

MANUAL DE FORMACIÓN PARA PERSONAS FACILITADORAS

“Fortalecimiento
de plan de trabajo
comunitario”

programa
ACCIÓN





Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS

Departamento de Habilitación Social

Programa Acción

Primera edición

Santiago, Chile

Mayo, 2022

CONTENIDOS

Generalidades del Manual.....

7

Introducción General
Recursos

Tema 1: Conocimiento de uno mismo y una misma.....

70

- 1.1 Materiales
- 1.2 Guión del taller
- 1.3 Desarrollo del tema
- 1.4 Infografía
- 1.5 Presentación para el taller
- 1.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 1.7 Cuento
- 1.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 1.9 Canción de cierre de tema
- 1.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 2: Empatía.....

101

- 2.1 Materiales
- 2.2 Guión del taller
- 2.3 Desarrollo del tema
- 2.4 Infografía
- 2.5 Presentación para el taller
- 2.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 2.7 Cuento
- 2.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 2.9 Canción de cierre de tema
- 2.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 3: Comunicación Asertiva.....

132

- 3.1 Materiales
- 3.2 Guión del taller
- 3.3 Desarrollo del tema
- 3.4 Infografía
- 3.5 Presentación para el taller
- 3.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 3.7 Cuento
- 3.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 3.9 Canción de cierre de tema
- 3.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 4: Relaciones Interpersonales.....

170

- 4.1 Materiales
- 4.2 Guión del taller
- 4.3 Desarrollo del tema
- 4.4 Infografía
- 4.5 Presentación para el taller
- 4.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 4.7 Cuento
- 4.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 4.9 Canción de cierre de tema
- 4.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 5: Manejo de las emociones.....

212

- 5.1 Materiales
- 5.2 Guión del taller
- 5.3 Desarrollo del tema
- 5.4 Infografía
- 5.5 Presentación para el taller
- 5.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 5.7 Cuento
- 5.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 5.9 Canción de cierre de tema
- 5.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 6: Manejo del estrés.....

249

- 6.1 Materiales
- 6.2 Guión del taller
- 6.3 Desarrollo del tema
- 6.4 Infografía
- 6.5 Presentación para el taller
- 6.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 6.7 Cuento
- 6.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 6.9 Canción de cierre de tema
- 6.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 7: Capacidad para la toma de decisiones.....

294

- 7.1 Materiales
- 7.2 Guión del taller
- 7.3 Desarrollo del tema
- 7.4 Infografía
- 7.5 Presentación para el taller
- 7.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 7.7 Cuento
- 7.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 7.9 Canción de cierre de tema
- 7.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Tema 8: Resolución de conflictos.....

331

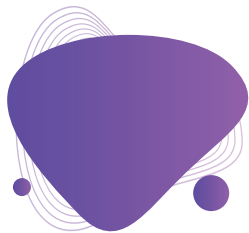
- 8.1 Materiales
- 8.2 Guión del taller
- 8.3 Desarrollo del tema
- 8.4 Infografía
- 8.5 Presentación para el taller
- 8.6 Dinámicas para utilizar en el taller
- 8.7 Cuento
- 8.8 Reproducción de obra de arte pictórica
- 8.9 Canción de cierre de tema
- 8.10 Links y nombres de archivo de los videos y canciones

Anexos.....

369



GENERALIDADES DEL MANUAL



Introducción General

I. Presentación

Este manual ha sido planificado y pensado para dar a las personas facilitadoras del programa Acción, un instrumento que desarrolla los contenidos formativos de las Habilidades para la Vida (HpV), para la estrategia de intervención Fortalecimiento de Planes de Trabajo comunitario. El objetivo del componente Fortalecimiento de Plan de Trabajo Comunitario es fortalecer Habilidades para la Vida (HpV) en los hogares que habitan una comunidad a través de la estrategia de diseño de planes de trabajo.

En este material, todas las personas facilitadoras de estas actividades de los organismos ejecutores, podrán adquirir para sí mismas los contenidos que queremos poner en práctica en los Hogares que participan de este programa.

Un elemento adicional que es necesario aclarar es que esta intervención es grupal y no comunitaria, por lo tanto, el foco de la intervención está puesta en los hogares como grupo que buscan obtener resultados comunes y no de tipo comunitaria.

En él, no sólo desarrollarán los contenidos (orientados a generar una misma base compartida entre todas las unidades ejecutoras), sino que además se han preparado diversos elementos que orientarán y guiarán las sesiones y talleres, cuyo objetivo es que en los Hogares que participen del programa, logren efectivamente ampliar su repertorio de HpV, y su aplicación en sus propios contextos.

No pretende ser una mirada “superior” de lo que es “correcto” respecto de estas HpV, sino ser una mirada, que abrirá nuevas posibilidades en la comprensión de temas que, de una u otra manera han sido afrontados por todas las personas en algún momento o instancia de sus propias vidas, siendo, por lo anterior, el bagaje de experiencias variado, diferente, muy rico y, personal. Por todo ello, se hace necesario no restarle valor, sino incorporarlo al mismo nivel que lo que en este manual se plantea, integrándolo en el debate y el intercambio de experiencias.

Por ello el Manual como tal, no ofrece una guía a seguir, sino que debe ser pensado como un elemento movilizador, motivador del debate. De esta manera, la posición de la persona facilitadora será siempre de escucha activa, y de empatía con las experiencias, valores y comentarios que las personas beneficiarias pudieran hacer, y que podrían entrar, desde otras lógicas dentro de lo “incorrecto”. La propuesta que queremos llevar adelante con este Manual es salirnos del lugar de la “verdad” y ponernos en el lugar del “aprender con”, para que la verdad se abra paso por sí misma, pues habrá tantas verdades como circunstancias y situaciones afrontemos.

Entonces, debemos partir por asumir que este Manual, aunque indudablemente tiene su propio mapa conceptual, valores y fundamentos filosóficos y vitales, no se ha desarrollado con el fin de descartar otras formas de comprender los mismos temas. Su intención principal es el compartir un saber, sin dejar de reconocer diversidad de experiencias. De este modo, se les hace partícipes de este descubrimiento, a quienes participen de las actividades que se promuevan en este contexto, sea en su rol de personas beneficiarias o facilitadoras. Existe plena confianza en las habilidades y conocimientos que las unidades ejecutoras tienen de los grupos de personas, ya que día a día han ido construyendo redes de contacto y significados, por lo que se promueve que manejen con autonomía y proactividad esta propuesta.

Ese rol activo es, desde esta perspectiva, esencial para implementar e interpretar de manera apropiada estas propuestas formativas y de sensibilización a cada realidad y contexto.

En síntesis, el objetivo que tiene este manual, consiste en proveer a los equipos ejecutores, contenido para el desarrollo de las sesiones que asegura el trabajo de cada HpV en particular, y con ello generar en los hogares aprendizajes e incorporación en sus dinámicas cotidianas nuevas habilidades para mejorar su situación de vida.

II. Objetivos de este Manual

La estrategia elegida desde el Programa Acción, Fortalecimiento de Plan de Trabajo comunitario busca que todas las personas que integran los grupos hogares:

- Participen activamente .
- Sostengan espacios de conversación reflexiva orientados a reconocer sus estructuras, sus dinámicas internas y las formas de relacionarse con el entorno.
- Valoren las características personales y grupales.

Importantísimo que se justifique y debata entre todos y todas. No es la idea de llegar a un acuerdo, sino simplemente de facilitar la autonomía frente a estos procesos, por lo que TODAS las respuestas serán adecuadas siempre que se fundamenten adecuadamente.

La percepción que los hogares construyen de sus circunstancias y el cómo enfrentan las situaciones de pobreza y vulnerabilidad, es un ejercicio esencial para el desarrollo autónomo en cada etapa de la intervención.

III. ¿Qué son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida (HpV) se entienden como “los comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. “Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, familia, escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción” (Gutiérrez, s.f, citado en FOSIS, 2022).

Ellas son imprescindibles en el día a día de cualquier persona, favoreciendo que las relaciones interpersonales en el trabajo, la familia o el grupo de convivencia se desarrollen de la manera más fluida posible. Existe la creencia de que las HpV son innatas, es decir, que se tienen desde el nacimiento y no se pueden cambiar. Sin embargo, esta idea es errónea, ya que es posible trabajarlas para desarrollar aquellas que interfieren negativamente en las relaciones con otras personas.

Las HpV son las herramientas que cada persona utiliza para relacionarse con su entorno. Se constituyen en un **conjunto de conductas que se utilizan a la hora de expresar** emociones, sentimientos, opiniones o necesidades y que **deben adecuarse al contexto de la situación**, ofreciendo soluciones a problemas y reduciendo la posibilidad de aparición de otros nuevos.

En este punto es preciso distinguir entre **habilidades sociales básicas**, que se desarrollan en los primeros años de vida de la persona (escuchar, presentarse, dar las gracias, iniciar una conversación), y las HpV, que se trabajan progresivamente en el avance hacia la madurez de las personas, y se inicia desde la misma infancia.

Las habilidades sociales básicas **se adquieren mediante la observación de las conductas de otras personas** y la copia de dichos comportamientos. Este tipo de comportamientos se aprenden de forma involuntaria y, por tanto, no suponen un esfuerzo para el individuo.

Por su parte, las **HpV** (asertividad, empatía, relaciones interpersonales, manejo de emociones, resolución de conflictos, etc.), aunque también tienen un componente adquirido de manera involuntaria, es posible y muy recomendable trabajarlos de forma activa, para así conseguir mantener relaciones interpersonales sanas y, por consiguiente, favorecer la felicidad de todas las personas.

IV. Marco teórico: ¿Cómo se pueden trabajar las HpV?

La adquisición de HpV, que es donde centraremos este trabajo, constituyen un proceso que viene condicionado por dos factores: **las experiencias y el aprendizaje del entorno**. Se reconocen dos técnicas bastante extendidas, y que incluso se utilizan en el propio seno de las familias, a veces sin demasiado reconocimiento de ello. Estas son las técnicas de modelado y las técnicas de encadenamiento. Cada una de ellas se puede caracterizar de la siguiente manera:

Técnica de modelado

La técnica del modelado trata de favorecer el aprendizaje de una conducta o comportamiento de manera gradual, **reforzando en repetidas ocasiones pequeñas mejoras** o conductas que se aproximen al comportamiento objetivo. En vez de esperar a que se produzca el comportamiento objetivo final y reforzarlo, **se van reforzando aquellas conductas que se asimilan a ese objetivo**. Esta técnica es usada, sobre todo, como método para facilitar el aprendizaje de HpV que las personas aún no tienen, y es el que naturalmente se emplea en la infancia, para enseñar a compartir, a decir la verdad, a agradecer, etc.

Técnica de encadenamiento

Esta técnica de desarrollo de HpV pretende **desencadenar conductas a partir de otras que ya se tienen** en el propio repertorio conductual y que se acercan a lo que ellas mismas definen como lo deseable. Este método se utiliza en comportamientos que las personas ya conocen, pero no saben cómo los puede llevar a cabo: por ejemplo, controlar el volumen de su voz cuando atraviesa un momento de ira, y escoger otra manera de expresar su desacuerdo.

Este Manual trabajará cada tema mediante esta **segunda técnica**, la que se conoce como “**TÉCNICA DEL ENCADENAMIENTO**”, debido a que está en los fundamentos de su desarrollo, que las personas adultas e infantiles, ya poseen determinadas habilidades con las que enfrentan a diario y resuelven sus dificultades con mayor o menor facilidad, aplicando las habilidades para la vida que han aprendido en el transcurso de su vida, o que le han enseñado otras personas. Se partirá, por tanto, por el reconocimiento de las habilidades tal como han sido desarrolladas, y podrán ser identificadas por cada protagonista de las actividades que se desarrollarán.

Mejorar estas habilidades es un proceso que **parte necesariamente del reconocimiento y valorización de los propios hábitos**, y posteriormente de ello, y en caso de ser necesario, **la ampliación del propio repertorio de habilidades y estrategias** para enfrentar los diversos problemas de la vida emocional que se presentan en espacios de convivencia.

Para ayudar a dar este paso, desde lo que actualmente tiene una determinada persona, y promover otras miradas y estrategias (no necesariamente mejores), es que se ha desarrollado la propuesta.

Desde esta mirada, existe convencimiento de que es fundamental partir del reconocimiento de la riqueza y belleza de los modelos conductuales preexistentes. Esto es imprescindible para que se pueda sumar la comprensión de otros modos complementarios, que sin duda serán una ganancia al propio repertorio de HpV ya adquirido por las personas que participan del proyecto, y para las propias personas facilitadoras.

Se han agrupado las HpV en tres grandes grupos:

I. Las Sociales o interpersonales, que son aquellas que se ponen en juego precisamente en dichas circunstancias.

II. Las de Autonomía y manejo de emociones, que son las que se ponen en funcionamiento frente a los estados emocionales intensos, y por último.

III. Las Cognitivas, en las que mayormente, el peso de nuestras habilidades de procesar racionalmente se pone en acción.

Dentro de cada uno de estos grupos, se trabajarán las siguientes HpV:



V. ¿Qué encontrará la persona facilitadora en este manual?

En este Manual encontrará el desarrollo estructurado en torno a los ocho temas o habilidades para la vida descritos más arriba:

1. Conocimiento de sí mismo y sí misma.
2. Empatía.
3. Comunicación asertiva.
4. Relaciones Interpersonales.
5. Manejo de las emociones.
6. Manejo del estrés.
7. Capacidad de toma de decisiones.
8. Capacidad de Resolución de problemas y conflictos.

Cada uno de los temas será trabajado con diferentes materiales o recursos los que se encontrarán en formato descargable para imprimir, como tips para la coordinación de la facilitación, o desarrollo de las dinámicas.

Los diferentes materiales o recursos fueron desarrollados sobre la base de 4 principios:

- I. Perdurabilidad y persistencia,
- II. Cercanos y apropiados,
- III. Inclusivos y para todas las edades, y, por último,
- IV. Significativos e inspiradores.

A continuación, la descripción de cada uno de ellos:

I. Perdurabilidad y persistencia

¿Cuáles son los elementos, materiales o recursos que catalizan la perdurabilidad de lo que se propone en el Taller?

El Planificador o Agenda, y el juego del Tangram. A continuación, se explica cada uno de estos elementos, sus características, su significado en la propuesta, y su creación por parte de las unidades ejecutoras.

a) PLANIFICADOR HpV (RECURSO 1)

Se ha creado un planificador, que tendrá un total de 12 hojas (una por cada mes del año). Este planificador contendrá por cada tema un adjunto de la infografía, y una reproducción preferentemente a color, de la pintura con la que se ha ilustrado el mismo tema. **Los ocho primeros temas corresponderán con los revisados en estos talleres, y los cuatro subsiguientes, tomarán temas de referencia universales, y que pueden ser trabajado en los Hogares: el respeto, la solidaridad, la honestidad y el agradecimiento.**

Entrega planificador completo

Durante la primera de las intervenciones formativas llevadas a cabo con este Manual, se entregará el planificador completo a cada grupo de hogares:

- Debe ser fotocopiado o impreso a color, sobre hojas tamaño A4, de grosor superior al normal.
- Corchetadas las 12 hojas, y con un pasador que permita colgarlo de un clavo en cualquier pared de la casa.

- Atarle un lápiz mina sujeto con un hilo para que no se pierda y lo pueda utilizar fácilmente.
- El planificador será un recordatorio mes a mes de todos y cada uno de los temas. Lo ideal es que se pueda confeccionar de la mejor calidad posible considerando los recursos de los que se disponen.

Se debe considerar, que puede suceder que algunas de las personas que participen de las actividades formativas, aprecien las Pinturas escogidas para representar cada uno de los temas, y que quieran una vez finalizado el mes, recortarlas y montarlas en marcos para adornar alguna pared. Por ello es muy importante que se puedan hacer estas reproducciones de la mejor calidad posible.

Por su parte las Infografías, pueden ser reutilizadas como imanes en el refrigerador, simplemente pegándoles detrás imanes de cualquier tipo. Se debe tener en cuenta que estas actividades manuales pueden formar parte de propuestas para que la población infantil sea partícipe, en conjunto con las otras planteadas.

Entrega de la hoja correspondiente al tema a tratar

Además, se sugiere que cada vez que se inicie una de las actividades formativas, se entregue a cada integrante del Hogar un lápiz y una copia blanco y negro en papel A4 de la hoja del planificador que tratará esa jornada. Se favorecerá de este modo que puedan tomar notas por el lado del reverso, y así manipular un elemento que les permita seguir el hilo de la conversación.

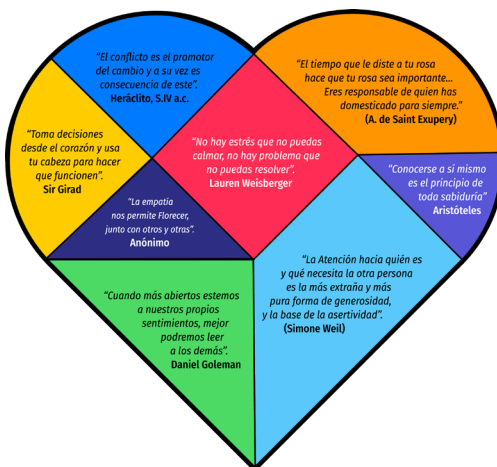
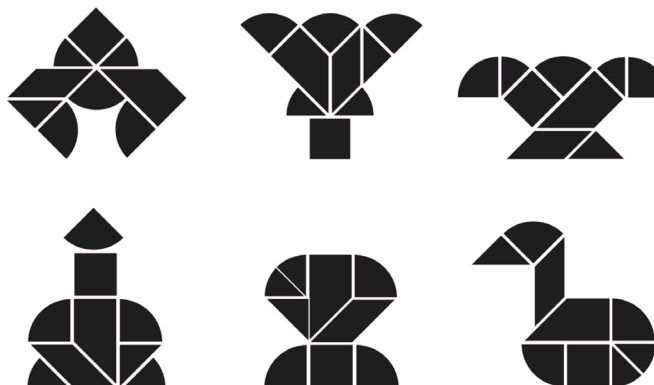
b) TANGRAM (RECURSO 2)

El juego del Tangram, es un rompecabezas muy antiguo de origen chino. Dicen que tiene más de dos mil años y todavía se juega con él. Existen varios tipos de Tangram, el más conocido es el Tangram clásico de siete piezas. En este caso, hemos elegido un Tangram de 8 piezas, para que podamos entregar en cada tema una de las piezas que lo forman. Como son ocho los temas abordados, dos piezas del tangram compartirán una única frase dividida entre ambas piezas.

¿Cuál es el objetivo de este juego? El objetivo es reproducir las figuras que se muestran en la hoja que se llamara “Arma el tangram”, y se ordenen de maneras diferentes. Es un juego tanto para las personas adultas como para la población infantil, ya que sólo requiere la habilidad de combinar espacios y colores siguiendo un patrón. Las reglas son que se debe construir la figura, sin superponer las piezas (una encima de otra) y utilizando todas las piezas disponibles.

La expectativa que se tiene sobre este juego, es que se incorpore a la dinámica de los hogares, tanto para la población infantil como para la población adulta, como una manera de entretenerse, al mismo tiempo que en cada una de las nueve piezas del Tangram, habrá una frase recuerdo de cada uno de los ocho temas abordados en estas sesiones.

En el esquema de abajo se ve en qué consiste este juego: se proporcionan las piezas, que son las coloreadas que arman el corazón, y se intentan armar las figuras que se muestran en la parte superior del esquema.



Entonces todos los hogares participan intentando diferentes combinaciones que permitan crear esa figura. En la parte inferior aparecen la respuesta o la solución a cada una de las figuras propuestas (RECURSO 2). Se Pueden hacer competencias por equipos, para ver quién logra solucionarlo antes, o simplemente entretenerse juntos para crear lazos y conversaciones animadas entre los hogares.

Se adjunta en el **RECURSO 2**, una serie de figuras para armar con estas piezas, la que tiene que ser fotocopiada para entregar durante la primera jornada. La sugerencia es entregar las ocho figuras del TANGRAM al principio de la intervención, de tal manera que pueda funcionar como un anticipatorio de lo que vendrá. Se verá además que se sugiere una actividad para que la población infantil monte el juego con diferentes elementos de reciclado.

II. Cercanos y apropiados

El enfoque que se pretende dar a estas actividades de formación en el ámbito de los Hogares, propicia en primera instancia, la apertura y receptividad para vivir una nueva experiencia colectiva, por lo que se incorporan elementos que pudieran ser motivadores, y que llevan a los Hogares participantes a un estado que facilite el inicio de un diálogo honesto y directo.

La metodología elegida en la mayor parte de los casos ha sido la de incorporar un cuento, presentado por una persona cuentacuentos profesional. La práctica del cuentacuentos se vincula a la ancestral costumbre del relato oral, que ha acompañado a toda la humanidad desde tiempos inmemoriales, por lo que como tal es apta tanto para las personas adultas como para la población infantil. La atención que despierta un buen relato resulta imposible de eludir, cada vez que apunta precisamente a mantener en vilo la atención de quienes escuchan. Sólo en uno de los temas, se reemplaza el “Cuentacuentos” con un breve video que tiene esta misma función.

Es muy importante declarar aquí, que los cuentos incluidos, no son más que disparadores del tema. No lo desarrollan, ni lo describen de manera acabada, y como tal, tienen (o podrían tener en manos de las personas facilitadoras) múltiples propósitos.

Como todo “Cuentacuentos”, además, **se relatan desde un cierto lugar de apropiación personal del texto** por parte de quien lo cuenta, por lo que dicha experiencia previa y posterior de cierre del cuento, tampoco forman parte del cuento en sí, sino que contextualizan a quien lo relata, como parte de la técnica del cuentacuentos. Este hecho lo hace cercano y directo, y le otorga un enorme interés y sinceridad que impacta en la percepción del público. Lo emociona, se siente atraído por esa persona que abre su corazón de una manera inesperada y simple.

A partir del Cuentacuentos, las personas facilitadoras, pueden poner en debate los propios dichos del cuentacuentos, dado que no pretenden ser un modelo a seguir, sino como se dijo antes, **el gatillador de múltiples ideas, pensamientos, opiniones y puntos de vista**. El cuentacuentos no es lo “correcto”, por lo que no debe pensarse en términos de si está bien o mal, o si contradice o apoya nuestra u otra opinión sobre un determinado tema. De esta manera, se dota de cercanía al implicar emocionalmente a quienes participan de estas acciones.

La apropiación, es el paso inmediato que se ha buscado a través de guiños y de esta cercanía que se genera en este espacio. Está en manos de las personas facilitadoras, recrear a partir de este primer impacto emocional, un espacio cómodo y confortable que anime a quienes están participando, a abrirse en los debates y puestas en común frente a los hogares. Se busca a partir de preguntas guiar la comprensión de cada Cuentacuentos, o del video.

Esa guía de preguntas, tiene el objetivo de posicionar y reconocer los puntos de vista que cada uno tiene, y describir el punto de partida desde el que los hogares se encuentran para iniciar este trayecto formativo.

III. Inclusivos y para todas las edades

Toda la actividad propuesta tiene la intención de poder ser realizada tanto por personas adultas, personas mayores, personas con alguna discapacidad, o por la población infantil. Se incluyen además propuestas específicas para dos grupos etarios: adultez y población infantil.

En cada una de las jornadas se han definido diferentes actividades para que la población infantil aborde los mismos temas que las personas adultas, a través de juegos, o recreativamente mediante el dibujo y la expresión artística. La población infantil participará en los mismos plenarios que las personas adultas, ya que su expresión y experiencia sobre los temas de debate, entendemos deben ser incorporados de manera equilibrada en el contexto general de cada Hogar, otorgándoles así una voz, que en alguna otra ocasión podría no ser tan considerada.

Si en los hogares además conviven personas con discapacidad o personas mayores, también se debe propiciar su participación, incorporándolas a las actividades propuestas, de acuerdo con lo que cada unidad ejecutora considere más conveniente. En cualquier caso, en los momentos de plenario, participarán todos los hogares, en igualdad de condiciones y el rol de la persona facilitadora será central para que así ocurra y todas las voces sean escuchadas y consideradas con la mayor equidad posible.

IV. Significativos e inspiradores

En esta propuesta de actividades formativas se han privilegiado y dado un espacio central a la estética, a través de la selección de obras de arte como puerta de entrada en el tratamiento de cada una de las HpV. Se han buscado diversas obras pictóricas que pudieran de alguna manera aportar una visión sobre los temas tratados, y que generaran otras formas de abordaje de estos.

No se trata de proponer obras que representen una manera correcta de entender cada tema, sino que despierten sensaciones y divergencias cognitivas (indispensables por provocadoras de nuevos aprendizajes), y que pudiesen abrir tanto a las personas participantes como a las personas facilitadoras, una ventana al arte, a lo diferente e inusual. Esto se hace bajo la creencia de que, en parte, "la belleza salvará al mundo" ("El idiota", de Fiódor Dostoyevski).

A menudo se desestima a la belleza, considerándola un lujo o una frivolidad. Algunos incluso sugieren que guiarse por la belleza, es una respuesta superficial a la vida. Esto nace de que generalmente no se realiza la pregunta en profundidad, sobre ¿qué es la belleza? La belleza no es cosmética, es cósmica. La belleza es esencial para una vida profunda y llena de significado, para una vida que se ocupa del alma de las cosas. La belleza no tiene que ver con un estándar consensual, más o menos idealizado, de lo que es deseable o agradable, o con lo que se ve constantemente idealizado en publicidades.

La tradición platónica sugiere que belleza, verdad y bien son palabras intercambiables. La estética y la ética están ligadas. Se trata de integrar la belleza en esta propuesta, como una agudeza de la percepción que acerca a las personas hacia la realidad, tanto en su intensidad directa, como en su orden subyacente y su significado.

Todo lo bello permite contemplar no solamente la belleza de la obra, sino que en ella se contempla un alma, una pasión, el dolor o alegría que transmite el o la artista que la ha hecho nacer. Hay una verdad que pugna por aparecer en toda obra de arte, y que todas las personas son capaces de descubrir, independiente de su formación previa.

Por ello, se ha incorporado el abordaje de cada tema a través de una estrategia poco usual, como es compartir una pintura de algún autor reconocido, que aportará ese portal donde se espera que cada persona participe, esté dispuesta a traspasar. También se ha incluido una canción de la música popular latinoamericana, para ser compartida al finalizar cada Taller, con un motivo también alegórico al tema tratado.

Se pretende con ambos elementos inspirar a quienes participan de las actividades a atreverse a nuevas formas de contemplar la realidad. Acrecentar en cada quién, las habilidades para dar significado y sentido a todo cuanto sucede, es una habilidad que también se desarrolla.

El arte es un camino diferente, un atajo para algunas personas, un camino más largo para otras. Pero en todo caso, facilita un tipo de comprensión inmediata de algunas verdades propias, que gracias a él salen a la luz y sin el arte no existirían.

VI. Cómo está organizado cada uno de los temas

Los principios previamente comentados, han sido el andamiaje en torno a los cuales se ha pensado esta serie de actividades formativas para los Hogares.

Se ha organizado cada uno de los temas de la siguiente manera:

- 1) Materiales necesarios para este Taller.
- 2) Guión del Taller o actividad formativa (presencial o en modalidad online).
- 3) Desarrollo del tema para las personas facilitadoras.
- 4) Infografía del tema.
- 5) Presentación del tema (Presentación gráfica para pc/datashow)
- 6) Dinámicas para utilizar.
- 7) Transcripción del cuento.
- 8) Frase recordatorio o leitmotiv (Se usa en el TANGRAM).
- 9) Réplica de Pintura: Explicación de la selección y reproducción de la Pintura. (Reproducción – Se usa en el planificador).
- 10) Transcripción de la letra de la canción elegida
- 11) Links a videos elaborados. Links a canciones sugeridas para el final de cada Taller.

Cada uno de estos elementos, es además entregado en formato independiente de este Manual (*.ppt; *.pdf; *.mp4; *.mp3; *.avi; etc.) para poder imprimir, reproducir o editar si fuera necesario.

VII. Esquema del recorrido para los talleres de las HPV

La propuesta formativa desarrollada en los Guiones, sigue el siguiente recorrido:



VIII. Abordaje del taller

Intervención grupal

Esta intervención considera una metodología de trabajo grupal (no comunitario). Para ello un grupo lo conforman los hogares del proyecto o de una intervención, teniendo como tarea en común la construcción de un Plan de Trabajo.

Según Ezequiel Ander Egg, uno de los autores más clásicos, se entiende esta intervención como “una forma de acción social que puede perseguir propósitos muy diversos, cuya finalidad es el crecimiento de los individuos en el grupo, a través de éste y de su desarrollo hacia tareas específicas y como medio para actuar sobre ámbitos sociales más amplios”.

Las principales características de un grupo que están presentes en esta intervención son:

- Tienen una finalidad u objetivo en común para lo cual realizan actividades colectivas; interdependencia para alcanzar esos objetivos.
- Los hogares que integran un grupo comparten características similares.
- Se generan interacciones sociales estables entre los hogares que lo integran.
- División de labores o tareas para alcanzar objetivos comunes. La función de cada grupo estará determinada por sus características y necesidades y está determinada por el contexto en el que se encuentran que, para el caso, es la comunidad o entorno más próximo.

Modalidad Presencial

El enfoque pedagógico del Taller ha sido planificado para que pueda acontecer en el propio espacio y/o en el territorio de quienes participan. Aquí se interesa resaltar el respeto y cautela al entrar en la intimidad de las personas. Seguramente no sea la primera vez que el equipo ejecutor esté compartiendo este espacio, y en todo momento, el modo de comportarse con naturalidad y gratitud por el espacio dispuesto para esta reunión, debe quedar explicitado.

Con el fin de acercarnos, también es positivo mencionar la armonía que pueda haber en el entorno, destacando aquellos detalles de acogida que los hogares han realizado por nuestra presencia.

Ahora bien, para preparar el espacio de la manera más cómoda posible para desarrollar el Taller, es preciso seguir algunos lineamientos básicos:

- Despejar de sonidos que puedan competir con lo que se conversará.
- Que no se estén realizando en paralelo otras actividades
- Espacio ordenado adecuadamente, que propicie poder mirarse, escucharse y realizar dinámicas con accesibilidad para las personas con dificultad de movimiento.

Respecto de la actitud, se les solicitará a todas las personas de los hogares, que se dispongan a pasar un buen rato, compartiendo ideas, pensamientos y algunas emociones con el resto de las personas. Se les pedirá también que eviten gritarse, agredirse, y poner siempre por delante la importancia de escuchar a los demás. También se hará hincapié en el valor de los aportes que pueden hacer la población infantil y adolescente, las personas mayores, y las personas con discapacidad que estuvieran presentes.

Los talleres se han planificado para su desarrollo en modalidad presencial, pero se puede hacer en modalidad mixta si eso se adecua mejor a la realidad de los Hogares que tiene asignada cada unidad ejecutora. Para ello basta reutilizar los diferentes materiales específicamente diseñados para ello.

Modalidad On line: Videoconferencias por zoom o whatsapp grupal

En la modalidad online, el desarrollo de los talleres utilizará mensajes de WhatsApp tanto de video como de voz. Esto permitirá así, iniciar las actividades, generando el clima y el entorno de escucha que es requerido. Por ello, la persona facilitadora verá estructurada de esta manera el taller online (se necesitará que tengan al menos un celular Android o iPhone por Hogar disponible y activar una bolsa de datos para este fin).

Para esto, es importante que cada persona facilitadora arme el grupo de WhatsApp incorporando a cada grupos de hogares para el funcionamiento del Zoom, también será necesario contar con el e-mail de cada grupo de hogares.

Herramientas tecnológicas de apoyo

Debido a la necesidad de tener la opción de poder ejecutar estas actividades formativas a través de la modalidad online, no presencial, se ha creado una página de Facebook cerrada que reúne toda la información referida a los ocho temas de habilidades para la vida que se trabajarán en este ciclo.

<https://www.facebook.com/Fortalecimiento-de-Planes-de-Trabajo-Comunitario-108367218526824>

Usuario: programaaccion2022@gmail.com

Clave: Programaaccion2022#

Cada unidad ejecutora tendrá el privilegio de sumar participantes en la misma, según crea conveniente.

Sin embargo, no es la única manera de acceder a esta documentación, ya que se entregarán a la persona facilitadora todos los archivos para que pueda disponer de ellos offline, y así pueda enviarlos a los Hogares, debido a que en algunos hogares pueden no tener acceso a estas herramientas.

Además, se creó un canal de YouTube donde están disponibles todos los recursos audiovisuales: videos, cuentacuentos y canciones. La persona facilitadora puede usar dichos accesos o utilizar los recursos offline, que también son entregados.

https://www.youtube.com/channel/UCJnOS_jYsDEHMARmAj4rFuA/videos

"Se solicita a las entidades ejecutoras por ningún motivo cambiar usuario y clave de las páginas señaladas"

IX. Valoración de la propuesta

Dada la importancia de evaluar el desarrollo de cada uno de los temas, se incorporan dos encuestas de opinión, la primera destinada a las personas participantes de los Hogares y la segunda destinada a las entidades ejecutoras. Esto, con el fin de generar mejoras en los procesos de intervención futura.

Se recomienda poder aplicarlas cada vez que uno de los temas se concluye. Se incorporan los **Anexos 3** y **Anexo 4** con estos modelos de encuesta.

Recursos de apoyo para la formación

Recurso 1: PLANIFICADOR MENSUAL

(Este material se debe reproducir preferentemente en color, sobre una base de un papel A4 de gramaje superior al estándar y repartir a todos los hogares que participan de la intervención.)

- Se necesita una corchetera y un pedazo de cartulina o cartón de caja de zapatos para poner pegar y darle rigidez al soporte.
- Se entregan corcheteadas las 12 hojas del planificador.
- Se recomienda también hacer una copia en blanco y negro para cada grupo de hogares y esas copias entregarlas el mismo día que se realiza la intervención correspondiente.

GENERALIDADES DEL MANUAL

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

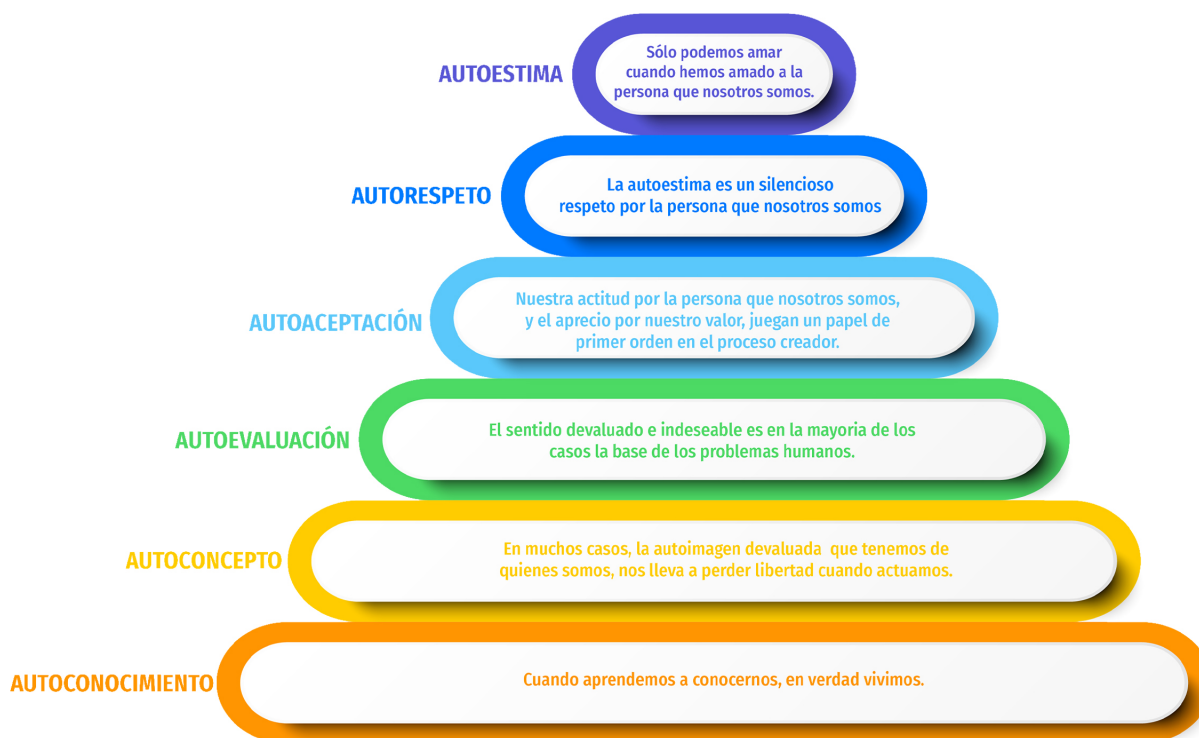
NOTAS:

ACCION PLANIFICADOR MENSUAL

NOTAS:



INFOGRAFÍA TEMA 1: Conocimiento de sí mismo y de sí misma



INFOGRAFÍA TEMA 2: Empatía



INFOGRAFÍA TEMA 3: Comunicación Asertiva

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz.

¿En qué influye?

- Familia
- Amistad
- Pareja
- Ámbito Profesional



La Asertividad es:

La actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.

La comunicación asertiva evita errores frecuentes, como los ataques personales y los reproches.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

Agresiva • Pasiva • Asertiva

COMUNICACIÓN AGRESIVA:

Solo se preocupan de sus propios derechos, no tiene en cuenta los sentimientos de los demás.

COMUNICACIÓN PASIVA:

No valora los derechos propios, ya que solo se tiene en cuenta los derechos de los demás.

“La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo, es lo que nuestras palabras y comportamientos, afecta a los derechos y el bienestar de los demás.”

Sharon Anthony Bower.

programa
ACCIÓN

INFOGRAFÍA TEMA 4: Relaciones Interpersonales

Conéctate

Una infografía sobre las relaciones interpersonales



¿Qué son las relaciones interpersonales?

Son las diferentes formas en las que interaccionan las personas. Están basadas en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.

Es importante saber que las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de felicidad, pero también de sufrimiento y malestar.



¿Qué son las relaciones positivas?

Son aquellas que resultan gratificantes y mutuamente satisfactorias, promueven el bienestar y la salud mental. Para que una relación interpersonal sea positiva debe vincularse con la confianza, el respeto, la comprensión y el amor.



RECUERDA

Una relación positiva se logra a través de la comunicación asertiva.

¿Qué necesito para entablar relaciones positivas y qué beneficios traen consigo?

Habilidades necesarias:

- Empatía
- Cooperación
- Compromiso



Beneficios:

- Favorecen el desarrollo de fortalezas personales.
- Proporcionan apoyo emocional ante situaciones estresantes.
- Contribuyen a la competencia social.
- Colaboran en el disfrute de la vida.
- Promueven una mayor eficacia en el aprendizaje y en los distintos contextos en los que se desenvuelve una persona.



programa
ACCIÓN

INFOGRAFÍA TEMA 5: Manejo de las emociones

MANEJO DE LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentan



¿CÓMO REACCIONAMOS?

Lucha - Ira - Tristeza - Alegría - Huida



TIPOS DE EMOCIONES

Negativas: Miedo - Ira - Tristeza

Positivas: Felicidad - Alegría



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se define como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos.

4 HABILIDADES BÁSICAS

- 01 Percepción, evaluación y expresión de las emociones.
- 02 Asimilación o facilitación emocional.
- 03 Comprensión y análisis de las emociones.
- 04 Regulación emocional.

ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES

- 1**  Tómate un tiempo para entender lo que estas sintiendo.

- 2**  Aprópiate de lo que sientes.

- 3**  Utiliza las palabras adecuadas.

- 4**  Analiza el contexto.

- 5**  Permítete vivir tus emociones.

programa
ACCIÓN

INFOGRAFÍA TEMA 6: Manejo del estrés



Aprende a decir **NO**
Lo primero eres tú



Establece **PRIORIDADES**
Haz una lista con lo que te preocupa y visualiza los problemas

CÓMO HACER
FRENTE AL
ESTRÉS



Desconecta con **MÚSICA**
Sube el volumen, cierra los ojos y aíslate del mundo



Ejercita la **RESPIRACIÓN**
Inhala aire empujando el abdomen hacia fuera de forma pausada.



DUERME
lo suficiente
La falta de sueño provoca irritabilidad

programa
ACCIÓN

INFOGRAFÍA TEMA 7: Capacidad para la toma de decisiones

CAPACIDAD PARA LA TOMA DE DECISIONES



ETAPAS



Analizar la situación frente a la que no encontramos.



Visualizar las diferentes líneas de acción posibles.



Asociar posibles consecuencias de corto y largo alcance.



Sopesar y priorizar.



Monitorear los resultados de la decisión tomada.



Ver cómo nos fué, para aprender de los errores y aciertos: experiencia.

TRES CONSEJOS:

1

No te confíes demasiado.

2

Pregunta a otras personas.

3

Reflexiona sobre todas las consecuencias antes.

INFOGRAFÍA TEMA 8: Capacidad para la resolución de conflictos

CAPACIDAD PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



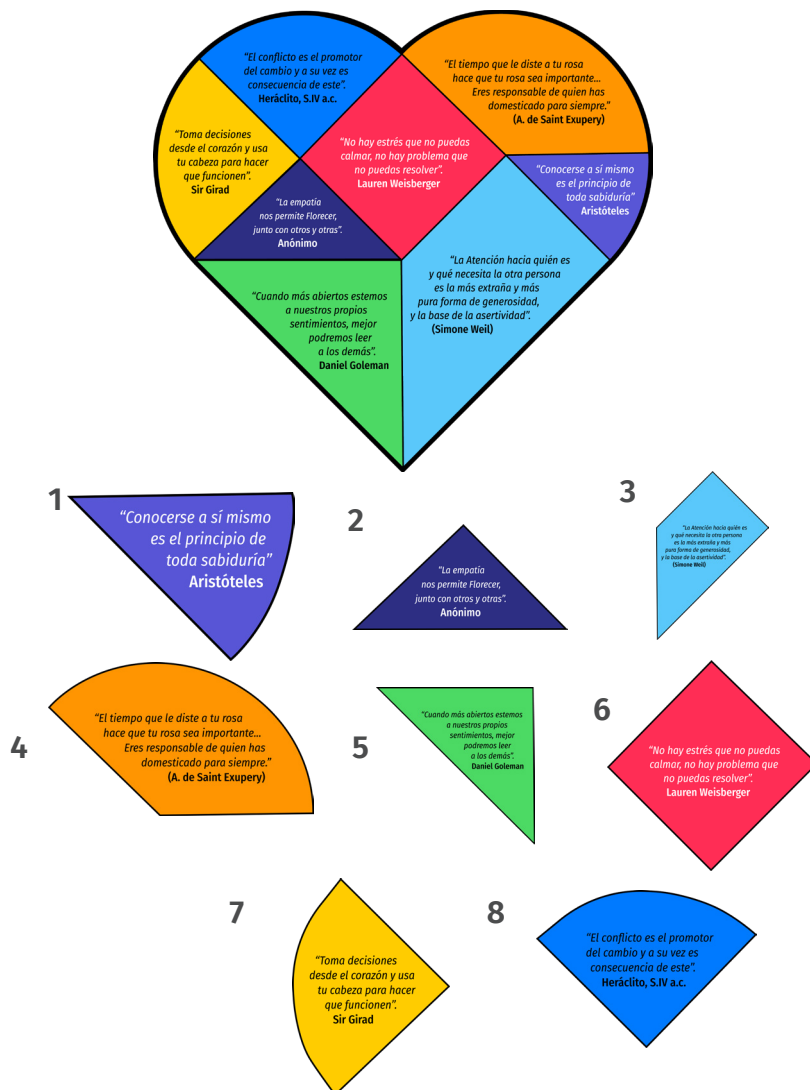
LOS SEIS PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS

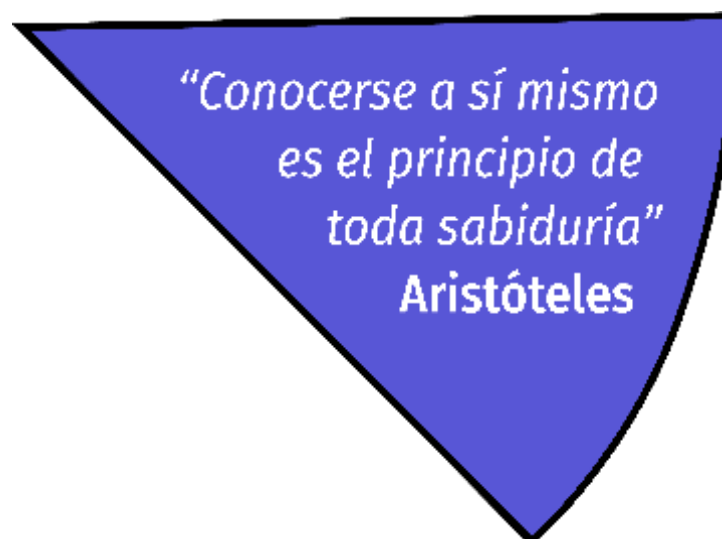


RECURSO 2: Juego del Tangram

(Este material se debe reproducir preferentemente en color, sobre una base de un papel A4 y repartir uno por Hogar. Se debe entregar conjuntamente con cola de pegar y cartón que puede ser de cajas de zapatos, etc. para poder montar el juego.

El momento para armar y entregar es durante la primera de las intervenciones previstas en cada grupo de hogares).

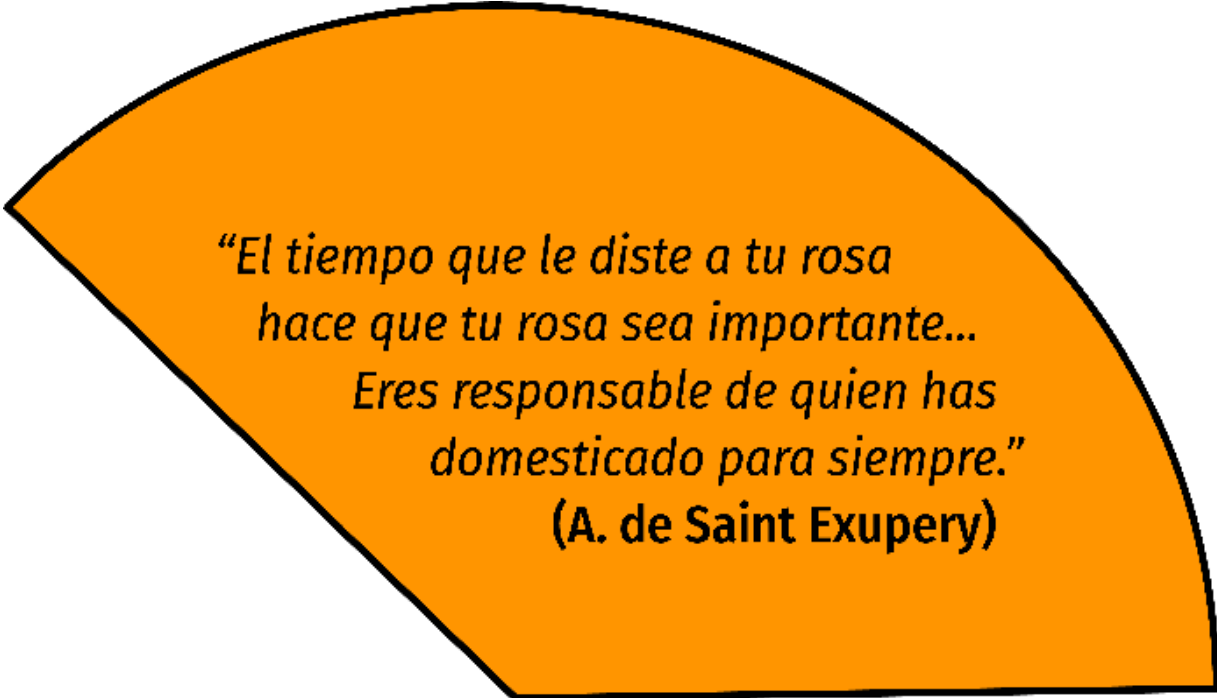







*“La empatía
nos permite Florecer,
junto con otros y otras”.*
Anónimo

*“La Atención hacia quién es
y qué necesita la otra persona
es la más extraña y más
pura forma de generosidad,
y la base de la asertividad”.*
(Simone Weil)

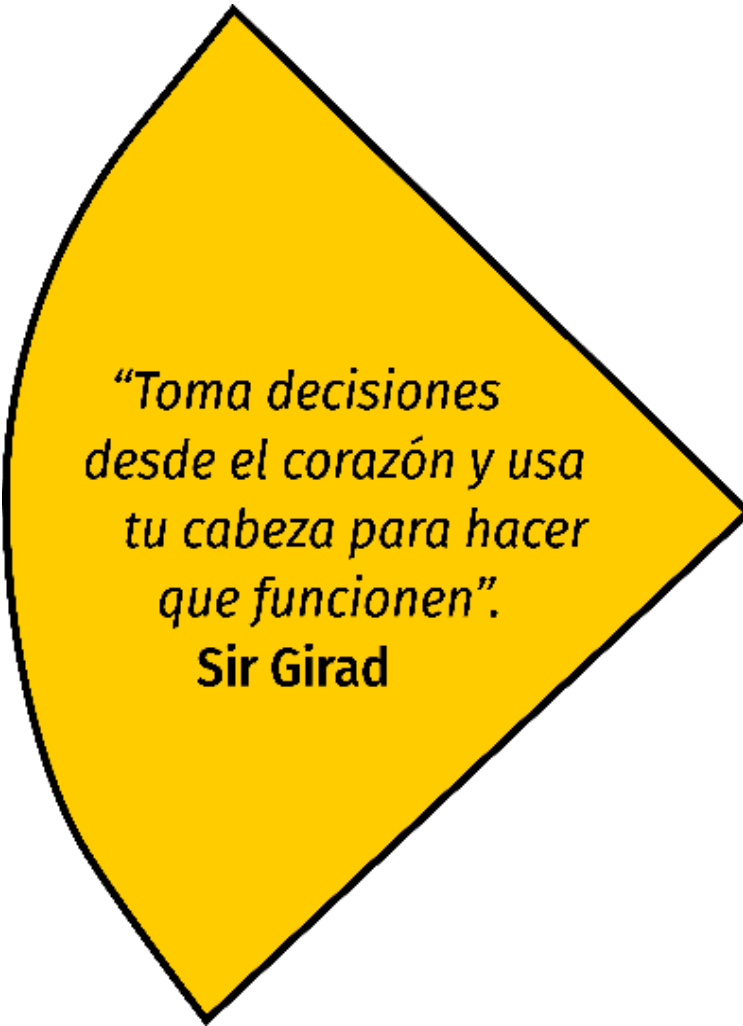


*“El tiempo que le diste a tu rosa
hace que tu rosa sea importante...
Eres responsable de quien has
domesticado para siempre.”
(A. de Saint Exupery)*

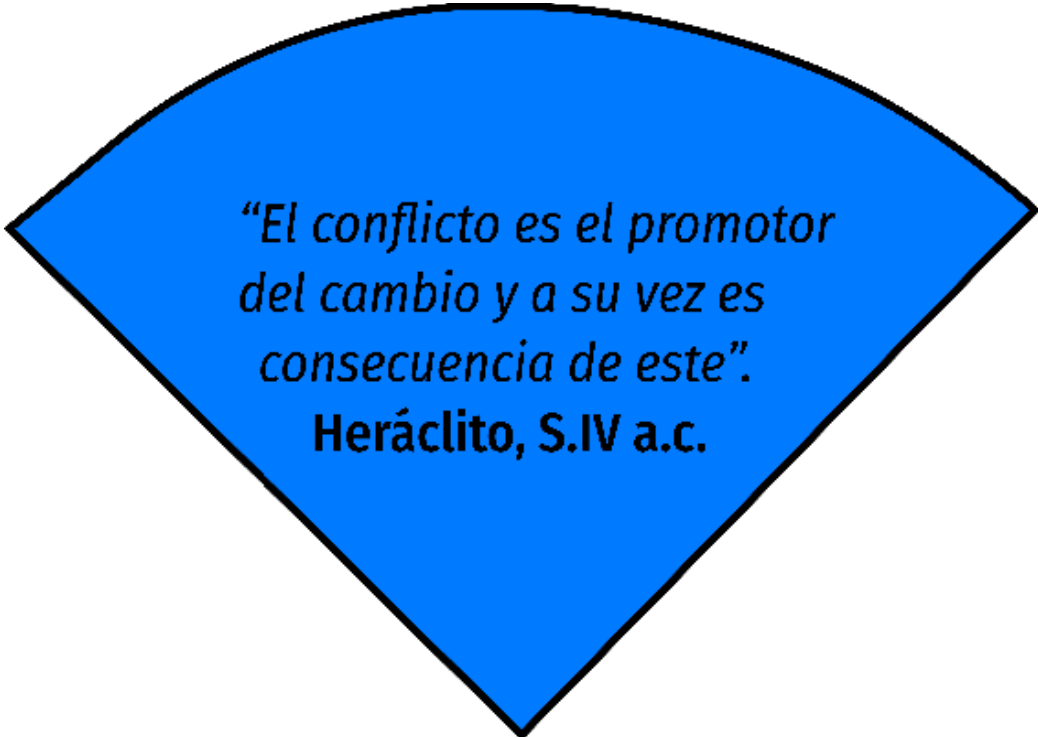
*“Cuando más abiertos estemos
a nuestros propios
sentimientos, mejor
podremos leer
a los demás”.*
Daniel Goleman



“No hay estrés que no puedas calmar, no hay problema que no puedas resolver”.
Lauren Weisberger

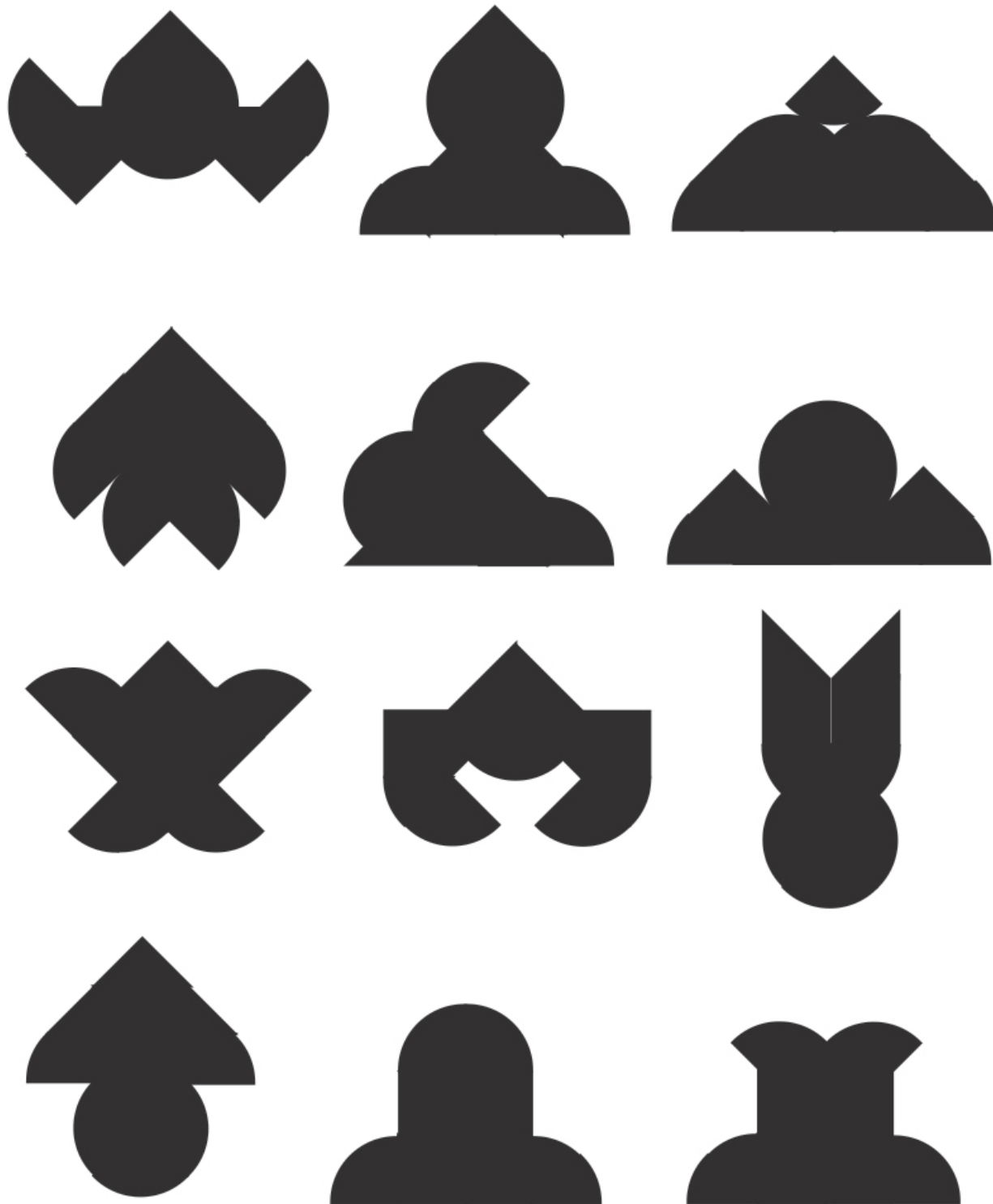


“Toma decisiones desde el corazón y usa tu cabeza para hacer que funcionen”.
Sir Girad



*“El conflicto es el promotor
del cambio y a su vez es
consecuencia de este”.*
Heráclito, S.IV a.c.









RECURSO 3: Encuesta de Opinión para personas participantes

Señala si estás de acuerdo con la afirmación: Nada, Más o Menos, Mucho

Tema:	Mucho (3)	Más o menos (2)	Mucho (1)
1. ¿Te interesó el tema que conversamos hoy?			
2. ¿En tu hogar crees que hacía falta reflexionar sobre ello?			
3. ¿La manera en que se conversó este tema, despertó en ti una manera diferente de ver las cosas?			
4. ¿Crees que ha sido una pérdida de tiempo?			
5. ¿Te entrevistaste a lo largo del desarrollo del Taller?			
6. ¿Qué te gustó más?			
7. ¿Qué te gustó menos?			
8. ¿Qué otros temas te gustaría conversar?			

RECURSO 4: Encuesta de opinión y sugerencias de Organismos Ejecutores del programa

(Responder según sea el caso)

Tema:	Mucho (3)	Más o menos (2)	Nada (1)
1. El desarrollo del temario entregado ha sido suficiente para abordar los objetivos.			
2. El tema elegido es pertinente a la realidad de los Hogares			
3. Los recursos de permanencia pasaron desapercibidos en el Hogar			
4. La metodología del taller estuvo adecuada y entretenida			
5. Los tiempos y las dinámicas se adaptaron a los Hogares			
6. Consideraciones específicas sobre este tema:			

Fuentes

- FOSIS, Manual de intervención para la persona facilitadora: fortalecimiento de planes de trabajo familiar, programa acción, 2022

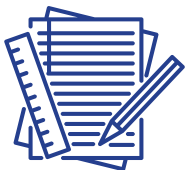
*“Conocerse a sí mismo y a
sí misma es el principio de
toda sabiduría” (Aristóteles)*

TEMA 1:

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y DE SÍ MISMA

1.1

Materiales



- Un planificador ya armado por cada hogar del grupo, que se entregará en la primera jornada de la intervención formativa de HpV. (Recurso 1 - Fotocopiar preferentemente en color)
- Las 8 piezas del TANGRAM (Recurso 2: Fotocopiar de preferencia).
- Cajas de zapatos u otros cartones rígidos para reciclar y utilizar en el montaje del Tangram.
- Fotocopias en blanco y negro de la hoja del planificador con el tema de la jornada, una para cada persona que integra el hogar: la idea de este material es que se puedan tomar notas.
- Kit de dibujo (block de dibujo grande y caja de lápices de colores para población infantil).
- Bolsa de género u otra para dinámica población infantil.
- Una Impresión para cada participante del planificador correspondiente al Tema que se verá en la jornada junto con la infografía (blanco y negro o color).
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada hogar del grupo de hogares (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca apoyar a las personas facilitadoras para trabajar en los hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará tu intervención. El tema a trabajar en esta oportunidad es el “Conocimiento de uno mismo o una misma”.

Se inicia con un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, los y las participantes realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

La búsqueda de un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los hogares puedan estar presentes idealmente en su totalidad, es de vital importancia. Los siguientes son algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, prestando atención tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Conocer y reforzar qué es el autoconocimiento y su importancia.
- Propiciar en todos y todas quienes participen de esta sesión la validación y reflexión sobre sus propias emociones y cualidades.
- Apoyar al desarrollo de la autoestima sana de cada hogar del grupo de hogares.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Bienvenida y saludo a todas las personas presentes. Se busca en este primer momento lograr un clima de cordialidad y bien relajado. Una pequeña actividad al inicio para romper el hielo podría ser facilitadora en el inicio del contacto. Al final de este Manual hay algunas propuestas desarrolladas. (Adjunto 1: Actividades para romper el hielo)



2) Una vez hecha la presentación, se da a conocer el tema a tratar y lo que buscamos con ello (objetivos). Se pueden utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si es preferible, situarlo en el contexto de lo que cada hogar del grupo de hogares según su propia experiencia.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Dinámica 1 para personas adultas y población infantil: Cuentacuentos “Quién soy: historia de un árbol confundido”. Puede verse en ese mismo momento a través de los celulares vía youtube o como descargable. La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea en la dinámica

Formato online

- * Envío de mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil.
- * Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.
- * Es muy importante que asegurarse que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de conectarse.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará a continuación.
- 2) La población infantil podrá comentar los resultados de su trabajo (presentarán el tangram). Lo mismo para las personas adultas, comentar lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar zoom con los Hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto y la actividad desarrollada (Tangram).
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema a tratar, teniendo como ayuda la presentación preparada, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atingencia. Es fundamental aquí reutilizar frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante preguntar en la medida que se avanza con las diapositivas, pedir opiniones, consideraciones y haciendo propuestas y comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos presentados.

Formato online

* Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todas y todos los miembros del grupo de hogares, y se animará a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se les invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre el mismo y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.
- 2) Proponer a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “Quién eres tú”.
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

- * Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todos los hogares, y animar a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.
 - * Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.
-

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre los comentarios positivos del trabajo, conducir el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a)¿Cómo podemos ayudarnos para tener una autoestima sana?
- b)¿Qué pasos deberíamos dar para lograr una autoestima sana?

2)Es importante desarrollar en este espacio las alternativas de cómo reforzar el autoconocimiento y revisar la pirámide de la autoestima.

3)Utilizar la canción elegida como cierre e invitar a escuchar la letra e invitar a cantarla o bailarla, según preferencia. Terminada la canción, motivar a comentar brevemente, las conclusiones que se expresan de manera oral en ese momento. Se invita a seguir reflexionando y a compartir lo aprendido a través de una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4)Agradecer a quienes han participado, e invitar a evaluar la jornada a través de la encuesta de evaluación para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, compartir los dibujos de cada participante, y guiar la conversación.
 - * Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.
 - * Proponer la canción como cierre para escucharla entre todas las personas participantes.
 - * Agradecer y solicitar la evaluación en una palabra.
-



Desarrollo del tema

Presentación

El autoconocimiento es la capacidad de verse a sí misma y a sí mismo con claridad y objetividad, a través de la reflexión y la introspección. Si bien puede que no sea posible alcanzar la objetividad total sobre una misma y uno mismo, existe un espectro de autoconciencia. De hecho, el autoconocimiento consiste en entenderse a una misma y uno mismo para poder alcanzar tus objetivos.

Aunque se cree que todas las personas tienen un conocimiento de sí mismas, es posible que muchos y muchas no se conozcan a fondo. En el momento presente, no se sabe exactamente por qué algunas personas parecen tener más o menos autoconocimiento que otras.

1. ¿Qué es el conocimiento de sí mismo y de sí misma (autoconocimiento)?

El autoconocimiento es algo fundamental para determinar quiénes somos. Sin embargo, no es algo en lo que las personas estén muy concentradas en todo momento. El autoconocimiento se desarrolla en la personalidad interior y exterior. Es decir, cómo se piensa, cómo se ve al mundo, y cómo se actúa ante otras personas.

De igual manera, el autoconocimiento permite conocer los gustos, deseos, temores, el lado oscuro de las personas y las bondades. También, saber cuáles son los valores que se esperan de nosotros mismos y nosotras mismas, y de los demás.

2. Etapas del autoconocimiento

El autoconocimiento consta de varias etapas de autodesarrollo para tomar conciencia de una misma y uno mismo, incluidos los pensamientos, acciones, ideas, sentimientos e interacciones con otras personas. Se desarrolla a través de fuentes sensoriales y memoria, autoexploración y experiencias sociales. También involucra los siguientes aspectos:

a. Auto percepción

La teoría de la auto percepción de Daryl Bem, sostiene que la personalidad y las actitudes de una persona impulsan sus acciones y que pueden ser auto percibidas. En términos simples, ilustra que somos lo que hacemos. De acuerdo con esta teoría, se interpretarían nuestras propias acciones, de la manera en que interpretamos las de las demás personas.

b. Autoobservación

La autoobservación es una práctica de conciencia en la que la persona dirige su atención hacia adentro y observa sin juzgar lo que piensa, siente y hace. Algo que se puede hacer para ver esto con claridad, es escribir todos los pensamientos que le vienen a la cabeza en un papel, y describir de manera neutral sus pensamientos, emociones y sensaciones.

Nota: Ahora imagina que puedes observarte a ti mismo y a ti misma en silencio, en presente y presta atención a lo que sucede dentro de ti.

c. Memoria autobiográfica

La memoria autobiográfica es, según Robyn Fivush y Matthew E. Graci en su libro *Learning and Memory: A Comprehensive Reference*, es una mezcla de recuerdos que se crea de la vida de cada persona. La memoria autobiográfica se forma a lo largo de los años, a través de las vivencias, de la construcción de historias de cada uno y una, y de una identidad que surge en la adolescencia.

Debes saber: estas memorias, en conjunto, llegan a formar una idea propia sobre la cual nos auto definimos y cómo regulamos las emociones.

d. Autoestima

En psicología, el término autoestima se utiliza para describir el valor personal de una persona. Es decir, cuánto cada persona se aprecia y se agrada a sí mismo y a sí misma. La autoestima implica una variedad de creencias sobre uno mismo y una misma, como la evaluación de la propia apariencia, creencias, emociones y comportamientos.

e. Autoaceptación

A diferencia de la autoestima, que se refiere específicamente a cuán valiosa se ve cada persona a sí misma, la autoaceptación se relaciona mucho con la autoimagen y alude a una afirmación mucho más global de uno mismo y una misma.

Importante: Cuando la persona se acepta, puede aceptar todas las facetas de su personalidad, de su cuerpo y de sus capacidades.

3. Características del autoconocimiento

1. Constituye una herramienta básica en el desarrollo personal

El autoconocimiento es la base sólida del desarrollo personal. Si la persona no se conoce bien, será imposible fijar metas y conocer sus límites. Fijar metas inalcanzables no es viable, por eso, es importante conocer su potencial y saber cuáles son sus límites.

Para destacar: también, conocerse a uno mismo y a una misma es la base para construir el amor propio y la autoestima. Esto ayudará a que cada persona sea menos exigente consigo mismo y consigo misma, y a su vez, a exigirse lo necesario para cumplir sus objetivos.

2. Permite una mayor integración de la mente y el cuerpo

En un estudio publicado por Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, se reconoció al autoconocimiento como un ente que conecta a la mente con el cuerpo. En el estudio, los practicantes expresaron una preferencia por el término “autoconciencia” en lugar de conciencia corporal cuando se referían a todos los niveles de su existencia como el cuerpo, la mente, la personalidad y las emociones.

Y es que, según este estudio, se descubrió que la conciencia corporal es inseparable de sus funciones y de todos los demás aspectos de la autoconciencia.

3. Se relaciona con el autorespeto y el respeto a los demás

Según Brenda Ellington Booth, profesora de administración de empresas en la Universidad de Northwestern, las y los grandes líderes se conocen muy bien a sí mismos y a sí mismas. Cuando la persona conoce sus habilidades, fortalezas, limitaciones y debilidades, puede admitirlas abiertamente, compensar y encontrar soluciones. La superación personal y pedir ayuda a otros y otras es lo más auténtico.

Tener en cuenta: Las personas que ejercen liderazgos que comprenden esto, logran desarrollar un mayor respeto hacia las y los demás, dado que se fortalecen con afirmaciones internas, no con la aprobación del resto. El objetivo, entonces, empieza a ser que cada persona pueda dar lo mejor de sí misma y así ayudar a los y las demás, o desarrollar mayor compasión.

4. Permite desarrollar el autocontrol

El autoconocimiento es la capacidad para percibir el nivel de habilidad, conocimientos, y responsabilidad cuando se trata de las emociones de cada persona.

Nota: A medida que cada persona se conozca mejor, conocerá sus límites y, gracias a esto, será capaz de proponerse nuevos retos y objetivos, dado que se sentirá más confiada de las fortalezas con las que cuenta y sabrá que será capaz de lograrlo.

Por ejemplo, si una persona que desconoce sus debilidades y no sabe que una de sus mayores debilidades es aceptar la crítica ajena, y este año se propone ocupar un cargo público, al que estará expuesta a la crítica, tendrá menos chances de lograr sus objetivos dado que no conocía en un principio sus limitaciones.

5. Permite hacer frente a diferentes situaciones

Cuando las personas se conocen bien y saben cuál es el peor de los escenarios, no hay nada que no pueda manejar. Saber cómo encontrar la luz en la oscuridad y convertirse en un símbolo de lucha. Es probable que incluso le haya tocado vivir lo que cree es el momento más difícil de su vida y eso mismo le dio un nivel alto de autoconocimiento.

Entonces ahora la persona ya sabe cuál es su tolerancia al dolor, y eso la convierte en una persona más fuerte y capaz de enfrentar cualquier situación.

4. Como reforzar el autoconocimiento

1. Reconocer y aceptar las emociones

Reconocer y aceptar las emociones es una parte fundamental del autoconocimiento. Aprender a tolerar, tanto malas como buenas, puede desbloquear una gran cantidad de conocimientos sobre la propia persona y su mundo, si está disponible para prestar atención plena.

2. Ubicar corporalmente las emociones

Aprender a reconocer cómo afectan algunas emociones al cuerpo. Muchas veces puede suceder que un dolor de cabeza se deba a estar atravesando una situación estresante. Así como un dolor de pecho o estómago, podría deberse a una situación que le genere miedo.

A tener en cuenta: el cuerpo tiende a somatizar y la mente puede transferir algunas experiencias negativas al cuerpo.

3. Determinar los elementos que detonan las emociones

Todas las personas tienen ciertas emociones que le desagradan especialmente. Y la mayoría de las veces, eso significa que se esfuerza mucho por evitar sentir esa emoción. El problema es que tenerle tanto miedo a una emoción, puede tener consecuencias bastante negativas a largo plazo.

Además, al evitar la emoción se está evitando aprender más sobre sí mismo y sí misma. Es importante reconocer qué elementos o situaciones detonan esas emociones y por qué esas emociones en particular molestan tanto.

4. Reflexionar sobre las virtudes y defectos

Si la persona no sabe aún cuáles son sus virtudes y defectos, puede hacer una lista con fortalezas y debilidades. Si no está seguro o segura, no debe dudar en preguntarle a sus seres queridos y de confianza, como sus amigos, su familia o su pareja.

5. Conocer las aficiones y pasiones

Este punto es fácil y además habla mucho sobre uno mismo y una misma. ¿Qué cosas gustan? ¿Los deportes, los libros, las fiestas, los paseos? Pensar también, ¿qué temas llaman más la atención? ¿La astrología, la ciencia, la religión, la política, la música, el cine, el arte? Analizar por qué gustan esos hobbies y esos temas favoritos.

6. Solicitar a otros y otras que los describan

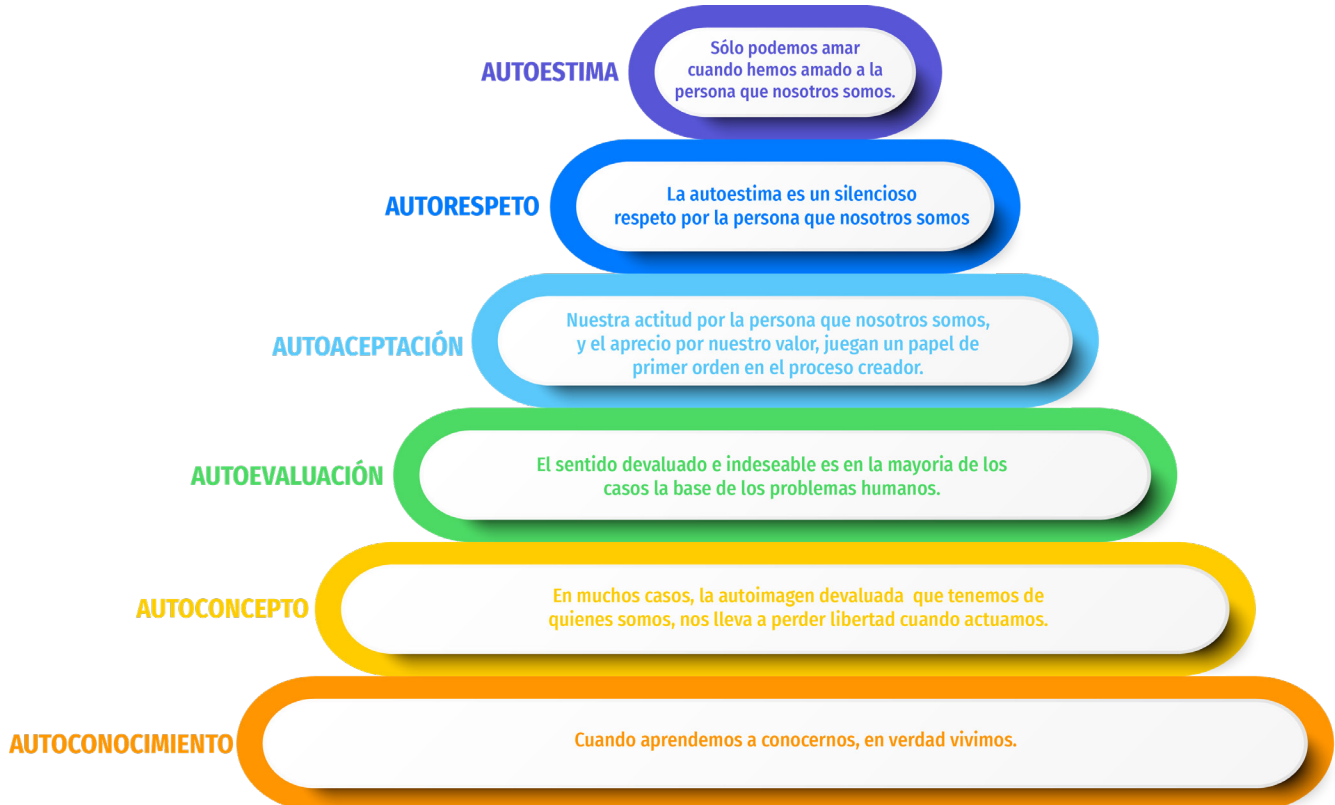
Nada es a veces tan eficiente como la opinión ajena y desinteresada. Pedir a los seres queridos y de confianza como amigos y amigas, familia o pareja que los describan, con los pros y los contras que se tienen como persona. Que digan en qué se debe trabajar y en qué ya se es bueno o buena, qué es lo que más les gusta y qué es lo que más les desagrada de uno o una. Al escuchar sin juzgar, se puede aprender mucho de este ejercicio.

Fuentes:

<https://www.tuinfosalud.com/articulos/autoconocimiento/>



Infografía





Presentación para el taller

**CONOCIMIENTO
DE SÍ MISMO Y
DE SÍ MISMA**

programa
ACCIÓN

OBJETIVOS

- Conocer y reforzar qué es el autoconocimiento y su importancia.
- Propiciar en las y los participantes de los talleres, la validación y reflexión sobre sus propias emociones y cualidades.
- Apoyar al desarrollo de la autoestima sana de cada uno y cada una de las personas del hogar.

¿QUÉ ES EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y DE SÍ MISMA?

- **El autoconocimiento es la capacidad de verse a sí mismo y a sí misma con claridad y objetividad a través de la reflexión y la introspección.**

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

Etapas del conocimiento de sí mismo y de sí misma



programa
ACCIÓN

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

Características del autoconocimiento



programa
ACCIÓN

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

Como reforzar el Autoconocimiento



programa ACCIÓN

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

PIRÁMIDE DE LA AUTOESTIMA

La pirámide de la autoestima tiene varios niveles que se conectan entre sí para ir formando la imagen propia. Identificar sus características, nos ayuda a conocernos mejor y también funciona como termómetro para saber con qué problemas emocionales estamos lidiando.



programa ACCIÓN

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. *¿Quiénes son las y los personajes involucrados?*
2. *De qué trata para cada persona el video (personas adultas y personas mayores)*
3. *¿Cómo logra cambiar su actitud el árbol triste?*
4. *¿Qué rol juegan en este cuento el rosal, el manzano y el búho? (elementos positivos y negativos que recuerden).*
5. *¿Qué descubre con ayuda del búho el árbol?*
6. *¿Qué mensaje tiene este cuento para ti?*

programa
ACCIÓN

I Conocimiento de sí mismo y de sí misma

Pablo Picasso: "Woman before the mirror"



programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1

“Quién soy: historia de un árbol confundido”

Objetivo: Motivar la autorreflexión y puesta en común de sentimientos y pensamientos sobre la valoración de cada persona sobre sí misma.

Desarrollo

Se ve en conjunto el Cuentacuentos “Quién soy: historia de un árbol confundido”. Una vez terminado de verlo, se inicia una conversación en la que se abordan las siguientes interrogantes:

- 1) ¿Quiénes son los personajes involucrados? ¿De qué trata el video (Personas adultas, personas mayores)?
- 2) ¿Qué descubre con ayuda del búho el árbol? ¿Cómo logra cambiar su actitud el árbol triste?
- 3) ¿Qué mensaje tiene este cuento para ti? ¿te has sentido alguna vez como este árbol?

El cierre de esta actividad debe concluir con la comprensión de la importancia del autoconocimiento para lograr la felicidad. Por ello en este taller se trabajará sobre el conocimiento de uno mismo y de una misma.

Dinámica 2 “Quién eres tú”

Objetivos:

- Que las personas participantes practiquen la autoconciencia.
- Indagar sobre nuestras identidades, lo que nos representa.

Desarrollo

Quién eres tu es un ejercicio sencillo pero profundo, de autoconocimiento y autoconciencia que da muy buenos resultados cuando se aplica en grupo. La autoconciencia es el primer paso para el crecimiento personal.

Mientras que la conciencia es ser consciente del entorno, el cuerpo y el estilo de vida de uno, la autoconciencia es el reconocimiento de esa conciencia. Es por eso que practicar la autoconciencia revela lo que no sabemos sobre nosotros mismos.

La autoconciencia es la forma en que una persona conoce y comprende conscientemente su propio carácter, sentimientos, motivos y deseos.

Quien coordine la actividad debe solicitar al grupo que formen parejas, es ideal que quienes integren las duplas se conozcan lo menos posible. El desarrollo del ejercicio es bastante simple: una persona pregunta “¿Quién eres?” y el otro responde lo primero que le viene a la mente. Trabajar en duplas mezclando población infantil con personas adultas o en grupos separados.

La primera persona sigue preguntando “¿Quién eres?” justo después de cada respuesta, y la otra persona sigue contestando pero con otras respuestas. Esto continúa durante dos minutos, y luego las personas cambian de roles: la persona que respondió ahora pregunta

“¿Quién eres?”

A pesar de que se nota simple el ejercicio, la mayoría de las personas luchan porque tienen que seguir respondiendo quiénes son. Inicialmente, las personas comparten cosas obvias como sus nombres, trabajos, relaciones, pasatiempos, etc.

A medida que avanza el ejercicio, se vuelve más y más difícil. Ese es precisamente el punto: pelar las múltiples capas de nuestra identidad.

Preguntas de cierre

¿Tiendes a asociar tu identidad con tu actividad laboral, domestica o estado civil?

¿Te sorprendió alguna de tus respuestas?

¿Qué has descubierto sobre ti?

¿Te recordó el ejercicio algunas áreas olvidadas u ocultas de ti mismo?

Dinámica para la población infantil (alternativa)

Dinámica 1 “Cuento sobre autoestima”

Objetivos: Conocer la importancia de la autoestima

Desarrollo

Vemos video “Cuento de autoestima”, generamos reflexión a partir del video con las siguientes preguntas a continuación

Ideas para el momento de reflexión y debate

- 1) ¿De qué trata el video?
- 2) ¿Qué sentía la niña del cuento? ¿Alguna vez te has sentido así?
- 3) ¿Puedes hacer una lista de las cosas que te gustan de ti? Cada participante leerá su lista. Entonces la persona facilitadora explicará que cada persona es un aporte único e indispensable, igual que en un rompecabezas, ya que cada persona tiene su lugar y ayuda a construir entre todos y todas las diferentes formas en que se ayudan entre sí. Como en el juego del tangram.
- 4) Explica el juego, y les propone montarlo utilizando los cartones reciclados, y las copias que han sido llevadas. La población infantil recorta y pega y quedan las 9 piezas armadas.
- 5) Entonces, la persona facilitadora muestra cómo es que cada pieza resulta indispensable para armar una o dos de las figuras que se muestran.

Al final de la actividad en el cierre, la población infantil presenta a las personas adultas lo que han descubierto y realizado: las piezas del tangram que han hecho, y muestran que cada uno y cada una es único y única y que todas y todos ellos son fundamentales para que el juego funcione.



Cuento



Quién soy yo: Historia de un árbol confundido.

Había una vez en un lugar cualquiera y en un tiempo cualquiera, un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín excepto por un árbol que estaba profundamente triste.

El pobre tenía un problema no sabía quién era, y se sentía aturdido y un poco ensimismado al lado de tan hermosos y variados especímenes vegetales. Por su parte, el manzano le decía “lo que te falta es concentración si realmente lo intentas podrás tener sabrosas manzanas, te lo digo yo que es muy fácil”.

El rosal en cambio le decía “no lo escuches, es más sencillo tener rosas y son más bonitas... mira que exquisito olor que tienen”.

El pobre árbol miraba a una y otra parte, y todo lo veía maravilloso y apasionante, pero por más esfuerzo que hacía, ni le salían flores, ni lograba sacar un fruto. Desesperado intentaba todo lo que le sugerían pero como no lograba ser como los demás se sentía cada vez más frustrado y descontento consigo mismo. Se sentía solo.

“Debo ser el peor árbol de la historia de los bosques”, se decía. “No tengo nada para dar, no me parezco a ninguno de ellos, tan frescos y aromáticos.” Y suspiraba y sollozaba en silencio. En esas estaba, triste y encerrado en sí mismo, cuando llegó hasta sus ramas un búho, que es un animal conocido por su gran sabiduría.

Al poco de estar allí, descansando de su largo vuelo, escuchó un gemido apagado del árbol, "ahhhhhggg"... Aguzó el oído, y volvió a escuchar "aaauuuuchhhh", sin esperar más le preguntó, "¿qué es lo que sucede? ¿Estás llorando, árbol?". El árbol se sinceró, y le dijo su terrible pesar que no servía para nada, que no sabía ni qué era ni para qué estaba en aquel bosque, sin ningún propósito ni nada que dar a los demás, que su existencia en ese jardín no tenía sentido.

Entonces el búho, movió apenas su cabeza (y eso que la puede mover casi 180 grados), y le dijo "no te preocupes tu problema no es en verdad un problema, sólo lo estás planteando como un problema".

El árbol se quedó pasmado.

El búho continuó: "Es un problema que todos alguna vez hemos tenido...sí, no me mires así. A mí también me sucedió cuando era más joven...Te estás concentrando demasiado en lo que otros dicen o piensan acerca de quién eres tú, pero te olvidas que no hay nadie mejor que tú mismo para descubrirlo."

El búho continuó: "No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Mejor sé tú mismo, conócete a fondo, pon atención a lo que dice tu voz interior." El árbol estaba extasiado escuchando esas ideas que nunca antes nadie le había dicho. En un momento sintió un batir de alas, y diciendo chao, el búho se despidió y siguió su vuelo hacia lo profundo del bosque. Desapareció tan rápido e inesperadamente como había llegado.

El árbol repetía para sí, como incrédulo, o tal vez tratando de sacarle hasta la última gota de sentido a las palabras del búho misterioso: "¿mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme?" se preguntaba el árbol intentando entender.

Miró hacia abajo, por donde pasaba un pequeño río transparente que le devolvía un hermoso reflejo de tronco blanco y ramas frondosas: ciertamente no se parecía en nada a un rosal, que era mucho más pequeño, ni a un manzano, cuyas ramas eran más retorcidas y frágiles.

De pronto comprendió todo, fue como una luz que le hizo campanitas en su mente vegetal, y cerrando los ojos y los oídos abrió el corazón. Por fin pudo escuchar su voz interior que le decía “tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni flores cada primavera porque no eres un rosal, sucede que tu eres un roble y tu destino está en crecer grande, ocupar un extenso lugar en el bosque, y así dar cobijo a las aves que buscan dónde hacer sus nidos, dar sombra a los viajeros, y belleza al paisaje. Esa es tu misión”, le dijo la voz interior.

Entonces, por fin, el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a hacer todo aquello para lo cual estaba destinado.

Lo mismo nos pasa a las personas, cuando damos el paso de conocernos y entendemos la belleza que hay dentro nuestro, en un proceso de conocernos internamente. Descubrimos entonces que somos especiales, y que amar quienes somos es el primer paso para lograr la felicidad.



Reproducción obra de arte pictórica



Pablo Picasso: “Woman before the mirror”

Hay muchas interpretaciones de esta pintura. Lo primero a destacar es que se trata de una mujer y su reflejo. Ese espejo devuelve diferentes caras, en distintos tiempos, con distintas emociones. Podemos sentir que así es como nos vemos, y también así es como nos podrían ver.



Canción de cierre del tema



Soy paz, soy pan, soy más

Autor(es): Luis Ramón Igarzábal, Piero

Yo soy, yo soy, yo soy
 Soy agua, playa, cielo, casa blanca
 Soy mar Atlántico, viento y América
 Soy un montón de cosas santas
 Mezcladas con cosas humanas
 ¿Cómo te explico? cosas mundanas.

Fui niño, cuna, teta, techo, manta
 Más miedo, cuco, grito, llanto, raza
 Después mezclaron las palabras
 O se escapaban las miradas
 Algo pasó, no entendí nada.

Vamos, decíme, contáme
 Todo lo que a vos te está pasando ahora
 Porque si no, cuando está tu alma sola llora
 Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
 Nadie quiere que adentro algo se muera
 Hablar mirándose a los ojos
 Sacar lo que se pueda afuera
 Para que adentro nazcan cosas nuevas.

Soy pan, soy paz, soy más
 Soy la que está por acá
 No quiero más de lo que puedas dar
 Hoy se te da, hoy se te quita
 Igual que con la margarita
 Igual al mar, igual la vida.



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO DEL TEMA CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Link: <https://youtu.be/SJJZcqrsJSU>

- **Video de Cuenta cuento: “Quién soy yo: historia de un árbol confundido”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTOS CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Link: https://youtu.be/_o8bfio1dK8

- **Video de Cuenta cuento: “Autostima”**

Nombre del documento: 5_CUENTACUENTOS CONOCIMIENTO DE SI MISMO

- **Video canción de cierre “soy pan, soy paz, soy más”**

Nombre del documento: 6_CANCION TEMA CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6Y6HEL7z2Aw>

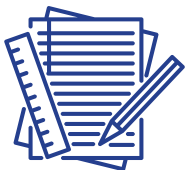
Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

*“La empatía nos permite
florecer junto con otros y
otras” (Anónimo)*

TEMA 2:
EMPATÍA

2.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.

- **Durante el primer taller** se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo.

- Lo mismo se vuelve sobre el Tangram, y la frase correspondiente a este Taller, ya entregado y trabajado en el primer taller.

- Kit de dibujo (block de dibujo grande y caja de lápices de colores para población infantil)

- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante.
(Recurso 3)

- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras.
(Recurso 4)

- Imprimir letra de la canción final.

- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca apoyar a las personas facilitadoras para trabajar en los hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará tu intervención. El tema a trabajar en esta oportunidad es la “Empatía”.

Se inicia con un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, los y las participantes realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Se buscará un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los habitantes del grupo de hogares puedan estar todos presentes. Los invitamos entonces a mirar el cuentacuento. Se dan algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Fomentar la necesidad de reflexionar y comprender la importancia del respeto por las demás personas y sus historias.
- Comprender la importancia de considerar todas las opiniones de los demás en el marco del respeto y los derechos.
- Ejercitar la empatía

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Buscar en este primer momento un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual se encuentran algunas propuestas. (Adjunto 1: Actividades para romper el hielo).

2) Una vez que se han hecho las presentaciones, se comunica el tema a tratar y lo que se pretende con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si se prefiere situarlo en el contexto de lo que se conoce del grupo de hogares.

Gatillador de impacto y primer plenario



Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, presentamos el video cuentacuento “El país de las cucharas largas”. Invitamos a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares para verlo. Indicamos que después se hará una reflexión, orientada a quienes participan. **(Personas adultas/población infantil - Dinámica 1)**. La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

- * Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “El país de las cucharas largas”
- * Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.
- * Es muy importante asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de conectarse.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial, todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el cuento “El país de las cucharas largas”. Lo mismo se pedirá a las personas adultas, que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar un zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema tratar, teniendo como ayuda de la presentación lo que se ha preparado, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atinencia. Es fundamental aquí reutilizar frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante que haya preguntas intermedias en la medida que se avanza con las diapositivas, y pedir opiniones y consideraciones, proponer comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos que se vieron.

Formato online

* Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todos los miembros del grupo hogares, y se les anima a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promovemos la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se les invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre él, y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.
- 2) Proponer a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “Autorretrato”
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todos los miembros del grupo de hogares, y les animamos a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promovemos la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre los comentarios positivos de estos trabajos, se conduce el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a. ¿Cómo podemos ayudarnos para practicar la empatía?
- b. ¿Qué pasos deberíamos dar para practicar la empatía?

2) Es importante que desarrollemos en este espacio las nueve características que describen la empatía y cómo trabajar esas habilidades de manera concreta.

3) Ponemos la canción elegida como cierre e invitamos a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, les pedimos un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Les invitamos a seguir reflexionando y compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Reiteramos el lema de la jornada (frase del Tangram) y mostramos la pintura.

5) Agradecemos a quienes han participado, y les invitamos a evaluar la jornada a través de la encuesta de evaluación para el FOSIS.

Formato online

*A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, compartir los dibujos de cada participante, y guiar la conversación.

*Promoverla participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

*Promover la canción como cierre y la escuchamos todos juntos.

*Agradecer y solicitar la evaluación, en una palabra.



Desarrollo del tema

Presentación

La empatía es la capacidad de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas. Desconectar -por momentos- de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas.

Poder sentir con las otras personas facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

1. ¿Qué es la empatía?

Tal y como define la RAE (2019), es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa.

Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal. Es importante no confundirla con emociones como la compasión, puesto que en este último caso la persona, aparte de ponerse en el lugar del otro o la otra, también intenta ponerle fin a su sufrimiento. Es decir, la empatía es un requisito para la compasión, pero la compasión implica también poner fin al sufrimiento mientras que en la empatía no necesariamente.

2. Características de la empatía

La empatía es una habilidad que todas las personas pueden tener. Para ello se debe desarrollar y practicar diferentes conductas. La empatía en el ámbito de los hogares es una habilidad de vital importancia, pues implica saber acompañar en el tránsito emocional que cada hogar del grupo de hogares pueda estar atravesando, sin invadir, sin juzgar, sin conducir al propio favor. ¿Cómo se logra? A continuación, algunas acciones y actitudes que llevarán a mejorar la empatía:

1. Trabajar para lograr sentir lo que otros sienten

Trabajar la sensibilidad permite entender los sentimientos de los demás. Esta habilidad es básica, aunque su objetivo no es involucrarse de manera activa en el problema o situación de las otras personas sino simplemente acompañarlas en su sentir, estar cerca del otro u otra.

2. Escuchar con gusto

Cuando se escucha de manera activa, sin limitarse a oír lo que la gente dice (como escuchar a veces la radio), implica que centrarse en lo que la otra persona está diciendo, analizando el porqué la persona se siente como se siente, haciendo legítimo ese sentimiento y dan respuestas acordes a ello.

3. Ser capaz de ver los grises, y no solo blancos y negros

Aguzar la manera de juzgar y evaluar a otras personas, y percibir que no todo sea blanco o negro. Tratar de encontrar la infinita gama de grises que también existe. Por ejemplo, cuando surja un conflicto lo importante no será tomar posición (en favor o en contra) sino comprender todas las perspectivas de cada uno.

4. Ser respetuosas, respetuosos y tolerantes

Practicar el respeto por las decisiones de los demás, aunque la persona que escucha no hubiese tomado esa misma decisión. Por ejemplo, María y Juan son hermanos. Juan se ha enfadado con sus padres porque no le han apoyado en uno de los momentos más importantes de su vida. María a pesar de que no habría actuado de la misma manera, respeta a Juan, es empática, entiende la situación y le ofrece su apoyo.

5. Poder entender la comunicación no verbal

Es importante prestar atención tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. Muchos gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz, también significan algo en el ámbito de lo emocional, y es clave para comprender la actuación o dichos de las otras personas

6. Creer en la bondad de las personas

Una de las habilidades que se debe también trabajar es la de liberarse de los prejuicios propios y de las otras personas. Por ejemplo, cuando se conoce a alguien, siempre se le da la oportunidad de empezar de cero, aunque ya se digan de esa persona muchas cosas. Aprender a liberarse de esos prejuicios, ayudan a una escucha y contacto empático. Entre los hogares del proyecto, esta habilidad podría ser difícil, ya que al compartir un mismo espacio de convivencia, las personas podrían conocerse al derecho y al revés. Sin embargo, deben lograr verse cada día con nuevos ojos, como si recién se conocieran (si, es muy difícil). Sólo una mirada sin prejuicios sobre el otro o la otra, le da a ese otro u otra la oportunidad de cambiar de actitud y creer que puede ser diferente

7. Mantener un estilo de comunicación no invasivo

La empatía normalmente se muestra a través de un acogedor silencio, y expectativa baja sobre el hecho de expresar el propio punto de vista. Para otras personas puede parecer una actitud pasiva. Sin embargo, no lo es, pues asume en ese momento, la oportunidad de dar al otro o la otra el espacio para que pueda escucharse a sí mismo o sí misma, y tal vez, entrar a una mejor comprensión de cada persona.

8. Hablar con cuidado

Es importante no hablar en seguida sobre los propios puntos de vista. Es importante ir con cuidado y control de lo que se dice, pues según cómo se digan las cosas pueden hacer daño a la otra persona. Hay que actuar con cuidado, y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro o la otra, pero buscando ese impacto positivo.

9. Entender que cada persona es diferente

Hay que estar conscientes de que cada persona tiene necesidades diferentes de otras y que todas las personas no son iguales. Por tanto, es necesario aprender a tratar a cada persona acorde a sus circunstancias.

3. Beneficios que tiene la empatía

Los beneficios que tiene ser empático o empática son muchos y muy buenos. Entre los principales se encuentran: ayuda a sentirse mejor consigo mismo o misma, ayuda en la resolución de problemas, desarrolla las habilidades sociales, ayuda a tener respeto por el resto de personas, ayuda a conectar mejor con otras personas, sube la autoestima propia, hace ser personas respetables, ayuda a ser justos y justas, ayuda a no juzgar a otros u otras, fomenta el desarrollo emocional, contribuye a la inteligencia emocional, etc.

4. Cómo fomentar la empatía

Existe una serie de tareas que se pueden realizar para fomentar la empatía:

Desarrollar la escucha activa. Fue descrita por Carl Rogers, se trata de una técnica de comunicación que hace saber escuchar y entender lo que la otra persona dice, y a la vez saber transmitir que se ha entendido. No se trata solo de oír, sino de escuchar y comprender. Es importante desarrollar la escucha activa porque como se ha visto, es una característica de las personas empáticas. Se debe aprender a escuchar lo que los otros u otras dicen, mientras que se trata de entender y ofrecer un feedback (retroalimentación).

Vivir sin prejuicios. Como se ha visto, cuando las personas son empáticas, logran actuar de manera respetuosa, tolerante y sin juzgar a los demás. Quizás se puede no estar de acuerdo con las decisiones de los y las demás, pero se debe intentar tomar distancia y entender, aunque quien escucha no hubiese actuado de la misma manera.

Seguir “pautas saludables” para entender a los otros. Estas pautas saludables son:

- Centrarse en las expresiones verbales y no verbales de la otra persona.
- Contestar de una manera adecuada,
- Responder en un tono afectivo similar al de la otra persona,
- Mostrar interés por lo que la persona está contando, concentrarse en lo que no expresa con palabras, etc. (Bados y García, 2011).

Entenderse a sí mismo o a sí misma. Para entender al resto de personas y ser empático o empática con ellas, primero la persona tiene que serlo con ella misma. Intentar entenderse, conocerse y ser empático o empática con sus propios sentimientos y acciones.

Fuentes:

<https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>



Infografía





Presentación para el taller



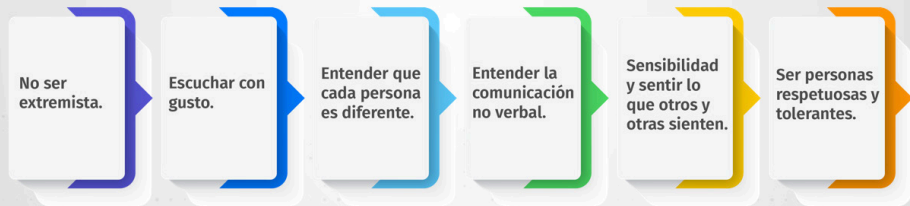
OBJETIVOS

- Fomentar la necesidad de reflexionar y comprender la importancia del respeto por los y las demás personas y sus historias.
- Comprender la importancia de considerar todas las opiniones de los y las demás en el marco del respeto y los derechos.
- Ejercitar la empatía.

¿Qué es la empatía?

- **Es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con otro u otra y compartir sus sentimientos.**

Características de las personas empáticas



¿Qué beneficios tiene la empatía?



II Empatía



programa ACCIÓN

II Empatía

Recordemos



EMPATÍA: es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona.

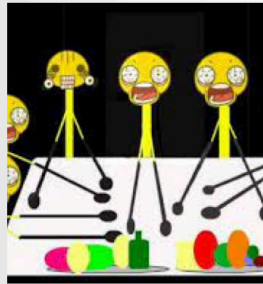
No es lo mismo que dar consejos, o sólo "acompañarla o acompañarlo" en ese sentimiento.

Tampoco es lo mismo que la compasión, que se orienta más a ayudar a la otra persona.

programa ACCIÓN

II Empatía

Preguntas de reflexión sobre el relato



- ¿Qué te ha gustado de la historia del país de las cucharas largas?
- ¿Cómo podrías describir las dificultades a las que se vieron expuestos los de la sala Azul y los de la sala Roja?
- ¿Crees que algunas otras circunstancias difíciles que se nos presentan podrían plantearse desde la sala Azul o desde la sala Roja?
- ¿Qué puedes sacar de este cuento para tu propia cosecha?
- ¿Cómo crees que deberían hacer los de la sala Roja para mostrarles a los de la sala azul cómo pueden todos y todas ser más felices?

programa
ACCIÓN

II Empatía



La empatía nos permite florecer,
junto con otros y otras".
(Autor anónimo).

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1 “Cuentacuentos”

Objetivo: Reconocer el valor de la empatía.
Aprender a pensar en las necesidades de la otra persona.

Desarrollo

Vemos conjuntamente el Cuentacuentos “El país de las cucharas largas” (Población infantil, personas adultas y personas mayores).

Una vez terminado de ver el mismo, iniciamos una conversación en la que tratamos de abordar los siguientes interrogantes:

Ideas para el momento de reflexión y debate

La persona facilitadora promueve un debate con base en las siguientes preguntas. Una vez que finaliza se puede trabajar con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te ha gustado de la historia del país de las cucharas largas?
2. ¿Cómo podrías describir las dificultades a las que se vieron expuestos los de la sala Azul y los de la sala Roja?
3. ¿Crees que algunas otras circunstancias difíciles que se nos presentan podrían plantearse desde la sala Azul o desde la sala Roja?
4. ¿Qué puedes sacar de este cuento para tu propia cosecha?
5. ¿Cómo crees que deberían hacer los de la sala Roja para mostrarles a los de la sala azul cómo pueden todos ser más felices?
6. ¿Qué relación encuentras entre este relato y la empatía?

Dinámica 2 “autorretrato”

Objetivo:

- Favorecer el conocimiento profundo de los miembros del grupo
- Fomentar la escucha activa
- Ejercitar la empatía

Desarrollo

Se entregan al grupo imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales) pero tras la experimentación, en los niveles que nos ocupan, para huir de los estereotipos, es más positivo con elementos simbólicos.

Se invita a que cada miembro del grupo elija entre una y tres que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hace en silencio. No cogerá las imágenes hasta que no sea su turno. Entonces las mostrará al resto participantes y explicará el motivo de su elección. Se pueden elegir las mismas fotografías, por motivos iguales o distintos.

Sentados, quienes quieran comentan, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando. Sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

Para terminar la actividad cada participante comentará cómo se ha sentido al hablar al grupo de nuestro yo y cómo se ha sentido al escuchar al resto de los participantes.

Observaciones: Puede ser una actividad interesante para favorecer el conocimiento más profundo en el grupo y promover la cohesión grupal. En la medida en que yo conozco alguien más a fondo lo respetaré y aceptaré más que si no existe ningún vínculo, ni ha existido comunicación.

Para su aplicación es necesario tener mucho cuidado para que exista verdadera libertad respecto a los que no quieren explicar ni manifestar nada, en relación con su autorretrato.

Esta actividad se realizará tras una primera fase de presentación y conocimiento de grupo, cuando exista un buen clima grupal.



Cuento



Cuento para reflexionar sobre la Empatía

Como todos y todas hemos experimentado alguna vez, las personas en la sociedad y todavía más en nuestros hogares, nos relacionamos y vinculamos con otras personas. Cada una de ellas tiene necesidades y dones diferentes, y lograr la armonía es un trabajo que empieza desde la empatía. Escuchemos el siguiente relato breve, el cual es una adaptación del cuento “El país de las cucharas largas” de Jorge Bucay del libro “Recuentos para Damián” para pensar en ello:

Un hombre que viajaba mucho y había vivido muchísimas experiencias contó una vez esta historia, sobre algo extraño que le sucedió: De entre todos los países que había visitado, recordaba de forma especial el País de las cucharas largas. Había llegado a ese país de casualidad. En realidad, iba a otro lugar, pero en un cruce de caminos, torció hacia el País de las cucharas largas, un poco por curiosidad, un poco por descansar antes de ir a la reunión que estaba prevista en el otro sitio.

El camino era sinuoso y el paisaje muy bonito. Se veían hermosos y frondosos árboles a la vera del camino, y poco a poco se fue divi-sando el pequeño país. Un conjunto arracimado de casitas bajas con techos de colores, y en el centro de ellos, una enorme plaza, y una

especie de enorme construcción que, supuso el viajero, era un salón de la alcaldía. Afuera se leía un enorme cartel: “Almuerzo de camaradería”. El viajante entró, y en cuanto entró un cartel indicador con una flecha, indicaba que a la derecha se encontraba el salón Azul, y hacia la izquierda, el salón Rojo. Un caballero muy atento recibía a los comensales, y les indicaba pasar primero por el salón de la derecha, el Azul.

Nuestro viajero, siguió el camino que le indicaban. Un largo pasillo conducía hasta ella. Antes de atravesar la puerta, que era de madera maciza y pesada y su color era un azul intenso, escuchó que desde dentro salían gritos y quejidos: ‘¡Ayyyyy!- gritaban desde el otro lado de la puerta.

Los quejidos y gritos de dolor le hicieron dudar, todavía estaba a tiempo de irse. Pero la curiosidad, le hizo seguir adelante, aunque con cautela. Al entrar, se encontró con un gran salón bellamente adornado, tenía una mesa muy larga en el centro, con cientos de personas alrededor. El centro de la mesa estaba lleno de fantásticos manjares, los platos más suculentos y apetecibles. Había carnes asadas de todo tipo, verduras y papas cocidas en todas las formas posibles. Condecirles que también había tofu para los veganos, les digo todo. No faltaba nada. Sin embargo, las lamentaciones y llantos se sucedían sin cesar.

¿Qué sucedía? Aunque cada persona tenía una cuchara con el mango muy largo atada a la mano, todos se morían de hambre.

¿La razón? Tenían unas cucharas cuyo mango era el doble de la longitud del brazo. Todas las personas de la mesa alcanzaban a la comida, pero luego no podían llevársela a la boca. La situación era desesperante, y los gritos de angustia y hambre de las personas, le hicieron alejarse a grandes zancadas de allí, temiendo ser devorado por alguna de ellas. Por supuesto esto fue una sensación, nadie allí había demostrado ser caníbal.

Saliendo de esa primera habitación, y ya con algún recelo y desconfianza, dio media vuelta y fue hacia la izquierda por el mismo pasillo hasta llegar a la Sala opuesta, la llamada Roja. Lo primero que le llamó la atención al avanzar lentamente por el largo pasillo fue que se escuchaba un saludable silencio. No escuchaba gritos ni lamentaciones, sólo una conversación amena y distendida. Lo primero que pensó fue: “aquí seguro que tienen cucharas normales, no como en la otra habitación, donde era imposible que nadie comiera nada.” Al fondo se veía la puerta roja.

Entonces, poco a poco entreabrió la puerta, de madera también, con mayor confianza cada vez, pues en la medida que lo hacía comprobaba que además había una conversación amena y entretenida, y las personas reían y compartían.

¿Cuál fue su sorpresa al entrar y ver, que al igual que en la otra sala todos tenían la misma cuchara larga atada a las manos! Y lo mismo que en la otra sala, estaban sentado alrededor de una enorme mesa con manjares en el centro, los mismos que ya había visto en la otra sala. Sin embargo, y a pesar de estar ambas salas en las mismas circunstancias, en esta sala las personas no morían de hambre.

¿Qué había pasado? En lugar de tratar de arreglárselas cada quien, por su cuenta, cada persona tomaba el alimento del centro y le daba de comer a la persona que tenía enfrente. De esa forma todos podían comer, y se pedían uno a otro aquello que deseaban comer para estar bien coordinados.

El hombre dio media vuelta y, antes de volver a su coche, agradeció al caballero de la puerta el haberlo invitado a ese banquete. Había sido muy impactante para él en ese momento de su vida. Volvió a su coche. Ahora sí, de camino donde lo esperaba iba a ser una larga reunión en la que aprender a dar y recibir iba a ser fundamental para llegar a buenos acuerdos entre los socios. Durante ese viaje pensó y reflexionó mucho sobre la cooperación y la empatía.

A mí me pasa un poco como al personaje de este relato, de pronto me he puesto filósofa ¿Puedes imaginarte un mundo que prefiere morir de hambre antes de ayudar al menos a no morir al otro? En realidad, ese mundo tan egoísta existe, muy a nuestro pesar. Y sin necesidad de irnos a las grandes calamidades de la humanidad, pensemos en nuestra propia persona, en nuestros hogares, ¿cuánto dolor nos ahorraríamos si estuviéramos más atentos a lo que los demás necesitan? ¿Cuánta felicidad podríamos compartir mejor si estuviéramos atentas a cada una de las personas con las que convivimos a diario? Para mí lo importante es decidir en qué tipo de sala preferimos convivir con quienes amamos: una sala Azul o una sala Roja. Probablemente habrá día que esa sala se ponga más Azul o más roja, o un poco y un poco. De todas las personas que convivimos allí depende el color que tendrá esa sala de nuestra vida.



Reproducción obra de arte pictórica



César Prada: “Empatía n°3”

Esta imagen refleja la capacidad de comprensión, de apoyo, de contención. De entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando se encuentra en una compleja situación.



Canción de cierre del tema

Color Esperanza



Autor(es): Roberto Fidel Ernesto Sorokin, Gerardo Horacio López Von Linden, Diego Torres.

Sé qué hay en tus ojos con solo mirar
 Que estás cansado de andar y de andar
 Y caminar
 Girando siempre en un lugar
 Sé que las ventanas se pueden abrir
 Cambiar el aire depende de ti
 Te ayudará
 Vale la pena una vez más
 Saber que se puede
 Querer que se pueda
 Quitarse los miedos
 Sacarlos afuera
 Pintarse la cara
 Color esperanza
 Tentar al futuro
 Con el corazón
 Es mejor perderse que nunca embarcar
 Mejor tentarse a dejar de intentar
 Aunque ya ves
 Que no es tan fácil empezar
 Sé que lo imposible se puede lograr
 Que la tristeza algún día se irá

Y así será
La vida cambia y cambiará
Sentirás
Que el alma vuela
Por cantar una vez más
Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Vale más
Poder brillar
Que solo buscar
Ver el sol
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Saber que se puede

Querer que se pueda
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Sabes que se puede
Que puedes intentar (Saber que se puede)
Querer que se pueda
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Saber que se puede
Querer que se pueda
Quitarse los miedos
Sacarlos afuera
Pintarse la cara
Color esperanza
Tentar al futuro
Con el corazón
Igual al mar, igual la vida.



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO DEL TEMA EMPATIA

Link: <https://youtu.be/Xb6h3iPh2bA>

- **Video de Cuentacuento: “El país de las cucharas largas”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTO EMPATIA

Link: <https://youtu.be/Xb6h3iPh2bA>

- **Video canción de cierre “Color Esperanza”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA EMPATIA

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

*“La atención hacia quién es y qué necesita la otra persona es la más extraña y más pura forma de generosidad, y la base de la asertividad”
(Simone Weil)*

TEMA 3:
COMUNICACIÓN
ASERTIVA

3.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.
- **Durante el primer taller** se entregó el planner completo. Hacer una referencia al mismo
- **Imanes para el refrigerador:** Ya se han entregado durante el primer taller, por lo que sólo se hace el recordatorio del mismo.
- 4 frascos de vidrio (envases usados), con una cara pegada como etiqueta: carita feliz, carita triste, carita enojada, carita indiferente.
- Papeles pequeños y lápices para que la población infantil pueda escribir sus emociones.
- Porotos o piedritas para poder ponerlos dentro de los frascos.
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca apoyar al equipo ejecutor para trabajar en el grupo de hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará la intervención. En este caso trabajaremos con la “Comunicación asertiva” Para hacerlo, se crea al inicio un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, las personas participantes realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Encontrar un espacio confortable, sin interrupciones acústicas ni de otro tipo, en el que las personas del grupo de hogares puedan compartir esta actividad. Se entregan algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Mejorar la forma en que nos comunicamos a diario, en los diferentes entornos en que nos desenvolvemos.
- Reconocer la importancia de desarrollar una comunicación asertiva, y los beneficios que le puede traer a cada uno

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Buscar en este primer momento un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual encontraremos algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo)

2) Una vez que se hagan las presentaciones, se comenta el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema, o si se prefiere, es posible situarlo en el contexto de lo que se conoce del grupo de hogares.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, presentamos el video cuentacuento “El péndulo de la asertividad”. Invitamos a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares para verlo. Indicamos que después se hará una reflexión, orientada a todos quienes participan.

Formato online

- * Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “El péndulo de la asertividad”.
- * Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.
- * Es muy importante asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuene respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el video “El péndulo de la asertividad”. Lo mismo se solicita a las personas adultas, que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar un zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema a tratar, teniendo como ayuda de la presentación aquí entregada, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atingencia. **Es fundamental aquí reutilizar frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.**

2) Es importante ir preguntando en la medida que se avanza con las diapositivas, y también solicitar opiniones, ejemplos, y proponer comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos que se vieron.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todas las personas del grupo de hogares, y se les anima a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

(Dinámica 1 personas adultas- población infantil)

1) Con la presentación del tema ya realizada, se les invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre él, y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.

2) Se propone a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “peloteando con frases”.

3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil les debemos dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todas las personas del grupo de hogares, y les animamos a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promovemos la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) A partir de los comentarios positivos de estos trabajos, se conduce el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a) ¿Cómo podemos ayudarnos para practicar la comunicación asertiva?
- b) ¿Qué pasos deberíamos dar para practicar la comunicación asertiva?

2) Es importante desarrollar en este espacio las seis características que describen la comunicación asertiva (y que encuentran numeradas desde la (a) hasta la (f) en el desarrollo de los contenidos), así como en las estrategias para mejorar esas habilidades.

3) Se pone la canción elegida como cierre y se les invita a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Les invitamos a seguir reflexionando y a compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Se reitera el lema de la jornada (frase del Tangram) y mostramos la pintura.

5) Agradecer a quienes han participado, e invitarlos a evaluar la jornada a través de la encuesta para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, compartirlos dibujos de cada participante, y guiar la conversación.
- * Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.
- * Proponerla canción como cierre y se la escucha todos juntos.
- * Agradecer y solicitamos la evaluación en una palabra.



Desarrollo del tema

Presentación

La asertividad es una habilidad social que permite comunicarse y defender los propios puntos de vista, derechos e ideas de manera adecuada, respetando a los demás.

La asertividad es una aptitud que facilita comunicar los punto de vista manejando un delicado equilibrio entre un estilo agresivo y un estilo pasivo.

La palabra asertividad viene del latín assertus, que denota una afirmación sobre la certeza de algo.

¿A qué se refiere cada uno de estos estilos?:

1. **Un estilo agresivo** es una forma de comunicación dañina y desafiante para expresar opiniones, emociones y defender los propios derechos, que implica atacar para defender lo propio, intimidar para hacerse respetar y manipular para conseguir los objetivos personales.
2. **El estilo pasivo** es una forma de comunicación en la cual la persona no defiende ni respeta sus propios derechos, tiene dificultad para expresar con claridad sus opiniones y sentimientos. Tiende a evitar a toda costa cualquier tipo de conflicto. Por ello, acepta cualquier petición, por agradar o “quedar bien”, o bien por el “qué pensarán” o evitar problemas; busca ser agradable y adaptarse a las necesidades de los demás, sin reparar es las propias.

De esta manera, la persona que actúa asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta al mismo tiempo los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores/as. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando los de las demás personas.

La asertividad implica tener en cuenta al menos a tres elementos de la comunicación:

Primero, al emisor o emisora, o sea la persona que va a comunicarse, y que necesita conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo.

Segundo, al destinatario o destinataria, o sea a la persona con la que se desea conectar, porque comprende que la expresión propia para poder ser interpretada adecuadamente debe adaptarse a quien se dirige, considerando sus sentimientos, posibilidades de comprensión y capacidad de escucha.

Tercero, al contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son esas las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión..

Entonces, si la asertividad tiene que ver con una manera de la comunicación,

¿Qué es comunicar?

Comunicar viene del vocablo latino “communicare”, que significa “compartir algo, hacerlo común”, entendiendo por común “comunidad”; se refiere a hacer a “algo” del conocimiento de nuestros semejantes.

En sí la comunicación es todo lo que se hace, se dice o se deja de hacer, en general, permite intercambiar ideas, emociones y solucionar conflictos.

Comunicar e interactuar con otras personas es prácticamente lo mismo, siempre se está produciendo la comunicación. Las personas se están comunicando cada vez que inician o responden a una comunicación con otras personas, sea a través de palabras, actitudes, dichos y silencios. **Todo es comunicación.** En la comunicación existen barreras y facilitadores, que dificultan o propician el comunicar.

Cada persona, tiene además su propio estilo de comunicarse, hay quienes se explican con detalle, hay quienes hablan poco, quienes lloran al expresarse emotivamente, hay quienes se les dificulta expresarse, otros que prefieren hablar de terceras cosas y no de sí mismos o sí mismas.

Con cada una de estas modalidades de comunicación, de todas maneras y siempre, se logra la comunicación con el entorno. Las personas que conviven logran entenderse entre sí. Por ello la asertividad tiene que ver con las características especiales, únicas y siempre humanamente diversas.

Existen en cada una de las diferentes maneras de expresarse y de ser a la hora de la comunicación, al menos **tres hábitos** que cada uno o cada una puede tener en alguna u otra oportunidad o circunstancia. Estas conductas son las que pueden caracterizar a las personas en algunos momentos, como **pasivas, agresivas o asertivas** en la comunicación que mantienen.

1. Conductas en la comunicación

Es importante definir e identificar cuál es la conducta al momento de comunicar alguna cosa. Se puede actuar de cualquiera de estas tres maneras en diferentes momentos o circunstancias:

Pasivo - Inseguro	Asertivo	Agresivo
No respetan sus derechos	Respetan los derechos de otras personas.	No respetan los derechos de las otras personas.
Se aprovechan de él o ella	Logra que todos tomen su provecho del intercambio.	Se aprovecha de otras personas.
No consigue sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos sin quitarle nada a otras personas.	Puede alcanzar sus objetivos a expensas de otras personas.
La persona se siente frustrada, desgraciada, herida, ansiosa.	Se siente bien consigo mismo o consigo misma, confiado, confiada.	Denigra y humilla a las otras personas.
Inhibido o Inhibida (no expresivo o expresiva)	Es una persona expresiva, directa, sincera y amable.	Expresivo o expresiva (directo o indirecto)
Deja al otro u otra elegir por uno mismo o una misma	Elige por sí mismo o si misma, propicia a que cada persona lo haga.	Elige por otras personas

2. La asertividad como medio de comunicación efectiva

Este tipo de comunicación es diplomática y equilibrada, se toma la responsabilidad por las emociones, sin cargar la responsabilidad a otros u otras y sin culparles, ni juzgarles, además, se indica claramente lo que se espera, y no desconoce sus propios derechos y sentimientos.

La asertividad no es un rasgo de la personalidad del ser humano pero sí de la conducta, por lo que puede verse como una habilidad que se puede trabajar para mejorar las relaciones sociales interpersonales.

La asertividad se refiere a la habilidad para expresar una opinión, pensamiento o sentimiento que respeta los propios puntos de vista e historia, mediante la comunicación de lo que se cree, piensa y siente, de manera directa y clara en un momento oportuno, respetando en todo momento los derechos de las demás personas, a lo que piensan, creen y sienten, y a sus propias historias.

La asertividad es una construcción que permite desarrollar una habilidad que facilita definir el modo de comunicar:

- ¿Qué tipo de contacto visual se hace con la otra persona cuando se intenta comunicar y llegar a ella?
- ¿Qué nivel y tono de la voz se utiliza para lograr la mejor experiencia para ambos o ambas?

- ¿Cuál es la mejor postura corporal que se puede tener en ese momento para ser mejor atendido y atender mejor a la otra persona?
- ¿Es necesario o no, atender a los gestos faciales, o movimientos de manos propios y de la otra persona?
- ¿Cuál es la distancia entre las personas que van a comunicarse? ¿Se están respetando ambos espacios interpersonales propios? ¿Están ambas personas cómodas conversando en ese momento?

Quien se quiere comunicar de manera asertiva, no presiona la situación para introducir un tema de conversación, sino que advierte las señales que hacen posible que esta comunicación pueda darse de la mejor manera posible.

La asertividad es **un estilo de comunicación** en el que se expresan las ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que se es una persona empática y respetuosa con las y los demás. Es una forma de comunicarse equilibrada en la que se comparte un punto de vista y se defienden los propios derechos, al mismo tiempo que se tienen en cuenta los sentimientos de los demás y se respetan sus creencias y derechos.

Y se hace **tomando responsabilidad** por las emociones, sin cargar con la responsabilidad a otras personas y sin culparlas, ni juzgarlas. Una persona se comunica de forma asertiva cuando es capaz de decir lo que quiere decir, cuando es el momento de decirlo y se siente bien por hacerlo. Cuando respeta sus propias necesidades y deseos, al igual que respeta los de las demás personas. Y cuando indica claramente lo que espera y se siente bien de expresar que se consideren sus derechos.

3. Características de la comunicación asertiva

Una comunicación asertiva se caracteriza por:

a) Hacer respetar los propios derechos y respetar los de los o las demás: Comunicarse asertivamente significa ser fiel a uno mismo o una misma, hacer respetar los propios derechos, al mismo tiempo que se respetan los derechos de las demás personas.

Lo mismo sucede con las opiniones. Cuando se es asertivo o asertiva, se expresa el punto de vista desde una perspectiva, pero se escucha y respeta las opiniones de las demás personas, sin intentar imponer las creencias propias y sin quedarse callado o callada.

b) Expresar ideas y emociones de forma directa, honesta, empática y respetuosa: Si una persona se expresa de forma honesta y directa, pero no es una persona respetuosa y empática, será percibida como agresiva. Si se comunica de forma respetuosa y empática pero no es una persona directa y honesta, será percibida como una persona sumisa. En la comunicación asertiva los cuatro componentes están presentes. Se es una persona directa, honesta, empática y respetuosa.

c) Pedir lo que se necesita, sin olvidarse de las necesidades de las otras personas: La comunicación asertiva es la forma más efectiva de llegar a acuerdos gana-gana donde las necesidades de ambas personas son consideradas importantes. Cuando alguien se comunica asertivamente no infunde miedo para que se haga lo que quiere, ni tampoco complace pasando por encima de sus propias necesidades. Por el contrario, busca un punto de equilibrio donde reconoce la validez de sus necesidades, así como las de las demás personas.

d) Expresar los sentimientos sin juzgar ni culpar a otros: Un elemento fundamental de la comunicación asertiva es **la responsabilidad**. Se asumen las consecuencias de las acciones y errores, al mismo tiempo que se deja que las personas asuman la responsabilidad de los suyos. Y esto incluye reconocer que se es responsable por las interpretaciones y sentimientos que se pueden tener; mostrarles a las demás personas el impacto que sus acciones producen en uno o una, y hacerlo utilizando un lenguaje donde no se culpa, juzga o descalifica.

e) Comunicarse de forma firme, tranquila y segura: El punto medio entre la rudeza y la sumisión es **la firmeza**. Que alguien se comunique con firmeza significa que cuando es necesario pedir, exigir o corregir, lo puede hacer con calma, manteniéndose tranquilo o tranquila, al mismo tiempo que se comunica con fortaleza y seguridad. Si la persona se mantiene tranquilo o tranquila, va a ser más fácil ser una persona empática y respetuosa. Si se siente seguro o segura tenderá a ser una persona clara, directa y honesta.

f) Enfrentar las situaciones de conflicto de forma constructiva: El conflicto no necesariamente es algo malo o catastrófico. Así como existen conflictos que se abordan de forma destructiva y producen un impacto negativo, cuando **los conflictos se abordan de forma constructiva generan beneficios**, mejoras y cambios positivos. Para que el conflicto se trate de manera constructiva y creativa, no solo se debe querer hacerlo, sino que se necesita usar las técnicas de comunicación asertiva, porque son estas las que permiten lograrlo.

4. ¿Cómo se trabaja para incorporar asertividad en la comunicación del hogar?

La comunicación asertiva es la habilidad de expresarse en libertad y honestidad respetando los derechos personales de todos y todas, sin buscar herir o intimidar, es decir, actuando desde un estado interior de confianza.

Esto se alcanza mediante el diálogo asertivo donde prima la empatía. En este tipo de comunicación se brinda un mensaje claro y contundente, pero abierto a puntos de vista y pensamientos diferentes, con un profundo sentido humano.

Al existir una verdadera comprensión entre los hogares se mantiene una relación estable y duradera. Esta sana comunicación trae como resultado vínculos sanos, respeto, afecto, cariño y compañerismo en las diversas relaciones que se establecen. La comunicación asertiva en el hogar es la comunicación más saludable.

Para trabajar y mejorar estos aspectos se debe tener presente lograr lo siguiente:

a) Ser auténtico o auténtica, y valiente:

Si se quiere ser una persona asertiva se debe expresar de forma honesta lo que se piensa y siente. La sinceridad implica ser auténtico o auténtica y mostrarse como uno o una realmente es. El abrirse a mostrar lo que se siente y piensa puede sentirse como un riesgo, porque implica ponerse en una posición vulnerable. Se debe recordar, que solo las personas seguras de sí mismas tienen la valentía para ser auténticas. Hay que tener presente que aquí el autoconocimiento es imprescindible.

b) Ser más compasivo o comprensiva, y buscar el bien común

Para ser asertivo hay que comunicarse con calma y empatía cuando las personas cometen errores o no cumplen con las expectativas que uno o una tiene de ellas. Si alguien ha cultivado la compasión y se ha convertido en una persona bondadosa, va a ser más fácil ponerse en los zapatos de los demás y buscar soluciones de mutuo beneficio.

c) Conocer y dominar el “ego”

Convertirse en alguien asertivo o asertiva, será mucho más fácil cuando se ha trabajado en el crecimiento interior, cuando se sabe que se es más que el ego y se comprende que se está conectado o conectada con los demás. Las personas dominadas por sus egos son prisioneras del miedo al rechazo y el miedo a perder el control, lo cual les impide comunicarse con asertividad.

d) Amarse a uno mismo o una misma

La mezcla entre firmeza y calma que caracteriza la comunicación asertiva es producto de la confianza que surge del amor a si mismo o a si misma. De no sentirse superior ni inferior a los demás, sino de sentirse una persona única y valiosa. Como resultado, cuando se reconocen las fortalezas, la persona se siente merecedora y capaz de todo lo positivo; se acepta como es; se siente seguro o segura para comunicarse asertivamente, y es compasivo o compasiva consigo mismo o misma, cuando comete errores.

e) Utilizar la inteligencia emocional

Cuando las personas no son conscientes de sus emociones, o no saben regularlas, en situaciones de conflicto se comunican en piloto automático dominadas por lo que sienten, bien sea miedo, rabia, frustración, preocupación o dolor.

Para comunicarse asertivamente se necesita desarrollar la autoconsciencia, entrar en contacto con las emociones propias y con las de otros y otras, y utilizar la capacidad racional para gestionar los sentimientos y pensar antes de hablar.

f) Ejercitar las habilidades de comunicación, sin temer al fracaso

Comunicarse de forma asertiva es una habilidad, una maestría que requiere esfuerzo y práctica. No se nace siendo asertiva o asertivo. Si se quiere ser efectivo o efectiva al comunicarse, se debe trabajar en las habilidades de comunicación, usar las técnicas y ponerlas en práctica. Las personas pueden equivocarse muchas veces, y aprender cada vez un poco más de ello.

g) Mantener una mente abierta y saber escuchar a otras personas

Si una persona no pone atención cuando otra persona habla, si la interrumpe, o si se mantiene rígido o rígida en la posición, va a ser muy difícil comprender lo que piensan y sienten las otras personas. Un diálogo constructivo parte de la disposición de las personas a escuchar, mantener una mente abierta, y reconocer que no poseen la verdad absoluta, sino que sus creencias son producto de su historia personal. Un diálogo constructivo comienza por la capacidad de cuestionar los juicios e interpretaciones.

Fuentes:

La comunicación asertiva, Un camino seguro hacia el éxito organizacional.

Rengifo, G. 2014.

Comunicación organizacional. Guzmán, P. V.

Extraído de <http://www.psicopedia.org>

Extraído de <https://www.escuelaenlanube.com/asertividad-infantil/>

Extraído de <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/que-es-la-comunicacion-asertiva>

3.4

Infografía

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz.

¿En qué influye?

- Familia
- Amistad
- Pareja
- Ámbito Profesional



La Asertividad es:

La actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.

La comunicación asertiva evita errores frecuentes, como los ataques personales y los reproches.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

Agresiva • Pasiva • Asertiva

COMUNICACIÓN AGRESIVA:

Solo se preocupan de sus propios derechos, no tiene en cuenta los sentimientos de los demás.

COMUNICACIÓN PASIVA:

No valora los derechos propios, ya que solo se tiene en cuenta los derechos de los demás.

“La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo, es lo que nuestras palabras y comportamientos, afecta a los derechos y el bienestar de los demás.”

Sharon Anthony Bower.



Presentación para el taller



III Comunicación Asertiva

Objetivos del tema comunicación asertiva

Mejorar la forma en que nos comunicamos a diario en los diferentes entornos en que nos desenvolvemos.

Reconocer la importancia de desarrollar una comunicación asertiva, y los beneficios que le puede traer a cada uno y cada una.

programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

La asertividad



Habilidad social para comunicar adecuadamente.

Ideas propias respetando a otros y otras.

Aptitud que equilibra un estilo agresivo y pasivo.

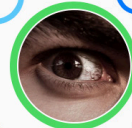
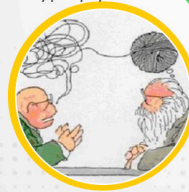
La asertividad.

programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

Estilo pasivo – estilo agresivo

ESTILO ASERTIVO: parte de considerar *quien hablará* (mis intenciones, necesidades y/o sentimientos). Con *quién hablo* (sus intenciones, necesidades y sentimientos). Y, el contexto (dónde, cuándo y por qué).



ESTILO AGRESIVO: estilo de comunicación dañina y desafiante para expresar. Implica atacar, intimidar y manipular a los otros y otras.



ESTILO PASIVO: estilo sumiso, que no defiende ni respeta sus propios derechos. Acepta cualquier petición, por agradar, "quedar bien", o evitar problemas.

III Comunicación Asertiva

Elementos para mayor asertividad



Características de la comunicación asertiva



Respetar tus derechos y los de los y las demás

- Ser fiel a tu voz interior
- Escuchas y respetas las opiniones de las demás personas



Expresarte directa, honesta, empática y respetuosamente

- Te expresas de manera directa y honesta.
- Al mismo tiempo eres empático o empática con los sentimientos de otras personas y te diriges a ellas con respeto.



Pedir lo que necesitas, atender a las necesidades de otras personas:

- Buscas un punto de equilibrio donde reconoces la validez de tus necesidades, así como las de las demás personas.

Características de la comunicación asertiva



Expresar tus sentimientos sin juzgar

- Un elemento fundamental de la comunicación asertiva es **la responsabilidad**. Asumes las consecuencias de tus acciones y errores, y las de los y las demás.



Comunicarte firme, tranquila y con seguridad

- El punto medio entre la rudeza y la sumisión es **la firmeza**.
- La firmeza significa que cuando es necesario, debes pedir, exigir o corregir.



Atender los conflictos de forma constructiva

- Cuando **los conflictos se abordan de forma constructiva generan beneficios**, mejoras y cambios positivos.
- Para que el conflicto se trate de manera constructiva y creativa, necesitas usar las técnicas de comunicación asertiva.

III Comunicación Asertiva

Trabajar para ser más asertivo y asertiva en mi hogar



programa ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

Trabajando la asertividad en mis relaciones



programa ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

VENTAJAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Promueve la igualdad en las relaciones humanas, a través del respeto.
- Permite defender opiniones y expresar sentimientos con honestidad y comodidad.
- Garantiza el ejercicio de los derechos de cada persona con una mayor conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades.
- Resolver conflictos de forma pacífica, poniendo límites sanos.
- Abrir un canal seguro con los y las demás, expresar lo que se siente sin herir a otros y otras.



programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

No siempre funciona, pero vale la pena intentarlo...



programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

Preguntas a partir del cuento



- ¿Qué te ha parecido la historia del péndulo de la asertividad?
- ¿Te ha pasado a ti también sentirte como el personaje de la madre?
- ¿Qué valores entrega la figura del caballero?
- ¿Siempre que intentemos comportarnos de manera asertiva tendremos buenos resultados?
- ¿Quieres compartir alguna situación o completar con alguna idea este tema?

programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva

En resumen y en pocos trazos

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz.

¿En qué influye?

- Familia
- Amistad
- Pareja
- Ámbito Profesional



La Asertividad es:

La actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.

La comunicación asertiva evita errores frecuentes, como los ataques personales y los reproches.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

Agresiva • Pasiva • Asertiva

COMUNICACIÓN AGRESIVA:

Solo se preocupan de sus propios derechos, no tiene en cuenta los sentimientos de los demás.

COMUNICACIÓN PASIVA:

No valora los derechos propios, ya que solo se tiene en cuenta los derechos de los demás.

"La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo, es lo que nuestras palabras y comportamientos, afecta a los derechos y el bienestar de los demás."

Sharon Anthony Bower.

programa
ACCIÓN

III Comunicación Asertiva



- *La atención hacia quién es y qué necesita la otra persona es la más pura forma de generosidad, y la base de la asertividad (Simone Weil).*

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1

“Cuento El péndulo de la asertividad”

Objetivo: Reconocer la asertividad como un derecho al que todos tenemos acceso.

Desarrollo

Promovemos un debate con base en las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué te ha parecido la historia del péndulo de la asertividad?
- 2) ¿Te ha pasado a ti también sentirte como algunos de quienes protagonizan el relato?
- 3) ¿Qué valores entrega la figura del caballero?
- 4) ¿Siempre que intentemos comportarnos de manera asertiva tendremos buenos resultados?
- 5) Quieres compartir alguna situación o completar con alguna idea este tema?

Mientras las personas participantes debaten y explican los diferentes elementos que deben tenerse en cuenta, en paralelo vamos tomando notas sea en una pizarra o en un papelógrafo.

Dinámica 2

“Peloteando con Frases”

Objetivo:

- Promover y ayudar a que la comunicación verbal fluya entre todos los integrantes
- Identificar los resultados que se obtienen con una escucha activa o no activa.
- Ejercitar la adaptación al cambio
- Vivenciar la producción de un grupo donde todos sus integrantes aportan una idea.

Desarrollo

La persona facilitadora les solicitará a los participantes que se paren formando un gran círculo. Se les propondrá un ejercicio para descubrir el talento para hablar extemporáneamente. Los integrantes del círculo arrojarán una pelota entre sí, al mismo tiempo que dirán una frase simple y descriptiva (por ejemplo, “el largo camino”, “el mágico día”, “una tenue lluvia”, etc). Es importante aclarar que no hay otras reglas a seguir y que tampoco hay frases equivocadas.

La persona facilitadora deberá dejar que el grupo arroje la pelota y hable en turnos hasta que todos sus integrantes hayan ganado confianza en su habilidad de decir una frase. Luego se debe solicitar la pelota para cambiar las reglas del juego.

Se les solicitará que vuelvan a repetir la dinámica, pero esta vez la frase que se diga debe estar relacionada con la frase que le precede. (por ejemplo, una persona dice “un camino gris y oscuro”, y a continuación otro aporta “donde sólo se escuchan los ruidos de animales”, y otra continua “aparece una gran sombra sobre mis pies”). Puede ser necesario que primero se realice algunos pases de prueba para asegurarse de que hayan comprendido la consigna.

Una vez concluida la dinámica se abre un espacio de reflexión.



Cuento



Cuento para reflexionar sobre la comunicación asertiva

Andrea había quedado con su hija Clara, a la salida de la pega, para ir juntas en la micro hasta la casa que compartían. Clara ya tenía 27 años, y compartía junto con su hija Marita de 6 años, la casa junto a sus padres, y su hermano menor que estaba terminando la media, y estaban de allegados desde que tenía memoria su abuela, y su tío que trabajaba en el norte y estaba cada 15 días ... Andrea pensó que el viaje podía ser una buena ocasión para plantearle que ya estaba harta de su desorden, de su falta de compromiso en las tareas domésticas, y se sentía a punto de explotar porque había estado comiéndose todas las críticas y comentarios.

Le había parecido buena idea quedar en la salida de la pega, era “terreno neutral”, no estaba ni su esposo que siempre intercedía por ella, ni la abuela que también la apañaba ni la pequeña que de pronto empezaba a reclamar su atención. Pensó que estarían más cómodas, así que le dijo que se tomaran un helado en la plaza mientras esperaban la siguiente micro.

Finalmente, Clara apareció y Andrea le dijo que fueran a comprarse un helado y se sentaran a tomarlo juntas... : -Vamos, hija, es hora de darnos un gustito- Clara se puso de buen humor, peor también comenzó a sospechar acerca de cuáles serían las intenciones de su madre... Ese comportamiento no era habitual para nada. Andrea, sacando valor de donde no lo tenía, tomó la palabra:

—Clara, quiero hablar contigo porque no te ocupas nada de la casa. Es un desastre. Siempre lo dejas todo tirado. La niña deja sus cosas regadas por todas partes, toma la once y nadie levanta ni lava nada...

—Bueno, no exageres, por un día que te encontraste la cocina desordenada...

A Andrea le costaba muchísimo explicarle con tranquilidad que esto era así, siempre, que la ropa tirada en el baño después de cada ducha, y las tareas del colegio a medio terminar sobre la mesa, eran pan de cada día. Encima se topaba con la incomprensión de Clara.

—Una vez... ¡si es cada día!, y eso que no te digo nada de la ropa que tu y tu niña dejan tirada en el baño cada vez que se bañan, y que tu ni siquiera te tomas la molestia de llevar al lavarropas, y que decirte de lavarla, o tenderla o plancharla... Me tomas por tu empleada doméstica, y yo hija, trabajo de empleada de otras personas, pero en mi casa quiero llegar y descansar, como todos, pero no puedo hacerme cargo de todas las cosas...me tienes harta.

Andrea no se había dado cuenta, pero estas últimas palabras las había dicho subiendo la voz, y algunas personas de la plaza se dieron vuelta para ver lo que pasaba entre las que parecían amigas tomando un helado. Clara reaccionó.

— ¡Vamos, mamá! ¿Qué te pasa? ¡Ya imaginaba yo que esto del heladito tenía truco! No creo que me tengas que hablar así, yo llego agotada a la casa, después de estar con todos los clientes de la tienda, solo quiero estar tranquila un poco y no tener que estar limpiando a cada paso...

Andrea simplemente explotó. Sin contemplaciones, y en un tono claramente agresivo, le soltó:

—Mira, Clara... ¡Eres muy cara é palo! Eres una desordenada y una irresponsable. ¡Y estoy harta de hacerte la limpieza a ti y a tu hija! ¡Eres una desagradecida!

Clara la miró furiosa, tiró el helado que tenía en la mano al bote de basura, y se fue sin dirigirle la palabra. Andrea, abatida y frustrada, se quedó sentada en ese mismo banco con la mirada perdida. De repente vio a su lado a un hombre mayor que permanecía en completo silencio. No sabía cómo había aparecido allí ni qué habría oído de su discusión.

El hombre se quedó discretamente sentado mientras las primeras lágrimas resbalaban por las mejillas de Andrea. En un momento determinado, sus miradas se cruzaron y él le dijo:

—Las cosas no han salido como esperabas...

Andrea necesitó unos instantes para decidir si quería hablar del tema con aquel desconocido, pero finalmente decidió hacerlo. Algo en su expresión le inspiraba confianza. —Ha sido un desastre, no sé qué ha ocurrido. Hice un taller de asertividad, pero no me funcionó... —Creo que has sido víctima del péndulo asertivo.

— ¿El péndulo asertivo? Creo que tendrá que explicármelo...

—Lo haré con mucho gusto. Me llamo Máximo y yo también tomo la micro por aquí cerca, y también como tú, he sido víctima muchas veces del péndulo asertivo...

Andrea lo miró con intriga y sorpresa, también con suspicacia... el hombre se veía mayor, de una edad indeterminada, y hablaba como si fuera del campo, lo que le recordó a su padre, y le dio cierta confianza. Y decidió darle la oportunidad de explicarse.

—Verás, Andrea. Empecemos por el principio. ¿Qué te dice la palabra asertividad?

—Bueno, algo así como tener el valor de decir las cosas, y saberlas decir bien, imagino.

—En efecto, y más específicamente saber decirlas en el momento oportuno, en el tono adecuado y al ritmo oportuno.

—Yo lo he intentado. De hecho, me lo había preparado perfectamente, pero no ha funcionado. Y no sé exactamente qué es lo que ha pasado ni por qué mi hija Clara ha reaccionado de esta forma. ¿Hasta me gasté una platita en los helados!

Max escuchaba con atención y Andrea, tras una breve reflexión, se atrevió a preguntarle:

—Me pareció que usted estaba en ese banco al lado nuestro desde que llegamos. ¿ha oído todo nuestro diálogo?

—Creo que sí.

—Pues necesito hacerle esta pregunta: ¿he sido agresiva con Clara? Porque he intentado por todos los medios de no serlo.

—Sí, lo has sido.

—Pues no me he dado cuenta...

Andrea se quedó pensativa. Lo cierto es que no era consciente de haber estado especialmente agresiva. Max se apresuró a continuar:

—Andrea, llevabas días queriendo tener esta conversación con tu hija, ¿no?

—Sí, claro, llevo aguantando su desorden toda la vida, pero en los últimos dos años se ha puesto insoportable.

—Y ahí es donde entra el péndulo: cuando nos callamos demasiado las cosas, cuando no las decimos, en el momento en que lo hacemos podemos pasarnos de rosca.

Andrea miraba a Max con cierto desconcierto. No acababa de conectar con su razonamiento.

—La asertividad se encuentra entre dos extremos: la pasividad, que es cuando no nos atrevemos a decir las cosas, y la agresividad, que es cuando las decimos con demasiado ímpetu. Y este sistema funciona como un péndulo: si me voy al extremo de la pasividad, callándome todo, me voy cargando emocionalmente de manera que cuando ya no puedo más y finalmente lo digo, sin darme cuenta y por efecto del péndulo, me voy al otro extremo y caigo en la agresividad. Ese es el péndulo asertivo... y lo que probablemente te ha ocurrido hoy.

Aquella explicación tenía todo el sentido del mundo. Andrea se estaba dando cuenta de que eso le pasaba a menudo. Necesitaba resolverlo.

—¿Y qué puedo hacer?

—Es muy sencillo: no cargar el péndulo, es decir, no caer en la pasividad. Decir las cosas en cuanto ocurran, sin esperar a que sea ya un problema flagrante, algo que te pesa emocionalmente.

—Pero siempre pienso que no tiene por qué volver a suceder y que quizá no vale la pena decirlo.

—Si lo dices bien, no habrá ningún problema. Y, además, el péndulo no se cargará.

Andrea se quedó con la idea. Sin duda, le resolvía muchos problemas. Estuvo unos instantes con la mirada en el suelo, intentando absorber aquel valioso aprendizaje. Cuando por fin la levantó con la intención de agradecer a Max sus explicaciones, se encontró el banco vacío, con las campanadas del reloj de la catedral como único testigo.



Reproducción obra de arte pictórica



Carla Llobeta: “Zona de Esperanza”

En la pintura se ven un grupo humano, tal vez una familia, un hogar, en donde de pronto aparece una zona más iluminada y colorida, intencionando de esa manera una zona de esperanza en medio de todas las dificultades que puedan existir.

Esta pintura muestra las luces y sombras en un grupo de personas que comparten un mismo contexto.

Entendiendo en este contexto, podemos pensar que se trata de una familia, en la que la asertividad comienza a sanar la manera de comunicarse y de relacionarse, dando nueva luz y una nueva esperanza a todas las relaciones.



Canción de cierre del tema



Sueños

Autor: Diego Torres

Cuando la noche se acerca
 Hay algo en mi alma que vuelve a vibrar
 Con la luz de las estrellas
 En mis sentimientos te vuelvo a encontrar
 Quiero que me mires a los ojos
 Y que no preguntes nada más
 Quiero que esta noche sueltes toda esa alegría
 Que ya no puedes guardar
 Paso las horas fumando
 Oyendo el viento la misma canción
 Porque el tiempo que vale
 Lo marca el latido de mi corazón
 Quiero que me mires a los ojos
 Y que no preguntes nada más
 Quiero que esta noche sueltes toda esa alegría
 Que ya no puedes guardar
 Deja que tus sueños sean olas que se van
 Libres como el viento en mitad del mar
 Creo que la vida es un tesoro sin igual
 De los buenos tiempos siempre quiero más
 Soy como el agua del río

Y por el camino me dejo llevar
Porque aprendí que la vida
Por todo lo malo algo bueno te da
Quiero que me mires a los ojos
Y que no preguntes nada más
Quiero que esta noche sueltes toda esa alegría
Que ya no puedes guardar
Deja que tus sueños sean olas que se van
Libres como el viento en mitad del mar
Creo que la vida es un tesoro sin igual
De los buenos tiempos siempre quiero más
Deja que tus sueños sean olas que se van
Libres como el viento en mitad del mar
Creo que la vida es un tesoro sin igual
De los buenos tiempos siempre quiero más
Ah, ah-lele-yah
Ah-lele-yah (oh-ah, oh-ah)
Deja que tus sueños sean olas que se van
Libres como el viento en mitad del mar
Ah, ah-lele-yah
Ah-lele-yah (oh-ah, oh-ah)
Creo que la vida es un tesoro sin igual
Me dejor llevar
Ah, ah-lele-yah
Ah-lele-yah (oh-ah, oh-ah)
Ah, ah-lele-yah
Ah-lele-yah (oh-ah, oh-ah)



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO DEL TEMA
COMUNICACION ASERTIVA

Link: https://youtu.be/o2_ooJxL1TQ

- **Video del cuentacuentos: “El péndulo de la asertividad”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTOS
COMUNICACION ASERTIVA

Link: <https://youtu.be/OZOq8RpscyQ>

- **Video canción de cierre “Sueños”**

Nombre del documento: 5_CUENTACUENTOS
COMUNICACION ASERTIVA

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xLwhqvCFnI0>

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

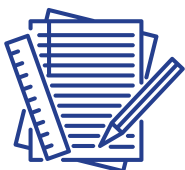
*“El tiempo que le diste a tu rosa
hace que tu rosa sea importante...
Eres responsable de quien has
domesticado para siempre”
(A. de Saint Exupery)*

TEMA 4:

Relaciones
Interpersonales

4.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.
- **Durante el primer taller** se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo
- **Frases o lemas:** Ya se han entregado durante el primer taller, por lo que sólo se hace el recordatorio del mismo.
- kit de dibujo (block de dibujo grande y caja de lápices de colores para población infantil)
- Bolsa de género u otra para dinámica población infantil
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca apoyar a las personas facilitadoras para trabajar en los hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará tu intervención. El tema a trabajar en esta oportunidad son las “Relaciones Interpersonales”.

Se inicia con un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, los y las participantes realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

La búsqueda de un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los hogares puedan estar presentes idealmente en su totalidad, es de vital importancia. Los siguientes son algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, prestando atención tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Lograr identificar relaciones dañinas y de bienestar.
- Desarrollar buenas relaciones interpersonales.
- Reconocer el beneficio que desarrollar buenas relaciones interpersonales, brinda a su buen vivir.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Buscar en este primer momento lograr un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual se encuentran algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo).

2) Una vez que se han hecho las presentaciones, se presenta el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si se prefiere, situarlo en el contexto de lo que se conoce del grupo de hogares.

Gatillador de impacto y primer plenario



Duración: 10 minutos

1) Cuentacuentos: **El zorro y el principito**. Invitamos a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares para verlo. Indicamos que después se hará una reflexión, orientada a todas y todos los que participan. **(Personas adultas/población infantil - Dinámica 1)**. La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

- * Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “El zorro y el principito”.
- * Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.
- * Es muy importante que se asegure que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo conversado en este momento inicial todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema a tratar, teniendo como ayuda de nuestra presentación la que aquí se entrega, nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atinencia. Es fundamental aquí reutilizar frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante ir preguntando en la medida que se avanza con las diapositivas, pedir opiniones y ejemplos, y proponer comparaciones con lo que se comentó previamente o con el Cuentacuentos que se presentó.

Formato online

* Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todas las personas del grupo de hogares, comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se les invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre él, y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.
- 2) Proponer a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “único y compartido”
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

- * Con el zoom compartimos la presentación *.ppt con todas las personas del hogar, y les animamos a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.
 - * Promovemos la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.
-

Momento de Cierre:

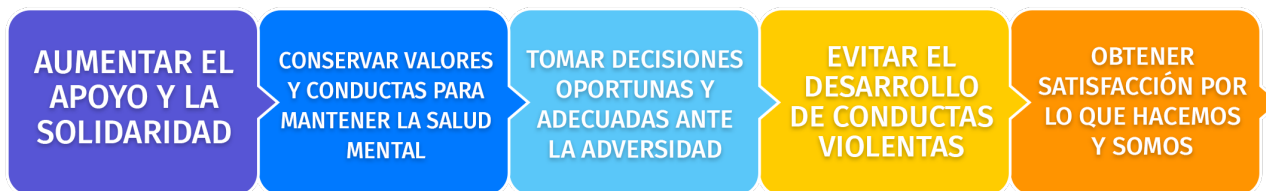


Duración: 10 minutos

1. Para terminar, proponemos a quienes han participado pensar en estas dos preguntas como cierre:

- a) ¿Cómo podemos ayudarnos para tener relaciones interpersonales positivas?
- b) ¿Qué pasos deberíamos dar para lograr buenas relaciones interpersonales?

2. Es importante que desarrollemos en este espacio las características fundamentales de las relaciones interpersonales y sus beneficios para una vida y convivencia saludable:



3. Ponemos la canción elegida como cierre y se los invita a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Se los invita a seguir reflexionando y compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4. Reiteramos el lema de la jornada (frase del Tangram) y se muestra la pintura.

5. Agradecemos a quienes han participado, y les invitamos a evaluar la jornada a través de la encuesta de evaluación para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, compartir y guiar el cierre.
 - * Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.
 - * Proponer la canción como cierre y la escuchamos todos y todas quienes participaron.
 - * Agradecer y solicitar la evaluación de la jornada con una palabra.
-



Desarrollo del tema

Presentación

Esta habilidad consiste en crear y conservar relaciones significativas con otras personas, además de ser capaz de terminar aquéllas que impiden el crecimiento personal. Establecer relaciones con otras personas forma parte de la naturaleza humana, ya que regularmente se necesita a alguien con quien hablar, en quien confiar y con quien compartir las experiencias de la vida diaria.

Esta destreza ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.

1. ¿Qué son las relaciones interpersonales?

Las relaciones interpersonales llevan a establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar. Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal. Esta destreza incluye dos aspectos claves.

El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, en la familia, en la comunidad, etc.). Estar en condiciones de disfrutar de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta lo mejor de sí misma.

2. Relaciones interpersonales como fuente de bienestar

De acuerdo con la edad, el género, el lugar y la situación en la que esté una persona, se define la manera de comunicar sus deseos, intereses y necesidades, primero en el círculo familiar, y después con quienes comparte el mundo del trabajo o del estudio, y con el resto de las personas, en el transporte público, un centro comercial, la iglesia o una fiesta. Las relaciones sociales se amplían y modifican constantemente, ya que se suele buscar y estar con personas con gustos e intereses afines, aunque muchas veces también se conecta con personas que tienen ideas o convicciones totalmente diferentes a las propias.

La manera de convivir se va aprendiendo y perfeccionando con el paso del tiempo, así como muchas otras habilidades que son necesarias y que a diario se ponen en práctica, tales como tomar decisiones, solucionar problemas y expresar los pensamientos y sentimientos. Muchos acontecimientos y situaciones cotidianas en la vida de las personas pueden interferir en la relación que se mantiene con otras personas, propiciando que poco a poco se pierda interés, motivación y gusto por compartir o hacer actividades en conjunto. Muchas relaciones empiezan y otras terminan, simplemente porque es parte de los cambios y de los ciclos que se atraviesan como personas.

¿Cómo se reacciona cuando estas relaciones interpersonales no satisfacen, o no dan tanta felicidad como antes? Es probable que surja enojo, frustración, que surja agresividad, que de tristeza, ansiedad e insatisfacción; todas estas reacciones son naturales, y hay que darse cuenta cuando se presentan para evitar que afecten de manera negativa. Siempre se puede dar vuelta a la mano, si una persona percata con tiempo de lo que está sintiendo y observando en los demás. Así se puede reiniciar y relacionarse de manera más adecuada, satisfactoria para todos y todas.

Relacionarse adecuadamente es muy importante porque, entre otras ventajas, permite:

- Adquirir y conservar pensamientos, valores y conductas indispensables en el mantenimiento de la salud física y mental.
- Mejorar el desempeño personal y tomar decisiones oportunas y adecuadas ante las adversidades.
- Reducir o evitar el desarrollo de conductas violentas o sexuales de riesgo.
- Obtener satisfacción con lo que se hace y lo que se es.
- Aumentar el apoyo y la solidaridad.

Es común esperar, en las relaciones cotidianas, confianza, apoyo, cariño, comprensión y ayuda.

3. Claves del desarrollo de relaciones interpersonales sanas

Regularmente las relaciones que se consideran difíciles o problemáticas se deben a la falta de valoración y apreciación personal, es decir, a la opinión negativa que se tiene de uno mismo o una misma; pero también a la dificultad para ponerse en el lugar de otra persona y “ver” las cosas desde su punto de vista; las personas casi siempre olvidan lo que el otro puede sentir y pensar.

En general, a todas las personas les gusta ser tratadas bien, con atención, respeto y calidez, de igual forma es como hay que dirigirse a los demás. Para mejorar la convivencia, es importante atender a lo que piensa y siente, cada persona en el Hogar del que se forma parte. Las personas se desarrollan dentro de un hogar, el cual es la primera conexión social, que además de cuidar y estimular el desarrollo de todas las personas que están en él, procuran su felicidad. La comunicación e influencia en el hogar es decisiva en la orientación humana de todos y todas quienes forman parte de él, y en particular de los niños, niñas y adolescentes.

En el hogar se vive una profunda experiencia vital desde el nacimiento y se atraviesa cada uno de los ciclos que tiene la vida, todo

ello gracias a la comunicación, la ternura y el amor. Todos y todas las personas del hogar deben sentir el respeto, la mutua solidaridad, la atención a la crianza, y la atención a cada uno y una de sus integrantes, cuando se encuentren necesitados o necesitas de soporte, sea material, físico, o emocional.

Además del cuidado físico, se comparte la vivencia de valores morales, éticos, culturales, de la promoción de diversas relaciones con otros y otras familiares y amistades. En el Hogar se transmiten los primeros valores acerca de la vida, lo que se espera de ella, valores como la tolerancia, la comprensión, la idea de que todos pueden pensar diferente y elegir cosas diferentes, la importancia del diálogo, de la comprensión, del soporte en momentos de necesidad y de amor, son elementos que se aprenden con sus diferentes enfoques en el seno familiar. Cada uno de los Hogares construye a su imagen este mapa de valores y de acciones para mantener viva su realidad afectiva y sus vínculos interpersonales.

¿Te has preguntado alguna vez, cómo es este mapa de valores en los hogares? Es una reflexión que invitamos a hacerse.

De esta suerte, se generan personas con una vida afectiva entrenada en la creación y sostenimiento de vínculos, responsable, adaptada sanamente a las relaciones que posteriormente cada persona tenga en las instituciones escolares, los trabajos, las actividades religiosas, los grupos de amigos y amigas, y otros grupos en los que participe.

Aunque no siempre sucede así: un hogar puede no lograr cohesionarse por diversas causas, surgen dificultades que no logran superarse, experiencias duras de incomunicación, ruptura y desinterés. Entonces, es el momento en que la manera en que se han consolidado esas relaciones interpersonales, ayudará a asumir los conflictos, a tomar decisiones en las que se salvaguarde la felicidad de las personas que forman parte de él, y avanzar hacia adelante, con respeto y afecto por lo vivido, pero con fortaleza de que de toda crisis, siempre surge algo mejor.

4. Relacionarse de manera positiva

Una relación interpersonal satisfactoria depende de si quienes participan en ella están cómodos con el grado en el que se ayudan a satisfacer las necesidades (todas las partes) y con el nivel de interacción que significa mantener esa relación. Se puede tener una relación satisfactoria y gratificante en cualquier punto de este continuo, desde que se empiezan a conocer y reconocer hasta llegar a la confianza y respeto propios de la vida en un hogar.

Para promover relaciones sociales adecuadas es importante atender al reconocimiento de los rasgos de personalidad de cada quien, atender también a los intereses y factores externos que puedan impulsar estas relaciones. En los hogares es importante crear hábitos positivos en todas las personas que lo conforman. Algunos de estos hábitos pueden ser los siguientes:

- **Interés por los demás:**

- Saludar a la gente con gusto y alegría.
- Preocuparse por lo que les pasa

- **Comunicación adecuada:**

- Comunicar es la base de las relaciones personales.
- Escuchar con atención y respeto.
- La cercanía o calidez emocional que existe entre las personas cuando se comunican.

- **Reconocimiento:**

- Centrar la atención en lo positivo de las personas y las relaciones.
- Reforzar cualidades y aciertos en lugar de criticar defectos y errores.

- **Sentido del humor:**

- Regalar una sonrisa equivale a sembrar algo positivo.
- Sonreír hace sentir bien y provocará un sentimiento de aceptación mutua.

- **Utilizar el nombre propio de los y las demás:**
 - Recordar el nombre de las personas es un cumplido.
 - Hacer que otra persona se sienta importante, al decirle por su nombre de una manera especial.
- **Amabilidad y cortesía:**
 - Conocer y practicar las reglas de urbanidad y cortesía.
 - Demostrar amabilidad es similar a mostrar interés por la gente que nos rodea.

5. Cómo se crean lazos de confianza según el ciclo vital

Las necesidades afectivas existen desde el comienzo de la vida. Si no son cubiertas, puede haber consecuencias negativas para la persona. Cuanto antes sea el déficit en el curso de la vida, mayor es el efecto de este sobre la persona. El efecto es afectivo y repercute en la personalidad.

Todas las personas han sentido en algún momento malestar o insatisfacción, que son la base de muchos problemas emocionales y también de las enfermedades más comunes del siglo XXI, como la ansiedad o la depresión. Todas estas enfermedades derivan de un malestar de la persona, de un yo interno que no es o ha sido bien atendido y cuidado. Muchas personas tienen temor a pensar y reflexionar sobre su vida, sus opciones y sobre quiénes son verdaderamente. En muchas ocasiones ese malestar se traduce en la necesidad constante de atraer la atención, buscar constante aprobación de otras personas, etc.

De esta manera, el sentirse una persona querida, deseada, mimada, saber que alguna persona se preocupa por su ser, representa una gran cuestión existencial en la vida. Todas las personas esperan conectar con quienes intervienen en el transcurso de la vida. Cuando en una relación no se presta la suficiente atención, y una de las personas no asume su parte de compromiso, se genera siempre un sentimiento de desamparo que puede favorecer dependencias emocionales.

a) Ciclo vital: La contención emocional y afectiva en la primera infancia (0 a 10 años)

Al comienzo de la vida todavía no existen las palabras como tales, y la comunicación está limitada a sonidos, y a lo táctil. Por ello tiene mayor peso para crear este ambiente de contención emocional en los pequeños y las pequeñas. Los niños pequeños y las niñas pequeñas tienen necesidad de ser tratados con el cariño que pueden interpretar a través de abrazos, caricias, sonidos suaves y continuos, desplazamientos como balanceos. Las miradas también son muy importantes: al alimentarle, al cambiarle sus paños, o bañarle, es importante conectar emocionalmente con esa persona pequeña que se está desarrollando en el propio amparo.

¿Por qué?

Porque

- Es una manera de satisfacer las necesidades afectivas.
- Porque los tranquiliza.
- Porque es fuente de estimulación sensorial.

Para el desarrollo de los niños y niñas es fundamental la estimulación sensorial. Estas relaciones afectivas y emocionales se deben sostener a lo largo de toda la trayectoria vital de las personas. En cada fase toma las características adecuadas a ese período, pero en el centro siempre está la intención de sostener y apoyar el desarrollo feliz y natural y normal de quienes están al lado, y sobre todo con quienes se establece una relación de cuidado por los roles en el Hogar.

Las infancias adquieren en su hogar la fuente para desarrollarse emocionalmente sanos. Las relaciones de cuidado de las infancias son básicas y fundamentales para la supervivencia, ya sea a través de la alimentación, el abrigo, y el cuidado o el aseo y atención de su salud. Las primeras formas de relación entre una y otra persona, se establece sobre el molde que tenga la relación con quien sea su cuidador o cuidadora principal. Puesto que se trata de la primera interacción interpersonal, esta les propone a los niños y niñas un modelo de cómo es el cuidado y la empatía. Les enseña una forma y estilo de relación.

b) Ciclo vital: los y las adolescentes y sus relaciones interpersonales (de 11 a 18 años)

En la adolescencia parece que las relaciones interpersonales de apoyo y empatía en el seno del hogar se desvanecieran. El adolescente ya no quiere tener el contacto y soporte emocional que antes tenía con sus cuidadores o cuidadoras principales. Muchas veces se pueden mostrar reticentes a las muestras de afecto, y dejan de privilegiar ese vínculo. Muchos prefieren no hablar con ellos o ellas de sus preocupaciones, o los temas que de verdad les importan. No obstante, los cuidadores y cuidadoras principales, siguen siendo figuras muy importantes. Quienes transitan por esta etapa, empiezan a encontrar fuera de su hogar nuevos interlocutores o interlocutoras para recrear esas relaciones y vínculos interpersonales. Con esas personas nos referimos al grupo de iguales, que puede estar dado por compañeros y compañeras del colegio, del club, del barrio, de las actividades políticas o religiosas a las que se adhieran.

En esta etapa, además, se empieza poco a poco la búsqueda de aquella persona con la cual sea posible conformar una pareja, un tipo de vínculo que todavía no se conoce, y que se comienza a explorar. Las relaciones de pareja en esta etapa ponen sobre la mesa muchas de las temas que en los hogares deben haberse abordado y comentado desde más pequeños:

- La importancia del consentimiento explícito de la otra persona a la hora de iniciar una sexualidad genital,
- Los valores que cada familia quiera aportar sobre este tema y que los y las adolescentes llevan consigo,
- El reconocimiento de aquello que nos gusta de la otra persona y cómo asumimos el placer como un tomar y recibir mutuo.
- La importancia del cuidado de la otra persona como parte del vínculo de amor, y también
- Los métodos anticonceptivos que estimen utilizar, y
- Como reconocer y aprender a alejarnos de aquellas relaciones que puedan ser abusivas o de maltrato durante esta etapa.

c) Ciclo vital: la edad adulta

En la edad adulta, la mayor parte del núcleo que rodea a una persona, es lo que se llama hogar, y se conforma mayormente por aquellas relaciones interpersonales o vínculos que se han elegido mantener o crear pasada la etapa de la primera juventud, y que se sostiene a partir de las primeras decisiones vitales de toda persona: cómo quiere vivir, de qué le gustaría o puede trabajar, qué personas quiere que vivan con él o ella, que personas prefiere que estén lejos de él o ella.

La elección de la pareja es una de estas decisiones en torno a la que se acomodan muchas otras relaciones. Lo mismo sucede con el tipo de trabajo que se tenga o si es que se ha decidido estudiar algo, y hay que posponer el irse del hogar de origen hasta no lograr ese objetivo. También la llegada de un hijo o hija, o la necesidad de lograr la propia independencia ayudándose de amigos y amigas con esos mismos intereses, pueden ser motivos que lleven a armar el propio hogar. Sea del modo que sea que se origine la opción de hogar, se trata de los primeros vínculos que se crearán desde los propios deseos e ilusiones, y por lo tanto se tendrán grandes expectativas de encontrar y construir allí la propia historia de felicidad.

d) Ciclo vital: las personas mayores

Muchas personas adultas mayores pierden muchas relaciones debido a los fallecimientos. Van perdiendo relaciones importantes en sus vidas: pareja, amigos y amigas. Muchos y muchas acaban en soledad. Para la mayoría, el hogar en el que viven, o han vivido toda su extensa vida es el último soporte que les queda, y es la única fuente de donde pueden recibir cariño y atención delicada tanto a su emotividad como a sus necesidades físicas de cuidado y atención: alimentación, salud, limpieza y aseo.

El hogar se transforma en esta etapa para las personas adultas mayores, en el lugar en donde pueden finalmente descansar, y ser atendidos o atendidas. En muchos casos, las familias se ocupan de manera directa de su cuidado, atendiendo a todas las necesidades, pero en ocasiones se olvida que en esta etapa también debe prevalecer el cariño y la ternura como vínculo, ya que es una etapa de pérdidas: se pierde la vista, las habilidades para conducirse de manera independiente, se pierde la agilidad. Es fundamental que en los hogares se consideren estas pérdidas a las que se exponen las personas adultas mayores, para compensar y empatizar con esta fase que atraviesa.

6. Relaciones interpersonales y roles de género

La categoría género se ha convertido en un valioso instrumento integrador de las diferentes dimensiones y procesos que participan en el devenir humano. Articula subjetividades con cultura, ideales con comportamientos, modelos normativos con expresiones de desequilibrio emocional (Inda,1996). Su capacidad analítica ayuda a comprender las complejas interacciones que una mujer o un varón pueden experimentar entre su vivencia de sentirse mujer o varón, su reconocimiento de pertenecer biológicamente a uno u otro sexo, su actuar como masculino, femenino, andrógino o indiferenciado, y la vivencia de su deseo sexual hetero, homo, o bisexual.

La categoría género es un complemento imprescindible de la variable sexo que posibilita, sin necesidad de caer en cuestiones deterministas, el análisis de las complejas interacciones que se producen entre los factores biológicos y aquéllos que, desde el nacimiento del individuo, acontecen en el contexto psicosocial. El término género hace referencia a aquellos componentes psicológicos y culturales que forman parte de las definiciones sociales de las categorías mujer y varón.

Se puede observar que tras el término género se esconde una gran variedad de derivados (estereotipos, roles, actitudes, atributos...), procesos y teorías que pueden ser analizados desde tres enfoques:

a) El nivel “socio-cultural”

Hace referencia a la creación simbólica del sexo. Este nivel, más antropológico y sociológico, se preocupa de estudiar los “contenidos específicos” que configuran los modelos de masculinidad y feminidad presentes en la sociedad. En este nivel, se analizan los atributos, roles y estereotipos prescritos cultural e históricamente a uno y otro sexo.

b) El nivel “psicosocial o interpersonal”

Se centra fundamentalmente en los procesos sociales a través de los cuales se crean y se transmiten estos modelos normativos a las personas. Desde este enfoque, el género es conceptualizado como una categoría social, como un organizador privilegiado de las estructuras sociales y de las relaciones existentes entre los sexos. En este enfoque convergen principalmente las aproximaciones de carácter sociológico y psicológico. La división sexual del trabajo, los espacios y tareas diferencialmente asignadas en función del sexo, el poder asimétricamente atribuido a varones y mujeres, los procesos de socialización, así como el contexto de la interacción social.

c) El nivel “individual”

El género no sólo es un modelo normativo construido a través de la interacción social, es una experiencia internalizada que configura la propia mentalidad. Este enfoque más psicológico del género se encuadra en el nivel “individual”. En este nivel se hace referencia a la vivencia personal del género, a los ideales de género internalizados a través del proceso de socialización que forman parte del autoconcepto. En este nivel se identifica el proceso mediante el cual se adquiere y desarrolla la identidad de género, así como el estilo de rol de género (masculino, femenino, andrógino e indiferenciado) interiorizado y cómo éste incide en los modelos de conducta, en la percepción de la realidad y en la estabilidad emocional de hombres y mujeres.

d) El cambio que trajo la revolución feminista

Todos estos conceptos y apreciaciones sociológicas acerca del género, responden a una mirada sobre un momento y contexto determinado. En nuestra sociedad hay estratificaciones en las que estos conceptos tienen una diferente manera de hacerse explícitos.

En contextos más reflexivos, que bien pueden darse en aulas universitarias o colectivos sociales preocupados por el bien común como pueden ser sociedades de fomento, conformados ambos por personas cuyos intereses sociales han despegado de la mera supervivencia y reproducción pasiva de los relatos propios de sus medios de crianza, se han percibido estas categorías del feminismo como motores de un cambio de paradigma, que habilita para varones y mujeres otras maneras de verse a sí mismos y a sí mismas, y de crear expectativas sobre sí mismos y mismas.

Así, mientras que esta nueva mirada habilita a que las mujeres se puedan pensar e imaginar triunfar en ámbitos ajenos al hogar y a las actividades de cuidado tradicional, y favorece la creación de espacios propios de autorrealización; también y al mismo tiempo, promueve comportamientos antes negados a los varones, como lo son la expresión de sus sentimientos, el cuidado de las otras personas en un hogar, y la posibilidad de elegir cualquier profesión o ninguna, por fuera de las tradicionales.

El proceso de “cambio sociocultural” queda ampliamente reflejado en las transformaciones y tensiones que experimentan las familias en las sociedades modernas como la chilena, como parte de los cambios ocurridos con el ingreso de la mujer en el mercado de trabajo, el uso de anticonceptivos, las luchas feministas por la igualdad de oportunidades, y la importancia relativa del trabajo para los varones, o de la maternidad para las mujeres, de cara a otros intereses vitales.

Los esfuerzos por la equidad de género se concentran, entre otras, en dos áreas principales: el aspecto laboral (la lucha por el acceso y una retribución igual, independiente de si es varón o mujer) y la vida familiar (la lucha por compartir el espacio de cuidado con todos los adultos que conviven en un hogar).

Fuentes:

Habilidades para la Vida (habilidadesparalavida.net)

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4951/32061_1996_02_01.pdf?seq

Habilidades para la vida, Guía para educar con valores

[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDo-](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDo-Crea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Crea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf)

<http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77807606.pdf>

<https://ddd.uab.cat/pub/educar/0211819Xn22-23/0211819Xn22-23p171.pdf>

<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/19528>

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442007000100003



Infografía

Conéctate

Una infografía sobre las relaciones interpersonales



¿Qué son las relaciones interpersonales?

Son las diferentes formas en las que interaccionan las personas. Están basadas en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.

Es importante saber que las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de felicidad, pero también de sufrimiento y malestar.



¿Qué son las relaciones positivas?

Son aquellas que resultan gratificantes y mutuamente satisfactorias, promueven el bienestar y la salud mental. Para que una relación interpersonal sea positiva debe vincularse con la confianza, el respeto, la comprensión y el amor.



RECUERDA

Una relación positiva se logra a través de la comunicación asertiva.

¿Qué necesito para entablar relaciones positivas y qué beneficios traen consigo?

Habilidades necesarias:

- Empatía
- Cooperación
- Compromiso



Beneficios:

- Favorecen el desarrollo de fortalezas personales.
- Proporcionan apoyo emocional ante situaciones estresantes.
- Contribuyen a la competencia social.
- Colaboran en el disfrute de la vida.
- Promueven una mayor eficacia en el aprendizaje y en los distintos contextos en los que se desenvuelve una persona.





Presentación para el taller



IV Relaciones Interpersonales

Objetivos de la ACTIVIDAD SOBRE RELACIONES INTERPERSONALES

Que quienes participan:

- Logren identificar relaciones dañinas y de bienestar.
- Desarrollen buenas relaciones interpersonales.
- Reconozcan el beneficio que desarrollar buenas relaciones interpersonales, brinda a su buen vivir.

programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

¿Qué son las relaciones interpersonales?



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Relaciones interpersonales saludables

- Establecer y mantener relaciones
- Con base en el respeto.
- La igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie).
- La autenticidad de las partes (sin fingimientos).



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales fuente de bienestar



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

El hogar como lugar de vinculación

- En el hogar se vive una profunda experiencia vital desde el nacimiento.
- Atraviesa cada uno de los ciclos que tiene la vida, todo ello gracias a
 - La comunicación.
 - La ternura.
 - El amor.
- Todos los miembros del hogar deben sentir:
 - El respeto.
 - La mutua solidaridad.
 - La atención a la crianza.
 - La atención a cada uno y una de sus integrantes, cuando necesiten soporte emocional, físico o material.



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Los valores en nuestros hogares

- Allí se aprenden **los primeros valores** acerca de la vida, lo que esperamos de ella, habilidades como la tolerancia, la comprensión, la idea de que todos y todas podemos pensar y elegir cosas diferentes, la importancia del diálogo, la comprensión, el soporte mutuo en momentos de necesidad y nuestras ideas sobre el amor.
- Cada uno de los hogares construye a su imagen este mapa de valores y de acciones para mantener viva su realidad afectiva y sus vínculos interpersonales.
- ¿Te has preguntado alguna vez, cómo es este mapa de valores en los hogares?



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Ideas para Relacionarse de manera positiva

- Interés por los y las demás.
- Comunicación adecuada: Escuchar con atención y respeto.
- Reconocimiento: reforzar cualidades y aciertos.
- Sentido del humor.
- Utilizar el nombre propio de cada quien.
- Amabilidad y cortesía siempre.



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Crear lazos en cada etapa del ciclo vital

- Las necesidades afectivas existen desde el comienzo de la vida. Si no son cubiertas, puede haber consecuencias negativas para la persona.
- Todas las personas hemos sentido en algún momento malestar o insatisfacción, que son la base de muchos problemas emocionales.
- El sentirnos personas queridas, deseadas, mimadas, saber que alguien se preocupa por nuestro ser, representa una gran cuestión existencial en la vida.
- Todas las personas esperamos conectar con quienes intervienen en el transcurso de nuestra vida.



Cuando en una relación no se presta la suficiente atención, y una de las personas no asume su parte de compromiso, se genera siempre un sentimiento de desamparo que puede favorecer dependencias emocionales.

programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales durante las etapas del ciclo vital

- Los niños y niñas necesitan ser tratados y tratadas con cariño, a través de abrazos, caricias, sonidos suaves y continuos, balanceos.
- Es muy importante mirarlos/as a los ojos: al alimentarle, al cambiarle sus paños, o bañarle.

INFANCIAS

ADOLESCENCIAS

- Empiezan a encontrar fuera de su hogar nuevos interlocutores para recrear esas relaciones y vínculos interpersonales: sus iguales.
- La búsqueda de pareja, la definición del quien soy yo.

- Ya creamos nuestro hogar, con esas relaciones interpersonales que hemos elegido mantener o crear.

PERSONAS ADULTAS MAYORES

- Su hogar es el lugar en donde pueden descansar.
- Recordar que viven un tiempo de pérdidas en todos los sentidos, y el cariño y ternura son indispensables.

programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Relaciones interpersonales y roles de género

- El término género esconde una gran variedad de derivados (estereotipos, roles, actitudes, atributos, etc.)
- El proceso de “cambio sociocultural” se refleja en las transformaciones que experimentan las familias en las sociedades como la chilena, como parte de los cambios ocurridos con el ingreso de la mujer en el mercado de trabajo, el uso de anticonceptivos, las luchas feministas, entre otros.

Dos aspectos de cambio que se promueven:

El aspecto laboral (la lucha por el acceso y una retribución igual, independientemente de si es varón o mujer).

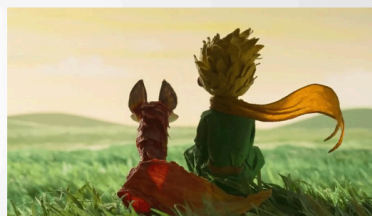
La vida familiar (la lucha por compartir el espacio de cuidado con todos los adultos que conviven en un hogar).

programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales

Algunas preguntas

- ¿Quiénes son las y los y personajes de este cuento?
- ¿Qué crees que implica el pedido del zorro "domesticame"?
- ¿Qué aprendió el principito en el proceso de domesticar al zorro?
- ¿Qué descubrió acerca de su rosa el principito? ¿Qué la hacía única?
- ¿Cómo podemos comparar este relato con nuestras relaciones y vínculos en el hogar?
- ¿Puedes enumerar similitudes? ¿Y diferencias?



programa
ACCIÓN

IV Relaciones Interpersonales



▪ *Una familia (Fernando Botero).*

programa
ACCIÓN



Reproducción obra de arte pictórica



Fernando Botero: “Una Familia”

Fernando Botero nació en Medellín es un pintor y escultor Colombiano, Botero es conocido por su estilo propio y reconocible de personajes gruesos.

Los personajes en sus obras no tienen expresiones ni sentimientos parecen imperturbables.

La familia que pintó Botero parece una familia sin problemas: aparece una madre, un padre, dos hijos, y un perrito. Pero en esta obra tan «perfecta» aparecen también detalles perturbadores en la escena como las manzanas cayendo del árbol y la serpiente roja.

Ambas figuras representan las dificultades o problemas que sobrevienen en todas las relaciones interpersonales, que deben ser afrontadas para crear el entorno amoroso y de cuidado entre todas las personas que conforman un hogar.



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámica para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1 “Cuentacuento”

Objetivo:

- Vivenciar la importancia de la construcción del vínculo.
- Comprender el valor del esfuerzo que hacemos por los demás.

Desarrollo

Promovemos un debate con base en las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué les pareció este cuento? ¿de qué creen que trata?
- 2) ¿Qué crees que implica el pedido del zorro “domesticame”?
- 3) ¿Qué aprendió el principito en el proceso de domesticar al zorro?
- 4) ¿Qué descubrió acerca de su rosa el principito? ¿Qué era lo que la hacía única?
- 5) ¿Cómo podemos comparar este relato con nuestras relaciones y vínculos en el hogar? ¿Puedes enumerar similitudes? ¿Y diferencias?

Ideas para el momento de reflexión y debate

Todos los miembros del grupo hogares deben sentir:

- El respeto
- La mutua solidaridad
- La atención a la crianza
- La atención a cada uno de sus integrantes, cuando se encuentren necesitados de soporte sea material, físico o emocional.

Dinámica 2

“Único y Compartido”

Objetivos

- Dar la posibilidad de que las personas compartan sus aspectos y cualidades
- Fomentar un espacio de intercambio para conocerse
- Identificar aspectos y cualidades individuales y compartidas

Desarrollo

La dinámica Único y Compartido es una actividad valiosa para la formación de equipos porque uno de sus objetivos es promover la unidad entre las personas. Este juego permite que los y las participantes se den cuenta de que tienen más puntos en común de lo que creen. Además, a medida que las personas toman conciencia de sus propias características únicas se empoderan porque poseen algo para contribuir en el grupo. Esta actividad es un juego para que el grupo se desarrolle y que puedan conocerse más.

La persona facilitadora deberá dividir al grupo formando equipos de cinco personas, por lo que esta actividad puede llevarse adelante con grupos medianos y grandes. A cada grupo formado se le debe proporcionar hojas y bolígrafos.

La dinámica se divide en dos partes, la primera mitad de la actividad es la parte compartida. Solicite que una persona en cada grupo tome nota de los rasgos o cualidades comunes que poseen. Evite escribir cosas que sean inmediatamente obvias (por ejemplo, no escriba algo como “todos tienen pelo” o “todos llevamos ropa”).

El objetivo es que las personas compartan sus características no superficiales y anoten en la lista cuando todos y todas las poseen. Para esta acción otorgue seis minutos y luego haga que un portavoz de cada subgrupo lea la lista que escribieron.

Y por supuesto que la segunda mitad es la parte única. En una segunda hoja de papel, pídale que anoten las características y cualidades únicas.

Cada grupo deberá identificar elementos que solo se aplican a una persona, deberán encontrar al menos dos cualidades y fortalezas únicas por persona. Nuevamente, deberán esforzarse por detectar cualidades y fortalezas más allá de lo superficial y más allá de las cosas obvias que cualquiera puede ver fácilmente.

Espere otros seis minutos y cuando se acabe el tiempo, cada grupo deberá compartir las cualidades únicas de la siguiente manera: haga que cada persona lea las cualidades de quien está a su derecha.



Cuento

El Principito y el Zorro, una historia de amistad

El Principito estaba muy triste porque había conocido más rosas como su rosa en el planeta Tierra y pensaba que su rosa era una mentirosa. Decepcionado, lloraba amargamente cuando de pronto se acercó un pequeño zorro.

- ¡Buenos días!- escuchó que decía alguien desde la lejanía.
 - Buenos días- respondió él con educación. Se dio la vuelta pero no vio a nadie.
 - ¡Estoy aquí, bajo el manzano!- indicó el zorro. Entonces el niño lo vio.
 - ¿Quién eres? ¡Eres muy lindo!
 - Soy un zorro.
 - ¡Ven a jugar conmigo! Estoy muy triste... - dijo el Principito recordando a su rosa.
 - No puedo, no estoy domesticado.
 - ¿Qué es domesticar?
 - Veo que no eres de aquí- dijo entonces el zorro- ¿Qué buscas?
 - Busco hombres... ¿qué es domesticar?
 - ¿Hombres? No me gustan. Cazan zorros pero también crían gallinas. Eso sí es interesante. ¿Tú buscas gallinas?
 - No, busco amigos. ¿Qué es domesticar?
- El zorro explica qué es 'domesticar'
- Bueno, es algo muy olvidado ya. Significa 'crear lazos'.
 - ¿Crear lazos?
 - Sí. Tú eres un niño más, como muchos otros. Tú no me necesitas y yo no te necesito. Pero si me domesticas, tú serás único. Yo sentiré necesidad de ti y tú sentirás necesidad de mí.

- Ah, ya entiendo- dijo el Principito- En mi planeta hay una rosa... Creo que me ha domesticado.
- ¿En tu planeta hay cazadores?
- No.
- ¡Perfecto! ¿Y gallinas?
- Tampoco.
- Bueno, no hay nada tan perfecto...

El zorro suspiró y siguió con su idea:

- Para mí el trigo dorado es todo igual. No me aporta nada. Pero tu cabello es dorado como el trigo, y si me domesticas, cada vez que lo mire, me recordará a ti y entonces será especial. Incluso amaré el sonido entre las espigas. Por favor, domesticame. Así mi vida dejará de ser monótona.

- No sé si tengo tiempo. Busco amigos...
- Pero para tener un amigo, debes domesticarlo. ¡Domesticame!
- ¿Y qué hay que hacer?
- Debes tener mucha paciencia y venir a verme todos los días. Te sientas aquí y solo observas y esperas. Cada día yo iré acercándome más, hasta que pueda sentarme a tu lado y me deje acariciar por ti. Entonces, ya habremos creado lazos de amistad y estaré domesticado.

El Principito domestica al zorro

El Principito hizo lo que le dijo el zorro, solo que además le pidió que acudiera siempre a la misma hora, ya que de esta manera él podría sentirse feliz justo un momento antes, pensando en que se acercaba el momento de verle.

- Los rituales son necesarios- le dijo- Hacen que tu corazón salga de la rutina y de un brinco de felicidad.

Y el Principito consiguió domesticar al zorro. Pero él tenía que partir.

– Voy a llorar- dijo el zorro.

– Tuya es la culpa. Tú me pediste que te domesticara. Ahora, no ganas nada.

– Sí gano. Por el color del trigo.

– Pero vas a llorar.

– Sí.

El zorro siguió hablando:

– Ahora verás las otras rosas y entenderás lo que te dije. Ve a despedirte de ellas y luego vuelve a despedirme de mí y te contaré un secreto.

El Principito fue a donde estaban las rosas. Efectivamente, ya no le parecían iguales a su rosa.

La despedida entre el niño y el zorro

– No sois como mi rosa- les dijo- Mi flor es única y vosotras no significáis mucho para mí... Mi rosa es aquella a la que cuidé, tapé con un biombo y protegí del frío. Es aquella a la que salvé de las orugas y atendí cada vez que estornudaba. Ella me necesitaba y yo la necesitaba a ella.

Las rosas se sintieron molestas.

Después, el Principito regresó donde el zorro para despedirse de él.

– Adiós- dijo el niño.

– Adiós- dijo el zorro- Pero antes voy a contarte mi secreto: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.

– Lo esencial es invisible a los ojos- repitió el Principito para recordarlo bien.

– El tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea importante...

– El tiempo que perdí por mi rosa... – dijo el Principito para recordarlo bien.

– Los hombres han olvidado este secreto, pero tú debes recordarlo. Eres responsable de quien has domesticado para siempre. El Principito se alejó repitiendo todas estas frases a fin de no olvidarse.

Reflexiones sobre El Principito y el zorro

– La confianza y la paciencia, esenciales: la amistad no surge de repente. Necesita de un proceso de acercamiento, conocimiento, paciencia... Surge de compartir muchos momentos, experiencias, anécdotas. La amistad se forja con confianza y lentamente. Pero con paciencia, se conseguirá crear un vínculo que dure para siempre.

– El amor no puede cortar las alas de la libertad: el amor es libre y se expresa en libertad. El zorro quiso ser domesticado pero sabe que no puede detener al Principito y que un día deberá partir y seguir su camino. El amor es libre y no puede comprar ni atar a nadie. Solo es pleno si otorga alas al otro en lugar de cadenas.

– Lo esencial es invisible a los ojos: se puede ver una sonrisa, una lágrima o escuchar un grito de rabia. Pero son solo expresiones de lo que en realidad no se ve, pero se siente. Lo más importante es precisamente lo que no pueden ver los ojos pero sí sentir el corazón: el amor, la tristeza, la frustración, el miedo, la alegría... El corazón es capaz de sentir cosas que no se pueden ver y esto es precisamente lo que mueve de verdad al mundo.



Canción de cierre del tema



La guerrilla de la concordia

Autor(es): Jorge Drexler

Amar es ir a ciegas
 El corazón despega, mientras todo arde.
 Odiar es mucho más sencillo
 El odio es el lazarillo
 De los cobardes
 ¡Armémonos!
 Armémonos de valor
 ¡Armémonos!
 Armémonos de valor, hasta los dientes
 El miedo salió de su fosa y hoy
 Amar es cosa de valientes
 ¡Amémonos!
 Amémonos porque sí
 ¡Amémonos!
 Ahora mismo y aquí
 Haciendo historia
 Soltemos al aire nuestras octavillas
 De la guerrilla de la concordia
 Amar es ir a ciegas
 El corazón despega, mientras todo arde
 Odiar es mucho más sencillo
 El odio es el lazarillo
 De los cobardes
 ¡El odio es el lazarillo
 De los cobardes!
 ¡El odio es el lazarillo
 De los cobardes!
 ¡Armémonos!

Armémonos de valor
¡Armémonos!
Armémonos de valor, hasta los dientes
El miedo salió de su fosa y hoy
Amar es cosa de valientes
Amar es cosa de valientes
Amar es cosa de valientes
Amar es cosa de valientes
Amar es cosa de valientes
Soltemos al aire nuestras octavillas
De la guerrilla de la concordia
Cuerpo a cuerpo, verso a verso
(¡Amar es cosa de valientes!) Es una guerra de guerrillas
Y hay un comando de poetas suicidas rimando en las alcantarillas
Diciendo armémonos, armémonos de valor hasta los dientes
Porque amar
¡Amar es cosa de valientes! (¡Amar es cosa de valientes!)



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO DEL TEMA
RELACIONES INTERPERSONALES

Link: <https://youtu.be/vLjclh-CwTA>

- **Video de Cuenta cuento: “El Principito y el zorro, una historia de amistad”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTOS
RELACIONES INTERPERSONALES

Link: <https://youtu.be/sDP9BHOzCUE>

- **Video canción de cierre “ La guerrilla de la concordia”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA RELACIONES
INTERPERSONALES

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Vy8v-oxtK1E>

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

*“Cuando más abiertos estemos
a nuestros propios sentimientos,
mejor podremos leer a los demás”.*

Daniel Goleman

TEMA 5:

Manejo de las
emociones

5.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.
- **Durante el primer taller** se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo.
- **Imanes para el refrigerador:** Ya se han entregado durante el primer taller, por lo que sólo se hace el recordatorio del mismo.
- kit de dibujo (block de dibujo grande y caja de lápices de colores para población infantil).
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante. (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca brindar apoyo para trabajar en los hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará la intervención. En este caso trabajaremos con el “Manejo de Emociones.”

Para hacerlo, se creará al inicio un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, se realizará una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Encontrar un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los y las habitantes del grupo de hogares puedan estar todos y todas presentes. Se dan algunos lineamientos generales del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Potenciar y desarrollar herramientas de identificación, reconocimiento, expresión y regulación de emociones
- Trabajar en la identificación de las expresiones físicas y los procesos cognitivos relacionados con las emociones básicas.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a las personas presentes. Se busca en este primer momento lograr un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual se encuentran algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo)

2) Una vez que se han hecho las presentaciones, se presenta el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si es preferible, situarlo en el contexto de lo que se conoce acerca del grupo de hogares.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, se presenta el vídeo del Cuentacuento “La historia del ermitaño y los animales”. Se indica que después se hará una reflexión, orientada a todos y todas las que participan (Personas adultas/población infantil - Dinámica 1). La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

* Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “La historia del ermitaño y los animales”.

* Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.

* Es muy importante asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el vídeo “La historia del ermitaño y los animales”. Lo mismo se pide a las personas adultas, que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar un zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema tratar, teniendo como ayuda de la presentación lo que se ha preparado, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atinencia. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante incorporar preguntas en la medida que se avanza con las diapositivas, pedir opiniones, ejemplos, y proponer comparaciones con lo que se comentó previamente o el cuento escuchado.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todos los miembros del grupo de hogares, y se anima a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se invita profundizar a las personas participantes, un poco más sobre el tema, y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.
- 2) Se propone a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “la banda sonora de cada hogar del grupo de hogares”.
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y como la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

* Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todas las personas del grupo de hogares, y se les anima a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre los comentarios de lo trabajado, conducir el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a. ¿Cómo podemos ayudarnos para expresar nuestras emociones de manera sana?
- b. ¿Qué pasos deberíamos dar para lograr reconocer, regular y expresar nuestras emociones?

2) Es importante desarrollar en este espacio las características que describen el manejo de las emociones y cómo trabajar esas habilidades de manera concreta.

3) Se pone la canción elegida como cierre y se les invita a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Se les invita a seguir reflexionando y compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Reiterar el lema de la jornada (frase del Tangram) y se muestra la pintura.

5) Agradecer a quienes han participado, e invitarles a evaluar la jornada a través de la encuesta para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, compartir las conclusiones de cada persona participante.
- * Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.
- * Proponer la canción como cierre y la escuchamos todos y todas.
- * Agradecer y les solicitamos la evaluación, en una palabra.



5.3

Desarrollo del tema

Presentación

La habilidad en el manejo de las emociones propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos envían señales constantes que no siempre se escuchan. A veces las personas no se dan permiso para sentir, como si pensarán que no tienen derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que se siente implica tanto escuchar lo que pasa por dentro, como atender al contexto en el que sucede. Identificar qué le pasa al cuerpo frente a las emociones, reconocer qué lo pone en movimiento y qué lo paraliza.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentan: alegría, tristeza, miedo, ira. Son conocidas por todas las personas, pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque no hay nadie que nunca haya sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos son igual de conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso una enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente entre los seres humanos frente a algunas situaciones:

Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos luchando, huyendo, • manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
Confrontación de intereses con nuestros semejantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con ira • Enojo o frustración
Pérdida de una persona querida.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con tristeza • Empatizamos con las personas que nos apoyan.
Celebración de un éxito o enamoramiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con exaltación.
Esfuerzo ante un desafío.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con satisfacción y alegría.
Ante personas que necesitan nuestra ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos de manera rápida y altruista aún con el riesgo de nuestra seguridad.

En todos los casos estas reacciones ayudan a afrontar mejor esas situaciones. Cada persona experimenta las emociones de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas del entorno, de ahí la importancia del ejemplo como modalidad para transmitir los valores.

Las emociones:

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.

No se pueden desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo. Una persona puede aprender a manejarse con sus estados emocionales.

1. ¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen seis categorías básicas de emociones:

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. El miedo es necesario ya que sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo. Ayuda a orientarse, a saber qué hacer ante una situación nueva.

AVERSIÓN: Disgusto o asco hacia aquello que se tiene delante. Produce rechazo y uno o una suele alejarse.

IRA: Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como se quieren o al sentirse amenazado o amenazada por algo o alguien. Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA: Sensación de bienestar y de seguridad que se siente al conseguir algún deseo o ver cumplida alguna ilusión. Induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA: Sentimiento de dolor anímico producido por una situación desfavorable, suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto. La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

2. ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional aporta un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Puede definirse como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

1. Percepción, evaluación y expresión de emociones

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

2. Asimilación o facilitación emocional

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

3. Comprensión y análisis de las emociones

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de las propias acciones.

4. Regulación emocional

Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

3. Tipos de emociones

EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto. Ejemplos de emociones positivas son la felicidad o la alegría, entre otras. Las emociones positivas ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia, la retención de información y permiten poder mantener varios conceptos al mismo tiempo y como estos se relacionan los unos con los otros. Frente a ello, cabe destacar que las emociones positivas son movilizadoras, es decir, cuando se experimentan, se tienen más ganas de hacer cosas y el desempeño mejora.

EMOCIONES NEGATIVAS

Las emociones negativas hacen referencia al conjunto de emociones que estimulan sentimientos desagradables y consideran la situación que se presenta como dañina, lo cual permite que la persona active sus recursos de afrontamiento. Las emociones negativas advierten de las determinadas circunstancias consideradas como una amenaza o un desafío. Ejemplos de emociones negativas son el miedo, la ira o la tristeza, entre otras. Las emociones negativas aumentan la consciencia ayudando a focalizar la atención en el problema que se presenta, siendo también movilizadoras.

Ambos tipos de emociones son normales y necesarias. No obstante, el predominio de emociones positivas conlleva a una vida más sana y feliz, mientras que la presencia de más emociones negativas que positivas, conlleva al estrés y al agobio, lo cual puede generar que los problemas se intensifiquen.

4. Las niñas y las emociones

¿Es posible enseñar a las niñas y a los niños a regular sus emociones?

La mayor parte de las conductas se aprenden, sobre todo de los y las cuidadores y cuidadoras principales, y de las personas que rodean a las infancias. Para conseguir que las y los niños y niñas aprendan a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que ese conjunto de personas que son sus referentes emocionales cuente con la suficiente información como para poder regular y controlar sus propios estados emocionales y facilitar que las infancias los aprendan y desarrollen.

¿Cómo se puede desarrollar la educación emocional en los niños y las niñas?

Antes de comenzar a desarrollar estrategias de aprendizaje de las diferentes habilidades emocionales es necesario destacar algunos aspectos generales que resultan de vital importancia en el aprendizaje emocional:

- Los niños y las niñas se irán formando en la madurez emocional a medida que las personas adultas les enseñen y practiquen con ellos y ellas. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que los niños y las niñas aprendan a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir a las niñas y niños que se pueden aprender muchas cosas que ayuden a guiar y expresar las emociones.
- Dejar claro que no se pueden evitar las emociones. A veces, ante emociones que producen malestar como el enfado, el miedo o la tristeza, se intenta hacer cualquier cosa para dejar de sentir las. Incluso las personas adultas lo hacen.

Todas las personas, sean adultas o del colectivo de la infancia, tienen derecho a todos sus sentimientos, incluso los de temor.

Estrategias para aprender la habilidad de regular nuestras emociones

En todos los hogares es necesario que todas las personas que conviven bajo el mismo techo, manejen bien las estrategias para regular las emociones. Reflexionemos:

¿Alguna vez has roto en llanto por perder un objeto material?

¿Has perdido la cabeza cuando las cosas no salen como deseas?

¿Te ha pasado que pierdes la concentración cuando te dan una buena noticia?

Si alguna vez ha pasado algo parecido a estas situaciones, entonces es posible que no se tengan las estrategias para regular las emociones ante situaciones específicas. Y por lo tanto se puede empezar a tener algunos problemas en las relaciones interpersonales. Es importante para una persona saber cómo se siente, y saber expresarlo oportunamente

¿Qué es la regulación emocional?

Es la habilidad de mantener o posponer la expresión de un estado afectivo para alcanzar una meta. Puede haber emociones que sean más agradables o desagradables que otras, lo cierto es que ninguna es mejor ni peor que otra. Si se quieren expresar las emociones, es necesario analizar el contexto social para diferenciar el momento y las estrategias adecuadas para hacerlo.

Aquí es donde juega un papel indispensable la regulación emocional, pero dependerá mucho de la madurez psicológica, ya que todas las personas son capaces de lograrlo.

Cinco estrategias para regular las emociones:

Estas estrategias son útiles para la regulación emocional y, combinadas con el asertividad, promueven relaciones interpersonales sanas y funcionales en el seno de los hogares.

Estrategia 1: Tomarse el tiempo para entender lo que se está sintiendo

Si el conflicto no demanda una atención inmediata, hay que procurar buscar un lugar donde se pueda estar tranquilo o tranquila. Se respira pausadamente y se intenta reconocer alguna de las emociones básicas que se han mencionado.

Es importante que no emitir juicios de valor como “no debería sentir esto”, hay que recordar que es una reacción involuntaria, simplemente hay que validarlo para una misma o uno mismo. Posteriormente hay que decidir si es conveniente expresarlo y cómo hacerlo.

Estrategia 2: Apropiarse de lo que se siente

Un error muy común es utilizar el argumento de “tú me haces sentir así”. Esto normalmente genera discusiones porque niega la propia responsabilidad personal. Hay que reconocer que, independientemente de la conducta de los demás, son los pensamientos propios e interpretaciones subjetivas lo que provocan las emociones. Es mejor utilizar “cuando tú haces esto, yo me siento...”.

Estrategia 3: Utilizar las palabras adecuadas

Si se utilizan verbos sensitivos como: “noto”, “percibo”, “siento”; no les rebatirán las cosas rápidamente, porque se refieren a un estado interno personal. Sólo uno o una puede saber cómo se está sintiendo. Hay que procurar ser preciso en lo que se comunica. Decir: “me siento bien o mal” puede transmitir una idea confusa acerca del estado anímico. Es de mucha ayuda señalar el nombre de la emoción que se ha identificado, o al menos lo más cercano posible.

Estrategia 4: Analizar el contexto

Para este punto es necesario el uso de la empatía, es decir, tratar de entender las emociones del otro. Si se necesita transmitir algo que se cree que tendrá un fuerte impacto emotivo en la otra persona, definitivamente no se debe hacer en momentos y lugares inoportunos, como cuando la otra persona esté al volante o esté a punto de irse a un compromiso.

Mientras más delicada sea la información, más importante es que se encuentren en un ambiente relajado y con la posibilidad de profundizar en la situación.

Si no es el momento adecuado para hablar, no hay que permitir que pase el tiempo indefinidamente, hay que tratar de propiciarlo uno mismo o una misma.

Estrategia 5: Permitirse vivir las emociones

Reír a carcajadas, llorar la pena, expresar el enojo con actividades que no dañen a otras personas o a uno mismo o una misma. Hacerlo de acuerdo a la propia personalidad y a las convicciones, pero se puede estar seguro o segura, de que es un paso al frente para una vida más plena y de calidad.

Fuentes:

<https://www.habilidadesparalavida.net/manejo-de-emociones-y-sentimientos.php>

<https://universidadsaludable.uacam.mx/view/download?file=2714/Manejo%20de%20las%20emociones.pdf&tipo=paginas>

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/151768/Taller%20de%20reconocimiento%20y%20manejo%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://terapica.mx/estrategias-para-regular-emociones/>

5.4


Infografía

MANEJO DE LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentan



¿CÓMO REACCIONAMOS?
Lucha - Ira - Tristeza - Alegría - Huida



TIPOS DE EMOCIONES
Negativas: Miedo - Ira - Tristeza
Positivas: Felicidad - Alegría



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se define como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos.

4 HABILIDADES BÁSICAS

- 01 Percepción, evaluación y expresión de las emociones.
- 02 Asimilación o facilitación emocional.
- 03 Comprensión y análisis de las emociones.
- 04 Regulación emocional.

ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES



1 Tómate un tiempo para entender lo que estas sintiendo.



2 Aprópate de lo que sientes.



3 Utiliza las palabras adecuadas.



4 Analiza el contexto.



5 Permítete vivir tus emociones.



Presentación para el taller



V Habilidades para el manejo de las emociones

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN EN MANEJO DE EMOCIONES

1. Potenciar y desarrollar herramientas de identificación, reconocimiento, expresión y regulación de las emociones de la y los participantes.
2. Reforzar el reconocimiento de las propias emociones de las y los participantes.
3. Identificar la expresión física de las emociones y los procesos cognitivos de las y los participantes.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

¿Qué se entiende por emoción?

Proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio.

Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

¿Cuáles son las emociones básicas?



programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

Lo que sucede fuera y lo que se desencadena

Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos luchando, huyendo, • manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
Confrontación de intereses con nuestros semejantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con ira • Enojo o frustración
Pérdida de una persona querida.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con tristeza • Empatizamos con las personas que nos apoyan.
Celebración de un éxito o enamoramiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con exaltación.
Esfuerzo ante un desafío.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos con satisfacción y alegría.
Ante personas que necesitan nuestra ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaccionamos de manera rápida y altruista aún con el riesgo de nuestra seguridad.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

HABILIDADES BÁSICAS PARA UN ADECUADO CONTROL EMOCIONAL



programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

TIPOS DE EMOCIONES

POSITIVAS

- Sentimientos agradables.
- Se mantienen en un espacio de tiempo corto.

NEGATIVAS

- Sentimientos desagradables.
- Nos advierten situaciones de amenaza o un desafío.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

Algunas características básicas para definir a las emociones

Regular las emociones es diferente a reprimirlas.

Todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.

No podemos evitar las emociones.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

Cinco estrategias para regular las emociones

ESTRATEGIA
1

- Tómate el tiempo para entender lo que estás sintiendo.

ESTRATEGIA
2

- Aprópiate de lo que sientes.

ESTRATEGIA
3

- Utiliza las palabras adecuadas.

ESTRATEGIA
4

- Analiza el contexto.

ESTRATEGIA
5

- Permítete vivir tus emociones.

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones

Preguntas

- ¿Cuáles son las y los personajes de este cuento y qué características tienen?
- ¿En qué consistía la ocupación más importante del sabio?
- ¿Qué acciones realizadas por el personaje principal lo transformaban en sabio?
- ¿Puedes reconocer tus emociones y regularlas para que no te jueguen malas pasadas?
- ¿Cuáles son las emociones que tienes con mayor frecuencia?
- ¿Lograr regularlas? ¿En qué medida? ¿De qué manera?
- Comparte tu receta con tus convivientes (¿qué ingredientes y cómo se prepara?)

programa
ACCIÓN

V Habilidades para el manejo de las emociones



- *“Cuando más abiertos y abiertas estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer a los demás”.*
Daniel Goleman.

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1: Cuentacuento “La historia del ermitaño y los animales”

Objetivo de la dinámica:

- Visualizar las propias emociones como partes del interior de cada persona, que se debe reconocer, y aprender a manejar.
- Reconocer que quien tengo frente a mí, cuenta también con su propio repertorio.

Desarrollo:

Proponemos la escucha y visionado del Cuentacuento “La historia del ermitaño y los animales”. Una vez escuchado, hacemos un breve plenario (no más de 5 minutos) tratando de comentar lo visto y su relación con el tema a trabajar. Las siguientes preguntas son una base para ello:

- 1) ¿Qué les pareció el cuento?
- 2) ¿En qué consistía la ocupación más importante del sabio? ¿y qué significaba cada uno de los animales que cuidaba?
- 3) ¿Cómo relacionas esto con la regulación de las emociones que todos debemos aprender a realizar?
- 4) ¿Puedes tú reconocer tus emociones y regularlas para que no te jueguen malas pasadas?
- 5) ¿Cuáles son las emociones que tienes con mayor frecuencia?
- 6) ¿Lograr regularlas? ¿En qué medida? ¿De qué manera?

Ideas para el cierre:

Mientras los participantes debaten y explican los diferentes elementos que deben tenerse en cuenta, en paralelo, tomamos notas en un cuaderno, considerando que esas notas nos servirán para hacer la presentación preparada, resignificando la misma con los dichos surgidos en este espacio.

Dinámica 2:

“La banda sonora de cada hogar del grupo de hogares”

Objetivo de la Dinámica:

- **Reconocer cómo se sienten las personas que conforman cada uno de los grupos de hogares en diferentes momentos de sus vidas, en distintas situaciones y en los diferentes espacios que comparten.**
- **Descubrir situaciones alegres, que despierten emociones positivas, o situaciones incómodas, que despierten emociones negativas.**

Desarrollo:

Para hacer esta actividad se va a requerir de unos 20 minutos. El grupo con el que se trabaje debería ser mediano, de entre 15 a 20 personas. En cuanto a materiales, se van a necesitar hojas de papel, bolígrafos y algo para reproducir música. Las personas facilitadoras llevarán las pistas ya montadas para poder trabajar. Esta selección se realiza con antelación a la jornada, y se les entrega conjuntamente con el Manual de facilitación.

El grupo de Hogares escucharán las piezas musicales, anotando, cada uno y para sí mismo, qué situaciones familiares les evocan.

Después de oír los temas, el dinamizador irá poniendo, de nuevo, cada pieza musical, pero esta vez dejado un rato entre canción y canción para que cada quien hable sobre qué situación familiar les evoca, qué es lo que les hace sentir así y cómo creen que podrían mejorarla, en caso de que despierte emociones negativas.

Después de oír los temas y de exponer uno a uno la situación, momento o lugar que les recuerda se pide al grupo que compongan por parejas la banda sonora ideal de su hogar y describan la diferencia entre cómo 'suena' y cómo 'debería sonar' ese espacio del compartir.

Dinámica 3: “La estrella del equilibrio” (alternativa a la anterior)

Objetivo:

- **Reconocer la influencia de las relaciones de los demás, que pueden mantener o perjudicar nuestra estabilidad emocional.**

Desarrollo:

Se puede hacer con un grupo de unas 10 personas, durando entre 15 y 20 minutos, y no se requiere de materiales. Lo que sí es necesario tener en cuenta es que, si el grupo es muy grande, se requerirá un espacio grande, dado que vamos a formar un círculo.

En esta ocasión no es necesario que la persona facilitadora entre en la dinámica. Pero puede ser necesario en caso de que seamos poca gente. Hacemos quienes participan se pongan en círculo y vamos asignándoles un número “1” o “2”.

Los participantes se agarran de las manos hasta que el círculo quede tenso. A continuación, y sin soltarse, las personas que les ha tocado el uno dan un paso hacia adelante, mientras que las personas con el dos lo dan hacia atrás. Esto hay que hacerlo despacio, para poder encontrar el equilibrio y sin que suceda un accidente. Una vez encontrado el equilibrio, solo hay que dejar pasar un poco el tiempo para que los participantes se den cuenta de cómo este equilibrio de fuerzas funciona.

Las personas participantes vuelven a dar pasos pero, esta vez, de forma invertida. Esto es, los del 1 dan pasos hacia atrás y los del 2 hacia adelante, y así sucesivamente.

Una vez terminado el juego, damos paso a la reflexión. Las personas participantes deben haber ganado cierta comprensión de la necesidad de trabajar en equipo y de ser empáticos y cooperativos con los demás para poder mantener el equilibrio.

A la vez, este equilibrio viene a representar nuestra estabilidad emocional, que se puede ver afectada por la acción de los demás pero, a la vez, también puede mantenerse con ayuda de otras personas.



Cuento



“La historia del ermitaño y los animales”

Las emociones nos pueden llevar a manejarnos de manera equivocada. Por eso debemos conocerlas y aprender cómo manejarlas, para evitar problemas y conflictos innecesarios. Manejar los defectos y hacer de ellos virtudes, ese es el objetivo y duro trabajo al que nos enfrentamos. A propósito de esto, recuerdo un cuento anónimo de origen budista, se llama “La historia del ermitaño y los animales”, y comienza de esta manera:

Cuentan que un hombre ya mayor **se retiró un buen día a vivir en soledad**, en lo más alto de una montaña. Hasta allí acudían muchas personas que querían consultar alguna cosa, pero el ermitaño **siempre decía estar ocupado**.

Un buen día, un caminante le preguntó:

– No veo que tengas nada a qué dedicarte. No tienes más que tu ropa y una cama hecha con hojas de los árboles. ¿En qué inviertes todo el tiempo? ¿Por qué dices estar tan ocupado?

El anciano se volvió y respondió con serenidad:

– Tengo **muchos animales que cuidar y vigilar**. Tú no los ves, pero debo entrenar dos halcones y dos águilas, tranquilizar constantemente a dos conejos, disciplinar a una serpiente, motivar día tras día a un burro y domar a un fiero león...

– Pero, ¿dónde están todos esos animales? - volvió a preguntar el hombre.

– Dentro de ti- dijo el ermitaño señalando con su dedo al visitante- Y dentro de mí...

Ante la cara de asombro del hombre, el ermitaño le explicó:

– Mis dos halcones se lanzan sobre todo lo que ven, son muy curiosos, pero debo impedir que se lancen sobre lo malo y se queden solo con lo bueno. **Son mis ojos.** Y las águilas tienen unas garras muy poderosas. Podrían hacer mucho daño, por eso debo entrenarlos para que no hagan mal a nadie... **son mis manos.**

Y sí, mis dos conejos son muy asustadizos. En cuanto se encuentran con una dificultad, intentar dar media vuelta o buscar un camino alternativo para no enfrentarse al problema. Se ponen muy nerviosos, y debo tranquilizarlos. **Son mis pies.**

Ahora bien, el animal que más quebraderos de cabeza me trae es la serpiente... la tengo encerrada en una jaula, y en cuanto sale de ella, intenta morder a alguien ante el menor descuido. Tengo que tener mucho cuidado porque su mordedura es venenosa... **Es mi lengua.**

El pobre burro anda **todos los días quejándose.** Es muy tozudo porque dice estar cansado y tengo que convencerle cada día de que puede seguir con su trabajo. Es mi cuerpo. Y por último, pero no menos importante... está el león. Es muy fiero y cuesta domesticarlo.

Llevo años intentándolo, pero en cuanto creo que ya está conseguido, vuelve a rugir con fuerza. Es vanidoso y siempre piensa que es el rey. **Es mi ego.** Ya ves, no me queda tiempo para nada más... por eso estoy tan ocupado.

El viajero bajó la montaña y les contó esta historia a todos. Comprendió que una de las tareas diarias está en aprender a controlar todas las emociones, y darles un cauce saludable...

Como vemos, en este brevísimo relato, se ve lo importante que es La necesidad de conocernos para manejar nuestras emociones negativas como la rabia, la ira, el miedo.

Y por supuesto, en nuestro entorno más cercano, es un trabajo que día a día debemos emprender. Claro que nos llevará toda la vida, pero, sin dudas, hará que nuestro recorrido a través suyo como personas que comparten un hogar sea más entretenido y desafiante.



Reproducción obra de arte pictórica



CUADRO “LA NOCHE ESTRELLADA” - VAN GOGH

“La noche estrellada” fue pintada por Vincent Van Gogh y es considerada una de sus obras maestras.

El arte le ayudó a expresar su sentimiento, y a transmitirlo. Esa era su “receta” para sacar afuera lo que le pasaba emocionalmente.



Canción de cierre del Tema



“Solo el amor”

Debes amar la arcilla que va en tus manos
Debes amar su arena hasta la locura
Y si no, no la emprendas, que será en vano
Solo el amor alumbra lo que perdura
Solo el amor convierte en milagro el barro
Solo el amor alumbra lo que perdura
Solo el amor convierte en milagro el barro
Debes amar el tiempo de los intentos
Debes amar la hora que nunca brilla
Y si no, no pretendas tocar lo cierto
Solo el amor engendra la maravilla
Solo el amor consigue encender lo muerto
Solo el amor engendra la maravilla
Solo el amor consigue encender lo muerto

Silvio Rodriguez Dominguez



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_ VIDEO TEMA MANEJO DE LAS EMOCIONES

Link: <https://youtu.be/zl57ha0wfSA>

- **Video de cuentacuento: “La historia del ermitaño y los animales”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTO MANEJO DE LAS EMOCIONES

Link: <https://youtu.be/rPS3v7AdLoc>

- **Video canción de cierre “Solo el Amor”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA MANEJO DE LAS EMOCIONES

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=FQqasc0GYMo>

- **Música para la Dinámica Central: “El sonido de mi hogar”**

Nombre del documento: 5_Dinamica_Sonido_Canciones.mp3

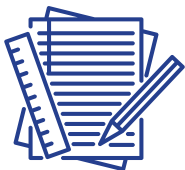
Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

“No hay estrés que no puedas calmar, no hay problema que no puedas resolver”.
Lauren Weisberger

TEMA 6:
MANEJO DEL
ESTRÉS

6.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.

Durante el primer taller se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo.

- **El tangram:** Ya se han entregado durante el primer taller. En este Taller se utilizarán, así que tendremos que solicitar al Hogar que los tengan disponibles.

- **Para la dinámica:**

- Hoja de trabajo de frustraciones y tensiones número 1, número 2 y número 3, para cada participante (incluidas al final de este listado)
- Tiras de papel para cada participante que puedan pegarse a su ropa (alfileres, cinta, etc.).
- Lápiz para cada participante
- Plumones y Rotafolio o pizarra.

- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante (Recurso 3)

- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).

- Imprimir letra de la canción final.

- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.

DUPLICAR

HOJA DE TRABAJO 1 FRUSTRACIONES Y TENSIONES



Suposiciones que usted realizó sobre la situación:

DUPLICAR

HOJA DE TRABAJO 2
FRUSTRACIONES Y TENSIONES



Suposiciones que usted realizó sobre la situación:

DUPLICAR

HOJA DE TRABAJO 3
FRUSTRACIONES Y TENSIONES



Suposiciones que usted realizó sobre la situación:



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guion buscamos apoyar a las personas facilitadoras para trabajar en los Hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará esta intervención. En este caso se trabajará con el “Manejo del estrés”.

Para hacerlo, se creará al inicio un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, las personas participantes realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Encontrar un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los participantes del grupo de hogares puedan estar todos y todas presentes. Se darán algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Revisar conceptos generales sobre lo que se entiende por estrés.
- Identificar los tipos de estrés y las principales fuentes de origen.
- Identificar y tener dominio de las propias emociones.
- Identificar el esquema del estrés en el ciclo de vida familiar.
- Aplicar técnicas que permitan enfrentar situaciones de estrés.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Se busca en este primer momento promover un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual se encuentran algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo).

2) Una vez se han hecho las presentaciones de las personas presentes, se expone el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la presentación del tema para hacerlo, o si se prefiere situarlo en el contexto del grupo de hogares.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, se presenta la Dinámica “El leñador y el Hacha”. Se invita a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares. Se indica que después se hará una reflexión, orientada a todos y todas quienes participan. (Personas adultas/población infantil - Dinámica 1). La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

* Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “El leñador y el hacha”.

* Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.

* Es muy importante asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el video “El leñador y el hacha”. Lo mismo se pedirá a las personas adultas que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar zoom con las personas participantes del grupo de Hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema tratar, teniendo como ayuda de esta presentación lo que se ha preparado en este contexto, nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atinencia. Es fundamental aquí reutilizar frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante preguntar en la medida que se avanza con las diapositivas, y solicitar opiniones y ejemplos, y proponiendo comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos que se vieron.

Formato online

* Con el zoom compartir la presentación *.ppt con todas y todos los miembros del grupo de hogares, y se animará a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se les invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre el mismo y a indagar en ello pensando en su propia experiencia y saberes.
- 2) Proponer a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “Estrés, Ira, Frustraciones y tensiones”.
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

- * Con el zoom se expone la actividad a desarrollar, y se dan las indicaciones generales del mismo.
 - * Una segunda videoconferencia se utilizará para el plenario de esta actividad, siguiendo las indicaciones de la Dinámica.
-

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre los comentarios de estos trabajos, se conducirá el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a) ¿Cómo podemos reconocer las situaciones de estrés?
- b) ¿Qué pasos deberíamos dar para lograr reducir las situaciones de estrés?
- c) ¿Cómo podrían ayudarse entre los integrantes del grupo de hogares a gestionar mejor el estrés externo?

2) Es importante desarrollar en este espacio las características que describen el manejo del estrés y cómo trabajar esas habilidades de manera concreta.

3) Se pondrá la canción elegida como cierre y se les invitará a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Se les invita a seguir reflexionando y compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Se reitera el lema de la jornada (frase del Tangram) y se muestra la pintura.

5) Se agradece a quienes han participado y se invita a evaluar la jornada a través de la encuesta para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, se comparten las conclusiones y se guía la conversación.
- * Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.
- * Proponer la canción para escucharla todas y todos juntos.
- * Agradecer y solicitar la evaluación, en una palabra.



6.3

Desarrollo del tema

Presentación

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos se estresan en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponen de fuerzas adicionales cuando se necesitan. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarse en forma aguda, y a evitar que se convierta en crónico o permanente. También, aprender a relacionarse con las tensiones de manera puntual.

Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar los propios ritmos y prioridades. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

La respuesta al estrés es la particular forma de afrontar y adaptarse a las diversas situaciones y demandas que las personas se van encontrando, es una respuesta que aparece cuando se percibe que los recursos que poseen los individuos no son suficientes para afrontar los problemas.



Por lo tanto, el estrés:

- Es una respuesta natural del organismo.
- Ha servido para sobrevivir.
- Permite la adaptación a los cambios que se producen alrededor de las personas.
- Provoca una activación general del organismo.

Además, viene determinado por:

- El estresor, que es un tipo de estímulo, problema o situación.
- La evaluación de la persona. Cómo se percibe subjetivamente, si parece muy grave, incapacitante o que pueda tener graves consecuencias.
- La interacción entre el estresor y la persona.

DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Como se ha visto, la causa del estrés es la presencia real de un factor estresante. En cambio, en la ansiedad, esa respuesta del organismo continúa presente cuando ya ha desaparecido tal estímulo estresante, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, como ya se ha dicho, en ausencia de un estímulo claro.

Se suelen confundir ambos términos, o se utilizan como sinónimos, básicamente porque las respuestas físicas, emocionales y conductuales suelen ser parecidas. Sin embargo, el estrés se refiere a un proceso de desadaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque se piensa que se está en peligro, que algo amenaza.

TIPOS DE ESTRÉS

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

Eustrés

- Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. Es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público, por ejemplo.
- Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.

- El Eustrés es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.

El estrés no siempre es malo, todos y todas siempre tienen un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando sobrepasa e interfiere en varias áreas de la vida cotidiana.

Distrés

- Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.
- Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
- Es dañino, provoca sufrimiento y desgaste personal.

No se puede ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de la vida cotidiana, las situaciones que estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que hay que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables.

Las emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento del cuerpo. Está claro que el estrés puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos del cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, digestivos, etc.)

Características de las situaciones de estrés

En toda situación estresante existen una serie de características comunes:

- Se genera una situación nueva que exige un cambio
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que estresa.
- Incertidumbre: ¿qué va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés
- Normalmente tampoco se tienen muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- El estrés provoca alteraciones biológicas en el organismo que obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.
- Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor el desgaste.

Fases de la respuesta de estrés

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo “malo” o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron descritas por Hans Selye ya en 1936, a las que llamó Síndrome General de Adaptación.



1. Fase de reacción de alarma:

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

2. Fase de resistencia:

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

3. Fase de agotamiento:

Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas.

Identificando nuestras fuentes de estrés

Para combatir al enemigo lo primero es conocerlo. En la actualidad (y desgraciadamente) el estrés forma parte de la vida, a veces tanto que ya no se distingue qué es exactamente lo que estresa, o se está en un estado permanente de estrés y ni siquiera se es conscientes de ello, es más, se ve como un estado normal. Hay personas incluso que temen “desestresarse” porque piensan que esto puede ser negativo, creen que no es bueno relajarse porque esto indicaría una pérdida de actividad o un descenso del rendimiento personal o laboral, que no se puede “bajar la guardia” porque si pasase algo se estaría desprevenidos. Como ya se ha comentado, el manejo del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés en la vida. Esto no es tan fácil como parece. Las verdaderas fuentes de estrés no siempre son evidentes, y es muy fácil pasar por alto nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos inductores de estrés.

En general existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

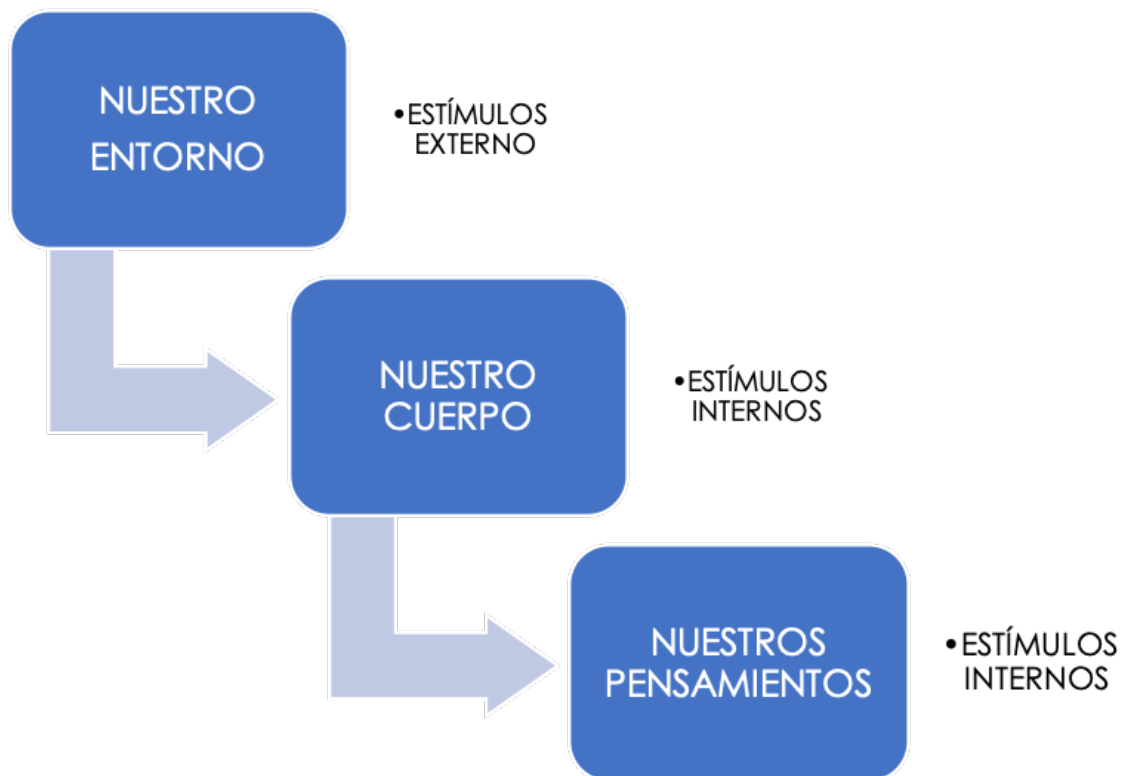
Estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, pérdida de un ser querido, de un trabajo, una mudanza, etc.

Estímulos Internos: pertenecen al dominio psicofísico del individuo, como, por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos, entre otros.

Para cada individuo la fuente que provocará la cadena de estrés es muy particular y difiere de una persona a otra, pero se puede consensuar en que existen una serie de sucesos que estresan a la mayoría de los seres humanos:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios: muerte de un familiar, divorcio, nacimiento de un hijo, enfermedades o accidentes, mudanza, etc.
- Sucesos diarios de menor intensidad: atascamientos de tránsito, ruidos, discusiones con compañeros o pareja, etc.
- Situaciones de tensión mantenida: enfermedad prolongada, mal ambiente laboral, disputas conyugales permanentes, dificultades económicas sostenidas, etc.

Con otras palabras, nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas:



Estrés en niños, niñas y adolescentes

El estrés en la niñez se puede presentar en cualquier situación que requiera que un infante se adapte o cambie. El estrés puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad, pero está vinculado con más frecuencia con cambios negativos, como una enfermedad o una muerte en la familia.

Se puede ayudar a niños, niñas y adolescentes a aprender a reconocer las señales de estrés y enseñándole maneras saludables para manejarlo. El estrés puede ser una respuesta a un cambio negativo en sus vidas. En pequeñas cantidades, el estrés puede ser bueno. No obstante, el exceso de estrés puede afectar la forma como piensan, actúan y sienten.

Las personas en la niñez aprenden a responder al estrés a medida que crecen y se desarrollan. Muchas situaciones estresantes que para una persona adulta son manejables causan estrés durante la niñez. Como resultado, incluso los cambios pequeños pueden tener un impacto en los sentimientos de seguridad y confianza.

El dolor, las lesiones, las enfermedades y otros cambios son fuentes de estrés para la niñez. Las causas de estrés pueden incluir:

- Preocupación por las tareas escolares o por las notas
- Manejo de las responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
- Problemas con las amistades, el acoso escolar o las presiones de las personas con quienes comparte en las diferentes actividades
- Cambio de escuela, mudanza, lidiar con problemas de vivienda o no tener dónde vivir
- Tener pensamientos negativos sobre su propia persona
- Cambios corporales, tanto en los varones como en las mujeres
- Divorcio o separación de sus cuidadores y cuidadoras principales.
- Crisis financiera en el hogar
- Vivir en un vecindario o en un hogar inseguro.

Signos de estrés no resuelto en la población infantil

Es posible que, en esta etapa, las personas no se den cuenta de que están estresadas. Si los síntomas empeoran o se presentan nuevos síntomas, los cuidadores y cuidadoras principales pueden sospechar de un aumento en el nivel de estrés en esta etapa de la niñez.

Los síntomas físicos incluyen:

- Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios
- Dolor de cabeza
- Empezar a mojar la cama o hacerlo frecuentemente
- Pesadillas
- Alteraciones en el sueño
- Molestia estomacal o dolor de estómago
- Otros síntomas físicos sin ninguna enfermedad física

Los síntomas emocionales o de comportamiento pueden incluir:

- Ansiedad o preocupaciones
- Incapacidad de relajarse
- Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar solo o sola, o a personas extrañas)
- Aferrarse a la persona adulta, no querer perderle de vista
- Rabia, llanto o gimoteo
- Incapacidad para controlar sus emociones
- Comportamiento agresivo o terco
- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores
- Renuencia a participar en actividades familiares o escolares

Estrategias para acompañar a niñas, niños y adolescentes en la resolución de su estrés

- Brindar un hogar sano, seguro y confiable.
- La rutina en el hogar puede ser reconfortante. Tener una cena o una noche de cine en familia puede ayudar a prevenir o aliviar el estrés.
- Dar un buen ejemplo. El niño, niña o adolescente lo observará como un modelo de comportamiento saludable. Haga lo posible por mantener su propio estrés bajo control y manéjelo siempre de forma saludable.
- Seleccionar los programas de televisión, libros y juegos que observan, leen y juegan. Los noticieros y los programas o juegos violentos pueden producir miedos y ansiedad.
- Mantener información de cambios anticipados, como los cambios en el trabajo o mudanzas.
- Dedicar tiempo de esparcimiento tranquilo.
- Aprender a escuchar. Escuchar sin criticar ni tratar de resolver el problema de inmediato. En cambio, tratar de comprender y resolver lo que lo está molestando.
- Fortalecer los sentimientos de autoestima. Utilizar la estimulación y el afecto. Utilizar recompensas en lugar de castigo. Tratar de involucrarles en situaciones en las que puedan tener éxito.
- Dar oportunidades de hacer elecciones y de tener algún control sobre su vida. Cuanto más siente que tiene control sobre una situación, mejor será su respuesta al estrés.
- Estimular la actividad física.
- Reconocer y anticipar los signos de estrés no resuelto.

Estrés en las personas adultas

La autoobservación es muy importante para que cada persona pueda ir viendo las evidencias de algún malestar en sus vidas. Lo primero que se debe hacer, por tanto, es prestar atención y mantener activa la autoobservación, ya que existen una serie de síntomas a corto y medio plazo que son indicadores de estrés, los más comunes son los siguientes:

SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de memoria • Incapacidad de concentrarse • Juicio pobre • Ver sólo lo negativo • Pensamientos ansiosos o apresurados • Preocupación constante 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de humor • Irritabilidad • Agitación, incapacidad para relajarse • Sentirse abrumado • Sensación de soledad y aislamiento • Depresión e infelicidad general
SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none"> • Dolores por ejemplo de cabeza • Diarrea o estreñimiento • Náuseas o mareos • Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas • Pérdida o disminución de deseo sexual • Frecuentes enfermedades respiratorias 	<ul style="list-style-type: none"> • Comer de más o de menos • Dormir de más o de menos • Aislarte del grupo social • Procrastinar o ser negligente con responsabilidades • Usar drogas, cigarros o alcohol para relajarse • Hábitos nerviosos (ej. morderse las uñas)

Estrés en el ciclo de vida

La familia en su desarrollo va transitando por diferentes etapas y cada una de ellas tiene sus especificidades, sus tareas y sus momentos de desequilibrio o reajuste interno, denominados crisis normativas. En el tránsito por este ciclo vital, la familia oscila entre períodos de estabilidad y períodos de cambios, caracterizados estos últimos por contradicciones internas que son necesarias e imprescindibles para propiciar su desarrollo. Estas contradicciones surgen a partir de eventos familiares que constituyen hechos de alta significación para el hogar y que provocan cambios en el ritmo cotidiano de la vida familiar que originan momentos de estrés, al tener la familia que enfrentarlos reestructurando sus procedimientos habituales.

El impacto de los eventos en la familia puede ser tanto favorecedor, como obstaculizador en la salud familiar. La familia alcanzará la salud en la medida en que sea capaz de enfrentar de manera eficiente y adecuada los acontecimientos de la vida.

El estrés que estos eventos puedan provocar como algo intrínsecamente desadaptativo y perjudicial. El estrés, al que muchas veces se refiere como la tensión o desequilibrio ante las crisis familiares, puede propiciar que el individuo o la familia desarrolle recursos adaptativos que nunca habían supuesto tener, lo cual le permite ganar en firmeza, y utilizar estos aprendizajes en posteriores crisis, haciendo que se crezcan o desarrollen como consecuencia de este. De ahí que se considere que el estrés no es bueno o malo, sino conocer bien, en qué cantidad, en qué momentos de la vida y bajo qué circunstancias sociales y familiares resulta perjudicial o beneficioso.

Aunque ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de familias, siempre se ponen de manifiesto las **diferencias individuales, familiares y sociales**, en cuanto a intensidad y tipo de respuesta.

Aunque ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de familias, siempre se ponen de manifiesto las **diferencias individuales, familiares y sociales**, en cuanto a intensidad y tipo de respuesta. Las personas, las familias y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos, así como en sus interpretaciones y reacción ante los mismos.

Es importante destacar que la repercusión familiar de estos eventos y el estrés que estos generen, tendrán una relación directa con el significado que la familia les asigne, aunque es indiscutible que de todos modos el afrontamiento a los eventos producirá de alguna manera un impacto en su equilibrio.

Teniendo en cuenta estos gradientes o diferentes niveles de impacto y el significado favorable o desfavorable asignado por la familia, en relación a esto se explica lo siguiente:

Potenciación del desarrollo familiar: cuando el evento impone algunos o pocos cambios al sistema familiar, y se le atribuye una connotación o significado positivo o favorable; o sea, si los cambios son pocos y se realizan en armonía, si las respuestas son adecuadas al estímulo y si están adaptadas, pueden ser indispensables para el desarrollo y para el funcionamiento del sistema y su adaptación al medio, por lo que no afectarían su salud.

Riesgo para la salud familiar: cuando el evento impone gran cantidad de cambios al sistema familiar, pero la familia les atribuye una connotación favorable, y/o cuando el evento impone algunos o pocos cambios al sistema familiar y estos son percibidos de manera negativa o desfavorable; o sea, sería cuando la familia, aunque perciba los cambios como favorables, tiene que realizar muchas modificaciones que podrían desequilibrarla, o cuando a pesar de que las modificaciones o reajustes sean pocos, estos tengan una connotación desfavorable para el sistema familiar, todo lo cual podría ser amenazante y poner en peligro el bienestar y la salud del sistema.

Afectación a la salud familiar: cuando el evento impone gran cantidad de cambios al sistema familiar, y la familia les atribuye a estos un significado negativo o desfavorable, lo cual se considera como la presencia de demandas excesivas o intensas que pueden afectar la capacidad de adaptación del sistema familiar y afectar su salud.

Estrategias de afrontamiento del estrés

No siempre es posible evitar el estrés en la vida, pero se puede aprender a manejarlo mejor. Aquí algunas estrategias que es posible que puedan ayudar:

- 1. Establecer prioridades.** Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si ya se está al límite.
- 2. Mantenerse en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole.** Pida ayuda a las amistades, a la familia y a la comunidad u organizaciones populares o religiosas para reducir el estrés que se experimenta.
- 3. Tomarse el tiempo para hacer actividades relajantes,** puede ser leer, ver algo en la TV, visitar a las personas de la vecindad, tejer algo, coser, hacer cualquier artesanía.
- 4. Evitar darle vuelta y más vueltas a los problemas.** Para esto importa enfocarse en lo que se ha logrado, antes de que lo que no ha podido hacerse.

5. Aprovechar a hacer ejercicios con otras personas del hogar. Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.

6. Algo tan sencillo y crucial como mantener el orden en la casa ayuda a crear un ambiente propicio para la relajación, un paso fundamental para comenzar a combatir el estrés. Esto, siempre pensado como tarea en la que todas las personas que comparten el hogar pueden hacerlo.

7. Otra estrategia muy interesante mientras se está ordenando la casa, o haciendo cualquier actividad es **escuchar una música** que ponga de buen humor, que tenga un ritmo entretenido, y genere un entorno liviano y divertido.

8. Se pueden realizar en familia cualquier actividad que implique salir de casa, aunque no sea exactamente la práctica de ejercicio, como ir a algún parque bonito, a la playa, salir sin gastar dinero (que eso siempre falta) sino a disfrutar de un paisaje, de un momento compartido, o de un sitio nuevo. **Contar historias y chistes** en el hogar también ayuda. Reír a carcajadas genera una enorme sensación de bienestar, aportando diversos beneficios, como la renovación de energías, la mejora del ritmo cardíaco, conseguir una mayor irrigación sanguínea o incluso lucir una piel más luminosa.

9. Al entretenerte y pasarlo bien jugando se logra un gran efecto relajante en la mente. Se comparten juegos con los niños y niñas, y con las personas mayores también. También los **juegos de mesa o juegos interactivos** que impliquen seguir divertidas coreografías o cantar como un verdadero artista. Hay una gran variedad de juegos con los que pasarlo genial o dejar volar la imaginación: juegos con barajas, con dados, o con el mismo celular hacer un karaoke.

10. También es posible aprender técnicas de relajación cuando el estrés sea muy alto. En la práctica de dichas técnicas encontrarán un gran aliado a la hora de lidiar con el estrés, ya que ayudan a reducir el ritmo cardíaco y disminuir la presión sanguínea: por ejemplo, respiraciones profundas o mindfulness, hasta la práctica de yoga o taichi.

Atención:

Consumir drogas o alcohol para desestresarse es el síntoma de una enfermedad que debe ser tratada por especialistas. Es importante consultar con el equipo de salud del CESFAM o consultorio al que se acude.

Fuentes:

<https://habilidadesparalavida.net/manejo-de-tensiones-y-estres.php>

<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>



Infografía



Aprende a decir **NO**
Lo primero eres tú



Establece **PRIORIDADES**
Haz una lista con lo que te preocupa y visualiza los problemas

CÓMO HACER FRENTE AL **ESTRÉS**



Desconecta con **MÚSICA**
Sube el volumen, cierra los ojos y aíslate del mundo



Ejercita la **RESPIRACIÓN**
Inhala aire empujando el abdomen hacia fuera de forma pausada.



DUERME
lo suficiente
La falta de sueño provoca irritabilidad



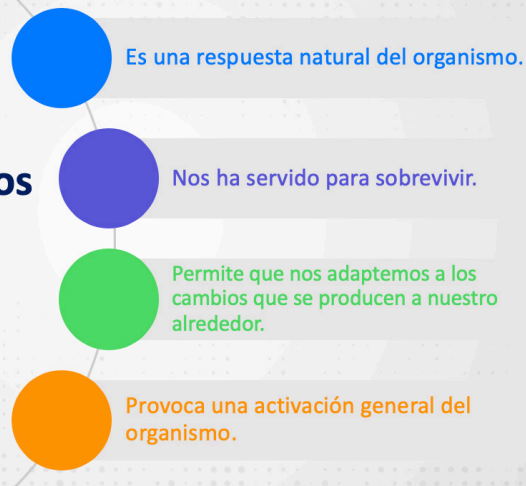
Presentación para el taller



OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN EN MANEJO DEL ESTRÉS

1. Revisar conceptos generales sobre lo que se entiende por estrés.
2. Identificar los tipos de estrés y las principales fuentes de origen.
3. Identificar y tener dominio de las propias emociones.
4. Identificar el esquema del estrés en el ciclo de vida familiar.
5. Conocer técnicas que me permitan enfrentar situaciones de estrés.

¿Qué entendemos por estrés?



¿Cuáles son las manifestaciones físicas del estrés?

- Alteraciones respiratorias.
- Tensión muscular.
- Palpitaciones

- Dolor torácico.
- Hormigueo en las extremidades.

- Escalofríos.
- Cansancio.

¿Cuáles son las fases en la respuesta al estrés?



Reacción o alarma.



Resistencia



Agotamiento

VI Manejo del Estrés

Estrés en el ciclo de vida familiar

**AFIANZAR
DESPUES DE LA
CRISIS**

Su resolución implica el afianzamiento de la familia.

**AFRONTAR LAS
CRISIS**

Afrontar y resolver las crisis es vital para la Salud Familiar.

**CICLICIDAD =
PREPARACIÓN**

Su ciclicidad nos permite prepararnos y adelantar la jugada.

programa
ACCIÓN

VI Manejo del Estrés

¿Cuáles son los principales estímulos internos y externos que nos generan estrés?



programa
ACCIÓN

VI Manejo del Estrés

Estrategias para gestionar el estrés

Establecer prioridades para ir poco a poco.

Mantenerse en contacto con personas que den apoyo emocional y pedir ayuda.

Tomarse el tiempo para hacer actividades relajantes de cualquier tipo.

Evitar darle vuelta y más vueltas a los problemas.

Aprovechar a hacer caminatas y ejercicios con otras personas del hogar.

Mantener el orden en la casa, para compartir un sitio agradable.

Escuchar música mientras hacemos tareas que lo permitan.

Salir en familia sin gastar un peso: contar chistes e historias que nos hagan reír.

Entretenerse y jugar juntos y juntas: juegos de mesa, y otros.



ATENCIÓN:

Consumir drogas o alcohol para desestresarse es un problema. Si alguien en el hogar tiene esta enfermedad, es importante consultar con un especialista, que la o lo ayude a controlarla.

programa
ACCIÓN

VI Manejo del Estrés

Preguntas para pensar

- 1) ¿Quiénes son las y los personajes de esta historia?
- 2) ¿Puedes describir lo que sucede?
- 3) Finalmente, ¿por qué razón el leñador corta cada vez menos árboles?
- 4) ¿Puedes comparar el "afilarse el hacha" de este cuento con la necesidad de gestionar adecuadamente el estrés?
- 5) ¿Cuál es tu estrategia preferida para gestionar el estrés? ¿Hay algo que crees que podrían hacer juntos y juntas en el hogar para lograrlo?



programa
ACCIÓN

VI Manejo del Estrés



"No hay estrés que no puedas calmar, no hay problema que no puedas resolver". Lauren Weisberger

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1: Cuentacuentos “El hacha y el leñador”

Objetivos:

- Comprender la importancia de cuidar la “herramienta” para interactuar de manera efectiva.

Desarrollo:

Promoveremos un debate con base en las siguientes preguntas:

- 1) ¿Quiénes son los personajes de esta historia?
- 2) ¿Puedes describir lo que sucede?
- 3) Finalmente, ¿Por qué razón el leñador corta cada vez menos árboles?
- 4) ¿Puedes comparar el “afilado de la hacha” de este cuento con la necesidad de gestionar adecuadamente el estrés?
- 5) ¿Cómo crees que “afilas” tu hacha?

Ideas para el cierre:

Aquí es muy importante que dejemos por sentadas las bases del reconocimiento de que es imprescindible cuidarnos del estrés, para poder brindar lo mejor de nosotros y nosotras mismos al conjunto de nuestro Hogar.

Dinámica 2: Estrés, Ira, Frustraciones y tensiones

OBJETIVO

- Ayudar a las personas participantes a descubrir su respuesta en las situaciones tensas y que provocan frustraciones.
- Analizar los efectos que ocasionan en un grupo los valores, los estereotipos y los prejuicios individuales.
- Ayudar a las personas participantes a conocerse mejor y aceptar las opiniones o sentimientos de otras personas.
- Legitimar la presencia y la expresión de la ira dentro de grupos.
- Identificar comportamientos que provocan la ira en otras personas y encontrar la forma para manejarla.

DESARROLLO:

La persona facilitadora explica los objetivos de la experiencia y divide a quienes participan en subgrupos de 6 a 12 personas.

Distribuye a cada una de las personas una hoja en blanco (al menos una de sus caras), un elemento para sujetar la hoja de su pecho y un plumón (Scotch, maskin tape, alfiler, etc.).

Se indica a las personas participantes que se les darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir lo primero que les venga a la mente, sin censurarla o modificarla, deben hacerlo lo mejor que puedan. Si alguno no sabe o puede escribir, la persona facilitadora le ayudará.

Las siguientes cuatro oraciones, serán dichas una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda anotar su reacción. Al finalizar las 4 frases, se le pide a cada participante que las pegue sobre su pecho:

- Me enojo cuando los demás...
- Siento que mi enojo es...
- Cuando los demás expresan su enojo conmigo, me siento...
- Siento que el enojo de los demás es...

La persona facilitadora forma grupos más pequeños de aproximadamente seis participantes y les pide que discutan la experiencia. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, al grado que cada persona responda con ira y sea consistente. Es importante partir reconociendo lo que cada quien ha escrito.

Se comparten situaciones con el grupo entero. La persona facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. Estos comentarios son muy breves.

Entonces, a cada uno de esos grupos se les entrega la hoja 1, y se les da la instrucción de que en el pequeño grupo completen el espacio en blanco del diálogo de las dos caricaturas y escribirán una nota breve de lo que supusieron sobre cada situación. Puede que haya más de una suposición. Cada subgrupo discute las respuestas realizadas por cada persona a cada situación, analizando los efectos probables para cada respuesta.

Lo mismo se hace con la Hoja 2 y la hoja 3. Cada subgrupo discute sus respuestas a estas situaciones y tratan de derivar generalizaciones sobre una respuesta efectiva a situaciones de estrés y de frustración entre personas. La persona facilitadora abre la discusión entre las personas participantes de todo el grupo, extrayendo las generalizaciones de cada subgrupo. La persona facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Ideas para el cierre

Es importante relacionar lo que ha surgido durante la dinámica con la presentación que se hizo previamente, de tal manera que quienes participan puedan llevar a sus vidas la aplicación de las estrategias sugeridas.



Cuento



Para reflexionar sobre el manejo de estrés

Ahora les contaré una historia breve para ayudarnos a entender la necesidad de frenar y reflexionar en la vida: como se dice ahora: **desestresarnos, parar y mirar** cómo seguimos. Este relato de autor anónimo se llama ‘El hacha del leñador’. Trata de ese estrés que les mantiene activos y activas constantemente en la vida, ese estrés que agota y lleva en ocasiones a tomar decisiones equivocadas. Vamos allá.

El hacha y el leñador

Un leñador se presentó un día a una oferta de trabajo. Su maestría y determinación fueron suficientes. Le dieron el trabajo. Al día siguiente, se presentó en el bosque. Estaba tan ilusionado y con tantas ganas de demostrar lo que valía, que ese día cortó 18 árboles. Todos y todas se asombraron. ¡Nadie había cortado tantos árboles en un solo día antes! Pero el hombre quiso superar su propio récord al día siguiente.

– ¡Hoy cortaré más árboles aún!

Mete quete pum, pam, pum. Estuvo más de 12 horas cortando y cortando. Pensó para sí, “¡Seguramente hoy debo haber duplicado lo que hice ayer”. Y aunque no fue tan así, había cortado 24 árboles y eso era una cifra muy grande...Durante el primer mes iba cortando un día, 22, otro 20, y otro 19, y así...

Estaba cansado, cada día se le hacía más difícil mantener el número que se había fijado para sí. Al final del primer mes había contabilizado sólo 14 árboles, 4 menos que al comienzo de su contrato.

El leñador estaba preocupado, no sabía por qué no lo estaba haciendo igual que siempre, si su fuerza no había disminuido, su hacha era la misma de siempre, y los árboles, pues, los de siempre también... Ese día respiró hondo, y se propuso nuevamente llegar a su récord. Trabajó, trabajó y trabajó. Las manos le quedaron cansadas, llenas de vigor. Pero, por más que se esforzó, ni ese día, ni los siguientes consiguió llegar a su anterior récord. Tampoco la siguiente semana. Ni la siguiente. Y, desesperado, fue a hablar con su jefe y le dijo:

- Lo siento, no sé qué pasa, que cada día corto menos cantidad de árboles... y no dejo de esforzarme al máximo. ¡No paro ni para comer! Me traigo puros sanguches para tardar lo mínimo al comer, y poder disponer de más tiempo.

Entonces, su capataz le miró y le dijo:

- mmm este parece ser un problema difícil de comprender... Pues por lo que veo tu fuerza física sigue siendo la misma.
- Por supuesto, y además no es tema de cansancio, si yo me siento estupendo. Pero no hay caso: cada día corto menos árboles.
- mmm- volvió a decir el capataz que era un buen hombre, que antes de ser capataz había trabajado siendo joven igual que él, como leñador- ¿Y has cambiado tu hacha, tal vez por error, has traído una que no sea la tuya?
- Para nada, no, no. ¡Esta es mi hacha y no la dejo ni cambio por otra! ¡Somos inseparables!
- mmmm- volvió a mascullar el capataz, y con una leve sonrisa le pregunta: -Entonces, dime **¿Hace cuánto que no afilas tu hacha?**

– ¿Afilarse el hacha? ¡Si no tengo tiempo para afilarla! - respondió el leñador.

Y ahora les cuento yo una cosa, muchas de las personas que estamos aquí nos olvidamos muchas veces de afilar el hacha a la hora de ponernos a vivir. Nos olvidamos que nuestra herramienta principal que el cuerpo, las emociones, deben estar en perfecto estado, relajadas, prestarle atención a la sensibilidad. El estrés es como un hacha desafilada: no permite dar ni recibir todo lo que da la vida ni los demás.

¡Dense el tiempo para afilar el hacha!

Yo soy muchas veces como el leñador de esta historia. Tal vez, alguno de ustedes también pueda sentirse así: Vivimos en un mundo frenético, que no descansa. No dejamos de andar y andar, pero... ¿no será mejor **parar** de vez en cuando, y arreglar todo aquello que detiene nuestro paso?:

Sin darnos cuenta, nos vemos arrastrados por ese ritmo que nos impulsa a seguir andando sin descanso. A veces es importante desconectar de nuestra rutina y pensar en qué estamos haciendo, qué camino seguimos, qué cambiaríamos de nuestra vida, qué nos hace falta y sobre todo, si realmente somos felices: eso implica el “afilar nuestra hacha”.

A veces, cuando nos esforzamos y no conseguimos la meta, la mejor solución es parar y recapacitar sobre qué nos hace falta para lograrlo: y la respuesta ya la sabemos: tenemos que “afilar nuestra hacha”.



Reproducción obra de arte pictórica



“EL CARNAVAL DE ARLEQUÍN” JOAN MIRÓ

Esta obra de arte supone el inicio de la etapa plenamente surrealista de Joan Miró. En esta obra se observan fragmentos de objetos, tal vez parte de un lenguaje poético. Parecen signos que sugieren ensoñación, ingenuidad, fantasía y ambigüedad. Figuras independientes y sin relación las unas con las otras. Esta fragmentación sugiere una imagen de ansiedad, dudas, falta de cohesión.

De esta manera es una buena metáfora de lo que sucede cuando se está sometido o sometida a un estado de estrés constante. Puede llevar a sentimientos de fragmentación e incompletitud, perder la noción de realidad o tener una percepción alterada de ella.



Canción de cierre del tema

“Resistiré”



Cuando pierda todas las partidas
 Cuando duerma con la soledad
 Cuando se me cierren las salidas
 Y la noche no me deje en paz
 Cuando sienta miedo del silencio
 Cuando cueste mantenerme en pie
 Cuando se rebelen los recuerdos
 Y me pongan contra la pared
 Resistiré, erguido frente a todo
 Me volveré de hierro para endurecer la piel
 Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
 Soy como el junco que se dobla,
 Pero siempre sigue en pie
 Resistiré, para seguir viviendo
 Soportaré los golpes y jamás me rendiré
 Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
 Resistiré, resistiré
 Cuando el mundo pierda toda magia
 Cuando mi enemigo sea yo
 Cuando me apuñale la nostalgia
 Y no reconozca ni mi voz
 Cuando me amenace la locura
 Cuando en mi moneda salga cruz

Cuando el diablo pase la factura
Si alguna vez me faltas tu
Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla,
Pero siempre sigue en pie
Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré

Música: Manuel de la Calva - Letra: Carlos Toro Montoro



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO TEMA MANEJO DEL ESTRÉS

Link: <https://youtu.be/diZxoH0RQTI>

- **Video de cuentacuento: “El leñador y el Hacha”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTO MANEJO DEL ESTRÉS

Link: <https://youtu.be/9sqR6VmlOk>

- **Video canción de cierre “Resistiré”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA MANEJO DEL ESTRÉS

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=K1rKj6XMt4Q>

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

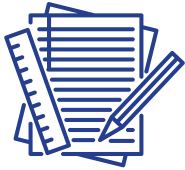
*“Toma decisiones desde el corazón y usa tu cabeza para hacer que funcionen”
(Sir Girad)*

TEMA 7:

CAPACIDAD PARA LA TOMA DE DECISIONES

7.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.
- Durante **el primer taller** se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo.
- **Imanes para el refrigerador:** Ya se han entregado durante el primer taller, por lo que sólo se hace el recordatorio del mismo.
- Hojas blancas y lapices.
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.



Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca ofrecer apoyo a las personas facilitadoras para trabajar en los grupos de Hogares con las ocho habilidades para la vida en las que se centrará esta intervención. En este caso se trabajará con el tema de “Toma de decisiones”. Para hacerlo, se creará al inicio un momento de impacto emocional, a partir del que cada participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, se realiza una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Encontrar un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los habitantes del grupo de hogares puedan estar todos y todas presentes. Se dan algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Valorar la escucha de otras opiniones frente a un proceso de toma de decisiones.
- Lograr enfocar los objetivos y ordenar las decisiones con la perspectiva de alcanzarlas.
- Lograr discriminar entre los valores, las pasiones y prejuicios, y las razones para la toma de decisiones.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Buscar en este primer momento lograr un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual encontramos algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo)

2) Una vez que se ha hecho las presentaciones, se expone el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si es preferible, situarlo en el contexto de lo que conocemos del grupo de hogares.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, se presenta el corto animado “El vendedor de empanadas”. Se invita a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares. Se indica que después se hará una reflexión, orientada a las personas que participan. (Personas adultas/ población infantil - Dinámica 1). La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

- * Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “EL VENDEDOR DE EMPANADAS”.
- * Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.
- * Es muy importante que asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuene respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el vídeo “El vendedor de empanadas”. Lo mismo se pedirá a las personas adultas, que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder exponer el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema a tratar, teniendo como ayuda de esta presentación lo que hemos preparado, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atinencia. Es fundamental aquí que se reutilicen frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante que se incorporen preguntas en la medida que se avance con las diapositivas, se pidan opiniones y experiencias, y proponer comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos que se vieron.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todos las personas del grupo de hogares, y les animamos a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Promover la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se invita a las personas participantes a profundizar un poco más sobre lo visto y a indagar en ello pensando en su experiencia y saberes.
- 2) Se propone a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “Caso cerrado: La Doctora Polo”
- 3) Es importante que se considere que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

*Con el zoom se presenta la dinámica a trabajar, y se proponen los tiempos para el cierre.

*Se vuelve a conectar una vez finalizada la dinámica. La persona facilitadora podrá participar como videollamada durante toda la dinámica para motivar y organizar.

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre los comentarios dados en estos trabajos, se conduce el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a) ¿Cómo podemos ayudarnos para tomar buenas decisiones?
- b) ¿Qué pasos deberíamos dar para lograr tomar buenas decisiones?

2) Es importante que se desarrolle en este espacio las características de como reforzar el autoconocimiento y revisar la pirámide de la autoestima.

3) Poner la canción elegida como cierre y se les invita a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Se les invita a seguir reflexionando y a compartirlas diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Se reitera el lema de la jornada (frase del Tangram), mostramos y explicamos la pintura.

5) Se agradece a quienes han participado, y se les invita a evaluar la jornada a través de la encuesta para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, se comparten las conclusiones del trabajo grupal.
 - * Se promueve la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.
 - * Se pone la canción como cierre y se la escucha todos juntos.
 - * Agradecer y solicitar la evaluación en una palabra.
-



Desarrollo del tema

Presentación

Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos. Continuamente se están tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para **evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias** presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Se aprende a decidir escuchando las propias reflexiones y emociones, sabiendo que siempre ofrecen consecuencias diversas, algunas positivas, otras negativas, que algo se gana y algo se pierde. Y siempre será posible reafirmar o recomponer el rumbo de la propia vida a partir de la próxima decisión.

Todas las personas toman diariamente decisiones que afectan su presente y su futuro. La habilidad de toma de decisiones puede definirse como un proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas con base en criterios específicos y en la información disponible. La toma de decisiones está estrechamente relacionada con otras habilidades, tales como el pensamiento crítico, la cooperación y la negociación.

1. ¿Qué es la toma de decisiones?

La toma de decisiones **es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones**. Diariamente cada persona está ante situaciones en las que debe optar por algo, y esa decisión no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones se activa cuando se presentan conflictos en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible.

En el ámbito de la conducta y psiquis humana este es un tema fundamental, ya que **las personas no responden de la misma forma a una situación problemática** debido a diversos elementos como la estructura de personalidad, el desarrollo, la madurez y la etapa de la vida en la que se esté.

El proceso de toma de decisiones se da de manera periódica y constante en la vida de un ser humano. Muchas veces responde a conflictos que se presentan de manera diaria y otros son ocasionales; algunos se dan dentro del ámbito privado y otros dentro de empresas u organizaciones.

Según las diferentes características, el proceso de toma de decisiones puede ser:

- **Racional.** Proceso en el que se analizan las posibles alternativas utilizando el raciocinio en base a fuentes y pruebas comprobables.
- **Intuitivo.** Proceso en el que la persona toma en cuenta la intuición y la experiencia personal para volcarse hacia alguna de las alternativas.
- **Personal.** Proceso de toma de decisión de un individuo dentro del ámbito privado.

- **De rutina.** Proceso que realiza una persona o grupo de manera periódica, suelen ser situaciones que no resisten mucho análisis ni tratan sobre temas complejos.
- **De emergencia.** Proceso que un individuo o grupo realiza para tomar una decisión frente a una situación nueva y excepcional.
- **De grupo.** Proceso que se realiza en conjunto entre quienes pertenecen a un grupo en el que prima el consenso y se toma la alternativa que genera más adhesión.
- **Individual.** Proceso que ejecuta una persona de manera autónoma dentro de un contexto como una organización o empresa.

2. Características de la toma de decisiones

Un buen proceso de toma de decisiones debe tener las siguientes características

- **Claridad.** Refiere a la importancia de tener en claro el objetivo a alcanzar en el proceso y la situación a resolver.
- **Impacto.** Refiere a las consecuencias que puede traer cada una de las alternativas a elegir. Es importante tener en cuenta que todas las opciones tendrán consecuencias, por lo que se debe elegir la alternativa que genere el impacto más favorable.
- **Reversibilidad.** Refiere a si se puede o no dar marcha atrás en la elección de una alternativa. Mientras más irreversibles sean las consecuencias de alguna de las alternativas a elegir, más atención se deberá prestar al proceso de decisión.

3. Componentes de la toma de decisiones

Para resolver un problema se necesita de ciertos elementos que son importantes para encontrar un resultado inicial, para aprender y mejorar la resolución de problemas y para detectar las herramientas (competencias) propias.

- **Decisión.** Posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones a llevar a cabo como las situaciones.
- **Resultado.** Hipotéticas situaciones que tendrían lugar si se toma una u otra opción de las decisiones antes señaladas.
- **Consecuencia.** Evaluación basada en la subjetividad.
- **Incertidumbre.** Confianza frente a lo desconocido, sobre todo cuando no se tiene experiencia en algún problema en particular.
- **Preferencias.** Tendencia a tomar una alternativa y no otra, se ve condicionada por la experiencia.
- **Toma de decisión.** Acción de decidir.
- **Juicio.** Evaluación.

4. Etapas para una buena toma de decisión

A la hora de enfrentar una situación a resolver es importante que la persona siga ciertos pasos:

- I. Definir el problema.** Análisis de la situación que se enfrenta.
- II. Detectar las alternativas posibles.** Definición y reconocimiento de las combinaciones de acciones que se pueden tomar.
- III. Prever los resultados.** Asociación y detección de las posibles consecuencias de cada una de las alternativas y estudio del contexto en el que se lleva a cabo la decisión.

IV. Optar una alternativa. Elección de alguna de las opciones.

V. Control. Monitorear los resultados de la opción elegida, se debe ser responsable y tener una actitud participativa en el proceso.

VI. Evaluación. Análisis de las ventajas y desventajas de la decisión tomada, este paso es fundamental para el aprendizaje y la toma de decisiones futuras.

5. Importancia de la toma de decisiones

Tomar decisiones es uno de los procesos más importantes en la vida de un ser humano, ya que es a través de las elecciones realizadas que **cada persona va marcando su camino personal, sus elecciones familiares y de su vida laboral.** Para esto es recomendable delimitar objetivos claros sobre los que basar las decisiones diarias y reconocer cuál es la manera más efectiva para llevar adelante el proceso de toma de decisiones.

Al existir diferentes maneras de enfrentarse a este proceso, que en algunos casos puede llevar al bloqueo o a la indecisión, se elaboraron técnicas y herramientas que ayudan a las personas a desarrollar y potenciar la toma de decisiones. Se debe trabajar en el miedo al error, la tolerancia a la frustración y a la incertidumbre, y en el reconocimiento del deseo para lograr los objetivos personales o profesionales propuestos.

6. ¿ Qué dificulta el proceso para tomar una decisión ?

Existen características de cada persona o propias de algunos colectivos que dificultan los procesos de toma de decisiones, entre las más significativas están:

- **Disonancia cognitiva.** (Disonancia pensar-Hacer) Ocurre cuando lo que se quiere hacer y lo que se hace no coincide.
- **Efecto halo.** (Todo tiempo pasado fue mejor) Ocurre cuando la sombra de otras experiencias hace que se deduzca erróneamente, presuponiendo y anticipando precipitadamente una decisión.
- **Pensamiento de grupo.** (Pensamiento en manada) Ocurre cuando un grupo de personas decide por otras, a pesar de estas últimas estar en desacuerdo. No hay consenso del grupo en la toma de decisiones, sino miedo, temor a equivocarse, temor al rechazo o al cuestionamiento grupal.
- **Adaptación hedonista.** (Acomodarse en el sofá) Ocurre cuando el individuo está sumido en un estado de bienestar y placer que no le permite relacionarse adecuadamente con el conflicto.
- **Sesgo de confirmación.** (Cerrar la puerta a las nuevas y mejores ideas) Ocurre cuando no se tiene la suficiente flexibilidad cognitiva como para modificar algunas creencias cuando es necesario. Esto genera que se cometan los mismos errores al seguir manteniendo la misma posición sobre un tema rechazando el nuevo contenido.
- **Sesgo de autoridad.** (Confianza ciega en expertos) Ocurre cuando se sigue ciegamente lo que plantean expertos o expertas, sin tener en cuenta los propios deseos.

7. Tres consejos para mejorar la toma de decisiones

1) Evitar el exceso de confianza

Uno de los mayores errores que se pueden cometer al tomar una decisión es tener un exceso de confianza que haga reaccionar rápidamente.

Una manera de mejorar la toma de decisiones es invertir el tiempo necesario para enumerar los recursos con los que se cuenta. La ventaja está en que, si se toma más tiempo al comienzo del proceso, se podrá ver, o diversificar activamente las opciones disponibles. Hay que tener en cuenta que cuando se llega a una encrucijada realmente importante en la vida, la deliberación suele ser mucho más importante que la decisión en sí misma.

2) Considerar otras perspectivas

Considerar otras perspectivas y «abrir la mente» para aceptar las opiniones de otras personas, es otra de las formas sorprendentes de mejorar la toma de decisiones. Incluso los grupos grandes que contienen una amplia gama de puntos de vista, tienen un desempeño superior que los grupos compuestos por personas de ideas afines.

Si bien es cierto que llegar a un consenso puede ser más difícil cuando existen puntos de vista diversos, no es menos cierto que esta situación brinda soluciones mucho mejores al infundir el proceso con creatividad y diversidad en el pensamiento.

3) Analizar las consecuencias

Esta estrategia implica considerar los resultados de la decisión tomada antes de implementarla. Es especialmente útil cuando las decisiones pueden tener consecuencias de gran alcance. Cuando se toman decisiones, no hay que prestar atención sólo a lo que se pretende conseguir en lo inmediato, sino también a todo tipo de consecuencias (esperadas o no) que se puedan derivar, tanto a corto como a largo plazo. Hay que tener en cuenta que las decisiones que se tomen tendrán impactos sobre el problema, los demás y sobre uno mismo o una misma, así que conviene analizar sus resultados positivos y negativos

Fuentes:

Fuente: <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

https://www.entrenamiento.com/business/maneras-mejorar-toma-decisiones/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=DSA&gclid=C-j0KCQIAoNWOBhCwARIsAAiHnEgKtU8bo6M2p7uMIADnC3LJtvK8FCacw4O4v7aH-Gv-ooJ5TrfwUnMwaAqISEALw_wcB



Infografía

CAPACIDAD PARA LA TOMA DE DECISIONES



ETAPAS



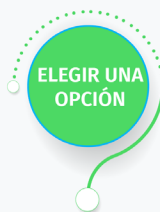
Analizar la situación frente a la que no encontramos.



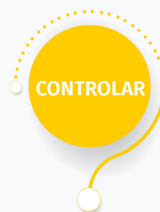
Visualizar las diferentes líneas de acción posibles.



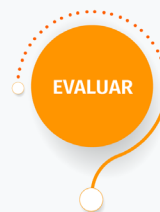
Asociar posibles consecuencias de corto y largo alcance.



Sopesar y priorizar.



Monitorear los resultados de la decisión tomada.



Ver cómo nos fué, para aprender de los errores y aciertos: experiencia.

TRES CONSEJOS:

1

No te confíes demasiado.

2

Pregunta a otras personas.

3

Reflexiona sobre todas las consecuencias antes.



Presentación para el taller

**CAPACIDAD PARA LA
TOMA DE DECISIONES**

programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN EN TOMA DE DECISIONES

Que las y los participantes valoren la escucha de otras opiniones frente a un proceso de toma de decisiones.

Que las y los participantes logren enfocar sus objetivos y ordenar sus decisiones en pos de alcanzarlos.

Que las y los participantes logren discriminar entre sus valores, sus pasiones y prejuicios, y sus razones para la toma de decisiones.

programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

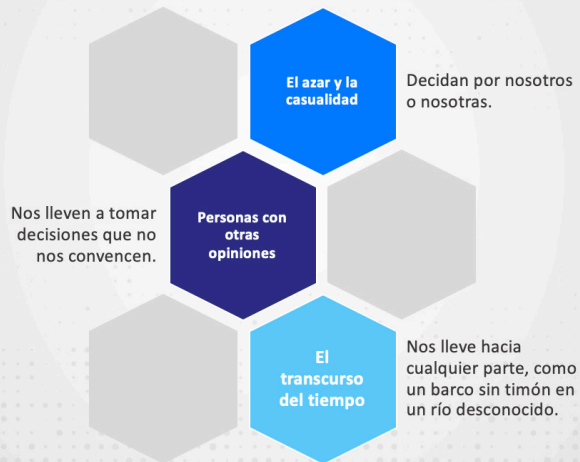
¿Qué significa “decidir”?



programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

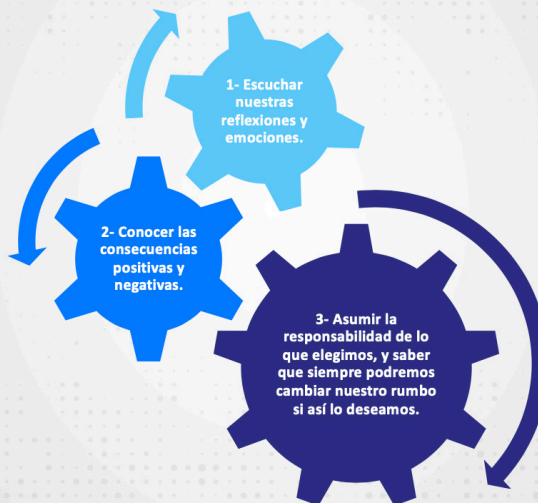
Decidir antes de que



programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

¿Cómo aprendemos a decidir?



programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

Características de una buena decisión



programa ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

Componentes de la Toma de decisiones



programa ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

Etapas de una buena toma de decisiones



programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

Dificultades comunes para la toma de decisión



programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones

Tres recomendaciones para la toma de decisiones

- 1** No te confíes demasiado.
- 2** Pregunta a otras personas.
- 3** Reflexiona sobre todas las consecuencias antes.

programa
ACCIÓN

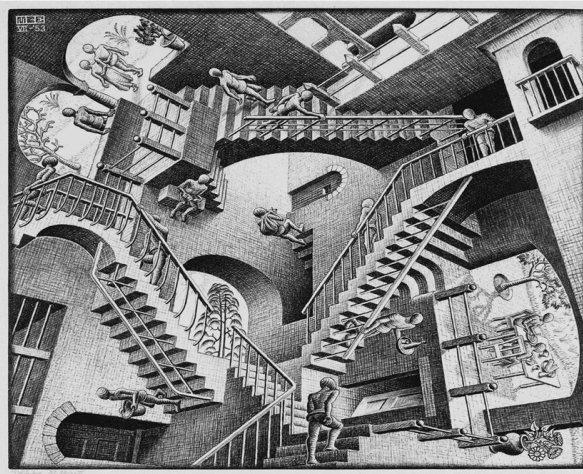
VII Capacidad para la toma de decisiones

PREGUNTAS: CUENTO EL VENDEDOR DE EMPANADAS

- 1) ¿Quiénes son las y los personajes involucrados?
- 2) ¿De qué trata la decisión que se debe tomar?
- 3) ¿Qué información es importante para poder tomar una buena decisión?
- 4) Las y los personajes mencionados, ¿conocen toda la información?
- 5) ¿Qué pasos deberían dar para poder tomar una buena decisión?

programa
ACCIÓN

VII Capacidad para la toma de decisiones



*Escher: "Cónvavo
y Convexo"*

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámica para las personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1: Cuentacuento: “Empa...nadas pa todos”

Objetivo:

- Valorar la toma de decisiones como un proceso que debe ser asumido por cada persona.
- Adquirir capacidades de escucha de otras miradas sobre un problema.
- Confiar en la propia sabiduría sobre un tema en el que estamos involucrados.

Desarrollo

Promovemos un debate con base en las siguientes preguntas

- 1) ¿Quiénes son los personajes involucrados?
- 2) ¿De qué trata la decisión que se debe tomar?
- 3) ¿Qué información es importante para poder tomar una buena decisión?
- 4) Los personajes mencionados, ¿conocen toda la información?
- 5) ¿Qué pasos deberían dar para poder tomar una buena decisión?

Cierre: Importante que rescatemos aquí los pasos para la toma de decisiones

Dinámica 2:

Caso cerrado: La Doctora Polo

OBJETIVOS:

- **Aprender a solucionar las diferencias existentes entre los miembros de cada Hogar del grupo de hogares de la intervención.**
- **Facilitar la discusión y la negociación.**
- **Desarrollar el respeto y la solidaridad.**
- **Aplicar estrategias para llegar a un acuerdo.**

DESARROLLO:

Se desarrolla una dinámica similar a la de la doctora Polo, se divide el grupo en dos, y cada parte del grupo conforma una de las partes en disputa, de acuerdo con algunos de los casos que se presentan. Se entrega el caso y a cada subgrupo se le da su parte y lineamientos generales. Se les pide que piensen diversos argumentos para apoyar su punto de vista. También pueden pensar qué argumentos presentará la otra parte, para poder debatirlos. Tienen 10 minutos para prepararse.

La Dra. Polo presentará el caso completo de la decisión a tomar, y tirará una moneda para ver cuál de los grupos empieza su argumentación. El rol de la Dra. Polo debe ser ejecutado por la persona facilitadora de tal manera que pueda ir ordenando el debate para que el mismo sea constructivo, e ir posicionando las buenas estrategias para expresar el punto de vista y orientar las decisiones. Al final de cada argumentación, la Dra Polo invita a los presentes a quedarse o cambiar de equipo, por si el argumento presentado los ha convencido.

La calidad de los argumentos, hará que un grupo pierda y otro gane adeptos, o tal vez no. Es importante recalcar cualquiera sea el caso la importancia de tener estrategias de conversación que permitan tomar decisiones en conjunto.

Al finalizar, el grupo completo debe tomar una decisión. Si no hay acuerdo, se tomará la decisión igual con la Dra. Polo de testigo, y habrá un pequeño grupo que acatará en disidencia.

Situación: Una decisión difícil

Se presenta ante mí el caso de Don Jaime Noche, trabajador del campo, ahora jubilado, que vive en su casa de Hualpén, en la población La Tablita. Esa casa es suya, y de su mujer Sara, ya fallecida. Vive allí desde hace más de 35 años. Hace unos 12 años, su hija Gloria se emparejó y se quedó allí. Con el tiempo se han sumado sus dos hijos, Camila de 12 y Alexis de 13. En el hogar convive también un cuñado de Don Mario, desde hace unos 25 años, trabajador minero, ahora desempleado. Hasta aquí todos acostumbrados... ¿Qué ha pasado ahora? Pues que Mauro, el hijo mayor de Don Jaime, hace unos seis meses que está sin pega, y debe dejar su casa de arriendo, así que necesita la ayuda de su padre, y le pide una pieza donde ir con su mujer y 4 hijos de 2, 5, 7 y 12 años.

- La única pieza vacía es una que no tiene ventanas, y hay que arreglarla pues allí hay puro cachureo.
- Don Mario tiene la pieza más grande, porque inicialmente vivía allí con toda su familia, la hermana de Sara, también fallecida, y sus 4 hijos, ahora todos casados y con sus casas propias.
- El hijo de Dn. Jaime trabaja en la construcción, cuando consigue alguna peguita
- La hija de Don Jaime y su pareja están postulando un subsidio para la vivienda, y esperan que les salga pronto.

- Don Jaime bebe mucho, y a veces no es posible contar con su opinión sobre estos temas.
- Don Mario tiene una novia desde hace unos meses, es una vecina del barrio, que vive sola en su casita.
- Don Jaime necesita ayuda para moverse y caminar.
- La casita solo tiene un baño, pero hay espacio para construir un baño más.

Por lo tanto, el hogar debe tomar una decisión muy difícil:
¿Qué se debe hacer ante la inminente llegada del hermano a la casa familiar, ya que en 10 días estarán allí con todos sus empaques?

La hija Gloria dice:

Hay que pedirle al tío Mauro que se vaya de la casa, sea a la casa de alguno de sus hijos o de su polola.

Don Jaime en cambio:

Rejuntémonos un tiempo, que el hijo arregle la piecita chica, que se mude allí el tío Mauro, y la pieza grande que quede para la nueva familia. Con el tiempo, que se haga un baño más.

Así que a montar los dos grupos rápidamente el de la Gloria y el de Don Jaime.

(Si en el grupo hubiera un tema del que todos quieren conversar y dar su opinión previa a una toma de decisión, podría organizarse esta dinámica en torno a ese tema. Pero requiere de mayores habilidades de la persona facilitadora, para evitar conflictos y sortear antiguas rencillas. Conducir el proceso de debate hacia la comprensión de las estrategias que queremos revisar y conocer, puede hacerse más difícil. Sugerimos que siempre es mejor un tema con el que puedan empatizar, antes que uno en el que se encuentren involucrados de manera vital)



Cuento



Cuento: El vendedor de empanadas

Para reflexionar sobre la toma de decisiones

No es fácil tomar decisiones (y mucho menos acertar), porque toda decisión acarrea consecuencias. Lo más tentador es dejarse llevar por los demás, pero eso también puede tener un riesgo...Escuchemos ahora lo que le pasó a este vendedor de empanadas

Enzo Huenchuleo, se había quedado sin trabajo. Estuvo empleado en una panadería por casi 15 años, y volvió a su casa con la mala noticia, y con algunas ideas para salir adelante. Por suerte estaba casado con Mariela que era una mujer muy habilidosa con la comida, a quien se le ocurrió que empezaran un proyecto de venta de empanadas. A Enzo le pareció muy buena la idea, y como era tan hábil con sus manos, se fabricó un carro pequeño con restos de materiales que había en su casa: una bicicleta rota, unas sillas medio desarmadas, y alguna estantería destartalada... Mientras Mariela hacía la primer tanda de 60 empanadas, ya tenía listo el carro de distribución. Lo pintó y le puso el cartel: “EMPA...NADAS PA´ TOD@S”, y se alegró de que se le hubiera ocurrido ese nombre tan divertido: ..nadas- Todos.

Y empezó a salir todos los días con 60 empanadas. Al poco tiempo, esas 60 empanadas, se habían transformado en 120. En menos de un mes, Enzo y su mujer se ganaban la vida con su carrito de empanadas, las más deliciosas de la ciudad. Junto con su esposa, las elaboraba con dedicación, empleaba los mejores ingredientes y diseñaba carteles de publicidad que iba colgando por allá donde pasaba, cada vez más y más ocurrentes.

Algunos clientes le habían dicho que con ese don en algún importante cocinería del centro, porque tenía una mano privilegiada para la cocina. Pero Enzo, amaba su vida tranquila alejada del centro, siempre cercano a su familia y a sus vecinos. No se imaginaba además, trabajando en la ciudad, donde a lo sumo iba unas tres o cuatro veces al año para hacer algún trámite, y de la que volvía ofuscado y confundido por la cantidad de personas, oficinas, y escaleras que había que subir.

Él prefería la vida sencilla, junto a su familia, trabajando desde la madrugada con su mujer, que preparaba el más delicioso relleno, él mismo que se encargaba de la masa, y luego juntos, armaban y horneaban todas las empanadas antes de salir él a la plaza del pueblo donde las ofrecía y se acababan en un minuto. Hacía un total de 120 empanadas diarias, salvo los domingos que ambos descansaban y aprovechaban a salir y hacer otras cosas en su pequeña casita.

El vendedor de empanadas no leía los diarios, porque le resultaban un poco aburridos. Claro que siempre se entretenía con algo de la televisión, pero no especialmente con programas de noticias, o de economía, pero cuidaba su humilde negocio amorosamente y con sentido común. Y ese proyecto empezó a prosperar, le empezó a ir cada vez mejor: las 60 empanadas con las que habían empezado, se habían transformado en 120 que se le acababan en la primer hora de la mañana por lo que se planteó comprar varios carros, mucho más grandes, para poder vender más, y pedirle a su cuñado que también estaba sin trabajo, que salieran juntos, y a la hermana de su mujer, que se sumara a la preparación de las empanadas, y además compraría un horno industrial, que les permitiera hornearlas más rápidamente. ¡Estaba tan entusiasmado!

No tardó en compartir esta idea con algunos de sus amigos y conocidos, entre los que estaban algunos que habían estudiado y leído más que él... le alertaron sobre la situación de la economía mundial, y le dijeron que no era tiempo de hacer inversiones de corto ni largo plazo (ideas que no entendió mucho). Uno de ellos le dijo que era un poco inconsciente al pensar de esa manera debido a que la crisis mundial era inevitable. Le sugirieron que fuese más precavido y que mejor ahorrara la plata para los tiempos difíciles que se venían. Y el Enzo, creyó que lo que sus amigos le decían era verdad, ya que él una jamás había leído un diario ni conocía lo que estaba pasando globalmente en la economía... le dijo a Mariela que debían apretarse los cinturones, y ahorrar.

Entonces Mariela, le contó la siguiente historia: Escucha este cuento chino, creo que nos ayudará a tomar una decisión juntos

Cuentan que hace mucho tiempo, en el lejano oriente, un hombre quedó viudo, y tuvo que quedarse al cuidado de sus dos hijas pequeñas. Las niñas eran muy inteligentes y curiosas. De hecho, estaban constantemente preguntando cosas a su padre. Y él respondía con mucha paciencia. Pero llegó un día en el que las preguntas eran tan complejas que decidió enviarlas a clases con el hombre más sabio del lugar, un anciano maestro

Las niñas preguntaron al sabio muchísimas cosas, y él parecía tener respuesta para todo.

‘¿Por qué las estrellas no se caen?, ¿y por qué el mar viene y va?, ¿por qué no vemos la luna por el día?’...y así... Y él, con una bondadosa sonrisa, respondía con calma a cada una de las preguntas. Las niñas estaban sorprendidas... ¡no podía ser que lo supiera todo! Tal es así, que una de las hermanas, deseosa de dejar al anciano sin respuestas, le propuso a su hermana:

– ¿Por qué no buscamos una pregunta que el sabio no sea capaz de responder?

– ¿Y cuál puede ser?- preguntó su hermana.

– Espera, que tengo una idea...

La niña salió de la habitación, y a los cinco minutos regresó con algo envuelto en un trapo.

– ¿Qué llevas ahí?- preguntó su hermana con curiosidad.

Entonces, la niña levantó ligeramente el trapo y dejó ver una hermosa mariposa azul.

– ¡Oh!- ¡Qué bonita!- exclamó su hermana-. Pero... ¿qué pregunta le haremos al sabio?

– Verás, iremos a verle y sostendré la mariposa en mi mano. Le preguntaremos: ¿Qué crees que tengo en la mano: una mariposa viva o una mariposa muerta? Si él responde que está viva, apretaré la mano sin que se dé cuenta y así la mariposa estará muerta cuando la abra... Y no habrá acertado. Si en cambio, responde que está muerta, la dejaré libre, y el sabio tampoco habrá acertado...

– ¡Qué lista eres, hermanita!- dijo entusiasmada su hermana.

Así que las hermanas corrieron a ver al viejo sabio. Al llegar, la niña le hizo la pregunta que habían acordado:

– Tengo una pregunta para ti, gran sabio... ¿Qué crees que tengo en la mano: una mariposa viva o una mariposa muerta?

El anciano, se quedó mirándola a los ojos y respondió muy sereno:
– Todo depende de ti. Está en tus manos.

Enzo se quedó unos segundos pensando. Al cabo le dice,

- Esto que me has contado me ha hecho pensar que somos nosotros lo que debemos tomar las decisiones y será nuestra responsabilidad cómo hacerlo. ¿Qué crees tu que pasará si empezamos a reducir los gastos como me dicen los compadres?- le preguntó.

-Enzo, escucha, si dejas de hacer publicidad, y ya no compramos los mejores ingredientes, sino que buscamos ingredientes de peor calidad, y si sacamos la venta de las empanadas con el relleno más picante que son más caras y las más vendidas, ¿qué crees que pasará con las ventas? ¿sin tus ingeniosos carteles que cambias todas las semanas, sin la calidad de siempre?

- ¿Qué creo yo? Pues que sin dudas las ventas van a empezar a caer... ¿no crees? ¿Quién querría comprar unas empanadas malas, hechas con poco relleno o con el relleno de mala calidad? Al final estaríamos matando nuestro propio negocio.-

-Lo mismo pienso yo, tenemos ahora esos pesitos de más que nos ayudan a armar un carrito más, y comprar materiales para hacer 240 empanadas esta semana. No puede irnos mal, probemos con nuestra propia decisión. Al cabo de esta primer semana, deberíamos tener la plata para comprar el horno, según mis cálculos...

Mariela lo miró, y juntos tomaron la decisión de ir ampliando su negocio, lo primero fue reunirse con su cuñado y su hermana, y contarles la idea. El entusiasmo fue inmediato... tenían una larga tarde por delante para armar bien toda la idea.

Estar bien informado, consultar a otros y creer en uno mismo es importantísimo para la toma de decisiones.

7.8

Reproducción obra de arte pictórica



Escher : “Cóncavo y convexo”

En esta obra, Escher juega con la geometría para plasmar figuras imposibles en las que conviven varias interpretaciones espaciales incompatibles entre sí. Lo interesante es que esto conecta con algunos rasgos de la toma de decisiones para la que se hace necesario contar con más de una perspectiva para lograr el mejor resultado. Y en lo que lo imposible, se hace finalmente posible.



Canción de cierre del Tema

Gracias a la vida

Autor(es): Violeta Parra



Gracias a la vida que me ha dado tanto
 Me dio dos luceros que cuando los abro
 Perfecto distingo lo negro del blanco
 Y en el alto cielo su fondo estrellado
 Y en las multitudes el hombre que yo amo
 Gracias a la vida que me ha dado tanto
 Me ha dado el oído que en todo su ancho
 Graba noche y días
 Grillos y canarios, martillos, turbinas
 Ladridos, chubascos
 Y la voz tan tierna de mi bien amado
 Gracias a la vida que me ha dado tanto
 Me ha dado el sonido y el abecedario
 Con el las palabras que pienso y declaro
 Madre, amigo, hermano y luz alumbrando
 La ruta del alma del que estoy amando
 Gracias a la vida que me ha dado tanto
 Me ha dado la marcha de mis pies cansados
 Con ellos anduve ciudades y charcos
 Playas y desiertos, montañas y llanos

Y la casa tuya, tu calle y tu patio
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio el corazón que agita su marco
Cuando miro el fruto del cerebro humano
Cuando miro el bueno tan lejos del malo
Cuando miro el fondo de tus ojos claros
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto
Así yo distingo dicha de quebranto
Los dos materiales que forman mi canto
Y el canto de ustedes que es el mismo canto
Y el canto de todos que es mi propio canto
Gracias a la vida



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO TEMA TOMA DE DECISIONES

Link: <https://youtu.be/NQMOJxoPxdY>

- **Video de Cuenta cuento: “ El vendedor de empanadas”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTO TOMA DE DECISIONES

Link: <https://youtu.be/xbRloJdQuDk>

- **Video canción de cierre “Gracias a la Vida”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA TOMA DE DECISIONES

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=w67-hlaUSIs>

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

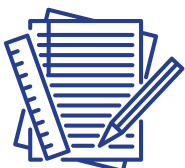
“El conflicto es el promotor del cambio y a su vez es consecuencia de este” (Heráclito, S.IV a.c)

TEMA 8:

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

8.1

Materiales



- **Fotocopias de la Infografía:** La copia puede ser blanco y negro, es solo a los fines de entregarles un papel con lo más importante que verán en esa jornada.
- **Durante el primer taller** se entregó el planificador completo. Hacer una referencia al mismo
- Lo mismo se vuelve sobre el Tangram, y la frase correspondiente a este Taller, ya entregado y trabajado en el primer taller
- Fotocopias suficientes de las partes para la Dinámica 2.
- Impresión de Encuestas de Opinión, una por cada participante (Recurso 3).
- Imprimir una Encuesta de Opinión para Unidades Ejecutoras (Recurso 4).
- Imprimir letra de la canción final.
- En el caso de la ejecución online: Es importantísimo hacer llegar los materiales a los Hogares previamente a la fecha concertada para la videollamada.

8.2

Guión del taller



Presentación para Personas Facilitadoras

Con este guión se busca apoyar a la persona facilitadora para trabajar con los grupos de Hogares en las ocho habilidades para la vida en las que se centrará tu intervención. En este caso se trabajará con la “Resolución de conflictos”. Para hacerlo, se creará al inicio un momento de impacto emocional, a partir del que cada persona participante podrá expresarse libremente sobre el tema, y plantear sus puntos de vista y aportes. Posterior a ese impacto y reflexión, realizarán una actividad de integración en la que descubrirán una herramienta que podrán utilizar en su vida cotidiana, y que tendrá impacto positivo al ser aplicada.

Lugar y encuadre:

Se buscará un espacio confortable, sin interrupciones acústicas o de otro tipo, en el que los habitantes del grupo de hogares puedan estar todos y todas presentes. Se darán algunos lineamientos del encuentro acerca de la escucha activa y el respeto por los diferentes puntos de vista, y el escuchar tanto a la población infantil, como a las personas adultas y personas mayores a su tiempo.

Objetivos:

- Que las personas participantes valoren la oportunidad de cambio que existe dentro de cada conflicto.
- Que las personas participantes logren el hábito de valorar los conflictos y afrontarlos.
- Que las personas participantes logren superar sus propias perspectivas y ampliar su mirada, con otras perspectivas.

Duración total estimada:

60 minutos

Momento inicio



Presentación:

Duración: 5 minutos

1) Dar la bienvenida y saludar a todos y todas las presentes. Buscar en este primer momento la creación de un clima de cordialidad y bien relajado. Se puede proponer una pequeña actividad al inicio para romper el hielo. Al final de este Manual hay algunas propuestas. (Anexo 1: Actividades para romper el hielo)

2) Una vez se han presentado, se expone el tema a tratar y lo que se busca con ello (objetivos). Se puede utilizar parte de la Presentación del tema para hacerlo, o si se prefiere, situarlo en el contexto que conocemos del grupo de hogares en que hacemos la intervención.



Gatillador de impacto y primer plenario

Duración: 10 minutos

1) Para iniciar las actividades, se presenta el Cuentacuento “El mejor guerrero del reino”. Se invita a todas y todos a verlo de una manera activa, en la TV de la casa o compartiendo celulares. Se indica que después se hará una reflexión, orientada a todos y todas quienes participan. (Personas adultas/población infantil - Dinámica 1). La dinámica finaliza con el plenario tal como se plantea.

Formato online

* Enviar mensajes de voz a través del whatsapp, dando las pautas iniciales para el trabajo, diferenciadas para población adulta o infantil para encuadre de la actividad y visionado del cuento “El mejor guerrero del reino”.

* Establecer posteriormente una comunicación vía zoom o whatsapp grupal para coordinar la actividad sincrónica.

* Es muy importante que asegurar que los materiales para este Taller se encuentren en los Hogares al momento de la conexión.

Plenario de arranque



Duración: 5 minutos

- 1) Recuperar y recoger de lo trabajado en este momento inicial todo lo que resuena respecto del tema que se desarrollará.
- 2) Pedir a la población infantil que comente lo que ha visto en el vídeo “El mejor guerrero del reino”. Lo mismo pedir a las personas adultas que comenten lo central de lo que han visto.
- 3) Recuperar todo lo importante en un papelógrafo o pizarra, si hubiera, o en un cuaderno. Retomar la conversación, para poder presentar el tema completo a través de la presentación en *.ppt que se entrega.

Formato online

- * Realizar zoom con las personas participantes del grupo de hogares para conducir el plenario, prestando atención a no hacerlo muy extenso para evitar la desmotivación.
 - * Invitar a la población infantil a compartir su experiencia con el cuento que han visto.
-

Presentación del tema



Duración: 10 minutos

1) A partir de lo comentado por las personas participantes, sean de la población infantil o adulta, se expone el tema a tratar, teniendo como ayuda de su presentación lo que se ha preparado, y nutriéndola con la propia experiencia y conocimiento de los hogares para darle mayor atingencia. Es fundamental aquí que se reutilicen frases o palabras dichas durante la dinámica previa. Esto le dará mayor significatividad.

2) Es importante ir preguntando en la medida que se vaya avanzando con las diapositivas, y pidiendo opiniones y ejemplos, y proponiendo comparaciones con lo que se comentó previamente o los cuentos que se vieron.

Formato online

* Con el zoom se comparte la presentación *.ppt con todas y todos los miembros del grupo de hogares, y se anima a comentar y compartir experiencias o ideas al respecto.

* Se promueve la participación de todos y todas, de cualquier grupo etario.

Actividad Central



Duración: 20 minutos

- 1) Con la presentación del tema ya realizada, se invita entonces a las personas participantes a profundizar un poco más sobre el tema y a indagar en ello pensando en sus experiencias y saberes.
- 2) Se propone a las personas adultas y población infantil la realización de la Dinámica 2 “Quién limpia el baño”
- 3) Es importante considerar que tanto la actividad para las personas adultas y personas mayores y la actividad desarrollada por la población infantil se les debe dar el mismo grado de importancia y escucha activa, así como la misma relevancia al momento del cierre.

Formato online

- *Con el zoom se propone la Dinámica 2, y se distribuye y explica el funcionamiento de la misma.
 - *La persona facilitadora puede permanecer “presente” a través de una videollamada durante todo el desarrollo de la Dinámica.
 - * El cierre o Plenario debe realizarse a través de videollamada, de tal manera de poder conducir el debate.
-

Momento de Cierre:



Duración: 10 minutos

1) Sobre lo trabajado en la Dinámica y lo comentado, se conduce el plenario hacia las siguientes inquietudes:

- a) ¿Cómo podemos ayudarnos para resolver los conflictos?
- b) ¿Qué pasos deberíamos dar para lograr resolver los conflictos de buena manera?
- c) ¿Qué estrategias son más eficaces frente a los conflictos?

2) Es importante que se desarrolle en este espacio los seis pasos para resolver los conflictos y cómo se deben trabajar esas habilidades de manera concreta.

3) Poner la canción elegida como cierre. Se les invita a escuchar la letra, si quieren a cantarla o bailarla, según prefieran. Terminada la canción, se les pide un comentario breve, las conclusiones se expresan de manera oral en ese momento. Se les invita a seguir reflexionando y compartir diciendo una sola palabra como síntesis de lo trabajado.

4) Se reitera el lema de la jornada (frase del Tangram) y se muestra y explica la pintura.

5) Agradecer a quienes han participado e invitarlos a evaluar la jornada a través de la encuesta para el FOSIS.

Formato online

- * A través del zoom o llamada grupal de whatsapp, se guía la conversación de cierre.
- * Promover la participación de todas y todos, de cualquier grupo etario.
- * Poner la canción como cierre y se la escucha todos juntos.
- * Agradecer y solicitar la evaluación en una palabra.



Desarrollo del tema

Presentación

Todos los días aparecen entre las personas que comparten espacios de convivencia (comunidad, territorios, vecindarios, barrios) muchas situaciones de conflicto o desacuerdo. Algunas pequeñas, otras más grandes. Todos los conflictos pueden definirse como un problema que se debe atender. No es recomendable ignorarlos pensando que de esa manera habrá paz.

Reconocer los problemas es el primer paso para empezar a manejarlos, para no quedarse inmobilizados o inmobilizadas frente a ellos o hiperactivos e hiperactivas. Verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarse. No es bueno evitar los conflictos. Se les debe enfrentar, pero para ello hay que desarrollar estrategias que permitan hacerlo de la mejor manera posible.

¿Qué oportunidad aportan los conflictos? Gracias a ellos, se renuevan las miradas que nos permiten cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una ocasión de crecimiento. Se pueden considerar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, la resolución de problemas pide flexibilidad, ser más livianos y livianas frente a lo que sucede, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

1. ¿Qué es la resolución de conflictos?

La resolución de conflictos es el conjunto de conocimientos y habilidades puestos en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas, grupos o instituciones.

Se denomina conflicto a todo tipo de enfrentamiento entre dos o más personas, grupos o instituciones cuya principal característica es la oposición entre ambas partes, de tal modo que, aparentemente, el triunfo de una implica la aniquilación de la otra. En la actualidad se acepta que los conflictos son de naturaleza humana, distinguiéndose entre el conflicto interno, que afecta a una sola persona en referencia a la elección de opciones, y el conflicto externo entre dos o más personas a las que se llama adversarios.

El filósofo presocrático Heráclito escribió que: **el conflicto es el promotor del cambio y a su vez es consecuencia de este.**

2. ¿Transformación o resolución del conflicto?

La transformación de conflictos, a diferencia de la resolución de conflictos, pone el énfasis sobre **la cuestión de cambio**, no exclusivamente una solución puntual y pasajera de la situación, puesto que no se puede resolver un problema sin cambiar nada. Lo que busca la transformación es resolver el problema y cambiar lo que lo genera.

La terminología «resolución» parecía dar la impresión de que **el conflicto era algo no deseable que debía ser eliminado o, al menos, reducido**. Las críticas preguntaban si realmente podemos «resolver» un conflicto, o si su «resolución» es, en muchos casos, un objetivo deseable.

La transformación del conflicto está más relacionada con los procesos de pacificación y a que no solo interesa eliminar o controlar el conflicto sino **describir, entender y cambiar las causas que lo generan.**

Las principales características de la transformación de conflictos podrían ser las siguientes:

Cambia las formas de comunicación. En momentos de alta tensión, la transformación y la mediación consisten en recuperar las posibilidades de comunicación entre las partes.

Cambia las percepciones de una o uno mismo, de las otras personas y de los temas que producen el conflicto. Ofrece una percepción más amplia y generosa de las personas, sus intenciones y la situación.

Ayuda en la descripción dialéctica del conflicto, resalta la naturaleza prescriptiva de la reconstrucción de las maneras de percibir los conflictos. Por tanto, la transformación del conflicto describe su dinámica y prescribe alternativas.

De esta manera, la transformación del conflicto busca el crecimiento moral desde dos dimensiones, la del empoderamiento y la del reconocimiento. Es decir, la dimensión de la recuperación de la propia valía, las propias capacidades, el propio poder en interacción con la recuperación del reconocimiento de la otra y del otro. Como alternativa a una visión individualista de los conflictos propone una visión del mundo relacional.

	Perspectiva de resolución	Perspectiva de transformación
La pregunta clave	¿Cómo terminar algo no deseado?	¿Cómo poner fin a algo destructivo y construir algo deseado?
El enfoque	Centrado en el contenido	Centrado en la relación
El propósito	Lograr un acuerdo y una solución al problema que ha producido la crisis	Promover procesos de cambio constructivos, que incluye - pero, no exclusivamente - las soluciones inmediatas
El desarrollo del proceso	Integrado y construido en torno a la inmediatez de la relación en la que aparecen los problemas presentados	Se ocupa de responder a los síntomas y compromisos de participación de los sistemas de relaciones dentro de la cual forman parte
Duración	Corto plazo	Medio y largo plazo
Vista de los conflictos	Se prevé la inminente escalada conflictual	Se prevé el conflicto como una dinámica de reflujo (conflicto de distensión por buscar el cambio constructivo) y el flujo (la escalada conflictual para buscar el cambio constructivo)

3. Definamos el conflicto

Conflicto, discusión y cambio ocurren de manera natural en nuestras vidas. La habilidad de encontrar una solución pacífica a desacuerdos a través de la **transformación de conflictos** es una habilidad que todos y todas necesitan para crear una sociedad pacífica y productiva. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o todos ellos. Un conflicto habitualmente implica una disputa.

He aquí algunas ocasiones donde la resolución de conflictos te puede afectar a las personas:

- El mecánico te cobra el doble de lo que le cobró a tu vecino por la misma reparación, y tú quieres que se te devuelva el cargo extra.
- Tu jefe quiere transferirte a una división que no te agrada, pero tú preferirías quedarte donde estás.
- Tus vecinos quieren talar un árbol que te da sombra en el límite de su propiedad, porque a ellos le caen las hojas en el invierno.

¿Cómo obtener lo que se quiere en situaciones como las mencionadas? Se va a negociar para resolver el desacuerdo. Las metas de la negociación son:

- Crear una solución con la que todas las partes puedan estar de acuerdo.
- Trabajar para solucionar el conflicto lo más pronto posible.
- Sin dañar, mejorar las relaciones entre las personas o grupos en conflicto.

4. ¿Por qué deberías resolver y transformar conflictos?

Una buena razón para negociar con quienes conforman la oposición es para llegar a un acuerdo que beneficie a todas las personas participantes. En esta clase de situación, el conflicto puede tener una tremenda recompensa para un grupo.

Si hay un “ganador” o “ganadora” en el conflicto, eso no necesariamente significa que también hay un “perdedor” o “perdedora”. Muchas veces, en una resolución cuidadosa, todas y todos quienes participan pueden “ganar” algo.

Hay también otras buenas razones para negociar:

- Conocer más acerca de ideas, creencias, motivaciones y antecedentes diferentes del tuyo. Las personas que negocian exitosamente son maestras en “caminar una milla en los zapatos de otro”. Para poder resolver un conflicto adecuadamente, se necesita aprender a ver el conflicto como lo ve el otro - ¡el oponente! En el proceso, se aprenderá mucho más acerca de la perspectiva y motivaciones de esa persona o grupo.
- Para asegurar que las relaciones con las y los oponentes continúen y crezcan. Si se hace las paces con la o el oponente, se conseguirá nuevas aliadas y nuevos aliados en la comunidad. **Negociaciones exitosas no dejan que nadie se vea como perdedor o perdedora**, y preparan el camino para relaciones fáciles en el futuro.
- Para encontrar soluciones pacíficas a situaciones difíciles. Las peleas usan recursos valiosos - tiempo, energía, buena reputación, motivación. Al negociar, se evita tener que gastar estos recursos en batallas. ¡Y en el proceso tal vez se pueda hacer nuevas y nuevos aliados y encontrar nuevos recursos!

5. Los seis pasos para resolver conflictos

Hay seis pasos para negociar exitosamente la resolución de un conflicto:

1. Entendiendo el conflicto
2. Comunicación con la oposición
3. Lluvia de ideas para posibles soluciones
4. Eligiendo la mejor solución
5. Explorando las alternativas
6. Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión

Veamos a continuación cada uno de ellos

a) ENTENDIENDO EL CONFLICTO

Los conflictos surgen debido a una variedad de razones diferentes. Es importante saber definir la propia posición e intereses en el conflicto, y entender aquellos de la o el oponente. Acá hay algunas preguntas para cuestionarse a sí mismo o sí misma para poder definir mejor el conflicto.

Mis Intereses y los de las otras personas:

- ¿Cuáles son?
- ¿En qué estoy realmente interesado en este conflicto?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cuáles son mis preocupaciones, esperanzas, miedos?

Los intereses juegan un papel importante en comprender mejor el conflicto. Es usualmente más recomendable explorar los intereses del grupo, y luego ver que posiciones se adecuan a estos intereses.

b) Comunicación con la oposición

Ahora que se ha pensado sobre los propios intereses y aquellos de las personas involucradas, se puede comenzar a comunicar directamente con la oposición.

Pónganse en los zapatos del otro u otra. Escuchen. Dejen que hablen. Sus opiniones son importantes para ti, porque sus opiniones son la fuente del conflicto. Si algo es importante para ellos o ellas, tú necesitas reconocerlo. ¡Por supuesto, reconocer no significa estar de acuerdo!

Escuchen activamente. Refraseen lo que han escuchado a modo de pregunta: “Déjame ver si entendí...Tu estás diciendo que...¿Estoy en lo cierto?” Usted todavía puede permanecer firme mientras escucha. Escuchar, comprender, rephrasear no es lo mismo que estar de acuerdo.

Eviten juicios prematuros. Sigán buscando y recogiendo información, hagan preguntas, todas las que sean pertinentes.

c) Lluvia de ideas para posibles soluciones

Ahora que sabes cuáles son los intereses de ambas partes, y cómo comunicarse mejor con la oposición, puedes comenzar a pensar en soluciones. Mire a todos los intereses que ha escrito en su hoja de trabajo. Busque intereses comunes. A menudo ambas partes comparten muchos intereses. Por ejemplo, ambos grupos pueden querer estabilidad y respeto público.

- Trabaja en encontrar cuantas ideas sea posible. No juzgar o criticar las ideas todavía – esto mantendrá a las personas pensando con creatividad.
- Intentar maximizar las opciones, no las minimice.
- Examinar las soluciones de ganar-o-ganar, que permitan a ambas partes obtener algo de lo que quieren.
- Encontrar una manera de hacer que las decisiones parezcan fáciles y fuertes.

Durante la reunión, sentemos a las personas lado a lado, mirando al “problema” - una pizarra o papel para poder escribir ideas. Recordemos a las personas sobre el propósito de la reunión, revisemos las reglas básicas y pidamos a las y los participantes que sigan esas reglas. Durante la lluvia de ideas, escribamos las ideas en la pizarra o papel.

d) Eligiendo la mejor solución

Después de la reunión, se necesitará decidir qué solución es la mejor. Hay que revisar la lluvia de ideas. Hay que identificar las mejores ideas que se encontraron. Estas son las ideas con las que se trabajará durante el proceso de resolución de conflictos.

La meta aquí es usar las habilidades y recursos de ambos grupos para obtener el mejor resultado para todos. ¿Qué resolución les da algo a ambos grupos? Esa resolución es probablemente la mejor.

e) Explorando las alternativas

Puede haber tiempos en donde, a pesar del trabajo duro y buena voluntad, no se puede encontrar una resolución aceptable para el conflicto. Se necesita pensar sobre esta posibilidad antes de comenzar las negociaciones. ¿En qué punto se decide dejar las negociaciones? ¿Cuáles son las alternativas si no se puede llegar a un acuerdo con la o el oponente?

Es importante hacer una lluvia de ideas sobre las alternativas a la resolución tempranamente en el proceso de negociaciones, y siempre tener la mejor alternativa en mente.

Al mismo tiempo, no hay que olvidar de ponerse en los zapatos de la o el oponente. ¿Qué alternativas pueden tener ellas o ellos? ¿Por qué las elegirían? ¿Qué se puede hacer para hacer la decisión mejor que sus alternativas?

f) Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión

Hasta ahora, se ha hablado sobre cómo negociar con un o una oponente relativamente razonable. Pero hay que estar preparado o preparada a negociar con toda clase de oponentes, razonables o no. ¿Qué pasa si la o el oponente es más poderoso y tiene más influencia? ¿Qué pasa si se elige un cuarto pequeño, caluroso y sin ventanas para la reunión? ¿Qué pasa si se rehúsan a reunirse o hablar contigo?

Todas estas situaciones son estresantes, con la intención de poner presión adicional sobre tus hombros para obtener resultados rápidos. Cuando una situación como esta ocurre, mantente calmado o calmada, y muévete despacio. No te enojés o hagas una decisión apresurada. En lugar de eso, habla sobre la táctica de presión sin juzgar.

6. En resumen

En la resolución de conflictos, la mejor solución es aquella que es la mejor para ambos lados. Por supuesto, ésta no es siempre posible de hallar, pero se debería usar todos tus mejores recursos para resolver este conflicto de manera pacífica. **El conflicto, en definitiva, es parte de la naturaleza paradójica** de las personas. Y esto no es necesariamente negativo, todo lo contrario: puede servir para descubrir cosas propias, conocernos, resolver situaciones difíciles y desarrollar nuevas alternativas en los modos habituales de relación.

La cuestión es que la palabra conflicto sigue cargada de demasiadas connotaciones negativas en la sociedad, llegando a ser un tabú y evitándose a toda costa según los casos, agravando en última instancia la situación, que por sí sola no se suele resolver. La estrategia se acaba convirtiendo en el problema o, por lo menos, lo acrecienta.

Fuentes:

- Altman, D. et al. (1994). Public health advocacy: Creating community change to improve health. Palo Alto, CA: Stanford Center for Research in Disease Prevention.
- Bisno, H. (1988). Managing Conflict. Newbury Park, MA: Sage Publications.
- Evarts, W. et al. (1983). Winning through accommodation: The mediator's handbook. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Fisher, R., & Ertel, D. (1995). Getting ready to negotiate: The getting to yes workbook. New York, NY: Penguin.
- Fisher, R., & William U. (1991). Getting to Yes: Negotiating agreement without giving in. New York, NY: Penguin.
- Sun, T, (1988). The Art of war, trans. Thomas Cleary Boston: Shamhala (550 B.C.)
- Ury, W. (1993). Getting past No: Negotiating your way from confrontation to cooperation. New York, NY: Bantam

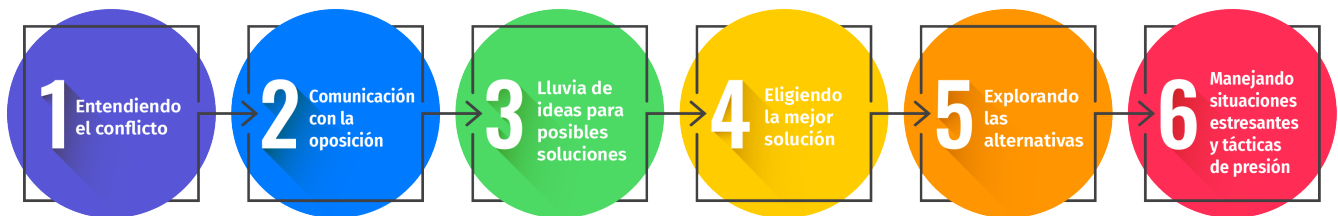


Infografía

CAPACIDAD PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



LOS SEIS PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS





Presentación para el taller



VIII Estrategias para la resolución de conflictos

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN EN ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Que las y los participantes valoren la oportunidad de cambio que existe dentro de cada conflicto.

Que las y los participantes logren el hábito de valorar los conflictos y afrontarlos.

Que las y los participantes logren superar sus propias perspectivas y ampliar su mirada, con otras perspectivas.

programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

¿Qué es la resolución de un conflicto?

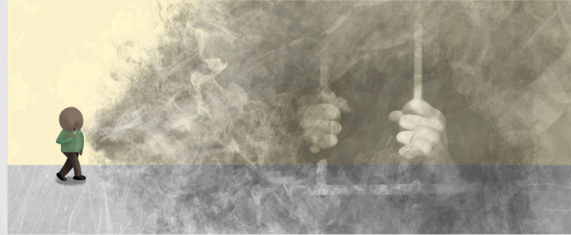
- Es un conjunto de conocimientos y habilidades que ponemos en práctica frente a un problema.
- Su objetivo es comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas.



programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

Resolver un conflicto es transformarlo: cambiar



No busca eliminar el conflicto sino sus causas.

La transformación del conflicto se relaciona con los procesos de pacificación. Importa sobre todo describir, entender y cambiar las causas que generan el conflicto.

programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

¿Transformar o resolver un conflicto?



programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

¿Porqué resolver y transformar los conflictos?



programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

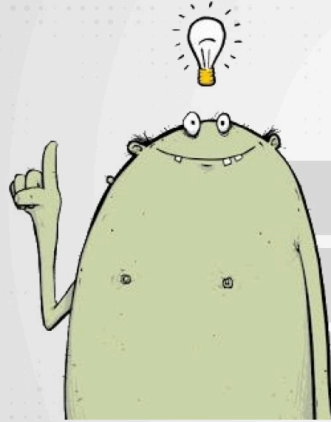
Seis pasos para resolver los conflictos



programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

Para la resolución de conflictos



La mejor solución es aquella que es apreciada para ambas partes.

El conflicto, no se puede ni debe evitar.

El conflicto es parte de nuestra naturaleza.

programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos

ALGUNAS PREGUNTAS

- 1) ¿De qué trata el conflicto que se presenta en el video?
- 2) ¿Qué te parece la actitud del pequeño Yael?
- 3) ¿Qué destacas de la respuesta del profesor frente a cómo afrontar los conflictos y mantener la paz?
- 4) ¿Por qué son importantes cosas como la colaboración, la comunicación y la búsqueda de soluciones?
- 5) ¿Cuál es la principal enseñanza que les deja la historia?

programa
ACCIÓN

VIII Estrategias para la resolución de conflictos



Guernica, de Pablo Picasso, 1937

programa
ACCIÓN



Dinámicas para utilizar en el taller

Dinámicas para personas adultas, personas mayores y población infantil

Dinámica 1

Cuentacuento: “El mejor guerrero del reino”

Objetivo:

- Comprender la importancia de la negociación como estrategia frente a los conflictos
- Reconocer los conflictos como momentos inevitables que deben ser afrontados en los hogares.

Desarrollo

Promoveremos un debate con base en las siguientes preguntas

- 1) ¿Qué les pareció el relato?
- 2) ¿De qué trata el conflicto que se presenta en el video?
- 3) ¿Qué te parece la actitud de Yael?
- 4) ¿Qué destacas de la respuesta del profesor frente a cómo afrontar los conflictos y mantener la paz?
- 5) ¿Porque es importantes cosas como la colaboración, la comunicación y la búsqueda de soluciones?
- 6) ¿Cuál es la principal enseñanza que les deja la historia?

Mientras las personas participantes debaten y explican los diferentes elementos que deben tenerse en cuenta, en paralelo vamos tomando notas, sea en una pizarra o en un papelógrafo, siguiendo la pauta de la presentación de la ppt.

Dinámica 2: ¿Quién limpia el baño?

OBJETIVOS:

- **Desarrollar el respeto y la solidaridad.**
- **Aplicar estrategias para llegar a un acuerdo.**
- **Reconocer un conflicto, y centrarse en las causas.**

DESARROLLO:

Se planteará un conflicto el que deben resolver entre todas las personas participantes de la sesión. Para ello, se divide al grupo en pequeños grupos de 4 personas. Ese pequeño grupo de 4 personas, a su vez se dividirá en dos grupos, de dos personas cada uno. A cada pareja se le entregará una hoja con sus consignas. Se dan a cada pareja unos 5 minutos para leer la hoja de la PARTE 1: Carla, o PARTE 2: el padre, y para preparar una estrategia de negociación del conflicto. El objetivo es llegar a un acuerdo y evitar la ruptura de las relaciones. En cada grupo pequeño, solo deben leer y conocer los elementos de la parte que les toca.

(Ver las partes al final de este apartado en versión para fotocopiar)

Se dan unos 10 minutos para negociar en los grupos de 4 personas, para que entre todos encuentren una solución al conflicto y logren negociar la mejor manera de que se siga limpiando el baño en el hogar, de tal manera que todos queden en paz. Cada grupo presentará su resolución al resto en el plenario.

Ideas para el cierre:

Un tema interesante de este conflicto es que, si ambos se atienen a lo que es el objetivo del resultado buscado, pueden ponerse de acuerdo muy fácilmente. Sin embargo, la competitividad y algunos comportamientos aprehendidos de posturas rígidas dadas por el contexto de la situación (roles y funciones sociales de varones y mujeres) podrían resultar elementos que distorsionen los fundamentos y trabajo de cada parte).

Para hacer el cierre lo sugerido es:

- 1) Qué resultado obtuvo cada grupo, aquí podemos comparar lo logrado por cada subgrupo, y las diferentes modalidades de negociación que se pusieron en juego.
- 2) Aquí, la persona facilitadora, leerá las dos partes, para que todos y todas conozcan los parámetros de negociación que se manejaban, por lo que puede haber una segunda vuelta de reflexiones para ver ahora sí, a la luz de lo que cada quien buscaba, si se obtuvo más de lo querido, menos, y por qué.
- 3) Como cierre cabe replantear la importancia de profundizar a las causas de los conflictos y la capacidad y habilidad de negociar considerando máximos y mínimos.

(Para fotocopiar aparte)**PARTE 1: Carla, la hija de 15 años.**

Es quien habitualmente limpia el baño porque está en el colegio, y dispone de más tiempo. Carla está harta de esta labor, sobre todo porque su tío siempre deja todo desordenado cuando se baña. Además no tiene tiempo de hacer sus tareas, ya que le cuesta mucho y necesita que alguien más le explique. Sus hermanos menores además, no levantan la tapa del inodoro, y eso le da mucha lata. Encima su tata cada vez que se pone en la tarea, le dice “ahí llegó la nana, menos mal” y eso le carga. Hoy se llegó de la escuela con la noticia de una mala nota en matemáticas, y necesita ir a estudiar a la casa de Alicia para que le explique. Así que a la hora de la cena dijo: YO NO LIMPIO MÁS EL BAÑO.

ELEMENTOS PARA LA NEGOCIACIÓN DE CARLA

Carla aceptaría seguir limpiando el baño si es que los demás asumen algunos compromisos mínimos, en ese orden de importancia:

1. Alguna otra persona asuma limpiar y vaciar el tacho de papeles.
2. Limpiar de forma alternada el baño, son 5, contando a su hermano de 14 que ya podría ayudar. De esa manera, un día cada uno, le tocaría nada más que una o dos veces en la semana.
3. El tío deje todo impecable después de bañarse
4. Todos recojan la ropa que se sacan al ducharse y la lleven a la logia
5. Los hermanos pequeños levantan la tapa antes de ir al baño
6. Nadie deje nunca sin sacar el agua después de la ducha.
7. Todos enjuagan el lavamanos después de cepillarse los dientes.
8. Otra persona asuma la recarga del papel el comfort.

El mínimo que aceptaría de estos compromisos es obtener 4 de ellos. El compromiso 1 es innegociable. Lo quiere sí o sí. El compromiso 2, es muy importante e innegociable: no quiere seguir siendo ella sola la que se ocupa del baño, porque está cansada de que ella tenga que hacerlo todo y sus hermanos de 16 y 14 años, estén jugando todo el día o con los amigos, mientras que ella tiene que limpiar y hacer cosas de la casa.

(Para fotocopiar aparte)

PARTE 2: Rodrigo, el padre 51 años.

Es trabajador temporero en la recogida de frutas. Llegó ese día a su casa, muy cansado. Se sienta en la mesa con la idea de pasar una velada tranquila, es viernes, su mujer ha preparado una cazuela... El ambiente en la casa parece tranquilo, los niños miran algún programa en la TV, y Carla está terminando de poner la mesa para la cena. Se dice a sí mismo, “me doy una ducha antes de la cena”. Se dirige al baño, y al entrar, ¡vaya cochinidad! Toallas tiradas, ropas sucias en un montón al lado del lavamanos, la taza del baño salpicada, el bote de papeles hasta arriba, todo el piso mojado que nadie se ha molestado en secar, y grita en un estruendo: ¡CARLA, ESTE BAÑO ES

UN DESASTRE, ¡VENGA A LIMPIARLO MIJITA YA MISMO! ... Por otra parte, se escucha en coro: “¡VAYA MIJITA!”, dice también su madre, y “¡MIJA, CUMPLA CON SUS COSAS!”, repite su tío, y sus hermanos siguen viendo la TV como que aquí no ha pasado nada.

ELEMENTOS PARA LA NEGOCIACIÓN DE RODRIGO

Debes intentar negociar con Carla para que vuelva a asumir su compromiso, y entiendes que necesita de otras condiciones a las actuales, así que piensas algunas concesiones que podrías hacer a sus reclamos:

1. Limpiar de forma alternada el baño, son 2, la madre y la hija. De esa manera, un día cada una, le tocaría día por medio.
2. Que todos enjuaguen el lavamanos después de cepillarse los dientes.
3. Que el tío deje todo impecable después de bañarse
4. Que los hermanos pequeños levantan la tapa antes de ir al baño
5. Nadie deje nunca sin sacar el agua después de la ducha.
6. Que la madre sea encargada de recoger la ropa que se sacan al ducharse y la lleven a la logia
7. Que el padre asuma la recarga del papel higiénico.
8. Que el tío asuma limpiar y vaciar el tacho de papeles.

De estos compromisos posibles a negociar, tendrás que lograr otorgar la menor cantidad siendo lo óptimo entregar sólo 4. La primera opción es la que te parece más importante de obtener. Puedes cambiar o modificar quién se responsabilizará de las nuevas labores.



Cuento



El mejor guerrero del reino

Cerca de las montañas del viento se levantaba el castillo del reino de Preludia. Preludia era conocido por todos porque era un gran y poderoso reino que nunca había perdido una guerra. Contaba este reino con un envidiable y prestigioso ejército de intrépidos guerreros. Debía a este ejército su éxito en todas las batallas.

Eran muchos los que querían formar parte de este ejército, pero esto no era fácil, solo los guerreros más hábiles, los más intrépidos, aquellos dotados de gran valor y de mucha inteligencia podían pertenecer a sus batallones. De esta forma en el reino se aseguraban las victorias y mantenían la paz.

El pequeño Yael, siempre había soñado con ser uno de los valientes guerreros de este magnífico ejército. Quería ser el mejor guerrero del reino y desde pequeño se entrenaba con la espada, con el arco y con las flechas.

Cuando tuvo la edad suficiente, fue seleccionado para formar parte del ejército y comenzar con las enseñanzas y el adiestramiento para ser un gran guerrero. Comenzó muy ilusionado con esta formación, pero enseguida descubrió que ésta se basaba en los libros, en la comunicación y en las reflexiones. Yael quería usar las armas, y se aplicaba mucho en sus estudios para que llegado el momento le instruyeran con las mejores armas. Cansado de tanto libro, un día preguntó:

-¿Cuándo vamos a aprender a usar las armas? Yo quiero llegar a ser un intrépido guerrero y aquí solo leemos libros.

El profesor que había sido en su tiempo, un valiente guerrero, le respondió:

-Nuestro reino, Preludia, es conocido por su paz. ¿Sabes por qué nuestros guerreros son los mejores? ¿Sabes por qué nunca hemos perdido una batalla?

El joven Yael, negó con la cabeza.

-No hemos perdido ninguna batalla porque tenemos los mejores guerreros. Nuestros guerreros se forman en el empleo de las mejores armas: la negociación, la colaboración, la comunicación y la búsqueda de soluciones. Si no hemos perdido ninguna batalla es porque nunca hemos tenido ninguna, gracias a las habilidades y capacidades de los guerreros de nuestro ejército. Las armas como la espada, el arco y las flechas son fáciles de manejar con la práctica y el entrenamiento, también aprenderás a usarlas.

Pero estas armas que tu dices, no sirven para mantener la paz, solo para crear violencia. Nuestros guerreros son intrépidos y valientes porque están formados en las armas del valor y de la paz. Porque buscan resolver las causas de los problemas, y no se centran en el conflicto que esas causas crearon.”

Yael, que había escuchado con atención, comprendió entonces el valor que tenía formar parte de ese ejército. La búsqueda de la paz en Preludia era, definitivamente mejor que imaginarse en sangrientos campos de batalla, donde la muerte en nombre de la victoria para unos y la derrota de otros, era finalmente lo único a lo que se llegaba, hasta la siguiente batalla y así por siempre.

Entendió por fin que para resolver un conflicto, las armas más importantes no eran las que causaban mayor sufrimiento y dolor, sino la que permitía sanar las heridas que el desconocimiento, los prejuicios y la desconfianza habían trazado entre las personas y los pueblos.

— FIN —



Reproducción obra de arte pictórica



Pablo Picasso : “Guernica”

1. Su tamaño es como un mural: 3,49 metros de altura por los 7,77 metros. Su temática hace referencia a los bombardeos por parte de Alemania e Italia a la ciudad de Guernica, durante el asedio a la Segunda República.
2. Guernica es una pintura mural al óleo elaborada en el año 1937 por el pintor, escultor y poeta español Pablo Ruiz Picasso. Es una obra elaborada en diferentes tonos de grises, blanco y negro.

3. La composición de Guernica presenta varios personajes y figuras interesantes:

a) Las dos mujeres que claman al cielo por justicia están una en cada extremo del cuadro enmarcando el sufrimiento. La mujer de la izquierda clama por la vida de su hijo, quizá símbolo del dolor psíquico, y nos recuerda la iconografía de la Piedad.

b) La mujer de la derecha clama por el fuego que la consume. Representa probablemente el dolor físico. Picasso consigue aumentar la sensación de encierro al circunscribirla en un cuadrado.

c) Las otras mujeres a la derecha con un candil en su mano crean movimiento desde la derecha hacia el centro de la obra, tratando de sumar su llama a la de la gran llama del centro.

d) Herido con una lanza, el caballo sufre contorsiones. De su boca sale un cuchillo que tiene por lengua, el cual apunta en dirección al toro.

e.) El toro al lado izquierdo del cuadro está impassible. El toro es el único que mira al público y se comunica con ellos.

f) La bombilla dentro del ojo, con rayos como un sol, preside el conjunto de la escena y da la sensación de observar por fuera todos los acontecimientos.

g) El hombre es representado por una sola figura, en el suelo, con los brazos abiertos extendidos. Ubicado a lo largo del suelo de la parte izquierda, vemos su brazo amputado, aun empuñando una espada rota junto a una única y minúscula flor ubicada en el centro inferior del cuadro, representando quizá la esperanza.



Canción de cierre del Tema



Todo pulmón

Autor(es): Alejandro Lerner

Que difícil se me hace
Mantenerme en este viaje
Sin saber a dónde voy en realidad
Si es de ida o de vuelta
Si el furgón es la primera
Si volver es una forma de llegar
Que difícil se me hace
Cargar todo este equipaje
Se hace dura una subida al caminar
Esta realidad tirana
Que se ríe a carcajadas
Porque espera que me canse
De buscar
Cada gota, cada idea
Cada paso en mi carrera
Y la estrofa de mi última canción
Cada fecha postergada
La salida y la llegada
Y el oxígeno de mi respiración

Y todo a pulmón, todo a pulmón
Que difícil se me hace
Mantenerme con coraje
Lejos de la tranza
Y la prostitución
Defender mi ideología
Buena o mala, pero mía
Tan humana como la
Contradicción
Que difícil se me hace
Seguir pagando el peaje
De esta ruta de locura
Y ambición
Un amigo en la carrera
Una luz y una escalera
Y la fuerza de hacer todo
A pulmón
Cada gota, cada idea
Cada paso en mi carrera
Y la estrofa de mi última canción
Cada fecha postergada
La salida y la llegada
Y el oxígeno de mi respiración
Y todo a pulmón, todo a pulmón



Links y nombres de archivo de los videos y canciones



- **Video completo del tema**

Nombre del documento: 2_VIDEO TEMA RESOLUCION DE CONFLICTOS

Link: <https://youtu.be/Cuq2g2xtrJY>

- **Video de Cuenta cuento: “ El mejor guerrero del mundo”**

Nombre del documento: 4_CUENTACUENTOS RESOLUCION DE CONFLICTOS

Link: https://youtu.be/_xvSXHx-hoQ

- **Video canción de cierre “Todo a pulmón”**

Nombre del documento: 5_CANCION TEMA RESOLUCION DE CONFLICTOS

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Ykpy_0s56UA

Todo el material descargable (archivos en formatos *.pdf de cada uno de los elementos aquí descritos) para las Unidades Ejecutoras se entrega en un pendrive para su utilización de acuerdo con estas pautas.

Anexo 1: Actividades para romper el hielo

Hemos seleccionado 5 actividades que creemos que pueden ser muy efectivas a la hora de romper el hielo en grupos pequeños.

1 Verdades y mentiras

Es un juego muy sencillo. Reúne a todas las personas del grupo y forma un círculo. Si están en una videollamada, simplemente, pídeles a todos que enciendan sus cámaras. Cada persona tiene que pensar dos verdades y una mentira sobre sí mismo/misma. Se le da la palabra de uno en uno para que expongan estas cuatro cosas sobre ellos. Una vez que cada persona expone, el resto tiene que adivinar cuál es la mentira.

2 Rompehielos con una palabra

1. Pensar una palabra (nombre de animales, de cosas, colores, lugares, etc) que nos defina y porqué.
2. Ordenarnos en parejas disímiles, y contar uno a otro lo elegido.
3. Una vez que todos han terminado, cada pareja, dice los dos elementos y el resto debe adivinar quien es quien.

3 El juego de las posibilidades

El juego consiste en que una persona debe explicar para qué sirve un objeto determinado. El resto del equipo deberá adivinar de qué objeto se trata. La complicación reside en que el jugador principal no puede decir la palabra “sirve para”.

4 Búsqueda del tesoro

Otra de las dinámicas para romper el hielo es la “búsqueda del tesoro”. Haz grupos de 2 personas. Tendrás que elaborar una lista con cosas para hacer en el entorno, tareas poco habituales (por ejemplo: conseguir una moneda de 1 centavo, rascarse la espalda con un pie, silbar una canción, etc). Gana el grupo que antes complete la lista de tareas, por muy “locas” que parezcan, en el menor tiempo posible.

5 Citas rápidas

Seguro que has visto películas en las que se llevan a cabo citas rápidas... En esta dinámica para romper el hielo los participantes se van juntando de dos en dos y tienen un tiempo

limitado para hablar sobre un tema (por ejemplo su comida favorita, su primer amor o su viaje soñado). Una vez pasado este tiempo (1-2 minutos por ejemplo), suena un timbre y una persona de la pareja abandona esa dupla, y busca otra persona para conversar de otro tema. Puedes proponer tú mismo el tema para que vaya todo más fluido.

Anexo 2: Usar Facebook como entorno de formación

Las páginas de Facebook que serán utilizadas en este proyecto son:

- **Perfil Hogares:** <https://www.facebook.com/Fortalecimiento-de-Planes-de-Trabajo-Familiar-114910804530444>
- **Perfil Comunidad:** <https://www.facebook.com/Fortalecimiento-de-Planes-de-Trabajo-Comunitario-108367218526824>

Hay algunas formas de invitar a nuevos miembros a unirse a un grupo de Facebook:

- **Invitar desde el grupo:** los administradores y miembros pueden seleccionar **Invitar** en el grupo para invitar a sus amigos de Facebook a que se unan a él.
- **Invitar por correo electrónico:** los administradores pueden usar el correo electrónico para invitar a cualquier persona a su grupo, aunque no sean amigos de Facebook.
- **Invitar con enlace (solo disponible en grupos ocultos privados):** si se trata de un grupo oculto privado, los administradores y miembros pueden usar un enlace para invitar a cualquier persona a que se una, aunque no sean amigos de Facebook, si los administradores lo permiten.

Si se invita a alguien a unirse a un grupo, esta persona podrá obtener una vista previa de él antes de decidir si quiere formar parte de él, a menos que haya recibido la invitación por correo electrónico o se le haya invitado con un enlace a un grupo oculto privado. Si alguien está accediendo a una vista previa del grupo, no se incluirá a esa persona en el número total de miembros.

Nota: Si invitas a personas a un grupo, es posible que un administrador tenga que aprobar la solicitud antes de que puedan unirse. No se puede invitar a las páginas para que se unan a grupos como miembros de este. Los administradores y miembros solo pueden invitar a un **número limitado** de personas a unirse cada día.

Cómo Invitar desde el grupo

Los administradores y miembros pueden invitar a sus amigos de Facebook a que se unan a un grupo.

1. En la sección de noticias, haz clic en **Grupos** en el menú izquierdo y selecciona el tuyo. Si no aparece **Grupos**, haz clic en **Ver más**.
2. Haz clic en **+ Invitar** debajo de la foto de portada.
3. Selecciona **Invitar a amigos de Facebook**.
4. Selecciona el nombre de los amigos a los que quieras invitar. También puedes escribir el nombre de un amigo en la barra de búsqueda.
5. Haz clic en **Enviar invitaciones**.

Cómo Invitar por correo electrónico

Los administradores pueden invitar a nuevos miembros a un grupo por correo electrónico.

En el mensaje se incluirá un enlace al grupo de Facebook, donde esa persona podrá confirmar si quiere unirse. En los grupos públicos y los grupos visibles privados, se la aprobará de forma automática. En los grupos ocultos privados, un administrador tendrá que aprobarla. La persona que ha recibido el correo electrónico es la única que se puede unir al grupo con ese enlace, que caducará a los 28 días.

1. En la sección de noticias, haz clic en **Grupos** en el menú izquierdo y selecciona el tuyo. Si no aparece **Grupos**, haz clic en **Ver más**.
2. Haz clic en **+ Invitar** debajo de la foto de portada.
3. Selecciona **Invitar por correo electrónico**.
4. Añade las direcciones de correo electrónico.
5. Haz clic en **Enviar invitación**.

Cómo Invitar con enlace (solo disponible en grupos ocultos privados - como el que usaremos)

Los administradores y miembros pueden usar un enlace para invitar a otras personas a un grupo oculto privado si los administradores lo permiten. El enlace puede compartirse dentro y fuera de Facebook.

Una vez que alguien reciba la invitación para unirse al grupo, tendrá que enviar una solicitud para unirse y recibir la aprobación de uno de los administradores. Cualquier usuario de Facebook que tenga el enlace podrá ver la información del grupo y enviar una solicitud para unirse.

El enlace caduca después de 48 horas o una vez que 20 personas hayan hecho clic en él, lo que ocurra primero. Cuando caduque el enlace, podrás crear otro.

Ten en cuenta que es posible que las personas que obtengan el enlace a través de ti piensen que formas parte del grupo.

1. En la sección de noticias, haz clic en **Grupos** en el menú izquierdo y selecciona el tuyo. Si no aparece **Grupos**, haz clic en **Ver más**.
2. Haz clic en **+ Invitar** debajo de la foto de portada.
3. Selecciona **Invitar con enlace**.
4. Haz clic en el enlace para copiarlo y compártelo. Si quieres compartir el enlace en Facebook, haz clic en **Listo**, después en **+Invitar**, selecciona **Invitar con enlace** y elige el método que quieras.


¿Cómo agregar a una persona a un grupo cerrado de Facebook?

Para ello, deben seleccionar Invitar desde el **grupo**. Invitar a una **persona** por correo electrónico: los administradores pueden usar el correo electrónico para invitar a una **persona** a unirse a su **grupo**, independientemente de si son amigos en **Facebook** o no. Toca en la parte superior derecha de **Facebook**, desplázate hacia abajo hasta **Grupos** y selecciona tu **grupo**. Toca Invitar a miembros debajo del nombre del **grupo**. Toca Invitar junto a los nombres de los amigos a los que quieres invitar. También puedes escribir el nombre de tus amigos en la barra de búsqueda.

Suspensiones automáticas de miembros de un grupo

Para suspender automáticamente a alguien a quien se le han eliminado varias publicaciones o comentarios en las últimas 24 horas:

1. En la sección de noticias, haz clic en **Grupos** en el menú izquierdo y selecciona el tuyo. Si no aparece **Grupos**, haz clic en **Ver más**.
2. Haz clic en **Administrar** en la parte superior.
3. Haz clic en **Asistente de administración** en el menú de la izquierda.
4. Debajo de **Administrar personas**, haz clic en **Añadir** junto a **Suspender a la persona si**.
5. A continuación, puedes elegir una de estas opciones:
 - Selecciona el conjunto de criterios predefinidos y haz clic en **Aplicar criterio**. Si quieres modificar los criterios

predefinidos, haz clic en , luego en **Editar**, cambia los criterios, haz clic en **Actualizar** y, después, en **Aplicar criterio**.

- Haz clic en **Ver más opciones**, selecciona tus criterios y haz clic en **Actualizar**.

¿Cómo crear un grupo de Whatsapp?

¿Cómo hago para crear un grupo de WhatsApp sin agregar contactos?

Abre **WhatsApp** > toca el ícono de más opciones > Nuevo **grupo**. También puedes tocar Nuevo chat > Nuevo **grupo**.

Cómo crear un grupo e invitar participantes

Puedes crear un grupo de WhatsApp con hasta 256 participantes.

Crear un grupo

1. Abre WhatsApp > toca el ícono de más opciones > Nuevo grupo.
 - También puedes tocar Nuevo chat > Nuevo grupo.
2. Busca o selecciona contactos para añadir al grupo. Después, toca el ícono de la flecha verde.
3. Ingresa el asunto del grupo. Este será el nombre del grupo y será visible para todos los participantes.
 - Los asuntos tienen un límite de 25 caracteres.
 - Puedes tocar el ícono de emoji para añadir un emoji al asunto.
 - Puedes tocar el ícono de cámara para añadir una imagen del grupo. Podrás elegir entre usar tu cámara para tomar una foto, seleccionar una imagen de tu galería o buscar en Internet. Cuando selecciones una imagen, esta aparecerá junto al nombre del grupo en la pestaña CHATS.

4. Cuando hayas terminado, toca el tic verde.

Invitar participantes a un grupo mediante un enlace

Si administras un grupo, puedes invitar a más personas a unirse a él a través de un enlace de invitación. El administrador puede **restablecer el enlace** en cualquier momento para invalidar el enlace de invitación anterior y crear uno nuevo.

1. Abre el chat grupal de WhatsApp y toca el asunto del grupo.
 - o También puedes mantener presionado el grupo desde la pestaña CHATS. Después, toca el ícono de más opciones



> Info. del grupo.

2. Toca Enlace de invitación del grupo.
3. Elige entre Enviar enlace por WhatsApp, Copiar enlace, Compartir enlace a través de otra aplicación o Código QR.
 - o Si lo enviarás por WhatsApp, busca o selecciona los contactos y



toca el ícono de enviar .

- o Para restablecer el enlace, toca **Restablecer enlace > RESTABLECER ENLACE.**
- o

Nota: Cualquier usuario de WhatsApp puede unirse a un grupo si tiene acceso al enlace de invitación. Por ello, asegúrate de utilizar esta función únicamente con personas en las que confíes. Es posible que alguien reenvíe el enlace a otras personas, y estas podrían unirse al grupo sin la aprobación del administrador.

ANEXO 3 : Encuesta de Opinión para beneficiarios

(Hitos: temas tratados, metodología del Taller, Sugerencias)

I. El tema
<ul style="list-style-type: none">• Qué te pareció el tema que vimos hoy, ¿era uno de los que te interesaban conversar?
<ul style="list-style-type: none">• ¿El tema se ajusta a algo que tú necesitabas ahora para reflexionar en el Hogar?
<ul style="list-style-type: none">• ¿El tema tratado abrió nuevas maneras de ver las cosas?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Sientes que ha sido una pérdida de tiempo? ¿Por qué?
II. Metodología de trabajo (Presencial / Online)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Te pareció entretenida la manera de tratarlo?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te gustó más?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te gustó menos?
III. Sugerencias:
Haznos todas las propuestas que se te ocurran, y así poder considerarlas para próximos programas. (Encuesta a ser distribuida presencialmente y a través de Facebook)

ANEXO 4: Encuesta de opinión y sugerencias de Organismos Ejecutores del programa Acción-foco hogar

I- Sobre el desarrollo de los temas
<ul style="list-style-type: none">• ¿El desarrollo del contenido entregado fue suficiente para lograr los objetivos?
<ul style="list-style-type: none">• ¿El tema elegido fue pertinente a la realidad social de los beneficiarios del programa?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Los recursos de permanencia (calendario, tangram) fueron bien acogidos por los beneficiarios?
II- Sobre la metodología propuesta
<ul style="list-style-type: none">• ¿La metodología fue muy pertinente?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Los tiempos y las actividades propuestas estuvieron bien planificados?
III- Sobre las Consideraciones para próximas temáticas a abordar y metodologías. (Texto libre)

Fuentes

- FOSIS, Manual de intervención para la persona facilitadora: fortalecimiento de planes de trabajo familiar, programa acción, 2022



Anexo 5

INSTRUMENTOS DE REGISTRO DE LA INTERVENCION

PROGRAMA ACCION – FORTALECIMIENTO PLANES DE TRABAJO FAMILIAR

El presente documento tiene por finalidad poner a disposición de los equipos ejecutores el set de instrumentos para el registro de la intervención 2022.

Todos están en orden de aparición según la Guía Metodológica y el Manual de Intervención de la persona facilitadora y en formato Word con el objetivo que puedan registrar sobre ellos mismos.

Estos instrumentos han sido diseñados para ser abordados en todo el país y en cada hogar de la intervención por lo que es absolutamente posible que ellos sean mejorados y modificados según la necesidad y el tipo de hogares con los que trabajemos. Los instrumentos constituyen el mínimo o básico esperado según la intervención diseñada. Todas las modificaciones que se les hagan deben guardar relación con la intervención y siempre deben ser presentados a la persona de FOSIS que figura como ADL para su visto bueno.

También es posible que el equipo ejecutor o FOSIS requiera otros instrumentos para complementar los que se presentan ya sea para mejorar el registro de la intervención o para alguna gestión de tipo administrativa. Si el equipo lo requiere, puede presentar la propuesta al o a la ADL para obtener su V°B°.

Adicionalmente se propone al equipo ejecutor utilizar una **bitácora** para registrar toda actividad que no queda registrada en los instrumentos que se describen a continuación. Se presentará un formato inicial, pero quedará a criterio de los equipos regionales (ADL) o equipos ejecutores el uso de este instrumento para todas aquellas actividades que se realicen y que no quedan registradas, por naturaleza, en algún otro instrumento. Esta bitácora puede ser mejorada en su formato para hacerla pertinente a su uso.

Paralelamente se recomienda al equipo ejecutor entregar a los hogares un cuaderno para registrar la intervención. Desde FOSIS se enviará de manera paralela un formato con diseño que permitirá cumplir con ese objetivo, sin embargo, queda a criterio del equipo ejecutor y de FOSIS regional (ADL) el uso de ese cuaderno o de algunas hojas de él que les sirva a los hogares para reforzar contenidos.

Debe borrar los comentarios que aparecen en alguno de los instrumentos.

INSTRUMENTOS POR ETAPA DE INTERVENCIÓN

- Bitácora
- Cuaderno para el hogar
- ❖ Selección de Hogares:
 - Instrumento de selección de hogares



PROGRAMA ACCIÓN - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR



- Listado de hogares participantes de la intervención
- Acta de compromiso

- ❖ Diagnóstico participativo:
 - Genograma
 - Informe de diagnóstico
 - Test de base del Desarrollo de HpV
 - Ficha de derivación
- ❖ Sesiones de formación
 - Listado de asistencia
- ❖ Diseño del Plan de Trabajo
 - Plan de Trabajo
- ❖ Implementación de Plan de Trabajo
 - Acta de traspaso
- ❖ Asesoría y asistencia técnica
 - Plan de acompañamiento
- ❖ Cierre Técnico
 - Informe final
 - Informe de línea de Salida. Este es un instrumento que se obtiene del Sistema Nacional de Usuario por la o el ADL una vez que estén todos los datos de los hogares registrados adecuadamente en él. La responsabilidad del equipo ejecutor es completar toda la información de manera correcta y completa para que se pueda aprobar y descargar el informe.

A continuación, los formatos de instrumentos.



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

BITACORA – HOJA DE REGISTRO

ACTIVIDAD:	CODIGO DE PROYECTO:
Nombre del proyecto:	
Profesional a cargo de la actividad:	
Etapa de la intervención:	
Tipo de actividad (describir):	
Contenidos que se abordan y detalle de la actividad:	
¿ Con quiénes se realizan las actividades? Describa la participación de las personas/hogar/hogares que participaron de la actividad	
Resultados obtenidos:	Obstáculos que pudieron surgir y cómo se resolvió:
Compromisos tomados (si corresponde):	Temas pendientes de trabajo para próxima sesión:

Firma profesional a cargo de la actividad:



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

(puede ser digital)

CUADERNO DEL HOGAR

Orientaciones de uso

Es un material de orientación y reflexión práctica dirigido a los hogares de la intervención y pretende generar una mayor participación del proceso de cada integrante en particular, y del hogar en general, fortaleciendo su rol en relación con su organización, clima afectivo, vivencia de los valores y comunicación entre sus integrantes y con la persona facilitadora, lo que afecta necesariamente los resultados del proceso. Los cuadernos buscan promover procesos de registro de información importante, reforzar ideas, lecturas y conclusiones breves; generar reflexión a partir de situaciones particulares, información y preguntas; reforzar acciones positivas de manera individual y grupal del hogar, registrar el aprendizaje de la creación de objetivos y acciones de mejora a través del registro de su plan de trabajo y motivación de los procesos de reflexión.

El involucramiento de cada hogar en el proceso de intervención genera aprendizajes, habilidades, entrega herramientas y potencia su autonomía, elementos que queremos desarrollar y potenciar a través del uso de este instrumento. Que cada hogar que use este cuaderno juega un papel preponderante para la obtención de buenos resultados en dicho proceso y el logro de los objetivos de la intervención.

El cuaderno que se entrega al hogar es para su uso exclusivo, por lo que quedará en su propiedad. Todas las personas que lo integran están invitadas a registrar en el cuaderno su experiencia; no debe ser inducido al uso de una sola persona del hogar. Escritura, fotografías, dibujos, gráficos, en fin... son diferentes opciones para el llenado del cuaderno.

Nunca debe ser retirado del hogar, salvo que voluntariamente sus integrantes quieran mostrar algo o preguntar alguna cosa producto de su registro (algo que aclarar). Mucho menos se puede fotocopiar o fotografiar. El cuaderno NO es un verificador de alguna actividad ni finalización de alguna etapa.

Es vital que se tenga a mano en el momento de cada sesión de trabajo y se utilice para registrar, motivada por la persona facilitadora, el proceso de intervención o el de cada actividad. Puede registrar y anotar las tareas encomendadas o registrar los acuerdos tomados, que pueden ser mostrados a la persona facilitadora pero no entregados como documento de trabajo.

La persona facilitadora debe incentivar el uso del instrumento, consultar si se está llenando, si se tienen dudas de qué registrar en él, o cómo hacerlo, y orientar el uso del cuaderno.

El cuaderno del hogar es un documento anexo a este manual.



INSTRUMENTO DE SELECCIÓN DE HOGARES

Criterios de selección de Hogares según el programa. Estos criterios son obligatorios:

- Pertenecer al tercer tramo de vulnerabilidad, es decir, al 60% según Registro Social de Hogares.
- Tener como personas integrantes del hogar a niñas, niños y/o adolescentes de hasta 18 años de edad.

Criterios de selección de Hogares adicionales según FOSIS regional:

- Xxx
- Xxx

Comentado [XGJ1]: FOSIS regional agrega otros criterios si lo ha planificado así, de lo contrario borrar esta sección.

Registrar en el siguiente cuadro el nombre de la persona que representa al hogar, su dirección y marcar con una X los criterios que cumple para entrar al programa.

Recuerde que este instrumento debe tener un 25% adicional de hogares que funcionen como reemplazo cuando no se cumplen al menos, los dos criterios obligatorios.

N°	Nombre persona representante del hogar	Dirección	Criterio que cumple para entrada al programa			
			Pertenece al 60% según RSH	Integrante NNA hasta 18 años de edad		

Comentado [XGJ2]: Registrar aquí los otros criterios de FOSIS regional. Si no existen, eliminar columnas.

(Reproducir filas según cantidad de hogares del proyecto)



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR



(puede ser digital)

ACTA DE COMPROMISO

Yo representante del hogar
....., con domicilio en,
certifico que la persona que me visitó de la
consultora transmitió todos los detalles del programa Acción –
Fortalecimiento de Planes de Trabajo Familiar, financiado por el Fondo de Solidaridad e
Inversión Social - FOSIS, razón por la cual mi participación es informada y voluntaria. Con
esto **nos comprometemos a participar en todas las actividades del proyecto y a cumplir
con los acuerdos durante el tiempo que participemos en el programa.**

Comentado [XGJ3]: Puede registrar los apellidos
referenciales o principales del hogar (borrar comentario)

Comentado [XGJ4]: Nombre de la persona profesional que
la invitó a participar del programa (borrar comentario)

Comentado [XGJ5]: Puede cambiar según naturaleza de la
empresa ejecutora (borrar comentario)

NOMBRE:

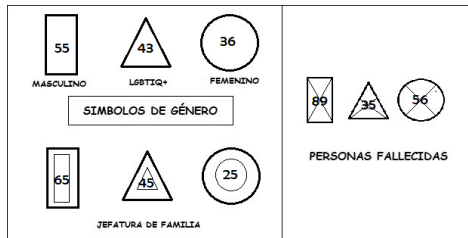
FIRMA:

FECHA:

(En la versión remota de esta actividad, la firma puede ser reemplazada por una fotografía o captura de pantalla de un mensaje de texto, WhatsApp o correo electrónico, o en su defecto un audio que expresa claramente la intención de participar)

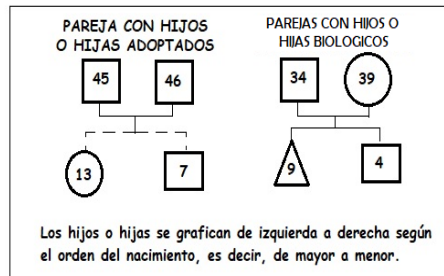
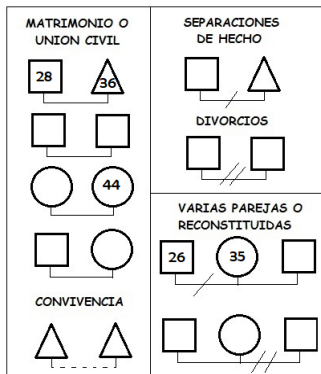
GENOGRAMA

Considerando la siguiente simbología, describa el genograma del hogar a continuación. Puede cambiarlos o reemplazarlos por otros, pero al hacerlo no se olvide de colocar la simbología para poder leer el genograma.



Recuerde incluir la edad al centro del símbolo

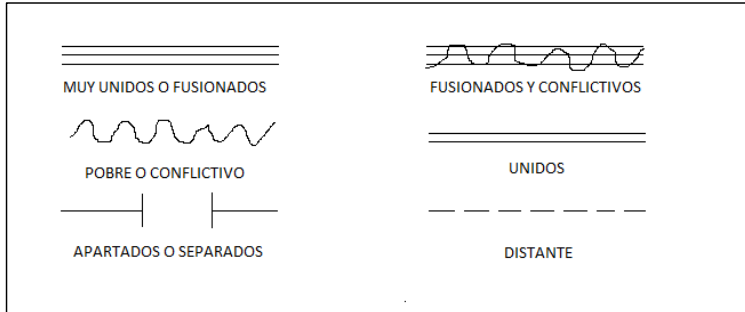
Recuerde marcar la jefatura del hogar con un doble símbolo de género





PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN



FECHAS DE CONFECCIÓN DEL GENOGRAMA		



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

Genograma:

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)

TEST BASE PARA ESTIMAR EL DESARROLLO DE LAS HPV

Este instrumento pretende apoyar a la persona facilitadora en la estimación de las condiciones de entrada de los hogares en relación con el nivel de desarrollo de las HpV. Si bien, al momento de aplicarlo no hay un vínculo estrecho entre la persona facilitadora y los hogares de la intervención,



PROGRAMA ACCIÓN - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

este instrumento sólo acerca a visualizar un estado inicial. Este anexo es una muestra; debe ser trabajado en el archivo Excel que lo acompaña.

Los resultados son referenciales y no taxativos, pudiendo la persona facilitadora tomar decisiones de cómo abordar las HpV a partir de sus resultados.

Modo de uso:

Cada HpV general está constituida por un grupo específico de HpV. Sobre cada HpV específica es que se definieron 3 afirmaciones u opiniones que cada hogar o representante debe calificar según considere que representa a la minoría o mayoría de los integrantes.

Se parte de la premisa que todas las HpV se desarrollan en todos los hogares y la variable de discriminación será si esa HpV se logra visualizar en la mayoría o minoría de integrantes del hogar.

Si la mayoría de quienes integran el hogar (más de la mitad) presentan esa habilidad, se califica con nota 3

Si la minoría de quienes integran el hogar (menos de la mitad) presenta esa habilidad, se califica con nota 1

Por cada HpV específica se obtendrá un resultado, y es en función de ese resultado que serán abordadas en la intervención. La clasificación es la siguiente (también descrita en la Guía Metodológica y en el Manual de Intervención para la Persona Facilitadora):

- Entre los 3 y 5 puntos el nivel de desarrollo de las HpV es bajo, por lo que requiere ser abordada durante la intervención.
- Los 7 puntos indica que el nivel de desarrollo de la HpV es medio, por lo que sería ideal potenciarla y mantenerla durante la intervención.
- Los 9 puntos indican que el nivel de desarrollo de las HpV es alto, por lo que durante la intervención hay que cuidar que se mantengan; podría ser que no se trabajen, pero sí, que se refuercen.

Cada HpV específica tendrá un puntaje de las 3 afirmaciones y con eso se clasifica en la modalidad de trabajo.

El test se presenta a continuación. Recuerde utilizar el archivo Excel que tiene las opciones de respuesta (3 o 1) predefinidas. Si prefiere utilizar el que se presenta a continuación, debe respetar esas categorías de respuestas.



programa
ACCIÓN

PROGRAMA ACCIÓN - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR		CALIFICACION: 1 o 3	
HPV GENERAL	HPV ESPECIFICA	AFIRMACIONES U OPINIONES	
Sociales o interpersonales	1	Conocimiento de sí mismo	Identificamos y utilizamos nuestras fortalezas en las distintas situaciones
		Conocimiento de sí mismo	Identificamos en qué tareas del hogar cada uno se desempeña mejor
		Conocimiento de sí mismo	Podemos identificar cuáles son las metas como hogar y las personales
	2	Empatía	Podemos escuchar los problemas de otras personas
		Empatía	Escuchamos las opiniones de los demás entendiendo que ninguno de los integrantes tiene la razón
		Empatía	Nos gusta colaborar con las tareas del hogar, más allá de las que nos corresponde a cada uno de nosotros
	3	Comunicación asertiva (efectiva)	Podemos expresar ideas y opiniones a las demás personas
		Comunicación asertiva (efectiva)	Tenemos la posibilidad de opinar tranquilamente cuando algo le sucede a algún integrante del hogar
		Comunicación asertiva (efectiva)	Cuando es necesario, nos pedimos consejos entre nosotros mismos (integrantes del hogar)
	4	Relaciones interpersonales	Se nos facilita iniciar y mantener relaciones de amistad
		Relaciones interpersonales	Somos leales con nuestros amigos y confiamos que nuestros amigos son leales con nosotros
		Relaciones interpersonales	mantenemos buenas relaciones con otras personas externas a nuestro hogar
5	Capacidad para tomar decisiones	En el momento de tomar decisiones evaluamos las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.	
	Capacidad para tomar decisiones	Organizamos las ideas e identificamos las posibles consecuencias antes de tomar decisiones.	
	Capacidad para tomar decisiones	Tomamos decisiones considerando el beneficio propio y el de los demás.	
	Capacidad para resolver problemas y conflictos	Tenemos en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.	
	Capacidad para resolver problemas y conflictos	Consideramos que los problemas son oportunidades y no son obstáculos	
	Capacidad para resolver problemas y conflictos	Tenemos dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se nos presentan	
Autonomía o manejo de emociones	7	Manejo de las emociones	Podemos reconocer lo que sentimos por otras personas del hogar
		Manejo de las emociones	En momentos de dificultad reconocemos cuando tengo emociones negativas y buscamos soluciones para superarlas
		Manejo de las emociones	Reconocemos fácilmente las emociones y sentimientos de los demás integrantes del hogar
	8	Manejo del estrés	Somos conscientes de que el estrés nos daña y que debe controlarse cuando empieza a interferir en nuestras relaciones
		Manejo del estrés	Frente a situaciones de presión buscamos soluciones rápidas tratando de tomar el control
		Manejo del estrés	En situaciones de estrés tratamos de respirar profundamente hasta sentirnos en calma



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

INFORME DE DIAGNOSTICO

Orientaciones de uso

Este instrumento tiene por finalidad reunir toda la información de cada uno de los hogares de la intervención para que sirva como elemento central para la toma de decisiones respecto de la continuación del proceso de trabajo, es, por lo tanto, un instrumento que cierra la primera etapa, pero su uso es durante toda su ejecución.

Se registran datos de la estructura del hogar, características que tiene y sus dinámicas internas; datos que son obtenidos producto de diferentes actividades diseñadas en la primera etapa. Como todos los otros instrumentos, este puede ser perfeccionado según las necesidades de la intervención o las características de cada hogar, siempre con el V°B° de la persona que supervisa el proyecto o ADL y resguardando que no falte información para la coherencia interna de los instrumentos, es decir, que este sirva de insumo para la generación del plan de trabajo y del plan de acompañamiento.

Quien registra la información es la persona facilitadora ya que es la persona que trabaja de cerca con los hogares y puede describir con mayor claridad los eventos del programa.

No es un documento que se entrega a los hogares o que el hogar tenga que visar o validar. Es de uso exclusivo de la persona facilitadora.



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

INFORME DE DIAGNOSTICO

Fecha primer contacto	Código del proyecto
------------------------------	----------------------------

Nombre del proyecto
Nombre persona representante del hogar
Nombre persona a cargo del informe
Nombre de la entidad ejecutora

Principales conclusiones del Genograma (ver ejemplo de la Guía Metodológica):
Roles que ejerce cada integrante del hogar:
Características de la dinámica de relaciones del hogar:
Observaciones:



Desarrollo de Habilidades para la Vida:

Clasificación general de HpV	HpV	Nivel de desarrollo (1 es mín y 3 es máx)
Sociales o interpersonales	Conocimiento de sí mismo	
	Empatía	
	Comunicación asertiva (efectiva)	
	Relaciones interpersonales	
Autonomía o manejo de emociones	Manejo de las emociones	
	Manejo del estrés	
Cognitivas	Capacidad para tomar decisiones	
	Capacidad para resolver problemas y conflictos	
Las Habilidades para la Vida que se trabajarán con este hogar durante el proceso de intervención son (tener como base el instrumento en Excel con puntajes y su clasificación):		
Entre los 3 y 5 puntos: requieren ser abordadas	7 puntos: requieren ser potenciadas	9 puntos: Cuidar que se mantengan y reforzarlas
Observaciones:		



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR



Recursos, fortalezas y oportunidades:

RECURSOS	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES

Otros temas o elementos importantes de rescatar:

Identificación de problemas:

Problemas detectados (lista de situaciones problemáticas que afectan al hogar detectados durante las sesiones):

Describe cómo han enfrentado estas dificultades en la historia y qué resultados ha obtenido

¿Qué información registrada en el SNU son necesarias de incorporar como diagnóstico?

Refiérase a situaciones de algún integrante del hogar, a vulnerabilidades o a otras situaciones detectadas y registradas:



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

Observaciones:

Agrupación de problemas según orden trabajado en la sesión:

Problema 1:

Problema 2:

Problema 3:

Comentado [XGJ6]: Agregue o elimine recuadros según cantidad de agrupación de problemas

¿El hogar o alguno de sus integrantes requiere derivación durante esta etapa de la intervención?

No			
Si		Nombre de la persona derivada	
Situación que originó la derivación			
Institución a la que se deriva			
Fecha de la derivación		Fecha de recepción	
Nombre profesional que recepciona			
Tipo de intervención profesional que se hace a la persona derivada o al hogar			
Observaciones:			

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

FICHA DE DERIVACION

Fecha de la derivación:

A. DATOS DE LA DERIVACIÓN

Nombre de la persona que se deriva:

Teléfonos de contacto:

Domicilio:

B. DATOS DEL EJECUTOR

Nombre del profesional a cargo

Nombre de la empresa ejecutora

Correo electrónico

Teléfonos de contacto

C. ANTECEDENTES DE LA DERIVACIÓN

Situación que origina la derivación

Intervención realizada con anterioridad a la derivación

Persona(s) derivada(s). ¿Accede (n) voluntariamente? (marque con una X)



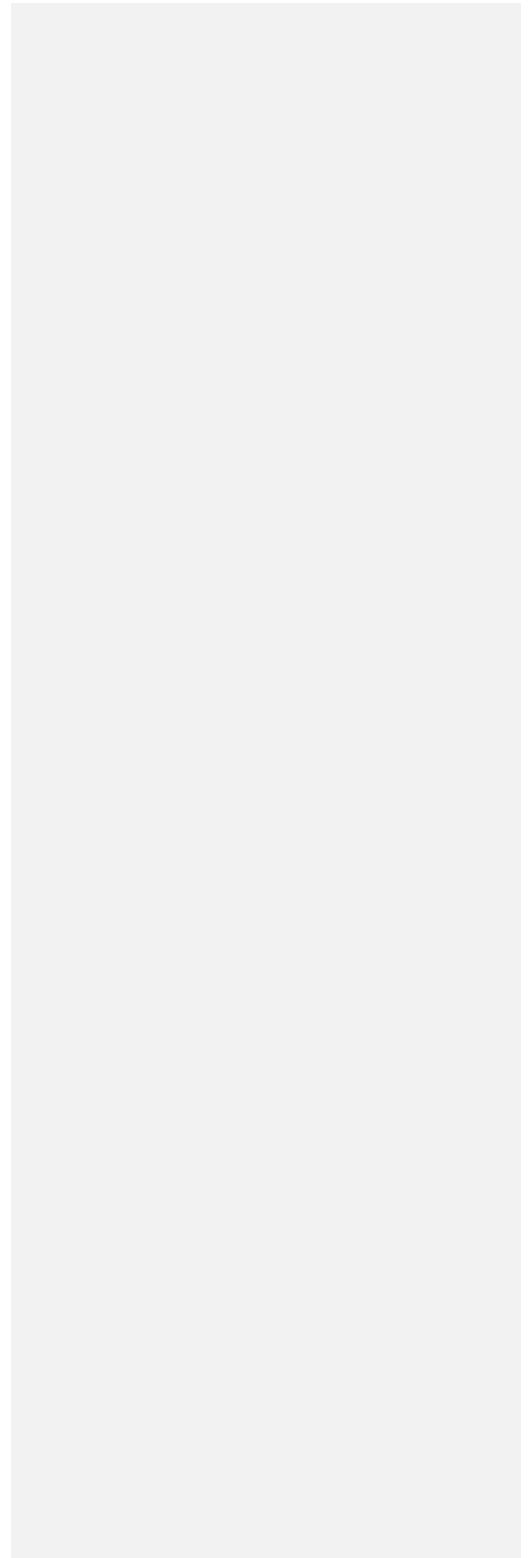
PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

Sí

No. Si su respuesta es NO, señale las razones

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)





PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

LISTADO DE ASISTENCIA A SESIONES DE FORMACIÓN

Nombre hogar		Nombre integrante del hogar que asiste	
Nombre sesiones de formación que accede grupalmente		Nombre sesiones de formación trabajadas individualmente	
Observaciones			
Nombre hogar		Nombre integrante del hogar que asiste	
Nombre sesiones de formación que accede grupalmente		Nombre sesiones de formación trabajadas individualmente	
Observaciones			
Nombre hogar		Nombre integrante del hogar que asiste	
Nombre sesiones de formación que accede grupalmente		Nombre sesiones de formación trabajadas individualmente	
Observaciones			

Agregar filas según cantidad de hogares del proyecto



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

PLAN DE TRABAJO

Nombre del hogar	
Fechas sesiones de trabajo	
Personas del hogar que participaron en el diseño del plan de trabajo	

Recuerde trabajar este formato en cartulina o papel Kraft (tamaño gigante) y dejarlo en un lugar visible en el hogar (modalidad presencial). Para la modalidad remota, recuerde enviar este plan de trabajo impreso al hogar y reforzar la necesidad de que sea puesto en un lugar visible.

Problema/ valor	Objetivo	Actividades	Responsables	Plazos	Recursos	Requerimientos
Problema:						
Valor:						
Problema:						
Valor:						

Agregar filas según cantidad de problemas detectados



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR
DEFINICION DE INICIATIVA A FINANCIAR



FECHA DE LA SESION:

El hogar _____ hemos resuelto comprar, arrendar, adquirir y/o pagar los siguientes bienes y/o servicios que tienen directa relación con el Plan de Trabajo que hemos construido:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Nombre y firma de las personas que integran el hogar (presentes en la sesión o que sean necesarias):

_____	_____
_____	_____
_____	_____

(En la versión remota de esta actividad, la firma puede ser reemplazada por una fotografía o captura de pantalla de un mensaje de texto, WhatsApp o correo electrónico, o en su defecto un audio que expresa claramente la intención de participar)

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)

V°B° FOSIS:



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR



ACTA DE TRASPASO

La presente acta permite acreditar el dominio por parte del usuario/a individualizado/a en el presente documento, de los bienes señalados a continuación, independientemente de la persona indicada en las boletas y/o facturas.

En,, a de de..... Yo,
....., en representación del hogar
..... certifico que he recibido conforme y
por intermedio de la persona facilitadora
..... los siguientes bienes y/o servicios
correspondientes al financiamiento de la iniciativa del plan de trabajo.

Nombre del bien y/o servicio entregado	Monto del bien y/o servicio	Destino del bien y/o servicio	N° de boleta o factura

Aporte del FOSIS: \$
Total (facturado o pagado): \$



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

A través del presente documento, me comprometo a **NO VENDER O TRANSFERIR A TERCEROS** los bienes, materiales y/o insumos adquiridos, a cuidarlos y utilizarlos única y exclusivamente para los fines que han sido adquiridos.

Asimismo, en los casos en que el FOSIS tome conocimiento, ya sea durante la vigencia del proyecto en que participó o finalizado el mismo, de que no se ha hecho uso de los bienes adquiridos, en los objetivos para los cuales se planteó en el proyecto, el FOSIS procederá a solicitar la entrega de dichos bienes, con el fin de redestinarlos. En caso de que los bienes no sean devueltos de manera voluntaria por mi o quien los tenga en su poder, FOSIS interpondrá las medidas legales que sean necesarias o pertinentes con el fin de recuperar los bienes referidos.

En caso de darse alguna de las situaciones planteadas anteriormente, tomo conocimiento de que no podré postular como usuario/a de proyectos del FOSIS, a menos que por razones excepcionales, el Servicio considere lo contrario.

Nombre y firma persona representante del Hogar

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)

V°B° FOSIS:

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO



PROGRAMA ACCIÓN - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

(Uso exclusivo ejecutor)

Fecha del Plan de Acompañamiento
Nombre representante del hogar
Nombre persona facilitadora

ACCIONES DE ASESORÍA
Qué problemas en la ejecución del plan de trabajo podrían surgir:
Herramientas que va a utilizar para abordar esos problemas:
ACCIONES DE ASISTENCIA TECNICA
Desarrollo de conocimientos específicos que trabajará con el hogar para enfrentar la ejecución del plan de trabajo:

Otras acciones que realizar:



Habilidades para la Vida que debe reforzar:
Intervenciones específicas que va a realizar para reforzar las HpV:
Problemas que surgen en el diagnóstico participativo que no se abordarán en el plan de trabajo o que requieren una intervención especializada:
Estrategia que va a utilizar para abordar esos problemas:

¿El hogar o alguno de sus integrantes requiere derivación durante esta etapa de la intervención?

No	
Si	Nombre de la persona derivada
Situación que originó la derivación	
Institución a la que se deriva	
Fecha de la derivación	Fecha de recepción
Nombre profesional que recepciona	
Tipo de intervención profesional que se hace a la persona derivada o al hogar	



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

Observaciones:

Observaciones adicionales:

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)

INFORME FINAL



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR



El informe final en conjunto con los datos ingresados en el SNU permitirá obtener una retroalimentación de los principales resultados del programa como de las características de los hogares que atendemos para tomar decisiones respecto de la construcción de instrumentos y rediseños metodológicos posteriores, como también conocer las características que cada proyecto que se ejecuta asume en particular. El registro de la información debe ser en este formato que se entrega a él o la ADL al finalizar la intervención y en el siguiente link para sistematizar la información de manera centralizada: <https://forms.office.com/r/6268EFKhDn>

Fecha elaboración del informe:
Profesional a cargo de la elaboración:

Antecedentes del proyecto

Código de proyecto:	Fecha de inicio de la Intervención:	
Territorio en el que intervino:	Comunas y localidades en las que intervino:	
Nombre institución ejecutora:		
Identificación del equipo ejecutor:		
Nombre	Rol	Profesión
Objetivo del proyecto:		
Monto licitado de ejecución: \$	Monto rendido: \$	
Monto devuelto a FOSIS: \$	Monto de iniciativa: \$	
Observaciones:		

**Antecedentes de los hogares**

Institución que deriva a los Hogares:			
Cobertura inicial		Cantidad de abandonos	Cobertura final atendida
Tipo de hogar que prevalece ¹ (mayor cantidad)	Hogar nuclear monoparental		Cantidad promedio de personas por hogar
	Hogar nuclear pareja con hijos/hijas		
	Hogar compuesto		Cantidad promedio de niños y niñas por hogar
	Hogar extendido		
Hogar sin núcleo			
Edad promedio de niñas y niños (hasta 18 años)		Cantidad de niñas y niños que no asisten a establecimiento educacional (hasta 18 años)	
Cantidad de hogares en el 1er tramo de vulnerabilidad		Cantidad de hogares en el 2° tramo de vulnerabilidad	Cantidad de hogares en el 3er tramo de vulnerabilidad
Observaciones del tipo de hogar seleccionado y de la modalidad:		Género de la mayoría de las jefaturas de hogar	Femenino
			Masculino
			Otro
Otras observaciones de los hogares:			

Antecedentes de la intervención

	Presencial	
--	------------	--

¹ El programa ACCION clasifica los hogares de la siguiente manera:

Hogar nuclear monoparental: Hogar compuesto por jefa o jefe de hogar e hijas e hijos

Hogar nuclear pareja con hijos o hijas: Hogar compuesto por jefa o jefe de hogar, su pareja e hijos e hijas

Hogar compuesto: hogar que cuenta con un núcleo (hogar nuclear) y además incluye no parientes de la jefatura del hogar. Puede o no ser integrado por otros parientes de la jefatura del hogar.

Hogar extendido: cuenta con un núcleo (hogar nuclear) e incluye a otros parientes de la jefatura del hogar.

Hogar sin núcleo: no cuenta con un núcleo (hogar nuclear), pero sí lo integran otros parientes o no parientes de la jefatura de hogar.

Glosario CENSO 2017



Modalidad de intervención con la mayoría de los hogares		Remota	Si la modalidad fue mixta o remota, describa las tres principales condiciones/razones para ejecutar esa modalidad:
		Mixta	
Si la modalidad fue mixta, ¿qué actividades mayoritariamente se hicieron bajo esa modalidad?	1		
	2		1
	3		2
	4		3
Cantidad de sesiones promedio en la etapa de diagnóstico:			
Observaciones de la etapa de diagnóstico participativo:			
Cantidad de sesiones promedio en la etapa de diseño del plan de trabajo:			
Observaciones de la etapa de diseño del plan de trabajo:			
Si realizó sesiones de formación adicionales a las establecidas, ¿cuáles fueron?	1		
	2		
	3		
	4		
Observaciones de la etapa de formación:			
Cantidad de sesiones promedio en la etapa de asesoría y asistencia técnica			
Observaciones de la etapa de asesoría y asistencia técnica:			
¿Qué problemas surgieron en la implementación del plan de trabajo?			



¿Cómo abordó esos problemas?			
Cantidad de derivaciones realizadas durante la intervención		Cantidad de hogares que accedieron a la derivación	
Instituciones a las que se derivaron los hogares (marcar con x las 3 primeras mayorías)	<input type="checkbox"/>	Centro de Salud Mental	
	<input type="checkbox"/>	Centro de Salud para patologías físicas (consultorio, hospital, otro)	
	<input type="checkbox"/>	Centro de Salud dental	
	<input type="checkbox"/>	Centro de atención a víctimas de violencia	
	<input type="checkbox"/>	Oficina de la mujer (municipal), SERNAMEG, PRODEMU, centro de la mujer u otra similar	
	<input type="checkbox"/>	OPD o centro de atención a niños y niñas víctimas de violencia	
	<input type="checkbox"/>	SENADIS, oficina de discapacidad municipal u otro relacionado	
	<input type="checkbox"/>	Colegios, escuelas, Departamento de Educación Municipal	
	<input type="checkbox"/>	Oficinas de colocación laboral municipal u otra relacionada	
	<input type="checkbox"/>	SERVIU u oficina municipal de vivienda u otra relacionada	
	<input type="checkbox"/>	Corporación de asistencia judicial/Tribunales de familia/Fiscalía	
	<input type="checkbox"/>	Oficina de atención social municipal / Registro social de hogares	
	<input type="checkbox"/>	Gobernación	
	<input type="checkbox"/>	Registro civil	
	<input type="checkbox"/>	SERNAC	
	<input type="checkbox"/>	Chileatiende	
	<input type="checkbox"/>	PRODESAL	
	<input type="checkbox"/>	Programas de FOSIS	
	<input type="checkbox"/>	Programas de atención psicológica (privada)	
	<input type="checkbox"/>	Chile crece contigo	
	<input type="checkbox"/>	Policías (Carabineros, PDI)	
	<input type="checkbox"/>	Departamento de extranjería, oficina migrante, otra similar	
	<input type="checkbox"/>	Otras oficinas municipales no mencionadas	
<input type="checkbox"/>	Organizaciones comunitarias		
<input type="checkbox"/>	Otra		
Observaciones de la etapa de implementación del plan de trabajo:			



Observaciones de la etapa de asesoría y asistencia técnica:
Observaciones de la etapa de cierre:
Otras observaciones:

Resultados de la intervención

¿Qué HpV se desarrolla de mejor manera en la mayoría de los hogares?		Conocimiento de sí mismo
		Empatía
		Comunicación asertiva (efectiva)
		Relaciones interpersonales
		Manejo de las emociones
		Manejo del estrés
		Capacidad para tomar decisiones
¿Qué HpV es más difícil de desarrollar en la mayoría de los hogares?		Capacidad para resolver problemas y conflictos
		Conocimiento de sí mismo
		Empatía
		Comunicación asertiva (efectiva)
		Relaciones interpersonales
		Manejo de las emociones
		Manejo del estrés
Observaciones del desarrollo de HpV:		Capacidad para tomar decisiones
		Capacidad para resolver problemas y conflictos
En promedio, ¿los hogares cumplen con la ejecución del Plan de Trabajo?		Se cumplió con más del 80% de las actividades comprometidas en su plan
		Se cumplió con el 50% de las actividades comprometidas en su plan
		No se logró cumplir con el plan (menos del 15% de las actividades)



En promedio, ¿se cumplen los objetivos de los planes?		Sí, todos
		Ninguno
		Sí, pero quedan pendientes
¿Qué es lo que mayormente se financia con el fondo disponible por hogar? (marque 2 opciones)		Mobiliario para el hogar: living, comedor, escritorios, closet, etc.
		Mobiliario para dormitorio: camas, colchones, literas
		Línea blanca y electrodomésticos
		Accesorios para la cocina: ollas, vajilla, etc.
		Material de construcción, puertas, ventanas, techos, pisos, etc.
		Mano de obra
		Alimentos de todo tipo
		Ropa de cama: sábanas, plumones, frazadas, cubrecolchon, almohadas, etc.
		Calefacción: estufas, leña, combustión lenta, balones de gas, etc.
		Tecnología: Pc, impresoras, teléfonos, Tablet, conexión a internet, router, etc.
		Ayudas técnicas: bastones, muletas, lentes, audífonos, etc.
		Honorarios médicos: sesiones de cualquier tipo, incluye psicología, kinesiología, oftalmología, odontología, etc.
		Insumos médicos y medicamentos
		Honorarios de otros profesionales: abogados, psicopedagogos, profesores o profesoras, etc.
		Talleres, sesiones de otro tipo
	Generador eléctrico	
	Viajes, paseos, salidas, cenas (restaurante), etc.	
	Otro (especificar):	
En escala de 1 a 7, ¿qué tan coherente fueron las iniciativas a financiar con los objetivos del plan?		En escala de 1 a 7, ¿qué tan coherente fueron los objetivos del plan con los problemas definidos en el diagnóstico participativo?
Observaciones de la ejecución de las iniciativas:		

Observaciones finales

Facilitadores de la intervención:	Obstaculizadores de la intervención:



PROGRAMA ACCION - FORTALECIMIENTO PANES DE TRABAJO FAMILIAR

programa
ACCIÓN

Recomendaciones para la intervención:	

Nombre y firma profesional a cargo:
(puede ser digital)

