu cuerpo. Destaca todas las sensaciones. ¿Sientes calor? ¿Frío? ¿El músculo está tenso? ¿El músculo tiembla? ¿Qué valor le das a estas sensaciones? ¿Son agradables o no? Quédate con todas las sensaciones. ¿A qué temperatura está ahora el grupo muscular? ¿Qué valor le das ahora a las sensaciones?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- El espacio tiene que permitir el descanso de cada persona

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

Para las personas con discapacidades físicas, este ejercicio puede y debe adaptarse a cada individuo: por ejemplo, si alguien no puede mover una pierna o un brazo (y, por tanto, no puede tensarlo y relajarlo en este ejercicio), puede saltarse ese paso y hacer el resto de la actividad.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Colchonetas, sillas cómodas

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Entrenamiento de un proceso de rumia consciente



TIEMPO

15 minutos

20

Hora de Preocupaciones

1. Elige una hora por la noche para practicar tu Hora de Preocupaciones. Asegúrate de que tienes tiempo suficiente para "relajarte" entre la Hora de Preocupaciones y el momento de acostarte, para no interferir con tu capacidad de conciliar el sueño. Normalmente, es una buena idea practicar la Hora de Preocupaciones justo antes de tener algo que hacer (como la hora de cenar o de lavar los platos), para poder cambiar tus pensamientos a algo diferente inmediatamente después.
2. Busca un lugar tranquilo, donde sea poco probable que te molesten.
3. Programa un temporizador de no más de 15 minutos. Este es el tiempo durante el que puedes preocuparte. No conviene alargarlo demasiado, ya que, de lo contrario, podrías pasar de la "preocupación" a la "rumiación" (cuando los mismos pensamientos negativos dan vueltas y vueltas en tu cabeza), lo cual no ayuda a nada.
4. Siéntate con papel y bolígrafo (o abre un nuevo documento de texto en tu ordenador): en cuanto se ponga en marcha el temporizador, empieza a escribir todas tus preocupaciones. Utiliza este tiempo para preocuparte hasta la extenuación. No hay preocupación demasiado grande o demasiado pequeña para la Hora de Preocupaciones.
5. Cuando suene el temporizador, ¡detente! Da la vuelta al papel o aparta las manos del teclado. A algunas personas no les gusta aferrarse a sus preocupaciones, así que siéntete libre de romper ese papel o cerrar ese documento sin guardar. Eso es todo: llegó el final de tu Tiempo de Preocupaciones.
6. Intenta sumergirte en una actividad diferente en cuanto puedas, para ayudar a evitar que tu mente continúe tras la pista de algunos de esos pensamientos preocupantes.
7. A lo largo del día, si te surge un pensamiento preocupante, toma nota. Dite a ti mismo/a "vale, esto es algo de lo que tendré que preocuparme esta noche, en la Hora de Preocupaciones". Si te sirve de ayuda, puedes incluso anotar ese pensamiento en un cuaderno o en tu teléfono para recordarlo en la Hora de Preocupaciones.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Cualquier disposición

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios, bolígrafos o dispositivos electrónicos personales

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10-30



OBJETIVOS

Identificar pensamientos ansiosos y pensamientos conscientes



TIEMPO

10 minutos para la primera parte; la segunda será continua para el resto del desarrollo

21

El registro del pensamiento

Este ejercicio tiene 2 variantes o 2 etapas de realización, con el objetivo de aumentar el nivel de conciencia de los propios pensamientos.

La primera variante o etapa sería aquella en la que los/as participantes siguen el curso del pensamiento, dibujando una línea continua con el bolígrafo sobre papel cuando no tienen ningún pensamiento y que cuando aparezca 1, dibujarán un senoide. Cuando el pensamiento desaparezca, continuarán con la línea continua.

La segunda opción o etapa es que los/as participantes escriban en un diario personal los pensamientos ansiosos, que serán analizados desde varias perspectivas a cierta hora del día.

Lo que sí funciona es someter tus pensamientos ansiosos a la luz del día, diciéndoselos en voz alta a alguien más, o, como verás a continuación, escribirlos en un papel. Sacar pensamientos ansiosos de nuestra cabeza es el primer paso para ayudarnos a ver la distorsión en nuestro pensamiento.

El siguiente paso es someter nuestros pensamientos a preguntas o críticas. Cuando lo hacemos, el pensamiento ansioso generalmente disminuye en intensidad e incluso puede ser liberado por completo de nuestra mente, al menos por un período de tiempo, dándonos algo de alivio de nuestra ansiedad.

Consejos para facilitadores/as

Crea el ambiente adecuado para tratar ciertos temas personales



SESIÓN DE REFLEXIÓN



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Recomendaciones para el espacio:

- Cualquier disposición (aunque se recomienda una colocación cómoda para escribir)

VARIACIONES PROPUESTAS/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios, bolígrafos o dispositivos electrónicos personales

BIBLIOGRAFÍA





21 ejercicios para lidiar con la depresión

D.I. AUTOEVALUACIÓN Y TRABAJO CON UNO/A MISMO/A

1. ¿Qué sabes sobre la depresión?
2. Temperatura emocional
3. El puzle del contexto
4. Diferentes perspectivas
5. Evaluación del contexto vital

D.II. EL PROCESO DE CAMBIAR PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y RUTINAS

6. El estado de ánimo de las actividades diarias
7. Cambia tu historia, cambia tu vida
8. Pensamientos alternativos
9. Expectativas diarias
10. La banda de los tigres
11. Doma a tus tigres
12. ¿Qué tiene que decir tu Desesperanza?
13. Haz tu propio calendario con actividades
14. El retrato del crítico/a interno/a
15. Recuerdos agradables
16. Comportamientos
17. Vence a tus Monstruos
18. Tipos de amigos/as

D.III. PROYECTAR UN FUTURO SIGNIFICATIVO

19. Una carta a mí mismo/a
20. La buena vida significativa
21. El nuevo/a "Yo"



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Autoevaluación, toma de conciencia y adquisición de conocimiento sobre la depresión



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

20 min.

1 ¿Qué sabes sobre la depresión?

Los/as participantes se dividen en 4 grupos de 3 personas (dependiendo del tamaño del grupo) y tendrán que hacer un "viaje" a 4 bases, cada una con una pregunta relacionada con la depresión. El facilitador/a debe preparar antes 4 hojas de rotafolio y escribir, en el centro de cada una de ellas, una de las siguientes preguntas:

- ¿La depresión es una exageración de un estado de ánimo experimentado o es un estado de ánimo diferente del "normal"?
- ¿Cuáles son las causas y las características de la depresión?
- ¿Es la depresión un tipo de reacción o es una enfermedad?
- ¿La depresión está causada principalmente por el estrés y los conflictos psicológicos, o está relacionada, sobre todo, con una alteración biológica?

Se pide a los grupos de participantes que vayan, 1 por 1, a cada rotafolios, que debatan entre ellos/as y que escriban en el papel su opinión.

Tras terminar de escribir en el último rotafolio, cada grupo presentará 1 de los 4 en el grupo general.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a explicará al grupo algunos datos sobre la depresión (el capítulo "Depresión" del Manual).



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- 4 hojas de rotafolios
- Rotuladores

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Tomar conciencia de uno/a mismo/a - Emociones



TIEMPO

Sin especificaciones

2

Temperatura emocional

El facilitador/a hace una introducción sobre las 6 emociones primarias: felicidad, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa, escribiéndolas en un rotafolios; también explica que estas 6 emociones son funcionales y desempeñan un papel importante en nuestro funcionamiento diario.

Se pide a los/as participantes que dibujen un termómetro en un papel A4 y que definan, en una escala de 0 a 100 grados, cuánto han sentido cada una de las 6 emociones en las últimas 2 semanas.

Luego se introducen las 3 "emociones mortales" presentes en la depresión: ira, miedo y culpabilidad.

Se pide a los/as participantes que hagan otro termómetro y midan, en la misma escala, las 3 emociones, escribiendo también las situaciones en las que suelen sentir cada una de estas 3 emociones.

Por último, compartirán en parejas los 2 termómetros y lo que escribieron.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

En una ronda grupal, el facilitador/a va preguntando a los/as participantes las conclusiones sobre su propia temperatura emocional y las situaciones desencadenantes en las que sienten un alto nivel de ira, miedo y culpa.

El facilitador/a extrae una conclusión del grupo, explicando cómo los altos niveles de estas emociones están relacionados con la depresión y tienen un impacto negativo en la configuración del estado de ánimo diario.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones _____



OBJETIVOS

Autoevaluación y toma de conciencia - la influencia del contexto social y familiar



TIEMPO

Sin especificaciones _____

3 El puzzle del contexto

El facilitador/a prepara 36 trozos de papel en los que escribirá las 36 características del contexto (del Manual, capítulo "Depresión", páginas 160-161). Los/as participantes se dividen en grupos y deben poner en orden las piezas, formando la gran imagen del contexto "cazador-recolector" y "sociedad moderna".

En función del tamaño del grupo, el facilitador/a repartirá un número igual de características.

Cada grupo, al final, presentará las características de cada contexto, diciendo también cuáles de esas características les están impactando, de forma negativa y cuáles de forma positiva.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

En el grupo principal, el facilitador/a concluye sobre los aspectos positivos y negativos de nuestra vida diaria hoy en día, subrayando el hecho de que algunas de las emociones positivas/negativas están relacionadas con el contexto y el macrosistema, y que es importante diferenciar entre las emociones personales y las emociones que vienen de fuera del contexto.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- 36 palabras

BIBLIOGRAFÍA



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Post-its
- Rotafolios
- Rotuladores

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Autoevaluación



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

5

Evaluación del contexto vital

Desde los problemas cotidianos de tráfico hasta las grandes pérdidas, los acontecimientos estresantes agotan nuestros recursos de afrontamiento e incluso dañan nuestra salud. Completa la encuesta “Los culpables actuales” para descubrir las fuentes de tu estrés. No puedes hacer que tu mundo sea menos estresante, a menos que primero identifiques a los culpables del estrés.

Puede que te des cuenta de que algunas de estas cosas tienen aspectos positivos. Por ejemplo, la jubilación o la compra de una nueva casa pueden ser emocionantes; sin embargo, todos los cambios importantes, ya sean positivos o negativos, conllevan un estrés considerable.

1. **En el último año, ¿he perdido a algún ser querido por fallecimiento, divorcio o separación prolongada?**
2. **¿He sufrido alguna lesión o enfermedad física grave?**
3. **¿He tenido dificultades económicas recientemente? ¿He hecho alguna compra importante, como una casa o un coche nuevos?**
4. **¿Tengo discusiones o conflictos con alguien?**
5. **¿Tengo problemas en el trabajo, como nuevas responsabilidades, horarios más largos o mala gestión?**
6. **¿He hecho algún cambio importante en mi vida, como la jubilación, un nuevo trabajo o una nueva relación?**
7. **¿Tengo una gran responsabilidad en el cuidado de un progenitor/a o un hijo/a?**
8. **¿Sufro molestias diarias, como largos desplazamientos, ruidos molestos o malas condiciones de vida?**
9. **¿Sufro discriminación por motivos de etnia, religión, apariencia o identidad sexual?**
10. **¿Cuáles son mis habilidades para afrontar desastres, como el aislamiento durante la pandemia de COVID, inundaciones, huracanes e incendios?**

La ansiedad y la depresión pueden ser el resultado de varios factores: algunos ocurren durante la infancia, surgen de tu historia biológica o son consecuencia de factores estresantes actuales; muchas causas de dificultades emocionales están completamente fuera de tu control. No debes sentirte culpable o avergonzado/a por haber adquirido tus cargas emocionales. Al mismo tiempo, eres responsable de hacer algo al respecto. Aunque nadie puede hacer el trabajo por ti, puedes ponerte en marcha hacia un mañana mejor realizando estos ejercicios con o sin ayuda profesional. Recuerda que trabajar para reducir tu malestar emocional te reportará beneficios para toda la vida. Sé paciente y continúa. El esfuerzo merece la pena.

1. Contribuyentes físicos (genética, drogas, enfermedades, lesiones):

2. Mi historia personal:

3. Los factores estresantes actuales de mi mundo:



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Conclusión y regreso del facilitador sobre los “momentos AHÁ” de cada participante respecto a la forma en que el contexto vital está impactando en el estado emocional.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Encuesta actual sobre los culpables (impreso en folios con un código QR)

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones _____



OBJETIVOS

Planear el cambio _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones _____



TIEMPO

Sin especificaciones _____

6

El estado de ánimo de las actividades diarias

Los/as participantes reciben un calendario de la última semana (impreso desde Google calendar) y deben rellenarlo con todas las actividades que recuerden haber realizado. Una vez completado el calendario, tienen que definir cada actividad, de acuerdo con la siguiente evaluación:

- 1 - agradable
- 2 - gratificante
- 3 - significativa
- 4 - inspiradora
- 5 - relajante
- 6 - emoción negativa (escribir para cada una en esta categoría, el sentimiento sobre esa actividad)

Deben contar cuántas actividades de cada categoría realizaron la semana pasada. Para cada categoría, el facilitador/a pide a los/as participantes que digan qué actividades cumplieron esa característica (en el grupo principal, a modo de ejemplo). Al final, en un rotafolios, el facilitador/a va escribiendo ejemplos de cada categoría y subraya que las mismas actividades pueden tener diferentes impactos en nosotros.

Después de esta sesión de reflexión, se pide a los/as participantes que vuelvan a mirar su papel y que sustituyan 2 actividades calificadas con el número 6 por 2 actividades calificadas del 1 al 5. Luego, se les pide que digan lo que piensan de cada actividad. Al final, se les pregunta cuál es la diferencia y se les reta a decidir qué 2 actividades quieren sustituir en su vida diaria.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

En el grupo principal, los/as participantes exponen las conclusiones y una actividad que se propongan realizar para aumentar el compromiso con el cambio.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Munoz - Group Therapy Manual for CBT
Treatment of Depression, p. 28-29





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Proyección del cambio en el futuro



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

7

Cambia tu historia, cambia tu vida

1. ¿Cuál es la historia que te cuentas a ti mismo/a sobre la depresión? ¿Qué te dices a ti mismo/a sobre tu estado? Por ejemplo, "no debería sentirme así", "tengo que esforzarme más y superarlo", "soy una víctima de mis circunstancias", "la depresión viene en mi ADN", "mi dolorosa infancia causó mi depresión", etc. Escribe tu historia: déjala fluir sin autoeditarte ni filtrarla.
2. Ahora, escribe una historia diferente que quieras adoptar. ¿Dónde quiere acabar? Describe tu vida ideal, libre de depresión.

Tras realizar estas 2 tareas, los/as participantes hablan por parejas y comparten lo que han escrito.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Sesión de reflexión sobre el impacto de la historia que te cuentas a ti mismo/a en la realidad de tu vida.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios
- Bolígrafos

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Implementar el cambio de pensamientos
y encontrar pensamientos alternativos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

8

Pensamientos alternativos

Los/as participantes se colocan en círculo y reciben un papel A4, con la siguiente hoja:

<p>Suceso de activación (¿Qué ha ocurrido?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Creencia sobre lo ocurrido (¿Qué te dijiste a ti mismo/a sobre lo ocurrido que influyó en tu reacción?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Refutar la creencia (Pensamientos alternativos que te ayudarían de forma más saludable)</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Cada uno/a completará un suceso en el primer recuadro, continuando con los 2 siguientes, pensando en un suceso representativo de los últimos 6 meses que le haya impactado mucho. Después de escribirlo, cada participante entregará el papel a la persona de su derecha, que escribirá el pensamiento alternativo. Después de escribir, los papeles se dan más adelante en un ejercicio repetitivo, hasta que el papel vuelve a la persona que escribió el acontecimiento. De esta forma, cada persona recibirá pensamientos alternativos (tantas personas como haya en el grupo).



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Conclusión en el grupo principal, el facilitador/a subraya el hecho de que siempre puedes adoptar una posición de observador/a y también puedes preguntar a alguien de confianza para que te ayude a ver diferentes perspectivas y pensamientos alternativos, cuando sientas que no puedes generarlos.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Autoevaluación, tomar conciencia y planear el cambio



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

9

Expectativas diarias

Las expectativas forman parte de nuestra vida y la interpretación de cada acontecimiento de nuestra vida es el resultado de la comparación entre la expectativa y el resultado de la misma.

Se pide a los/as participantes que dibujen su propia mano en un papel A4: en cada dedo, escribirán una expectativa sobre un aspecto de su vida (¿Cómo te gustaría que fuera ese aspecto de tu vida? ¿Cómo te gustaría sentirte en ese ámbito de tu vida?). Los dedos son:

- **trabajo (vida profesional)**
- **familia nuclear (su propia familia)**
- **familia extensa (incluyendo la familia original)**
- **Relaciones de pareja**
- **Amigos/as**

En el centro de la mano escribirán "Relación conmigo mismo/a".

Después de escribir, en el dorso, trazarán las líneas de la misma mano, escribiendo cómo se cumplen (o no) esas expectativas en su vida diaria

SESIÓN DE REFLEXIÓN

En el grupo principal, el facilitador/a lleva a cabo una sesión de reflexión sobre el impacto emocional de las expectativas no cumplidas y el hecho de que, también en el caso de las expectativas cumplidas, nuestra mente tiende a minimizar el impacto, dándolo por sentado.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios
- Bolígrafos
- Rotuladores

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Tomar conciencia, implementar el primer paso (cazar a los pensamientos disfuncionales)



TIEMPO

Sin especificaciones

10

La banda de los tigres

Los desencadenantes externos de un estado de ánimo depresivo pueden ser como tigres u otros animales escondidos en la hierba; la mayoría de estos "tigres" se esconden en tu vida cotidiana y puede resultar difícil ser consciente de su presencia.

Escribe una lista de situaciones que te hayan provocado en el último mes y, en cada situación, escribe la emoción que sentiste: luego, busca un animal que refleje esa emoción (puede ser un tigre, un lobo, una jirafa, etc.). Mira el papel y escribe las 3 emociones principales (junto con las situaciones desencadenantes), es decir, los 3 animales principales que te persiguen. Cada participante recibe 3 sobres (de diferentes colores) y se le pide que dibujen al animal en ellos. Los/as participantes se dividen en grupos de 3 personas y se les pide que hablen de sus animales, como se indica a continuación:

- **Situaciones preferidas para aparecer**
- **¿Cuál es su comida favorita? (¿Qué pensamientos son "nutritivos" para ellos, haciéndolos crecer)**
- **¿Cuál es su enemigo más poderoso? (¿Cuál es el pensamiento que les asusta?)**

Los/as participantes se llevarán el sobre y recibirán como tarea cada día poner una estrella (o cualquier otra pegatina que les dé el facilitador/a) en el sobre del animal correspondiente, cuando éste aparezca. Para ello, tienen que "cazar" a los animales y ver, al cabo de una semana, cuál de los 3 es el más poderoso (quien gane la mayoría de las estrellas). Tienen que darle un nombre y cazarlo a largo plazo, activando cada vez el animal ayudante.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los animales (desencadenantes) y las emociones negativas no desaparecen sin esfuerzo. Tienes que ser consciente de su presencia y tomar, cada día, la misma decisión de salir de los pensamientos negativos o de ponerlos en duda.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Planear el cambio



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

11

Doma a tus tigres

Después de encontrar el "animal ganador", identifica el problema que hace que tu animal aparezca más a menudo. En la sesión, los/as participantes tienen que hacer una ficha con los siguientes pasos:

- Definir el problema.
- Establecer objetivos para el cambio.
- Soluciones de lluvia de ideas.
- Evaluar cada solución.
- Implementar un plan de acción.
- Evaluar el resultado.

Definir el problema

Describe el problema en términos concretos y conductuales, en lugar de en términos de sentimientos vagos y generalizados.

Evaluar cada solución

Examina las soluciones que se te han ocurrido y anota los pros/contras o las ventajas/desventajas de cada una.

Establecer objetivos para el cambio

Haz una descripción muy específica, concreta y realista de cómo te gustaría que cambiara la situación. ¿Cómo podría cambiar la situación para que te sintieras menos deprimido/a? ¿Cómo te gustaría manejar la situación y cuál es el resultado realista más deseable? Si el problema que te deprime es la "mala salud física", ¿cuáles serían los indicios concretos de que ahora gozas de mejor salud?

Implementar un plan de acción

Después de seleccionar una solución, divídela en varios componentes o tareas que tendrás que poner en práctica para probarla. Describe lo que tienes que hacer, cuándo lo harás y cualquier problema que puedas encontrar al realizar la tarea. A continuación, anota si la has probado o no.

Soluciones de lluvia de ideas

Escribe tantas soluciones diferentes para el problema como se te ocurran, sin prejuizar ni evaluar cuáles son las mejores.

*Otra versión: debes entregar el papel a otra persona del grupo para que lo complete.

Evaluar el resultado

La resolución de problemas no termina con la adopción de medidas. Es importante realizar este último paso y determinar realmente si el curso de acción ha sido eficaz o, al menos, si se va por el buen camino. Es importante tener en cuenta 2 resultados: en primer lugar, ¿la solución elegida ha conducido al tipo de cambio deseado en el problema? Y en segundo lugar, ¿cómo ha afectado a tu estado de ánimo el proceso de aplicación de la solución (el plan de acción)?



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Sesión de reflexión por parejas y conclusiones en el grupo principal.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:



BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO
Sin especificaciones



NÚMERO DE PARTICIPANTES
Sin especificaciones



OBJETIVOS
Tomar conciencia e implementar el cambio



TIEMPO
Sin especificaciones

12

¿Qué tiene que decir tu Desesperanza?

Introducción sobre la desesperanza: Se puede estar desesperanzado/a cuando se está atrapado/a en un atasco en hora punta, de camino al aeropuerto y sólo faltan 20 minutos para que despegue el vuelo. La desesperanza en la depresión es otra cosa. Aquí, tienes opciones para actuar de alguna manera, incluso aunque las acciones sean pequeñas, y, sin embargo, a menudo crees que simplemente no puedes cambiar; con esta mentalidad, no tienes ninguna posibilidad de tener éxito, mejorar, obtener ayuda o encontrar una solución. Pero esta idea de desesperanza es un mito.

La desesperanza es un mito porque la mente humana está hecha para la adaptabilidad: podemos generar ideas diferentes, hacer predicciones y avanzar hacia oportunidades futuras positivas; podemos evitar riesgos excesivos y peligros visibles; y podemos resolver problemas. Sin embargo, a veces olvidamos que estas capacidades están a nuestro alcance, hasta que las alcanzamos. Esta actividad se centra en un enfoque adaptativo para hacer frente a su sensación de desesperanza.

La clave de este enfoque es dedicar tiempo a cuestionar tus pensamientos desesperanzados. Como punto de partida, hazle una pregunta a tu mente desesperanzada y, a continuación, responde a esta, explorando las opciones que tienes a tu alcance. A continuación encontrarás algunos ejemplos.

1. **Pensamiento desesperanzado: “No tengo lo que hay que tener para conseguir cambiar”.**
2. **Hazle una pregunta: ¿Qué puedo hacer para cambiar que merezca la pena y que esté bajo mi control?**
3. **Responde a la pregunta: Empecé a hacer ejercicio para combatir las sensaciones depresivas y el bajo estado de ánimo. He hecho progresos. Puedo hacer cambios positivos y ya lo estoy haciendo.**

1. **Pensamiento desesperanzado: “Voy a sufrir siempre”.**
2. **Hazle una pregunta: ¿Dónde está la prueba de que mi estado de ánimo seguirá siendo constantemente negativo?**
3. **Responde a la pregunta: La respuesta es que no hay ninguna prueba de que mi estado de ánimo deprimido vaya a continuar para siempre. La educación sobre la depresión me da una predicción diferente. Tengo muchas probabilidades de aprender a controlar los síntomas de la depresión. Las ideas poco realistas están sujetas a evaluación y revisión. El ejercicio físico ayuda a aumentar las endorfinas o sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien. En resumen, tengo muchas maneras de cambiar, tengo el poder de iniciar.**

Según el modelo anterior, los/as participantes hacen un juego de rol con 3 personajes, por lo que el primer paso es dividirse en tríos: cada uno de ellos debe pensar primero en el discurso de su desesperanza y escribirlo en un papel.

Los personajes de la tríada son: la Desesperanza, la Esperanza y la persona que escribió el discurso. Tienen que hacer el juego de rol durante 5 minutos o hasta que el facilitador/a considere que la persona entendió la forma de salir de la posición de desesperanza. Las instrucciones del juego de rol son:

- **La Desesperanza dirá su discurso.**
- **La Esperanza hará una pregunta a la Desesperanza que cuestionará su discurso.**
- **La Desesperanza dará una respuesta.**
- **La Esperanza seguirá haciendo preguntas hasta que la Desesperanza ya no tenga respuesta (estará bloqueada).**
- **La persona que posee la Desesperanza observará y tomará notas.**

Tareas para casa: haz lo mismo en tu mente cuando aparezca la Desesperanza con un discurso. Juega el papel de la Esperanza, pero no de forma irreal. La Esperanza no consiste en verlo todo de color de rosa, sino en tener fe en que conseguirás llegar a un punto de iluminación.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La esperanza no consiste en verlo todo de color de rosa, sino en tener fe en que conseguirás llegar a un punto de luz.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Actuar de forma distinta



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

13

Haz tu propio calendario con actividades

Este es un ejercicio para el final del proceso.

Paso 1: En una sesión previa, se pondrán los nombres de todos los/as participantes del grupo en trozos de papel, en una caja, y cada persona extraerá un nombre de dicha caja. Se les pide que hagan un calendario ellos/as mismos/as (enlace a un tutorial de Youtube) para esa persona y que traigan el calendario a la siguiente sesión del grupo de apoyo. En dicha sesión, en la ronda inicial, cada participante ofrecerá a la otra persona el calendario hecho por ellos/as mismos/as, explicando cómo eligieron el modelo/diseño, según la personalidad de la persona.

Paso 2: Se pide a los/as participantes que escriban en unos trozos de papel las actividades que les ayudan a relajarse, a tener esperanza, a sentirse conectados/as consigo mismos/as, a sentir confianza, a estar motivados/as, etc. Cada participante escribe 12 actividades de este tipo.

Después, cada persona lee las actividades y, si es necesario, las explica. Las actividades se mezclan en una caja y, a continuación, cada participante extrae 12 actividades al azar.

Paso 3: Los/as participantes reciben un calendario impreso para los próximos 3 meses donde tienen que pegar, en cada semana, una de las 12 actividades extraídas. Tienen que decidir cuándo quieren hacer "La semana de... (por ejemplo, pintar)". Se irán a casa, pondrán el calendario hecho por ellos/as mismos/as donde deseen y debajo de este, pondrán el calendario con las actividades elegidas.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

En cada una de las sesiones siguientes, en la ronda inicial, los/as participantes contarán también sus actividades y cómo les han ayudado.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO
Sin especificaciones



OBJETIVOS
Tomar conciencia e implementar el cambio



NÚMERO DE PARTICIPANTES
Sin especificaciones



TIEMPO
Sin especificaciones

14

El retrato del crítico/a interno/a

Paso 1: Se pide a los/as participantes que reflexionen sobre sus pensamientos autocríticos y que los escriban en un papel.

Paso 2: Los/as participantes se dividen en parejas y cada persona tendrá que describir al otro/a cómo es su crítico/a interno/a, partiendo del discurso de él/ella. El otro/a participante empezará a dibujar el personaje del crítico/a interno/a (procurando que la otra persona no vea el papel mientras dibuja). El/La "dibujante" hará preguntas para tener indicadores para el "retrato": se trata de un ser humano, un animal, un personaje de películas, etc.; color de la piel, mimetismo; y todos los demás detalles para dibujar mejor.

Después de terminar (pero sin enseñar el dibujo), los/as participantes se cambiarán los roles.

Una vez que ambos dibujos/retratos de los/as críticos/as internos/as estén listos, los/as participantes mostrarán el retrato a los/as demás y escribirán el discurso en la parte inferior de la página.

Paso 3: Se repiten las mismas tareas con el Amigo/a o Aliado/a Interior (pero, esta vez, los facilitadores/as van cambiando las parejas). Después de este paso, todos los/as participantes tendrán el retrato del Crítico/a Interno/a y del Amigo/a Interior. El grupo reflexionará y compartirá sus sentimientos en la sesión de reflexión.

Tarea para casa: pega los retratos en un lugar de tu casa y, cada mañana, elige tener uno/a de ellos/as cerca. Si eliges con demasiada frecuencia al Amigo/a Interior, tu Crítico/a Interno/a se sentirá desatendido y se hará más vocal. No lo ignores por completo. Escucha lo que tiene que decir y dale las gracias por cuidar de ti, con su mejor intención. Los Críticos/as Internos/as tienen la buena intención de protegerte de emociones negativas, como la decepción, el miedo, la tristeza, etc. Pero tú no eres una víctima, así que puedes protegerte tú solo/a. Tu Amigo/a Interior te ayudará con palabras amables y esperanza. Tras dar las gracias al Crítico/a Interno/a, llama al Amigo/a Interior y escucha lo que tiene que decir en esa situación. Dale las gracias también y observa lo que ambos tienen que decir. Decide qué te ayudaría de ambos discursos en ese momento, para tus objetivos en ese día.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a va preguntando en una misma ronda, a cada participante, cuáles son sus sentimientos hacia esos 2 personajes y, si tuvieran que elegir tener una relación más cercana, con quién de los 2 les gustaría que fuese.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO
Sin especificaciones



OBJETIVOS
Tomar conciencia y cambiar
comportamientos



NÚMERO DE PARTICIPANTES
Sin especificaciones



TIEMPO
Sin especificaciones

16

Comportamientos

Se pide a los/as participantes que completen individualmente la siguiente tabla. Las instrucciones son las siguientes: Enumera en la columna de la izquierda algunas de las cosas que haces cuando te sientes mal y que tienen un impacto negativo en tu vida. Anota cuál es el impacto negativo y luego, en la columna de la derecha, enumera algunas actividades más útiles que podrías hacer para sentirte un poco mejor.

Cosas destructivas que hago	Impacto negativo que tienen esas cosas	Cosas más útiles que podría hacer

Después de escribir, los/as participantes se dividen en parejas y comparten lo que han escrito.

Tarea para casa: se pide a los/as participantes que se observen a sí mismos/as durante la siguiente semana y que tomen nota de sus comportamientos destructivos/ útiles.

SESIÓN DE REFLEXIÓN

Mientras los/as participantes hablan en parejas, el facilitador/a les va pidiendo que se fijen en lo escrito en la primera columna y que piensen de qué forma les resulta familiar ese comportamiento. Se puede ayudar a los/as participantes con algunas preguntas de reflexión:

- ¿Te resultan familiares estos comportamientos? ¿Hay algún miembro de tu familia que tenga un comportamiento igual o similar?
- ¿Te resultan familiares las cosas útiles que has pensado? ¿Hay algún otro miembro de tu familia o amigo/a que lo esté utilizando? ¿Cuál fue el impacto positivo que observas que tuvo en otras personas?

La conclusión se saca reflejando el hecho de que la mayoría de los comportamientos destructivos que hacemos a diario se aprenden en la infancia y son mecanismos de afrontamiento que vimos en los demás.

El camino para aprender comportamientos útiles es el mismo: observar, documentar y probar diferentes caminos hasta encontrar la combinación adecuada para ti.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Implementar el cambio en la vida diaria



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

17

Vencer a tus Monstruos

Parte 1: A menudo, nos visita nuestro Monstruo de la Ira. Piensa en tu propio monstruo de la ira y elige una plastilina de color. Elige el color que mejor encaje con la forma en que sientes tu ira dentro de ti. Modula y representa a tu Monstruo de la Ira. Ponle un nombre.

Cuando todos los/as participantes hagan su monstruo de la Ira y les pongan nombre, presentarán en el grupo principal a sus Monstruos de la Ira, describiendo también su perspectiva sobre las cosas, sobre sí mismos/as y sobre la realidad.

Parte 2: Instrucciones similares para el Monstruo del Miedo.

Parte 3: Instrucciones similares para el Monstruo de la Culpa.

Después de llevar a cabo estos pasos, se pide a los/as participantes que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Te gustaría hacer desaparecer a tus 3 Monstruos?
- ¿Cómo estropea tu vida el Monstruo de la Ira, el del Miedo y el de la Culpa?
- ¿Qué te obliga a hacer el Monstruo de la Ira, del Miedo y de la Culpa?
- ¿Te has defendido alguna vez de estos Monstruos?
- ¿Se te ocurren otras formas de decirle a tus Monstruos que se vayan?
- ¿Cómo puedes hacer que sean más débiles que tú?

SESIÓN DE REFLEXIÓN

Reflexiones en parejas y, después, puesta en común de la conclusión en el grupo principal.

- ¿Qué os ha sorprendido de vuestros monstruos? ¿Qué descubristeis sobre ellos y sobre cómo defenderos?

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Reconstrucción de la red social de apoyo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

18

Tipos de amigos/as

En las casillas siguientes, enumera a algunos de tus amigos/as: piensa en la singularidad de tu amistad con cada uno/a de ellos/as; piensa también en los puntos fuertes y débiles de cada relación. Si algunos/as participantes dicen que no tienen amigos/as, pueden pensar en personas que tengan esa característica.

<p>Amigos/as a quienes recurres cuando tienes un problema</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Amigos/as con quienes compartes un interés común</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Alguien que te ayuda a ser una mejor persona y a alcanzar tus metas</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Amigos/as con quienes sólo hablas a veces</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Amigos/as con quienes no hablas de tus problemas</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Amigos/as con los que solamente te diviertes</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Amigos/as que comparten sus problemas contigo</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Amigos/as a los que no puedes confiar secretos</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>¿Tienes otro tipo de amigos/as? Enlístalos aquí:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Los/as participantes se dividen en grupos de 3-4 personas y comparten su conciencia sobre lo que han escrito. El facilitador/a subraya el hecho de que no sólo importa el tipo de amigo/a, sino también nuestro propio comportamiento con ellos/as.

En la segunda fase del ejercicio, se pide a los/as participantes que escriban en las mismas casillas (pero en el reverso de la hoja) cómo se comportan y relacionan con esos amigos/as.

Tarea para casa: Los/as participantes necesitan llevar a cabo una acción/iniciativa la próxima semana con, al menos, 2 de las personas sobre las que escribiesen en este ejercicio.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a escribe la conclusión en el rotafolio sobre cómo pueden ayudar los amigos/as y cómo nuestro propio comportamiento es importante para mantener las relaciones sociales.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Actividad de seguimiento y para crear
esperanza



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

19

Una carta a mí mismo/a

Este ejercicio puede utilizarse al final del proceso.

El facilitador/a crea un espacio seguro y de creatividad al final de la sesión grupal. Se pide a los/as participantes que se proyecten a sí mismos/as en el futuro, después de:

- Primero: 3 meses.
- Segundo: 6 meses.
- Tercero: un año.
- Cuarto: 5 años.

Los/as participantes tienen que reflexionar sobre todo el proceso de cambio y escribir algunas conclusiones para el futuro: deben ser ideas principales que cada uno/a considere que sería importante recordar en esos momentos (mencionados anteriormente).

Se escribirán una carta a sí mismos/as, utilizando el siguiente recurso: <https://www.futureme.org/>

SESIÓN DE REFLEXIÓN

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones



OBJETIVOS

Mantener el cambio + seguimiento



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones



TIEMPO

Sin especificaciones

20

La buena vida significativa

En un folio A4, escribe al menos 2 ejemplos de tu propia vida (en el momento presente) para cada uno de los siguientes aspectos:

- Emociones positivas: la experiencia de afecto positivo, como la felicidad, la alegría, el orgullo, la comodidad o el interés.
- Compromiso: estar completamente absorto/a en una actividad, hasta el punto en el que sientas que el tiempo se para y que has perdido tu autoconciencia.
- Significado: pertenecer y servir a algo más grande que uno/a mismo/a (por ejemplo, grupos religiosos, partidos políticos, organizaciones comunitarias, organizaciones sin ánimo de lucro, etc.).
- Realización, logro: la búsqueda del éxito, los logros y el dominio por sí mismos, en lugar de simplemente como medio para conseguir más dinero o estatus.
- Relaciones positivas: la habilidad de dar y recibir amor en relaciones sociales, y de buscar relaciones positivas y afectuosas con los demás por su propio bien.

*El folio puede contener una tabla con 5 líneas como las siguientes:

Emociones positivas
Compromiso
Significado
Logro, realización
Relaciones positivas

En el reverso del papel, estará la misma tabla y los/as participantes deberán dibujar un símbolo para cada uno de los ejemplos: tendrán en total 10 símbolos, 2 por línea.

Los/as participantes caminarán por la sala, mostrando delante de los demás el papel con los símbolos, sobre un fondo musical. Cuando el facilitador/a haga una señal o cuando cambie la música (o cuando la pare), los/as participantes se pararán delante de otra persona y compartirán el significado de un símbolo.

Esto se repite hasta que todos/as hayan explicado a los demás los 10 símbolos.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sientes cuando miras tus símbolos?
¿Cuál es el estado emocional que te transmiten estos símbolos?
- ¿Qué pasaría en tu vida diaria, si buscaras constantemente estas cosas y creases contextos para vivir al máximo las emociones positivas, si encontrases sentido a lo que haces, consiguiesses logros, cultivases relaciones positivas y te comprometieses en la creación de tu propia vida?

El facilitador/a subraya en la sesión de reflexión la importancia de la responsabilidad personal en la creación de contextos en los que aparezcan estos sentimientos.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Sin especificaciones _____



OBJETIVOS

Seguimiento _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificaciones _____



TIEMPO

Sin especificaciones _____

21 El nuevo/a "Yo"

Con una música relajante de fondo, los/as participantes harán un repaso de su proceso interior y de cambio durante las sesiones, y de su participación en este programa, escribiendo una historia al respecto. La historia deberá comenzar con:

"Érase una vez, había una persona..."

Después de escribir la historia, los/as participantes harán una representación del cambio/el proceso/su esperanza sobre el futuro o sobre su "nuevo yo" para anclar el cambio, modelando para ello una arcilla (que puede solidificarse con el tiempo).

En la ronda final, todos/as leerán su historia y explicarán la simbología.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a subrayará la importancia de tener un símbolo, un "ancla" para el cambio, con el fin de volver al símbolo cuando los/as participantes se sientan tristes o sientan que la depresión está tomando el control sobre las decisiones de sus vida.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Arcilla

BIBLIOGRAFÍA



21 ejercicios para prevenir el Burnout

B.I. AUTOEVALUACIÓN Y TRABAJO CON UNO/A MISMO/A

1. Escucharte a ti mismo/a.
2. Escucharnos a nosotros/as mismos/as y respirar.
3. Relajación Muscular Progresiva.
4. Identifica tus emociones.
5. Descubriendo los pilares de nuestra motivación.
6. Estableciendo las mejores prioridades para nosotros/as mismos/as.
7. Un entorno agradable.
8. El arte de no hacer nada.
9. Mindfulness con tus 5 sentidos.

B.II. GESTIÓN DEL TIEMPO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

10. Conociendo la matriz de Eisenhower.
11. La jarra del tiempo.
12. Descubriendo a nuestros ladrones de tiempo.
13. Tiempo multiplicado por 3.
14. Las 3 "A"s del manejo del estrés.

B.III. EJERCICIOS DE RESILIENCIA

15. Ejercicio de resiliencia.
16. Tus 3 propios sobres.

B.IV. IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DEL APOYO SOCIAL

17. Juntos/as podemos resolverlo todo.
18. Afrontando y resolviendo problemas juntos/as.
19. Juego de roles sobre delegar.
20. Gratitud para prevenir el burnout.
21. Mindfulness sobre gratitud y relajación.

TAREAS PARA CASA

- T.1. Emocionando tu tiempo – Organiza tus emociones y tu tiempo.
- T.2. Música para tus emociones.



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Ser conscientes de cómo nos sentimos
respecto a nuestros trabajos y también
sobre nosotros/as mismos/as



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 14 participantes



TIEMPO

20 - 30 min

1

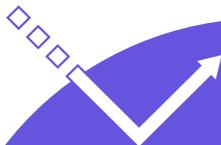
Escucharte a ti mismo/a - Diálogo interno

Al principio, los facilitadores/as deben pedir a los/as participantes que **analicen su situación laboral** y también que se hagan las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas hago que me **hacen feliz**? ¿Por qué o por qué no? En caso negativo, ¿qué podría hacer al respecto?
- ¿Qué me parece mi lugar de trabajo? ¿Me siento **cómodo/a** en mi lugar de trabajo?
- ¿Qué podría **mejorar**?
- ¿Qué podría hacer para **cambiar** mi situación actual? ¿A quién puedo pedir ayuda, si la necesito? Esta parte de reflexión debe durar unos 15 minutos.

Antes de eso, los facilitadores/as habrán dado algunos folios y lápices a los/as participantes para que escriban las respuestas a todas las preguntas anteriores (tendrán unos 10 minutos para hacerlo).

Finalmente, los facilitadores/as deben dividir al grupo en **2 subgrupos diferentes**, que hablarán sobre sus diferentes situaciones laborales y también sobre sus sentimientos relativos al trabajo.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Cuando el malestar y la activación de los efectos fisiológicos de las emociones negativas se mantienen en el tiempo y son crónicos es cuando hablamos de trastornos emocionales: en este caso, pueden conducir al síndrome de burnout.

Algo esencial para la prevención del burnout es tener **buena información** y desarrollar habilidades para ser capaz de gestionar **gestionar las emociones**.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas y sillas.
- Folios de papel.
- Lápices.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

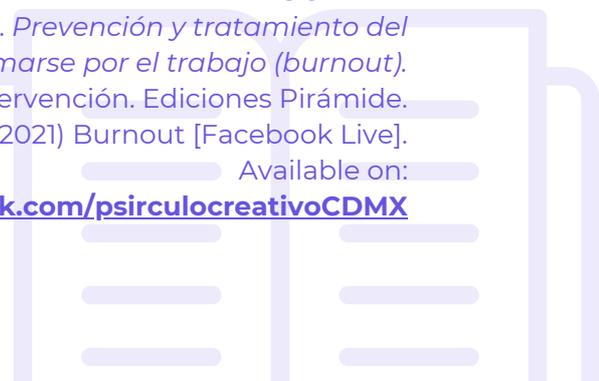
MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Gil-Monte, P. R. *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Programa de intervención. Ediciones Pirámide. Psírculo Creativo (2021) Burnout [Facebook Live].

Available on:

<https://www.facebook.com/psirculo creativo CDMX>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Relajarse y conectar con nosotros/as mismos/as, olvidando las posibles preocupaciones y/o tareas del trabajo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 - 15 participantes



TIEMPO

30 - 50 min

2

Escucharnos a nosotros/as mismos/as y respirar (Meditación Guiada)

Controlar la respiración puede ser muy útil para prevenir el **estrés** y, en consecuencia, también el síndrome del Burnout, por lo que en este ejercicio los facilitadores/as y los/as participantes se centrarán en ello.

Los facilitadores/as deben pedir a los/as participantes que encuentren un lugar cómodo para tumbarse: si lo desean, pueden escuchar **música suave o ambiental** mientras hacen esto (a un volumen bajo). Cuando se sientan cómodos/as, deben cerrar los ojos y comenzar a respirar lo más lentamente posible, tratando de mantener su mente en blanco.

Inhala, tratando de llevar tus hombros al cuello. Respira mientras sientes todos los músculos de tu cuerpo: tu cara, tus manos, tus brazos, tu abdomen y tus piernas. Luego, libera todo el aire.

Relaja y baja los hombros. Después, inhala mientras tensas todos los músculos de tu cuerpo que has estado sintiendo antes. Luego, libera todo el aire y relaja tus hombros de nuevo.

Inhala, mantén tus hombros arriba y exhala, relajando tus hombros.

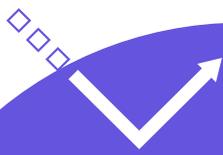
Deja tus hombros completamente relajados e inhala profundamente. Luego exhala. Continúa inhalando y exhalando de la misma manera hasta que la relajación de tus hombros se extienda por todo tu cuerpo.

Dite a ti mismo/a: "Acepto quien soy", "Acepto donde estoy", "Acepto el momento presente de mi vida y cómo se desarrolla".

Luego, deja que tu respiración tome su ritmo natural y síguela.

Te mereces tener tiempo y espacio para descansar y recrearte, que, si tu objetivo es trabajar duro, también debe serlo descansar igual de duro.

Sigue inhalando y exhalando de la misma manera, mientras te repites que el secreto para disfrutar de la vida es poner el mismo esfuerzo en el trabajo que en el descanso.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Dedicarte **tiempo a ti mismo/a** es muy útil para prevenir el síndrome del burnout: haz lo que te guste en tu tiempo libre.

Es importante destacar que este ejercicio de meditación, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo, es insuficiente por sí solo: aunque ayuda a ofrecer a los trabajadores/as adultos/as momentos de relajación, el burnout necesita un **tratamiento integral**.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Este ejercicio de meditación me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre**, para que cada participante pueda tener su propio espacio para relajarse y reflexionar.
- También es posible practicar este ejercicio en una sala o espacio grande.
- Esterilla de yoga.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Meditación para Burnout: Sana el desgaste físico y mental del trabajo - Recupera la calma.

Available on: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>

BIBLIOGRAFÍA

[v=0CHtrFuvG3c](https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c)



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender la técnica de Relajación Muscular Progresiva, para que podamos aumentar nuestra concentración y aprender a gestionar nuestro estrés



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 - 15 participantes



TIEMPO

20 - 30 min

3

Relajación Muscular Progresiva

Practicar la **capacidad de relajarse** es esencial, sobre todo en los casos en que el cuerpo y la mente están sometidos a un estrés constante: es el caso del síndrome de burnout. Sin embargo, muchas veces, las personas no se dan cuenta de la tensión que acumulan en su cuerpo, hasta que se ven desbordadas.

Al principio, los facilitadores/as piden a los/as participantes que creen un **círculo**: si esto no es posible por falta de espacio, se pueden crear 2 círculos diferentes. Los/as participantes deben elegir una posición en la que se sientan cómodos/as. A continuación, deben cerrar los ojos y empezar a escuchar a los facilitadores/as:

Estira tu brazo derecho y sostenlo todo lo que puedas, mientras mantienes el puño cerrado. Estira todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Siente la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos.

Poco a poco, relájate y baja el brazo. A continuación, concéntrate en la sensación de relajación, respira con normalidad y deja los músculos del brazo sueltos, relajados, sin tensión. Observa la diferencia entre tensión y relajación.

A continuación, repite estos movimientos con tu brazo izquierdo.

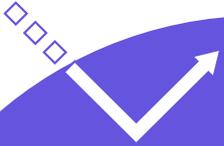
Inhala profundamente y aprieta el pecho. Siente dónde notas la tensión, hacia el centro del pecho. Relájate gradualmente, mientras expulsas el aire. A continuación, concéntrate en cómo te sientes, relajado/a y sin tensión. Cierra los ojos con fuerza.

Debes sentir la tensión en la zona que rodea los ojos, incluidos los párpados. El siguiente paso es fruncir el ceño y luego relajarlo, volviendo a la posición inicial. Aprieta los labios y los dientes para luego relajarlos, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua suelta. Inhala profundamente después de esto.

Mientras exhalas, inclina el cuerpo hacia delante. Levanta los brazos, pon los codos hacia arriba y hacia atrás, hasta llegar a la espalda, y arquea tu espalda hacia delante. Comprueba dónde sientes la tensión, intentando poner tu atención desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja de manera gradual los músculos, echa el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Después, concéntrate en la sensación de relajación, dejando los músculos de los hombros y la espalda sueltos, relajados.

Ahora, repasa mentalmente cada una de las partes que has tensado y relajado para comprobar que todas permanecen relajadas: si es posible, relaja aún más cada una de ellas.

Por último, piensa en algo agradable para ti, algo que te guste, algo relajante, música, un paisaje, etc., o deja la mente en blanco.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La Relajación Muscular Progresiva es una práctica **mente-cuerpo** que implica el estiramiento y la relajación de todos los grupos musculares del cuerpo. El entrenamiento de Relajación Progresiva consiste en aprender a **tensar y relajar** secuencialmente varios grupos musculares en todo el cuerpo, prestando atención a las sensaciones asociadas con la tensión y la relajación.

Es muy simple practicar esta técnica y ha demostrado ser útil en situaciones estresantes, cuando los trabajadores/as quieren concentrarse, reducir su estrés o mejorar la concentración.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre**, para que cada participante pueda tener su propio espacio para relajarse y reflexionar.
- También es posible practicar este ejercicio en una sala o espacio grande.
- Esterilla de yoga.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Aprende la técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. *Neurofeedback*. 2020. Available on:

<https://www.neurofeedback.cat/relajacion-progresiva-de-jacobson/#:~:text=C%C3%B3mo%20realizar%20una%20sesi%C3%B3n%20de,ejercicio%20durante%2010%2D20%20minutos.>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Descubrir cómo nos sentimos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 6 - 9 participantes



TIEMPO

30 - 40 min

4

Identifica tus emociones

Los/as participantes deben pensar unos 20 minutos sobre sus **emociones**, identificándolas y valorándolas. Los facilitadores/as pueden hacerles las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te **sientes**? ¿Alguna vez has tenido problemas para **reconocer tus propias emociones**? ¿Puedes controlar tus emociones?
- ¿Alguna vez te ha costado **empatizar** con las emociones de otras personas?
- ¿Qué emociones reconoces en ti mismo/a? ¿Qué situación las causa?
- ¿Consideras que tus emociones se **ajustan** a las cosas que te pasan?
- ¿Alguna vez te has **sentido juzgado/a** por tus emociones? ¿Alguna vez has juzgado a alguien porque pensabas que sus emociones eran exageradas, en una situación concreta?
- ¿Qué **emociones están más presentes en ti mismo/a**, las positivas o las negativas? Si son las emociones negativas, ¿qué pensamientos negativos puedes identificar? Pregúntate, ¿cómo podría yo cambiar esta situación? ¿Qué puedes hacer? ¿Cómo puedes **cambiar** los pensamientos negativos para que se vuelvan positivos?

Por ejemplo:

-Emociones negativas: *tristeza, frustración, enfado.*

-Situación que las causa: *carga de trabajo, ambiente laboral.*

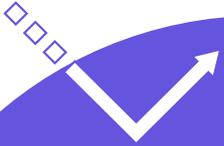
-Pensamientos negativos: *"No soy suficiente", "No puedo hacer nada bien".*

-Emociones positivas: *alegría, gratitud, felicidad.*

-Pensamientos positivos: *"He conseguido muchas cosas", "lo que hago es suficiente y hago lo que puedo".*

Luego, en un folio, los/as participantes deben escribir sus **sentimientos** y también sus **reflexiones**.

Finalmente, el grupo debe crear un círculo y reflexionar sobre las emociones de cada participante y sobre cómo se sienten compartiendo dichas emociones con el resto del grupo.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Las **emociones positivas** son las que producen una **experiencia agradable**, por ejemplo: alegría, gratitud, orgullo, ternura. Las **emociones negativas** son las que causan **malestar** psicológico o desagrado: las más estudiadas y conocidas son el miedo, la tristeza o la ansiedad.

Cuando el malestar y la activación de los efectos fisiológicos de las emociones negativas se mantienen en el tiempo y se cronifican es cuando hablamos de trastornos emocionales: en este caso, pueden desembocar en el síndrome de burnout. Es fundamental para la prevención del burnout disponer de **buena información** y desarrollar habilidades para poder **gestionar las emociones**.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un espacio grande.
- Folios o post-its
- Lápices.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN / ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS



MATERIALES/ ANEXOS:



BIBLIOGRAFÍA

Cárdenas, Yunue (2020) *Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior*. Psírculo creativo. Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Identificar nuestras motivaciones para centrarnos en ellas y aplicarlas en nuestro entorno de trabajo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 - 18 participantes



TIEMPO

35 - 45 min

5

Descubriendo los pilares de nuestra motivación

Los facilitadores/as deben empezar este ejercicio **explicando esto** a los/as participantes:

"Según Pink, los pilares de la motivación son 3:

- **Autonomía:** el deseo de dirigirse a uno/a mismo/a, de hacer una contribución decisiva al mundo o a uno/a mismo/a.
- **Maestría:** es decir, el deseo de dominar el trabajo o el área por el que cada persona siente vocación.
- **Propósito:** es decir, que la entidad, empresa, ONG, etc., donde la persona trabaje posea la misma visión, misión y también los mismos valores que uno/a mismo/a.

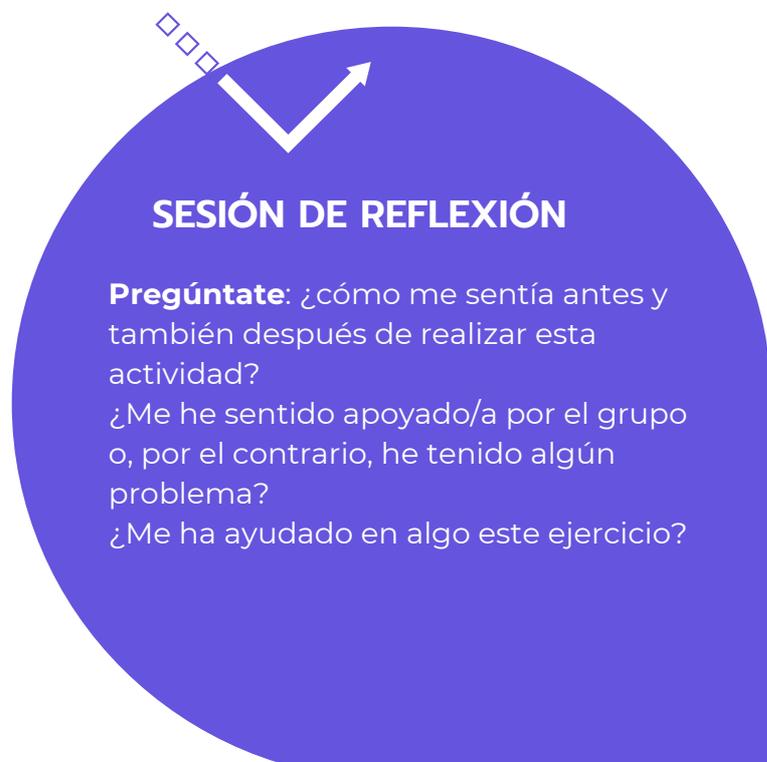
Por lo tanto, en este ejercicio, cada participante debe tratar de encontrar sus motivaciones en cada uno de estos apartados."

Luego, los facilitadores/as deben dar a cada persona un bolígrafo y un folio.

Individualmente, los/as participantes deben dividir la hoja en 3 secciones:

1. En la **primera sección**, los/as participantes deben escribir las **motivaciones personales** que les mueven a cada uno/a. Por ejemplo: "mi motivación es ayudar a las personas con discapacidad", "mi motivación es ayudar a mi hermano/a pequeño/a a encontrar un trabajo tan bueno como el mío", etc.
2. En la **segunda sección**, los/as participantes deben escribir sus motivaciones personales relacionadas con su **trabajo o vocación**. Por ejemplo: "mi motivación es convertirme en coordinador/a de mi entidad", "mi motivación es tener mi propia empresa", "mi motivación es seguir trabajando mientras estudio un máster", etc.
3. En la **tercera sección**, los/as participantes deben escribir sus motivaciones personales relacionadas con la **compañía o entidad** donde trabajen o donde les gustaría trabajar en el futuro. Por ejemplo: "Me motiva trabajar en esta compañía porque uno de sus valores es la justicia social", "Me gustaría trabajar en una ONG cuya misión sea la cooperación internacional", etc.

Finalmente, los/as participantes deben crear un **círculo** y, 1 a 1, explicar sus propias motivaciones al grupo principal. Las personas que compartan **motivaciones similares** pueden debatir cómo convertirían esa motivación en un camino tangible a seguir, a fin de cumplir sus sueños.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de realizar esta actividad?

¿Me he sentido apoyado/a por el grupo o, por el contrario, he tenido algún problema?

¿Me ha ayudado en algo este ejercicio?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en una sala grande, con mesas y sillas.
- Hojas de papel.
- Bolígrafos.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante el ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

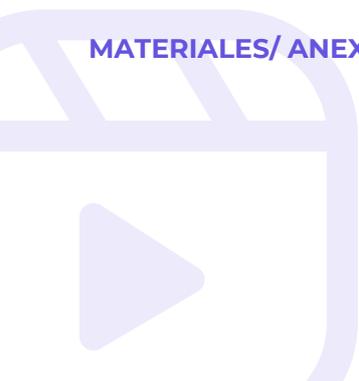
Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Pink, D.H. (2010). *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Gestión 2000. Grupo Planeta.
- Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a gestionar adecuadamente
nuestro tiempo, para prevenir
situaciones de estrés



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 - 14 participantes



TIEMPO

30 - 40 min

6

Estableciendo las mejores prioridades para nosotros/as mismos/as

Los facilitadores/as deben dar **2 folios** y un bolígrafo a cada participante:

- De forma individual, cada persona debe pensar en **3 tareas simples** y escribirlas en 1 de los folios. Los/as participantes deben colocar las tareas por orden de **prioridad**: la tarea con mayor prioridad debe ser la primera, no importa si es la más desagradable o la más difícil. Luego, deben pensar en las **tareas secundarias** que cada una de esas tareas puede conllevar y ordenarlas según la prioridad de cada una de ellas (máximo 6 tareas secundarias en total).
- En el otro folio, los/as participantes deben dibujar una **línea horizontal** que cruce todo el papel: esa línea puede simbolizar un día entero, una semana, un mes o un año. Cada persona puede elegir el periodo de tiempo que quiera representar. Después, los/as participantes deben colocar en esa línea de tiempo las tareas principales y secundarias que plantearon en el primer folio.

Una vez hecho, si los/as participantes consideran que no es importante realizar o desarrollar alguna de las tareas secundarias, pueden quitarla de su línea de tiempo.

Finalmente, los/as participantes deben ponerse **en parejas** y exponer sus diferentes líneas de tiempos: tareas que alguien puede considerar muy importantes y que pueden generarle ansiedad o estrés, para la otra persona pueden no serlo tanto. Por ello, la **retroalimentación** es muy beneficiosa.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Me ha ayudado este ejercicio en algo?
¿Sería beneficioso para mí utilizar este ejercicio para gestionar mejor el tiempo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un lugar o sala con mesas y sillas.
- Folios (al menos, 2/participante).
- Bolígrafos.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante el ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. España.
Available on:
https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Descubrir los objetos/cosas que nos hacen sentir cómodos/as en nuestros hogares para aplicarlos también en nuestro lugar de trabajo y, así, convertir este último en un lugar agradable para nosotros/as



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 12 participantes



TIEMPO

30 - 50 min

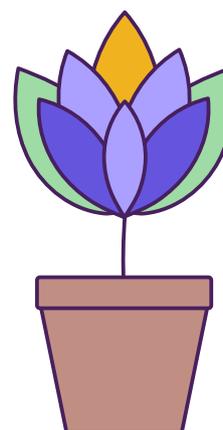
7

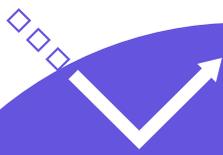
Un entorno agradable

Los/as participantes deben pensar unos 15 minutos sobre las **cosas que les hacen sentir cómodos/as en sus hogares**: por ejemplo, si alguien tiene un póster o una foto que le transmite paz, o si alguien tiene una flor o una planta a la que le guste observar y cuidar, etc.

Los facilitadores/as deben dar folios y bolígrafos a los/as participantes. Luego, en una hoja de papel, los/as participantes deben escribir las cosas en las que cada uno/a haya pensado y que le hagan sentir cómodo/a.

Finalmente, el grupo debe crear un **círculo** y después reflexionar sobre qué cosas podrían trasladar a sus lugares de trabajo y, de ese modo, crear un entorno donde les resulte agradable estar y trabajar.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Hacer del lugar de trabajo un **entorno tranquilo y confortable** influye positivamente en la prevención del síndrome de burnout.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un espacio grande.
- Folios o post-its
- Lápices.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

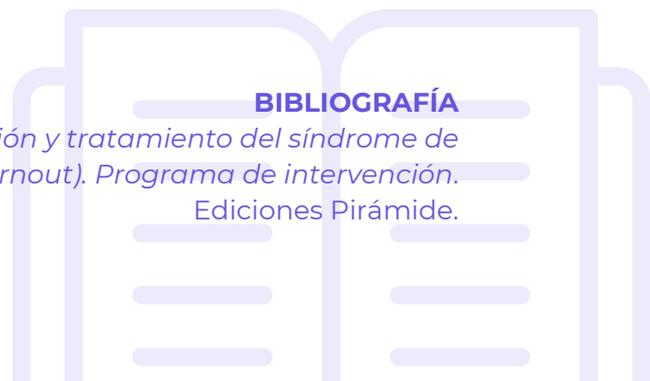
Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Gil-Monte, P. R. *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención.* Ediciones Pirámide.

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Relajarnos y conectar con nosotros/as mismos/as, olvidando las posibles preocupaciones y/o tareas del trabajo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Puede ser un ejercicio individual o grupal (entre 12 - 16 participantes).



TIEMPO

40 min. - 1 hora

8 El arte de no hacer nada

Los/as participantes deben encontrar un lugar cómodo donde sentarse o tumbarse: si quieren, pueden escuchar su música favorita (a un volumen bajo). Cuando se sientan cómodos/as, deben empezar a respirar tan lentamente como puedan, intentando mantener sus mentes en blanco.

En este pacífico momento, los/as participantes pueden hacer **lo que quieran**, con la única condición de que **está prohibido pensar sobre cosas relacionadas con el trabajo**: por ejemplo, pueden pintar, simplemente escuchar música, etc.

Finalmente, los/as participantes deben crear un **círculo** y compartir lo que hicieron (por ejemplo, leer algo, dibujar, etc.) y cómo se sintieron antes y después de realizar este ejercicio.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Dedicarte tiempo a ti mismo/a es muy útil para prevenir el síndrome del trabajador/a quemado/a: haz lo que te guste hacer en tu tiempo libre. También puedes no hacer nada, porque no tienes que estar haciendo algo todo el tiempo.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes de esta actividad? ¿Cómo me siento ahora?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un sitio grande, para que cada persona pueda disponer de su propio espacio para reflexionar y relajarse.
- Folios.
- Material artístico: acuarelas, rotuladores, etc.
- Revistas.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Psírculo Creativo (2021) Burnout [Facebook Live].
Available on:

<https://www.facebook.com/psirculo creativo CDMX>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Mejorar nuestro equilibrio emocional y nuestra concentración como estrategia de prevención del síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 21 participantes



TIEMPO

35 - 45 min



Mindfulness con tus 5 sentidos

Los facilitadores/as deben pedir a los/as participantes que busquen **5 cosas que puedan observar**: todos los/as participantes deben mirar a su alrededor y elegir algo que de normal pasaría desapercibido para ellos/as, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.

Después, los/as participantes deben buscar **4 cosas que puedan sentir**: los/as participantes deben ser conscientes de 4 cosas que sientan en ese momento, como la textura de sus pantalones, la sensación de la brisa en su piel, etc.

Luego, los/as participantes deben buscar **3 cosas que puedan oír** y centrarse en los sonidos que les rodean. Por ejemplo, un pájaro o el sonido del tráfico de una carretera cercana. Si se hace esta actividad en una sala, es recomendable que durante este ejercicio haya música instrumental de fondo, a un volumen bajo.

Después, los/as participantes deben buscar **2 cosas que puedan oler**. Los/as participantes deben poner atención a los olores que normalmente pasan desapercibidos para ellos/as y observar cuáles les resultan agradables o desagradables. Por ejemplo, el aroma de alguna flor o alguna planta, la comida de algún restaurante cercano, etc.

Luego, los/as participantes deben centrarse en el **sabor de su propia boca**. Cada persona debe centrarse en el sabor en el momento presente. Los/as participantes pueden beber algo, mascar chicle o solo notar el sabor de su propia boca, sin tomar nada.

Los facilitadores/as deben explicar que el tiempo que cada persona pase en cada directriz depende de cada uno/a mismo/a, pero que cada foco de atención debe durar unos 5 o 6 minutos. La idea no es meditar, sino que los/as participantes regresen al presente con un **estado de consciencia mejorado**.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

El "Mindfulness" es una de las herramientas más utilizadas para conseguir **equilibrio emocional** y para **mejorar la concentración**. Su eficacia ha sido demostrada científicamente, y hay cada vez más evidencias de que el uso del mindfulness contribuye a la regulación de las emociones, reduce el estrés y la ansiedad, ayuda a dormir mejor y fomenta la creatividad.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Me ha ayudado en algo este ejercicio?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al aire libre, pero también puede hacerse en una sala grande.
- Puede ser útil escuchar **música suave o ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene una discapacidad sensorial que le impida participar plenamente en la actividad, esta se adaptará a su condición. Por ejemplo, considerando el ejercicio de observar 5 cosas a su alrededor, si un/a participante tiene una discapacidad visual, se le darán varios objetos para que él o ella intuya la forma o función mediante el tacto.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Cárdenas, Yunue (2020) *Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior*. Psírculo creativo.
Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a gestionar adecuadamente
nuestro tiempo, a fin de evitar
situaciones estresantes



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 15 participantes



TIEMPO

40 - 50 min

10

Conociendo la matriz de Eisenhower

Los facilitadores/as deben dar **2 folios** y un bolígrafo a cada participante:

- Individualmente, cada persona debe pensar en **4 tareas simples** y escribirlas en uno de los folios. Los/as participantes deben colocar las tareas en orden de prioridad: la tarea con la mayor prioridad será la primera, no importa si es la más desagradable o difícil. Luego, ellos/as deben pensar en las **tareas secundarias** que cada una de esas tareas pueda tener y ordenarlas, según la prioridad de cada una (máximo 8 tareas secundarias en total).
- En el otro folio, los/as participantes deben dibujar la siguiente tabla, que es conocida como "**la matriz de Eisenhower**":

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	<i>Qué hacer primero</i>	<i>Decidir cuándo hacerlo</i>
NO IMPORTANTE	<i>Delegar, si es posible</i>	<i>No hacerlo</i>

Los/as participantes deben **colocar las tareas principales y secundarias** que hayan puesto en el otro folio en la casilla correspondiente, en la tabla. En este punto, los facilitadores/as deben indicar a los/as participantes que **eviten posponer todas las tareas** porque eso no hará que se resuelvan, sino que solo generará tareas acumuladas y estrés, que puede llevar al síndrome de burnout, si se mantiene en el tiempo.

Finalmente, cuando todos/as hayan completado sus respectivas tablas, los/as participantes se colocarán **en parejas o grupos pequeños** (máximo 5 personas/grupo) y expondrán lo que han hecho: algunas tareas que alguien puede considerar muy importantes y que pueden generarle estrés o ansiedad, para otra persona pueden no ser tan importantes y, por ello, la retroalimentación es tan beneficiosa en esta actividad.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?

¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?

¿Sería beneficioso para mí utilizar este ejercicio para gestionar mejor el tiempo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un lugar o sala con mesas y sillas.
- Hojas de papel (al menos, 2 por participante).
- Lápices.
- Puede ser útil escuchar **música suave** o **ambiental** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*. Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender cómo priorizar las tareas más importantes, diferenciándolas de las tareas secundarias, cómo tomar decisiones en equipo y también cómo administrar mejor el tiempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 20 participantes



TIEMPO

35 - 45 min

11 La jarra del tiempo

Los facilitadores/as deben dividir el grupo principal en 4 subgrupos diferentes and dar a cada grupo:

- Una **jarra vacía**.
- Varias **pelotas de ping-pong** (los facilitadores/as pueden usar diferentes tamaños de pelotas: por ejemplo, pelotas de tenis).
- Varios **dados**.
- Un **vaso de agua**.

Los/as participantes de cada subgrupo deben **determinar el orden en que colocarán cada elemento** dentro de la jarra: dependiendo de qué objetos se pongan primero, se determina la cantidad de otros elementos que podrán agregarse más tarde.

Por ejemplo, si los/as participantes ponen los dados primero, no habrá espacio para nada más (tal vez quepa solo un poco de agua). Por el contrario, si comienzan con las pelotas más grandes (que representan las tareas más importantes), luego las pequeñas y así sucesivamente, en orden de tamaño, el resto de los elementos, habrá espacio para todo.

Por último, los facilitadores/as deben pedir a todos los/as participantes que formen un **círculo**. Cada grupo explicará cómo ha elegido el orden de los elementos en la jarra, por qué han elegido ese orden y si han logrado poner todos los objetos dentro o no.

Luego, los facilitadores/as deben explicar el **orden correcto** de los elementos; además, deben explicar que la jarra representa el tiempo que todos tienen en su vida diaria, mientras que las pelotas, los dados y el agua son las diferentes tareas (principales y secundarias) que deben realizar en su día a día.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Ejercicios como este sirven para recordar la importancia de saber **priorizar las tareas más importantes** y diferenciarlas de las secundarias: el manejo correcto del tiempo es vital para prevenir las primeras etapas del síndrome de burnout.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad? ¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre**, pero también se puede hacer en una sala grande.
- Jarras.
- Pelotas de ping-pong (se pueden utilizar diferentes tipos de pelotas: por ejemplo, pelotas de tenis).
- Dados.
- Agua.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a identificar distracciones e interrupciones que nos alejan de nuestra concentración y así, aprender a gestionar mejor nuestro tiempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 14 participantes



TIEMPO

25 - 35 min

12

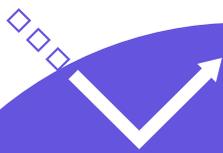
Descubriendo a nuestros ladrones de tiempo

Los facilitadores/as deben entregar a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo. Individualmente, cada persona debe identificar y anotar las **distracciones** que suelen surgir en su trabajo diario y también en su vida diaria. Luego, cada participante debe encontrar una **solución** para resolver cada una de las distracciones y escribirlas también.

Cuando todos los/as participantes terminen de identificar a sus propios ladrones de tiempo, así como las posibles soluciones para cada uno de ellos, deben crear un **círculo**. Uno por uno, deben explicar sus ladrones de tiempo y las posibles soluciones a cada uno.

Por último, todos los/as participantes deben examinar los medios y formas para garantizar que las soluciones encontradas por cada participante puedan aplicarse eficazmente en su día a día.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Cada día las tareas de muchos/as trabajadores/as se ven debilitadas por **distracciones e interrupciones**: para mejorar la gestión del tiempo, este ejercicio puede ser muy útil, ya que los/as participantes serán capaces de identificar a estos ladrones de tiempo y también de poner soluciones para evitar sus efectos.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Me he sentido apoyado/a por el grupo o, por el contrario, he tenido algún problema?
¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en una sala grande, si es posible, con sillas y mesas.
- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

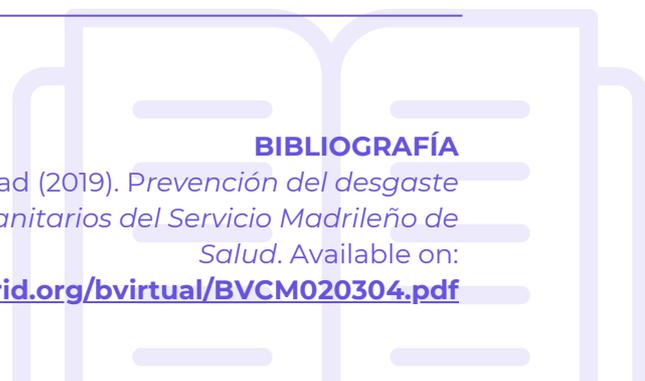
MATERIALES/ ANEXOS:



BIBLIOGRAFÍA

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a gestionar mejor el tiempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 15 participantes



TIEMPO

30 - 40 min

13

Tiempo multiplicado por 3

Los facilitadores/as deben entregar a cada participante un bolígrafo y **3 folios diferentes**, con 24 cuadrados en cada uno, representando las horas del día.

- Los/as participantes deben completar el primer folio con las **actividades rutinarias** de su día: por ejemplo, desayunar, cepillarse los dientes, etc.
- En el segundo folio, los/as participantes deben escribir **todo lo que hagan durante el tiempo no productivo en el trabajo**: por ejemplo, el tiempo que tarda en encenderse el ordenador, la pausa para el almuerzo, etc.
- En el tercer folio, los/as participantes deben colocar la información de las **2 hojas anteriores**. Siempre se puede ver algún espacio vacío: ese es el **tiempo productivo**.

Cuando todos los/as participantes completen el tercer folio, el grupo principal debe dividirse en 2 subgrupos diferentes que van a compartir sus horarios.

Finalmente, en cada grupo, los/as participantes deben revisar cada cronograma como un equipo, para ver qué se puede reducir, eliminar o adaptar para optimizar mejor el tiempo de trabajo y también el tiempo que quieren dedicar a su vida personal.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

En el campo de la gestión del tiempo y la prevención del burnout, los ejercicios de este tipo son básicos para ilustrar gráficamente el **uso del tiempo** en el ámbito laboral y personal. Con este ejercicio, los/as participantes aprenderán a gestionar mejor su tiempo.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad? ¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera? ¿Usaré este ejercicio en mi vida diaria?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre** o en una sala grande, si es posible con sillas y mesas.
- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Esta actividad se puede realizar con el apoyo de los facilitadores/as, si algún/a participante tiene problemas para escribir (en forma de ayuda individual o anotando las cosas en un rotafolio, en caso de que haya varios/as participantes en esta situación).

NOTAS



MATERIALES/ ANEXOS:



BIBLIOGRAFÍA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*. Available on:
<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a gestionar el estrés, que es un factor de riesgo para el desarrollo del síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 - 15 participantes



TIEMPO

30 - 40 min

14

Las 3 "A"s del manejo del estrés

Este ejercicio se basa en el modelo de toma de decisiones, ya que las tres "A"s están relacionadas con las siguientes áreas del bienestar del trabajador/a: laboral, cognitivo, emocional, físico y social. Al principio, los facilitadores/as dividen al grupo principal en 3 subgrupos y le dan **3 folios** y lápices a cada uno. Posteriormente, los facilitadores/as deberán explicar una a una las tres "A"s y las actividades correspondientes para cada una:

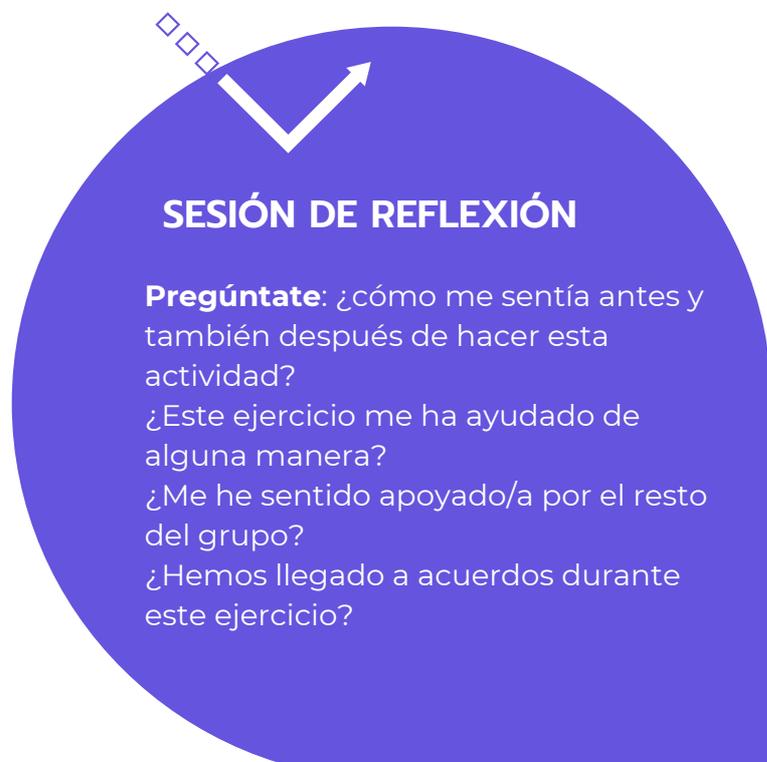
- **La primera "A" viene de "Alejar el estrés"**. Para lograr esto, hay 2 formas diferentes: los trabajadores/as pueden eliminar la fuente de estrés haciendo algún cambio o también pueden evitar la situación estresante desde el principio. Los/as participantes deben compartir sus ideas sobre cómo pueden aplicar esas 2 maneras de quitar el estrés de sus vidas y escribirlas en un folio. Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as deben explicar el razonamiento de esta "A": se puede eliminar el estrés a través de la organización y la planificación, gestionando los problemas (no evitándolos), haciendo una lista de prioridades, comunicándonos abierta y sinceramente (expresando tus sentimientos), pero también conociendo tus límites, aprendiendo a decir "no" y a no asumir más responsabilidades de las que puedas llevar.
- **La segunda "A" viene de "Aceptar el estrés"**. Para lograr esto, los trabajadores/as deben prepararse física y mentalmente para el estrés. Los/as participantes deben compartir sus ideas sobre cómo podrían aplicar esta manera para aceptar el estrés, lejos de sus vidas, y escribirlas en otro folio (diferente del que usaron anteriormente). Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as deben explicar el razonamiento de esta "A": es posible aceptar el estrés, mediante la aceptación de que hay cosas que no se pueden cambiar (no tratando de controlar lo incontrolable), hablando con uno/a mismo/a y con los demás positivamente, y aprendiendo a perdonar.



- **La tercera "A" viene de "Adaptar y cambiar"**. Para lograr esto, hay 2 maneras diferentes: los trabajadores/as pueden aumentar su capacidad de tolerar el estrés y también pueden cambiar la forma en que perciben las situaciones de estrés. Los/as participantes deben compartir sus ideas sobre cómo pueden aplicar esas 2 formas de quitar el estrés de sus vidas y escribirlas en un folio. Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as deberán explicar el razonamiento de esta "A": es posible adaptarse al estrés y cambiarlo de esta manera:
 - Físicamente**: llevar una dieta adecuada, practicar ejercicio regular y también relajación o meditación.
 - Mentalmente**: practicar la afirmación positiva y establecer prioridades y objetivos claros. Es muy importante cambiar las expectativas poco realistas y las creencias irracionales.
 - Socialmente**: crear y mantener sistemas de apoyo, relaciones y tener una comunicación clara. La gente que te rodea puede ayudarte a reformular los problemas y a mirarlos desde un punto de vista diferente.
 - Espiritualmente**: a través de la meditación, la fe y el compromiso, se puede fomentar la autoestima y cultivar una actitud positiva.

Finalmente, los/as participantes deben crear un círculo y hablar sobre este ejercicio. Por ejemplo, si ha sido fácil o difícil para ellos/as, si alguna vez han considerado las diferentes formas de aceptar el estrés, adaptarse a él y cambiarlo, si nunca habían pensado en estas cuestiones, si ha sido beneficioso hacer este ejercicio en un grupo, etc.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?

¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?

¿Me he sentido apoyado/a por el resto del grupo?

¿Hemos llegado a acuerdos durante este ejercicio?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un lugar o sala con mesas y sillas.
- Hojas de papel (mínimo 3/grupo).
- Lápices o bolígrafos.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

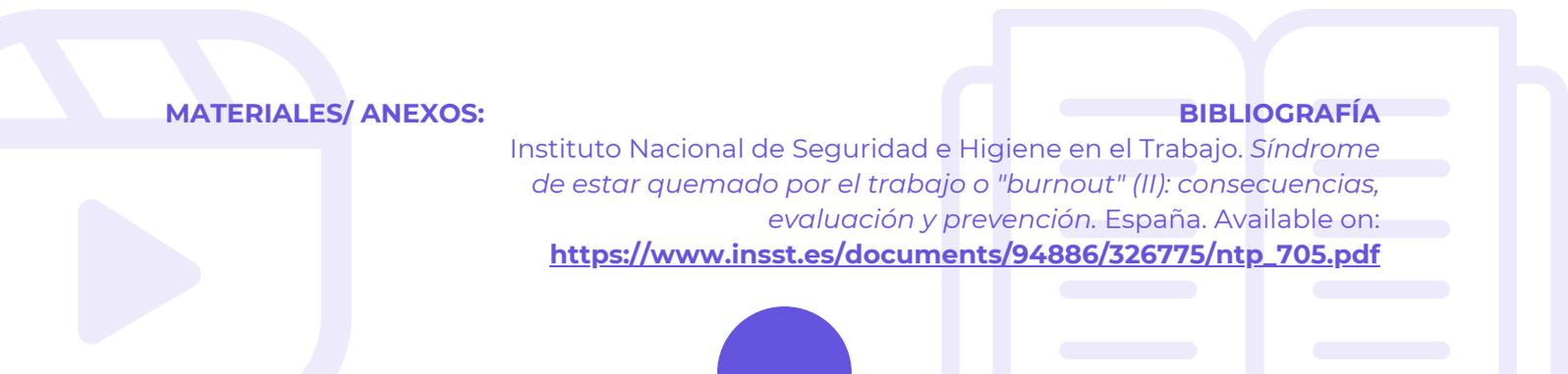
Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. España. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender qué es la resiliencia y cómo puede ayudarnos en nuestra vida laboral, social y personal



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 15 participantes



TIEMPO

20 - 30 min

15

Haciendo de la resiliencia nuestro escudo contra el Burnout

Al principio, los facilitadores/as deben dar a cada participante un bolígrafo y una hoja de papel, donde deben escribir 3 cosas diferentes:

- **Lo que piensan que es la resiliencia;**
- **Por qué creen que puede ser importante** saber cómo desarrollar la resiliencia;
- **Cuándo y cómo piensan que pueden usarla.**

Una vez hecho esto, los/as participantes deben leer 1 por 1 lo que han escrito sobre la resiliencia y **debatirlo** entre ellos/as.

Luego, los facilitadores/as explicarán **qué es la resiliencia**:

"La resiliencia es la capacidad de superar con éxito la adversidad. Una parte importante de la resiliencia está fuera del alcance de las decisiones personales, pero las personas siempre pueden aprender actitudes y estrategias que la promueven.

Pero la resiliencia también se puede percibir como una actitud que permite a las personas incorporar hábitos durante un proceso, a través del aprendizaje y la capacidad de modificar un comportamiento (según la información aprendida a través de la experiencia). La capacidad y voluntad de aprender, de modificar cómo afrontar situaciones o de cambiar los métodos a los que se acostumbran los trabajadores/as adultos/as, contribuyen a generar esta resiliencia adquirida. Las personas más resilientes son aquellas que demuestran suficiente flexibilidad para suspender temporalmente lo que saben y valoran otras ideas u opiniones: esto les permitirá articular nuevas estrategias para hacer frente a la crisis. Es importante señalar que esto está inevitablemente influenciado por el entorno, donde hay instituciones y contextos que bien pueden obstaculizar o promover la flexibilidad que requiere el verdadero aprendizaje".

Finalmente, los/as participantes deben debatir sobre cómo pueden desarrollar su propia resiliencia y también cómo pueden ayudar a las personas de su alrededor a hacerlo, mientras que los facilitadores/as deben escribir las ideas para destacar las más interesantes o constructivas.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en una sala grande, con mesas y sillas.
- Folios.
- Bolígrafos.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS



MATERIALES/ ANEXOS:

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



BIBLIOGRAFÍA



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Desarrollar resiliencia y también estrategias que promuevan nuestra autoestima, autoconcepto y autoevaluación para prevenir el síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 - 18 participantes



TIEMPO

35 - 45 min

16

Tus 3 propios sobres

Los facilitadores/as deben dar a cada participante un bolígrafo, 3 sobres y 3 folios:

- **El primer sobre, llamado "Mi pasado":** cada participante debe escribir en un folio todo lo que haya logrado en el pasado, a pesar de la adversidad. Por ejemplo: *"Terminé mi carrera", "tuve mi primer trabajo", "pude superar la ansiedad", "me di mi primer beso con mi novio/a"*, etc. Cuando los/as participantes terminen sus cartas para sí mismos/as, deben meterlas en el primer sobre: cada persona puede abrir su sobre cuando se sienta triste o agotado/a, para **recordar lo lejos que ha llegado**.
- **El segundo sobre, llamado "Mi presente":** los/as participantes deben escribir en otro folio los nombres o apodos de todas las personas que en el pasado formaron, que en el presente forman y que en el futuro formarán parte de sus caminos, sus experiencias y sus vidas. Por ejemplo: *"Siempre tengo el apoyo de mi madre", "mi abuelo/a siempre está dispuesto/a a escucharme y también a aconsejarme", "cuando me siento triste, mis compañeros/as de la Universidad siempre me sacan una sonrisa", "mi perro se da cuenta de cuando estoy triste y viene a mimarme"*, etc. Cada participante puede abrir este segundo sobre cuando se sienta solo/a o si siente que no hay nada a lo que aferrarse para seguir adelante. Gracias a este sobre, los/as participantes pueden recordar que siempre existe la posibilidad de que alguien los acompañe en momentos difíciles y que, aunque puedan sentirse solos/as en algún momento, **siempre pueden contar con alguien**.
- **El tercer y último sobre, llamado "Mi futuro":** los/as participantes deben escribir en otro folio todas las experiencias que quieran vivir en el futuro. Por ejemplo: *"Montar en globo con mi hermano/a", "cambiar de peinado", "conseguir un trabajo que me permita viajar mucho", "hacer una videollamada a mi primo/a porque no hemos hablado en mucho tiempo"*, etc. Los/as participantes pueden abrir este tercer sobre cuando se sientan desanimados/as o cuando sientan que han perdido su camino: así, podrán **recordar lo que les motiva para el futuro**.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en una sala grande, con mesas y sillas.
- 3 hojas de papel/participante.
- Bolígrafos.
- 3 sobres/participante.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada: por ejemplo, los/as participantes pueden grabarse hablando con algún dispositivo (teléfono móvil, ordenador, etc).

Para alcanzar el objetivo del tercer sobre, las metas que se planteen deben ser realistas y posibles de alcanzar en un corto período de tiempo, evitando así episodios de frustración.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

BIBLIOGRAFÍA





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a trabajar en equipo y a resolver juntos/as diferentes situaciones de crisis



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 10 - 14 participantes



TIEMPO

25 - 35 min

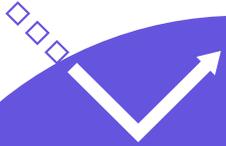
17

Juntos/as podemos resolverlo todo

Los facilitadores/as deben dividir el grupo principal en subgrupos más pequeños. Posteriormente, deberán presentar una hoja de papel con **3 escenarios de crisis diferentes** para cada grupo (Anexo). En lugar de darles las situaciones de crisis escritas, también es posible que los/as participantes compartan algunas situaciones diferentes.

Los/as participantes deben hablar y debatir dentro del grupo, dando **soluciones personales** para cada escenario. Luego, deben elegir la solución apropiada para cada uno en su propia vida o situación.

Finalmente, todos los/as participantes deben crear un **círculo**: deben explicar los diferentes escenarios de crisis que tenían y cómo los gestionaron, en equipo y también por sí mismos/as.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?

¿Me he sentido apoyado/a por el grupo o, por el contrario, he tenido algún problema?

¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un lugar o sala grande (con mesas y sillas, si es posible).
- Hojas de papel.
- Lápices.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on:
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>

MATERIALES/ ANEXOS: ESCENARIOS DE CRISIS

Te han despedido/a de tu empresa y necesitas el dinero para pagar la hipoteca

Tu jefe te dice que debes mudarte a otra ciudad para seguir trabajando en la empresa, de lo contrario te despedirá.

En tu despacho han colocado a un nuevo compañero de trabajo que no trabaja, te molesta, escucha música a un volumen muy alto...

Tu marido/esposa (o novio/novia) y tú habéis roto después de 9 años de relación

Tu hijo/a o hermano/a ha sido expulsado/a de la escuela por mal comportamiento

Has tenido un accidente de coche y no tienes seguro

Tu mascota se ha perdido y no puedes encontrarla

Has descubierto a tu pareja/novio/novia engañándote

Pagaste unas vacaciones de ensueño, pero justo el primer día, descubres que es una estafa





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Promover la resolución de conflictos y la toma de decisiones en grupo de manera asertiva



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 10 participantes



TIEMPO

50 min - 1 hora

18

Afrontando y resolviendo problemas juntos/as

Al principio, los facilitadores/as deben explicar la **importancia de afrontar problemas en grupo**:

"Las diferencias entre personas son muy normales, fruto de la diversidad y pluralidad del mundo; sin embargo, a veces estas diferencias no se abordan correctamente y conducen a conflictos personales que, a menudo, son desagradables e inútiles.

Por otro lado, puede haber problemas en cualquier área de la vida, pero es cierto que los conflictos en el entorno laboral son muy comunes, por lo que es conveniente tener la capacidad de resolver conflictos no sólo por nuestra cuenta, sino también con ayuda externa: nuestros compañeros/as de trabajo, amigos/as, familiares... Por eso, la resolución de conflictos puede ayudar mucho, pues es una competencia fundamental para el desarrollo personal. Concretamente, en un entorno de trabajo es importante tener un buen clima de trabajo que conduzca a todos/as al mismo objetivo y que evite el síndrome de agotamiento laboral o burnout".

Luego, los facilitadores/as deben dar un lápiz y un folio a cada participante, donde deben escribir un **problema** que hayan detectado o tenido recientemente, pero también pueden inventarse uno.

Una vez hecho, los folios se doblan todos juntos y se ponen en una bolsa. Más tarde, 1 por 1, cada persona debe coger un papel de la bolsa y leerlo en voz alta, mientras que otro participante (o 1 de los facilitadores/as) escribe lo que se ha dicho en una pizarra: cuando todos los problemas estén escritos, los/as participantes deben elegir 1 para resolver (por votación).

Después de elegir un tema, los/as participantes deben discutir **lo que ha sucedido**. Bajo el tema elegido, en la pizarra, los facilitadores/as deben dibujar 2 columnas diferentes: una es para las fuerzas funcionales, es decir, ventajas o aspectos positivos del tema discutido; la otra columna es para las fuerzas disfuncionales, es decir, desventajas o aspectos negativos. Más tarde, los/as participantes deberían analizar todo esto y debatir cómo resolverían el problema propuesto: por ejemplo, si puede ser reformulado en algo productivo para el grupo, si necesitarían llegar a un acuerdo, si necesitarían una actividad grupal especial para resolverlo...

Finalmente, los/as participantes deben cerrar este ejercicio hablando sobre la **importancia de resolver conflictos y también de hacerlo con ayuda de otras personas**.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?

¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?

¿Me he sentido apoyado/a por el resto del grupo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en un lugar o sala con una pizarra, mesas y sillas.
- Folios y lápices.
- Bolsa.
- Pizarra y tizas.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

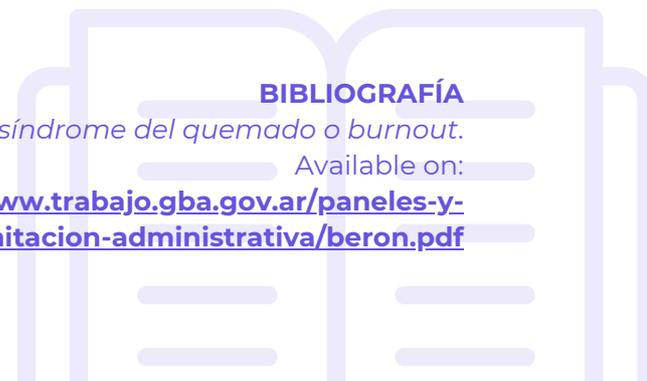
MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout.*

Available on:

<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender a delegar y, así, aprender también a gestionar mejor nuestro tiempo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 12 - 15 participantes



TIEMPO

35- 45 min

19

Juego de roles sobre delegar

En este ejercicio de gestión del tiempo y prevención del burnout, los facilitadores/as deben explicar que el juego de roles propuesto puede ayudarles a saber cómo delegar. Los facilitadores/as deben dividir el grupo principal en diferentes **subgrupos de 3 personas** cada uno:

- Una persona tendrá el "**rol de trabajador/a**".
- Otra persona tendrá el "**rol de ayudante**".
- La tercera persona tendrá el "**rol de observador/a**": los facilitadores/as deben dar a los/as participantes que sean observadores/as una hoja de papel y un bolígrafo.

Luego, los facilitadores/as deben dar a cada grupo 6 tareas diferentes que hacer (Anexo). La persona que tenga el rol del trabajador/a debe practicar **cómo delegar** y la persona que tenga el rol de observador/a debe escribir en el folio **comentarios sobre la actuación** del trabajador/a y también del/la ayudante.

Durante este ejercicio, los facilitadores/as pueden dar **sugerencias** para ayudar a los/as participantes a reflexionar, a fin de mejorar su capacidad para delegar. Cuando la persona con el rol de trabajador/a y la persona con el rol de ayudante hayan terminado de dividirse las tareas, se cambiarán los roles, **hasta que los/as 3 participantes sean trabajadores/as, ayudantes y observadores/as**.

Finalmente, todos los/as participantes deben volver al grupo principal y crear un **círculo** para hablar y debatir sobre cómo se sintieron cuando delegaron, cuando fueron observadores/as y también cuando fueron ayudantes. Sería muy útil para los/as participantes hablar también sobre la **importancia de delegar tareas**, cuando sea posible, sobre cómo se sentían al delegar antes de realizar este ejercicio y sobre cómo lo harán a partir de ahora.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?

¿Me he sentido apoyado/a por el grupo o, por el contrario, he tenido algún problema?

¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio en una sala amplia, con escritorios y sillas.
- Hojas de papel y lápices.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si el/la participante con el rol de observador/a tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede realizar solo de forma hablada, sin escribir nada.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



MATERIALES/ ANEXOS: SUGERENCIAS DE TAREAS

Responder a un correo electrónico de la jefa de la entidad

Enviar una encuesta de satisfacción al resto de compañeros/as de la oficina

Crear una presentación PowerPoint para una reunión importante con los jefes y jefas

Asistir a una reunión de trabajo que dura 4 horas, como oyente

Traducir un informe de 120 páginas que está en otro idioma

Contactar con todos los socios para informarles de la evolución de un proyecto

Enviar un paquete a un socio

Preparar una campaña de difusión sobre el trabajo y los objetivos de tu entidad

Proponer a tu jefe/a un cambio en la forma de trabajar de la entidad

Preparar y conducir una entrevista con una persona interesada en trabajar en tu entidad





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Aprender el poder de la gratitud como una herramienta para prevenir el síndrome de burnout



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 10 participantes



TIEMPO

15- 25 min

20

Gratitud para prevenir el Burnout

Los/as participantes deben crear un círculo y después, uno a uno, completar la siguiente frase: **"La vida es bella para quienes..."**. Por ejemplo, *"la vida es bella para quienes tienen hermanos/as mayores"*, *"la vida es bella para quienes tocan el piano"*, *"la vida es bella para quienes viven cerca del mar"*, entre otros.

Los/as participantes que se reconozcan a sí mismos/as en la misma descripción que dé otra persona, se intercambiará el lugar con esta última. La última persona que se cambie será la siguiente en completar la frase.

Finalmente, los facilitadores/as deben explicar la importancia de este ejercicio, en relación con el burnout:

"En general, el burnout se caracteriza por un agotamiento emocional, una actitud despersonalizada y un bajo sentido de realización profesional y/o personal, entre otros: es por eso que tiene una importancia vital que cada día pasemos unos minutos de nuestro tiempo recordándonos todas las cosas hermosas que tenemos en nuestras vidas. Pueden ser cosas físicas, como videoconsolas o libros que nos encanten, pero también cosas tan simples como la bella puesta de sol que vemos cada tarde o los chistes que nos cuentan nuestros/as amigos/as.

La gratitud es uno de los mejores escudos para situaciones de crisis, estrés, ansiedad y también del síndrome de burnout".



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
¿Este ejercicio me ha ayudado de alguna manera?
¿Me he sentido apoyado/a por el resto del grupo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre** o en un espacio/sala amplia.
- Puede ser útil escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

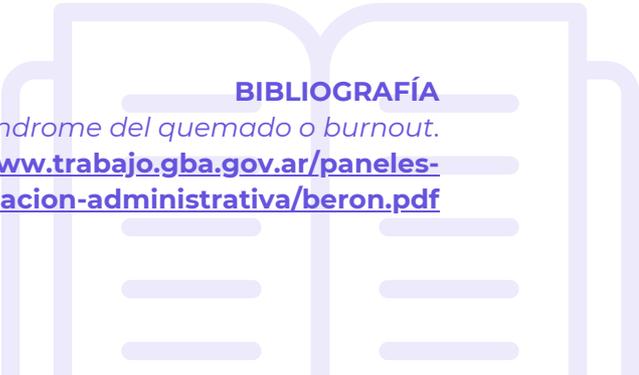
PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.
Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Relajarnos y conectar con nosotros/as mismos/as (y con quienes nos rodean), olvidando las posibles preocupaciones y/o tareas del trabajo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Entre 9 - 15 participantes



TIEMPO

30 - 40 min

21

Mindfulness sobre gratitud y relajación (Meditación Guiada)

Controlar la respiración puede ser muy útil para prevenir el estrés y, en consecuencia, también el síndrome de burnout, por lo que en este ejercicio los facilitadores/as y los/as participantes se centrarán en ello.

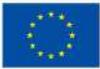
Los/as participantes deben encontrar un lugar cómodo para sentarse o tumbarse: si lo desean, pueden escuchar **música suave o ambiental** mientras hacen esto (a un volumen bajo). Cuando se sientan cómodos/as, deben cerrar los ojos y comenzar a respirar lo más lentamente posible, tratando de mantener su mente en blanco.

Coloca las manos sobre tu regazo e inhala, permitiendo que el aire entre no sólo en tu pecho, sino en la parte inferior de tus pulmones y también en tu vientre. La respiración es clave para conectar con el aquí y el ahora, y para tener atención plena.

Tienes que marcar un patrón de respiración que permita que tu cuerpo inhale y exhale de manera más y más profunda.

Cuando hayas incorporado esta forma de respirar, visualiza el denso aire que entra a tus pulmones y céntrate en él: imagina que es cristalino y que está cargado de esas cosas fundamentales y valiosas para ti. En este punto, es esencial que pienses en las personas, situaciones y objetivos que son importantes para ti, y también en tus acciones para alcanzarlos.

Luego, coloca una mano en tu corazón y la otra en tu vientre. En cada inhalación, siente el aire expandiendo primero tu vientre, después, las costillas y al final, tu pecho. Continúa inhalando y exhalando de la misma manera.



Aunque sientas que no tienes nada que dar porque realmente ya has dado todo de ti, puedes agradecerte a ti mismo/a el mero hecho de estar aquí y ahora, en este ejercicio, trabajando para y para ti. Recuérdate a ti mismo/a: "Estoy agradecido/a de tener personas que me aman", "Me siento amado/a, valorado/a y respetado/a, por mí mismo/a y por las personas que me rodean".

Inhala de nuevo profundamente y exhala con un fuerte suspiro. Inhala de nuevo y, mientras sostienes el aire, coloca tus manos sobre tu frente. Siente la relajación en tus hombros, en tu vientre y en tus manos.

Ahora, deja que tu respiración vuelva a su ritmo normal: no intentes forzarla, todo necesita su tiempo.

Lleva una sonrisa hasta tus labios, que comenzará a despertar la expresión en tu rostro. Luego, mueve los dedos y estira el torso. Cuando creas que es el momento, abre los ojos suavemente.

El síndrome del trabajador/a quemado/a (burnout) puede ocurrir cuando has estado trabajando duro por mucho tiempo y, repentinamente, cada día se vuelve más pesado y difícil: por lo tanto, cuando te sientas así, puedes recurrir a este ejercicio para hacer una pausa de tus preocupaciones por un tiempo, respirar profundamente y recargar tus energías.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Dedicarse tiempo a uno/a mismo/a es muy útil para prevenir el síndrome de Burnout.

Es importante destacar que este ejercicio de mindfulness y meditación, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo, es insuficiente por sí solo: aunque ayuda a ofrecer a los trabajadores/as momentos de relajación, el burnout necesita un tratamiento integral.

Pregúntate: ¿cómo me sentía antes y también después de hacer esta actividad?
Recientemente, ¿me he detenido a agradecer lo que tengo, lo que soy y la gente a la que tengo alrededor?
¿Este ejercicio de meditación me ha ayudado de alguna manera?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Se recomienda practicar este ejercicio al **aire libre**, para que cada participante pueda tener su propio espacio para relajarse y reflexionar.
- También es posible practicar este ejercicio en una sala o espacio grande.
- Esterilla de yoga.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.



PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Meditación para Burnout: *Sana el desgaste físico y mental del trabajo - Recupera la calma*. Available on: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Planificar y organizar mejor nuestro tiempo y nuestras emociones



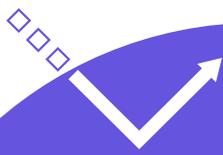
TIEMPO

Una semana para el diario y un mes para el calendario

H 1 Tarea para casa 1: Emocionando tu tiempo – Organiza tus emociones y tu tiempo

En esta actividad pretendemos que los/as participantes aprendan a organizar y planificar mejor su tiempo, a través de un calendario de tiempo y de un diario de las emociones que surjan diariamente:

- **Calendario de tiempo** (Anexo): para aprender a organizar y planificar tu tiempo debes rellenar un calendario con las tareas que harás en un mes, organizadas por días. Las tareas en cuestión no serían solo aquellas que realices a nivel laboral, pues también es importante que incluyas las tareas o actividades que realizas a nivel personal, es decir, en tu tiempo libre.
- **Diario de las emociones**: la función de este diario es que las personas escriban qué emociones han sentido durante la semana, tanto al realizar las tareas expuestas en el calendario, como aquellas emociones a las que no han encontrado una razón explícita. En el caso de las **emociones negativas**, deberían comentar cómo las **afrontaron** y, si las **revirtieron**, cómo lo hicieron.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Es importante que los/as participantes tengan en cuenta su **autocuidado**, pues buscamos alcanzar un bienestar tanto mental como físico. Por eso, queremos que también escriban en este calendario y en el diario las actividades de ocio con las que se sientan bien.

Para **evaluar la efectividad** de esta actividad le haremos una serie de preguntas:
¿Qué sistema de planificación de tiempo usabas antes?
¿Consideras útil esta actividad para lograr una mejor organización y planificación del tiempo?
¿Vas a seguir utilizando este método de organización?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Te recomendamos realizar esta actividad en un **lugar donde te sientas cómodo/a**. Por ejemplo: tu propia casa, en la terraza, en un parque, una playa, etc.
- Lápices y folios.
- Se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene dificultad para escribir, se le ofrecerá la opción de usar herramientas de voz para realizar la actividad.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.

Available on:

<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



MATERIALES/ ANEXOS: CALENDARIO DE TIEMPO

DOMINGO					
SÁBADO					
VIERNES					
JUEVES					
MIÉRCOLES					
MARTES					
LUNES					





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Ser capaces de enfrentar y revertir
nuestras emociones negativas



TIEMPO

Cada vez que surja una emoción negativa

H 2

Tarea para casa 2: Música para tus emociones

Esta actividad implica intentar **revertir las emociones negativas** que los trabajadores/as adultos/as pueden sentir a lo largo del día. Para ello, queremos que cada vez que nazca en ti una emoción negativa, **busques una canción que produzca un cambio**, hasta transformarla en una emoción positiva. Por ejemplo:

- Tristeza/ Alegría.
- Desilusión/ Optimismo.
- Melancolía/ Serenidad.

Para hacer esto, es importante **prestar atención** a las emociones que sientes en cada momento y también **tomarte el tiempo necesario** para revertir esas emociones negativas.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La **música** es una herramienta muy útil para que la gente se interese por la actividad que se les proponga. Por ello, consideramos que es una actividad muy atractiva para que la realices de forma individual, cuando nadie te esté viendo.

Para **evaluar** esta tarea, se pueden proponer una serie de **preguntas**, como:

- ¿Qué tácticas usaste antes de esta actividad para lidiar con emociones negativas?
- ¿Crees que esta actividad es útil para lograr un afrontamiento óptimo de las emociones?
- ¿Usarás esta actividad como una forma de lidiar con las emociones negativas?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Te recomendamos realizar esta actividad en un **lugar donde te sientas cómodo/a**. Por ejemplo: tu propia casa, en la terraza, en un parque, una playa, etc.
- Dispositivo que permita reproducir música, ya que se recomienda escuchar **música suave o relajante** durante este ejercicio.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si un/a participante tiene problemas auditivos o discapacidad auditiva, se le ofrecerán herramientas que generen vibraciones que él o ella pueda sentir u olores que él/ ella pueda percibir.

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

BIBLIOGRAFÍA

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



21 Ejercicios para planificar tu Carrera Profesional

C.I. Autoconocimiento

Se centra en explorar tus propios valores, personalidad, motivaciones, intereses y habilidades.

Ejercicio sobre la personalidad: **2 Tu acrónimo.**

Ejercicios sobre las habilidades: **3 Tus fortalezas; 4 ¡Coincide!**

Ejercicio sobre los intereses personales: **7 Qué me gusta y qué no me gusta.**

Ejercicios de definición de valores: **6 Encuentra tus valores fundamentales; 8 El trabajo ideal; 9 Mi inspiración; 18 Prioriza tu vida.**

Ejercicios motivacionales: **10 Tu sueño más deseado; 13 ¡Crea tu lema!; 16 Explora tus debilidades y conviértelas en fortalezas; 19 Empieza teniendo el final en mente.**

C.II. Ejercicios orientados a objetivos

Esta categoría se centra en el aspecto práctico de establecer objetivos eficaces en tu carrera profesional: **1 Establece objetivos S.M.A.R.T.; 5 Mi línea temporal.**

C.II. Planificación de la carrera y desarrollo profesional continuo

Ejercicios para ayudarte en tu crecimiento profesional y en el cambio a lo largo de la vida: **11 Personaliza tu lugar de trabajo; 12 Supera tus miedos; 14 Preséntate en un CV; 15 Trabaja tus habilidades blandas adaptándolas a tu vida; 17 Equilibrio trabajo-vida; 20 El discurso del ascensor; 21 Mi red de contactos.**

FLUJO DE LAS ACTIVIDADES

Los ejercicios **5** y **14** pueden emparejarse.

Los ejercicios **3** y **16** pueden emparejarse.

Los ejercicios **6** y **18** pueden emparejarse.

Los ejercicios **20** y **21** pueden emparejarse.



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Conseguir objetivos más alcanzables



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

1

Establece objetivos S.M.A.R.T.

El acrónimo "SMART" para diseñar objetivos viene del inglés y significa **Específico** (Specific), **Medible** (Measurable), **Alcanzable** (Achievable), **Relevante** (Relevant) y limitado en el **Tiempo** (Time-Bound).

El facilitador/a empieza preguntando al grupo sobre la importancia de fijar objetivos. Puede decir una frase para estimular el debate, como, por ejemplo: "Si no tienes dirección, ningún viento será favorable" (Séneca).

Tras el debate inicial, el facilitador/a explica a los/as participantes que se enfrentan a un reto constante, que les obliga permanentemente a orientar el razonamiento y la acción hacia el futuro, a establecer prioridades y a definir exactamente a dónde quieren ir. Luego, le dará a cada participante un folio con las siguientes frases para que las completen individualmente:

Mi objetivo es [meta específica] en [marco de tiempo o fecha límite].

Voy a cumplir este objetivo [pasos alcanzables para lograr el objetivo] y lo alcanzaré cuando [medible].

La consecución de este objetivo [relevancia del objetivo y los resultados].

Para que un objetivo sea efectivo, este debe ser:

ESPECÍFICO

Un objetivo específico responde a preguntas como: ¿Qué hay que conseguir? ¿Quién es responsable de ello? ¿Qué pasos hay que dar para conseguirlo?

MEDIBLE

Cuantifica tus objetivos especificando cuánto quieres conseguir. Así sabrás cuándo lo has alcanzado.

ALCANZABLE

Fíjate objetivos que no sean demasiado fáciles o imposibles de alcanzar.

RELEVANTE

Asegúrate de que tu objetivo es realmente importante. Debes centrarte en objetivos que sean relevantes e importantes.

CON TIEMPO

Asegúrate de que tienes un plazo claro para alcanzar tus objetivos. Sin una fecha límite, no tendrás ganas ni motivación para completar tu objetivo.

Tras la explicación, las respuestas de los/as participantes deberían ser algo parecido a esto:

Mi objetivo es enviar 3 correos para vacantes de puestos de trabajo antes del fin de semana.

Voy a cumplir este objetivo escribiendo un borrador con todos los adjuntos necesarios y lo alcanzaré cuando haya enviado al menos 3 correos electrónicos.

La consecución de este objetivo me ayudará a encontrar un empleo en el campo en el que quiero trabajar.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Fijar objetivos puede aportar numerosas ventajas, como aumentar la confianza en uno/a mismo/a, eliminar y clarificar las expectativas, mejorar el rendimiento, aumentar la motivación, ayudar a decidir cómo utilizar el tiempo y ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. La preocupación por los objetivos debe ser diaria, para que los resultados estén más cerca de alcanzarse. Cuanto más armonizados estén los distintos objetivos (anuales, semestrales, trimestrales, mensuales, semanales, diarios), mejor será la **gestión del tiempo**.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas y sillas.

Necesitarás:

- Folios
- Bolígrafos

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

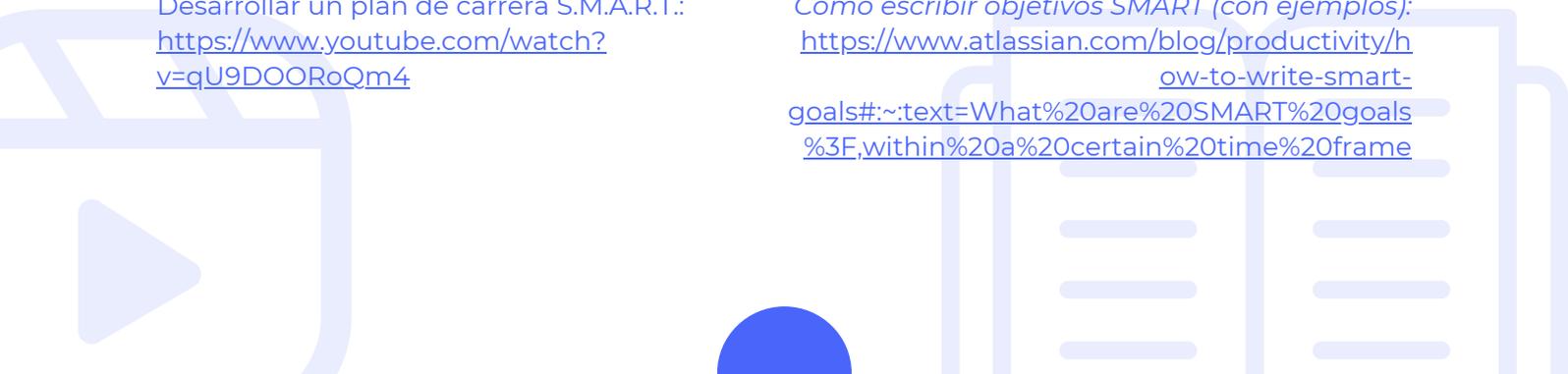
NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Desarrollar un plan de carrera S.M.A.R.T.:
<https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

BIBLIOGRAFÍA

Cómo escribir objetivos SMART (con ejemplos):
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals#:~:text=What%20are%20SMART%20goals%3F,within%20a%20certain%20time%20frame>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Ayudar a definir tu personalidad a través de una actividad divertida



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

10 min.

2

Tu acrónimo

El facilitador/a dará apoyo a los/as participantes para que se pregunten y escriban: ¿Qué significaría tu nombre, si fuera un acrónimo que te representara?

Los/as participantes pueden ser tan creativos/as como deseen: pueden jugar con palabras sueltas o intentar crear una frase completa.

Ejemplo: Elena

- Elevando
- Las bajas
- Expectativas
- Nacen otras
- Alcanzables

Este juego se puede aplicar a los negocios, cuando se trata de encontrar una identidad para una empresa, un pequeño negocio, un nombre artístico, etc.

A continuación, el facilitador/a pide a los/as participantes que escriban su acrónimo, pero esta vez centrándose en las características que tienen o deberían tener como trabajadores/as.

Puede ofrecer a los/as participantes el siguiente ejemplo:

Otro ejemplo: María:

Metódica

Atenta

Responsable en lo que respecta a horarios y tareas

Informada sobre los temas que le interesan

Autónoma



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Esta actividad fácil y divertida, donde se implicar e invita a los/as participantes a compartir sus siglas y lo que representan, sirve para comprender su personalidad y los valores que están en la base de toda actividad humana (y también profesional).

A continuación, los/as participantes pueden indicar si ya creen tener estas características o cómo esperan adquirirlas.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas y sillas.

Necesitarás:

- Folios
- Bolígrafos

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Valorar tus puntos fuertes personales imaginando cómo aplicarlos en la vida cotidiana



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

20 min.

3

Tus fortalezas

Los facilitadores/as darán bolígrafos a los/as participantes y les pedirán que anoten 3 de sus puntos fuertes más importantes en unos post-its (unos 3 minutos).

A continuación, se deben doblar y juntar todos los papeles, de manera que no se pueda saber cuáles son de quién. Los facilitadores/as los mezclarán todos en un cuenco o en una bolsa. De 1 en 1, cada participante sacará un papel con un punto fuerte al azar.

Después, los/as participantes tienen que pensar en oportunidades donde puedan utilizar este punto fuerte, imaginando diferentes situaciones y especialmente en lo que se refiere a los retos que puedan encontrar.

Los facilitadores/as deben invitar a los/as participantes a preguntarse a sí mismos/as en cada situación: “¿Cómo me pueden ayudar mis fortalezas en esta ocasión?”

Dónde usar tus fortalezas:

- Situaciones de la vida diaria
- Situaciones en el ámbito laboral
- Relaciones con otros

“¿Cómo me puede ayudar el ser amable en la relación con mis colegas?”



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes debatirán en grupo cómo utilizarían el punto fuerte que eligieron al azar (unos 10 minutos).

Al final, el facilitador/a asigna la tarea del día: los/as participantes deben elegir su "**punto fuerte de la suerte para ese día**", que puede ser personal o 1 de los puntos fuertes mencionados por el grupo.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Necesitarás:

- Post-its.
- Una bolsa o un cuenco.
- Bolígrafos.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si el grupo es grande, divídelo en subgrupos para la sesión de reflexión y debate.

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Comprender los puntos fuertes y débiles personales, gracias a un punto de vista externo, y compararlos.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

4 ¡Coincide!

Los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que escriban una descripción de ellos/as mismos/as, especificando cuáles creen que son sus cualidades positivas y negativas. Después, los/as participantes deben hablar entre ellos/as para encontrar opiniones externas sobre ellos/as mismos/as: ¿cuáles son sus fortalezas y debilidades, según el resto de participantes?

Cuando los/as participantes tengan ambas opiniones, los facilitadores/as les pedirán que comprueben si las opiniones externas encajan con lo que ellos/as piensan de sí mismos/as. Cuantas más personas participen en esta "investigación", más fiables serán los resultados para los/as participantes.

Según yo mismo/a		Según los demás	
Fortalezas	Debilidades	Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerte • Ingenioso/a • Ambicioso/a • Sabio/a 	Testarudo/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Amable • Fuerte 	Ingenuo/a



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a?
¿Te sorprende la descripción que han hecho de ti los demás?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Esta es una actividad que puede realizarse como tarea para casa. Ten en cuenta que es una actividad que puede herir los sentimientos de alguien. Asegúrate de hacer un descargo de responsabilidad para seleccionar a las personas adecuadas a las que preguntar, personas en las que confíes y con las que tengas una buena relación.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Reflexionar sobre los factores que han influido en tus decisiones vitales hasta ahora



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

20 min.

5 Mi línea temporal

Este ejercicio tiene como objetivo "calentar" a los/as participantes y hacerles reflexionar sobre qué factores han afectado a sus elecciones vitales hasta ahora. Los/as participantes deben investigar cómo tomaron decisiones, qué los llevó al punto en que están y qué sucesos han sido esenciales para ellos/as hasta ahora.

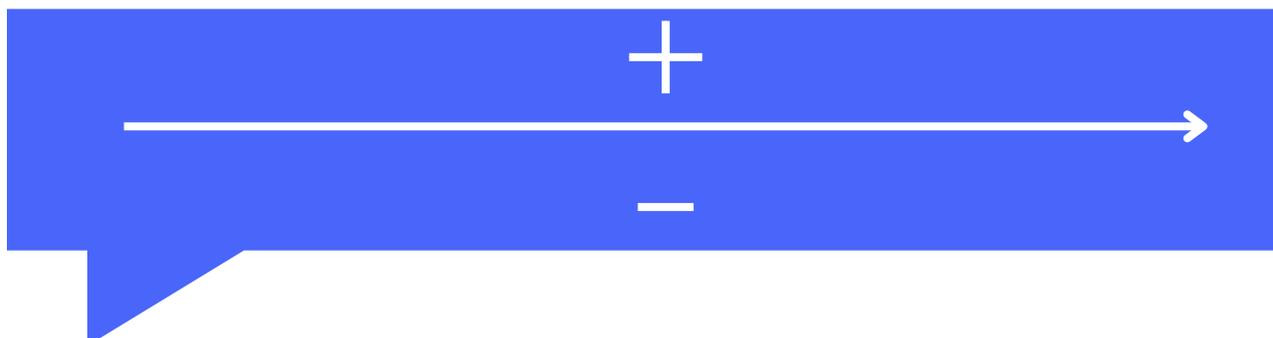
Los facilitadores/as les pedirán que dibujen una flecha larga que represente sus línea de la vida (líneas temporales). A la izquierda estará el comienzo de la línea temporal y luego la flecha se extenderá hacia la derecha, hacia el futuro. Por encima de la flecha, los/as participantes dibujarán el símbolo de "más" ("+"), que representa las cosas positivas de sus vidas; por debajo de la flecha, dibujarán el símbolo de "menos" ("-"), que representa las partes más negativas y desafiantes de sus vidas.

Los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que piensen sobre estas cosas y rellenen de forma individual sus líneas temporales. Los facilitadores/as pueden dar las siguientes ideas para que los/as participantes las añadan a sus líneas temporales:

- **Gente importante**
- **Sucesos importantes**
- **Objetivos**
- **Sueños**
- **Intereses**

Los/as participantes pueden dibujar y anotar algunas palabras a modo de resumen sobre sucesos positivos importantes (por encima de la flecha). Los facilitadores/as pueden alentar a los/as participantes diciéndoles que piensen en qué eventos y oportunidades han tenido y qué han aprendido de estos; así, los/as participantes pueden empezar a pensar en su futuro y en los sueños que tienen

Este ejercicio prepara a los/as participantes para la pregunta del empleador/a: "¿Puedes contarme un poco sobre ti?" Los/as participantes no tendrán tiempo suficiente para contar toda la historia de tu vida, así que resumirán las cosas que sean más relevantes para ese futuro/a empleador/a. Cada persona puede contar cosas personales, así como sus experiencias profesionales.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Ahora, los/as participantes han considerado la pregunta del futuro/a entrevistador/a y han hecho el ejercicio. Deben tomarse un tiempo para terminar, reflexionando sobre los sucesos que han afectado a sus elecciones de estudios y carrera. Los facilitadores/as preguntarán a los/as participantes si pueden ver algún **tema unificador** en la historia de su vida. De ser así, ¿cómo lo presentarán? Nuestra historia de vida moldea quiénes somos y en quién queremos convertirnos.

Mirar hacia atrás puede ayudarnos a **comprendernos mejor** a nosotros/as mismos/a, así como a nuestra situación actual.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Necesitarás:

- Folios
- Bolígrafos

Nuestra vida es una historia donde todo tiene una causa y unas consecuencias, pero no observamos nuestra vida lo suficiente como para ver esas conexiones. Analizar el pasado puede ayudarte a tomar decisiones más conscientes y a entender a qué elementos le das importancia y por qué.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

El ejercicio se puede hacer de forma individual (con una sesión de reflexión en grupo al final) o todos/as juntos/as, a modo de lluvia de ideas en una única línea temporal, para comparar los hitos de la vida de las personas y lo diferentes o similares que pueden ser.

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.kth.se/>



GRUPO OBJETIVO

Jóvenes adultos/as



OBJETIVOS

Comprender tus valores para alcanzar
todo tu potencial interior



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

25 min.

6

Encuentra tus valores fundamentales

Los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que se tomen 5 minutos para elaborar una lista con sus valores fundamentales, de forma individual, y que posteriormente ordenen dicha lista en base a los 3 grupos siguientes:

- **Muy importante para mí.**
- **Algo importante para mí.**
- **No me importa.**

Después, pedirán a los/as participantes que cojan todos los valores del grupo "muy importante" y que los reduzcan a 10. Después, deben reducir esos 10 valores y quedarse solo con 5.

Finalmente, los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que reduzcan esos valores y que se queden únicamente con 3.

Al verse obligados/as a eliminar algunos valores, es posible que los/as participantes vean algunos que se solapan y que comiencen a "redactar" sus propias definiciones de estos valores y palabras en su cabeza. Por ejemplo, el desarrollo personal y el aprendizaje pueden ser muy importantes para un/a participante, pero podría combinarlos en un solo valor, si amplía su perspectiva un poco.

Finalmente, los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que anoten sus definiciones personales para cada 1 de los 3 valores que eligieron de forma individual.

Categorías:

- Creencias y valores
- Valores personales en las relaciones
- Valores personales en el trabajo
- Valores personales en la vida diaria



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿Qué son los valores fundamentales? ¿Por qué nos importan, a nivel personal y como colectividad?

- ¿Cómo identificar nuestros valores fundamentales puede ayudarnos a tener éxito (en la vida, en el trabajo, en nuestras familias y organizaciones)?
- ¿Qué sientes al ver que estás viviendo bajo tus valores fundamentales? ¿Cómo pueden guiar lo que hacemos día a día?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas (o superficies donde escribir) y sillas.

Necesitarás:

- Folios
- Bolígrafos

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

Liderar y vivir según tus valores fundamentales:
<https://www.connectioncollaborative.com/blog/core-values/>
Lista de Valores Fundamentales: Los únicos 216 valores que necesitarás: <https://www.scienceofpeople.com/core-values/>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas _____



OBJETIVOS

Ser más consciente y cambiar tu rutina diaria _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar _____



TIEMPO

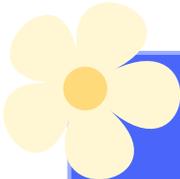
25 min. _____

7

Qué me gusta y qué no me gusta

Los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que anoten las actividades que realizan diariamente, analizándolas para entender a cuáles se enfrentan con serenidad y qué otras actividades no son agradables para cada uno/a de ellos/as.

Esta tabla ayudará a los/as participantes a ser más conscientes de sí mismos/as.

 Qué me gusta	Qué no me gusta
<ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar de dar un paseo por el parque • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar la noche trabajando • _____ • _____ 

Los facilitadores/as invitarán a los/as participantes a dibujar esta tabla en un post-it e ir dando vueltas por la sala para encontrar coincidencias; es decir, personas a las que les gusten (y también que no les gusten) las mismas cosas que a ellos/as mismos/as.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregunta a los/as participantes: ¿Cómo podéis cambiar vuestra rutina diaria, eliminando lo que no os gusta?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Si el grupo es muy grande, divídelo en subgrupos más pequeños para la sesión de reflexión.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Determinar lo que es importante para ti al buscar un trabajo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

8

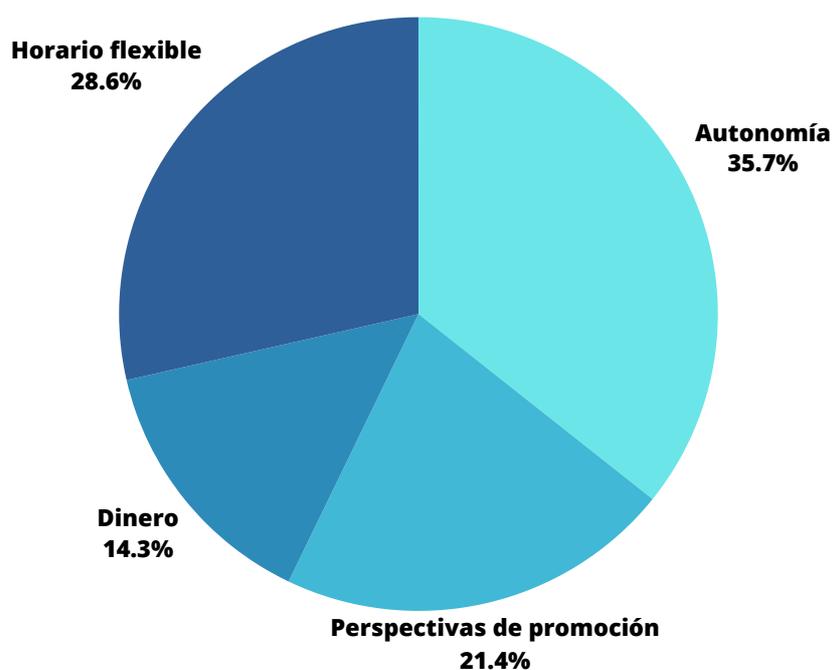
El trabajo ideal

Los facilitadores/as proporcionarán o dejarán que los/as participantes dibujen ellos/as mismos/as un gráfico circular, a fin de que reflejen y muestren algunas de sus prioridades al buscar un trabajo.

Los/as participantes deben omitir las prioridades menos importantes y ajustar las proporciones del gráfico, de acuerdo con la importancia que le den a cada cosa.

Los facilitadores/as pueden proponerles las siguientes categorías/prioridades, entre otros: **empleo variado, perspectivas de promoción, dinero, autonomía y horario flexible.**

(Otros ejemplos de categorías a proponer por los facilitadores/as pueden ser: independencia, creatividad, recompensa económica, altruismo, seguridad, tiempo libre y actividad física).





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes deben reflexionar en grupo sobre por qué dan más valor a ciertos elementos que a otros



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Si el grupo es muy grande, divídelo en subgrupos más pequeños para la sesión de reflexión.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Entender lo que quieres conseguir,
en términos de valores, fijándote en
las personas que te inspiran



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

9

Mi inspiración

Los facilitadores/as deben pedir a los/as participantes que piensen en las personas a las que admiren: esto podría darles ideas importantes para planificar su carrera profesional en un campo determinado. Por ejemplo, si los ídolos/as de algún/a participante son personas que desempeñan roles sociales importantes en la comunidad, tal vez un trabajo en este ámbito se adapte bien a ese/a participante y a sus valores.

Cada participante debe enumerar a las 5 personas que más admire: estas personas pueden ser del pasado o del presente.

Persona 1. _____

Persona 2. _____

Persona 3. _____

Luego, cada participante debe pensar en una cualidad especial que haga que cada persona sea única. Deben escribir un rasgo diferente para cada una de las personas que hayan escogido a continuación.

Persona 1. _____

Persona 2. _____

Persona 3. _____

Cada participante debe pensar en un rasgo que todas las personas a las que admire tengan en común con él o con ella, y lo escribirán a continuación.

Cada participante pensará en algo sobre sí mismo/a que le gustaría cambiar para mejor.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes debaten en pequeños grupos lo que le llevó a elegir a estas personas y lo que les gustaría lograr a nivel individual.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Ayudar a visualizar mejor tus objetivos



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo de participantes



TIEMPO

15 min.

10

Tu sueño más deseado

Este ejercicio ayudará a cada participante a visualizar mejor sus objetivos. El facilitador/a pedirá a los/as participantes:

- 1)** Que elijan un sueño: debe ser un sueño valoren, que les importe a los/as participantes, por el que estén dispuestos/as a hacer algo alcanzable, pero, al mismo tiempo, que esté "sólo un poco" por encima de sus posibilidades.
- 2)** Que conviertan el sueño en una intención, para lo cual deben escribirlo; al hacerlo, deben convertir todos los "deseo" en "quiero", hasta que el texto transmita a cada participante la fuerza y el deseo de realizarlo.
- 3)** Paso a paso; los/as participantes tienen que escribir las 3 primeras acciones a realizar para cumplir el sueño y, cuando consigan una, pasarán a una nueva de la lista.
- 4)** Los/as participantes tienen que dibujar una escalera y colocar una nube en la parte superior de esta. Cada participante puede escribir o dibujar su sueño en la nube, así como los pasos a seguir para alcanzarlo en los 3 primeros peldaños de la escalera.

Por último, el facilitador/a le dirá a los/as participantes que fijen un plazo para dar el primer paso que hayan escrito. Los/as participantes deben tener en cuenta que deben ser pasos concretos, como, por ejemplo "Buscar hoy, al menos, 3 ofertas de empleo".



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿Qué te impide dar estos pasos? ¿Sientes que puedes dar el primer paso ahora?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Hacer que tu espacio de trabajo sea más cómodo y esté hecho a tu medida



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

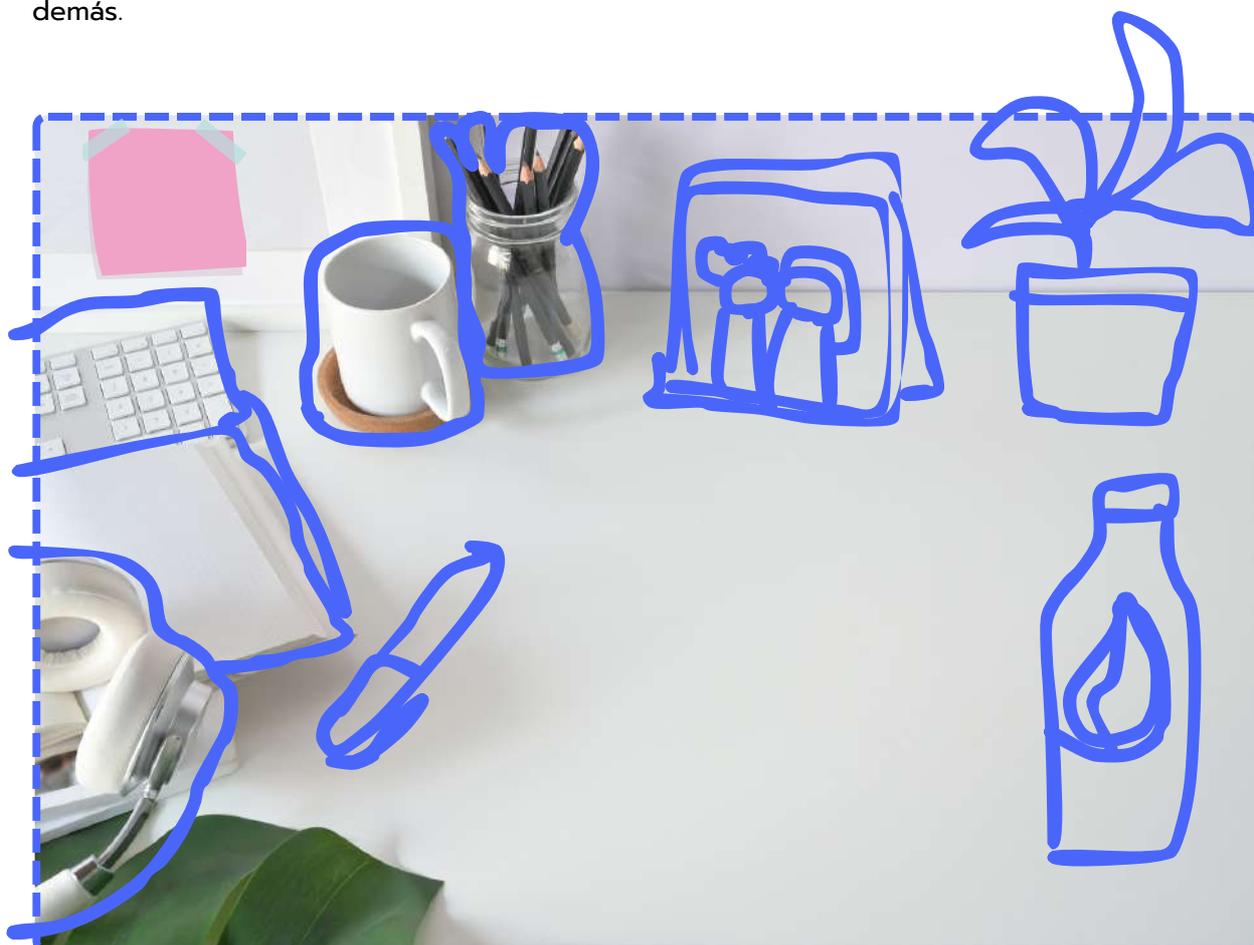
11

Personaliza tu lugar de trabajo

Los facilitadores/as deben invitar a los/as participantes a buscar inspiraciones para decorar y organizar su espacio de trabajo personal: imágenes e ideas de Pinterest, revistas y todo aquello que les suene (unos 5 - 10 minutos).

Luego, los facilitadores/as invitarán a los/as participantes a hacer brillar su personalidad: deben reunir objetos vinculados a sus recuerdos más queridos o a su estilo personal. Al fin y al cabo, ¡los verán todos los días! Los/as participantes también deberían añadir objetos que les puedan facilitar el trabajo, como una lámpara. La idea es que mantengan todo en orden y que sea funcional.

Ahora, los facilitadores/as invitarán a los/as participantes a que prueben: pueden pegar notas, dibujar o escribir, o incluso llevar sus objetos a los talleres para mostrárselos a los demás.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿Qué objetos has elegido?
¿Cómo te hacen sentir? ¿Cuáles te parecen
funcionales y cuáles emocionales?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Proporciona folios que funcionen como espacios de trabajo.
También puedes preparar espacios ya impresos, como la imagen de un escritorio vacío, una bolsa, una pared, etc..
Puedes usar <https://padlet.com/> para reunir materiales visuales.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Lo ideal es representar cualquier espacio, por ejemplo, un neceser o una bolsa de deporte (cualquier cosa que se relacione con su grupo objetivo de personas adultas).

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:
<https://www.pinterest.it/>





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Identificar tus miedos sobre tu carrera y navegar por ellos sin sentirte abrumado/a



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

12

Supera tus miedos

Los/as participantes deben escribir la columna de la izquierda cuáles son sus peores miedos, en relación con su carrera. Por ejemplo: "No encontraré trabajo".

Luego, deben escribir el peor escenario posible, preguntándose: "¿Qué pasa, si no encuentro trabajo?". Por ejemplo, "Probablemente tendré que vivir de mis padres"

En la columna de la derecha, los/as participantes deben escribir 3 pasos concretos y minúsculos que puedan dar para evitar la situación. Los pasos tienen que ser alcanzables y concretos (puedes basar sus metas en el ejercicio sobre objetivos S.M.A.R.T.).

Ejemplo:

<p>No encontraré trabajo - Tengo que vivir de mis padres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empieza a buscar anuncios de empleo • Haz un plan del mejor momento para presentar tu candidatura • Prepara una lista de elementos que te gustaría incluir en tu CV
<ul style="list-style-type: none"> • Quiero dejar mi trabajo - Si lo dejo, no podré encontrar otro empleo 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pasa algo inesperado... 	

El facilitador/a dará posibles pasos fáciles, si hay algún/a participante que parezca no encontrar ninguno.

El facilitador/a también puede proporcionar una lista de los miedos más comunes relacionados con las carreras profesionales, si a los/as participantes no les gusta compartir los suyos personales.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Debate en grupo sobre qué les parece la actividad y los pasos que hayan escrito.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Si el grupo es grande, divídelo en pequeños grupos para la sesión de reflexión.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.businessinsider.com/how-to-deal-with-common-work-fears-2015-6?r=US&IR=T>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Encontrar motivación para alcanzar
tus metas



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

10 min.

13

¡Crea tu lema!

Los facilitadores/as invitan a los/as participantes a escribir su propio lema. Pueden ser tan creativos/as como deseen (5 minutos, aproximadamente).

Ejemplo:

¡SÉ INTELIGENTE Y COMIENZA!

Finalmente, los/as participantes compartirán sus lemas con el resto del grupo (unos 5 minutos).



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Un lema te ayuda a recordar cuál es el **propósito** original de tu vida. Por ejemplo, tu lema de no renunciar nunca a tu sueño de ir a la universidad puede impulsarte hacia tu objetivo, mientras que un mantra puede decirte que eres merecedor/a de ese objetivo. Escribe una **frase breve y poderosa** que te ayude a superar los retos de la vida y empieza a repetírtela. Dila en voz alta, susúrrala en tu corazón y piénsala en los vastos pasillos de tu mente, pero asegúrate de repetirla.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.happierhuman.com/personal-motto/>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Obtener la información básica importante
para presentarse en un CV



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

14

Preséntate en un CV

Este ejercicio puede emparejarse con el número **5 - Mi línea temporal**. Después de completar dicho ejercicio, el facilitador/a pedirá a los/as participantes que escriban una breve presentación que responda a la pregunta "¿Puedes hablarme un poco de ti?". Los/as participantes deben intentar que esta presentación no dure más de 2 minutos.

El facilitador/a puede alentar a los/as participantes, diciendo: *"En un trabajo, también es importante transmitir algo de ti mismo/a. ¿Cuáles son tus valores fundamentales, que acabarán influyendo en tu forma de trabajar? Tú te conoces mejor que nadie, así que eres la persona más indicada para destacar qué cualidades quieres transmitir a la gente"*.

Tras redactar su presentación, cada participante debe intentar resumirlo todo, utilizando los puntos clave.

- Apasionado/a por el trabajo artesanal
- Creo firmemente en la cooperación
- He trabajado como mediador/a cultural durante 10 años
- Etc.



SESIÓN DE REFLEXIÓN



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS





GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Justificar las competencias interpersonales con la experiencia vital de cada uno/a



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15-20 min.

15

Trabaja tus habilidades blandas adaptándolas a tu vida

El facilitador/a debe presentar una lista de las competencias interpersonales más solicitadas en el ámbito laboral, o también puede pedir a cada participante que elabore su propia lista.

Luego, el facilitador/a debe dejar que los/as participantes elijan las competencias que prefieran y que las adapten a ellos/as mismos/as. Les puede decir que elijan un máximo de 5 competencias.

A continuación, los/as participantes tienen que justificar sus elecciones, basándose en su experiencia vital y laboral.

Ejemplo:

"Soy una persona comunicativa, especialmente buena en la comunicación verbal cara a cara; de hecho, trabajé muchos años como recepcionista de hotel, tratando a diario con problemas y quejas de los/as clientes".



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Al redactar un CV es importante dar una razón de ser a lo que se escribe. Una lista de aptitudes la puede escribir cualquiera. Es tu vida y tu experiencia laboral lo que hace que tus habilidades sean valiosas. El facilitador/a puede promover un **debate en grupo** sobre qué eligieron los/as participantes y por qué.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://novoresume.com/career-blog/soft-skills>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Explorar los puntos débiles y convertirlos en puntos fuertes para trabajar con éxito en los objetivos y en la carrera de cada uno/a



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

15 min.

16

Explora tus debilidades y conviértelas en fortalezas

Este ejercicio puede emparejarse con el ejercicio 3 "Tus puntos fuertes". El facilitador/a puede comenzar diciendo a los/as participantes lo siguiente: "Es fácil determinar tus puntos fuertes, pero es más difícil definir tus puntos débiles; sin embargo, es importante conocerlos para trabajar con éxito en tus objetivos y en tu carrera. También es una de las preguntas más frecuentes en las entrevistas de trabajo".

Paso 1: el facilitador/a debe invitar a los/as participantes a que elijan 3 puntos débiles que puedan convertir en fortalezas/puntos fuertes. No deben elegir una debilidad que sea demasiado difícil de convertir; una persona que siempre llega tarde no será contratada, pero una persona testaruda puede ser descrita como una persona con iniciativa y emprendedora.

Paso 2: Los/as participantes deben escribir cómo pueden convertir una debilidad en una fortaleza/punto fuerte, o cómo cada uno/a está intentando desarrollar su debilidad.

Ejemplo:

- *Impaciente*
- *Espontáneo/a*
- *Impulsivo/a*

"Mi carácter impulsivo y espontáneo me lleva a idear soluciones creativas y, gracias a mi impaciencia, suelo hacer las cosas con rapidez".

Por último, el facilitador/a explicará a los/as participantes que los puntos débiles pueden combinarse en una misma frase o por separado.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

A continuación, cada persona debe tomarse un momento para terminar este 2º paso, reflexionando sobre las siguientes preguntas: ¿Qué te gustaría poder desarrollar en tí? ¿Hay fortalezas/puntos fuertes que no tengas hoy, pero que te gustaría tener en el futuro?

Los/as participantes quizás quieran escribir sus respuestas, ya sea para comentarlas luego con un amigo/a o para simplemente tenerlas presentes.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Lista de puntos débiles/debilidades:

- Tozudo/a
- Cuestionador/a
- Controlado/a por impulsos
- Asume riesgos
- Espontáneo/a
- Siempre llega tarde
- Habla demasiado/demasiado rápido
- Necesita tener el control
- Cauteloso/a
- Lento/a
- Impaciente
- Con altas expectativas
- Escaso conocimiento del idioma
- Dificultad para tomar decisiones rápidas
- Pesimista

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.kth.se/>



GRUPO OBJETIVO

Personas adultas



OBJETIVOS

Encontrar formas en la rutina diaria
para desarrollar un estilo de vida más
equilibrado



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Un grupo de participantes



TIEMPO

20 min.

17

Equilibrio trabajo-vida

Los facilitadores/as entregarán a los/as participantes un trozo de papel y les dirá que enumeren una serie de actividades que realicen a diario. Luego, les pedirá que las dividan en 4 categorías, según la Matriz de Decisión de Eisenhower, una sencilla cuadrícula de 4 casillas que separa las tareas importantes de las que no lo son. Cada una de las 2 categorías se divide en "urgentes" y "no urgentes".

A continuación, de acuerdo con la nueva división, los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que programen su semana ideal. Para ello, se les puede proporcionar una plantilla de un calendario semanal.

En grupos, se pedirá a los/as participantes que describan las diferencias que han encontrado con su semana normal y si creen que pueden comprometerse con el nuevo calendario durante 1 semana (y por qué sí o por qué no).



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Puede que esa tarea que delegaste debieras haberla descartado por completo o que te des cuenta de que lo que pensabas que era "urgente" es en realidad una parte importante de tu nuevo equilibrio entre vida laboral y personal. Llevará algún tiempo afinar el modo en que esto funciona.

Añade poco a poco más tareas "importantes" a tu vida.

Al cabo de unas semanas, tu horario debería empezar a solidificarse y podrías empezar a notar algo de tiempo libre, que podrías utilizar para objetivos más grandes, tareas importantes o para crear más equilibrio entre la vida laboral y personal que buscas. Asígnate la tarea de llevar un **diario** o un cuaderno semanal para continuar en casa con esta actividad.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Folios.
- Plantilla de calendario semanal (opcional).

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>
<https://www.betterup.com/blog/how-to-have-good-work-life-balance> <https://blog.vantagecircle.com/work-life-balance/> <https://blog.rescuetime.com/work-life-balance-tips/>



GRUPO OBJETIVO

Jóvenes adultos/as _____



OBJETIVOS

Priorizar los aspectos más importantes de la vida para tener una visión de futuro, menos orientada a las tareas diarias



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Pequeños grupos de hasta 5 personas cada uno



TIEMPO

25 min.

18

Prioriza tu vida

El facilitador/a puede empezar esta actividad diciendo lo siguiente: *"Es difícil priorizar nuestras necesidades diarias, y más aún nuestras prioridades a largo plazo. Después del ejercicio número 6 "Tus valores fundamentales", es hora de centrarse en las <pedras grandes>: estas son las relaciones, causas, organizaciones y principios que son fundamentales para tu sustento, bienestar y sentido de ti mismo/a. Puede tratarse de la familia, aficiones como el desarrollo personal o los viajes, la religión y la retribución a la comunidad.*

Luego están las <pedras pequeñas>, que son cosas que pueden permitir el funcionamiento de las piedras grandes o los objetivos a corto plazo que intentas alcanzar. Por último, las <partículas de arena> son las pequeñas tareas cotidianas que no proporcionan plenitud, pero que a veces son esenciales para tu día a día."

Ejecución de la actividad: Los/as participantes pueden utilizar un cubo de verdad o también pueden dibujar uno en un folio.

A continuación, el facilitador/a debe dejar que los/as participantes dibujen primero su "piedra grande", luego las "pedras pequeñas" y, por último, las partículas de arena. Incluso pueden escribir dentro de las rocas, si consideran que es importante destacar o describir algo.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Si llenas primero el cubo con las piedras pequeñas, no te quedará espacio para las grandes, pero, si pones las piedras grandes y luego añades las pequeñas, agitando el cubo, llenarás cualquier espacio vacío. Sólo cuando lo llenes de arena, el cubo estará realmente lleno. No puedes hacer este ejercicio en orden inverso.

Si llenas el cubo con pequeñas tareas diarias, no habrá espacio para el trabajo más importante de tu vida. Para que el ejercicio funcione, debes llenar primero el cubo con las piedras grandes. Tómate un tiempo para priorizar.

Pregúntate:

- ¿Cómo ves las prioridades?
- ¿Cómo han cambiado tus prioridades a lo largo de tu vida? ¿Qué hace que cambien?
- ¿Cómo quieres que sean tus prioridades en la vida?
- ¿Cuáles son las "piedras grandes" de tu vida?
- ¿Actualmente estás priorizando tus "piedras grandes"? Si no es así, ¿cómo podrías hacerlo? ¿En qué crees que cambiaría tu vida?
- ¿Qué pequeño cambio puedes hacer hoy para centrarte mejor en tus "piedras grandes"?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- Una sala bastante grande.
- Sillas y mesas para colocar los folios.
- Una hoja enorme con el dibujo de un cubo y círculos (lo suficientemente grandes para que se pueda escribir dentro del cubo).
- Post-its.
- Rotuladores.
- Opcional: un cubo, un puñado de arena y piedras de diferentes tamaños.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Este ejercicio se puede hacer con un cubo de verdad, y con piedras y arena reales.

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

Prioriza tu vida: Ejercicio - Conexión Colaborativa
<https://www.connectioncollaborative.com/blog/priorities>



GRUPO OBJETIVO

Jóvenes adultos/as



OBJETIVOS

Comprender cuántas necesidades
están cubiertas en tu vida



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

20 min.

19

Empieza teniendo el final en mente

En un folio grande en blanco, el facilitador/a pedirá a los/as participantes que plasmen en el centro algo que les represente. Deben situar nuestras 6 necesidades humanas en el exterior:

- Certeza
- Variedad/Incertidumbre
- Significado/Relevancia
- Conexión/Amor
- Crecimiento
- Contribución

Para cada una de las necesidades anteriores, cada persona debe captar cómo sería en SU carrera ideal (durante unos 5 minutos).

Por ejemplo, junto a "certeza", los/as participantes podrían escribir lo siguiente: ingresos regulares, capacidad para pagar las facturas, capacidad para pagar la hipoteca, estabilidad durante los próximos 5-10 años, etc.

En cuanto a "significado/relevancia", cada persona podría poner lo siguiente: tener mi propio grupo de estudiantes de doctorado, ser miembro de la Royal Society, liderazgo intelectual, cátedra, etc.

El facilitador/a debe recordar a los/as participantes que **no olviden soñar a lo grande**, que no se preocupen aún por los aspectos prácticos. ¡Que ignoren a su crítico/a interno/a! Tampoco tienen que enseñárselo a nadie.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Ahora, cada persona puede comparar su situación actual y las oportunidades futuras. ¿Actualmente tienes muy poca certeza, pero la cantidad justa de conexión con tu trabajo y su propósito? etc. Luego, los/as participantes deben calcular cuántas de sus necesidades están cubiertas actualmente:

- Las personas que aman lo que hacen tienen satisfechas sus 6/6 necesidades.
- Las personas que deciden dejarlo satisfacen menos de 4 de sus necesidades.

Por último, habrá una reflexión en grupo: ¿Qué necesitáis hacer para satisfacer más necesidades?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas y sillas.

Necesitarás:

- Folios.
- Bolígrafos

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si el grupo es grande, divídelo en pequeños grupos para la sesión de reflexión.

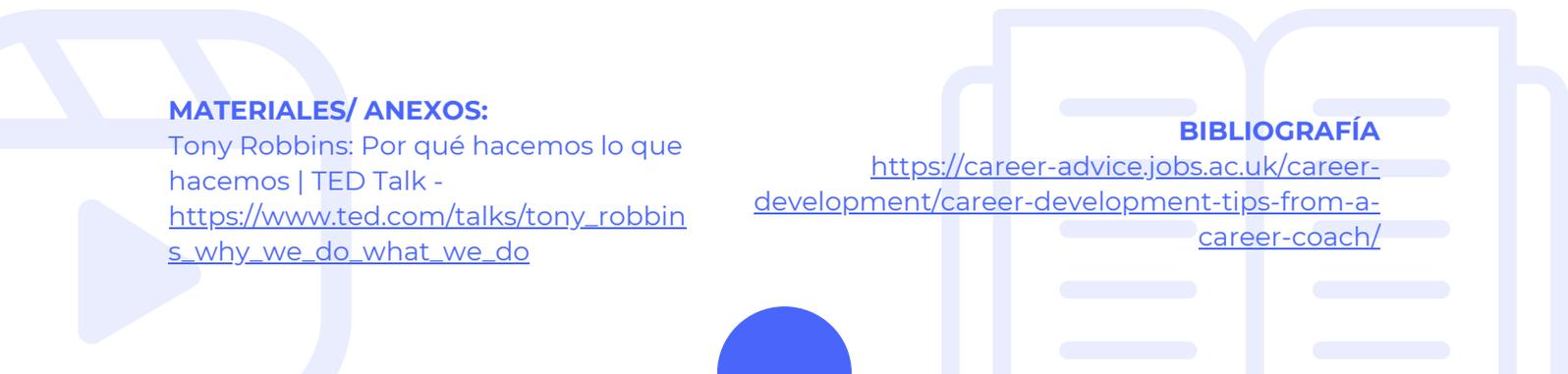
NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

Tony Robbins: Por qué hacemos lo que hacemos | TED Talk - https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do

BIBLIOGRAFÍA

<https://career-advice.jobs.ac.uk/career-development/career-development-tips-from-a-career-coach/>





GRUPO OBJETIVO

Jóvenes adultos/as _____



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar _____



OBJETIVOS

Tener una visión clara de lo que quieres hacer con tu carrera profesional



TIEMPO

10 min. _____

20

El discurso del ascensor

Los facilitadores/as **explican qué es un discurso del ascensor**: *“Un discurso del ascensor es una presentación sobre ti mismo/a que puedes utilizar cuando conozcas a una persona con la que quieres establecer contacto. Crea interés y sienta las bases para una conversación continuada. Cuenta lo que quieres hacer con tu carrera, lo que has hecho y quién eres”.*

Los/as participantes deben terminar las frases siguientes:

- Quiero trabajar en (industria/ámbito)...
- Quiero probar (por ejemplo, una profesión)...
- He estudiado (este programa/estos cursos), relevantes para (esta industria/empleador o empleadora/rol)...
- Soy bueno/a en (tus fortalezas), lo que me hace idóneo/a para (esta industria/empleador o empleadora/rol)...
- Mis principales fuerzas impulsoras son...
- Mi objetivo es...

Presentarte en directo

Esto es útil para presentarse, por ejemplo, durante las jornadas de orientación profesional. Utilizar preguntas abiertas que empiecen por “Qué”, “Cómo”, “Cuándo” y “Por qué” suele ser un buen comienzo. Cuando hables con alguien que tenga tiempo e interés, es el momento de contar más cosas sobre ti. Ayúdate de tu discurso del ascensor y descríbete de forma breve y concisa.

Después

Envía solicitudes de LinkedIn a personas que puedan estar interesadas en ti. Recuerda escribir unas frases sobre dónde os conocisteis y no dudes en mencionar brevemente de qué hablasteis. ¿Puede que haya alguien más con quien hayas contactado? Entonces, puede ser estupendo escribir también un correo electrónico y darles las gracias por la charla. También puedes aprovechar para hacer algunas preguntas más relevantes que abran la posibilidad de seguir en contacto.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

¿Te percatas algo más de tus objetivos al **escribirlos**? ¿Se te ocurren pasos concretos para presentarte a las personas que podrían ofrecerte un puesto de trabajo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Puedes proponer el mismo ejercicio desde el punto de vista de un personaje determinado. Esto funciona bien para trabajar en grupo. Por ejemplo: "Eres un/a estudiante de derecho y te gustaría contactar con un estudio de abogados", haz el ejercicio basándote en la información dada.

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA
<https://www.kth.se/>



GRUPO OBJETIVO

Jóvenes adultos/as



OBJETIVOS

Ser capaz de rastrear tu red de contactos y de usarla para buscar oportunidades de empleo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin especificar



TIEMPO

30 min.

21

Mi red de contactos

Este ejercicio puede seguir al número **20**.

Los facilitadores/as guían a los/as participantes en el siguiente ejercicio:

Paso 1: Mapear mi red de contactos.

Tienes que aprender a ver y utilizar todas tus redes a la hora de buscar y encontrar trabajo.

Anota una o 2 personas según las listas de la derecha.

Ahora que tienes una lista de personas que conoces, debes escribir a quién conocen ellos/as, a su vez.

- Compañeros/as
- Profesores/as o supervisores/as
- Conferenciantes invitados/as
- Sindicatos de estudiantes
- Antiguos alumnos/as

Paso 2: Continúa mapeando tu red de contactos fuera de la universidad, según la lista de la derecha.

Ahora que tienes una lista de personas que conoces, debes escribir a quién conocen ellos/as, a su vez.

- Familia/parientes
- Amigos/as
- Vida asociativa/tiempo libre
- Trabajo actual/anterior - Director/a o compañeros/as

¿Has podido rellenar todas las casillas? No te asustes, si no ha sido así. Es suficiente con haber encontrado a 2 o 3 personas que formen parte de tu red. Con el tiempo, puedes encontrar más contactos. El objetivo de este ejercicio es empezar a ser conscientes de todas las personas que se cruzan en tu camino en diversos contextos y de cómo pueden significar algo ahora o en el futuro.

Termina este ejercicio de forma virtual, visita LinkedIn y ponte en contacto con las personas con las que quizás te habías olvidado de contactar antes. Ya has empezado a ampliar tu red de contactos.

Paso 3: Expandir mi red de contactos.

Este ejercicio consta de 3 pasos y pretende darte algunas herramientas para que las utilices en tu trabajo práctico en red: preparaciones, investigación o búsqueda y actualización.

¿Con qué empresas quieres ponerte en contacto? Busca las empresas en Google y visita sus sitios web. Escribe algunas notas: ¿Qué hace la empresa que te parece interesante y qué preguntas te evoca?



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Reflexiona sobre:

¿De qué manera crees que puedes utilizar tu red de contactos? Considerando la diferencia entre las **relaciones digitales**, en redes sociales, y los **encuentros directos** con la gente, ¿qué ventajas e inconvenientes ves? ¿Qué prefieres? ¿Te sientes preparado/a para contactar con un empleador/a? Recuerda que nunca está mal hacer preguntas, abren el diálogo. Luego puedes hablar de ti mismo/a. ¡No olvides actualizar tu red de contactos en LinkedIn!



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Se recomienda hacer este ejercicio en una sala con mesas y sillas.

Necesitarás:

- Folios.
- Bolígrafos

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Puedes proponer el mismo ejercicio desde el punto de vista de un personaje determinado. Esto funciona bien para trabajar en grupo. Por ejemplo: "Eres un/a estudiante de derecho y te gustaría contactar con un estudio de abogados", haz el ejercicio basándote en la información dada.

Este ejercicio está dirigido a estudiantes universitarios/as. El facilitador/a puede adaptarlo fácilmente a cualquier ámbito de trabajo o contexto de los/as participantes, cambiando las personas de contacto.

NOTAS



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.kth.se/>

21 ejercicios para familias

Las actividades enumeradas para los Desafíos de la Crianza se aunan en 3 grupos diferentes:

- P.I. - Familia,
- P.II. - Niños/as
- P.III. - Padres y madres (progenitores).

Las actividades están numeradas desde la nº1 hasta la nº 25.

P.I. FAMILIA

- P.I.1 Todo tipo de familias
- P.I.2 Retrato familiar
- P.I.3 Mi retrato de familia
- P.I.4 El árbol familiar
- P.I.5 Mi familia me quiere
- P.I.6 Hacer planes para divertirse
- P.I.7 Bingo familiar
- P.I.8 Acerca de las tareas de casa
- P.I.9 Cuestionario de las necesidades de la familia
- P.I.10 Se necesita un pueblo...

P.II. NIÑOS/AS

- P.II.11 ¿Cuánto conoces a tus hijos/as?
- P.II.12 Detrás de lo obvio
- P.II.13 Cosas malas que los padres/madres dicen (o pueden decir)
- P.II.14 Cuando los niños/as se portan mal
- P.II.15 Estar bajo control

P.III. PADRES Y MADRES (PROGENITORES)

- P.III.16 Sobre mí mismo/a
- P.III.17 ¿Qué es lo que te estresa?
- P.III.18 Soy un padre/madre orgulloso/a
- P.III.19 Cuestionario: Creencias y acciones en la crianza de los hijos/as
- P.III.20 Estilos de Crianza (Juego de Roles)
- P.III.21 Efectos de los Estilos de Crianza
- P.III.22 Código de colores (para gestionar conflictos)
- P.III.23 Juego de cartas (consejos para una crianza sencilla)
- P.III.24 El bingo de lidiar con el estrés
- P.III.25 Mi lista de autocuidados



GRUPO OBJETIVO

Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Aceptar la diversidad de las familias en el siglo XXI.
- Aceptar la singularidad de cada familia.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

15 min.

P.I.1 Todo tipo de familias

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *“Cada familia es única y como ninguna otra. Sus miembros, sus rutinas, sus creencias son su propia identidad. Y en este ancho mundo hay muchas versiones de familias. Abrazar esta diversidad es, sin duda, una opción saludable para ser una familia en el siglo XXI.”*

El facilitador/a presenta imágenes de diferentes familias que se mostrarán (o bien en una pantalla o bien impresas).

Como en una lluvia de ideas, el facilitador/a le pide a los/as participantes que compartan el primer pensamiento que se les venga a la mente al observar cada imagen.

El facilitador/a anota las palabras que se dicen.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Teniendo en cuenta las palabras/adjetivos sugeridos por los/as participantes, se puede iniciar un debate sobre:

- La diversidad.
- La originalidad/ Singularidad.
- La identidad.
- El respeto.
- Los prejuicios.
- La discriminación.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

Tener música de fondo puede favorecer el ambiente.

Consejos para los facilitadores/as: este ejercicio puede servir para romper el hielo e introducir la serie de actividades relativas a la "creación" de una familia: sus características, su identidad, su singularidad, etc.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Las cartas impresas pueden permitir un intercambio más profundo durante el ejercicio, ya que los/as participantes pueden cogerlas y mirar detenidamente cada imagen.

NOTAS

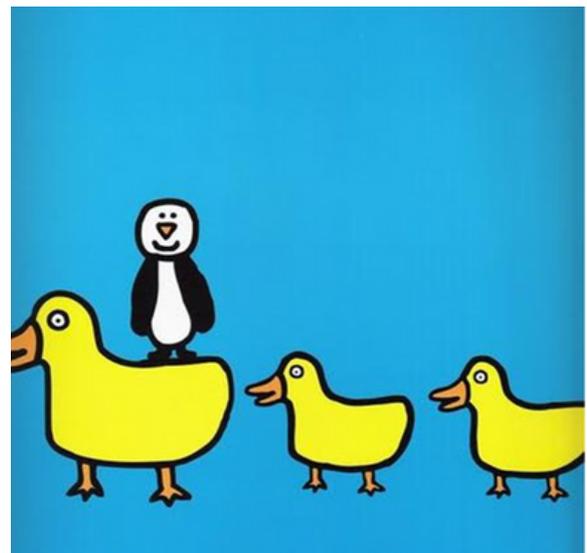
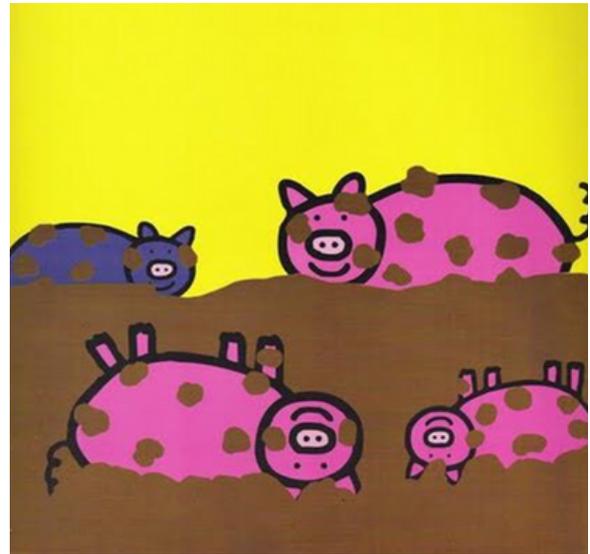
BIBLIOGRAFÍA

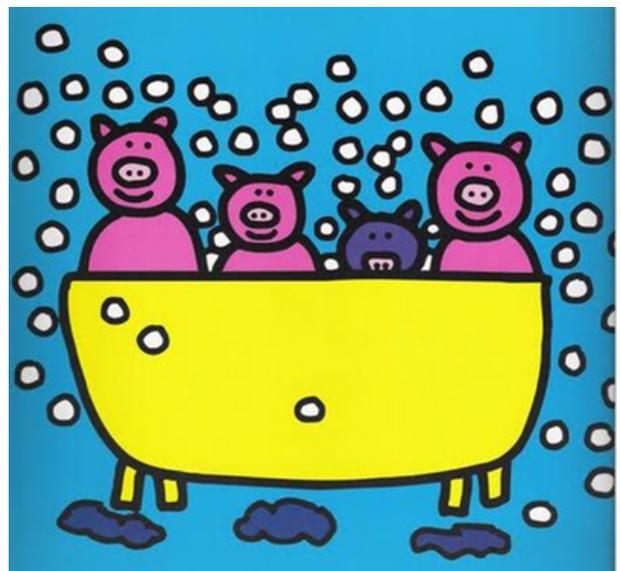
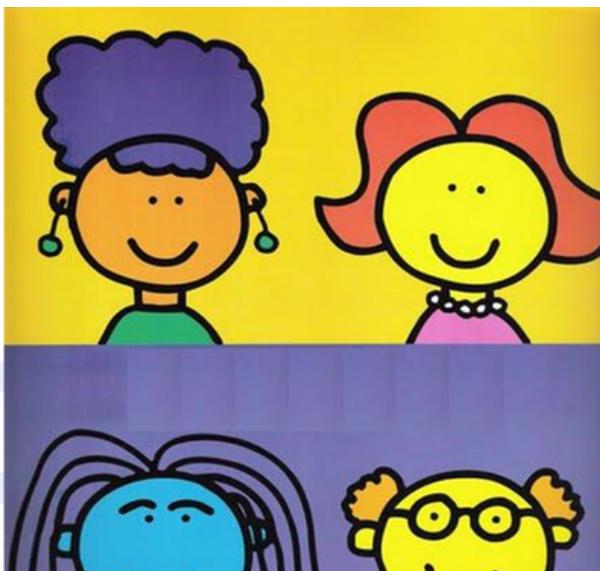
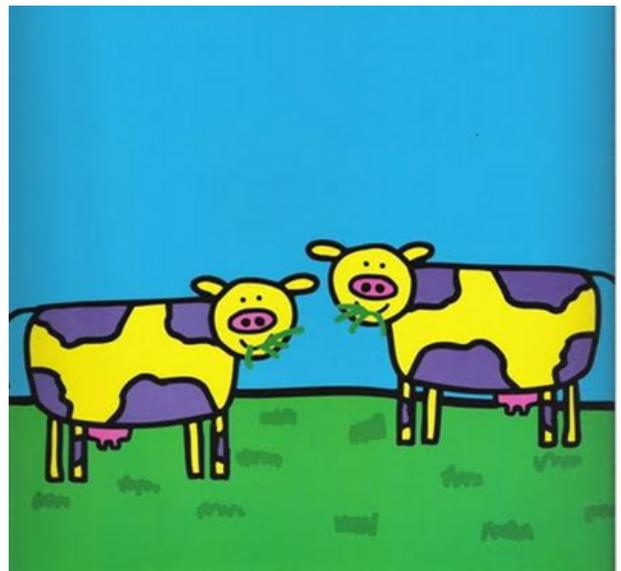
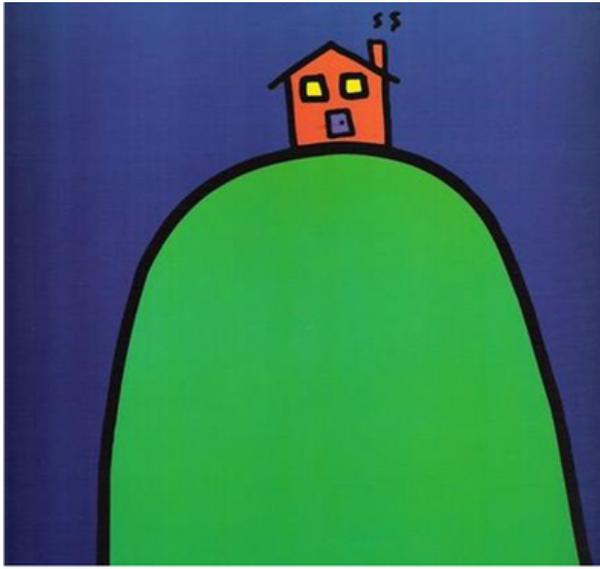


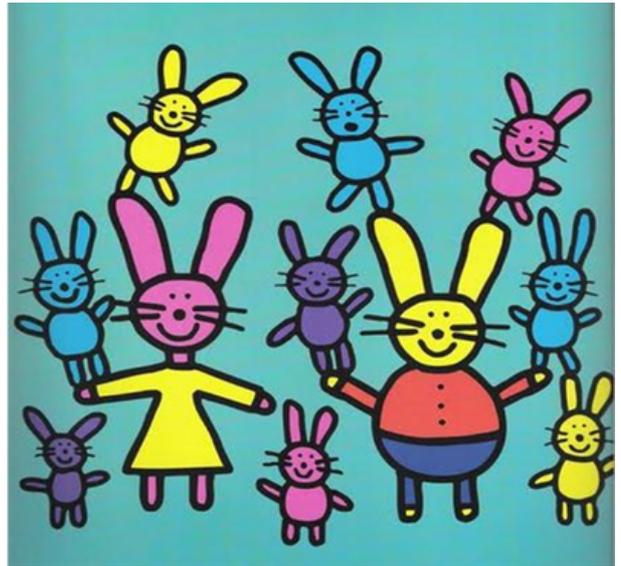
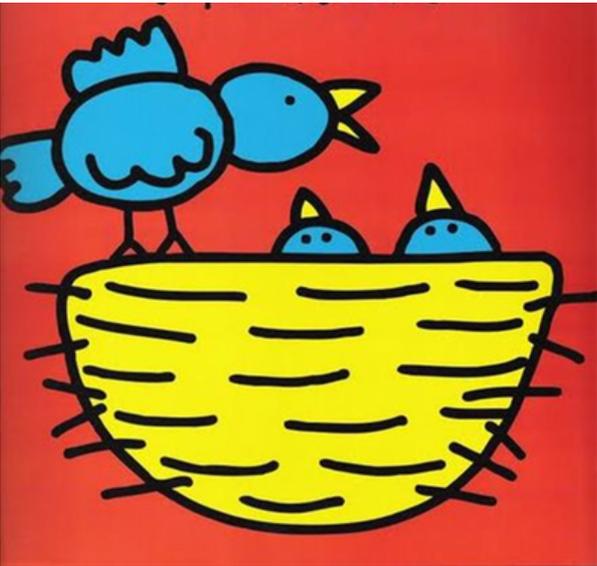


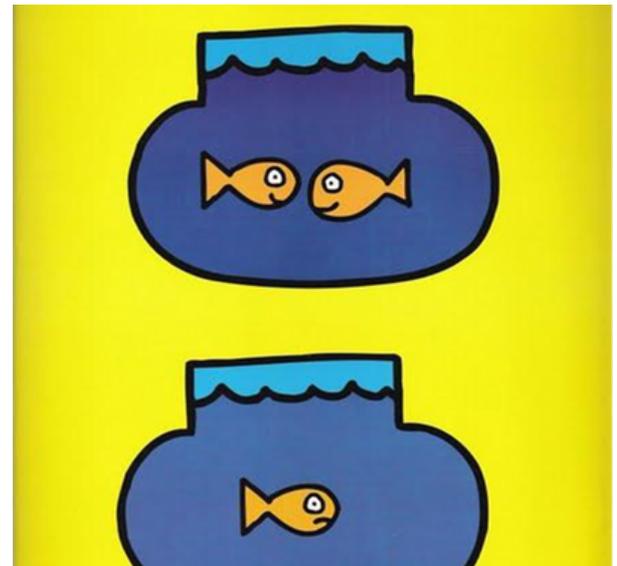
MATERIALES/ ANEXOS:

- Presentación Power-Point de las imágenes de familia o cartas impresas de cada imagen.
- Folios y rotuladores.











GRUPO OBJETIVO

Cuidadores/as. Padres, madres o personas con expectativas de serlo



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las expectativas de los padres/madres y la idealización de lo que es una familia.
- Estimular creencias positivas sobre la identidad familiar.



TIEMPO

45 min.

P.I.2 Retrato familiar

El facilitador/a divide a los/as participantes en pequeños grupos. Cada grupo recibe los materiales propuestos (marcos/portarretratos, revistas, tijeras y pegamento).

La tarea que el facilitador/a les dará es (sin más explicaciones): hacer un retratos de una familia (todos/as juntos/as, en grupos).

Al final, todos los grupos presentan su trabajo y observan/comentan los resultados.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

He aquí algunos temas de reflexión:

- En estas familias, ¿cuáles son los rasgos comunes? Por ejemplo, mamá/papá (o no), mascotas, niños/as, gente sonriendo, etc.
- Hay muchos tipos de familias y cada una es única y original, porque todos tenemos nuestros propios conceptos y perspectivas. ¿Cuáles son estos conceptos? Por ejemplo, felicidad, unión, educación, calidad de vida, etc.
- ¿Son familias ideales? ¿Hay familias Ideales en el mundo? ¿Por qué no? ¿Son posibles?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as para los momentos de trabajo grupal. Hay que proporcionar comodidad y calma (por ejemplo, se puede disponer de té, café y/o galletas). La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente tranquilo.

Consejos para los facilitadores/as: Si hay parejas (padres/madres que vengan juntos/as) en el grupo, la tarea puede hacerse por parejas, para que el ejercicio sea en realidad una especie de reflejo de su propia familia, de forma gráfica y divertida.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

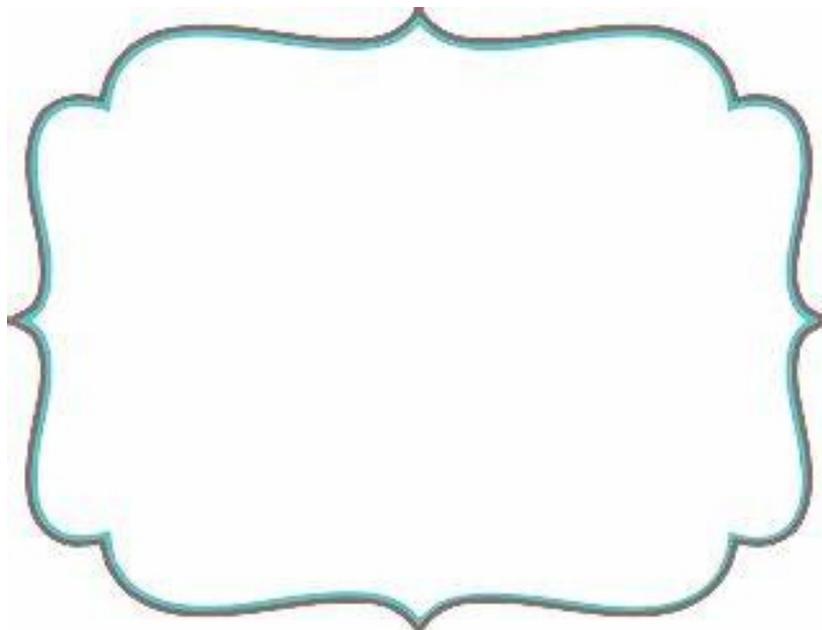
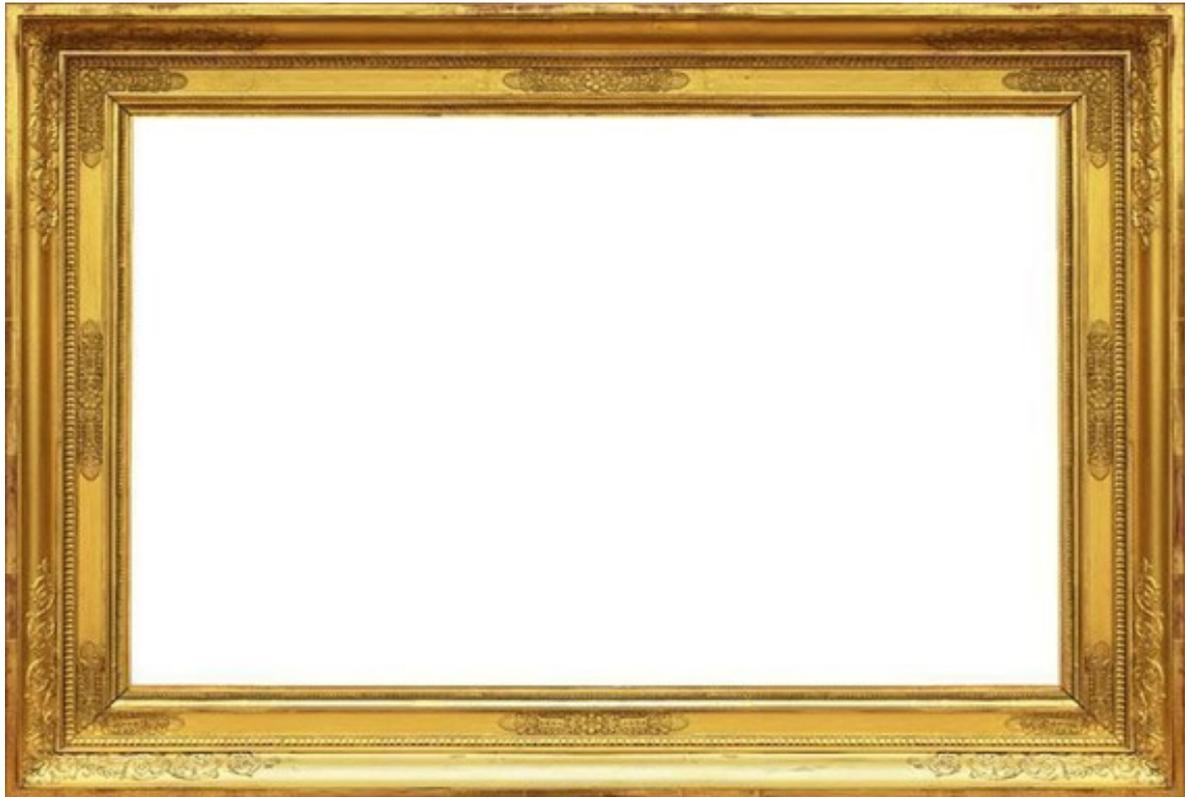
BIBLIOGRAFÍA





MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios A3 o A4 con marcos de fotos.
- Rotuladores.
- Tijeras.
- Revistas.





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las expectativas de los padres/madres y la idealización de lo que es una familia.
- Estimular creencias positivas sobre la identidad familiar.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.



Mi retrato de familia

Cada participante o parejas de participantes (si algunos/as vienen juntos/as) repiten el ejercicio de representar una familia, sólo que esta vez será su propia familia. Se utilizan los mismos materiales que en la actividad anterior.

Al final, el facilitador/a pide a los/as participantes que presenten a sus familias al grupo e inicia un debate sobre los resultados.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

He aquí algunos temas para reflexionar:

- Fíjate en la singularidad y diversidad de todas estas familias. ¿No es hermoso?
- ¿Ha sido esta 2ª tarea más fácil o más difícil que la anterior? ¿Por qué? ¿Hubo ficción frente a realidad entre las 2 tareas?
- En estas familias reales, ¿qué es lo que más se valora? Por ejemplo, felicidad, unión, educación, calidad de vida, etc.
- ¿Tienen algo en común nuestras familias reales?
- Comenta esta cita: *"La visión que la familia tiene de sí misma, cuando se caracteriza por dimensiones positivas y fortalezas, constituye un importante factor de protección frente a las adversidades"*. (Henry et al., 2015).



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Disponer de una sala amplia para que los grupos no estén apelotonados, pero que puedan estar todos/as juntos/as al mismo tiempo, para los momentos de trabajo grupal. Proporcionar comodidad y calma, como, por ejemplo, disponer de té, café, galletas, etc. La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente tranquilo.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Tras la actividad nº1, "Retrato familiar", este segundo ejercicio se puede realizar en casa por los/as participantes, implicando así a su familia.

En la siguiente sesión, se presentan los resultados de la actividad nº2, "Mi retratos de familia", dando pie a una nueva reflexión sobre los conceptos en torno a la familia.

NOTAS

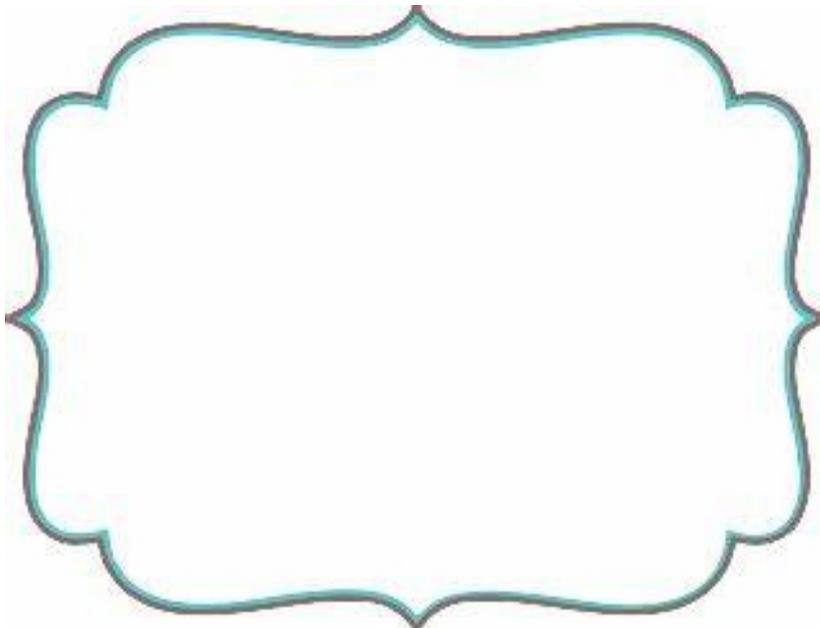
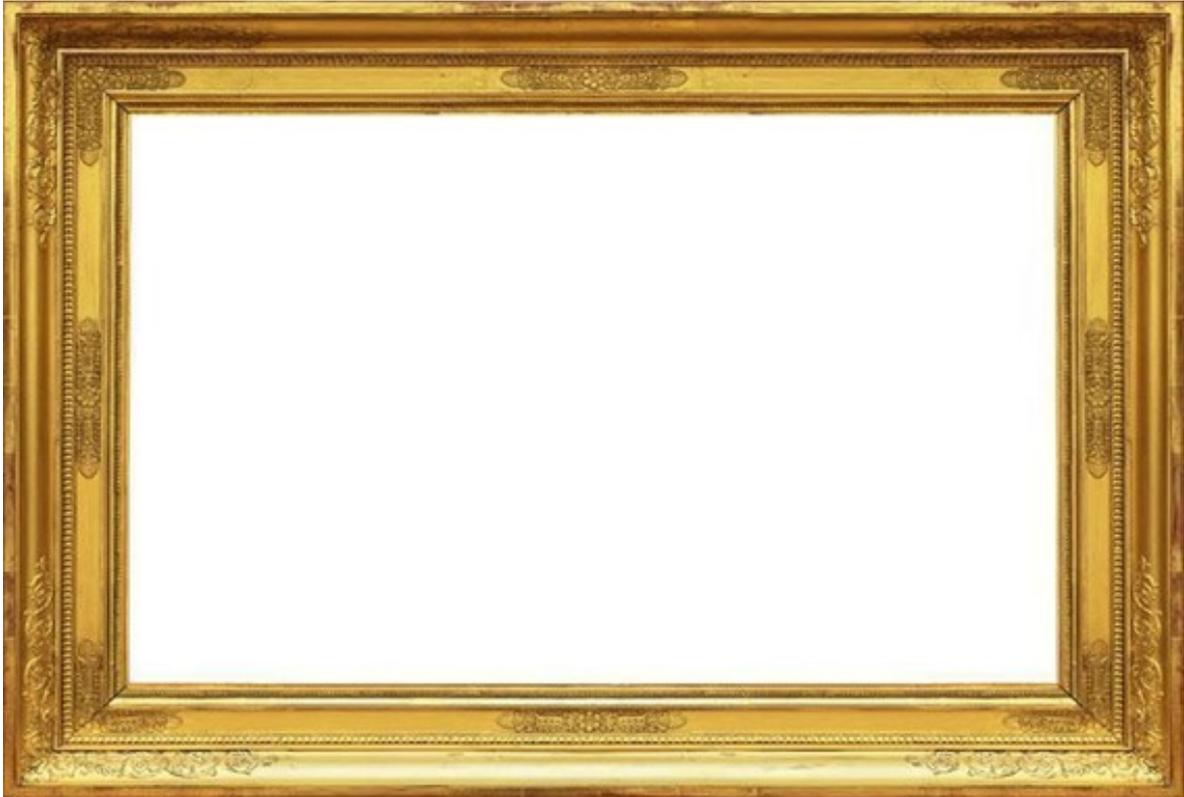
BIBLIOGRAFÍA





MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios A3 con marcos de fotos.
- Rotuladores.
- Tijeras.
- Revistas.





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Trabajar la identidad de la familia de cada participante.
- Aprender a centrarse en los rasgos positivos.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.4 El árbol familiar

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *“Cada familia es única y como ninguna otra. Sus miembros, sus rutinas, sus creencias son su propia identidad; sin embargo, con las prisas constantes de nuestras vidas, puede que no nos demos cuenta de ello. Hagamos ahora una pausa y centrémonos en la identidad de cada una de nuestras familias.*

Todos/as conocemos los típicos árboles genealógicos. Éste será diferente: en lugar de personas, estarán los rasgos que definen a cada familia tal y como es.”

Aunque hay una lista de ejemplos disponible (que está al final de esta página), el facilitador/a debe comentar que seguro que los/as participantes saben cuáles son las características que mejor reflejan a su propia familia.

Los/as participantes deben rellenar el Árbol genealógico con la mejor descripción de su familia (con un talante positivo, a ser posible). Si es necesario, los/as participantes pueden añadir otras características que se ajusten a su familia.

EJEMPLOS:

- Nos divertimos juntos/as.
- Tenemos sentido del humor.
- Nos ayudamos los unos/as a los otros/as.
- Pertenece a una comunidad.
- Nos comunicamos.
- Tenemos creencias espirituales.
- Nos elogiamos los unos/as a otros/as.
- Nos respetamos.
- Compartimos nuestras tareas de casa.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

He aquí algunos temas de reflexión:

- ¿Hay rasgos comunes entre todas nuestras familias aquí? ¿Cuáles? ¿Por qué? (Ejemplos: signos del tiempo, mundo occidental, padres/madres de la misma generación, creencias de la comunidad, tradiciones, etc.)
- ¿De qué depende la identidad de una familia? (Ejemplos: las opciones de los padres/madres, la contribución, personal de cada miembro, el contexto que les rodea, etc.).



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as en los momentos de trabajo grupal. Hay que proporcionar comodidad y calma (por ejemplo, se puede disponer de té, café y/o galletas). La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente tranquilo.

Consejos para los facilitadores/as: esta actividad puede ser realizada en casa por todos los miembros de la familia y luego presentada en la siguiente sesión.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Puede haber árboles impresos en papel o simplemente folios en blanco y rotuladores para que los/as participantes utilicen sus dotes artísticas y dibujen su propio árbol (que también puede reflejar en sí mismo una característica de la familia, como dibujar una palmera si son amantes de la playa).

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA





MATERIALES/ ANEXOS:

- Rotuladores.
- Lista de características familiares.
- Árboles impresos (o folios para dibujar los árboles).





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Darse cuenta de que cada persona es importante y única en la familia.
- Mejorar los sentimientos de unión y creencia positiva dentro de las familias de los/as participantes.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.5

Mi familia me quiere

El facilitador/a empieza esta actividad leyendo el siguiente texto: *“La admiración por los miembros de la familia forma parte del sistema de significados familiares. Se refiere a una visión optimista sobre los puntos fuertes de la familia. Las creencias positivas sobre la familia favorecen la resiliencia familiar y proporcionan un escudo en situaciones de crisis, y facilitan la cercanía entre los miembros de la familia y las reconciliaciones en experiencias conflictivas” (Walsh, 2005).*

A continuación, de la lista proporcionada por el facilitador/a, cada participante debe:

- Elegir un color y rodear con un círculo los adjetivos que le correspondan a sí mismo/a.
- Elegir otro color y rodear con un círculo las características que reconozcan en su pareja(s) o compañeros/as.
- Con otro(s) color(es), cada participante debe rodear con un círculo las características que reconozcan en sus hijos/as.
- Por último, los/as participantes pueden añadir nuevos adjetivos, si lo consideran necesario.

Sugerencia: después de este ejercicio, el facilitador/a puede ir al ejercicio del “Árbol Familiar”, de forma que pueda tener una visión más amplia del contexto (quizá haya algo nuevo que añadir por parte de los/as participantes después de este ejercicio).



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate: ¿Te ha resultado útil esta lista?

- ¿Has descubierto algún adjetivo en el que nunca habías pensado dentro de tu familia? ¿Has añadido algo nuevo?
- ¿Harías este ejercicio como actividad familiar para desarrollar la unión y la cercanía?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as para los momentos de trabajo en grupo. Hay que proporcionar comodidad y calma (por ejemplo, se puede disponer de té, café, galletas, etc.). La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente tranquilo.

Consejos para los facilitadores/as:

Usa las siguientes actividades como secuencia: "Retrato de familia", "Árbol familiar", "Mi familia me quiere" (empezando por las definiciones globales, centrándose después en la identidad de la familia y terminando con el lugar de cada uno/a en la familia).

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Listas impresas de adjetivos.
- Rotuladores.

Lista de adjetivos

Protector/a	Comprensivo/a	Competente
Atleta	Que presta ayuda	Activo/a
Con sentido del humor	Guapo/a	Positivo/a
Calmado/a	Alegre	Paciente
Tierno/a	Ordenado/a	Que ofrece apoyo
Pensador/a	Confiable	Honesto/a
Inteligente	Buen cocinero/a	Persistente
Juguetón/a	Enérgico/a	Imaginativo/a
Amable	Afectuoso/a	Atractivo/a
Creativo/a	Muy trabajador/a	Fuerte
Feliz	Bueno/a para escuchar	...
Responsable	Cooperativo/a	
Cuidadoso/a		
Inquisitivo/a		



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de tener momentos de ocio en familia.
- Reflexionar sobre la necesidad de planificar esos momentos.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

30 min.

P.I.6 Hacer planes para divertirse

El facilitador/a anima a los/as participantes a que pasen tiempo con su familia, todos/as juntos/as, disfrutando de su mutua compañía, mientras realizan las actividades más diversas. El facilitador puede leer el siguiente texto: *“Esto refuerza los vínculos entre los/as jóvenes y sus carreras, alivia las tensiones de la vida cotidiana y proporciona un ambiente positivo para la expresión de sentimientos. En este sentido, el ocio conjunto favorece los factores de protección en la familia, incluidos los vínculos entre sus miembros, la comunicación y la gestión de conflictos; sin embargo, a menudo, las familias necesitan tiempo libre, pero nadie tiene una idea de qué planes hacer. Para momentos así, ¿por qué no hacer una lista con las sugerencias de todos y pegarla en la puerta de la nevera, para no perderla de vista? Todos significa padres e hijos (y mascotas)”*.

El facilitador propondrá a los/as participantes que coloquen en las paredes distintos carteles con diferentes contextos: Interior, Exterior, Gratis, De pago, Niños/as pequeños/as, Adolescentes, Abuelos/as, etc.

Luego, el facilitador/a invita a los/as participantes a moverse alrededor de los carteles y a rellenar todo lo que puedan con ideas/sugerencias/posibilidades de actividades para que las familias pasen un buen rato juntas.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Reúne a los/as participantes frente a los carteles y debate sobre el contenido de cada uno de ellos:

- ¿Es posible? ¿Quién lo ha hecho? ¿Se puede compartir?
- Debate sobre una idea "más atrevida": ¿Es posible? ¿A quién le gustaría intentarlo?
- ¿Hay otras categorías que incluir? (Ejemplo: que admita mascotas, que esté cerca, etc.)
- ¿Qué te parece hacer este ejercicio en casa con todos los miembros de la familia y recoger las sugerencias de todos/as, para utilizarlas en un futuro próximo?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Esta actividad también puede hacerse en casa, involucrando a todos los miembros de la familia, para recoger las sugerencias de todos. Los/as participantes pueden poner todas las ideas en papelitos dentro de un tarro. De vez en cuando, se coge un papel y la familia utiliza esa sugerencia.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

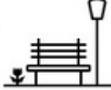
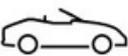
<https://www.weewatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/>





MATERIALES/ ANEXOS:

- Posters con gráficos para las actividades.
- Rotuladores y/o bolígrafos.

 <u>Gratis</u>	 <u>De pago</u>	 <u>En casa</u>	 <u>En el exterior</u>
 <u>Bebés</u>	 <u>Niños/as</u>	 <u>Adolescentes</u>	 <u>Abuelos/as</u>
 <u>Mascotas</u>	 <u>Amigables con el planeta</u>	 <u>Cerca</u>	 <u>A distancia</u>



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Reconocer algunas necesidades específicas relativas a dimensiones básicas dentro de la familia (momentos estresantes, mejora del vínculo.)



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.7 Bingo familiar

El facilitador/a presenta el ejercicio con el siguiente texto: "Muchas veces, las familias pasan buenos ratos jugando. He aquí un juego muy específico para jugar en familia y descubrir y reflexionar sobre cómo las familias afrontan la vida cotidiana y en qué necesitan trabajar".

Este juego se puede entender como un Bingo normal: hay cartones de Bingo y fichas para cubrir las casillas (aunque también se pueden añadir casillas en blanco para que las familias añadan sus propias opciones).

El facilitador/a lee las frases y los/as participantes colocan las fichas en las casillas.

Las fichas tendrán 3 colores:

1. **Verde:** será para las cosas que los/as participantes ya hayan hecho en familia.
2. **Amarillo:** será para las cosas que no hayan hecho, pero que les gustaría probar/hacer.
3. **Rojo:** será para las cosas que los/as participantes no quieran probar/hacer.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Al final del juego, se puede hacer una reflexión observando detenidamente las fichas de los cartones:

- ¿Cuántas fichas verdes, amarillas o rojas tenéis? ¿Qué significa eso para vuestra familia?
- Si veis algo nuevo, ¿lo probaréis?
- ¿Cómo podéis cambiar las fichas rojas?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Antes de jugar, las casillas vacías se pueden completar con algunas sugerencias de los/as participantes.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Cartones de bingo (tamaño A3) y fichas de Bingo (de 3 colores).

<p>Tenemos reglas en casa</p>	<p>Conocemos el cumpleaños de todos/as</p>	<p>Entendemos diferentes puntos de vista</p>	<p>Hablamos de nuestros objetivos y sueños</p>
<p>Damos privilegios extra</p>	<p>Decimos "no" firmemente</p>	<p>Nos divertimos juntos/as</p>	<p>Tenemos rituales familiares</p>
<p>Alabamos las buenas actitudes</p>	<p>Ayudamos con el mantenimiento de la casa</p>	<p>Escuchamos y hablamos sobre nuestros sentimientos</p>	<p>Controlamos el estrés</p>
<p>Quitamos privilegios</p>	<p>Apoyamos los objetivos del niño/a</p>	<p>Actuamos cuando hay actitudes inadecuadas</p>	<p>Nos tomamos un tiempo antes de las discusiones</p>
<p>Hablamos de uno/a en uno/a</p>	<p>Nos vamos de la sala para calmarnos</p>	<p>Pido ayuda a mi pareja</p>	<p>Resolvemos problemas juntos/as</p>



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Debatir sobre el sentido de pertenencia dentro de una familia.
- Debatir el compartir las tareas de la casa, en términos de pertenencia y apoyo mutuo.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.8 Acerca de las tareas de casa

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"Pertener es importante para los niños/as y pertenecer también significa ser parte y contribuir. Dar a los niños/as pequeñas tareas en la casa es decirles que pertenecen, que son importantes y lo que hacen también es importante. Además, si todo el mundo ayuda, todo será más fácil para la familia."*

Esta actividad tiene 2 partes.

PARTE 1 - Lluvia de ideas: El facilitador/a lanza un desafío al grupo de participantes para hacer una lluvia de ideas: ¿qué actividades del hogar hay en una familia "normal"? Hay que incluir también las relacionadas con el cuidado de niños/as y de mascotas.

El facilitador/a anota todas las respuestas en una pizarra y comienza un debate: ¿Hay alguna tarea que deba hacer solo una mujer? ¿Y solo un hombre? ¿Y que deban hacer los niños/as? ¿De qué edad? Por ejemplo, de 3-5 años, de 6-8, de 9-12, etc.

Sesión de reflexión: Debate sobre la categorización de las tareas según el género (si hay alguna en la pizarra): ¿De dónde viene? ¿Tiene sentido hoy en día? Si lo permitimos en nuestro hogar, ¿qué mensaje estamos transmitiendo a nuestros/as hijos/as?

También se puede debatir cualquier otro tema que pueda destacar.

PARTE 2 - Bingo Familiar: El facilitador/a pide a cada participante o pareja (si vienen juntos/as) que rellene la siguiente tabla sobre su familia.

En dicha tabla, los/as participantes deben señalar las tareas compartidas de la casa que ya están implementadas dentro de sus respectivas familias; además, los/as participantes pueden agregar algo más que consideren importante/factible.

El facilitador/a puede preguntarles lo siguiente: "De esta lista de posibilidades, ¿hay algo más que te gustaría probar?"



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes se mezclan en diferentes grupos y comparten sus Bingos Familiares, con el propósito de obtener nuevas ideas y posibilidades para llevar a casa con respecto a este tema, para mejorar su hogar.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.
La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si el grupo es pequeño, se puede imprimir una versión XL del cartón de Bingo para que los/as participantes jueguen todos/as juntos/as.

NOTAS

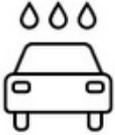
BIBLIOGRAFÍA





MATERIALES/ ANEXOS:

- Cartones imprimibles del Bingo y fichas.

 <p>Lavar el coche</p>	 <p>Ayudar con la colada</p>	 <p>Encargarse de reciclar</p>	 <p>Recoger los juguetes</p>
 <p>Cuidar de las mascotas</p>	 <p>Lavar los platos sucios</p>	 <p>Ayudar a los hermanos/as</p>	 <p>Trabajar en el jardín</p>
 <p>Ayudar a cocinar</p>	 <p>Ayudar con la limpieza</p>	 <p>Ayudar con la compra</p>	 <p>Sacar la basura</p>



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Reconocer las necesidades de la familia.
- Empezar a ver las posibilidades de ayuda.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.9 Cuestionario de las necesidades de la familia

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"Muchas veces, los padres y madres se sienten abrumados/as y necesitan ayuda. En primer lugar, es importante identificar estas necesidades, que pueden ser de varias dimensiones. El siguiente paso es, entonces, buscar la ayuda correspondiente y el apoyo, lo antes posible y en la comunidad en la que vivan."*

1. Los/as participantes rellenan el cuestionario sobre las necesidades familiares: información, apoyo y funcionamiento.
2. Al final, cada participante identifica de forma específica la mayor necesidad (o la más urgente) de su familia.
3. Por último, se puede pasar a la actividad nº10 para comenzar a ver las posibilidades de apoyo cercanas.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

La reflexión de esta actividad es sobre el proceso y no sobre el contenido.

- **Necesidad de información:** como padre/madre, ¿sientes que tiene suficiente información sobre el apoyo que puedes solicitar/usar? ¿Esta información está disponible o no? Si no la tienes, ¿sabes dónde encontrarla?
- **Necesidad de apoyo:** ¿Cuán consciente eres, como padre/madre, del apoyo que puedes necesitar para una mejor crianza? Si lo necesitas, ¿lo pedirás?
- **Funcionamiento familiar:** ¿Ves a tu familia en esto? ¿Qué otra dimensión/necesidades añadirías para retratar mejor a tu familia?
- **Principales necesidades:** Después de enumerar las necesidades más acuciantes de tu familia, ¿hay alguna que comenzarás a trabajar tras la sesión de hoy?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión. La música de fondo puede favorecer el ambiente.

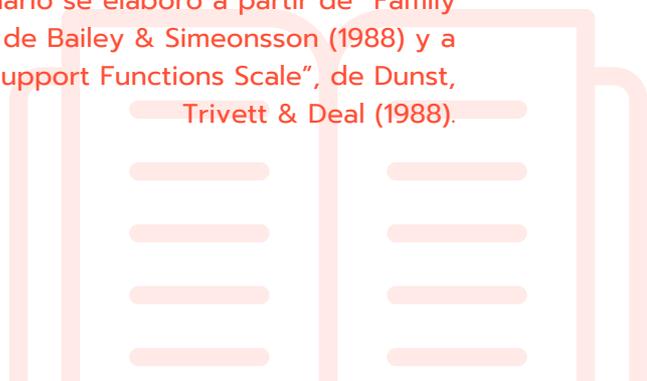
Tras este cuestionario, se propone hacer la actividad nº10.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

Este cuestionario se elaboró a partir de "Family needs survey", de Bailey & Simeonsson (1988) y a partir de "Support Functions Scale", de Dunst, Trivett & Deal (1988).





MATERIALES/ ANEXOS:

- Opción 1: Cuestionarios impresos y bolígrafos.
- Opción 2: Cuestionario e-form (virtual).

INFORMACIÓN Yo necesito...	No necesito esto	No estoy seguro/a	Necesito esto
... más información sobre cómo lidiar con mis hijos/as.			
... más información sobre cómo enseñar a mis hijos/as.			
... más información sobre cómo jugar con mis hijos/as.			
... más información sobre cómo crecen y se desarrollan mis hijos/as.			
... más información sobre servicios útiles para mis hijos/as o mi familia.			

APOYO Yo necesito...	No necesito esto	No estoy seguro/a	Necesito esto
... tener a alguien en mi familia con quien pueda hablar de mis problemas.			
... tener más amigos/as con quienes hablar y que me animen o yo les anime cuando las cosas parezcan difíciles.			
... a alguien con hijos/as de la misma edad que los míos/as con quien pueda hablar sobre ellos/as.			
... a alguien que entretenga a mis hijos/as a veces.			
... a alguien que resuelva mis problemas cuando yo no puedo.			
... tener más tiempo para mí mismo/a.			



VIDA FAMILIAR Nuestra familia necesita...	No necesita esto	No estoy seguro/a	Necesita esto
... ayuda para discutir problemas y encontrar soluciones.			
... ayuda para encontrar formas de apoyarnos y ayudarnos unos/as a otros/as en tiempos difíciles.			
... a alguien que nos ayude con las labores del hogar, cuidando a los niños/as u otras tareas.			
... momentos de diversión y tranquilidad.			

Por favor, indica cuáles crees que son las **5** mayores necesidades de tu familia.
(no tienen por qué ser 5)



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Debatir y compartir en la red de apoyo que las familias pueden tener (o no tener) cerca.
- Ganar conciencia sobre la red de apoyo que rodea a cada familia y que se puede utilizar para facilitar la crianza de los hijos/as.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.I.10

Se necesita un pueblo...

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"Un recurso comunitario es cualquier cosa que se puede utilizar para mejorar la calidad de vida de la comunidad. Esto puede incluir estructuras físicas o lugares, servicios o negocios.*

Muchas veces, los padres y madres están abrumados/as y necesitan ayuda. Es importante reconocer esta necesidad y también buscarla. A menudo, hay personas y recursos cerca que pueden ser útiles y cambiarnos la vida: solo tenemos que descubrirlos e informarnos sobre ellos."

Los/as participantes reciben copias de la Tabla de redes de apoyo para las familias.

Se enumeran algunas categorías de apoyo familiar: familia, amigos/as, servicios/instituciones, vecinos/as (se pueden añadir otras)...

A cada participante o parejas de participantes (si vinieron padres/madres juntos/as) se le dan las siguientes tareas:

1. En el diagrama, deben añadir todo el "apoyo" que consideren importante para las familias, de acuerdo con el nivel de importancia (desde el círculo interior, que es el más pequeño, hasta el círculo exterior, que es el más grande).
2. Luego, deben resaltar en color **verde** el "apoyo" que sus familias usen habitualmente.
3. A continuación, deben destacar en **rojo** el "apoyo" que no saben si está disponible para ellos/as.
4. Finalmente, deben resaltar en **amarillo** el "apoyo" que a sus familias les gustaría tener.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes se reúnen y comparten algunas reflexiones sobre los resultados:

- *Compartid los elementos de la lista de "apoyo" de todos/as, para que el resto de participantes agreguen algo nuevo (en un color diferente).*
- *¿Qué círculos verdes/amarillos o rojos tenéis en común? ¿Qué podemos concluir de esto?*
- *¿Cómo podemos hacer que los círculos verdes/amarillos estén más disponibles para más familias?*
- *¿Cómo podemos hacer desaparecer los círculos rojos?*
- *Sobre los nuevos elementos añadidos, ¿érais conscientes de ellos? ¿Estáis considerando usarlos?*



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

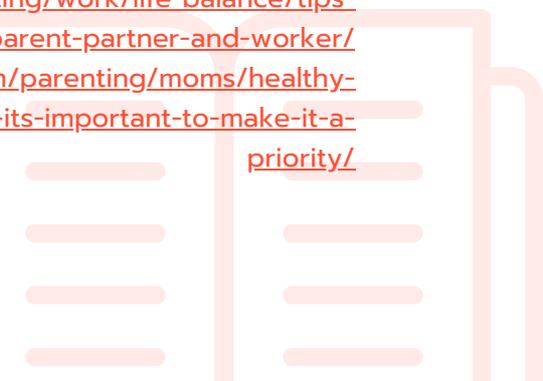
PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>

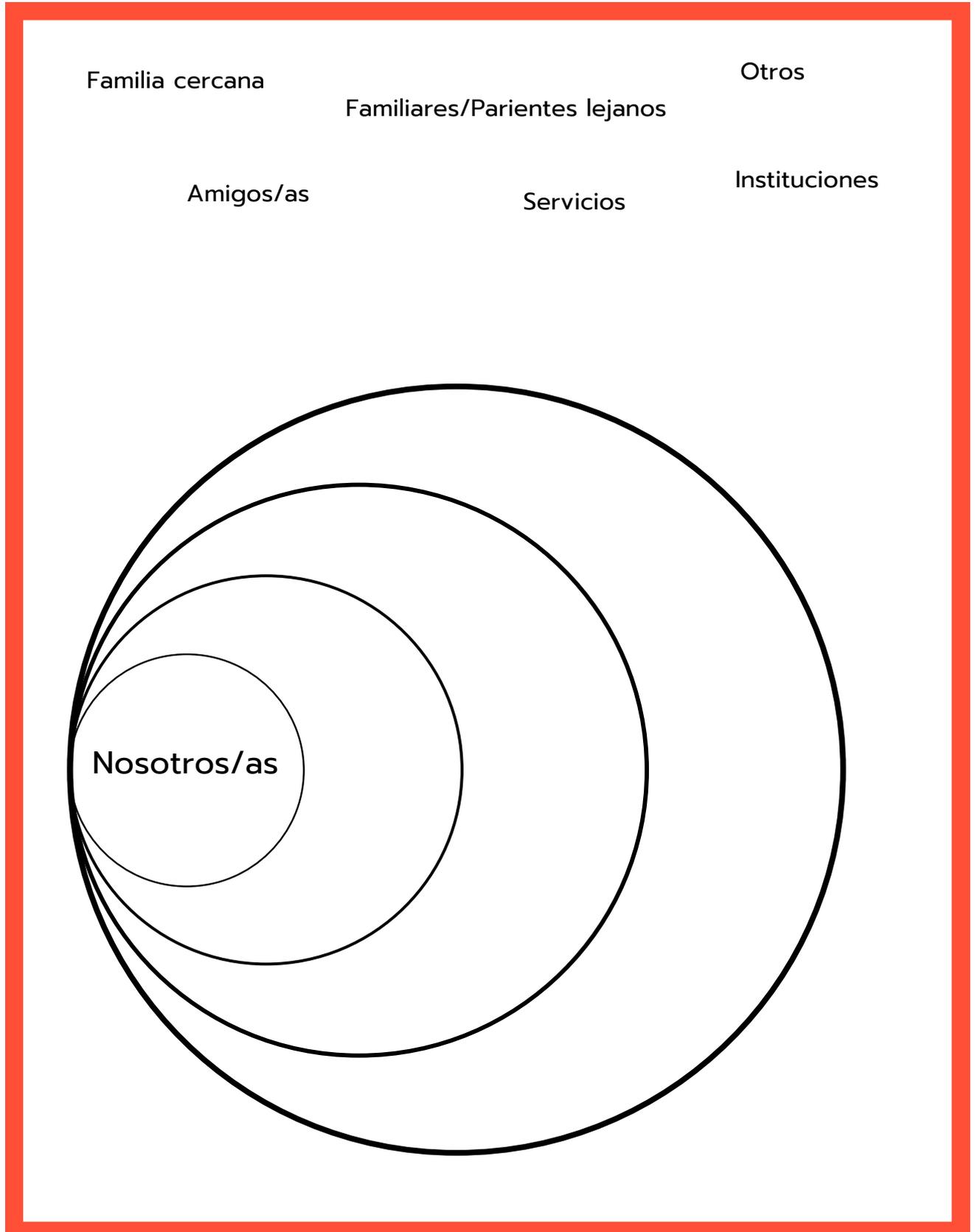
<https://www.parents.com/parenting/moms/healthy-mom/self-care-for-moms-why-its-important-to-make-it-a-priority/>





MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios impresos con la hoja del ejercicio o folios en blanco para que los/as participantes dibujen ellos/as mismos/as el diagrama.
- Rotuladores y/o bolígrafos.





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Descubrir la cantidad de información que los padres/madres a menudo no tienen sobre sus hijos/as.
- Debatir las causas de esa falta de información y reflexionar sobre cómo obtenerla.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.II.11

¿Cuánto conoces a tus hijos/as?

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"Muchas veces, los padres/madres piensan que conocen a sus hijos/as como la palma de su mano, pero, ¿es realmente así? Este ejercicio (en forma de cuestionario) ayudará a los padres y madres a darse cuenta de lo mucho o poco que realmente saben sobre sus hijos/as. Al final, hay una explicación sobre la puntuación y pautas para interpretar los resultados."*

Los/as participantes reciben una lista de preguntas sobre su hijo/a y deben responder de acuerdo con lo que saben o creen saber.

Este ejercicio se puede hacer de forma individual (un padre o madre) o por parejas (ambos padres/madres), y también se puede hacer para tantos niños/as como tengan.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Antes de debatir sobre los resultados, el facilitador/a debe enfatizar que la mayoría de padres/madres no obtienen más de 15 puntos en este ejercicio; además, puede haber mejores resultados con niños/as más pequeños/as, pues los/as adolescentes pueden ser muy privados (y eso no es culpa de los padres/madres).

Tras obtener los resultados, se inicia una reflexión grupal sobre las posibles causas de tal falta de información (como la distancia entre los miembros de la familia, el secretismo de los/as adolescentes, la comunicación no efectiva...). También se informa de algunas posibles soluciones para mejorar el conocimiento entre los miembros de la familia.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Opción 1: que los/as participante se lleven el ejercicio a casa y lo hagan de nuevo con sus hijos/as.

Opción 2: que los/as participantes pidan a sus hijos/as que hagan el mismo ejercicio sobre los padres/madres.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Folio impreso "¿Cuánto conoces a tus hijos/as?"

- ¿Cuál es la comida favorita de tu hijo/a?
- ¿Cuál es la comida que menos le gusta a tu hijo/a?
- ¿Qué es lo que más le gusta a tu hijo/a de sí mismo/a?
- ¿Qué es lo que menos le gusta a tu hijo/a de sí mismo/a?
- ¿Qué es lo que más avergüenza a tu hijo/a?
- ¿Qué le gustaría cambiar a tu hijo/a de sí mismo/a?
- ¿Qué le gustaría cambiar de ti a tu hijo/a?
- ¿Qué le gustaría cambiar a tu hijo/a de sus hermanos/as?
- ¿Qué quiere ser de mayor tu hijo/a?
- ¿Qué haría tu hijo/a con 100 euros?
- ¿Qué es lo que más preocupa a tu hijo/a?
- ¿Qué es lo que más le gusta a tu hijo/a de ti?
- ¿Cuál es el mayor miedo de tu hijo/a?
- ¿Quién es el mejor amigo/a de tu hijo/a?
- ¿Qué es lo que menos le gusta a tu hijo/a y por qué?
- ¿Cuál es la asignatura favorita de tu hijo/a en el colegio?
- ¿Cuál es la asignatura que menos le gusta a tu hijo/a en el colegio?
- Fuera del colegio, ¿cuál es la actividad favorita de tu hijo/a?
- Si tu hijo/a tuviese un problema, ¿a quién le hablaría de ello libremente?
- Si tu hijo/a pudiese pedir un deseo, ¿cuál sería?

PUNTUACIÓN

Ganas 1 punto por cada información que pueda dar sobre tu hijo/a, con certeza.

RESULTADOS:

- De 15 a 20 puntos: ¡Felicidades! ¡Te mereces una medalla de oro!
- De 10 a 15 puntos: Bien hecho. Pareces ser un buen/a comunicador/a y a tu hijo/a le gusta hablar contigo.
- De 5 a 10 puntos: No está mal. Trata de saber más sobre lo que tu hijo/a piensa y también sé más observador/a.
- De 0 a 5 puntos: No demasiado bien. Trata de sentarte y hablar con tu hijo/a, de escucharle y también de ser consciente de lo que él/ella piensa y siente.



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Aprender a "leer" lo que hay detrás de la mala conducta del niño/a y buscar la verdadera causa de esta.
- Reconocer que las acciones y actitudes de los padres/madres tienen un fuerte impacto en el bienestar de sus hijos/a.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.II.12

Detrás de lo obvio

El facilitador empieza leyendo este texto: *"A menudo, los niños/as se portan mal. A veces, de forma puntual, pueden ser niños/as siendo niños/as; sin embargo, si resulta ser algo continuo, estos son "banderas rojas" que muestran los niños/as. Por lo general, hay una razón muy fuerte para ello, por lo que, para cambiar el comportamiento, los padres y madres deben descubrir la fuente del mismo."*

- 1.El facilitador/a presenta una tarjeta ("Las historias") que describe una situación perturbadora que normalmente observamos en los niños/as y desafía a los/as participantes a tratar de analizar la razón por la que puede darse dicho comportamiento.
- 2.Después de un tiempo, el facilitador/a muestra otra tarjeta con información adicional sobre la historia ("Información adicional").
- 3.Después de un debate, el facilitador/a presenta la última tarjeta de la secuencia, que es un pensamiento del niño/a, representado en la situación de mal comportamiento discutida anteriormente ("El niño/a").
- 4.Los/as participantes pueden concluir si su análisis de la situación era exacto o no y por qué.

(Las tarjetas están numeradas: por ejemplo, "Historia 1" + "Información adicional 1" + "El niño/a 1")



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Hay 2 posibles debates para que los/as participantes reflexionen tras el ejercicio:

1. Si conocieses a esta familia, ¿intervendrías? ¿Qué dirías o harías?
2. Si algo de esto sucediese en tu familia, ¿crees que el enfoque de "Leer detrás de lo obvio" presentado en el ejercicio sería útil? ¿Por qué?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no estén apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as en momentos de trabajo grupal.

Hay que proporcionar comodidad y tranquilidad (por ejemplo, se puede ofrecer té, café, galletas, etc.).

La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente pacífico.

Consejos para los facilitadores/as: El ejercicio se puede hacer con el grupo general o en grupos pequeños, si hay muchos/as participantes. El facilitador/a puede decidir, según el nivel de diálogo y reflexión del grupo.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Si el ejercicio se realiza con el grupo general, un segundo facilitador/a podría ser un facilitador/a gráfico/a: alguien que dibuje y registre el debate del grupo en un rotafolios. Puede ser interesante revisar los dibujos y comprobar el flujo del debate y las conclusiones obtenidas al final.

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Tarjetas impresas: "Las historias", "Información adicional" y "El niño/a".
- Rotafolios y rotuladores.

Detrás de lo obvio - Las historias

Tania está siempre triste, no participa en clase, ni juega con otros niños/as.

Siente que está demasiado en todas partes.

①

Carla hace rabietas por todo y por nada. Habla en voz muy alta, patea cosas y a veces incluso se tira al suelo.

②

Anna es una niña muy tímida. Últimamente ha tenido dolores de cabeza con bastante frecuencia y ha empezado a mojar la cama. No le gusta salir ni invitar a alguien a su casa.

③

George es un chico que, a veces muestra, un comportamiento agresivo, con grandes arrebatos de rabia sin ninguna razón.

④



Detrás de lo obvio - Información adicional

Sus padres discuten mucho.

①

Sus padres siempre trabajan
hasta muy tarde.

②

Su madre está triste y
deprimida.
Ella se queja mucho de su
trabajo, de la gente y de la
vida en general.

③

Sus padres están divorciados.

④



Detrás de lo obvio - El niño/a

"Mamá y papá se enfadan y discuten por mi culpa. Si yo no existiera, no discutirían. Yo soy la culpable."

①

"No me quieren tanto como dicen. Al menos cuando meto la pata, me prestan atención."

②

"El mundo debe ser complicado y triste, la gente es mala, no hay razón para ser feliz."

③

"Papá se ha ido. No me quiere. Debe ser porque soy malo."

④



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Percatarse de que hay comentarios y observaciones que los padres/madres dicen a los niños/as que son ofensivos y dolorosos.
- Reflexionar sobre las causas de tales comentarios y trabajar en el cambio para tener un discurso positivo.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

15 min.

P.II.13

Cosas malas que los padres/madres dicen (o pueden decir)

Este ejercicio trata sobre sentencias desafortunadas que los padres y madres (a menudo) les dicen a sus hijos/as.

Hay 2 opciones para llevar este ejercicio a cabo:

- El facilitador/a puede recoger, del grupo de participantes, todas las frases que estos/as pueden utilizar en su contexto familiar (si se sienten cómodos/as compartiéndolo).
- El facilitador/a puede utilizar los ejemplos que figuran en el anexo.

Luego, el facilitador/a divide a los/as participantes en grupos pequeños y les da algunas instrucciones.

1. Primero, deben leer las tarjetas.
2. Luego, los/as participantes deben identificar el problema y/o situación.
3. Después, deben reconocer la reacción de los padres/madres (sentimientos, palabras, expresión corporal, etc.).
4. Luego, los/as participantes deben sugerir otras formas de acercarse al niño/a.
5. A continuación, deben reformular las frases de manera positiva.
6. Por último, los/as participantes deben crear un juego de roles de la historia renovada para presentar al resto de grupos.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes forman un círculo y reflexionan sobre:

- *El efecto de tales frases en el niño/a, día tras día.*
- *Como persona, ¿a alguien le gustaría que le dijeran esas frases?*
- *Estableced algunas pautas de autocontrol para evitar hacer tales comentarios.*



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no estén apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as en momentos de trabajo grupal. Hay que proporcionar comodidad y tranquilidad (por ejemplo, se puede ofrecer té, café, galletas, etc.). La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente pacífico.

Consejos para los facilitadores/as: Las 2 opciones de realización del ejercicio dependen del nivel de confianza y proximidad entre los/as participantes (que puede haberse creado tras varias sesiones).

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Tarjetas con frases de los padres/madres, suficientes para todos los grupos.
- Material de escritura: folios, rotuladores, bolígrafos, etc..

Los padres/madres dicen...

(parte delantera de la carta)

Lo que significa...

(parte posterior de la carta)

<p><i>"¡Pareces un/a verdadero/a idiota! Te dije que esta no es la manera de hacerlo."</i></p>	<p>Criticar constantemente a los niños/as frente a otras personas, ya sean otros niños/as o adultos/as.</p>
<p><i>"¿Sabías que todavía moja/se hace pis en la cama?"</i></p>	<p>Contar los secretos de los niños/as a otras personas, de una manera que los haga sentir humillados/as.</p>



<p><i>“Venga, canta la canción que estabas cantando antes, que te pueda oír la abuela.”</i></p>	<p>Pedir insistentemente a los niños/as que jueguen un cierto rol/papel frente a otros.</p>
<p><i>“¿Has hecho tus deberes u hoy no?”</i></p>	<p>Hacer siempre preguntas de forma crítica y negativa.</p>
<p><i>“¿Vas a volver a llorar porque tienes que irte a la cama, como hiciste ayer?”</i></p>	<p>Recordar constantemente momentos tristes y frustrantes.</p>



<p><i>“Apuesto a que no has limpiado tu habitación.”</i></p>	<p>Usar un tono de burla.</p>
<p><i>“¿Te has vuelto a portar mal en la escuela?”</i></p>	<p>Usar un tono de desconfianza.</p>
<p><i>“No sé cómo te gusta jugar a los tazos, vaya juego tonto.”</i></p>	<p>Criticar los juegos de los niños/as</p>



<p><i>“Te da miedo la oscuridad, pero, ¿por qué? La oscuridad no ha hecho daño a nadie.”</i></p>	<p>Devaluar o no entender los temores del niño/a.</p>



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Entender que comportarse mal es parte del crecimiento.
- Mejorar algunas estrategias de afrontamiento para el adulto/a y también para el niño/a.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.II.14

Quando los niños/as se portan mal

El facilitador/a empieza leyendo el siguiente texto: *"Muchas veces, los niños/as se portan mal. Es parte del crecimiento, por ser donde llegan a conocer los límites y barreras de vivir juntos/as. Los padres y madres están destinados/as a estar ahí, atentos/as y receptivos/as, para lidiar con estas situaciones lo mejor que puedan.*

Cuando estas situaciones ocurren con demasiada frecuencia, los padres/madres pueden sentir que el tiempo de darle advertencias al niño/a y/o de dialogar ha terminado y que ya es momento de actuar de forma diferente.

Los expertos/as nos dicen que un posible enfoque es la eliminación de privilegios debido al mal comportamiento, si este se repite."

1. En la Tabla 1, los/as participantes pueden elegir **2 situaciones de mal comportamiento** que representen un problema en sus propias familias (la extensión, la frecuencia...) o también añadir algunas situaciones que no se hayan enumerado, si es necesario.
2. En la Tabla 2, los/as participantes pueden elegir **algunas posibilidades** que podrían tener sentido para ellos/as, como padres y madres, para trabajar con sus hijos/as, con el objetivo de obtener un cambio de actitud para mejor;
3. En la Lista 3, los/as participantes pueden considerar **actitudes de refuerzo diarias** para mantener un buen comportamiento.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

En grupo, los/as participantes comparte sus opciones sobre este tema:

- *¿Hay situaciones comunes de mal comportamiento entre los/as participantes? Preguntaos por qué.*
- *¿Cuáles son las respuestas más comunes de los padres/madres ante estas situaciones?*
- *Sobre la superación de las situaciones de mal comportamiento, ¿qué opciones son más atractivas dentro del grupo?*
- *¿Hay opciones que no parezcan eficaces o lo suficientemente razonables?*
- *De la lista dada, ¿os resultaría fácil hacerlo a diario? Si no es así, ¿por qué?*
- *¿Cuál os veis implementando lo antes posible en vuestras rutinas familiares?*



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://WWW.WEEWATCH.COM/FAMILY-TIME-ISNT-JUST-FUN-IT-ALSO-HAS-SOME-BENEFITS/](https://www.weewatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/)





MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas con el ejercicio impreso.
- Rotuladores y/o bolígrafos.

TABLA 1: SITUACIONES DE MAL COMPORTAMIENTO.

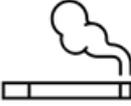
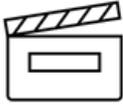
 <p>NO IR A CLASE</p>	 <p>MENTIR</p>	 <p>HERIR A SUS HERMANOS/AS</p>	 <p>INSULTAR A LOS PROFESORES/AS</p>
 <p>ROBAR</p>	 <p>INSULTAR A LOS PADRES/MADRES</p>	 <p>FUMAR</p>	 <p>BEBER ALCOHOL</p>
 <p>VANDALISMO</p>	 <p>PARTICIPAR EN UNA PELEA</p>	 <p>NO RESPETAR A LOS/AS MAYORES</p>	 <p>INSULTAR</p>



TABLA 2: PREMIAR LA MEJORA.

 <p>RECIBIR UN REGALO</p>	 <p>CONSEGUIR UN NUEVO TELÉFONO</p>	 <p>ASISTIR A UNA ACTIVIDAD ESPECIAL</p>	 <p>TENER PERMISO PARA IR A UNA FIESTA</p>
 <p>CONSEGUIR UN NUEVO CORTE DE PELO</p>	 <p>IR DE COMPRAS</p>	 <p>IR A MONTAR EN BICI</p>	 <p>TENER PERMISO PARA LEVANTARSE TARDE</p>
 <p>ACUDIR A UNA ACTIVIDAD INESPERADA</p>	 <p>CONSEGUIR PERMISO PARA DORMIR CON UN AMIGO/A</p>		

Refuerzos diarios

Cuando las cosas empiezan a cambiar y a ir bien, es esencial elogiar y valorar el esfuerzo y los buenos resultados. He aquí algunas formas de hacer que tus elogios sean especialmente eficaces para fomentar el buen comportamiento.

Elige las que mejor funcionen para tu familia y/o para ti:

- Ofrece comentarios inmediatos y frecuentes: por ejemplo, si tu hijo/a ha estado jugando tranquilamente durante mucho tiempo o trabajando bien en un proyecto durante toda una tarde.
- Elogia de forma específica: en lugar de limitarte a decir "Gracias", di "Qué bien que has recogido cuando te lo he pedido". Esto deja claro que estás elogiando su pronta obediencia/colaboración.
- Enmarca el cumplimiento de forma positiva: en lugar de decir "Me alegro de que no hayas refunfuñado", di "Estoy orgulloso/a de que hayas mantenido la calma cuando te he dicho que no podías salir de casa."
- Elogia el esfuerzo, no el resultado: en lugar de elogiar a tu hijo/a por sacar buenas notas, elogia su motivación y compromiso con el estudio.
- Elogia de verdad: en lugar de decir "Eres el chico/a más listo/a" o "Eres el/la mejor jugador/a de fútbol de todo el colegio", ofrece elogios realistas. Di cosas como "Eres un/a excelente corredor/a" o "Has hecho muy bien los deberes".
- Evita las etiquetas: las etiquetas, incluso las positivas, no son una buena idea. Referirte a tu hijo/a como "Mi pequeño/a genio/a" o "Mi estrella del fútbol" puede hacerle creer que sólo se le conoce por eso. Centra tus elogios en el comportamiento, no en las características.
- Crea un Plan de Disciplina: puedes evitar muchos "malos" comportamientos valorando lo que va bien; sin embargo, cuando tu hijo/a se salte las normas, es importante proporcionarle consecuencias negativas que le impidan portarse mal en el futuro.



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Identificar las situaciones estresantes más comunes en la familia que ponen a prueba la paciencia de los padres/madres.
- Reflexionar sobre los enfoques más razonables para hacer frente a estas situaciones (consecuencias para el mal comportamiento y/o reforzar el papel de todos/as).
- Reconocer la necesidad de tener el control de los sentimientos y reacciones, cuando se enfrentan a los malos comportamientos de los niños/as.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.II.15

Estar bajo control

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"A menudo, nuestros/as hijos/as se portan mal y ponen a prueba los límites de la paciencia de los padres y madres. Antes de perder el control, aquí hay una secuencia de actividades para hacer frente mejor a estas situaciones, así como estrategias para evitar que vuelvan a ocurrir. Se trata de mantener el control."*

¿Tu hijo/a hace esto?

De la Tabla 1, los/as participantes deben escoger las situaciones estresantes más comunes en su hogar y/o agregar otras nuevas.

- Se trata de responsabilidad, lo que significa que el niño/a debe entender que hay consecuencias para cada acción (o para la ausencia de ella) dentro de la familia. Por lo tanto, cada vez que un niño/a se niegue a hacer su parte, tal vez habrá alguna pérdida de privilegios. En la Tabla 2, los/as participantes pueden ver algunas posibles consecuencias para negociar con sus hijos/as.
- El siguiente paso es reforzar el papel y la importancia de todos/as dentro de la familia, incluidos los niños/as. Aquí hay algunas sugerencias para desarrollar la responsabilidad y también la pertenencia de los niños/as. A partir de la tabla 3, los/as participantes pueden decidir qué opciones funcionarían mejor en su familia.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a puede iniciar una puesta en común, recordando que no hay familias perfectas ni soluciones perfectas. Algunas familias necesitan normas más estrictas, otras necesitan redistribuir las tareas familiares.

Opción 1. Se puede plantear un reto a los/as participantes: si hay alguien aquí con un problema familiar estresante muy específico, ¿querría compartirlo con el grupo? Quizá los comentarios y/o sugerencias de otras familias puedan resultar útiles.

Opción 2. Todas las tablas impresas tienen espacios en blanco para que los/as participantes los rellenen con sus propias sugerencias. Se les puede dar un tiempo para hacerlo, si aún no lo han hecho y luego pedirles que compartan todas las nuevas posibilidades en grupo.

Al final, se pregunta al grupo:

- ¿Ha sido útil este ejercicio?
- ¿Hay nuevas posibilidades que os llevéis a casa?
- ¿Podría haber un enfoque completamente diferente del mal comportamiento de los niños/as?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Tener una sala amplia para que los grupos no estén apelotonados y para que puedan estar todos/as juntos/as en momentos de trabajo grupal.

Hay que proporcionar comodidad y tranquilidad (por ejemplo, se puede ofrecer té, café, etc.).

La música de fondo también puede ayudar a crear un ambiente pacífico.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



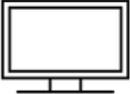
MATERIALES/ ANEXOS:

- Suficientes tablas impresas para cada persona/pareja.
- Material de escritura (folios, rotuladores, etc.).

TABLA 1: Selecciona las situaciones estresantes más comunes en tu hogar y/o añade otras nuevas o diferentes.

 <p>PELEAS ENTRE HERMANOS/AS</p>	 <p>HABITACIÓN DESORDENADA</p>	 <p>LLEGAR MÁS TARDE DE LA HORA ACORDADA</p>	 <p>NO HACER LAS TAREAS DE CASA</p>
 <p>NO QUERER LAVARSE LOS DIENTES</p>	 <p>DEJAR COSAS TIRADAS POR TODOS LADOS</p>	 <p>NO QUERER BAÑARSE</p>	 <p>DARSE DUCHAS DEMASIADO LARGAS</p>
 <p>DEJAR SIEMPRE LAS LUCES ENCENDIDAS</p>	 <p>INSULTAR</p>		

TABLA 2: Busca posibles consecuencias para negociar con tu hijo/a.
¿Hay otras?

 EL TIEMPO CONCEDIDO PARA JUGAR CON VIDEOCONSOLAS	 EL TIEMPO CONCEDIDO PARA VER LA TELE	 VOLVER A CASA ANTES	 EL TIEMPO CONCEDIDO PARA USAR EL MÓVIL
 QUEDARSE SIN POSTRE	 SIN PERMISO PARA IR A JUGAR A CASA DE UN AMIGO/A	 SIN TIEMPO PARA JUGAR DESPUÉS DEL COLEGIO	 SIN PERMISO PARA SALIR A JUGAR FUERA
 SIN PERMISO PARA INVITAR A AMIGOS/AS A CASA			



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Reflexionar sobre la importancia de respetar a cada progenitor/a como persona, con necesidades e intereses propios.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.16

Sobre mí mismo/a

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"La gente rara vez habla del trabajo de ser padre/madre de la misma manera que lo haría de los trabajos estándar, con horario de 9:00 h. a 17:00 h.: esto puede resultar algo extraño, especialmente porque el trabajo de ser padre o madre es el único trabajo que realmente es 24 h., 7 días a la semana y 365 al año. No hay vacaciones. No hay días de baja. No hay avisos de salud mental. Puede convertirse en toda la identidad de uno/a en el momento en que sucede y, a menudo, sucede.*

Para la mayoría de nosotros/a, el papel de padres/madres es el mejor en el que podemos involucrarnos. Pero aun así, como ocurre con todas las ocupaciones, es importante que los padres y madres se dediquen tiempo a sí mismos/as y a sus intereses individuales. Es absolutamente imperativo que el "yo" se preserve en el proceso de crianza."

Esta actividad es personal.

Cada persona se debe tomar un tiempo para escribir en la tabla impresa (el facilitador/a puede encontrarla en el apartado "Materiales") lo que tenga en la mente y en el corazón, como padre o madre, y también como persona.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Pregúntate:

- *¿Fue fácil esta tarea o no?*
- *¿Alguna vez había pensado en Mí como lo he hecho ahora?*
- *¿Es este el principio de un proceso de autoconciencia para mí, como padre/madre y como persona?*
- *¿Podría ser este un ejercicio personal para hacer de vez en cuando, sólo para comprobar cómo lo estoy haciendo YO?*



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA





MATERIALES/ ANEXOS:

- Tabla impresa "¿Quién soy yo?".
- Bolígrafos.

¿Quién soy yo?

¿Quién soy yo?	La familia para mí es...	¿Qué me gustaría lograr aún en mi vida?
¿Qué es lo que más me gusta hacer?	Lo mejor de mí es...	Hasta el momento, ¿qué me hace sentir orgulloso/a?
¿Qué es lo que menos me gusta hacer?	Debo mejorar...	Mi condición física es...
¿Qué me ha traído hasta aquí?	Mi vida en unas pocas palabras...	Algo más...



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Darse cuenta de qué situaciones familiares estresan a los padres/madres.
- Trabajar en formas de liberar esa presión.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.



¿Qué es lo que te estresa?

El facilitador/a empieza leyendo el siguiente texto: *"Es habitual que los padres y madres sientan mucho estrés al criar a sus hijos/as, ya que son muchas las responsabilidades y tareas, y el tiempo corre en nuestra contra. Para hacer frente al estrés es importante conocer primero sus causas y, después, encontrar la mejor manera de afrontarlo."*

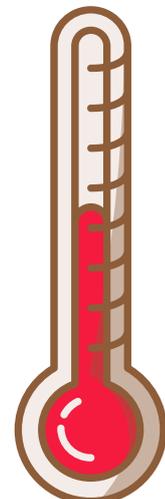
Después de este ejercicio, los/as participantes pueden tener más confianza para afrontar las situaciones estresantes de la vida familiar y no sentir demasiado estrés ni ansiedad.

Cada participante echa un vistazo a la lista y comprueba **qué cosas son las que más estrés le causan** en la vida familiar diaria.

Para cada cosa comprobada, los/as participantes pondrán una marca en el termómetro, subiendo desde la parte baja del mismo hacia arriba.

Finalmente, los/as participantes pueden comprobar cómo de alta es su "temperatura del estrés".

- Perderte la presentación (o una actuación) de tu hijo/a en el colegio.
- No tener tiempo para limpiar la casa.
- Preocupación por perder el trabajo.
- No tener suficiente dinero para comprar las cosas básicas.
- Tu jefe/a está pendiente de ti todo el rato en la oficina.
- Preocupación por la salud de los abuelos/as.
- Llegar tarde al trabajo.
- Que se te averíe el coche.
- Tener demasiadas preocupaciones laborales en la cabeza.
- Niños/as peleándose en casa.
- Etc.





SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes se reúnen y comparten algunas reflexiones sobre los resultados:

- ¿Son motivos reales de estrés? ¿Cuáles pueden no serlo?
- ¿Le estáis dando demasiada importancia?
- ¿Qué podéis hacer de forma diferente?
- ¿Qué situaciones estresantes tenéis en común? ¿Cómo podéis trabajar sobre ello?

Tras este ejercicio, los/as participantes pueden tener más confianza para afrontar las situaciones estresantes de la vida familiar y no sentir mucho estrés ni ansiedad.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados y también para que todos/as se puedan acercar en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

Consejos para los facilitadores/as: En lugar de presentar una lista ya hecha, pide ideas a los/as participantes para completar el termómetro. Pueden usar ejemplos de la vida diaria.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

Haz un termómetro gigante en el suelo y lee las situaciones para que los/as participantes puedan moverse y colocarse en las marcas de frío/calor (es decir, más arriba o más abajo en el termómetro).

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

<https://golokadreamland.com/respecting-the-natural-rhythm-of-a-childs-growth/>

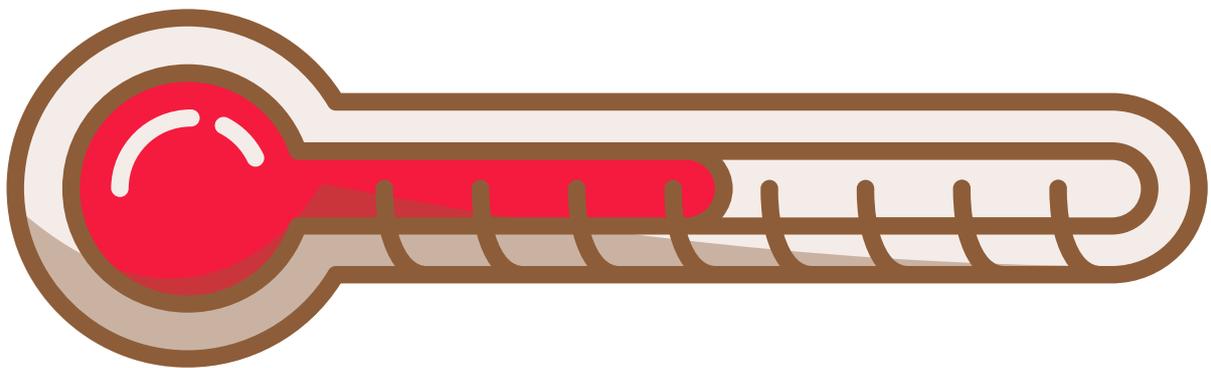
<https://golokadreamland.com/do-i-have-realistic-expectations-of-my-child/>



MATERIALES/ ANEXOS:

- Folios con el Termómetro impreso (con sugerencias o en blanco).
- Rotuladores y/o bolígrafos.
- Opcional: Termómetro gigante.

- Perderte la presentación (o una actuación) de tu hijo/a en el colegio.
- No tener tiempo para limpiar la casa.
- Preocupación por perder el trabajo.
- No tener suficiente dinero para comprar las cosas básicas.
- Tu jefe/a está pendiente de ti todo el rato en la oficina.
- Preocupación por la salud de los abuelos/as.
- Llegar tarde al trabajo.
- Que se te averíe el coche.
- Tener demasiadas preocupaciones laborales en la cabeza.
- Niños/as peleándose en casa.
- ...
- ...
- ...
- ...





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Identificar y reconocer las propias actuaciones exitosas de los padres/madres.
- Mantener la mente abierta al cambio y a la mejora.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.18

Soy un padre/madre orgulloso/a

El facilitador/a empieza leyendo el siguiente texto: *"La vida de un padre/madre está llena de retos y responsabilidades... y de fracasos. Sin embargo, en lugar de temer (constantemente) el fracaso, cada padre/madre debe ser capaz de identificar lo que ya está haciendo muy bien y sentirse orgulloso/a de ello. Este enfoque positivo en el éxito de la propia crianza abrirá el camino a una actuación más segura, con resultados maravillosos para toda la familia."*

Esta actividad consiste en que los/as participantes califiquen las actuaciones personales o paternas/maternas recogidas en una tabla utilizando emoticonos.

😞 – no muy bien.

😊 - todo bien.

😄 - increíble.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

1. Cuenta los emoticonos de cada grado: ¿qué te parecen los resultados? ¿Están equilibrados los emoticonos? ¿Hay demasiados "😞"? ¿Qué opinas al respecto?
2. Fíjate bien en cada tema que has calificado como "no muy bien", "todo bien" e "increíble": ¿puedes mantener el ritmo o crees que aún queda mucho por hacer?
3. Haz alguna puesta en común dentro del grupo, puede que encuentres ideas o soluciones valiosas para tus debilidades.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.
La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA



MATERIALES/ ANEXOS:

- Tabla impresa "Soy un padre/madre orgulloso/a".
- Lápices o bolígrafos.

Soy un padre/madre orgulloso/a

Rellena la tabla calificando con emoticonos las actuaciones personales y paternas/maternas enumeradas.

😞 – no muy bien.

😊 – todo bien.

😄 – increíble.

		😞	😊	😄
1	Me tranquilizo antes de afrontar la situación.			
2	Digo "te quiero" muy a menudo.			
3	Ayudo a mi hijo/a a entender las normas.			
4	Me divierto con mi familia.			
5	Le cuento a mi hijo/a las consecuencias de desobedecer.			
6	Alabo o premio a mi hijo/a cuando hace algo bien.			
7	Aplico consecuencias cuando mi hijo/a desobedece.			
8	Asisto a la reunión de padres/madres en la escuela de mi hijo/a.			
9	Asisto a las fechas y actos especiales en la escuela de mi hijo/a.			
10	Con mucho gusto explico a mi hijo/a las tareas domésticas.			
11	Paso mi tiempo libre con mi hijo/a.			
12	Le cuento a mi hijo/a el propósito de las normas de casa.			
13	Apoyo a mi hijo/a cuando está decaído/a.			
14	Tenemos un horario para hacer los deberes.			
15	Le digo a mi hijo/a que estoy orgulloso/a de él/ella.			
16	Ayudo a mi hijo/a a afrontar nuestros problemas familiares.			
17	Intento ver las cosas desde la perspectiva de mi hijo/a.			
18	Mi hijo/a sabe lo que pienso de las drogas, el alcohol y el tabaco.			
19	Ayudo a mi hijo/a a enfrentarse a situaciones con amigos/as o en el colegio.			



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Identificar las propias creencias sobre la crianza cuando se trata de Creencias y Acciones.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.



Cuestionario: Creencias y acciones en la crianza de los hijos/as

El facilitador/a empieza leyendo el siguiente texto: *"Ser un padre o madre exitoso/a es algo más que proporcionar comida, ropa y cobijo. Requiere asumir un papel activo en el crecimiento y desarrollo del niño/a, y un enfoque activo de la crianza que haga hincapié en el respeto mutuo, los enfoques cognitivo-conductuales del cambio, la elección personal y la responsabilidad."*

Esta actividad en forma de cuestionario ayudará a los/as participantes a identificar sus propias creencias sobre ser padre/madre y las acciones que se derivan de ello.

Parte I: Creencias (diseñada para ayudarle a identificar sus creencias sobre ser padre/madre).

Parte II: Acciones (e centra en tu situación actual en el hogar).

Cuando los/as participantes lean cada afirmación, deben decidir hasta qué punto están de acuerdo con ella, según la siguiente escala:

- **1** - Totalmente en desacuerdo.
- **2** - En desacuerdo.
- **3** - Neutral.
- **4** - De acuerdo.
- **5** - Totalmente de acuerdo.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Tras rellenar el cuestionario y puntuar los resultados, empieza a dar tu opinión sobre el contenido y los resultados:

- ¿Fue fácil o no realizar esta tarea? ¿Ha sido útil este ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Has visto alguna vez definiciones como éstas sobre la crianza de hijos/as?
- ¿Tienes una visión más clara sobre tus creencias y acciones como padre/madre? Pon un ejemplo.
- ¿Ves alguna mejora a partir de ahora? ¿Por dónde te gustaría empezar?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

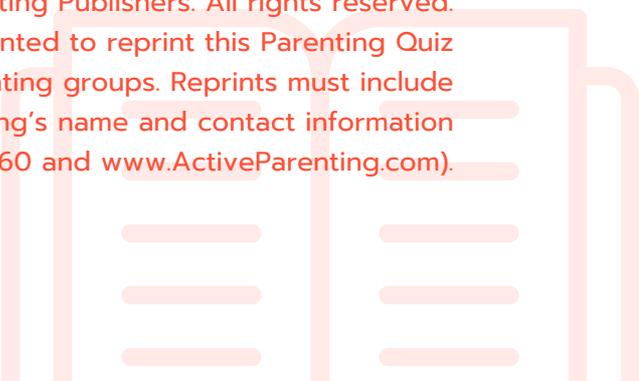
NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Cuestionarios.

BIBLIOGRAFÍA

© Active Parenting Publishers. All rights reserved.
 Permission granted to reprint this Parenting Quiz for use in parenting groups. Reprints must include Active Parenting's name and contact information (800-825-0060 and www.ActiveParenting.com).



Cuestionario

Parte I: Creencias (para ayudarte a identificar tus creencias sobre la crianza)

Cuando leas cada afirmación, decide hasta qué punto estás de acuerdo con ella.

1 - Totalmente en desacuerdo. **2** - De acuerdo. **3** - Neutral. **4** - De acuerdo. **5** - Totalmente de acuerdo.

		1	2	3	4	5
1	Es mejor dejar un poco de terreno y proteger la paz que mantenerse firme y provocar un enfrentamiento.					
2	Los niños/as necesitan disciplina, que duela un poco, para que recuerden la lección más tarde.					
3	Los niños/as no siempre deben salirse con la suya, pero a veces debemos aprender a escuchar lo que tienen que decirnos.					
4	La relación padre-hijo/a es como una guerra: si el padre gana, ambos lados ganan, pero si el padre pierde, ambos pierden.					
5	Si los padres/madres proporcionan un buen ambiente, los niños/as se criarán por sí mismos.					
6	El papel de los padres/madres es como el de un maestro/a que prepara al niño/a para un examen final llamado "vida".					
7	La infancia es tan corta que los padres/madres deben hacer todo lo posible para que sea un momento feliz.					
8	"Guarda la vara y mima al niño/a" sigue siendo la mejor política.					
9	Los niños/as necesitan aprender lo que pueden o no hacer, pero no tenemos que usar el castigo para enseñarles.					
10	Nos guste o no, los niños/as tienen la última palabra sobre lo que harán o no harán.					
11	Si dejas rienda suelta a los niños/as, aprenderán de las consecuencias de su comportamiento lo que es apropiado.					
12	Los niños/as deben aprender que el padre/madre es el jefe/a.					
13	Demasiados niños/as hoy en día responden a sus padres/madres, cuando solo deben obedecerlos en silencio.					
14	Si queremos que los niños/as nos respeten, primero debemos tratarlos con respeto.					
15	Nunca puedes hacer demasiado por tu hijo/a, si viene del amor genuino.					

Parte II: Acciones (ahora centrándote en tu situación en el hogar)

Cuando leas cada afirmación, decide hasta qué punto estás de acuerdo con ella.

1 - Totalmente en desacuerdo. **2** - De acuerdo. **3** - Neutral. **4** - De acuerdo. **5** - Totalmente de acuerdo.

		1	2	3	4	5
16	A menudo, tengo que llamar a mi hijo/a más de una vez para que salga de la cama por la mañana.					
17	Tengo que estar constantemente pendiente de mi hijo/a para que haga las cosas.					
18	Cuando mi hijo/a se porta mal, suele saber cuáles serán las consecuencias.					
19	A menudo me enfado y le grito a mi hijo/a.					
20	A menudo siento que mi hijo/a se aprovecha de mi buen carácter.					
21	Hemos hablado de las tareas en casa y todo el mundo participa.					
22	Mi hijo/a recibe un azote, al menos, una vez al mes.					
23	Mi hijo/a no se ocupa habitualmente de las tareas domésticas, pero de vez en cuando echa una mano cuando se lo piden.					
24	Suelo dar a mi hijo/a instrucciones claras sobre cómo quiero que se haga algo.					
25	Mi hijo/a es muy quisquilloso/a con la comida, así que tengo que probar varias combinaciones para asegurarme de que recibe la nutrición adecuada.					
26	Yo no insulto a mi hijo/a y no espero que él/ella me insulte.					
27	Suelo dar a elegir entre 2 alternativas adecuadas a mi hijo/a, en lugar de decirle lo que tiene que hacer.					
28	Tengo que amenazar a mi hijo/a con castigarle, al menos, una vez a la semana.					
29	Ojalá mi hijo/a no interrumpiera mis conversaciones tan a menudo.					
30	Mi hijo/a suele levantarse y prepararse sin mi ayuda por las mañanas.					

Puntúa tu cuestionario:

Para determinar tu estilo de crianza, primero transfieres tu puntuación para cada elemento en los espacios en blanco, a los siguientes números de ítem que aparecen entre paréntesis.

(Pon tu puntuación para el ítem nº2 en el primer espacio en blanco, el ítem nº4 en el segundo espacio, y así sucesivamente).

Luego, añade tus puntuaciones en cada suma las puntuaciones de cada fila y pon la suma total en el último espacio en blanco.

Puntuación de Creencia Autocrática: (2) ___ + (4) ___ + (8) ___ + (12) ___ + (13) ___ = _____

Puntuación de Creencia Permisiva: (1) ___ + (5) ___ + (7) ___ + (11) ___ + (15) ___ = _____

Puntuación de Creencia Democrática: (3) ___ + (6) ___ + (9) ___ + (10) ___ + (14) ___ = _____

Puntuación de Acción Autocrática: (17) ___ + (19) ___ + (22) ___ + (24) ___ + (28) ___ = _____

Puntuación de Acción Permisiva: (16) ___ + (20) ___ + (23) ___ + (25) ___ + (29) ___ = _____

Puntuación de Acción Democrática: (18) ___ + (21) ___ + (26) ___ + (27) ___ + (30) ___ = _____

Para tener una idea más clara de cómo comparar tus puntuaciones en los 3 estilos de crianza, transfieres cada uno de los 6 totales al espacio en blanco correspondiente de la tabla siguiente.

Para obtener tus puntuaciones combinadas, suma tu puntuación de Creencia y tu puntuación de Acción para cada uno de los 3 mencionados estilos.

Pon estos números en los espacios en blanco de la columna "Creencia y Acción Combinadas".

Creencia y Acción Combinadas:

Autocrático: _____ + _____ = _____

Permisivo: _____ + _____ = _____

Democrático: _____ + _____ = _____

Interpreta tus puntuaciones:

La máxima puntuación posible para cada estilo es 50. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor será tu tendencia hacia ese estilo de crianza; por tanto, tu puntuación más alta indica el estilo de crianza que utilizas actualmente. Si cualquiera de las otras puntuaciones está a menos de 15 puntos de tu puntuación más alta, considera que tu uso de los 2 estilos es prácticamente. Cuanto mayor sea la diferencia entre las puntuaciones, mayor será tu preferencia actual por el estilo con la puntuación más alta.

Las diferencias de más de 15 puntos entre las puntuaciones de creencia y acción de cualquier estilo sugieren que tú tiendes a creer una cosa, pero luego haces otra. No te alarme por ello, es habitual y comprensible.

Puntuación Autocrática Alta: Si eres como la mayoría de la gente, descubrirás que eres más autocrático/a de lo que pensabas. Al fin y al cabo, éste era el estilo predominante que utilizaban los padres y madres cuando tú eras un niño/a. Si has obtenido la puntuación más alta en este estilo, probablemente tengas frecuentes peleas con tu hijo/a. La ira y la frustración probablemente caracterizan las luchas de poder que tú y tu hijo/a vivís. Lo que buscas es un poco de alivio y un enfoque más eficaz.

Puntuación Permisiva Alta: En un intento de evitar ser autocrático/a, es posible que hayas compensado de más y hayas desarrollado un estilo permisivo. Si te encuentras en este grupo, la relación con tu hijo/a puede ser bastante buena, siempre que tú hagas lo que tu hijo/a quiera. Pero es probable que tu hijo/a se muestre muy hostil e incluso que tenga rabietas, cuando le dices que no o le exiges algo. Vuestra relación se caracteriza por el servicio y la complacencia, pero sólo en una dirección. Puede que ya hayas empezado a resentirte por esta injusticia: si es así, probablemente hayas tenido más puntuación de la que esperabas en la escala autocrática. Es fácil hartarse de un enfoque permisivo y volver a uno autocrático.

Puntuación Democrática Alta: Si has obtenido la puntuación más alta en el estilo activo, es probable que tu relación con tu hijo/a ya sea positiva. Aunque sin duda surgen problemas, una atmósfera de respeto mutuo, confianza y trabajo en equipo te permite gestionarlos, sin el dolor ni el resentimiento que caracterizan a los otros estilos. Probablemente estés utilizando muchos de los métodos defendidos y enseñados en Crianza Activa, ¡sigue probando y descubre otras técnicas compatibles!

*A veces, al Estilo Democrático se le llama Estilo "Autoritario" o "Activo".



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Comprender y reflexionar sobre la existencia de estilos de crianza, utilizando alternativas de comunicación constructivas y viables de acuerdo a cada situación específica.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.20

Estilos de Crianza (Juego de Roles)

- 1.El facilitador/a repasa los conceptos sobre los Estilos de Crianza vistos anteriormente (permisivo/liberal, autoritario, democrático y negligente).
- 2.A continuación, el grupo de participantes propone una situación cotidiana, relacionada con la vida y la dinámica familiar, que requiera comunicación. Por ejemplo: "un hijo/a que llega tarde del colegio, al contrario de lo que suele hacer", "un padre o madre que se entera de las malas notas de su hijo/a en el colegio y le pide explicaciones", "un padre/madre que encuentra una caja de condones o de píldoras anticonceptivas en la habitación de su hijo/a", "hijo/a que quiere ver el partido de fútbol en la tele, pero aún no ha hecho los deberes", etc.
- 3.Los/as participantes se dividen en grupos para representar las situaciones sugeridas: cada participante recibe una tarjeta con una descripción de su personaje para representar y 1 de los miembros actúa como el niño/a en la situación.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Tras los juegos de rol, los/as participantes pueden iniciar una reflexión:

- ¿Fue fácil o no actuar como el personaje y por qué? ¿En qué se diferencian estos "padres/madres" de nosotros/as?
- ¿Estos pensamientos/creencias y su correspondiente reacción forman parte de nuestras vidas reales?
- ¿Cuáles pueden ser las causas de tales reacciones? (cansancio, perder la paciencia, incoherencia de nuestro estilo parental, estrés...)
- ¿Qué estilos de crianza pueden verse en cada juego de rol? (ninguno, varios a la vez...)
- En la vida real, ¿cómo pueden los padres/madres mejorar los Estilos de Crianza elegidos?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados y también para que todos/as se acerquen para la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

Consejos para los facilitadores/as: Si el grupo es grande, habrá demasiados juegos de rol a analizar. Una posibilidad es tener solo 1 o 2 juegos de rol para debatir ente todos los/as participantes.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Tarjetas con las sugerencias del Juego de Roles.
- Tarjetas con los personajes del Juego de Roles.

BIBLIOGRAFÍA



SITUACIONES PARA EL JUEGO DE ROLES

Hijo/a que llega tarde de la escuela, al contrario de lo que suele hacer.

Padre que se entera de las malas notas de su hijo/a en el colegio y le pide explicaciones.

Madre que encuentra una caja de condones/pastillas en la habitación de su hijo/a.

Hijo/a que quiere ver el partido de fútbol por la tarde, pero que aún no ha hecho los deberes.

INSTRUCCIONES DE LOS PERSONAJES

Pongo muchas normas sin tener en cuenta las necesidades u opiniones de mi hijo/a.

No exijo responsabilidad ni doy autonomía a mi hijo/a.

Soy una persona fría y egocéntrica.

Uso castigos cuando mi hijo/a perturba mi decisión y mi autocomplacencia.

Soy capaz de negociar en un conflicto para contentar a todas las partes.

Me perciben como una persona que habla de forma tranquila y constructiva, respetando las opiniones de todos/as.

Evito los conflictos a toda costa.

Me cuesta decir NO y ser firme. Permito que mi hijo/a exija cosas.

Creo que a las personas sumisas les cuesta mostrar sus opiniones y necesidades.

Acepto a mi hijo/a tal y como es. Le doy amor y cuidados, así como reglas para guiarle.



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Identificar los efectos que los niños/as pueden demostrar como consecuencia de los estilos de crianza, en términos de autocontrol, estabilidad, empatía, autonomía, cooperación, afecto, etc., o todo lo contrario.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.21

Efectos de los Estilos de Crianza

PARTE 1 (unos 15 min.): El facilitador/a divide a los/as participantes en 4 pequeños grupos. Cada grupo recibe un Historia (Cartas de Historia, de la 1 a la 4) para que la lean y la analicen, en términos de:

- ¿Qué Estilo(s) de Crianza están presentes en la Historia que les tocó?
- ¿Cuáles son las consecuencias en el niño/a?

Tras dejarles algo de tiempo, el facilitador/a puede darle a cada grupo las cartas sobre "Estilos de Crianza y Efectos en los Niños/as" para profundizar más en el debate.

PARTE 2 (unos 15 min.): Cada grupo hace una presentación. El facilitador/a explica que esta presentación debe seguir la siguiente estructura:

1. Leer la Historia que les haya tocado y presentar sus primeras impresiones de ella.
2. Presentar las conclusiones finales, obtenidas tras recibir las cartas de Estilos de Crianza.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes hacen una reflexión final:

- ¿Podrían ser reales estas historias? ¿Hacen esto los niños/as? ¿Actúan así los padres/madres?
- ¿Fue sencillo identificar el estilo o estilos de crianza adecuados? En caso negativo, ¿por qué no?
- ¿Había más de una posibilidad de estilo de crianza en cada historia?
- ¿Te ves, como padre/madre, en una situación similar? ¿Podrías compartirla?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados y para que el grupo general pueda acercarse a la sesión de reflexión. La música de fondo puede favorecer el ambiente.

Consejos para los facilitadores/as: esta sesión debería realizarse después de otra(s) sesión(es) sobre Estilos de crianza.

Si el grupo es grande, habrá demasiadas historias que analizar. Se pueden hacer 1 o 2 juegos de rol para que los debatan todos/as los/as participantes.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Cartas 1: "Historias".
- Cartas 2: "Estilos de crianza VS. Efectos en niños/as".

BIBLIOGRAFÍA



HISTORIA 1

Un chico de 13 años que cursa 2º de la E.S.O. falta al respeto a su profesor/a en clase cuando éste/a intenta imponerle una norma. En casa no está acostumbrado a cumplir las normas.

Cuando llega a casa informa de la situación a sus padres/madres, que le apoyan y no se molestan en escuchar la versión del profesor/a ni en castigarle por su mal comportamiento.

El bienestar del niño es su principal objetivo, y nunca van en contra de sus deseos.

HISTORIA 2

Una pareja con una hija de 16 años le prohíbe que salga con nadie. Si la joven intenta demostrar a sus padres/madres que tiene edad para tomar decisiones, éstos le prohíben salir de casa, alegando que ellos/as mandan y que ella sólo tiene que obedecer.

HISTORIA 3

Un niña de 9 años intenta aclarar con su padre/madre una duda sobre los deberes del colegio.

El padre/madre está viendo un partido de fútbol y se muestra indiferente ante las dudas de su hija.

Ante su insistencia, el padre/madre le envía a su habitación como castigo para que no le moleste más.

HISTORIA 4

Un chico de 15 años pide a sus padres/madres salir con sus amigos/as por la noche.

Los padres/madres le interrogan sobre el motivo de la salida, quién sale con él y quién puede llevarle a casa.

El joven aclara las dudas de sus padres/madres y éstos le permiten salir siempre que cumpla las condiciones impuestas, sobre todo en cuanto a la hora de llegada.

ESTILOS DE CRIANZA Y EFECTOS EN LOS NIÑOS/AS

PERMISIVO

- Ausencia de normas y aceptación de los impulsos del niño/a.
- Padres/madres más o menos cariñosos/as y poco exigentes.
- Padres/madres que a veces se vuelven violentos/as cuando pierden el control de las situaciones.



Niños/as con poco autocontrol y confianza en sí mismos/as,
dependientes y sobreprotegidos/as.

AUTORITARIO

- Padres/madres que monopolizan el poder de decisión, exigen obediencia "ciega" y valoran el respeto al orden y a la autoridad.
- Castigos frecuentes y automáticos cuando se rompe el orden o cuando hay intentos de independencia.
- Padres/madres controladores/as, fríos/as y muy punitivos/as.



Niños/as descontentos/as, inseguros/as, sumisos/as o rebeldes.



NEGLIGENTE

- Padres/madres que no exigen responsabilidades a sus hijos/as ni fomentan su independencia.
- Padres/madres fríos/as, indiferentes y egocéntricos/as.
- Padres/madres que pueden recurrir al castigo para evitar que sus hijos/as perturben su zona de confort.



Niños/as tristes, frustrados/as, inseguros/as, desorientados/as y que pueden caer fácilmente en la delincuencia.

DEMOCRÁTICO

- Hay diálogo entre padres/madres e hijos/as.
- Se exige el respeto de las normas establecidas (que pueden negociarse).
- Los padres/madres son controladores/as (exigen responsabilidad y el cumplimiento de las normas), pero acogen y fomentan la autonomía progresiva de sus hijos/as.



Niños/as seguros/as de sí mismos/as y maduros/as.



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Reconocer que en una familia puede haber desacuerdos y conflictos.
- Aprender algunas estrategias de compromiso.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.22

Código de colores (para gestionar conflictos)

Es normal no estar de acuerdo de vez en cuando. Los conflictos ocasionales forman parte de la vida familiar; sin embargo, los conflictos continuos pueden ser estresantes y perjudiciales para las relaciones. Comunicarse de forma positiva puede ayudar a reducir los conflictos para que los miembros de la familia puedan llegar a una solución pacífica. Esto suele significar que todos/as llegan a un compromiso o aceptan estar en desacuerdo.

Esta actividad está pensada para gestionar los conflictos que se producen entre padres/madres e hijos/as.

El facilitador/a propone un código de colores (verde, amarillo y rojo) a los/as participantes para que califiquen las estrategias que los padres y madres utilizan habitualmente cuando intentan gestionar conflictos con sus hijos/as. Los colores tienen el significado que todos/as conocemos: bueno (verde), regular (amarillo) y malo (rojo). El objetivo es comprender el sentido de esas estrategias (o la falta de ellas), así como los efectos de estas a largo plazo en los niños/as.

Es importante que el facilitador/a destaque el hecho de que no se trata de juzgar a los padres y madres, sino de analizar las estrategias y aspirar a un cambio positivo.

Los círculos de colores se colocan en el suelo o sobre una mesa, y los/as participantes se sitúan a su alrededor. El facilitador/a presenta una tarjeta de estrategia e invita a los/as participantes a debatir sobre ella y a colocarla en el color "correcto".



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Algunas preguntas para la reflexión en grupo:

- ¿Está todo consensuado? ¿Hay algunas estrategias que causan desacuerdo?
- ¿Hay estrategias con las que nos educaron pero que ahora no aplicamos? ¿A qué se debe?
- ¿Por qué hay estrategias "rojas"?
- ¿Cuáles son los efectos a largo plazo de las estrategias "verdes"?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/family-conflict#bhc-content>





MATERIALES/ ANEXOS:

- Círculos de colores.
- Cartas.

Castigos

(No amenazar con castigos, si no se van a aplicar)

Castigos

(No aplicar un castigo que sea difícil de cumplir)

Castigos

(Utilizar únicamente métodos no violentos)

Castigos

(Una bofetada no le hará daño)

Castigos

(Retirar el afecto)



Castigos

(Ignorar al niño/a mientras está siendo castigado/a)

Castigos

(Quitarle el juguete o la comida que más le guste)

Ignorar

(Ignorar completamente al niño/a le hará aprender de sus errores)

Ignorar

(Volver a prestar atención a los comportamientos positivos después de que el niño/a se haya calmado)

Ignorar

(Evitar el contacto visual y discutir)



Refuerzo positivo

("¡Lo hiciste! La próxima vez, será más fácil")

Refuerzo negativo

("No vas a cambiar, ¿no?")

No amenazar en absoluto

Alabar

("Lo estás haciendo muy bien. ¡Sigue así!")

Dar opciones

("Vamos a hablar sobre esto...")



Explicar el motivo de la norma

(Adaptación a la edad del niño/a)

Recompensa material

(Por ejemplo, un regalo, una chuche, etc.)

Ternura

(Dar ternura y caricias no malcriará al niño/a)

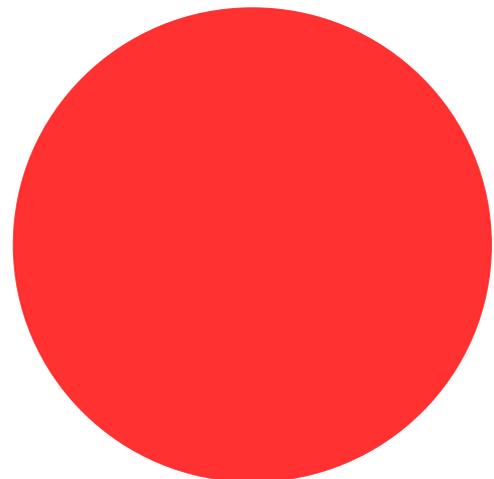
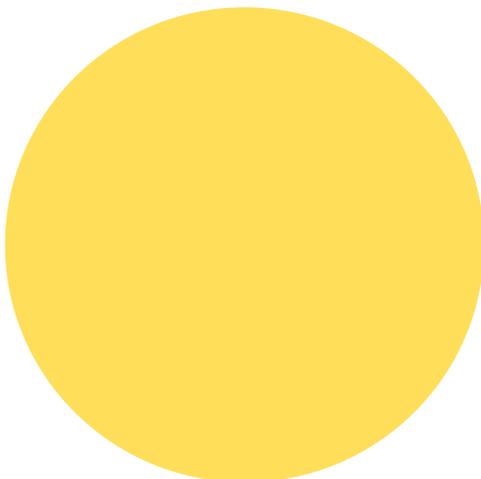
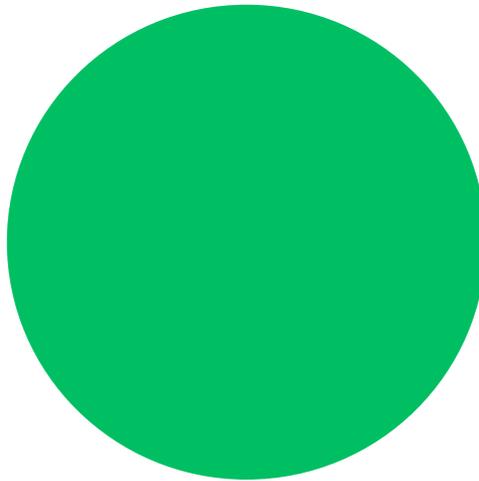
Empty rectangular box for notes or additional information.

Empty rectangular box for notes or additional information.

Código de colores

Utiliza los colores, según su significado tradicional:

- Verde: De acuerdo.
- Amarillo: No muy de acuerdo.
- Rojo: En desacuerdo.





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que mi papel como modelo es vital para el desarrollo sano y feliz del niño/a.
- Aprender algunos consejos "fáciles" que mejoran la crianza a diario.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.23

Juego de cartas (consejos para una crianza sencilla)

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"No hay recetas para la crianza de los hijos/as y todos/as sabemos que ser madre o padre puede ser una experiencia tan satisfactoria como estresante. Si a esto añadimos que es un deber continuo (hay que cuidar de los hijos/as constantemente) y que, a veces, se lleva a cabo sin apoyo, es fácil entender por qué los padres/madres pueden llegar a una fatiga extrema. Desde principios del siglo XXI, este tema ha adquirido una gran importancia en el ámbito de la salud mental. Esta actividad en forma de Juego de cartas, pretende proporcionar algunos <consejos> fáciles que harán que la crianza de los hijos/as sea mucho más sencilla y eficaz."*

Como en cualquier baraja de cartas, hay 4 palos marcados con los símbolos tradicionales de las cartas. Las cartas se barajan y se reparten entre 5 jugadores/as. El objetivo del juego es reunir una mano completa de 4 cartas, que contenga 1 carta de cada símbolo, pidiendo a los demás jugadores/as las cartas que puedan necesitar y regalando las que no necesiten.

Cuando todos/as los jugadores/as tenga la mano llena, se les explica el significado de los símbolos:

- Corazones: Signos no verbales de aprobación.
- Tréboles: Tiempo de calidad con su hijo/a.
- Picas: Ayudar a construir relaciones.
- Diamantes: Fomentar la empatía.



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Cada participante puede mirar más de cerca sus cartas y tener una perspectiva más amplia del objetivo del juego: obtener consejos fáciles.

Los/as participantes pueden hacer una reflexión y debatir lo sencillas y fáciles que son estas acciones, así como dar pruebas de una crianza meditada.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

- Juego de cartas (impreso en papel grueso).

BIBLIOGRAFÍA

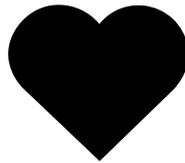
<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/healthy-homes/building-resilience/build-supportive-relationships>



Guiñar un ojo.



Un abrazo espontáneo.



Mensajes sorpresa en la fiambarrera/tupper.



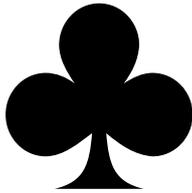
Dar besos suaves.



Acariciar el pelo.



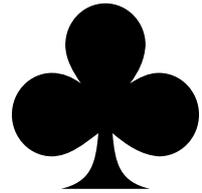
**Enseñar a tu hijo/a
sobre las
emociones.**



**Hacer cosas
juntos/as.**



**Mostrar calidez y
afecto.**



**Hablar mucho sobre
todo.**

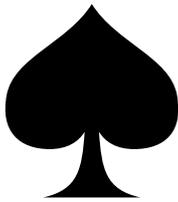


**Escuchar
atentamente cuando
tu hijo/a habla.**





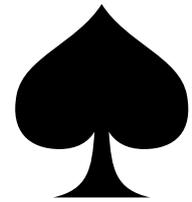
**Hablar sobre la
historia familiar.**



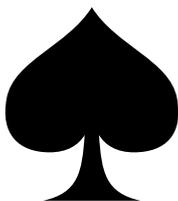
**Implicarse en la
comunidad.**



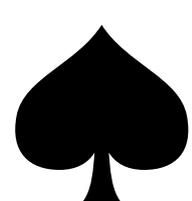
**Ser un modelo de
socialización.**



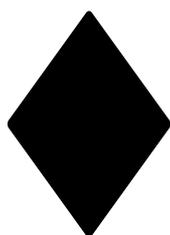
**Organizar más
reuniones familiares.**



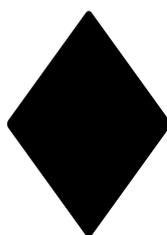
**Invitar a
amigos/as a casa.**



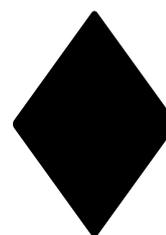
**Leer historias que
no tengan finales
felices.**



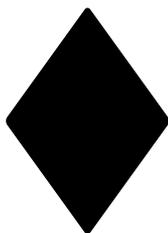
**Hablar sobre los
sentimientos de
otras personas.**



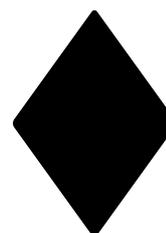
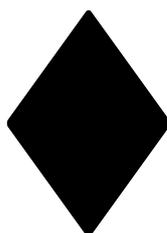
**Validar los
momentos difíciles
de tu hijo/a.**



**Hablar de las
noticias del mundo.**



**Interactuar con un
amplio abanico de
personas.**





GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

- Conocer las causas del estrés en la crianza de hijos/as.
- Aprender algunas estrategias de afrontamiento del estrés.



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.24

El bingo de lidiar con el estrés

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *“El estrés es una parte inevitable de la vida. Los padres/madres pueden experimentar estrés relacionado con diversas situaciones. Estas situaciones pueden ser ordinarias, como llevar a los niños/as al colegio a tiempo o volver corriendo del trabajo para hacer la cena. Por otro lado, pueden ser extremas, como enfrentarse a una enfermedad grave o a dificultades económicas. Dado que el estrés puede causar problemas de salud física, emocional y mental, si no se gestiona bien, es importante que los padres/madres aprendan a reconocerlo y a encontrar formas de afrontarlo.”*

Esta actividad se divide en dos partes: individual y grupal.

- **PARTE 1:** Como en el bingo, cada participante recibe un cartón y unas fichas. Las casillas del cartón son estrategias conocidas para afrontar el estrés. El facilitador/a lee en voz alta el contenido de cada casilla y los/as participantes colocan las fichas en las casillas que reconocen como sus propias estrategias para afrontar el estrés en su vida. Cuando se hayan leído todas las casillas, habrá finalmente un "ganador/a": el jugador/a que haya utilizado la mayoría de sus fichas en el cartón.
- **PARTE 2:** Seguro que hay muchas otras posibilidades para que los padres y madres afronten mejor el estrés. La siguiente tarea tiene que ver con la creatividad colectiva y la puesta en común: construir un nuevo cartón de Bingo con las sugerencias de todos/as los/as participantes. Pueden ser algunas ideas nuevas o simplemente estrategias/acciones prácticas que algunos/as participantes ya tengan en su vida y no les importe compartirlas. Cada participante recibe un cartón en blanco para rellenarlo con las nuevas sugerencias (y llevárselo a casa a fin de hacer buen uso de él).



SESIÓN DE REFLEXIÓN

El facilitador/a puede iniciar un debate sobre lo siguiente:

- ¿Ha quedado alguna casilla sin cubrir? ¿Por qué? ¿Es imposible, surrealista...?
- ¿Qué casillas son las más comunes entre todos/as? ¿Por qué?
- De las elegidas, ¿con qué frecuencia ocurren? ¿Todos los días, una vez a la semana, una vez al mes...?
- ¿Qué estrategias se hacen en solitario y cuáles en pareja?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados, y para que el grupo principal pueda acercarse en la sesión de reflexión.

La música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

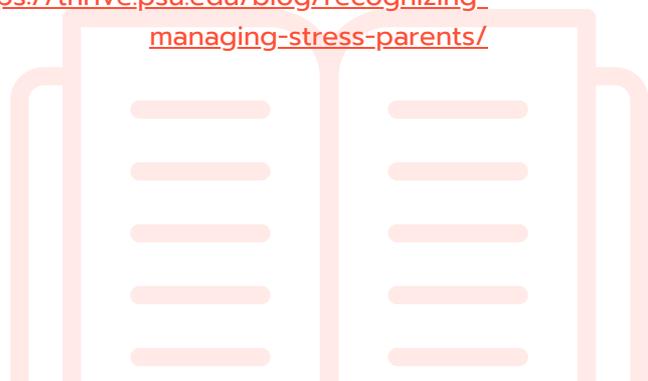
NOTAS

MATERIALES/ ANEXOS:

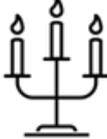
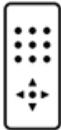
- Materiales del Bingo material: cartones y fichas.
- Cartones en blanco.

BIBLIOGRAFÍA

<https://thrive.psu.edu/blog/recognizing-managing-stress-parents/>





 <p>Tener tiempo para ti</p>	 <p>Jugar con un animal</p>	 <p>Meditar</p>	 <p>Dormir lo suficiente</p>
 <p>Salir con amigos/as</p>	 <p>Darse un largo baño</p>	 <p>Rezar</p>	 <p>Escuchar música</p>
 <p>Dar un paseo</p>	 <p>Hacer zapping viendo la TV</p>	 <p>Respirar profundamente y empezar de nuevo</p>	 <p>Tener una afición o pasatiempo</p>
 <p>Escribir un diario</p>	 <p>Leer un libro hasta el final</p>	 <p>Hacer ejercicio físico</p>	 <p>Hablar con un amigo/a</p>
 <p>Ir a clases de pintura</p>	 <p>Cantar a todo volumen</p>	 <p>Ir de compras</p>	 <p>No hacer nada</p>



GRUPO OBJETIVO

Adultos/as. Cuidadores/as. Padres y madres.



OBJETIVOS

Reconocer que los padres/madres necesitan tiempo para sí mismos/as y descubrir formas de tener "tiempo para ellos/as" sin sentirse culpables



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 15



TIEMPO

45 min.

P.III.25 **Mi lista de autocuidados**

El facilitador/a puede empezar leyendo el siguiente texto: *"Cuidar bien de uno/a mismo/a no es ser egoísta; al contrario, para cuidar bien de los demás (de nuestros hijos/as, nuestra pareja, etc.), también tenemos que cuidar muy bien de nosotros/as mismos/as".*

Luego, se le da a los/as participantes una lista de elementos de autocuidado para que señalen cuáles forman parte de sus vidas.

A continuación, el facilitador/a pide a los/as participantes que repasen la lista, teniendo en cuenta las 2 preguntas siguientes:

- ¿Qué actividades se han quedado fuera?
- ¿Hasta qué punto sería fácil o difícil incluirlas en tu lista personal de autocuidados?



SESIÓN DE REFLEXIÓN

Los/as participantes se reúnen y reflexionan sobre sus listas de autocuidado:

- ¿Qué elementos tienen en común?
¿Por qué?
- ¿Cómo puede cada uno/a mejorar su lista?
- ¿Qué tal si hacemos algo juntos/as, con otros padres y madres?



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Es importante que sea un espacio amplio para que los grupos no estén apelotonados y también para que el grupo principal pueda acercarse a la sesión de reflexión.

Tener música de fondo puede favorecer el ambiente.

PROPUESTAS DE VARIACIÓN/ ADAPTACIONES

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>



MATERIALES/ ANEXOS:

- Hojas impresas del ejercicio.
- Rotuladores y/o bolígrafos.



- Con regularidad, dedico tiempo a actividades de ocio que me producen placer.
- Tengo momentos de tranquilidad y relajación.
- Tengo momentos en los que "desconecto" de las pantallas (teléfono, tablet, ordenador, televisión, etc.).
- Estoy en contacto con la gente importante de mi vida.
- Comparto mis pensamientos y sentimientos frecuentemente con mi familia o amigos/as.
- Elijo comer saludable.
- Duermo lo suficiente para sentirme bien.
- Me mantengo físicamente activo/a durante todo el día.
- Al menos una vez al mes, hago actividad física moderada/intensa.
- Soy consciente de mi salud física (por ejemplo, me mantengo al día con mis citas médicas) y psicológica (por ejemplo, controlo y expreso mis emociones).
- Acepto cuando fallo o me equivoco, y celebro los objetivos o logros que he conseguido alcanzar.
- Intento mantener un equilibrio entre mi vida personal y familiar, y mi vida profesional.
- Dedico tiempo a la intimidad, conmigo mismo o con mi(s) pareja(s).
- Acepto o pido ayuda cuando lo necesito.

ANEXOS

Cuestionario del Estilo de Vida

Querido/a participante, este cuestionario evalúa la calidad de tu estilo de vida tal y como lo experimentas en este momento. Por favor, elige la respuesta que sea apropiada para ti en este momento. Las opciones de respuesta son las siguientes:

1. Nada satisfecho/a.
2. Insatisfecho/a.
3. Más o menos satisfecho/a.
4. Satisfecho/a.
5. Muy satisfecho/a.

- 1.¿Cómo de satisfecho/a estás con tu estilo de vida actual?
- 2.¿Cómo de satisfecho/a estás con tu equilibrio entre el tiempo de trabajo y el tiempo personal?
- 3.¿Sientes que tienes suficiente tiempo personal para tus aficiones, para relajarte y para tu cuidado personal?
- 4.¿Qué pasatiempos o actividades haces para relajarte, cuidarte?
- 5.¿Estás satisfecho/a con tus mecanismos de afrontamiento o actividades saludables que te resultan particularmente útiles para lidiar con el estrés?
- 6.¿Estás satisfecho/a con la efectividad de tus habilidades actuales para lidiar con el estrés y mantener el bienestar?
- 7.¿Reconoces típicamente cuando te sientes estresado/a?
- 8.¿Cómo de abrumadora es una situación potencialmente estresante para ti?
- 9.¿Estás satisfecho/a con lo fácil que te resulta pedir apoyo o ayuda cuando te sientes abrumado/a por el estrés?
- 10.¿Hay alguna estrategia o técnica que te gustaría aprender o mejorar para lidiar mejor con el estrés?

- 11.¿Confías en que tu futuro es brillante?
- 12.¿Estás satisfecho/a seguro/a de que tus acciones actuales están contribuyendo a una mejor vida y futuro para ti?
- 13.¿Cuánto tiempo dedicas durante la semana a hacer actividades físicas?
- 14.¿Cómo de satisfecho/a estás con el mantenimiento de tu cuerpo y forma física?
- 15.¿Cómo de satisfecho/a estás con el mantenimiento de tu estado mental?
- 16.¿Cómo de satisfecho/a estás con el mantenimiento de tus estados emocionales saludables?
- 17.¿Cómo de satisfecho/a estás de mantener una vida social saludable?
- 18.¿Cómo de satisfecho/a estás de mantener relaciones saludables?
- 19.¿Quieres mejorar tu estilo de vida?
- 20.¿Estás motivado/a para cambiar tu estilo de vida?
- 21.¿Te resulta fácil confiar en los demás?
- 22.¿Confías en ti mismo/a?
- 23.¿Sientes que estás bien informado/a y que sabes cómo generar un cambio en tu estilo de vida?
- 24.¿Tienes una red de apoyo con la que puedas contar?
- 25.¿Eres consciente de lo que necesitas para cambiar tu estilo de vida?
- 26.¿Sabes cómo cambiar tu estilo de vida?
- 27.¿Sientes que eres autocrítico/a?
- 28.¿Te preocupas por lo peor que podría pasar?
- 29.¿Sientes que piensas demasiado antes de actuar?
- 30.¿Sientes que te tomas la retroalimentación/feedback negativo muy a pecho?
- 31.¿Sientes que no importa lo que hagas, que no eres capaz de relajarte del todo?
- 32.¿Sientes que tienes baja realización profesional en lo que haces diariamente?
- 33.¿Sientes que estás emocionalmente exhausto/a?

34.¿Sientes que tienes irritabilidad y baja motivación por el trabajo?

35.¿Sientes que eres incapaz o que tienes dificultades para concentrarte en tus tareas diarias?

36.¿Sientes que tienes dificultades para dormir?

37.¿Sientes tristeza, vacío y sentido de pérdida, o de estar perdido/a?

38.¿Sientes que tu vida no sirve o que no tiene propósito?

39.Respecto a la parte laboral de tu vida, estás...

- Trabajando actualmente.
- Desempleado/a.
- Buscando un cambio en tu vida laboral.
- Otro.

40.Respecto a la parte profesional de tu vida, ¿te sientes capaz de hacer frente a los cambios que puede hacer tu empleador/a actual o tu futuro empleador/a?

41.¿Estás satisfecho/a con tus futuros planes para tu carrera profesional?

42.¿Estás satisfecho/a con tus habilidades y competencias profesionales actuales?

43.¿Sientes que no tienes límites entre tu vida laboral y tu vida familiar/personal?

44.¿Eres padre/madre o cuidador/a, o futuro/a padre o madre?

45.Como padre, madre o cuidador/a, ¿te sientes exhausto/a en el rol de la crianza?

46.¿Sientes que hay una diferencia entre el tipo de padre o madre que eres y el tipo de padre o madre que quieres ser?

47.¿Te sientes juzgado/a y criticado/a por tu cónyuge, familia o amigos/as?

48.¿Sientes que tienes suficiente apoyo para criar a tu hijo/a?

¡Gracias por tu participación!

ANEXOS

Cuestionario de Impacto

Este cuestionario evalúa los progresos de los/as adultos/as participantes en el "Programa de desarrollo personal - Shaping Life", una vez finalizado dicho programa. Deja tu opinión personal y escribe tus observaciones. Ten en cuenta que este cuestionario es anónimo.

Retroalimentación/Feedback:

1. Materiales.
2. Duración total.
3. Necesidad de tener más sesiones.
4. Relación con el facilitador o facilitadora.
5. Calidad de los contenidos.

Impacto:

Por favor, valora del 1 al 6, donde 1 es "Nada" y "6" es "Alto/Mucho":

6. ¿En qué medida has conseguido aplicar lo que has aprendido durante las sesiones?

7. ¿En qué medida has compartido con los demás el contenido de lo que has aprendido/comprendido en las sesiones?

8. Por favor, escribe 3 palabras clave para definir tu experiencia durante el programa

9. ¿En qué medida te ayudaron las sesiones a comprender cómo mejorar tu estilo de vida?

10. ¿Te han ayudado estas sesiones a hacer algunos cambios en tu estilo de vida?

11. ¿Recomendarías este tipo de programa a alguien que conozcas?

12. ¿En qué medida el programa te ha ayudado en tus relaciones con los demás?

13. ¿En qué medida te ha ayudado el programa a conocerte mejor a ti mismo/a?
14. ¿En qué medida te ha ayudado el programa a afrontar los retos de tu vida?
15. ¿Crees que este tipo de actividades en grupo son útiles para las personas adultas?
16. ¿En qué medida el grupo fue un apoyo importante para tu desarrollo personal?
17. ¿Qué comentarios/recomendaciones tienes para futuros programas/actividades?

¡Muchas gracias!