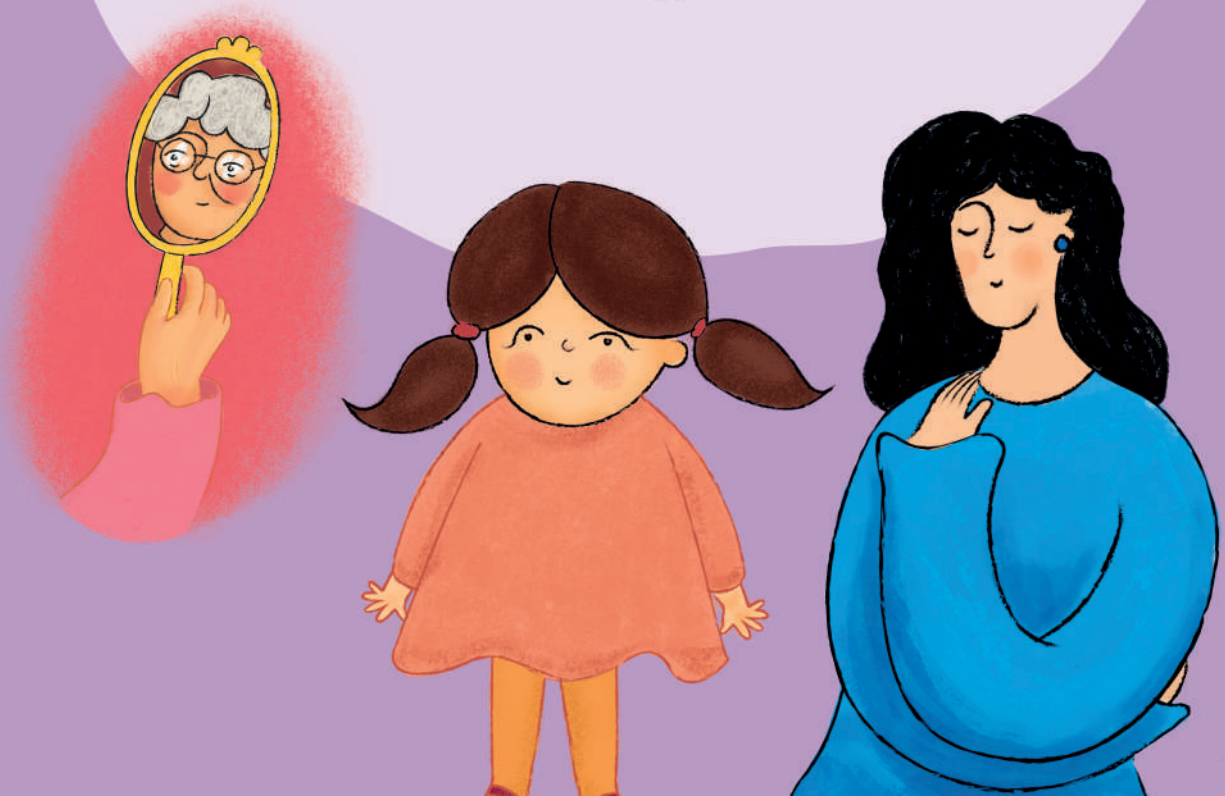
Ciudadanía Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública

Proyecto: *"Ciudades y Comunidades que Cuidan"*

Manual para Procesos de Autocuidado Integral de Mujeres



Proyecto: *"Ciudades y Comunidades que Cuidan"*

Ciudadanía Comunidad De Estudios Sociales En Acción Pública

Manual para procesos de autocuidado integral de mujeres

IFFI
IGUALES EN DERECHOS, IGUALES EN OPORTUNIDADES

Ciudadanía
COMUNIDAD DE ESTUDIOS SOCIALES Y ACCIÓN PÚBLICA

Con el apoyo de:

OXFAM

GARAPENERAKO LANKIDETZAREN EUSKAL AGENTZIA
AGENCIA VASCA DE COOPERACIÓN PARA EL DESARROLLO

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Ciudadanía - Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública

Calle: Batallón Colorados esquina Tocopilla No. 2340 (Sarco)
Teléfono: (+591-4) 4406393
Fax: (+591-4) 4406615
Casilla: 586
Email: ciudadania@ciudadaniabolivia.org
Cochabamba-Bolivia

www.ciudadaniabolivia.org

Elaboración del manual: Valeria Campos Arandia
Coordinación: Claudia Arce Cuadros, CIUDADANIA
Diseño gráfico: Katya Arce Rudón
Ilustación: Josefina Rojas Zelada

Con el apoyo de:
Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo
Oxfam Intermón

Depósito Legal: 2-1-666-2022
ISBN: 978-99954-758-5-7

Impresión: Talleres Gráficos “Kipus”
Telfs.: 4582716 - 4237448 - Cochabamba

Printed in Bolivia. Impreso en Bolivia.

Cochabamba, noviembre de 2022

Contenido

Presentación. Metodología de los talleres 3

Sobre el contenido del manual 4

Contenido 5

Temas por grupo 6

Recomendaciones para las sesiones 6

GRUPO 1: AUTOCUIDADO PARA NIÑAS ENTRE 3 Y 5 AÑOS 8

SESIÓN 1 - Mi cuerpo 8

SESIÓN 2 - Mis emociones 12

SESIÓN 3 - La autonomía 15

SESIÓN 4 - Reconocer mis preferencias 18

SESIÓN 5 - Los límites 21

SESIÓN 6 - Mi valor" 23

GRUPO 2: AUTOCUIDADO PARA NIÑAS ENTRE 6 Y 12 AÑOS 26

SESIÓN 1 - El amor propio 26

SESIÓN 2 - Mi cuerpo y Mis emociones (mundo afectivo - emocional) 29

SESIÓN 3 - Identidad 32

SESIÓN 4 - Mis palabras (comunicación asertiva y afectiva) 36

SESIÓN 5 - La autonomía y límites (prevención de riesgos) 40

SESIÓN 6 - Mi valor (autoconcepto) 44

GRUPO 3: AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES ENTRE 13 Y 18 AÑOS 48

SESIÓN 1 - El amor propio (cuerpo y emociones) 48

SESIÓN 2 - Autoconocimiento 53

SESIÓN 3 - Identidad 59

SESIÓN 4 - Los límites (comunicación asertiva y afectiva) 62

SESIÓN 5 - Las relaciones amorosas 68

SESIÓN 6 - Mi valor (autoconcepto) 72

GRUPO 4: AUTOCUIDADO PARA MUJERES ENTRE 19 Y 60 AÑOS 77

SESIÓN 1 - El amor propio (cuerpo y emociones) 77

SESIÓN 2 - Autoempatía y autocompasión 81

SESIÓN 3 - Resiliencia 85

SESIÓN 4 - Asertividad y comunicación afectiva) 89

SESIÓN 5 - Las relaciones amorosas 94

SESIÓN 6 - Mi valor (autoconcepto) 98

GRUPO 5: AUTOCUIDADO PARA MUJERES DE 61 AÑOS EN ADELANTE 103

SESIÓN 1 - El amor propio (cuerpo y emociones) 103

SESIÓN 2 - Autoempatía y autocompasión 107

SESIÓN 3 - Autovalencia y autorregulación 112

SESIÓN 4 - Las relaciones / participación social 119

SESIÓN 5 - Alegría de vivir 122

SESIÓN 6 - Mi valor (autoconcepto) 126

ANEXOS 131

Manual para procesos de autocuidado integral de mujeres

Presentación

En este documento puedes encontrar las guías de talleres de autocuidado para mujeres desde los 3 años en adelante. Vamos a entender el autocuidado como las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona para cuidar su salud integral; estas prácticas pueden aprenderse y ser empleadas por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud, el desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoempatía, la autoaceptación y la resiliencia.

El punto de partida del autocuidado es el amor propio y el estado de consciencia que es la integración entre el pensamiento, sentimiento y acción. Además, se debe promover el reconocimiento de que cada persona es responsable de su propio bienestar y, también, de todo aquello que se extiende más allá del contexto individual que son la familia y la comunidad. Es un acto de vida que le permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones, es un proceso voluntario para el bienestar y se traduce como la capacidad que tienen las personas para cuidarse y respetarse a sí mismas y a partir de ahí conectarse con el entorno. Este proceso va a ser diferente de acuerdo a la edad de las mujeres y del desarrollo en el que se encuentre cada persona.

Esta valiosa herramienta para el desarrollo integral de mujeres ha sido elaborada en el marco del proyecto Ciudades y Comunidades que Cuidan desarrollado por Ciudadanía, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública en asocio con el Instituto de Formación Femenina Integral, con apoyo de la Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo y Oxfam Intermón.

Metodología de los talleres

La metodología de trabajo para estos talleres es activa participativa y centrada en la generación de experiencias profundas a través del uso de dinámicas y ejercicios vivenciales y corporales que trabajen con diferentes niveles en el ser humano: intelectual, corporal y emocional. Se lleva un proceso que trabaja desde el razonamiento y desde la vivencia de la propia experiencia subjetiva. Se recurre al análisis y la reflexión, para lograr el objetivo de sensibilizar y provocar una intención de cambio de actitud y por lo tanto de mentalidad y de expresión de afectividad a sí mismas.

La metodología, las técnicas y herramientas se centran en la aplicación de:

Experiencias vivenciales: que permiten pasar a la emocionalidad y profundizar para procurar una mayor posibilidad de pasar lo experimentado en sesión, a la vida misma.

Dinámicas corporales: que conectan con el hacer en vez de quedarse sólo en el pensar y en la mente.

Dinámicas reflexivas: que permitan profundizar en las experiencias vividas para un crecimiento personal.

Ejercicios de respiración: para permitir conectarse con el cuerpo y entrar en estados de relajación y concentración que permitirán entrar en materia de manera más profunda.

La propuesta de este trabajo es integral porque considera todos los aspectos de la vida de la persona que además le permiten desarrollarse e interactuar en el ámbito social al ampliar su autoconcepto y la forma de vincularse con el otro de manera empática y compasiva. Este proceso permitirá que las participantes cambien del lugar de observación que tenían para ampliar su concepto y su relación individual al conectarse con sus necesidades. Este reconocimiento de las necesidades propias permite fortalecer la dignidad de pedir y merecer y a la vez considerar también las necesidades del otro, generando como consecuencia relaciones en reciprocidad.

Sobre el contenido del manual

Los 5 paquetes de talleres para el autocuidado de mujeres están diseñados de acuerdo a las necesidades requeridas por grupos etarios. Cada grupo contiene una serie de temas que permiten reforzar las principales acciones para el autocuidado, entendiendo que para cuidarse en plenitud hace falta trabajar en el crecimiento personal porque es desde ese lugar que se incrementa el amor propio y se refuerza el cuidado.

La estructura de cada sesión está presentada con actividades que van incrementando la profundidad de la siguiente manera:

Calentamiento: una actividad que empiece a conectar con un estado diferente al experimentado en la vida cotidiana y que estimule la concentración en la experiencia del día.
Actividades centrales: en las que se profundiza en los diferentes elementos del tema de la sesión y que van en aumento en la ampliación de la práctica. Esta sección se divide en 3 partes:

1. Orientación: para presentar el tópico de la acción a realizarse.
2. A la acción: que describe en detalle cómo se desarrollará la actividad
en detalle, con las instrucciones y pasos.
3. Cómo terminar: que permite consolidar lo realizado.

Cierre: que permitirá reforzar la experiencia del día y a la vez permitirá volver a las actividades cotidianas.

Además de ese contenido la propuesta de cada sesión incluye:

Material complementario: que son sugerencias de textos que se pueden leer para profundizar en el tema y también otras dinámicas y actividades sugeridas para trabajar en el mismo tópico.
Concepto o definición del día: que muestra de manera sencilla la definición o concepto de los temas que se trabajan en la sesión considerando su importancia y diferenciación de acuerdo al grupo.

Contenido

Grupo 1: para niñas de 3 a 5 años, en este periodo de desarrollo aún es necesario reforzar el trabajo con el cuerpo para estimular el aprendizaje de actividades de cuidado diarias. Después dereconocer las necesidades corporales se va hacia las emociones para iniciar un proceso de toma de conciencia para también reconocerlas en su expresión facial y corporal. Estos temas dan lugar al trabajo de reforzamiento del inicio de autonomía en sus tareas habituales. En este momento se están viviendo aún muchas nuevas experiencias y para dar fuerza a su persona debe reconocer sus gustos con libertad. Con esas herramientas experimentadas se trabaja establecer límites que en este caso están centrados en la prevención de abuso sexual y finalmente se refuerza todo lo trabajado en una sesión final de autoconcepto.

Grupo 2: para niñas de 6 a 12 años, se empieza por reforzar el amor propio como punto de partida para reconocer la importancia de cuidarse a sí mismas y luego se pasan a temas concretos en relación al cuerpo y las emociones en su manifestación individual para reforzar el proceso de construcción de identidad que seguirá adelante hasta la adolescencia. Como un fortalecimiento de las habilidades sociales se desarrollan las habilidades de comunicación asertiva y afectiva. En este grupo como parte del autocuidado se trabajan herramientas de autonomía para establecer límites también enfocados en la prevención de abuso sexual.

Grupo 3: para adolescentes de 13 a 18 años, se empieza trabajando el amor propio reconociendo el cuerpo y las emociones propias para profundizar en el autoconocimiento como parte del reforzamiento para la identidad que es un tema muy importante en esta edad para fortalecerse y poder volver el autocuidado como parte de uno. Es importante reforzar en esta edad las habilidades para interactuar con los otros por la importancia de las relaciones sociales en esta edad y como parte del cuidado con uno y por tanto con los otros es la comunicación como herramienta para reforzar límites y al ser este edad la del inicio de las relaciones amorosas resulta importante trabajar en este tema como forma de prevenir situaciones de riesgo en las parejas que
se vayan formando y sirvan de referencia para el resto de sus vidas.

Grupo 4: para mujeres de 19 a 60 años, se parte reforzando el amor propio como punto de inicia para la toma de consciencia de la importancia del autocuidado, se continúa profundizando con la autoempatía y autocompasión y por las experiencias de vida se trabaja la resiliencia como una importante herramienta de cuidado personal y de reconocimiento del valor propio. Luego se ahondan la asertividad y la comunicación afectiva como habilidades necesarias para el autocuidado y así entrar a la atención en las relaciones en general desde lo familiar, hasta las amistosas y sociales.

Grupo 5: para mujeres de 61 años en adelante, se inicia el proceso dando importancia al cuidado del cuerpo de acuerdo a las necesidades de este grupo etario y una atención especial a las emociones y desde esta toma de consciencia reforzar la autoempatía y la autocompasión. La autovalencia y la autorregulación son parte importante para el cuidado personal en este periodo de la vida y para esto se reconocen las capacidades y la posibilidad de pedir ayuda y decir hasta donde se puede hacer algo. Como un tema muy relevante es el reforzar la alegría de vivir y el fortalecimiento de las relaciones humanas y la posibilidad de la participación social como una forma de continuar en la vida activa.

Grupo	Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	Tema 5	Tema 6
3-5 años	Mi cuerpo	Mis emociones	La autonomía	Reconocer mis preferencias	Los límites	Mi valor (autoconcepto)
6-12 años	El amor propio	Mi cuerpo y Mis emociones (mundo afectivo/ emocional)	Identidad	Mis palabras (comunicación asertiva y afectiva)	La autonomía y límites (prevención de riesgos)	Mi valor (autoconcepto)
13-18 años	El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoconocimiento	Identidad	Los límites (comunicación asertiva y afectiva)	Las relaciones amorosas	Mi valor (autoconcepto)
19-60 años	El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoempatía y autocompasión	Resiliencia	Asertividad y comunicación afectiva	Las relaciones	Mi valor (autoconcepto)
61-… años	El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoempatía y autocompasión	Autovalencia y autorregulación	Alegría de vivir	Las relaciones/ participación social)	Mi valor (autoconcepto)

Recomendaciones para las sesiones

- En algunos casos al inicio puede haber resistencia al trabajo corporal, por lo tanto, se permite entrar poco a poco en las prácticas y en caso de que alguien tenga alguna dificultad física se le recomienda hacer las prácticas hasta donde pueda.
- En situaciones excepcionales, algunas personas pueden no participar en una actividad, pero en la mayor parte de los casos se necesita una entrega grupal y la reciprocidad en la entrega. No se permiten observadoras.
- Establecer reglas el primer día de la sesión, siendo la más importante el respeto y por eso realizar las actividades y ejercicios sin juzgar a las otras personas.
- Al ser un espacio de respeto, se pide no tomar fotos, ni filmar a las otras personas mientras están haciendo las actividades.
- Este proceso es de crecimiento y desarrollo, por lo tanto, al hacer los comentarios no existen respuestas correctas o incorrectas siempre que se hable con respeto.
- En la primera sesión se explica que mientras más profunda sea la entrega en cada actividad, más profundos serán los resultados en cada una.

- Es importante aclarar que las palabras y la forma de hablar deben ser cuidadosas y que se habla por una misma y se habla en primera persona.

- Recordar los nombres de cada participante y dirigirse a cada persona por su nombre.

- Es necesario hacer contacto visual con todas las participantes cuando se está conversando. El contacto visual con cada participante es muy importante y necesario para dar contención.

- La formación de grupos o parejas de trabajo debe decidirse de acuerdo al comportamiento del grupo. Si se trata de un grupo muy rígido con subgrupos cerrados que no interactúan con el resto, es mejor decidir los grupos. En este punto hay que tomar en cuenta también un equilibrio, sobre todo en los grupos de niñas y adolescentes para que haya diversidad en las edades.

- Es importante hacer las acciones primero para mostrar cómo se hacen, sobre todo en lo que se refiere a acciones corporales. Esto ayuda a bajar la tensión y la ansiedad de ser visto.

- Cuando se reconoce una dificultad que no puede ser contenida en el taller o se da una situación de crisis o alguna forma de alteración como depresión, angustia extrema, ira, etc., se brinda el contacto para que la persona pueda recibir apoyo psicológico, médico o legal, según lo requiera.

- Cada que alguien habla o comparte una idea es importante agradecer su participación y sobre todo la posibilidad de darse a conocer y compartir su opinión.

- Se procura mantener el programa propuesto, pero hay que estar atenta y con disposición para realizar algunos cambios de acuerdo a las necesidades del grupo.

- Además de las actividades propuestas en cada sesión es necesario estar preparada para hacer otras dinámicas o actividades entretenidas para el tema en caso de que se reconozca que la actividad no funciona para algún grupo. Se pueden revisar las propuestas en el material complementario de las sesiones.

- El trabajo con niñas requiere una mayor expresividad con todo el cuerpo para concentrar su atención y llegar a ellas desde diferentes recursos sensoriales. Sin embargo, esta habilidad puede servir con todos los grupos etarios.

- En caso de que alguna participante no sepa leer o escribir, la persona encargada de la facilitación le ayuda o se genera cooperación en parejas o grupos. También es posible trabajar con imágenes o conversando con la persona que necesite.

GRUPO 1: AUTOCUIDADO PARA NIÑAS ENTRE 3 Y 5 AÑOS

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
Mi cuerpo	Mis emociones	La autonomía	Reconocer mis preferencias	Los límites	Mi valor (autoconcepto)

SESIÓN 1 **Tema del día: Mi cuerpo**	
Objetivos	Conocer a las participantes y que se conozcan entre ellas. Despertar la atención en el cuidado del cuerpo, iniciando la autonomía. Fomentar hábitos saludables para el cuidado del cuerpo.
Calentamiento Tiempo: 10 minutos	
Materiales: Música relajante de fondo.	
Se hace una ronda y se pide a cada una que de su nombre. Cada que se presenta alguien se aplaude y se le marca una cualidad luego de su nombre. Por ejemplo: Laura, "Hola Laura, eres muy inteligente".	1.- Se empieza a enseñar la concentración en la respiración por 1 minuto, mostrando como inhalar profundo por la nariz y exhalar por la boca 3 veces seguidas. 2.- Se hace otra serie de 3 repeticiones de la respiración, pero esta vez inhalando por la nariz y resoplando al exhalar, haciendo ruido. Por último, hacer una serie de 3 respiraciones profundas: inhalando y exhalando por la nariz. 3.- Se debe mostrar primero cómo se hace cada respiración de manera clara y se hacen los ejercicios con ellas.

Actividades centrales

I Cómo cuido mi cuerpo
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Hojas de papel y lápices para cada participante.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "nuestro cuerpo necesita cuidarse para desarrollarse bien y saludable y para eso se necesita realizar ciertos cuidados en el cuerpo. Por ejemplo: bañarse, alimentarse, cepillarse los dientes, etc."

Cada ejemplo que se da se hace la mímica de la acción descrita y se pregunta qué acciones saludables realizan ellas y se pide que todas hagan la mímica de lo que dicen sus compañeras.

b. A la acción
Se reparten las hojas y lápices y se les pide que dibujen las siguientes actividades saludables: lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, hacer ejercicio y comer saludable.

c. Cómo terminar
Se forman parejas y una de ellas representa con su cuerpo una actividad saludable que se le indica y la otra niña representa la actividad contraria, es decir la que no es saludable. Muestran esta representación al resto del grupo y tienen que adivinar qué actividad es. Se realiza esta representación con cada pareja.

*Es importante formar las parejas considerando las edades y si hay niños mayores, deben trabajar con niños menores para equilibrar.

II Reconociendo las señales del cuerpo
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Imágenes de niños enfermos, cansados, agitados, etc.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Se les dice que salten por unos segundos, lo más alto posible sin parar. Se detienen y se les pide que presten atención a su cuerpo: si les falta aire, si les duele algo, etc.
*Otra alternativa es poner una canción para que bailen con mucho movimiento.

b. A la acción
Les pedimos recordar cuando alguna vez les dolió el estómago, la cabeza o se sintieron mareados.
Se muestran las imágenes y se les pide que reconozcan cómo está el cuerpo de los niños en las imágenes.

c. Cómo terminar
Después de mirar cada imagen dicen qué pueden hacer los niños de las imágenes para sentirse mejor: descansar, comer, beber agua, ir al doctor, etc.
Se termina con la siguiente reflexión: "el cuerpo nos da señales de cómo se siente por eso necesitamos escucharlo. Así también, el cuerpo escucha y hace lo que le pedimos cuando se siente bien, como caminar o jugar".

III ¿Cómo está mi cuerpo?
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Si es posible, se les pide que lleve cada uno algo para apoyar su cabeza (almohada pequeña o alguna chompa)

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Se les pide que se echen en el piso poniendo algo para apoyar su cabeza.
Pauta: "vamos a concentrarnos y echarnos cómodamente de espaldas, con las piernas estiradas y abiertas, los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia el techo y a hacer lo que escuchamos".

b. A la acción
Se les pide que guarden silencio y se concentren en respirar 3 veces profundo y lento. Luego se da la siguiente instrucción: "siente si el piso es frío, duro o lo que sientas en tu cuerpo".
Se acompaña la actividad dirigiendo la atención a las diferentes partes del cuerpo, en orden ascendente: "siente tu cabeza, tu cuello, tu espalda, tu pecho, tu estómago, tus piernas, tus pies, tus brazos y tus pies". Se espera un minuto a qué sientan realmente su cuerpo.
Se les pide que se sienten y abran los ojos cuidadosamente y nunca de golpe.

c. Cómo terminar
En una ronda comparten lo que sintieron en el cuerpo: frío, hambre, incomodidad, etc.
Es importante prestar atención a cualquier dolor o sensación que manifiesten para poder darle seguimiento.

Cierre: Estirar y alargar mientras respiras
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música de la naturaleza.

a. Orientación Pauta: "vamos a estirarnos y alargarnos para ver tocar el techo y atravesar el piso".	b. A la acción Se ponen de pie con los pies firmes en el piso y estiran un brazo lo más que puedan como tratando de tocar el techo, se pide que presten atención a su respiración y luego se pregunta: ¿hasta dónde llegas?, ¿te falta aire?, ¿te duele algo? Baja el brazo, ¿cómo se siente ahora? Luego se levantan los 2 brazos como intentando alcanzar el techo, se les pide que presten atención a las sensaciones y que bajen sus brazos cuando sientan cansancio o les falte aire. Después de unos pocos segundos de la primera persona que bajó los brazos, se pide que bajen los brazos todas. Remarcar que es importante escuchar las incomodidades y bajar los brazos. A continuación, suben los brazos hasta un punto que no incomode, ni duela, por pocos segundos y se les dice que recuerden esa sensación de comodidad.	c. Cómo terminar Para finalizar, se les indica cómo darse ligeros golpecitos en el cuerpo con las manos ahuecadas, con cariño y cuidado como si fuera un ligero masaje.

Material complementario

"El juego de las esponjas: mindfulness para niños" https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8
"Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo"
https://bit.ly/2LT69xb

Concepto o definición del día para reflexionar

Los hábitos saludables son conductas apropiadas que nos ayudan a lograr un bienestar óptimo, físico, mental y social, por eso son tan importantes. Escuchar el cuerpo es poder sentir y percibir sus señales internas (como hambre, saciedad, tensión muscular, niveles de cansancio, respiración u otras) y saber interpretarlas correctamente. En términos científicos a esto se le conoce como "interocepción". El principal beneficio de escuchar al cuerpo es que lleva a tomar mejores decisiones y mientras antes aprendamos esa habilidad, mejor desarrollo tendremos.

SESIÓN 2
Tema del día: Mis emociones

Objetivos	Fomentar el reconocimiento de las emociones básicas. Incentivar el reconocimiento de las emociones y las sensaciones que estas despiertan en el cuerpo.

Calentamiento: 10 minutos

Materiales: Imágenes con personas que muestran emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa.

Empezamos preguntándoles si reconocen las emociones en las imágenes y les pedimos que den ejemplos de situaciones en las que se reconocen esas emociones.
Luego expresamos las emociones de manera exagerada con el rostro y que las niñas también lo hagan incluyendo todo su cuerpo.

Actividades centrales

I Situaciones de intensidad (juego de roles) Tiempo: 20 minutos		
Materiales: Espacio vacío. Si es posible llevar bufandas y pelucas.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a representar escenas donde tenemos que reconocer las emociones y mostrarlas". Se forman grupos de 3 o 4 personas dependiendo del número total de participantes. Debe haber diversidad en las edades.	b. A la acción Se pide a las niñas representar ciertas situaciones cotidianas que muestren las diferentes emociones. Pueden escoger ellas las situaciones y en caso de que no lo hagan se les brinda la situación. Por ejemplo: Dos hermanos que no quieren compartir un juguete y se pelean. Preparar una fiesta sorpresa para alguien. Alguien pierde su juguete favorito. Todo el grupo observa las escenas por turnos.	c. Cómo terminar Para terminar, todos se sientan en una ronda y comparten que sintieron al representar las situaciones.
II ¿Cómo me siento? Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas y lápices de colores.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a concentrarnos en lo que sentimos. Para eso tenemos que sentarnos cómodamente, si es posible con los ojos cerrados".	b. A la acción Se empieza dirigiendo la respiración: "respira profundamente 3 veces seguidas". Se les pide que se concentren en qué emoción es la que sienten en ese momento (no tiene que ser una de las mencionadas). Luego se les pide que se enfoquen en el lugar del cuerpo donde sienten la emoción. Para salir de la emoción se indica que hay que respirar profundamente y suspirar al final.	c. Cómo terminar Se les pide que dibujen lo que están sintiendo. Al terminar comparten su dibujo con el resto del grupo.

III Las estatuas
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "vamos a jugar a las estatuas mostrando la emoción que nos hace sentir cada situación que escuchan".	b. A la acción Se pone la música para bailar. Mientras suena la música, las niñas bailan; cuando para, cada una debe quedarse quieta, reflejando la emoción en su rostro que le hace sentir cada emoción que se menciona, se queda congelada como una estatua por 3 segundos y sigue. Ejemplos de situaciones: Perdiste el partido de futbol que jugabas. Te caíste al llegar. Ganaste un helado de premio.	c. Cómo terminar Se les pide caminar por el espacio lentamente hasta el lugar donde quieren sentarse.

Cierre: Las emociones como un temporal
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Caritas con las 6 emociones para cada participante (anexos)

a. Orientación Pauta: "seguimos jugando a mostrar lo que sentimos".	b. A la acción Cada participante recibe las 6 caritas y se les pide que reconozcan la emoción que muestran.	c. Cómo terminar Se cierra, explicando la importancia de reconocer las emociones y también saber que estas pasan y siempre se puede volver a la tranquilidad respirando profundo.

Material complementario

Película: Intensamente.
"La educación emocional en la primera infancia" https://bit.ly/3RbMrvG
"30 actividades para trabajar las emociones con niños" https://bit.ly/2P9DQcH

Concepto o definición del día para reflexionar

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios en el cuerpo de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Cada emoción es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos repentina y más o menos pasajera. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influye en el modo en el que se percibe dicha situación.

SESIÓN 3
Tema del día: La autonomía

Objetivos	Promover acciones para la autonomía de las niñas de acuerdo a su desarrollo y edad. Incentivar la independencia en la toma de decisiones.

Calentamiento: ¿qué puedo hacer?
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Jugar a vestir las partes del cuerpo: Para ello, nombrar una parte del cuerpo y pedir a los niños que digan con qué cosas podemos vestirla. Por ejemplo, los pies: con zapatos, medias, calcetines, etc.
Comentar qué cosas podemos ponernos en los brazos y en las manos, y cuáles no.

Actividades centrales

I Las actividades diarias Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Imágenes de actividades diarias para ordenar (anexos)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Se empieza pidiendo que levanten la mano las que se visten solas y que hagan un grupo, luego quienes comen solas, quienes se bañan solas, quienes se cepillan los dientes solas, quienes se lavan las manos solas, etc. Y así van haciendo grupos moviéndose de un lado a otro.	b. A la acción Se forman parejas y se distribuyen las imágenes recortadas para que las ordenen.	c. Cómo terminar En grupo van explicando en qué orden se hacen esas actividades. Es importante decir que está muy bien todo lo que saben hacer y que los que aún no saben, aprenderán pronto.
II Lo que haré hoy Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a jugar a mostrar lo que hacemos en el día".	b. A la acción Se forman parejas y se les pide que se pongan de acuerdo con quien va a hacer la acción primero: harán la mímica de las acciones diarias que realizan. La primera persona indica a la segunda todas las actividades que debe hacer antes de salir a la escuela o en la mañana y la otra tiene que hacerlas. Se da 5 minutos para la actividad y se cambia de roles.	c. Cómo terminar Se les recuerda otra vez que está muy bien lo que pueden y no pueden hacer.

III Es hora de jugar
Tiempo: 15 minutos

Materiales:
Espacio vacío

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a seguir jugando…"

Dependiendo del número de participantes, se forman grupos de 4 – 5 personas.

b. A la acción
Se trata de permitir que hagan un "juego simbólico". Se les dice que jueguen libremente, siguiendo diferentes roles o situaciones: visita al doctor, la cena en familia, o cualquier otra situación.
En la medida de lo posible se les permite escoger entre 3 o 4 situaciones posibles y a jugar…
La única regla será dejar de jugar en el tiempo indicado: 10 minutos.

c. Cómo terminar
Se indica 2 minutos antes de que termine el tiempo, que tendrán que terminar en poco tiempo y al cumplir los 10 minutos se marca el final y se les pide que caminen unos segundos por el espacio.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción "Happy" Pharrell Williams.

Cómo lo hacemos

Ya que se trata de promover la autonomía, se empieza a bailar y se les dice que bailen libremente.

Material complementario: textos, canciones u otros

"Tabla de tareas del hogar para los niños según la edad" https://www.etapainfantil.com/tabla-tareas-hogar-ninos-edad
"Cómo fomentar la autonomía en los niños" https://bit.ly/3AGt1rY

Concepto o definición del día para reflexionar:

Primeros Pasos en el desarrollo de la autonomía
Higiene personal: ir solo al baño, lavarse, cepillarse los dientes, ducharse y dejar el baño ordenado.
Vestirse. Preparar y recoger la ropa.
Comer de todo y sin ayuda.
Acostarse a la hora convenida en su cama.
Juego: disfrutar jugando solo y compartiendo su juego con otros niños y niñas.
Mantener ordenado su cuarto: juguetes, cuentos, ropa…

¿Qué consecuencias tiene la autonomía?

- Responsabilidad
- Capacidad de concentración
- Seguridad en uno mismo
- Motivación de logro
- Razonamiento lógico
- Desarrollo de la disciplina interna
- Favorece la psicomotricidad
- Conducta prosocial
- Autoestima y autoconcepto
- Éxito social
- Protección de riesgos en la adolescencia, etc.

SESIÓN 4
Tema del día: Reconocer mis preferencias

Objetivos	Fortalecer la independencia a través del conocimiento de los gustos y preferencias. Reforzar la autoestima.

Calentamiento: "Vengo de Marte"
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Pasas de uva: 2 o 3 para cada participante.

Se sientan en una ronda en el piso y se les pide cerrar los ojos y respirar profundo 3 veces. Luego se empieza a describir la situación: "vienes de otro planeta muy lejos, de Marte y vas a conocer este planeta y todo lo que hay pro primera vez. Abre tu mano para que te de un regalo, no abras los ojos. (se reparte una pasa de uva a cada niño) Abre los ojos y mira el regalo, huélelo, mira los colores y toca su textura. Ponlo a tu boca y mastícalo, ¿qué sientes?"
Se escuchan las respuestas, si les gustó o no.

Actividades centrales

I Lo que me gusta y lo que no me gusta Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas de colores con acciones.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Se empieza hablando de los gustos y las diferencias entre las personas, se mencionan diferentes actividades, cosas o actividades que te gustan y que no te gustan.	b. A la acción Se escriben varias actividades en hojas de colores, por ejemplo: cantar, dibujar, leer, patinar, bailar, correr, entre otras actividades. Después se les va a ir diciendo cada actividad y deberán responder: "Me gusta" o "No me gusta". Con esto podrán ir reconociendo sus propios gustos.	c. Cómo terminar En grupos de 3 comparten por unos minutos, sus gustos. Se les recomienda respetar las diferencias en los gustos y preferencias.

II Las profesiones Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pedirle a cada niña que seleccione dos trabajos o profesiones que le gustaría hacer. En la orientación para hacer la selección, pedirles que tomen en cuenta qué es lo que más les gusta y qué creen que es lo mejor que pueden hacer.	b. A la acción Seguidamente hacer una lista con las profesiones elegidas y hacer una "representación teatral". Cada una hará el trabajo que ha seleccionado, por ejemplo, la bombera simulará apagar un incendio, la enfermera curar a un enfermo, etc. Después de cada representación pedir que todo el grupo aplauda a la compañera.	c. Cómo terminar Se termina destacando frente al grupo, las fortalezas y el talento que cada una ha demostrado en su rol.

III Mono mayor
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción: "Don't worry, be happy" Bobby Mcferrin.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "vamos a jugar al ´mono mayor´, todas hacemos lo que hace la persona que está dirigiendo". Se forman grupos de 3 – 4 personas.	b. A la acción Se explica cómo realizar el juego: cada grupo se pone en fila y quien está adelante hace movimientos y el resto los va imitando, moviéndose en todo el espacio al ritmo de la música. Después de un momento o cuando la persona de adelante se canse de dirigir, se va al final de la cola y le toca dirigir al siguiente y así hasta que todos hayan dirigido.	c. Cómo terminar Se va disminuyendo el volumen de la música poco a poco y se les pide que vayan deteniéndose. Esta actividad permite reforzar la capacidad de dirigir y de seguir de igual manera.

Cierre
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

Se hace una ronda y se van parando uno a uno diciendo lo que más les gusta y lo que menos les gusta. Se puede empezar dando el ejemplo.

Material complementario

"Respetar gustos y preferencias de los niños" https://www.mamapsicologainfantil.com/respetar-gustos-y-preferencias-de-los-ninos/
"Juegos para desarrollar el gusto: actividades para niños y niñas" https://bit.ly/3B3gOiq

Concepto o definición del día para reflexionar

El desarrollo personal de los niños y niñas es un proceso que se inicia en la familia y se construye con las relaciones seguras y afectivas que establecen con las personas que los rodean, por eso explorar sus gustos y preferencias es tan importante como brindar una crianza con ternura. Reconocer sus iniciativas, capacidades y necesidades, los ayudará reforzar sus procesos de desarrollo de identidad, confianza y autonomía.

SESIÓN 5
Tema del día: "Los límites"

Objetivos	Fomentar un desarrollo emocional adecuado. Prevenir el abuso sexual.

Calentamiento
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido o parlante, canción sobre las partes del cuerpo (Ej.: Nuestro Cuerpo, Pinkfong)

Se hace una ronda y se pone la canción para bailarla todos juntos, buscando hacer la mímica.

Actividades centrales

I Reconociendo mi cuerpo
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Hojas con imágenes del cuerpo de un niño y una niña (anexos), recortes de revistas y periódicos de ropa y pegamento.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "vamos a recordar los nombres de las partes del cuerpo".	b. A la acción Cada participante escoge primero el cuerpo con el que se identifica de niño o niña y luego en grupo se les indica señalar las partes del cuerpo diciendo los nombres de cada parte, incluyendo las partes íntimas. Se aprovecha ese momento para explicar también cuáles son las partes públicas y las partes privadas o íntimas, por su nombre (las partes íntimas son las que van cubiertas con la ropa interior). Es importante enfatizar que las partes privadas les pertenecen. Luego, se les dice que escojan imágenes de prendas de vestir recortadas de revistas, y que las ubiquen sobre el dibujo para cubrir las zonas íntimas. Se aprovecha la acción para remarcar que estas partes privadas no deben ser tocadas por nadie, porque les pertenecen y son delicadas.	c. Cómo terminar Cuando terminan se ponen los nombres en cada dibujo y se los pega en la pared de la sala.

II Secretos buenos y secretos malos
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Video descargado o cuento impreso.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Explicar qué son lo secretos: "algo que te piden no contar", pero pueden ser buenos o malos. Por ejemplo, los secretos buenos son los regalos, las fiestas sorpresa u otros y los malos que son los que hacen sentir mal y pueden hacer daño.

b. A la acción
Mostrar el video:
"Mi cuerpo, Tere"
https://bit.ly/3uyksgq
En caso de no poder mostrar un video se puede imprimir el primer y/o segundo cuento de: https://bit.ly/3IktRy0

c. Cómo terminar
Repetir las ideas más importantes del video o del cuento:
Partes privadas del cuerpo, nadie las toca.
Se debe pedir ayuda a algún adulto de confianza.
Decir NO a lo que incomoda o hace daño.

Cierre
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Equipo de sonido, canción 1: "Wind beneath my wings" Israel Kamakawiwo'ole y canción 2: "Kadondo" Eddy Kenzo.

Cómo lo hacemos

Con una canción relajante en una ronda, se indica que se tocará cada parte del propio cuerpo con cuidado y amor. Se indica en orden descendente las partes a tocar: cabeza, las partes del rostro, cuello, pecho, barriga, piernas, pies, brazos, manos y dedos de las manos. Se termina esta parte abrazándose a sí mismos.

En la ronda, tomados de las manos se baila la canción compartiendo sonrisas. Se termina la actividad deteniendo el movimiento lentamente y con cuidado.

Material complementario

"Con las medidas de autocuidado puedo prevenir el abuso sexual" https://uni.cf/3akBd7Y
"Taller de Prevención del Abuso Sexual a Menores" https://bit.ly/3RszOft

Concepto o definición del día para reflexionar

Los límites personales son reglas propias que fijamos en las relaciones. Se trata de una especie de línea imaginaria o un escudo que nos separa y/o protege de los demás cuando estos intentan socavar nuestro equilibrio mental, ya sea de manera consciente o involuntaria. Esas reglas tienen el objetivo de señalizar nuestras líneas rojas, las cosas que no estamos dispuestos a permitir y/o con las que no nos sentimos cómodos. Hay muchos ejemplos de límites personales saludables: no permitir las humillaciones, decidir qué queremos hacer con nuestro tiempo libre, mantenernos fieles a nuestros valores o defender nuestra intimidad.

(Fuente: https://rinconpsicologia.com/tipos-de-limites-personales/)

* Para la última sesión, se les pide que lleven uno de sus juguetes u objetos favoritos.

SESIÓN 6
Tema del día: Mi valor

Objetivos	Reforzar la autoestima.

* ESTE ES EL DÍA DE LA DESPEDIDA Y SE PUEDE PREPARAR ALGO ESPECIAL COMO UN REFRESCO Y UNAS GALLETAS Y CIERTOS MOMENTOS SE PUEDEN USAR A DISCRECIÓN. ES MUY IMPORTANTE AGRADECERLES Y RECORDARLES LO LINDO QUE FUE ESTAR CON ELLAS DURANTE TODO EL PROCESO. SI ES POSIBLE, SE ABRAZA A CADA PARTICIPANTE CON MUCHO CUIDADO. *

Calentamiento: Caminando como…
Tiempo: 5 minutos

Materiales
Espacio vacío y música rítmica.

Se pide a las niñas que vayan caminando por el espacio, después de unos segundos se les indican diferentes formas de caminar: cómo si llevaran bolsas muy pesadas, como si estuvieran embarazadas, como si estuvieran muy cansadas, cargando bolsas muy pesadas, etc.

Actividades centrales

I Mi juguete Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Juguetes u objetos pedidos la anterior sesión.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Se empieza explicando que vamos a compartir algo nuestro y que esto es muy valioso, por eso todas escucharán con respeto. Se sientan en una ronda y cada niña saca su juguete u objeto favorito.	b. A la acción Cada una mostrará su juguete al resto del grupo y explicará porqué lo escogió. Si alguien no hubiese llevado el objeto o juguete, se le puede pedir que lo dibuje o que simplemente cuente de qué objeto se trata y porqué lo escogió.	c. Cómo terminar Cada que alguien presenta su juguete se da las gracias por compartir algo de sí misma con el grupo.
II Cuando sea grande Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas y lápices de colores.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a imaginar cómo serán cuando sean grandes y vamos a dibujar".	b. A la acción Se les pide que escojan un lugar en el espacio donde se sientan cómodas y se les reparten las hojas y los lápices. Se les pide que dibujen cómo quieren ser cuando sean grandes. Se les da 10 minutos para hacer el dibujo y colorearlo.	c. Cómo terminar Se les pide mostrar sus dibujos y si alguna quiere comparte en palabras lo que dibujó.

III Nosotros escogemos
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Pelotas o cualquier objeto para jugar en grupo.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Se explica que este es un momento para que ellas dirijan y decidan qué hacer en grupos. Se organizan grupos de 4 – 5 personas (tienen que formarse 2 o 3 grupos como máximo).	b. A la acción Se les indica que cada grupo va a proponer un juego que puedan jugar todas y se les da 3 minutos para que cada grupo decida el juego. Después de los 3 minutos se ponen a jugar por 5 minutos el juego que propone cada grupo.	c. Cómo terminar Se agradece la creatividad y el momento de juego y se hace una ronda para terminar respirando profundo 3 veces todas juntas.

Cierre: El regalo
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción tierna.

Cómo lo hacemos

Se explica que caminarán al ritmo de la música e irán dándole un regalo a cada persona que encuentren. Este regalo se arma con mímica de las manos y puede ser cualquier cosa linda y que no es necesario decir con palabras qué es.
Al terminar se da las gracias a todos.

Material complementario

"Juego del espejo. Trabajar el AUTOCONCEPTO y AUTOESTIMA en los niños" https://www.youtube.com/watch?v=IetDkaDKhFs
"6 actividades para reforzar la autoestima del menor" https://bit.ly/3QaxSaH

Concepto o definición del día para reflexionar

El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos y está relacionado con la autoestima, pero son cuestiones diferentes. Incluye desde la identidad a la imagen física y condiciona nuestros comportamientos, decisiones y actitudes ante las vicisitudes de la vida. Es, por tanto, el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que una persona tiene de sí misma.
Se pueden distinguir dos dimensiones del autoconcepto: la cognitiva y la evaluativa. La primera, tiene que ver con las creencias sobre la imagen corporal, la identidad social, las habilidades o los valores que la persona considera que tiene. La dimensión evaluativa está formada por el conjunto de sentimientos positivos o negativos que los aspectos cognitivos despiertan en la persona, es decir, la valoración que hace sobre sí misma, lo que sería, en definitiva, la autoestima. Así, podemos decir, que la autoestima forma parte del autoconcepto.

GRUPO 2: AUTOCUIDADO PARA NIÑAS ENTRE 6 Y 12 AÑOS

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
El amor propio	Mi cuerpo y mis emociones (mundo afectivo - emocional)	Identidad	Mis palabras (comunicación asertiva y afectiva)	La autonomía y límites (prevención de riesgos)	Mi valor (autoconcepto)

SESIÓN 1
Tema del día: El amor propio

Objetivos	Introducir a las participantes al proceso para generar confianza y conexión en todo el grupo. Ayudar a las participantes a conectarse consigo mismas con respeto y autoempatía.

Presentación
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Se empieza haciendo una ronda sentadas y se explica brevemente de qué se trata el taller: que es un proceso que tomará 6 encuentros y se trata de divertirse y de conocerse más y estar cada vez mejor. Asimismo, se les dice que se realizarán juegos de diferente clase con movimiento, baile, dibujos y otros.

A continuación, cada participante se presentará dando su nombre y haciendo la mímica de algo qué le gusta y de lo que no le gusta. Se empieza para ejemplificar la acción diciendo: "mi nombre es…me gusta…y no me gusta…". Se hace la mímica sin decirlo en palabras.

* La persona que facilita siempre debe presentarse primero y hacer la acción, si se ve dificultad para empezar, se hacen varios ejemplos de mímica.

I Calentamiento: Caminata divertida Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Hojas de papel y lápices de colores.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a dibujar a la persona más importante de nuestras vidas: nosotras mismas y vamos a reconocer nuestras fortalezas y virtudes".	b. A la acción Se les pide que se dibujen a sí mismas en el centro de la hoja en el lugar en el que más les gusta estar. En la parte de atrás se les pide que dibujen un gran escudo y que escriban en medio sus principales cualidades, se dirige a que sean de toda clase: aspectos físicos, habilidades y virtudes humanas. Se dan ejemplos para tener claridad: fuerza, generosidad, lindo cabello, ser buena amiga, etc.	c. Cómo terminar Se termina explicando que esas sus habilidades y demás virtudes son el escudo que cada persona tiene y que la hacen más fuerte. Este escudo pueden guardarlo o pegarlo en una pared de su habitación para mirarlo cada que necesiten recordar y darse fuerza.

II Arreglarse y regalar una virtud Tiempo: 5 minutos		
Materiales: *Equipo de sonido y canción rítmica (Volver a ser un niño)* *Canción de Los Secretos.*		
	Cómo lo hacemos	
a. Orientación Pauta: "vamos a hacer una danza/ juego donde se empieza a caminar bailando y cada que se encuentran con alguien le sonreirán".	b. A la acción Se pone la música y después de uno segundos de caminar y sonreír se da una nueva instrucción: cada que se cruzan con alguien le dirán un elogio, lo primero que se les ocurra sin pensarlo mucho y sin importar si se conocen o no. Si es que les cuesta, se pueden sugerir elogios como: "tu cabello es lindo", "me encanta tu sonrisa", "tienes lindos ojos", etc.	c. Cómo terminar Se les va pidiendo que vayan deteniéndose poco a poco y que recuerden las palabras bonitas que escucharon y que dijeron.

Cierre
Tiempo: 10 minutos

Cómo lo hacemos

Se hace una ronda y se les pide que se sienten cómodamente. Se les pide que respiren profundo, se muestra como inhalar por la nariz y lentamente exhalar por la boca. Se repite 3 veces y las siguientes 3 veces, se inhala profundo por la nariz y se exhala profundamente por la nariz.
Si es posible, se les pide que cierren los ojos y se les recuerda lo que vivieron en la sesión, remarcando que tienen un escudo de habilidades y virtudes que les ayudará y que pueden recordar cuando necesiten.
Se les recuerda que pueden guardar sus dibujos y ponerlos en algún lugar de su dormitorio o casa donde puedan verlo.
Si algunas quieren pueden compartir cómo se sienten.

Material complementario

"Juegos para fomentar la autoestima en los niños" https://bit.ly/3AVaxWb
"10 Juegos para mejorar y trabajar la autoestima de los niños" https://bit.ly/3PhySdi

Concepto o definición del día para reflexionar

Amor propio: El nivel de autoestima del niño depende de cómo ha sido tratado. Si se le trata con respeto y dignidad, su autoestima será óptima porque su autoconcepto está directamente relacionado con el concepto que nosotros tenemos de él y con lo que le transmitimos. Si le valoramos, se valorará. Si le respetamos, se respetará. Si le amamos, se amará. Además, algo que es muy importante, se creerá merecedor de todo ello.
Por esa razón es también que los adultos que se hacen cargo de ellos también cuiden este aspecto en sí mismos por dos motivos importantes:
No podemos enseñar aquello que no practicamos.
Los niños perciben nuestros miedos e inseguridades y esto puede llevarlos a tomar estas emociones como suyas.

Por esa razón es muy importante, sobre todo si estamos a cargo de niños, trabajar la propia autoestima y el autocuidado. La persona que tiene suficiente amor propio será un buen ejemplo de amor propio e integración de valores. Además, tendrá un equilibrio entre lo que siente, piensa, hace y dice. Esa coherencia y equilibrio se transmitirá a los niños, ayudándolos a buscar su propio equilibrio, esencial para construir su autoestima y su felicidad. Debemos ayudarles a llegar a la convicción de "soy capaz", "puedo hacerlo". Para ello se debe confiar en sus posibilidades y darles autonomía y responsabilidades, siempre acordes a su edad, capacidad y nivel madurativo. Es necesario hacer que se sientan útiles, importantes, que pertenecen y que pueden contribuir al grupo.

SESIÓN 2
Tema del día: Mi cuerpo y Mis emociones (mundo afectivo - emocional)

Objetivos	Despertar la atención y conciencia a las sensaciones corporales. Incentivar el cuidado del cuerpo con acciones saludables diarias.

Calentamiento: Hoy me siento
Tiempo: 10 minutos

Despertar la atención y conciencia de las emociones vividas.

Materiales: Espacio vacío, música relajante.

Se sientan en una ronda en forma cómoda, se les da unos segundos para que puedan acomodarse y estar tranquilas. Luego se repasa la respiración de la última sesión en 3 tiempos: inhalando por la nariz y exhalando por la boca profunda y lentamente. Al soltar el aire por la boca se hace sonar como el zumbido de una abeja.
Antes de empezar, se muestra la respiración para que puedan seguirla.

Actividades centrales

I Cuidado del cuerpo
Tiempo: 5 minutos

Cómo lo hacemos

Se empieza explicando que nuestro cuerpo necesita cuidarse para desarrollarse bien y saludable y que para eso se necesita realizar ciertos cuidados en el cuerpo, se dan ejemplos: bañarse, alimentarse sanamente, cepillarse los dientes después de cada comida, cortarse las uñas de las manos y pies, limpiar los oídos, lavarse las manos luego de usar el baño, lavarse las manos después de acariciar animales y lavarse las manos antes de comer.
Luego se les pide que mencionen las actividades saludables y de cuidado que ellos hacen con su cuerpo.

II Reconociendo las señales del cuerpo
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Imágenes de niños enfermos, cansados, agitados, etc. (Anexos)

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a probar las sensaciones del cuerpo. Para eso vamos a recordar algo que nos haya pasado".
Se explica que el cuerpo nos da señales de cómo se siente y que necesitamos escucharlo. Se pide recordar cuando alguna vez les dolió el estómago, la cabeza o se sintieron mareados.
Así también, el cuerpo escucha y hace lo que le pedimos cuando se siente bien, como caminar o jugar.

b. A la acción
Se pide al grupo que salten por unos segundos, lo más alto posible sin parar. Se detienen y se les pide que presten atención a su cuerpo: si les falta aire, si les duele algo, etc. "Escuchen a su cuerpo: ¿cómo se sienten?".
Luego caminan lentamente hasta estar tranquilas y se sientan.

*Otra alternativa es poner una canción para que bailen con mucho movimiento.

c. Cómo terminar
Se muestran las imágenes y se les pide que reconozcan cómo está el cuerpo de los niños en las imágenes y que digan qué pueden hacer para sentirse mejor: descansar, comer, beber agua, ir al doctor, etc.

III ¿Cómo está mi cuerpo?

Materiales: Si es posible, se les pide que lleve cada uno algo para apoyar su cabeza (almohada pequeña o alguna chompa)

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "ahora vamos a conectarnos con las sensaciones en este momento".
Se les pide que se echen en el piso poniendo algo para apoyar su cabeza. Deben echarse de espaldas con las piernas estiradas y abiertas, los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia el techo.

b. A la acción
Se pide que guarden silencio y se concentren en respirar 3 veces profundo y lento. Luego se pide que sientan, si el piso es frío, duro o lo que sientan en su cuerpo. Se acompaña la actividad dirigiendo la atención a las diferentes partes del cuerpo, en orden ascendente: "siente tu cabeza, tu cuello, tu espalda, tu pecho, tu estómago, tus piernas, tus pies, tus brazos y tus pies". Se espera un minuto a qué sientan realmente su cuerpo.

c. Cómo terminar
Se les dice que se sienten cuidadosamente y nunca de golpe. En una ronda comparten lo que sintieron en el cuerpo: frío, hambre, incomodidad, etc.
Es importante prestar atención a cualquier dolor o sensación que manifiesten para poder darle seguimiento.

IV Situaciones de intensidad (juego de roles)
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Espacio vacío. Si es posible llevar bufandas y pelucas.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Se explica que, así como se debe escuchar al cuerpo, también se deben escuchar a las emociones y se dan ejemplos de situaciones cotidianas y las diferentes emociones que estas generan.

Se forman grupos de 3 o 4 personas dependiendo del número total de participantes. Debe haber diversidad en las edades.

b. A la acción
Se pide a las niñas representar ciertas situaciones cotidianas que muestren las diferentes emociones. Ellas pueden escoger las situaciones y en caso de que no supieran qué mostrar se les brinda la situación.
Por ejemplo:
Dos hermanos que no quieren compartir un juguete y se pelean.
Preparar una fiesta sorpresa para alguien.
Alguien pierde su juguete favorito.
Hay una discusión entre compañeros en la escuela.

c. Cómo terminar
Al terminar todas se sientan en una ronda y comparten que sintieron al representar las situaciones.
Se comparten soluciones armónicas para cada situación.

Cierre: ¿Cómo me siento?
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Hojas y lápices de colores.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "es muy importante saber cómo nos sentimos, no solo en el cuerpo, sino también nuestras emociones, para poder conocernos mejor. Vamos a concentrarnos ahora en nuestras emociones".

Se describen brevemente las emociones básicas: tristeza, felicidad, miedo, ira, sorpresa y asco, usando ejemplos de la vida diaria acordes a la edad del grupo.

b. A la acción
Se les pide que se sienten cómodamente y empiecen a respirar profundamente 3 veces seguidas. Una vez que se concentran en la respiración, se les dice que se concentren en qué emoción es la que sienten en ese momento, puede ser las que se les mencionaron u otras. A continuación, se les pide que se concentren en el lugar del cuerpo donde sienten la emoción.
Después de unos segundos se les dice que se concentren nuevamente en su respiración y se les acompaña a respirar profundamente y suspirar al final.
Se reparten las hojas y lápices y se les pide que dibujen lo que están sintiendo.

c. Cómo terminar
Al terminar comparten su dibujo con el resto del grupo y si quieren pueden describir brevemente lo que dibujaron.

Material complementario

Película: Intensamente.
"7 Actividades sobre inteligencia emocional para niños" https://bit.ly/3cGl7a7
"30 actividades para trabajar las emociones con los niños" https://bit.ly/3AKfK1F

Concepto o definición del día para reflexionar

Hábitos saludables: son conductas apropiadas que nos ayudan a un bienestar óptimo, físico, mental y social. Por eso son tan importantes. "Escuchar el cuerpo" es poder sentir y percibir sus señales internas (como hambre, saciedad, tensión muscular, niveles de cansancio, respiración, etc.) y saber interpretarlas correctamente –en términos científicos a esto se le conoce como interocepción–. El principal beneficio de escuchar al cuerpo es que lleva a tomar mejores decisiones.

Emociones: Existen 6 emociones básicas: tristeza, felicidad, miedo, ira, sorpresa y asco, que todos experimentamos en algún momento de nuestras vidas. Una emoción es un estado afectivo que se vive, es una reacción personal al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos), influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

SESIÓN 3
Tema del día: Identidad

Objetivos	Reconocer los gustos y preferencias personales para el desarrollo de la identidad. Incentivar el desarrollo de la identidad individual.

Calentamiento: Dándome a conocer
Tiempo: 8 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

Se empieza haciendo una ronda y pidiendo a todos un saludo grupal. Luego, se forman grupos de 3 personas y se le da 2 minutos a cada persona para contar la "historia de su vida": cuentan un poco sobre su familia, gustos y sus habilidades. Hacen una ronda y agradecen en grupo por escuchar las historias de las personas con las que trabajaron.

Actividades centrales

I Construyendo una historia		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a escuchar el inicio de un cuento y luego cada una va a inventar lo que sigue y se puede contar la historia cómo queramos y cómo más le guste a cada una".	b. A la acción La facilitadora empieza a contar un cuento (puede ser uno muy conocido o uno inventado con anticipación para el ejercicio) y después de 1 minuto aproximadamente, se le pide a cada una que continúe la historia. A la última persona se le pide que de un fin al cuento. Si a alguien le cuesta mucho, se le ayuda haciéndole preguntas sobre los personajes o la historia.	c. Cómo terminar Se reflexiona sobre la posibilidad de hacer miles de historias diferentes ya que cada una tiene sus propias ideas y eso hace que el cuento resulte más interesante.
II Fotografías **Tiempo: 5 minutos**		
Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a jugar al ritmo de la música y en algunos momentos haremos poses para fotografías". Se explica que se pondrá la música para que caminen al ritmo.	b. A la acción Se enciende la música y se empieza a caminar, después de unos 30 segundos o cuando ya se percibe que la mayoría está en ritmo, se les dice que ya empezarán las poses para las fotos y se da la instrucción para cada foto: enojado, divertido, feliz, como modelo, etc.	c. Cómo terminar Se termina con una pose de foto grupal en fiesta y se apaga la música.

III Construyendo mi casa **Tiempo: 5 minutos**		
Materiales: Equipo de sonido y música clásica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Se procura que no haya un tiempo muy largo entre esta actividad y la anterior para que no baje la energía y el estado en que entraron y se explica que usarán la canción para construir su casa soñada con mímica.	b. A la acción Esta actividad debe ser mostrada por la facilitadora mostrando como construye su casa y con las manos hace habitaciones, techo, plantas, muebles, etc. Luego se pone la música para las niñas y se les pide que empiecen a construir con la imaginación y que vean lo que desean, con las personas que quieran, con los animales que quieran, con las plantas que quieran y con todo lo que quieran.	c. Cómo terminar Se les pide "tomar una foto mental" de su casa y guardarla en su cabeza.
IV Juego de roles: mi ocupación en el futuro **Tiempo: 20 minutos**		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a jugar a lo que quieren ser cuando sean adultas, en este juego todo es posible y lo haremos de manera divertida".	b. A la acción Se les indica pensar en 2 profesiones u ocupaciones que les gustaría practicar en el futuro y se organizan grupos de 3 – 4 personas. Luego se les da 7 minutos para jugar entre ellas, representando esas profesiones.	c. Cómo terminar Al finalizar se hace una ronda con todas y cada una se pone de pie y hace una acción de una de las profesiones que escogieron y el resto del grupo adivina de qué se trata. Se agradece y se remarca la posibilidad de escoger lo que uno quiera y el respeto para todas estas decisiones.

Cierre
Tiempo: 7 minutos

Materiales: Equipo de sonido, canción sugerida: Over the Rainbow / What a Wonderful World, Israel Kamakawiwo'ole.

Cómo lo hacemos

Se sientan en círculo y se les indica poner una mano en el corazón y otra en el estómago para que sientan su respiración como si llegara hasta el estómago. Se hace una secuencia de 3 inhalaciones por la nariz y 3 exhalaciones por la boca lentamente. Luego se pasa a respirar inhalando y exhalando por la nariz lentamente.

Una vez concentradas, se les pide que cierren los ojos, se pone la canción y se les pide que sigan el ritmo de la música con sus manos y brazos. Después de 1 minuto se les pide abrir los ojos con cuidado y ponerse de pie.

Material complementario

"Proyecto: construyendo mi propia identidad" https://bit.ly/3Pg3YBZ
"La identidad del niño: quién es y quién cree que es" https://bit.ly/3aIKlDP

Concepto o definición del día para reflexionar

La identidad es el conjunto de características, actitudes, competencias y capacidades que definen a una persona. Se va construyendo en los primeros años de vida, empieza cuando el niño toma conciencia de sí mismo como una persona diferente a quienes lo rodean, e intenta definirse a sí mismo. Su entorno familiar, las interacciones y el contexto en el que se desarrolla influyen, en gran medida, en la formación de su identidad personal.
Cuando la construcción de identidad se da de manera positiva, esta fortalece su autoestima y viceversa. La autoestima es el resultado de un proceso de asimilación y reflexión de las opiniones de personas socialmente significativas en nuestras vidas. Es decir, padres, hermanos o maestros.
Una baja autoestima desde la niñez o adolescencia repercute en las relaciones que se establecerán a futuro y hasta en nuestro rendimiento intelectual. Esta se manifiesta cuando la persona busca la aprobación y el reconocimiento de los demás, no asume responsabilidades, está desmotivado y con poca energía, se frustra con facilidad, le cuesta asumir, presenta ansiedad, no se siente capaz de lograr lo que se propone y tiene un bajo nivel de inteligencia emocional, entre otros síntomas. Por ello, la formación positiva de la identidad de un niño es vital.

SESIÓN 4
Tema del día: Mis palabras (comunicación asertiva y afectiva)

Objetivos	Reconocer el efecto de las palabras en las personas. Incentivar el uso de la comunicación asertiva. Practicar la comunicación afectiva.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Pliego de papel o pizarra y marcadores.

Se escribe una lista de palabras en la pizarra en las que se incluyen adjetivos calificativos positivos, elogios y algunos adjetivos negativos (tonto, flojo, vago, etc.)
Se leen en voz alta y se deja unos segundos para que las niñas puedan pensar en lo que se siente al escucharlas.
Se borran los adjetivos negativos y se repiten rápidamente los positivos, como diciéndoselos a ellas: mirándolas.

Actividades centrales

I Digo con mi cuerpo Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a probar cómo "hablamos" y "escuchamos" con todo el cuerpo en este juego". Se forman parejas y se les pide que se ponga una persona delante de la otra. Unas serán el grupo A y las otras, el grupo B Se decide que grupo saldrá de la sala primero y cuáles los segundos.	b. A la acción El primer grupo sale de la sala y se les dice que tienen que pasar un mensaje a sus parejas sin hablar, solo haciendo señas o movimientos con su cuerpo. Se les dice que hay 3 datos importantes que deben transmitir. Ejemplos de mensajes: - Hoy hay una fiesta de disfraces. - Lavemos el auto de tu mamá. Regresan con sus parejas y se les da 2 minutos para que hagan la mímica y sus parejas adivinen el mensaje. Las parejas que adivinan pueden hacer preguntas, pero también se contestan con mímica, sin hablar. Terminado el tiempo se comprueba si recibieron los datos. Para esto se pregunta lo que entendieron antes de dar la respuesta. Se cambia el turno y salen quienes adivinaron y les toca transmitir el otro mensaje y se repite la acción.	c. Cómo terminar Se les pide compartir cómo se sintieron y se habla nuevamente sobre la importancia de los gestos y movimientos del cuerpo.

II Carta a mi mejor amigo
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Media hoja de papel, lápiz o lapicero para cada participante, equipo de sonido y canción sobre la amistad.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a recordar a una persona que es importante para nosotras: nuestro mejor amigo o amiga".

Se les pide que se sienten en un lugar en el que se sientan cómodas.

b. A la acción
Se reparte el material y se les dice que escriban una carta o hagan una tarjeta, para un buen amigo, diciéndole algo amable y bonito, sin escribir los nombres: ni el suyo, ni el del amigo. Se recogen las cartas o tarjetas y se reparten, asegurándose que a nadie le toque la suya. Se les da tiempo para leerla.

c. Cómo terminar
Se pregunta a cada participante como se sintió al recibir una nota bonita.
Se remarca lo bien que se siente escuchar palabras amables, aunque hayan sido al azar y se les dice que guarden sus cartas.

III Dragón, tortuga y persona
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Espacio vacío y etiquetas con las palabras: dragón, tortuga y persona.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, ni hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos".

Existen 3 estilos de comunicación en las personas:
Dragón (Estilo agresivo): impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunica amenazando, insultando y agrediendo.
Tortuga (Estilo pasivo): se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defiende sus intereses, no expresa ni sentimientos, ni ideas, ni opiniones.
Persona (Estilo Asertivo): nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos, así como los de los demás. Este estilo de comunicación permite decir lo que molesta sin hacer daño a los demás.

b. A la acción
Se forman grupos de 3 personas y se reparten los roles que van a representar: dragón, tortuga y persona al azar. Se ponen de acuerdo para representar una situación siguiendo esos roles. Se les da 5 minutos para preparar su escena.
Situaciones sugeridas:
- 2 personas hacen trampa en un examen y la profesora los descubre.
- 3 personas tienen que ponerse de acuerdo para hacer una fiesta sorpresa.
- 2 hermanos están discutiendo porque 1 rompió algo del otro y 1 padre o madre que interviene.

Cada grupo muestra su escena al resto. Es importante darle un final asertivo si es que no lo tiene.

c. Cómo terminar
Se permite intervenir para dar un final asertivo y se habla sobre las características en cada escena que mostraban los diferentes tipos de comunicación.
Se les pregunta cómo se sienten con los finales que se dieron.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

Se sientan en una ronda y se les pide que cada participante diga lo que más le gustó de lo que se hizo en este encuentro.

Material complementario:

"La comunicación afectiva en la educación" https://bit.ly/30Ssb7E
"4 juegos para practicar la asertividad con los niños" https://bit.ly/2Kqije6

Concepto o definición del día para reflexionar:

La asertividad es la habilidad o capacidad que tiene una persona para expresar, decir o mostrar lo que siente, cree o necesita de forma respetuosa, clara y sincera, y siempre sin molestar, agredir o hacer daño a nadie. La asertividad nos coloca en el punto medio entre ser demasiado pasivo o ser demasiado agresivo. Si no somos asertivos nos pasará que seremos pasivos (nos sometemos a los demás, no sabemos defendernos y no tenemos fuerza para expresar lo que sentimos, pensamos o necesitamos) o bien seremos agresivos (al expresarnos herimos física, verbal y/o emocionalmente a los demás, pues no les respetamos, ni somos empáticos ni tolerantes con ellos).

SESIÓN 5
Tema del día: La autonomía y límites (prevención de riesgos)

Objetivos	Incentivar el reconocimiento de las habilidades personales. Reforzar el cuidado del cuerpo para poner límites para coadyuvar en la prevención del abuso sexual.

Calentamiento: Caminata y saludos
Tiempo: 5 minutos.

Materiales: Espacio vacío y canción divertida.

Después de saludar se hace una ronda y se explica que se va a realizar una caminata al ritmo de la música. Luego de unos segundos de entrar en ritmo se les da la instrucción de saludar de diferentes formas: como extraterrestre, como mono, como gato, etc. Un tiempo después de saludar se les sugiere escoger un saludo diferente para cada persona con la que se crucen.

Actividades centrales

I Frente al espejo Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Espejo para cada participante.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a mirarnos con mucha atención no solo nuestro rostro, sino también cómo somos por dentro". Se sientan en una ronda y se le da un espejo a cada participante.	b. A la acción A través de una serie de preguntas se guía a las niñas para que se observen, realicen una introspección y expresen qué ven en el espejo cuando se mira: ¿qué ves en el espejo?, ¿cómo es la persona que te mira desde el espejo?, ¿la conoces?, ¿qué cosas buenas tiene esa persona?, ¿qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?, ¿qué es lo que más te gusta de esa persona?, ¿cambiarías algo de la persona del espejo? En el desarrollo del ejercicio se debe hacer ver todos los aspectos positivos que tiene la niña del espejo y que aprenda a valorarlo.	c. Cómo terminar La actividad se completa con un intercambio de información grupal realizando a los compañeros preguntas del tipo: ¿estás de acuerdo con lo que opina tu compañera? ¿ves alguna otra cosa que tu compañera no haya dicho?

II Acercándose al cuerpo Tiempo: 10 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "para poder cuidarnos, tenemos que saber cómo es nuestro cuerpo. Vamos a formar juntas un cuerpo humano".	b. A la acción Cada participante debe decir en una lluvia de ideas los nombres de las partes del cuerpo que ellas conozcan. Se va dibujando como un rompecabezas cada parte que sea dicha, procurando formar una figura humana completa. Al terminar el dibujo, se realiza la pregunta general de sí ese dibujo corresponde a un hombre o mujer. El grupo deberá responder y tratar de saber de qué sexo es el dibujo. Se ayudará poniendo las partes del cuerpo que les ayuden a definir: pene, vagina, etc.	c. Cómo terminar Se termina la actividad explicando que hay partes privadas del cuerpo que deben ser protegidas de manera especial y que son las partes privadas que nadie puede tocar.
III Secretos buenos y secretos malos Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Video descargado o cuento impreso.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a hablar más sobre la forma de cuidar nuestro cuerpo y de seguir escuchando a lo que sentimos". Explicar qué son lo secretos: "algo que te piden no contar", pero pueden ser buenos o malos. Por ejemplo, los secretos buenos son los regalos, las fiestas sorpresa u otros y los malos que son los que hacen sentir mal y pueden hacer daño.	b. A la acción Mostrar el video: "Mi cuerpo, Tere" https://bit.ly/3uyksgq En caso de no poder mostrar un video se puede imprimir el primer y/o segundo cuento de: https://bit.ly/3IktRy0	c. Cómo terminar Repetir las ideas más importantes del video o del cuento: Partes privadas del cuerpo, nadie las toca. Se debe pedir ayuda a algún adulto de confianza. Decir NO a lo que incomoda o hace daño.

Cierre

Materiales: Equipo de sonido, canción 1: "Wind beneath my wings" Israel Kamakawiwo'ole y canción 2: "Kadondo" Eddy Kenzo.

Cómo lo hacemos

1. Con una canción relajante en una ronda, se indica que se tocará cada parte del propio cuerpo con cuidado y amor. Se indica en orden descendente: cabeza, las partes del rostro, cuello, pecho, barriga, piernas, pies, brazos, manos y dedos de las manos. Se termina esta parte abrazándose a sí mismos.

2. En la ronda, tomados de las manos se baila la canción compartiendo sonrisas. Se termina la actividad deteniendo el movimiento lentamente y con cuidado.

Material complementario

"Con las medidas de autocuidado puedo prevenir el abuso sexual" https://uni.cf/3akBd7Y
"El niño en crecimiento: edad escolar (6 a 12 años)" https://bit.ly/3cmEDI4

Concepto o definición del día para reflexionar

La autonomía es la capacidad para desenvolverse por cuenta propia y en consonancia con nuestro entorno social y cultural. En el desarrollo de niños y adolescentes esta capacidad es fundamental porque les da seguridad y confianza en sí mismos. Los hace responsables, les da disciplina y fomenta el razonamiento lógico que se da durante la realización de tareas. Por el contrario, un niño sin autonomía es dependiente, requiere ayuda continua y tiene poca iniciativa. Como parte de ese desarrollo de la autonomía deben también desarrollarse la capacidad de poner límites como parte de su cuidado personal.

Los límites personales son reglas propias que fijamos en las relaciones. Se trata de una especie de línea imaginaria o un escudo que nos separa y/o protege de los demás cuando estos intentan socavar nuestro equilibrio mental, ya sea de manera consciente o involuntaria. Esas reglas tienen el objetivo de señalizar nuestras líneas rojas, las cosas que no estamos dispuestos a permitir y/o con las que no nos sentimos cómodos. Hay muchos ejemplos de límites personales saludables: no permitir las humillaciones, decidir qué queremos hacer con nuestro tiempo libre, mantenernos fieles a nuestros valores o defender nuestra intimidad.

(Fuente: https://rinconpsicologia.com/tipos-de-limites-personales/)

SESIÓN 6
Tema del día: Mi valor (autoconcepto)

Objetivos	Reforzar el amor propio y el cuidado personal.

*** ESTE ES EL DÍA DE LA DESPEDIDA Y SE PUEDE PREPARAR ALGO ESPECIAL COMO UN REFRESCO Y UNAS GALLETAS Y CIERTOS MOMENTOS SE PUEDEN USAR A DISCRECIÓN. ES MUY IMPORTANTE AGRADECERLES Y RECORDARLES LO LINDO QUE FUE ESTAR CON ELLAS DURANTE TODO EL PROCESO. SI ES POSIBLE, SE ABRAZA A CADA PARTICIPANTE CON MUCHO CUIDADO. ***

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica (sugerencia "Happy", Pharrell Williams)

Se empieza a caminar al ritmo de la canción y se les proponen acciones diferentes: cada que se aplaude se congelan como estatuas, cuando se truenan los dedos se ponen en parejas y cuando se silba saltan.

Actividades centrales

I Propongo mi acción
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.

Cómo lo hacemos

a. Orientar	b. A la acción	c. Cómo terminar
Todas las personas somos diferentes, por eso nos gustan cosas diversas para hacer, comer o jugar. Es importante reconocer que cada uno tiene su propio estilo y es importante reconocer cómo somos y agradecerlo.	Cada una propondrá un movimiento o paso de baile y el resto tiene que hacer el movimiento y seguirlo por unos segundos.	Cuando todas han hecho su propuesta de movimiento, se termina la acción y se da las gracias a todas y se les pide que reconozcan como cada una tiene un estilo diferente de moverse y que eso hace que sea más divertida la acción.

II Cuando sea grande Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas y lápices de colores.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "van a pensar en el momento en que sean grandes y cómo quieren ser". Se les pide que escojan un lugar en el espacio donde se sientan cómodos y se les reparten las hojas y los lápices.	b. A la acción Se les pide que cierren los ojos y piensen cómo quieren ser de grandes. Luego que dibujen cómo quieren ser cuando sean grandes con todo lo que quieran y si quieran con personas, animales y plantas también. Se les da 10 minutos para hacer el dibujo y colorearlo	c. Cómo terminar Se les pide mostrar sus dibujos y si alguna quiere comparte en palabras lo que dibujó.
III Caminamos juntos Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a hacer una actividad con una compañera que nos cuidará y luego nosotras la cuidaremos a ella". Se forman parejas, pueden ser por elección propia.	b. A la acción Para caminar juntas necesitan pararse frente a su compañera y deciden quien empieza. Luego se les indica que tomarán turnos para arreglarse a su pareja y luego llevarla a pasear por el espacio lentamente de la mano con los ojos cerrados. Caminan por el espacio por un tiempo que permita acostumbrarse y explorar el lugar con cuidado. Después se cambia de turno para hacer lo mismo con la otra persona. Es importante remarcar la necesidad de cuidarse entre todos y de caminar lentamente	c. Cómo terminar Se da el mismo tiempo a cada persona para caminar y pasear y se detienen la música y la actividad con cuidado y se dan las gracias por el trabajo en parejas.

IV Mi burbuja
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción lenta.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Se les pide que busquen un lugar en el espacio donde tengan posibilidad de moverse sin estar muy cerca a las otras personas para no golpearse.

b. A la acción
Se pone la música y se les pide que respiren lento y profundo 3 veces y que cierren los ojos.
Se dirige el ensueño indicando que construirán una burbuja alrededor de ellas que puede tomar el tamaño que ellas quieran y que dentro de ella están seguras y tranquilas y que puede haber dentro lo que quieran.
Se dirige a que piensen en la textura, el olor y el color. Abren los ojos y se les permite moverse dentro de su burbuja por unos segundos.
Después se les pide que se despidan de su burbuja, pero que recuerden que pueden buscarla todas las veces que la necesiten.

c. Cómo terminar
Se les pide sentarse en una ronda, respirar profundo 3 veces y que las que quieran compartan sus sensaciones en la burbuja.

Cierre: El regalo
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción tierna.

Cómo lo hacemos

Se explica que caminarán al ritmo de la música e irán dándole un regalo a cada persona que encuentren. Este regalo se arma con mímica de las manos y puede ser cualquier cosa linda y que no es necesario decir con palabras qué es.
Al terminar se da las gracias a todos.

Material complementario

"¿Cómo se desarrolla la autonomía en niños y adolescentes?" https://bit.ly/3uWlzqI
"Andrés Trotamundos. Cuento infantil sobre la autonomía" https://bit.ly/3RDG1WS

Concepto o definición del día para reflexionar:

El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos y está relacionado con la autoestima, pero son cuestiones diferentes. Incluye desde la identidad a la imagen física y condiciona nuestros comportamientos, decisiones y actitudes ante las vicisitudes de la vida. Es, por tanto, el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que una persona tiene de sí misma y se pueden distinguir dos dimensiones: la cognitiva y la evaluativa.

La primera, la cognitiva, tiene que ver con las creencias sobre la imagen corporal, la identidad social, las habilidades o los valores que el sujeto considera que tiene. La dimensión evaluativa está formada por el conjunto de sentimientos positivos o negativos que los aspectos cognitivos despiertan en él, es decir, la valoración que hace sobre sí mismo, lo que sería, en definitiva, la autoestima. Así, podemos decir, que la autoestima forma parte del autoconcepto.

GRUPO 3: AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES ENTRE 13 Y 18 AÑOS

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoconocimiento	Identidad	Los límites (comunicación asertiva y afectiva)	Las relaciones amorosas	Mi valor (autoconcepto)

SESIÓN 1
Tema del día: El amor propio (cuerpo y emociones)

Objetivos	Reconocer las sensaciones corporales. Reconocer las emociones y su función en nuestra vida. Incentivar la aceptación de virtudes y defectos propios para reforzar el amor propio.

Calentamiento: Presentación
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Se inicia explicando que el proceso tomará 6 sesiones que permitirán conocerse más a fondo a sí mismas de manera entretenida y activa.
En este grupo es importante abrir la posibilidad de decidir hasta donde participar en cada actividad, aunque en ciertas actividades si no participa tampoco puede observar porque serán momentos de entrega y debe haber reciprocidad en el proceso.

Hacen una ronda de pie y empiezan a presentarse: dan su nombre y comparten en mímica lo que más les gusta y lo que menos les gusta hacer. El resto del grupo debe adivinar de qué actividades se trata.

Actividades centrales

I Conectándose con el cuerpo Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Espacio vacío, equipo de sonido y música relajante.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a empezar concentrándonos en nuestras sensaciones". Se les pide que caminen por un momento en el espacio y que encuentren el lugar donde se sientan más cómodas y que se sienten con las piernas cruzadas. Se puede explicar al inicio que la respiración es muy importante y que ayuda a relajarse y concentrarse en uno mismo.	b. A la acción Se empieza explicando cómo respirar profundamente: inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Se respira junto a ellas y luego se hace una secuencia de 3 inhalaciones y exhalaciones lentas. Luego se pasa a respirar inhalando y exhalando por la nariz de manera profunda y lenta. A continuación, se les pide que cierren los ojos para concentrarse mejor y se hace un escaneo de la cabeza a los pies. Se dirige el ejercicio para que el tiempo sea igual para todos: cabeza, rostro, cuello, hombros, pecho, espalda, estómago, cintura, espalda baja, piernas, rodillas, pies, brazos y manos. Cada parte del cuerpo que se toma conciencia de cómo está se le manda una respiración profunda.	c. Cómo terminar Al terminar se les pide que piensen en cómo se sintió cada parte de su cuerpo, si había un dolor o alguna incomodidad que recién al a hacer el ejercicio se dieron cuenta o que tal vez ya tenían y se les dice que le manden al aire de su respiración a ese lugar y que le den un masaje. Se habla de la importancia de escuchar al cuerpo y asimismo a las emociones que se sienten en el momento.

II Las emociones
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música con cambios de ritmos radicales
Fichas con emociones básicas escritas para cada participante: tristeza, felicidad, miedo, ira, sorpresa y asco.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Se inicia explicando las diferentes emociones que hay y lo natural que es pasar por esos estados de acuerdo a situaciones que vivimos cotidianamente y se dan ejemplos:
Recibir un castigo en el colegio por algo que tú no hiciste.
Tu mejor amigo se va a vivir a otra ciudad.
Ves una película de terror.
Te caes en media función de una presentación en el colegio.
Recibes el regalo que querías hace mucho tiempo.

b. A la acción
Se da la instrucción de que escucharán una canción y poco a poco irán moviéndose al ritmo de la canción, sin mirar al resto, solo concentrándose en su propio cuerpo y movimiento. Se ponen de pie y se les dice que cierren los ojos para escuchar la música y que empiecen a sentir el ritmo cambiante de la música y vayan moviéndose.
Para terminar, se va bajando el volumen de la música poco a poco y se les dice que se detengan lentamente.
Es posible que algunas no se animen a moverse por timidez, siempre es importante dar el ejemplo mostrando la forma de hacer antes de que ellos empiecen. Si realmente no logran moverse, se les invita a quedarse con los ojos cerrados y que se concentren en escuchar la música y sus cambios.

c. Cómo terminar
Al terminar se les pide que recuerden la sensación que ha generado esos cambios de ritmo en la música. Luego se explica que a veces las emociones y los cambios drásticos son como esos ritmos, pero que podemos vivirlas como esos cambios sin quedarnos en una sola emoción.
Se reparten las fichas con las emociones escritas y se les pide responderse estas preguntas:
¿cómo afectan mis estados de ánimo a mis pensamientos y toma de decisiones?; ¿cómo describiría mi estilo de comunicación y su efecto en los demás?; ¿qué rasgos en los demás me molestan y por qué?; ¿me resulta difícil admitir que estoy equivocada?; ¿por qué o por qué no?; ¿cuáles son mis puntos fuertes?; ¿cuáles son mis debilidades?
No es necesario que compartan las respuestas, pero sí que las respondan para sí mismas.
Es importante remarcar que las emociones son parte de nuestra reacción normal, pero que son temporales y que es necesario reconocerlas y decidir hasta donde.

III Así soy yo
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Espejo
Sobres y hojas de papel bond para una carta y lapiceros
Equipo de sonido y música suave de fondo para acompañar toda la actividad.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "ya entramos en contacto con nosotras y reconocimos nuestro cuerpo y cómo se siente y nuestras emociones y qué efecto tienen en nuestras vidas. Este es un paso importante que debemos continuar cada día de nuestras vidas porque debemos escucharnos por completo y valorar esas características nuestras que nos hacen a cada una lo que somos".

b. A la acción
Mirándose al espejo:
Con un espejo y una serie de preguntas se les guía para
que se observen, realicen una introspección y expresen qué ven en el espejo cuando se miran. Mientras cada participante se mira, se le va preguntando: ¿qué ves en el espejo?, ¿cómo es la persona que te mira desde el espejo?, ¿la conoces?, ¿qué cosas buenas tiene esa persona?, ¿qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?, ¿qué es lo que más te gusta de esa persona?, ¿cambiarías algo de la persona del espejo?...
En el desarrollo del ejercicio se debe hacer ver todos los aspectos positivos que tiene la persona del espejo y que aprenda a valorarlo.

c. Cómo terminar
La carta:
Cuando termina la observación en el espejo, cada una escribe una carta dirigida a sí misma, donde menciona todo lo bueno que ha aprendido de sí misma: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce,
etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.) y lo que espera mejorar en el año.

Cierre: Reflexión del día
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música tierna.

Cómo lo hacemos

Se sientan en una ronda y se les pide cerrar los ojos y volver a respirar profundamente y poner una mano en el corazón. Luego se dirige haciendo una revisión de lo hecho en esta sesión y se les pide que terminen dándose un abrazo a sí mismas y se den las gracias.

Material complementario

"13 juegos para fomentar la autoestima en el aula" https://bit.ly/2Ij6Yev

Concepto o definición del día para reflexionar: amor propio y autoestima

La clave de potenciar el amor propio en los adolescentes es trabajando su autoestima, ya que cuando se sienten bien, harán las cosas bien. Aunque se cree que es un tema muy personal, lo cierto es que el entorno en que se vive y los demás seres con quienes interactuamos inciden en la formación de una sana autoestima. Por eso, esta cambia con el paso de los años, es decir, no es una característica invariable en la persona y ello es algo positivo, porque se puede trabajar en ella y buscar cómo mejorarla.
Es necesario consolidarla en el adolescente, ya que le permite actuar de forma independiente, ser autosuficiente, entablar relaciones gratificantes y demostrar mejor sus emociones y sentimientos y tener mayor consciencia sobre el rumbo de la vida. Para lograr esto, lo esencial es aceptarlo con su identidad, apoyarlo, darle ánimo, corregir los errores y construir sobre lo aprendido y valorar lo que hace bien.

En este tema hay un capítulo de especial cuidado: las redes sociales y la personalidad. La autoestima es la valoración, la percepción o el juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias; por eso, estas formas de comunicarse con los demás tienen sus ventajas y desventajas.

Entre las ventajas de las redes sociales está la facilitación de la interacción entre las personas, sin barreras culturales o físicas. Como desventajas se encuentra que se puede crear hacia estos medios tecnológicos una dependencia compulsiva porque valiéndose de ellos se plasma una serie de ideales de belleza que se convierten en patrones de la cultura y proponen la perfección corporal y la modificación estética sin límites. Esto es relevante porque se pueden tomar tales ideales como modelos que pueden ser negativos si se vuelven constantes en la vida y, al creer que no se han alcanzado esos preceptos, se desencadenan sentimientos de inferioridad, falta de confianza en sí mismo, timidez, estrés, depresión y ansiedad, que pueden convertirse en algo más serio si no se tratan a tiempo.

(Fuente: https://www.vivirbiencolmedica.com/2021/10/30/autoestima-y-amor-propio-en-los-jovenes/)

Al terminar se reparte el texto que se encuentra en los anexos a cada participante (ANEXO 1)

SESIÓN 2
Tema del día: Autoconocimiento

Objetivos	Reconocer las cualidades individuales. Aprender a reconocerse, desde el relacionamiento con los otros. Fortalecer la aceptación de uno mismo.

Calentamiento: Saludos
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción: "Hello, Goodbye", The Beatles.

Se les explica que se hará una caminata al ritmo de la música y luego de unos 30 segundos de caminar por el espacio se les dice que saludarán a cada persona con la que se crucen sin hablar, en vez de eso harán un gesto o un movimiento que será diferente para cada persona con la que se encuentren. Después de un minuto aproximadamente se les dice que vuelvan a caminar sin saludar y se detiene la actividad.
Al terminar se les pide tomar conciencia de lo que sintieron al hacer el ejercicio, sin juzgarse. Todos los movimientos y saludos están bien.

Actividades centrales

I De dónde vengo Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas de papel tamaño oficio y lapiceros para cada participante.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "en muchas ocasiones nos ocupamos de ver nuestros aspectos negativos, en vez de enfocarnos en nuestras virtudes y habilidades. Ahora vamos a concentrarnos en nuestras cualidades". Se les pide que busquen un lugar en el espacio en el que se sientan cómodas para que puedan dibujar. En esta actividad dibujarán un escudo, se divide la hoja en 3 y el escudo va en el centro.	b. A la acción Se muestra el dibujo del escudo (anexos) como ejemplo, pero se les dice que cada quien puede hacer su escudo como quiera. El escudo va al centro y a los costados van las que corresponden al lado materno a la izquierda y el lado paterno a la derecha. Después de dibujar, empiezan a escribir las cualidades de su familia materna donde corresponde y luego las de su familia paterna. Al terminar en el escudo al centro escriben sus cualidades personales que puedan coincidir con las de sus familias paterna y materna.	c. Cómo terminar Se habla de la importancia de recordar que todo lo que somos viene de ese escudo y que las características que no nos gustan o que no son positivas de nuestras familias pueden ser vencidas con el escudo de protección que se ha dibujado.

II Mirarse a los ojos **Tiempo: 5 minutos**		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a mostrarnos a nuestros compañeros, sin decir palabras, solo mirándonos a los ojos por unos segundos".	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "empezamos a caminar por el espacio y cada que nos cruzamos con alguien miramos sus ojos, sin decir ni hacer nada. Si las sonrisas o risas salen, se las deja salir y se continúa caminando". Después de un tiempo de caminar y mirarse, se forman parejas. Si son un número impar, la facilitadora sale de la actividad. Se paran frente a frente y sostienen la mirada por 30 segundos, cuando pasa el tiempo se les pide que se den las gracias y busquen otra pareja. Se repite la acción con 1 persona más. Se termina la actividad poniéndose en círculo con el resto. La facilitadora participa en el ejercicio para aligerar la actividad.	c. Cómo terminar Se las pide a algunas participantes que compartan cómo se sintieron en la actividad. Se habla de la importancia de mostrarse y ver al otro.

III Mi espejo **Tiempo: 5 minutos**		
Materiales: Equipo de sonido y música "Soy lo que soy", Sandra Mihanovich.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "a veces podemos vernos en un espejo y encontrarnos como en la anterior sesión, pero esta vez tendremos un espejo que será nuestra compañera". Se forman parejas y se decide quién será el espejo primero y esta persona tiene que hacer todo lo que hace la persona al frente. La facilitadora muestra la actividad con la ayuda de alguna de las participantes.	b. A la acción Se paran frente a frente, se enciende la música y empiezan a moverse y los espejos a repetir las acciones. Después de un tiempo, se cambia de roles y quien era espejo ahora dirige los movimientos. Se da el mismo tiempo y se les pide que terminen agradeciendo a sus parejas y se acaba apagando la música. Pueden hacerse dos cambios de roles, lo importante es que todas cumplan los roles la misma cantidad de veces.	c. Cómo terminar Se les pide pensar sobre lo que hicieron y cómo se sintieron al verse en otras personas y al ser espejos.
IV Dirijo el tren Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a jugar a imitar los movimientos de la persona que va delante. Todos seguiremos y todos dirigiremos los movimientos. Es una acción en grupo".	b. A la acción Dependiendo del número de participantes, se forman grupos de 5 – 6 personas y se ponen en fila una detrás de otra. La primera persona de la fila empieza los movimientos y el resto deben seguir repitiendo lo que hace (se recomienda no hacer cambios bruscos de movimientos o acciones muy complicadas que el resto no pueda seguir). Cuando esta persona decide, se va al final de la fila y le toca dirigir al siguiente y así sucesivamente hasta que todas hayan pasado por el primer lugar. Se marca el final del juego y se apaga la música.	b. A la acción Dependiendo del número de participantes, se forman grupos de 5 – 6 personas y se ponen en fila una detrás de otra. La primera persona de la fila empieza los movimientos y el resto deben seguir repitiendo lo que hace (se recomienda no hacer cambios bruscos de movimientos o acciones muy complicadas que el resto no pueda seguir). Cuando esta persona decide, se va al final de la fila y le toca dirigir al siguiente y así sucesivamente hasta que todas hayan pasado por el primer lugar. Se marca el final del juego y se apaga la música.

V Cuento: El café Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Cuento: El café (ANEXO 2)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "leeremos un cuento y luego reflexionaremos juntas lo que significa para nosotras".	b. A la acción Se sientan todas en círculo y luego se lee el cuento y se hacen aclaraciones sobre lo que tal vez no se entendió. Se le pide a alguna de los participantes que lea el cuento por segunda vez. Luego se les pregunta: ¿Qué te hizo pensar el cuento? ¿Qué crees que debe hacer el joven del cuento? ¿Alguna vez sentiste que todo era muy difícil y que no podrías? ¿Se resolvió la situación? ¿Esta situación dependía de ti o era un problema de otras personas? Si era de otras personas, a veces no hay nada que hacer. Si es tu dificultad, puedes buscar una solución y si es necesario pedirle ayuda a alguien de confianza. - ¿Quién decides ser: zanahoria, huevo o café?, ¿por qué?	c. Cómo terminar Se presenta una situación cotidiana y se les muestra cómo cada uno puede escoger qué lugar tomar. Por ejemplo, cometes un error y puedes: pedir disculpas y repararlo, echar la culpa a otra persona o esperar que nadie se entere y no decir nada. Se marca que la primera es la más adecuada, pero a veces no estamos preparados y escogemos cualquiera de las otras 2.

Cierre: Yo soy…y soy…
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a mostrar algo que consideramos importante de nosotras usando nuestro cuerpo".
Se les pide que piensen en la palabra que las representa individualmente.

b. A la acción
Ahora tienen que representar la palabra que escogieron en una estatua que mostrarán con su cuerpo. Se les da 2 minutos para escogerla y practicarla.
A continuación, cada una presenta su estatua por 7 segundos diciendo: "Soy (nombre) y soy (muestra su estatua, sin decir la palabra). El resto del grupo debe adivinar su palabra.

c. Cómo terminar
Se agradece por compartir una palabra que las representa y se despiden.

Material complementario

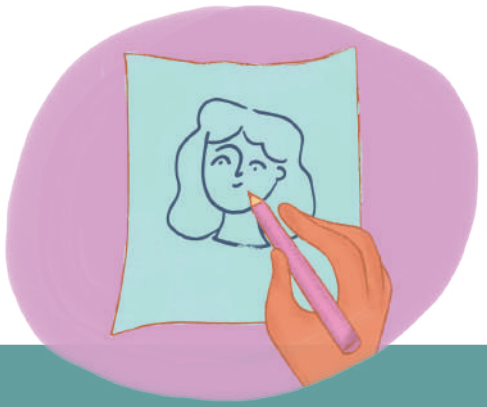
"Autoconocimiento: definición y 8 consejos para mejorarlo" https://bit.ly/2zRZqw6
"Dinámicas grupales" https://bit.ly/3z21kco

Concepto o definición del día para reflexionar:

¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento es la clave para poder conocernos en profundidad a nosotros mismos, así como a nuestras emociones, defectos, virtudes y problemáticas. Permite una mejora en la inteligencia y en el bienestar emocional, siendo a su vez determinante en el desarrollo personal.
El autoconocimiento es un arma psicológica muy poderosa que nos hace avanzar y enfrentarnos a las limitaciones; es el acto de encontrarnos a nosotros mismos y conocernos en profundidad, así como a nuestras emociones, nuestros defectos y cualidades, nuestros problemas y el contexto en el que nos hallamos. No se trata solo de ir almacenando información sobre el día a día, sino de prestar atención a nuestro estado emocional y psicológico, así como a nuestro contexto, para poder analizarlo todo a fondo y de manera holística.
¿Por qué es importante?
El autoconocimiento es clave para sentirnos en paz con nuestra propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a nuestro alrededor. Conocernos a nosotros mismos nos aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas nuestras vidas.

Aunque parece un concepto fácil, no lo es. Si preguntas a alguien si se conoce a sí mismo, probablemente te dirá que sí; podría responder algo como "soy una persona activa y alegre" o "me gustan cierto tipo de comidas", pero el autoconocimiento va mucho más allá de almacenar recuerdos y conceptos que nos caracterizan, se trata más bien de llegar a un estado de análisis profundo y autoaceptación. Es la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza, de nuestros deseos y emociones, que muchas veces quedan escondidos bajo las expectativas de otras personas o situaciones con las que vivimos.
Fuente: "La importancia del autoconocimiento" https://www.psicoactiva.com/blog/la-importancia-del-autoconocimiento/



SESIÓN 3
Tema del día: Identidad

Objetivos	Incentivar el desarrollo de la identidad desde el reconocimiento de cada persona. Reconocer los gustos y deseos personales.

Calentamiento: Fotografías
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.

Se explica que se pondrá la música para que caminen al ritmo y se acompaña en la caminata, después de unos 30 segundos o cuando ya se percibe que la mayoría está en ritmo, se explica que van a posar para fotos y se da la instrucción para cada foto: enojada, divertida, feliz, como modelo, etc.

Actividades centrales

I Mi nombre Tiempo: 20 minutos		
Materiales: Hojas de papel y lapiceros.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "hoy vamos a trabajar la identidad: ¿te has preguntado alguna vez quién eres?, ¿qué te define?, ¿cómo te describirías ante un desconocido?" Se les da un tiempo para que se respondan las preguntas y las reflexionen. Lo que da respuesta a todas estas preguntas es la identidad que es "el conjunto de rasgos y características que nos hacen diferentes a otros y que nos definen en este momento y lugar en concreto" (Laing, 1961). El contenido de la identidad tiene que ver con los compromisos, las elecciones, la ocupación laboral, los valores, las ideologías, la conciencia crítica, los roles, la sexualidad, etc.	b. A la acción Después de que se responden esas preguntas, se les da la siguiente instrucción: "una de las formas de reconocernos es nuestro nombre que tiene un significado y además tenemos apellidos que dicen a la familia a la que pertenecemos. Vamos a escribir nuestro nombre completo al inicio de la hoja". Luego se les pide buscar formar palabras o frases lindas con las palabras de sus nombres y apellidos. No necesitan usar todas las letras todo el tiempo. Por ejemplo, Mario Fernando Pérez López Feliz Zorro, etc. Escogen las palabras que más les gusten y se les explica que eso también es parte de su identidad.	c. Cómo terminar Cada participante comparte con el grupo la o las palabras que escogió. En algunos casos van a necesitar ayuda, puede ser la facilitadora u otros participantes que ya hayan hecho su ejercicio.

II ¿Qué es lo que quiero Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas con las frases y lapiceros (ANEXO 3)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "es importante recordar que somos diferentes y si exploramos descubrimos nuevas formas de hacer las cosas que a veces pueden ser mejores".	b. A la acción Se reparte a las participantes las hojas en las que están escritas el inicio de varias frases, tendrán que completarlas con la máxima rapidez, con lo que les venga a la cabeza en el momento, pero en relación con sus sentimientos, deseos y voluntad. Deben responder sin pensar demasiado y siempre refiriéndose a sí mismas.	c. Cómo terminar Se forman parejas y se comparte lo que se ha escrito y cómo se sintieron al hacer la actividad.
III Construyo un super héroe		
Materiales: Bufandas, pañoletas, sombreros y otros elementos para disfrazarse suficientes para todos los participantes.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a formar la identidad de una superheroína nueva, que es de cada una y no existe en ninguna película, revista o libro".	b. A la acción Se sientan en círculo y se pone todo el material al centro. Cada una pasará a escoger 2 elementos. Luego, se les da la instrucción de hacer con esos elementos y lo que tengan, el vestuario de su personaje superheroína y además tomarán un tiempo para pensar cuál es su nombre y su superpoder. (5 minutos)	c. Cómo terminar Vuelven al círculo y cada participante va presentando a su personaje: nombre y superpoder.
Cierre Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
Se agradece y se van despidiendo de cada persona en grupo repitiendo su nombre alto y claro.		

Material complementario

"Que es la identidad en la adolescencia" https://bit.ly/3b1mHm7
"¿Quién soy yo? libro de actividades para el autoconocimiento y consolidación de la identidad en adolescentes" https://bit.ly/3cVlvBG

Concepto o definición del día para reflexionar:

Quizás la tarea más importante de la adolescencia consiste en la construcción de la propia identidad; es decir, la respuesta a la pregunta "¿quién soy en realidad?". Los adolescentes necesitan desarrollar sus propios valores, opiniones e intereses y no sólo limitarse a repetir los de sus padres. Han de descubrir lo que pueden hacer y sentirse orgullosos de sus logros. Desean sentirse amados y respetados por lo que son, y para eso han de saber primero quienes son. Uno de los aspectos más importantes de esta búsqueda de identidad consiste en decidir que profesión o carrera desean tener. Podemos decir que la identidad es aquella sensación de continuidad y mismidad, esto es, ser uno y él mismo (ser uno mismo), lo que nos permite diferenciarnos de los demás: ser único e irrepetible, y distinto de los otros.
Construcción de la identidad
Se puede afirmar que el hito o meta más importante de la adolescencia es el desarrollo o construcción de la identidad. Todo adolescente necesita saber quién es, pues necesita sentirse respetado y amado, como todo ser humano, y para ello necesita saber quién es. El niño prepuberal se identifica a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero el adolescente necesita desarrollar su propia identidad y ser él mismo.
Fuente: "La identidad del Adolescente. Cómo se construye" https://bit.ly/3PxbBUZ

SESIÓN 4
Tema del día: Los límites (comunicación asertiva y afectiva)

Objetivos	Reconocer las diferentes formas de comunicación. Reforzar la comunicación afectiva. Fortalecer los límites personales.

Calentamiento: caminata con destino
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción con ritmo definido.

Se empieza saludando al grupo en un círculo de pie y se explica la actividad inicial: caminarán por el espacio al ritmo de la música, yendo de extremo a extremo, deciden a donde ir y se dirigen con fuerza y decisión. Pueden cruzarse con alguien en su camino, esperan a que la otra persona pase y siguen hasta el punto que definieron como su llegada. Se muestra la caminata decisiva, llegando hasta los puntos establecidos. Al terminar la música se les pide que recuerden la sensación de poder llegar a donde deciden.

Actividades centrales

I Conversación con el cuerpo Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "la comunicación se trata de transmitir información a través de palabras escritas o habladas, pero también con el cuerpo a través de gestos, movimientos y el tono de la voz. La mayor parte de las veces prestamos más atención y usamos más las palabras, pero el cuerpo también habla. Vamos a tener una conversación sin palabras. Es como bailar por turnos, pero mirándose y con la idea de transmitir un mensaje. No se trata de hacer mímica o tratar de modular palabras, sino de hacer movimientos con el cuerpo".	b. A la acción Se forman parejas y cada pareja busca su lugar en el espacio. Se da la instrucción: "en toda conversación hay un momento de hablar y otro de escuchar, haremos eso con el cuerpo. Cada una, tendrá tiempo de expresar con su cuerpo lo que quiere decir y luego dejará que su pareja también se exprese." Se deja un tiempo para que experimenten con su pareja y se les dice que cambien de pareja para repetir la experiencia. Al terminar la canción se les dice que den las gracias. Se muestra el ejercicio antes de empezar con la ayuda de alguna de las participantes	c. Cómo terminar Se les pide que piensen en las diferentes sensaciones al interactuar con diferentes personas y cómo se estableció una comunicación sin palabras.

II Juego de roles
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos. Vamos a practicar los tipos de comunicación para poder reconocer el que es mejor. Existen 3 estilos de comunicación:
Agresivo: impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunica amenazando, insultando y agrediendo.
Inhibido: se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresa ni sentimientos, ni ideas, ni opiniones.
Asertivo: se comunican con las palabras y el cuerpo en coherencia, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos, así como los de los demás. Este estilo de comunicación permite decir lo que molesta sin hacer daño a los demás".

b. A la acción
Se forman grupos de 3 personas, van a hacer una representación de situaciones cotidianas manteniendo uno de los roles que se describieron. Se reparten los 3 roles en cada grupo al azar: agresivo, inhibido y asertivo y se ponen de acuerdo para representar una situación siguiendo esos papeles. Se les da 5 minutos para preparar su escena.

Cada grupo muestra su escena al resto. Es importante darle un final asertivo si es que no lo tiene.

Situaciones sugeridas:

2 personas hacen trampa en un examen y la profesora los descubre.
3 personas tienen que ponerse de acuerdo para hacer una fiesta sorpresa.
2 hermanos están discutiendo porque 1 rompió algo del otro y 1 padre o madre que interviene.

c. Cómo terminar
En grupo, se comparten las sensaciones vividas al representar cada estilo de comunicación y si es necesario se conversa y profundiza sobre la importancia de seguir el estilo asertivo.

III Decir no
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "a veces decir no, nos cuesta porque cuando decimos no cuando nos piden algo, nos dicen "malas" e incluso algunas personas se molestan. Sin embargo, decir no es muy importante porque nos permite poner límites y si bien es bueno ser generoso y ayudar, es también muy importante saber decir NO cuando tenemos algo que va por encima de nuestras necesidades y sobre todo cuando es algo que sabemos que nos hará daño. Seguramente ya se te ocurrieron ejemplos de cuando quisiste decir no y no lo hiciste por no quedar mal o por no ser diferente al resto.
Ahora vamos a practicar decir no cuando sea necesario sin sentirnos culpables".

b. A la acción
Se forman parejas y se paran frente a frente. La instrucción es la siguiente: "tomarán turnos para decirse NO repetidamente durante 20 segundos y después es el turno de la otra persona". No dirán nada más que eso. Se cambian las parejas y esta vez añaden el gesto con la mano de alto o de decir no y lo harán una vez más por 20 segundos cada uno.
Terminan el ejercicio y caminan por unos segundos en el espacio.

c. Cómo terminar
Recuerden que pueden decir no y poner un alto cuando necesiten pueden buscar ayuda de algún adulto de confianza.
Escuchen a sus emociones y su cuerpo que siempre saben cuándo decir no.

IV El lazarillo
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música lenta y tierna.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a cuidarnos entre todas. La comunicación entre nosotras será sin palabras y llevaremos a nuestra compañera del brazo, evitando que se golpee o choque con alguien. Para que eso sea posible los movimientos serán lentos y quien lleva estará muy atenta".

b. A la acción
Se forman parejas: primero uno será el "lazarillo" y la otra cerrará los ojos. La instrucción es la siguiente: "una de ustedes cierra los ojos y la otra la cuida. Cuando empieza la música, inicia la caminata con cuidado y lentamente siguiendo el ritmo de la música. Es un ejercicio de confianza y cariño, se llevará a la persona con precaución y prestando atención a lo que ocurre alrededor".
A la mitad de la canción se pide que se detengan y se cambian los roles y se recuerdan las instrucciones

c. Cómo terminar
Cuando la canción está llegando al fin, se pide que se detengan con cuidado, abran los ojos y den las gracias a sus compañeras.
Se les pide reflexionar sobre la experiencia vivida y cómo se sintieron en cada rol.

IV Te veo así
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Hoja de papel y lapiceros.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "vamos a dar y recibir un regalo entre nosotras que nos permitirá conocernos más desde la mirada de nuestras compañeras".	b. A la acción Cada persona debe escribir en su papel el nombre de todas las participantes del taller. A continuación, escribirá algo que le gusta de cada una de las personas. No es necesario que las personas del grupo se conozcan previamente, se podrá enumerar algún rasgo físico, alguna primera impresión, alguna intervención anterior de la persona en el taller etc. En caso de que las personas ya se conozcan, será posible profundizar más, si se quiere. Se dan 5 minutos para escribir las cualidades de cada compañera.	c. Cómo terminar Se invita a reflexionar sobre la sensación vivida cuando se escucharon todas las cosas que gustan de una.

Cierre: Estatuas
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

Se forman parejas y se les pide que busquen su lugar en el espacio. Se explica que una será escultora y otra una estatua y luego cambiarán de rol. Se les pide que se pongan de acuerdo en quién será primero la estatua. Quien hace el papel de escultora, hará estatuas en el siguiente orden: primero de persona agresiva, después de persona inhibida y finalmente de persona asertiva. Se mantiene cada postura de estatua por 7 segundos.	Se cambian los roles y se hace el mismo ejercicio. Se comparte en grupo las sensaciones experimentadas. Es importante remarcar la importancia de mover el cuerpo del compañero que hace de estatua, con mucho respeto y cuidado.

Material complementario

"Dinámicas grupales técnicas de grupo y dinámicas de grupo" https://bit.ly/3DdFu9c
"Taller para adolescentes: aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" https://bit.ly/3x3oQFG

Concepto o definición del día para reflexionar:

Asertividad: es un concepto, una forma de relacionarnos que implica respetar los límites de los demás y los propios. Incluye un gran conjunto de conductas interpersonales que permiten a la persona expresar adecuadamente sus opiniones, necesidades, sentimientos y emociones con sinceridad y claridad, respetando tanto a los demás como a sí misma. Existen tres estilos de comunicación interpersonal:
Asertivo: las personas asertivas se comportan con habla fluida y segura, sin bloqueos ni coletillas, utilizan el contacto ocular directo sin ser desafiantes, su postura es relajada, expresan sentimientos tanto positivos como negativos, muestran capacidad para hablar de gustos e intereses, así como saber defenderse sin agresividad, aceptan los errores, son capaces de discrepar sin entrar en discusiones mayores, saben decir no, su forma de pensar se centra en conocer y respetar los derechos propios y los ajenos. Los
sentimientos del estilo asertivo son una buena autoestima, satisfacción de las relaciones,
respeto consigo mismo y con los demás y una sensación de control emocional.
Agresivo: las personas con este estilo de comunicación, imponen sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones, se comunican amenazando, insultando y agrediendo.
Inhibido: las personas que se comunican de manera inhibida, se esconden en su caparazón cuando se les dice algo, no defienden sus intereses y no expresan ni sentimientos, ni ideas, ni opiniones.

Comunicación afectiva: la función afectiva de la comunicación hace referencia a toda la gama de emociones, sentimientos y vivencias que se generan y se desarrollan a través de la comunicación y que permiten la satisfacción de la imperiosa necesidad que todos tenemos de compartir nuestras impresiones, nuestros sentimientos y sentirnos comprendidos, aceptados y amados por las personas que nos son afectivamente significativas.

SESIÓN 5
Tema del día: Las relaciones amorosas

Objetivos	Reconocer las señales de relaciones de pareja dañinas. Despertar la reflexión en la toma de decisión de escoger una relación de pareja sana. Prevenir la violencia de pareja desde el enamoramiento.

Calentamiento: Rompiendo los mitos
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Pizarra o pliego de papel y marcadores.

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "las relaciones de enamoramiento son parte de la vida y nos hacen vivir emociones intensas, pero es importante reconocer las experiencias que nos hagan sentir bien, cuidadas y respetadas. Ya muchas de ustedes habrán tenido alguna relación de pareja o les gusta alguien, así que hoy hablaremos de ese tema".	Se muestran en la pizarra o pliego de papel las siguientes frases: - "Si es tan celoso conmigo, es porque me quiere de verdad..." - "Amar es sufrir" - "El amor es algo mágico" - "Chicos y chicas viven el amor de forma diferente" - "No podré ser feliz si no tengo una relación de pareja" - "Sacrificaría cualquier cosa por amor" - "Con mi amor haré que cambie y todo irá bien" - "El amor lo puede todo" - "Alguna vez me ha humillado, pero yo sé que me quiere..." - "El amor es lo más importante en la vida"	Se revisa cada frase en grupo y se explica porqué esos son mitos con ejemplos de la realidad. * El enamoramiento en la adolescencia conlleva intensidad en las emociones y muchas veces los adultos lo minimizan, sin embargo, es un sentimiento verdadero al que hay que darle realidad y valor en su experiencia y lo que se puede decir aquí, les ayudará a reforzarse en confianza y búsqueda de una relación sana.

II Abanico de roles Tiempo: 20 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "muchas veces se esperan acciones de nosotras por ser niñas, adolescentes, hombres o mujeres y no lo cuestionamos, aunque a veces no estemos de acuerdo o estas acciones no nos hagan sentir bien. Ahora vamos a probar esos roles y conversarlos".	b. A la acción Se forman grupos de 4 – 5 personas, dependiendo de la cantidad de participantes. Cada grupo representa diferentes roles que se viven en una familia, y lo que normalmente se espera de cada uno de esos papeles en situaciones cotidianas: Una familia donde el hijo se aplazó en 3 materias en el trimestre. Una familia que tiene que decidir qué casa comprar. Una familia que tiene que organizarse para cocinar el fin de semana. Al finalizar las representaciones se comenta en plenaria cuáles de esos papeles les gustó representar y cuáles no. Se pregunta cuáles son las principales diferencias y semejanzas que existen entre los roles que juegan hombres y mujeres en la familia y en la sociedad.	c. Cómo terminar Se habla en grupo sobre las normas y conductas igualitarias: Un hombre y una mujer deben decidir juntos qué quieren hacer y dónde quieren ir. Hombres y mujeres deben realizar las tareas del hogar. Es importante que el padre esté presente en la vida de sus hijos, aunque él ya no esté con la madre. …y otros relevantes de acuerdo a lo observado en sus representaciones.

III "ANÁLISIS DE CASOS"
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Casos (ANEXO 4) y guía (ANEXO 5)

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "recuerda los casos de tus amigos o familia que tuvieron alguna dificultad en sus relaciones y revisa estos casos que presentan situaciones muy frecuentes".	Se forman grupos de 3 – 4 personas y se les entregan los diferentes casos de situaciones de interacción entre los miembros de una pareja adolescente o joven. Les pedimos que las analicen siguiendo la guía (ANEXO 5). Una vez analizados los diversos casos, una portavoz de cada grupo lee en voz alta el caso ante todo el grupo y las conclusiones a las que han llegado. Se abre un tiempo para el resto pueda hacer aportaciones.	Se cierran las ideas que hayan quedado sueltas y se hacen las aclaraciones necesarias, dirigiendo a una relación amorosa saludable.

IV ¿Cómo soy?
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Hojas con las preguntas y lapiceros para cada participante (ANEXO 6)

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "este es el momento para decidir qué es lo que quieres en tu vida y a lo que vas a decir si o no en las relaciones con tu pareja y también con tus amigos".	Cada participante busca un lugar en la sala para responder las preguntas con comodidad y si es necesario en privado. Se aclara que esas respuestas son para ellas y que no es necesario que las compartan, que deben responderse con sinceridad para guardarlas y revisarlas cuando necesiten.	Se les recuerda que estas respuestas nos permiten poner límites y ver realmente qué es lo que queremos en nuestras relaciones de pareja y amistosas.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música divertida con letra de amor sano.

Cómo lo hacemos

En ronda van bailando la canción y si saben la letra la cantan.

Material complementario

"Taller de noviazgo" https://bit.ly/3zvLqYZ
"10 dinámicas de grupo para adolescentes y jóvenes" https://bit.ly/3TN80EG

Concepto o definición del día para reflexionar:

Las relaciones de pareja en la adolescencia
El aumento del deseo y de la actividad sexual van a propiciar que las relaciones sentimentales entre los adolescentes se caractericen por una elevada atracción física y una intensidad de sentimientos. Las primeras citas o encuentros se suelen dar dentro de su grupo de amigos y suelen ser poco estables y duraderas, con prioridad a las relaciones o encuentros sexuales. Pero si la relación progresa, ambas partes pueden empezar a implicarse más y a necesitar mayor intimidad fuera del grupo de amigos, a aumentar el compromiso entre ellos e incluso a desear que quieran compartir su tiempo en pareja con familiares.
Por lo general, los adultos tienen una perspectiva cínica del romance adolescente, como si fuera un desequilibrio químico que necesita corrección. "Todo se trata de sexo", dicen. Los adultos nunca deben minimizar o ridiculizar el primer amor, es una relación muy importante para los adolescentes y es importante ya que es la primera relación íntima con alguien fuera de la familia.
El concepto de amor romántico y de la pareja tiende a idealizarse o sobrevalorarse en la etapa de la adolescencia y puede ser un motivo para que el adolescente tolere ciertos comportamientos equivocados o los normalice tales como celos, chantajes, falta de confianza e incluso conductas violentas o embarazos no deseados. La falta de conocimiento y las creencias erróneas en torno al papel de la mujer en el seno de la pareja, pueden ser dos de los causantes de comportamientos indeseados. Quienes sufren violencia de pareja durante la adolescencia son más propensos a tener peor desempeño escolar, reportar abuso de alcohol, problemas de salud mental y comportamientos sexuales de riesgo. También es más probable que sean víctimas o perpetradores de violencia de pareja en sus relaciones en la adultez.
Por tanto, para prevenir este tipo de situaciones, es fundamental llevar a cabo la psico-educación, con el adolescente tanto en la familia como en la escuela y tanto en el ámbito sexual como en el ámbito de las relaciones sentimentales.

*Al terminar se entrega a cada participante una copia del texto en el ANEXO 7.

SESIÓN 6
Tema del día: Mi valor (autoconcepto)

Objetivos	Reforzar las ideas positivas sobre si mismas. Incentivar el reconocimiento de habilidades y virtudes personales. Despertar el interés de proyectar un plan de vida.

Esta es la última sesión y se tomará como una celebración. Algunos momentos pueden ser usados a discreción y en lo posible extender un poco el encuentro para escuchar a las participantes y disipar si quedan algunas dudas.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.

Se paran en círculo y se explica que cada una presentará un movimiento o paso de baile al grupo al ritmo de la música y todas lo repetirán.
Al comenzar se les dice: "Todas las propuestas son correctas porque muestran el estilo único de cada persona".

Actividades centrales

I Mis virtudes Tiempo:15 minutos		
Materiales: Hojas de papel y lapiceros.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "es importante reconocer y conocer nuestras habilidades y virtudes para eso a veces es bueno recordarlas".	b. A la acción Se les pide que se sienten con comodidad para escribir y se les dictan las siguientes frases incompletas, dándoles tiempo para completarlas: "Me gusta quién soy porque…". "Se me da especialmente bien…". "Algo que disfruto mucho es…". "Lo que me gustaría conseguir en el futuro es…". "Creo que puedo conseguir lo que quiero porque…" Si es que no logran contestar todas las preguntas se les dice que lo hagan en su casa con tranquilidad.	c. Cómo terminar Cada participante comparte una de las frases que completó. Se les dice que guarden sus respuestas para poder revisarlas y recordarlas cuando necesiten.
II Coordinación en parejas Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción "Fruta fresca", Carlos Vives.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a coordinar nuestro movimiento en parejas".	b. A la acción Se les da la siguiente instrucción: "rápidamente escogemos una pareja para bailar en coordinación, es decir, seguimos los movimientos de nuestra pareja. Nos damos el tiempo para que cada una dirija por momentos". La facilitadora indica 3 cambios más de pareja para que coordinen movimientos. Se va acabando la canción y se les dice que se vayan deteniendo de a poco.	c. Cómo terminar Se les pide recordar la sensación de dirigir y seguir los movimientos de otra persona y considerar la importancia de tomar esos roles cuando sea necesario.

III La mejor versión de ti mismo Tiempo: 15 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "cada paso que damos encontramos retos en el camino y nuestras experiencias siempre van a ayudarnos a salir adelante. Vamos a recordar alguno de esos momentos".	b. A la acción Se forman grupos de 3 – 4 personas y se da la siguiente instrucción: "tienen que tratar de recordar una situación en la que consideran que se portaron como la mejor versión de sí mismas. Luego tomarán turnos para contársela al grupo". El objetivo de cada una es identificar los comportamientos y valores que consideran importantes, y que estaban presentes durante aquella situación.	c. Cómo terminar Una vez terminadas las narraciones deben reflexionar sobre cómo pueden aplicar esos comportamientos y valores a los retos que están enfrentando actualmente. Esto ayuda a que sea mucho más fácil sentir confianza y actuar a pesar de las dificultades del presente.
IV Ternura conmigo Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción tierna (sugerencia Love me tender, Nana Mouskouri)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a escuchar a nuestro cuerpo y a darle un mimo. Busquen un lugar en el espacio donde se sientan cómodas".	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "cierra los ojos y escucha la canción, luego empieza a darle una caricia a tu cuerpo con cariño y amor". La facilitadora dirige el orden de caricias: cabeza, rostro, cuello, hombros, pecho, espalda, barriga, piernas, pies, brazos y manos.	c. Cómo terminar Antes de que termine la canción se va diciendo que terminen la acción y que abrirán los ojos con cuidado y de a poco. Se les recuerda que podemos cuidarnos y amarnos nosotras mismas, escuchando nuestras necesidades.

III En el futuro
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "es bueno saber lo que una quiere para poder alcanzarlo. Esto es en todos los ámbitos de la vida: familia, amigos, pareja, profesión, una mismo, etc. Vamos a explorar y recordar lo que queremos.
Busca un lugar en el espacio en el que te sientas cómoda y siéntate".

b. A la acción
Se les da la siguiente instrucción: "cierra los ojos, respira profundo y lento, inhala por la nariz y exhala por la boca (3 veces) ahora inhala y exhala por la nariz (3 veces). Ahora imagina que viajas en el tiempo y logras encontrarte contigo cuando tienes 25 años. Mírate y empieza a incluir en esa imagen todo lo que quieres tener, ponte en el lugar donde quieres estar y las personas con las que quieres estar. Siente el aroma del lugar, mira los detalles y sigue incluyendo lo que quieras tener en ese futuro. Respira profundo y toma una foto mental de ese futuro y guárdala para ti. Respira profundo otra vez date un abrazo y vuelve a este presente. Respira profundo 3 veces y empieza a estirar tus brazos como despertando. Abre los ojos lentamente".

Esta fantasía guiada debe ser dirigida con un tono de voz profundo, lento y calmado.

c. Cómo terminar
Las personas que quieran pueden compartir algunas palabras sobre lo experimentado.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

Se les dice que bailaremos a gusto, se enciende la música y cada una baila libremente a su ritmo y estilo.

Material complementario

"Actividad de autoconcepto: ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?" https://bit.ly/3DdRrvJ
"La importancia del Autoconcepto en la adolescencia" https://bit.ly/3B2tk0r

Concepto o definición del día para reflexionar:

Autoconcepto en la adolescencia
El autoconcepto es una dimensión de la personalidad y hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta imagen va a variar a lo largo de la etapa de la adolescencia. No es de extrañar que, en la adolescencia temprana, donde tiene lugar la pubertad, los adolescentes centren las definiciones que hacen de ellos mismos en las características corporales, ya que, debido a las transformaciones vertiginosas que sufre el cuerpo, el aspecto físico representa su mayor preocupación en ese momento.

Estos cambios físicos van a romper la armonía que había alcanzado el autoconcepto en la etapa anterior de la niñez. A medida que se acostumbran a los cambios físicos, los jóvenes, se definirán a ellos y a los demás haciendo referencia a sus sistemas de creencias, filosofía de vida o sus expectativas de futuro. Por otro lado, la importancia que adquieren en estos años las relaciones sociales va a verse reflejada en el autoconcepto, que pasa de las simples referencias de la etapa de la infancia ("tengo muchos amigos") a descripciones de sentimientos interpersonales ("prefiero a la gente que no miente").

A medida que el adolescente va creciendo, los contextos con los que interactúa también se ven ampliando, esto supone asumir diferentes roles ya que cada contexto tiene una importancia determinada, unas exigencias de comportamientos y proporciona información de sí mismo al joven.

Así, mientras que en la familia y escuela se le va a demandar respeto, responsabilidad y amabilidad; los amigos y pareja van a esperar compromiso, lealtad y amistad. Esto supone que el autoconcepto refleje esas diferencias de contextos y por tanto sea un autoconcepto múltiple, dando lugar a descripciones como "no me llevo bien con mis padres, pero si con mis amigos".

Al final de la etapa, el adolescente empezará a tomar conciencia de la diferencia entre su autoconcepto o yo real (la forma en la que se percibe) y su yo ideal (cómo le gustaría verse). Esta disparidad puede dar lugar a una autoestima más baja en unos casos y en otros puede llevar al adolescente a plantearse mayores retos convirtiéndose en un estímulo para el cambio, sirviendo de motivación para llegar a ser como le gustaría: alcanzar el yo ideal.
(Fuente: "Autoconcepto en la Adolescencia" https://bit.ly/3b9hatx)

* Práctica diaria
Lo importante de ser mejor cada día es ser la mejor versión de uno mismo, por eso no es necesario compararse con otras personas, si no mirarte y mejorar desde donde estás. Para esto puedes preguntarte cada día:
¿Qué puedo hacer hoy para ser mejor que ayer?
¿En qué me estoy esforzando y cómo va a ayudarme a mejorar?
¿Qué he hecho hoy para sentirme orgullosa de mí misma?

GRUPO 4: AUTOCUIDADO PARA MUJERES ENTRE 19 Y 60 AÑOS

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoempatía y autocompasión	Resiliencia	Asertividad y comunicación afectiva)	Las relaciones amorosas	Mi valor (autoconcepto)

SESIÓN 1
Tema del día: El amor propio (cuerpo y emociones)

Objetivos	Entrar en contacto con las necesidades del cuerpo y las emociones para empezar el reconocimiento de estas. Reconocer las acciones a tomar para iniciar el cuidado del cuerpo y las emociones.

Presentación
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Se les pide que se sienten en una ronda y que cada persona se presente dando su nombre y que en pocas palabras comparta que espera de este taller.
Luego se explica que este será un camino de conocerse un poco más para reforzar las capacidades de autocuidado y que en el proceso pueden darse diferentes emociones y sensaciones que se deben respetar y acompañar. Por eso es importante mantener ciertos acuerdos para un mejor desarrollo del proceso:
Se cultiva una actitud de compañerismo.
Se escucha sin emitir juicios.
Se habla cuando se tiene una convicción o sentimiento profundo que se desea expresar.
Se está dispuesta a aprender.
Cada quien debe observarse a sí misma.
Se respetan las diferencias.

Actividades centrales

I Contactando con mi cuerpo Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y música relajante.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a empezar entrando en contacto con nuestro cuerpo y a despertarlo poco a poco. La mayor parte del tiempo, nos olvidamos de prestar atención a nuestro cuerpo y pasamos el día sin movernos mucho, vamos a empezar despertándolo poco a poco". Se hace una rutina breve de ejercicios, concentrada en aflojar las articulaciones. Se ponen de pie y giran el cuello 4 veces a cada lado, rotan los hombros 4 veces adelante y 4 veces atrás, hacen círculos con el torso, con la cadera y las rodillas. Se termina pidiéndoles que sacudan su cuerpo un poco.	b. A la acción Se da la siguiente instrucción-, "en las siguientes acciones no hablaremos para poder escuchar a nuestro cuerpo". Se les pide ir caminando por el espacio de manera relajada y que cada que se crucen con alguien se saluden de manera creativa sin hablar. Se realiza esta acción por 2 minutos y se detienen. Luego se les indica que se queden en el lugar en que se detuvieron y se hace una revisión corporal: "cierren los ojos y respiren profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (3 veces). Ahora respira normalmente y escucha el aire que respiras. Ahora empieza a escuchar a tu cuerpo manda una inhalación y una exhalación a cada parte de tu cuerpo: a tu cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, espalda, estómago, glúteos, piernas, rodillas, canillas, pies y dedos de los pies. Toma conciencia del estado de cada parte de tu cuerpo y si se siente mal o tensa, respira y mándale aire a ese lugar. Respira profundo 3 veces más y lentamente abre los ojos". Las instrucciones se dan con voz suave calmada y lenta para darles tiempo de reconocer la sensación en cada parte del cuerpo cuando le envían aire.	c. Cómo terminar Se hacen las siguientes preguntas para despertar la reflexión: ¿de qué partes de tu cuerpo te das cuenta?, ¿de cuáles te das menos cuenta?, ¿notas alguna diferencia entre tu lado derecho y tu lado izquierdo?, ¿qué parte/s de tu cuerpo te gusta/n más?, ¿por qué?, ¿siempre ha sido así?, ¿desde cuándo?, ¿qué parte/s de tu cuerpo te gusta/n menos?, ¿por qué?, ¿siempre ha sido así?, ¿desde cuándo? Luego se conversa sobre la importancia de prestar atención al cuerpo, porque a veces la vida nos lleva a dejar de lado y postergar nuestras necesidades por el trabajo o la atención a otras personas que están a nuestro cargo. El cuidado del cuerpo va más allá de mantenerlo saludable, sino también de darle otros cuidados además de alimentarse y no enfermarse. Se trata de cuidarlo también mimándonos, dándole descanso, masajes, diversión, etc.

II Recibo y doy Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a reconocernos en nuestra compañera en movimiento. Escojan una pareja y pónganse frente a frente. No necesitamos hablar con palabras, sino con el cuerpo".	b. A la acción Se explica que van a copiar los movimientos de su compañera al ritmo de la música como en un espejo. Escogen quien se mueve y quien es espejo primero y quien imitará los movimientos. La música sigue por 1 minuto y se cambia de roles dándole el turno a la siguiente. Cuando terminan, se acercan a su compañera y le dicen que les gustó de lo que hicieron, en forma de elogio. Por ejemplo, "me gusta como mueves tus hombros", "que lindo tu cabello", etc. Pueden cambiar de parejas y compartir elogios con otras personas.	c. Cómo terminar Se les pide prestar atención a la sensación que les dejó el verse reflejadas en otra persona y luego en haber recibido elogios.

III ¿Y mis emociones? Tiempo: 10 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ya has escuchado a tu cuerpo, ahora de la misma manera vas a escuchar a tus emociones. Busca un lugar en este espacio en el que realmente te sientas mejor que en otros y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y respira profundo".	b. A la acción Se les pide concentrarse en lo que están sintiendo y se guía con las siguientes preguntas: ¿qué sientes? ¿con qué lo relacionas? ¿qué emoción —rabia, miedo, tristeza, etc.— te produce? cuando tienes algún disgusto, ¿sientes alguna manifestación corporal? cuando tienes alegría, ¿sientes alguna manifestación corporal?	c. Cómo terminar Se comparte la siguiente información: "las emociones son necesarias para cuidarnos y hacer frente a las situaciones en la vida diaria, pero es importante reconocerlas y que no se queden en nosotras por un tiempo prolongado. Concéntrate en lo que sientes en este momento y piensa que te hace sentir así. Respira profundo y suspira".

III ¿Qué quiero hacer para mí?
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Hojas de papel bond y lapiceros. Equipo de sonido y canción relajante.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vas a escribirte una carta amorosa, donde reconoces lo lindo de tu cuerpo, de tus emociones, de tus cualidades (fuerza, sensibilidad, etc.) y luego todo lo que necesitas hacer para cuidar más tu cuerpo y tu estado de ánimo; y cómo puedes empezar a hacerlo".

b. A la acción
Se reparten las hojas y lapiceros para que escriban sus cartas. Se enciende la música y se les da el tiempo para escribir: 10 minutos y si alguien no puede terminar se le dice que puede terminar en su casa y a su tiempo.

c. Cómo terminar
Se forman parejas y se les pide compartir la información que quieran de su carta.

Cierre: masajes
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción tierna.

Cómo lo hacemos

Se empieza dando la siguiente instrucción:
"respira profundo, cierra los ojos y escucha la música. Poco a poco irás dándole masajes a tu cuerpo con cuidado y amor, a cada parte que toques le darás las gracias por ayudarte: cabeza, rostro, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, espalda, estómago, espalda baja, piernas, glúteos, pies y dedos de los pies".
Después de unos 2 minutos se les dice:
"Respira profundo una vez más y ve como al exhalar se va cualquier tensión que quede en el cuerpo. Abre los ojos lentamente y con cuidado".

Material complementario

"Salud emocional: la importancia de cuidarla" https://bit.ly/3Smsqns
"7 dinámicas de autoestima para adultos" https://bit.ly/2sEwHry

Concepto o definición del día para reflexionar

La mente está conectada con el cuerpo a través de las emociones y los pensamientos. La mente interpreta lo que siente el corazón y lo traslada al cuerpo. Si habitualmente codifica emociones agradables, el cuerpo tendrá más posibilidades de estar sano. Por el contrario, si alimentamos el cerebro con emociones negativas, predisponemos al cuerpo a la enfermedad.

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos como respuesta subjetiva a una situación vivida. Da lugar a pensamientos, actitudes, creencias sobre el mundo y produce toda una serie de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos).

Existen emociones positivas (alegría, gratitud, admiración…) y negativas (miedo, tristeza, enfado…), pero no existen emociones buenas o malas ya que todas son portadoras de información y, por tanto, todas son útiles. Tienen una función adaptativa, por ejemplo, el miedo nos lleva a la protección, y la tristeza nos lleva a la reestructuración personal.

(Fuente: "Cómo Influyen las Emociones en la salud" https://bit.ly/3BylOvX)

* Entrega una copia de la hoja del anexo a cada participante.
* Se les entrega un cuaderno para que empiecen un diario que inicialmente será guiado por las preguntas que se les dará en cada sesión, pero también pueden escribir cuando quieran.

SESIÓN 2
Tema del día: Autoempatía y autocompasión

Objetivos	Despertar el reconocimiento de las necesidades y sensaciones individuales para darles un lugar en la vida. Reforzar la mirada amorosa y compasiva hacia uno mismo.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Se hace una ronda y se forman parejas al azar. Se les dan dos minutos para responder a la pregunta ¿cómo estás?, pero ir más allá de la automática respuesta "bien". Se indica que deben responder realmente desde las sensaciones físicas hasta las emociones. Se hace la pregunta 4 o 5 veces después de la primera respuesta para obtener nuevas y más profundas respuestas.

Actividades centrales

I Juego de roles Tiempo:20 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a compartir un evento complicado de nuestras vidas con el grupo para profundizar y reconocer nuevas posibilidades". Se forman grupos de 3 personas.	b. A la acción Se comienza dando la siguiente instrucción: "toma 1 minuto para pensar en una ocasión en que te hayas sentido mal contigo y te hayas reclamado un error con mucha dureza". A continuación, representarán la situación las 2 personas a quienes se les contó (la otra persona mira la representación de lo que vivió). Cuando termina se le pide a la observadora que se acerque a quien la representa y le dé un abrazo y le diga lo que le diría con amor a una persona que quiere mucho para levantarle el ánimo. Se da entre 1,5 minutos a 2 para la representación, puede cortarse cuando haya pasado el tiempo pautado, aunque no haya concluido la situación porque lo importante es acción de la persona que observa. Se repite la acción para las otras 2 situaciones.	c. Cómo terminar Al concluir la representación de las 3 situaciones, se hace una ronda y se pide a quienes quieran que compartan como se sienten con lo vivido. Se recomienda dar las gracias a las personas que ayudaron a representar cada situación. Se les repite para reforzar lo vivido: "recuerda hablarte cómo le hablarías a tu mejor amigo".

II Perdonarte Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Hojas de papel y lapicero.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a completar la acción anterior y vamos a perdonarnos. Perdonar es liberarnos, liberarnos de sufrimiento y dolor que no necesitamos. Perdonar es liberarnos de las situaciones y circunstancias que hemos vivido y nos han generado sufrimiento"	b. A la acción Cada participante recibe la hoja y el lapicero, se les pide que escriban su nombre en la parte superior y se les dicta el siguiente texto: "yo te perdono de corazón por haber…" y escribe la situación o situaciones que ha vivido que aún se reclame y le duela. Al terminar leen lo escrito en grupo al mismo tiempo en voz alta.	c. Cómo terminar Se hace una ronda para compartir lo vivido en la anterior experiencia y en esta.
II Me doy amor Tiempo: 5 minutos		
Materiales: ***Equipo de sonido y canción tierna.***		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a encontrar lo que necesitamos escuchar, prestando atención a nuestra propia voz interna". Se les pide que cada quien busca su lugar en el espacio para poder moverse con libertad y comodidad.	b. A la acción Se da la instrucción: "cierren los ojos y déjense llevar con la música (se da unos 30 segundos aproximadamente) y luego empiecen a escuchar esa frase amorosa y de fuerza que necesitan escuchar que empieza a resonar dentro de cada una. Viene sola a la mente, solo escúchenla y cuando la tengan, repítanla en voz baja". Se dan 30 segundos y se les pide que abran los ojos lentamente y caminen por la sala compartiendo su frase al oído con unas 3 o 4 personas.	c. Cómo terminar Se indica que vayan deteniendo el movimiento lentamente y que se queden unos segundos pensando cómo les llegan sus frases y las que escucharon.

IV Mis planes
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Hojas de papel de colores y lapiceros.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "ahora vamos a empezar un plan para reconocer que tenemos virtudes, defectos y que tenemos la oportunidad de aprender de nuestros errores sin recriminarnos y lapidarnos. Todo lo hecho hoy nos ayuda a entender de qué se trata ese acercamiento y vamos a escribir un pequeño plan para seguir con este proceso de autocompasión y autoempatía".

Se explica brevemente la autocompasión y autoempatía según las definiciones al final de esta guía.

b. A la acción
Se empieza repartiendo las hojas de colores de acuerdo al color que prefiera cada participante y se les dan los lapiceros y se completan las siguientes frases con su propia información:
Quiero…
Necesito…
Espero…
No puedo…
Pronto…
En mi trabajo/comunidad…
Tengo miedo…
Me gusta…
Yo…
Sueño…
Es importante recomendar que todas las frases se completan dirigidas a tener más paciencia y amor hacia una.

c. Cómo terminar
Pasado el tiempo programado, cada una lleva lo que ha escrito para que sea parte de su diario y solo si alguien necesita decir algo, lo comparte. Pero si no, es mejor que se quede para cada persona.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

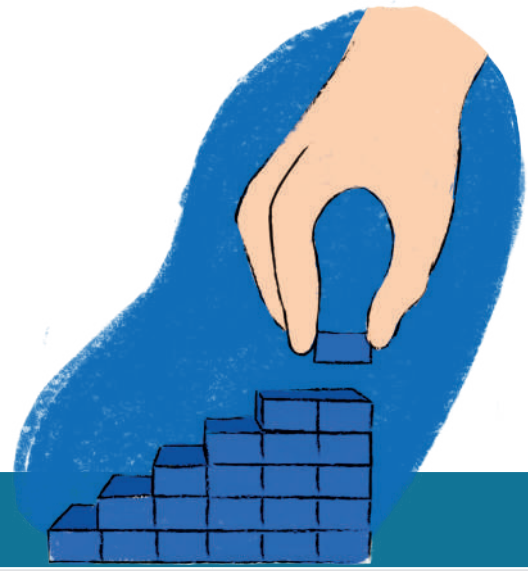
Se forma una ronda y se pone la música para ir bailando juntas y que luego cada una siga su ritmo y baile sola.

Material complementario

"¿Qué es la autoempatía y por qué la necesitas urgentemente en tu vida?" https://bit.ly/3btKlYt
"Autocompasión: el arte de cuidarte a ti mismo" https://bit.ly/3zMZxcI
"10 Dinámicas de Inteligencia Emocional para Niños y Adultos" https://bit.ly/2LGMBdn

Concepto o definición del día para reflexionar

Autoempatía: es una capacidad psicológica que nos permite notar y reconocer lo que sucede en nuestro interior. Nos proporciona un puesto en primera fila para captar y comprender nuestros pensamientos, emociones e impulsos. Por tanto, la autoempatía implica una exploración profunda y personal de lo que sucede en nuestro mundo interior. Es el "yo" que se observa a sí mismo de manera empática. Eso significa que nos abrimos a nuestras experiencias interiores sin juzgarlas, como haríamos con un amigo.
Autocompasión: significa ser amable y comprensivo con nosotros mismos, sobre todo ante nuestros fallos y errores, esto es, como de la palabra se traduce, ser compasivos con nosotros mismos. Podemos definirla como el deseo de aliviar nuestro propio sufrimiento, en contraposición con machacarse y castigarse a uno mismo. Pero cuidado con confundir la autocompasión con autocompadecerse porque, aunque suenen y se escriban parecido, son polos totalmente opuestos. Autocompadecerse hace referencia a la lástima, a dar pena y al victimismo.



SESIÓN 3
Tema del día: Resiliencia

Objetivos	Reforzar las habilidades para la resiliencia. Reconocer las potencialidades y capacidades para hacer frente a situaciones difíciles.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Se empieza hablando sobre el tema que se trabajará en esta sesión:
"la resiliencia es una serie de habilidades que utilizamos para poder salir adelante en alguna dificultad (muerte de un ser querido, enfermedades, rupturas, pérdidas, dificultades económicas, etc.). Hay situaciones difíciles en la vida cotidiana y a veces por nuestra historia, algunas nos parecen más difíciles que otras, dependiendo de nuestra historia personal. Es decir, algunas personas son resilientes para algunos temas y otras no, pero todas las habilidades necesarias se pueden desarrollar y en esta sesión vamos a trabajar algunas habilidades de refuerzo.
Recordemos ahora un momento en la vida que nos resultó difícil y cómo salimos de esta situación: ¿cómo te sentiste?, ¿te tomó mucho tiempo?, ¿alguien te ayudó?, etc. Mantén ese recuerdo para las siguientes actividades…"

Actividades centrales

I Perder el equilibrio
Tiempo: 5 minutos

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "vamos a caminar como si estuviéramos en una cuerda floja imaginaria y por momentos perdemos el equilibrio sin caer". Se muestra el ejercicio para que tengan una idea de cómo hacerlo sin caer y se recomienda que cada una decide hasta donde puede llevar ese desequilibrio.	Se empieza explicando que esto se trata de un desequilibrio controlado al ritmo de la música. Vamos jugando con el movimiento, buscando llegar hasta el otro lado de la sala. Se pone la música y se deja al grupo seguir su camino.	Se reflexiona sobre la posibilidad de pasar por situaciones difíciles como caminando en una cuerda floja y que a veces se puede perder el desequilibrio, pero que se puede recuperar y seguir adelante cuando se desarrollan las habilidades, como los funambulistas desarrollan su técnica para caminar. La cualidad necesaria es la perseverancia en una práctica cotidiana, en este caso para reforzar la habilidad para salir de dificultades.

II Recuperamos las frases
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Sobres con las frases en rompecabezas para cada grupo (anexo)

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "vamos a trabajar en equipo para resolver un reto. El trabajo en equipo puede aumentar las herramientas para vencer las dificultades". Se forman grupos de 3 o 4 personas.	Sobre una mesa se ponen los sobres que contendrán partecitas de la frase elegida para armar en cada rompecabezas. Todas son invitadas a armar una frase coherente por equipo, pero ninguno lo podrá hacer porque estarán mezcladas con las de los otros grupos. Ante la dificultad manifiesta de las participantes, se las invitará a designar un miembro por equipo para recorrer los grupos pidiendo una pieza por vez. Si esta no sirve, será devuelta antes de pedir otra. Se repetirá la acción en forma sucesiva hasta que todos los grupos logren formar la misma frase y constar que a nadie le sobra ninguna pieza.	Se hace una reflexión grupal sobre la necesidad de la ayuda de los demás para resolver problemas u que para esto se necesita mostrar vulnerabilidad ante los otros y aunque a veces nos negamos a eso, es importante poder hacerlo para reducir la carga y recibir la ayuda necesaria.

III Moviendo obstáculos **Tiempo: 5 minutos**		
Materiales: Equipo de sonido y canción (se sugiere música clásica)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "en el día a día nos encontramos con dificultades cotidianas a las que tenemos que sobreponernos. Ahora vamos a visualizarlas y las maneras de salir adelante". Se muestra la acción para que las participantes se sientan seguras para ellas también hacerlo. La acción es como ir abriendo camino en la selva con un machete.	b. A la acción Se les pide que se queden busquen un lugar en el espacio de pie y respiren profundamente. Se pone la música y se les da la instrucción siguiente: "visualiza las dificultades o retos que tienes en este momento y recorre el espacio haciéndolos a un lado con manos y piernas, aprovecha la música y su energía".	c. Cómo terminar Se les pide que vayan deteniendo su movimiento poco a poco y que respiran profundo. Se calculan 20 segundos aproximadamente y se les avisa al concluir el tiempo y se apaga la música.
IV Pasar al otro lado Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Soga		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "como ya vimos, la ayuda de otras personas puede ayudarnos a pasar por momentos difíciles en muchos casos porque ya pasaron por la situación o simplemente porque están fuera de la situación y pueden acompañar con una perspectiva diferente. Vamos a poner en práctica resolver una dificultad con el grupo".	b. A la acción Se amarra la soga de un extremo de la sala al otro a unos 50 centímetros de altura del piso y se da la siguiente instrucción: "deben cruzar al otro lado en parejas". Forman parejas y cruzan con sus parejas enganchadas espalda con espalda, sin hablar y sin tocar la soga. Después se hace el mismo ejercicio, pero con grupos de 4 y finalmente con todos los participantes, siempre enganchadas de espaldas.	c. Cómo terminar Se reflexiona sobre la idea de que, aunque el ejercicio no presenta una gran dificultad, es importante saber que se pueden enfrentar todo tipo de situaciones solas, pero también ayudar a otros y pedir ayuda para salir de la dificultad por más pequeña que esta sea.

V Caminata con valor
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música de ritmo fuerte y marcado.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "es necesario establecer un punto de llegada para superar una situación difícil. Es decir, que sabremos que cuando estemos ahí, habremos salido de la dificultad. Este punto no necesita ser un paso grande, si no lo que se necesita en el día".	b. A la acción Se les explica lo siguiente: "se hará una caminata con valor y determinación, para esto se establece un punto de llegada en algún lugar de esta sala y se llega con pasos firmes, dirigiendo la mirada a ese lugar. Si quieren pueden ver en ese punto algo que quieren lograr o conseguir en sus vidas. Una vez que llegan determinan otro punto de llegada y así sucesivamente hasta que la música termina".	c. Cómo terminar Se les pide conservar esa sensación de llegar a un punto planeado o deseado con determinación y se menciona la posibilidad de recordar esa sensación cuando sea necesario en la vida.

Cierre: Relajación
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío y se puede usar música relajante.

Cómo lo hacemos

Se forma un círculo de manera que todas las personas puedan verse y se muestra primero la acción para que el resto la haga después.
Dar las instrucciones:
Ponte de pie y coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.
Respira con normalidad. Al inhalar, observa tus manos ¿cuál de ellas se mueve?
Si es la mano que está sobre el estómago, estás haciendo respiración diafragmática. Los hombros y el pecho no deberían moverse.
Si es la mano que está sobre el pecho, la respiración es pectoral o superficial, que es menos eficaz y no produce los beneficios de una respiración más profunda.
Retén el aire 2 o 3 segundos.
Exhala despacio y siente como el diafragma vuelve a su sitio.
Repite esta respiración entre 5 y 6 veces.
Ahora que sabes cómo respirar mejor, repite esta práctica unas cuantas veces al día hasta que el ritmo sea más relajado y natural.
La respiración ayuda a calmar la mente y poder realizar acciones con mayor tranquilidad o tomarse un tiempo para reflexionar para resolver retos o dificultades.

Material complementario

"Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes" https://bit.ly/2MJLYmo
"10 formas prácticas de construir resiliencia" https://bit.ly/2THSU88

Concepto o definición del día para reflexionar:

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte, para estar de pie y avanzar.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas tanto en quienes han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas, como en las que no. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene porque se puede desarrollar como cualquier otra habilidad social. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona. Las personas resilientes han tenido que luchar contra situaciones adversas o han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

SESIÓN 4
Tema del día: Asertividad y comunicación afectiva

Objetivos	Ofrecer herramientas para desarrollar la comunicación asertiva. Practicar habilidades de la comunicación afectiva.

Calentamiento
Tiempo:5 minutos

Materiales: Espacio vacío (se puede usar música relajada y rítmica)

Se hará una caminata por el espacio, recomendando que no sea en círculos y que no se siga siempre el mismo camino, tomando consciencia de ir poco a poco levantando la mirada y mantener el pecho abierto. Después de un tiempo en esa caminata (40 segundos aproximadamente), se les pide que vayan mirando a los ojos a cada persona con la que se crucen de manera relajada y sin expectativas, esto se mantiene por 1 minuto aproximadamente y se pasa a detenerse a mirar a los ojos por unos segundos a cada persona con la que se crucen. Se va deteniendo la actividad poco a poco, pidiéndoles volver a la caminata solas respirando profundamente.

Actividades centrales

I Estilos de comunicación Tiempo: 20 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Se inicia explicando los 3 estilos de comunicación que se encuentran al final de la sesión. (10 minutos)	b. A la acción A continuación, se les explica que se pondrá en práctica cómo son los comportamientos en esos distintos estilos de comunicación. Se les pide que se levanten y actúen de un lado al otro de la sala con una actitud sumisa, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal, con la intención de hacer una petición importante. Luego, se les pide que se queden quietas, como estatuas, adoptando un gesto sumiso. A continuación, se hace lo mismo cambiando de comportamiento al agresivo y de la misma manera con el estilo asertivo. Se marca el final de la actividad, pidiéndoles que respiren profundamente 3 veces.	c. Cómo terminar Se les pide reflexionar sobre la sensación que les generó cada estilo de comunicación y de acuerdo a eso considerar la necesidad de reforzar las habilidades para tener un mejor resultado con la comunicación y por lo tanto con las formas de accionar en la vida. Se recuerda también que la agresividad y la pasividad, tienen momentos en que son necesarias. La agresividad entendida como fuerza e impulso para ciertas acciones es necesaria y la pasividad para no tomar acciones precipitadas que no dan buenos resultados. Utilizadas en el momento adecuado y de la manera adecuada son parte de las habilidades de la comunicación asertiva.

II Decir no Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "como parte de la asertividad y la afectividad con una misma, es importante saber decir no cuando es necesario. A veces nos han hecho sentir que decir no es "ser mala", pero es una práctica importante para establecer límites para el otro y para una misma".	b. A la acción Se les pide que formen parejas y que se pidan favores descabellados por turnos y se respondan NO con firmeza. Cuando termina el ejercicio con una persona se pasa a la siguiente y así sucesivamente. Se procura que cada persona haga el ejercicio con 5 personas aproximadamente. Se detiene el ejercicio con calma y se les dice que respiren profundamente como se practicó en la anterior sesión. Se puede mostrar el ejercicio con alguna de las participantes, dando ejemplos de favores: quien facilita pide los favores y la participante dice NO.	c. Cómo terminar Se les recuerda: "ya practicaste la herramienta, ahora es seguro que sabrás escoger las situaciones en las que realmente necesitas decir NO y podrás hacerlo".

III Juego de roles Tiempo: 20 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a reconocer las situaciones que nos impiden comunicarnos cómo quisiéramos, es decir, transmitiendo la información que queremos y logrando que nos escuchen y nos respondan acorde a lo escuchado".	b. A la acción Se forman grupos de 3 personas. Cada persona del grupo compartirá alguna situación de conflicto con una persona en su vida, puede ser en la familia, trabajo, comunidad, puede ser pasado o actual, etc., se dan 2 minutos por participante para contar su caso. Luego deciden en cada grupo cuál de esas 3 situaciones usarán para la práctica. Después se pide que tomen los papeles de la situación de conflicto para actuar: la persona que vivió la experiencia (A) la ayuda una de las compañeras del grupo (B). La tercera persona observa lentamente las 2 posturas. La facilitadora hace las siguientes preguntas al mismo tiempo para todos los grupos y que se vayan respondiendo. Para la persona A: ¿cómo ves la situación?, ¿cómo la ve B? Para la persona B: ¿cómo ves la situación?, ¿cómo la ve A? Para la persona A: ¿cómo te sientes?, ¿cómo se siente B? Para la persona B: ¿cómo te sientes?, ¿cómo se siente A? La tercera persona que observa responde las mismas preguntas: ¿cómo ves la situación?, ¿cómo la ve A?, ¿cómo la ve B?, ¿cómo se siente A?, ¿cómo se siente B? Se dan unos segundos para que todas puedan responder cada pregunta brevemente.	c. Cómo terminar Se cierra la actividad realizando las siguientes preguntas, para la persona A: ¿qué quieres?, ¿qué quiere B? para la persona B: ¿qué quieres?, ¿qué quiere A? Finalmente, cada persona hace sus peticiones y simplemente se escuchan. Se pide no juzgar y hablar en primera persona.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

Simplemente se hace una ronda y empiezan bailando tomadas de las manos cuidando a todo el grupo. Después de un minuto y medio aproximadamente se sueltan y van bailando por su cuenta hasta que termine la canción.

Material complementario

"Cómo hacer peticiones de forma asertiva" https://bit.ly/3zUTTFv
"Qué es la asertividad y cómo ser más asertivo" https://bit.ly/3JAkKd5

Concepto o definición del día para reflexionar

Comunicación asertiva: es un estilo de comunicación que permite expresar pensamientos, sentimientos y opiniones en el momento oportuno, de manera desenvuelta, sin experimentar nerviosismo, considerando los derechos de uno y de los demás. Se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Es la vía adecuada para interactuar con personas a la hora de expresar deseos y sentimientos, de una forma directa, sin negar o menospreciar los derechos de los otros y sin crear o sentir inhibición o ansiedad desadaptativa (que impida relacionarse con los demás). Es defenderse, sin agredir ni ser pasivo, frente a conductas de otras personas que se consideren poco cooperadoras, inapropiadas o poco razonables. Se trata de estar conscientes de que tenemos derechos y debemos respetarlos, para no dejarnos avasallar como personas. Significa respetar y expresar aquello que se necesita, siente y pensar y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad.
Se produce una comunicación asertiva cuando se expresa un mensaje en el que las palabras y los gestos transmiten claridad, y al mismo tiempo, una actitud de empatía hacia el interlocutor. En otras palabras, se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto.
Comunicación afectiva: la función afectiva de la comunicación hace referencia a toda la gama de emociones, sentimientos y vivencias que se generan y se desarrollan a través de la comunicación y que permiten la satisfacción de la imperiosa necesidad que todos tenemos de compartir nuestras impresiones, nuestros sentimientos y sentirnos comprendidos, aceptados y amados por las personas que nos son afectivamente significativas.

Estilos de comunicación

Pasivo: La persona puede mantener una postura corporal que exprese sumisión (hombros inclinados hacia delante, espalda encorvada, mirada baja, etc.). Es frecuente que mantengan un tono de voz suave, incluso que no respondan ante determinadas preguntas u opiniones, por temor a disgustar u ofender al interlocutor. Suelen mostrar su conformidad cuando se produce una confrontación, sin llegar a expresar su opinión. Esto a menudo se traduce en problemas de autoestima que retroalimentan esta forma de comunicación. El uso repetido y continuo de este estilo a veces provoca en la persona respuestas de tipo agresivo en un intento por contrarrestar el malestar que provoca emplear la forma pasiva.

Agresivo: Podemos reconocer fácilmente este estilo de comunicación al observar en el otro una postura tensa, con el mentón elevado y el pecho hacia afuera. Incluso con las piernas separadas y arqueadas o los brazos cruzados. Generalmente, cuando empleamos la forma agresiva elevamos el tono de voz e interrumpimos constantemente a la otra persona. También es común utilizar comentarios sarcásticos, irónicos o, incluso, invadir el espacio del interlocutor. Cuando una persona ridiculiza lo que el otro dice o hace emplea este estilo, aunque intente hacernos creer que se trata de una broma.

Asertivo: La persona que adopta este estilo de comunicación emplea un tono de voz estable y firme durante las interacciones. Mantiene un contacto visual moderado y la postura corporal es abierta y sosegada. Una forma común de transformar las respuestas pasivas y agresivas en asertivas consiste en comunicarnos desde lo que sentimos o creemos. También resulta asertivo exponer cómo hemos vivido una determinada situación (“Me hizo sentir…”, “No estuve cómodo con…”, “Habría preferido que…”, “Me gustaría que…”). La persona que emplea la forma asertiva permite un espacio en la conversación para la otra persona. No se acoge a monólogos ni interrumpe al interlocutor.

SESIÓN 5
Tema del día: Las relaciones

Objetivos	Reconocer las habilidades a reforzar para mejorar las relaciones humanas. Identificar actitudes que no se quieren en las relaciones humanas importantes.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Se inicia explicando el tema del día: “hoy vamos a hablar sobre las relaciones, las relaciones que son importantes en nuestras vidas: de pareja, de amistad, familiares y laborales. Poniendo énfasis en las más relevantes para cada una. Para esto vamos a reforzar las habilidades sociales y el cuidado personal para poner límites en las relaciones que nos hacen daño. Empecemos cerrando los ojos un momento y pensando en las relaciones que son más importantes para ustedes”.

Actividades centrales

I Vamos caminando Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y música rítmica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a experimentar una caminata coordinada con nuestras compañeras al ritmo de la música, sin hablar, conectándonos con las miradas y siguiendo el movimiento, lado a lado". Se forman parejas.	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "caminen al ritmo de la música con su pareja, para coordinar el movimiento acérquense y conéctense con la mirada. No es necesario caminar rápido, lo importante es coordinar y seguir el ritmo con la pareja". Se les da un tiempo y se marcan 2 cambios más de pareja hasta que termine la música.	c. Cómo terminar Se reflexiona sobre la capacidad de seguir y la forma en que esta interacción cambia de acuerdo a la persona, puesto que cada persona tiene una forma diferente de moverse y de ser.
II Análisis de casos Tiempo: 20 minutos		
Materiales: Casos impresos (anexos)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "recuerda cuando alguna vez tuviste alguna dificultad en tus relaciones y revisa estos casos que presentan situaciones muy frecuentes para que podamos analizarlos en grupo". Se forman grupos de 3 – 4 personas.	b. A la acción Se le entrega a cada grupo los diferentes casos (ANEXO) para que los analicen con su grupo, tomando en cuenta los siguientes puntos: Reconocer las situaciones de riesgo. Identificar las conductas dañinas. Proponer una alternativa de salida saludable de la situación. Una vez analizados los casos, una portavoz de cada grupo lee en voz alta el caso ante todo el grupo y las conclusiones a las que han llegado.	c. Cómo terminar Se abre un tiempo para que el resto pueda hacer aportaciones en los casos que no han trabajado.

III Escenas Tiempo: 20 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a formar grupos de 4 – 5 personas y haremos retratos vivos, de los casos que acabamos de revisar".	b. A la acción Los grupos reciben las instrucciones para hacer retratos con los temas vistos en los casos anteriores. Cada grupo hará 2 retratos: en un primer momento representan la situación descrita en el caso y en un segundo retrato muestran la imagen de una posible salida o solución a esas situaciones de acuerdo a lo trabajado al final de la anterior actividad. Cada imagen debe mantenerse por 7 segundos y se comenta lo que se observa. Cada grupo presenta los retratos para todas.	c. Cómo terminar Se termina haciendo un retrato grupal de alegría y si es posible se toma una foto.
IV El lazarillo Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y música lenta y tierna.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a cuidarnos entre todas. Tomando turnos para llevarnos del brazo al ritmo de la música. La comunicación entre nosotras será sin palabras y llevaremos a nuestra compañera del brazo, evitando que se golpee o choque con alguien. Para que eso sea posible los movimientos serán lentos y quien lleva estará muy atenta. Esta actividad tiene que ver con la confianza y entrega como cuando se está en una relación valiosa y por eso es importante cuidar a la otra persona y cambiar de roles para estar en equidad en la entrega y recepción".	b. A la acción Se forman parejas y se explica que primero una será "lazarillo" y la otra cerrará los ojos para dejarse llevar en confianza. La instrucción es la siguiente: "una de ustedes cierra los ojos y la otra la cuida, empiezan a caminar con cuidado y lentamente siguiendo el ritmo de la música. Es un ejercicio de confianza y cariño, se llevará a la persona con precaución y prestando atención a lo que ocurre alrededor". A la mitad de la canción se pide que se detengan y se cambian los roles y se continúa el movimiento.	c. Cómo terminar Cuando la canción está llegando al fin, se pide que se detengan con cuidado, abran los ojos y den las gracias a sus compañeras. Se les pide reflexionar sobre la experiencia vivida y cómo se sintieron en cada rol.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción de ritmo lento.

Cómo lo hacemos

Se ponen en círculo y se ponen a bailar en ronda haciendo pasos conjuntos y tomadas de las manos.

Material complementario

"Conflictos familiares: ejemplos y soluciones" https://bit.ly/3JzvYhV
"Taller vínculos y relaciones interpersonales
" https://bit.ly/3RxI66r

Concepto o definición del día para reflexionar:

Las relaciones humanas son el arte de llevarse bien con los demás. Todo acto en el que intervengan dos o más personas, se establece una interacción denominada relaciones humanas (Hera, 1983). Las relaciones humanas positivas se logran cuando dos o más personas tienen un contacto, comparten ideas, sentimientos, valores, trabajo, estudio; logrando altos niveles de solidaridad, empatía, aceptación, comprensión, y compromiso con ellos y la sociedad. El proceso de las relaciones humanas es una fuerza activa que lleva a la creación de relaciones positivas o negativas. Estas son importantes para nuestra evolución como sociedad, ya que es vital para la creación y organización de esta. Las relaciones humanas se dividen en dos grandes grupos:
Primaria: son los vínculos íntimos, afectivos o cercanos en los que hay un interés o una necesidad previa. Los une el amor, el afecto o el aprecio por la calidad humana.
Secundaria: son las personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos apego demasiado profundo.
Los seres humanos para poder sobrevivir necesitan de otras personas, por lo que es imposible vivir sin relaciones humanas. El objetivo de las relaciones humanas es la armonización y empatía para comunicar efectivamente lo que se necesita y así ayudarse mutuamente. Los seres humanos son seres sociales por naturaleza que necesitan vivir en comunidad y relacionarse entre sí. A veces, un individuo puede sentirse muy solo a pesar de estar rodeado de muchas personas. Por el contrario, una persona puede vivir sola y sentir que su vida está rodeada de compañía. Es importante la calidad y no la cantidad de vínculos que se establecen.
(Fuente: "Las relaciones humanas" https://bit.ly/3OY2ift)

SESIÓN 6
Tema del día: Mi valor (autoconcepto)

Objetivos	Reforzar la idea del desarrollo personal, reconociendo las fortalezas individuales. Conectarse con los planes y deseos personales.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Espacio vacío.

Empezamos con un ejercicio de respiración para la claridad.
Se dan las siguientes instrucciones:
Siéntate cómodamente con la espalda recta y las manos apoyadas en las rodillas.
Cierra los ojos.
Respira profundamente.
Inhala por la nariz y exhala por la boca lentamente 3 veces.
Ahora inhala profundo y retén el aire por unos segundos.
Frunce los labios y expulsa el aire con fuerza por la boca.
Espera unos segundos y suelta un poco más de aire.
Repite hasta vaciar los pulmones por completo y vuelve a iniciar el proceso
Se repite 2 veces más.

Actividades centrales

I ¿Quién soy? Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a conectarnos con lo que sentimos que nos representa en este momento, en una palabra. Cierren los ojos y busquen la palabra que las representa"	b. A la acción Cada participante busca su lugar en el espacio y busca cómo representar esa palabra encontrada con su cuerpo, como una estatua. Luego, cada participante pasará a mostrar su estatua y el resto tiene que adivinar de qué se trata. cuando se adivina la palabra representada en la imagen, se compartirá en pocas palabras porque se escogió esa palabra.	c. Cómo terminar Se agradece la participación y la apertura para compartir algo tan personal y se aplaude.

II ¿Qué quiero en un año? Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas de papel y lapiceros.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "después de todo este proceso que ha permitido conocerse un poco más, podemos hacer planes para lo que queremos mejorar o reforzar de nosotras".	b. A la acción Se reparten las hojas y lapiceros y cada una escribirá en una carta que es lo que quiere conseguir hasta el siguiente año. En lo que escribe se proyecta en el ámbito laboral, familiar, de pareja y cualquier otro que le haga falta.	c. Cómo terminar Se les dice que doblen la carta y se les recomienda revisarla de vez en cuando para recordar y buscar lo que quieren.

III Me muestro con amor Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción de ritmo medio.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a compartir un poco más lo que somos. Es importante no juzgar y abrirse a la oportunidad de ver y de ser vista". Se forman grupos de 4 -5 personas.	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "cada grupo se pone en círculo y baila". Luego de unos segundos, se les dice que irá pasando una a una al centro y el grupo bailará acompañando y mirando. Todas las personas del grupo pasan por ese lugar.	c. Cómo terminar Una vez que han pasado todas por el centro para bailar y ser miradas, se vuelve al círculo y se apaga la música.

IV Mi día ideal Tiempo: 15 minutos		
	Materiales: Espacio vacío.	
a. Orientación Pauta: "vamos a buscar un lugar cómodo en el espacio y sentarnos para poder hacer un pequeño viaje en conexión con nosotras".	b. A la acción Se les pide que cierren los ojos y siguen el ensueño guiado: "respira con serenidad. Imagina que estás en tu cama y empiezas a despertar. Es la mañana de un día perfecto, sin preocupaciones. Un día en que te invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana hasta la noche. Lentamente en tu imaginación, abres los ojos, ahora mira alrededor todos los detalles, ¿hay alguien contigo? Poco a poco, sin esfuerzo te levantas de la cama, te levantas y empiezas las actividades de un día ideal: tú decides donde vas, qué haces y con quiénes. Mira lentamente a tu alrededor, siente la temperatura y ve los colores. Va pasando el día todo va en paz, estás haciendo lo que quieres y estás con las personas que quieres. Llegó la hora de dormir y estás satisfecha y en paz. Estás en la cama, con los ojos cerrados y percibes una sensación cálida, pesada y sosegada y reflexionas sobre lo que has visto y experimentado en este día ideal". Se dirige el ensueño con voz calmada y profunda, dando tiempo en cada indicación para permitir la visualización.	c. Cómo terminar Se les indica que abran los ojos con cuidado, respiren profundo y se levantan poco a poco, como terminando de saborear ese día especial.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Espacio vacío.

Cómo lo hacemos

Se hace una ronda y se da la oportunidad de decir en una palabra lo que se llevan de todo el proceso.

Material complementario

"Dinámicas para la autoestima" https://bit.ly/3bwABgd
"Materiales Didácticos para la Prevención de la Violencia de Género" https://bit.ly/3vEO3oY

Concepto o definición del día para reflexionar

El autoconcepto es un amplio espectro de actitudes y comportamientos que forman la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, como una imagen total de cómo somos como personas. Nuestro autoconcepto se basa en tres factores:
La imagen que proyectamos en los demás: cómo nos comportamos, cómo tratamos a la gente, etc.
Los logros personales: académicos, deportivos, sociales etc.
El nivel de integración en el grupo: en clase, en casa, con el grupo de amigos, etc. Esta integración se basa también en cómo nos relacionamos con el entorno y las cosas materiales que poseemos.
En definitiva, el autoconcepto es un reflejo de cómo nos perciben los demás y de cómo nos percibimos nosotros mismos.

El autoconcepto se compone de dos partes fundamentales: la identidad personal y la identidad social. Nuestra identidad personal incluye variables tales como los rasgos de personalidad y otras características que hacen a cada persona única. La identidad social por su parte incluye los grupos a los que pertenecemos dentro de la comunidad, la religión, la universidad o la propia familia. La identidad social supone que una parte importante del concepto de sí mismo que cada uno de nosotros interioriza, se construye sobre la base de la pertenencia a determinados grupos sociales, con los que nos identificamos con el objetivo de reforzar nuestra propia identidad.

GRUPO 5: AUTOCUIDADO PARA MUJERES DE 61 AÑOS EN ADELANTE

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
El amor propio (cuerpo y emociones)	Autoempatía y autocompasión	Autovalencia y autorregulación	Las relaciones / participación social	Alegría de vivir	Mi valor (autoconcepto)

SESIÓN 1
Tema del día: El amor propio (cuerpo y emociones)

Objetivos	Introducir la concepción del autocuidado, reconociendo las propias necesidades corporales y emocionales. Despertar un cuidado especial a las señales corporales de atención. Reconocer las emociones y la necesidad de experimentarlas para poder controlarlas.

Calentamiento
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío, sillas en círculo.

Se empieza explicando de qué se tratará todo el desarrollo del taller: "este es un proceso en el que vamos a profundizar en nuestras necesidades tanto corporales como emocionales para poder reforzar nuestro cuidado personal y sentirnos mejor cada día. Vamos a empezar este recorrido dando nuestro nombre y respondiendo a la primera pregunta importante: ¿cómo te sientes? Vamos a responderla de corazón y con sinceridad para poder empezar este viaje juntas."
Se da el tiempo a cada participante para responder cómo se siente después de decir su nombre.
Es importante explicar la importancia de mantenerse atentas a las sensaciones corporales y si hay algo que se siente que no se puede hacer o se puede hacer solo en partes, se hace de esa manera y se sigue el ritmo del cuerpo.

Actividades centrales

I Caminata rítmica
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "ahora vamos a darle movimiento a nuestro cuerpo para que vaya entrando en un estado diferente, caminando al ritmo de la música".	b. A la acción Se explica que se empieza caminando al ritmo de la música, tratando de ocupar todos los espacios que vean vacíos. Después de un minuto aproximadamente realizando esa caminata, se les dice que saluden a las personas con quienes se crucen con una sonrisa y un gesto amable del cuerpo, sin palabras.	c. Cómo terminar Se va disminuyendo el volumen de la música lentamente. Se les pide reflexionar sobre la sensación de recibir un saludo amable y una sonrisa.

II Revisando mi cuerpo
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Espacio vacío.

a. Orientación Pauta: "en muchas ocasiones nos olvidamos de escuchar a las sensaciones de nuestro cuerpo porque tenemos que seguir haciendo nuestras labores. Sin embargo, es muy importante reconocer lo que le pasa a nuestro cuerpo para poder cuidarlo mejor".	b. A la acción Se les da la siguiente instrucción: "busquen un lugar donde sentarse cómodamente y siéntense. Respiren profundamente, sigan concentrándose en la entrada y salida del aire, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (3 veces, se puede dirigir para que no pase de lo indicado). Cierren los ojos y continúen respirando lentamente y vayan revisando cada parte de su cuerpo respirando y mandando aire a esa parte: cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, dedos de las manos, pecho, estómago, bajo vientre, espalda, glúteos, piernas, rodillas canillas, pantorrillas, pies y dedos de los pies. Si surge alguna tensión o incomodidad se respira enviando aire a esa parte del cuerpo". Se da la instrucción lentamente para dar tiempo a tomar conciencia del estado de cada parte del cuerpo que se menciona.	c. Cómo terminar Para cerrar se les dice: "recuerda qué parte de tu cuerpo estaba incómoda o tensa por última vez y hazte estas preguntas: ¿por qué te incomoda?, ¿cómo te sientes mejor?, ¿necesitas visitar a un médico?, ¿cómo se siente esa parte de tu cuerpo cuando te relajas? y ¿qué necesitas para sentir tu cuerpo bien y relajado? Respira profundo otra vez inhalando por la nariz y exhalando por la boca (3 veces). Abre los ojos lentamente, con cuidado y estira los brazos como despertando".

III Jugando a las emociones
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Equipo de sonido y 4 tipos de música para trabajar las siguientes 4 emociones: rabia, tristeza, miedo y alegría.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "esta actividad consiste en explorar una emoción con ayuda de la música y por el trabajo corporal expresivo. Es importante recordar que las emociones son necesarias para hacer frente a las diferentes circunstancias en la vida (se explica la función de las emociones descritas al final de esta sesión). Al negar nuestras emociones o al tratar de taparlas solo logramos sentirnos mal y acumularlas y esto puede generar que después nos sintamos peor y hasta enfermas".	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "vamos a jugar como en la niñez, mostrando las emociones con nuestro rostro y con nuestro cuerpo. Iremos escuchando la música y nos moveremos mostrando la emoción, de acuerdo a lo que les diga". Se pone la música para trabajar en el siguiente orden: rabia, tristeza, miedo y alegría. Se da aproximadamente 1 minuto para experimentar cada emoción y se dejan unos segundos después de cada emoción para permitir el cambio y la salida del estado.	c. Cómo terminar Se sientan en una ronda y comparten en pocas palabras las sensaciones vividas y los lugares del cuerpo en el que se sintieron las diferentes emociones. Se remarca la importancia de reconocer que las emociones son necesarias, pero no son estados permanentes, sino que deben pasar como en el ejercicio realizado y podemos autogestionarlas sin necesidad de negarlas o rechazarlas, si no permitiéndoles pasar en su tiempo.

IV
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Lapiceros y hojas con las frases para cada participante (ANEXO 1)

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "vamos a recordar lo que queremos en la vida y lo que es importante para cada una".	b. A la acción Se reparten las hojas en las que están escritas el inicio de varias frases, tendrán que completarlas con la máxima rapidez, con lo que les venga a la cabeza, pero en relación con sus sentimientos, deseos y voluntad. Deben responder sin pensar demasiado y siempre refiriéndose a sí mismas.	c. Cómo terminar Se forman parejas y comparten sus respuestas y conversan sobre lo que sienten al poder manifestar sus deseos y gustos.

Cierre: masajes en círculo
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música lenta y tierna.

Cómo lo hacemos

Se paran en círculo, una persona detrás de otra, de manera que tengan delante una espalda que masajear. Una vez de pie le darán masajes a la persona que tienen delante, después de un minuto aproximadamente se cambia de turno y se dan la vuelta para devolver los masajes a la persona que se los dio primero.
Terminan el ejercicio dándose un abrazo.

Material complementario

"Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor" https://bit.ly/3JXDymB
"6 actividades grupales para adultos mayores" https://bit.ly/3DdSZWM

Concepto o definición del día para reflexionar

Emociones: todas las emociones, así las experimentemos como negativas o positivas, tienen un propósito y deben expresarse en su momento. Algunas de las emociones básicas más relevantes son la alegría, el miedo, la rabia y la tristeza. La alegría, se refleja en el momento que experimentamos bienestar, que disfrutamos un momento o situación. La rabia tiene como objetivo el poner límites o romper alguna barrera. Por ejemplo, cuando no permitimos que se nos falte el respeto, se nos agreda o se nos imponga algo. El miedo, es necesario para reconocer peligros y saber reaccionar positivamente a ese peligro. Así, si vemos un perro en la calle que se acerca de manera agresiva, el miedo hace que nos alejemos o busquemos donde guarecernos. La tristeza, es una emoción que suele surgir cuando se da un proceso de pérdida significativo y cumple las siguientes funciones: permite elaborar la pérdida, nos permite reflexionar sobre lo que ha sucedido, es también la emoción que nos permite liberar ese dolor y luego nos sentimos muy calmados, desahogados, y con ello es como si hubiéramos recuperado todas las energías para poder seguir adelante; y finalmente, fomenta el apoyo social.
Claves para manejar mejor nuestras emociones y relaciones personales:
Reconocer que todas las personas necesitan sentirse queridas y respetadas.
De nada sirve querer mucho a alguien si no se le expresa este cariño. Además, hay que saber si la persona puede percibir nuestro cariño a través de la manera en que se lo expresamos. En ocasiones creemos que sí les demostramos cariño cuando en realidad la persona no lo alcanza a percibir por la forma en que lo hacemos.
No olvidar que todas las emociones tienen un propósito, hay que permitirse sentirlas y expresarlas.
El contacto físico es importante y gratificante. La mejor manera de mostrar nuestro cariño es a través de las muestras de afecto: palabras bonitas (un "te quiero", "te extraño", etc.), con abrazos, un beso en la frente, etc.

Frase del día: "El amor propio no es el proceso de pasar por alto tus defectos. El amor propio es expandir tu conciencia para incluir tus defectos y tus puntos fuertes" Verónica Tugaleva

* Cada participante recibirá un cuaderno en blanco para hacer su "libro de memorias". Se les explica que ahí escribirán durante el proceso: todos los sentimientos de cada día, qué les sorprendió, qué les entristeció, qué les hizo reír mucho, qué les molesto, qué no les motivó hacer, qué tienen por agradecer o cualquier cosa que consideren importante para ellas.

SESIÓN 2
Tema del día: Autoempatía y autocompasión

Objetivos	Empezar el proceso de autocompasión y autoempatía reconociendo debilidades y virtudes. Despertar un sentimiento de reconciliación con una misma para reforzar el proceso de autocompasión y autoempatía.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Sillas en círculo, equipo de sonido y música relajante.

Se sientan y se les pide que cierren los ojos y pongan las manos en las piernas. Se empieza respirando profundo en secuencias de 3: inhalar por la nariz y exhalar por la boca 3 veces, luego se inhala y exhala por la nariz de manera profunda y lenta. Se hacen las siguientes preguntas que deben responder para sí mismas: ¿cómo estoy ahora mismo?, ¿cómo me siento?, ¿qué es importante para mí? y ¿qué es lo que más valoro en la vida?

Actividades centrales

I Me veo en el otro Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a trabajar la autoempatía y la autocompasión para poder fortalecernos. Ser autoempática requiere una decisión consciente de querer entenderse a una misma en situaciones de adversidad y confusión personal. Pero para esto, debemos conocernos mejor". Se forman parejas y deciden quien empezará la actividad.	b. A la acción Se les da la siguiente instrucción: "recuerda la última vez que tuviste una dificultad para hacer algo, puede ser una actividad cotidiana o algo en relación a otra persona". La persona que va a empezar (A) cuenta la situación a la otra (B) y le pide que actúe la situación por unos 30 segundos y después A se acerca a decirle qué es lo que no le sale tan bien y qué le falta. Se da 1 minuto para esto y luego debe decirle sus fortalezas y virtudes. Después la persona B, repite en voz alta mirando a la persona A: "yo soy (toda la lista de virtudes escuchadas). Se cambian los roles y se repite el ejercicio con la situación de la persona B. Se agradecen y se dan un abrazo.	c. Cómo terminar Se conversa sobre lo bueno de poder verse en otra persona y así poder reconocer algunas cosas que talvez no podemos ver cuando estamos en alguna dificultad. Se reflexiona sobre la necesidad de reconocer las "debilidades" o "dificultades" que cada una tiene, como también las fortalezas y habilidades. Ambos aspectos son parte de la vida de cada persona, todos tenemos luz y sombra. Pero una vez que se acepta que hay sombra se puede mirar a la luz y al reconocer que no tenemos ciertas habilidades podemos buscar a alguien que si t las tenga y hacer aquello para lo que somos mejores. La autoempatía tiene que ver con empezar a aceptar esa realidad.

II Pensamientos intrusos Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Hojas con las preguntas (ANEXO 2) para cada participante y lapiceros.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "los pensamientos intrusos son aquellos que se meten en nuestra mente y tienen una naturaleza negativa. Nos machacamos. Es la historia que nos contamos, el guion de la situación que hemos creado en nuestra cabeza. Sin embargo, podemos escoger lo que pensamos y por más que nuestra mente nos lance opciones de pensamientos no significa que tengamos que creerlos ni quedárnoslos. Podemos escoger. Decidir cómo pensamos, cambia cómo vemos la realidad a nuestro alrededor". No es la realidad lo que cambia, sino cómo decidimos mirarla.	b. A la acción Se les dice: "vamos a hacer un ejercicio para reconocer esos pensamientos intrusos que nos hacen daño. Tomen 5 minutos para completar las respuestas de la hoja que se les ha dado. Por ejemplo: Pensamiento intruso: Debería hacer más ejercicio Cuando me digo debería hacer más ejercicio pienso que soy vaga y que tengo el tiempo para hacerlo, pero nunca lo hago. Me siento frustrada, cansada, sin fuerzas. Porque necesito sentirme bien con mi físico, con mi apariencia. Siento en mi estómago una presión. Una bola de ansiedad que no se va con nada". Se les pide que formen grupos de 3 y compartan sus respuestas entre ellas. * si no quieren o no pueden escribir pueden solamente hablarlo.	c. Cómo terminar Se les recuerda: "es bueno saber que todos tenemos ese tipo de pensamientos y al escuchar a otras personas que tienen también problemas podemos empezar a sentirnos mejor porque incluso podemos ayudarnos con lo que necesitamos. Ahora escriban un pensamiento positivo que sea lo contrario de su pensamiento intruso".

III El espejo Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción rítmica.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a reconocernos en nuestra compañera en movimiento. Escojan una pareja y pónganse frente a frente. No necesitamos hablar con palabras, sino con el cuerpo".	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "van a copiar los movimientos de su compañera al ritmo de la música como en un espejo. Escojan quien se mueve y quien es espejo primero". La música sigue por 30 segundos aproximadamente y luego se cambia de roles. Se cambia de parejas 2 veces más, repitiendo el ejercicio.	c. Cómo terminar Se les pide prestar atención a la sensación que les dejó el verse reflejadas en otra persona en movimiento y poder dirigir un movimiento y por momentos seguir a otra persona.
IV Carta a mi yo del pasado Tiempo: 15 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y música tierna, lapiceros y hojas de papel de colores para cada participante.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "aunque es importante que haya reconocimiento de otras personas en lo que hemos hecho, el reconocimiento más importante es el de uno mismo. Vamos a escribir una carta a nuestro yo del pasado, desde el día en que nacimos hasta ayer".	b. A la acción Se explica: "en esta carta vamos a pedirnos perdón por todas las veces que nos hemos hecho daño o no nos hemos cuidado. Después nos daremos las gracias por todo lo que hemos hecho en la vida, incluso por esos que consideramos errores, pues también gracias a estos somos lo que somos el día de hoy y hemos logrado lo que somos. Para finalizar, vamos a prometer cuidarnos más y darnos más amor y tiempo solo para nosotras". En esta actividad es importante remarcar que todo lo que se escribe tiene que ser en amor y sin reclamos ni recriminaciones.	c. Cómo terminar Al concluir se les pide que doblen sus cartas y las guarden para tenerlas en su "libro de memorias" y revisarlas cuando las necesiten. Si es necesario para alguien compartir unas palabras se da unos pocos minutos para eso, pero no es obligatorio.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción para bailar.

Cómo lo hacemos

Se ponen en círculo y bailan con libertad y soltura.

Material complementario

"Qué es la autocompasión en psicología" https://bit.ly/3c2U7B5
"¿Cómo practicar la compasión? 5 ejercicios eficaces" https://bit.ly/3SYQbSz
"Estrategias para la Autoempatia" https://bit.ly/3pp8Rxo

Concepto o definición del día para reflexionar:

Autocompasión: es una forma de comprensión. La definición de autocompasión es tratarse a uno mismo con amabilidad, sin criticarse ni juzgarse por los errores. Por ejemplo, una persona que sufre en el presente por un error del pasado puede aprender bajo la luz de esta nueva expresión de afecto que en aquel momento actuó del mejor modo que supo hacerlo a partir de sus propias circunstancias y de su etapa vital. Mientras que un juicio mantenido en el tiempo y expresado con dureza puede mostrar una forma de castigo, el perdón es una expresión de amor que se fundamenta en la libertad interior de quien toma conciencia de que merece ser feliz.
Autoempatía: es la capacidad de conectar con uno mismo de manera afectuosa y respetuosa. Es importante incidir en estas dos últimas dimensiones: "afecto" y "respeto". Porque si bien es cierto que todos practicamos la charla interna y tenemos la capacidad de conectar con nuestro ser, no siempre lo hacemos de manera adecuada. Se trata ni más ni menos que de monitorear los propios estados internos, las preferencias, las intuiciones, las necesidades y cada emoción a medida que surge.

Frase del día
"Les invito a atravesar la distancia más grande que una persona jamás ha recorrido; la distancia que existe entre su cabeza y su corazón". M. Rosenberg

SESIÓN 3
Tema del día: Autovalencia y autorregulación

Objetivos	Tomar conciencia de la importancia de la autorregulación para el autocuidado corporal y emocional. Reconocer la posibilidad de buscar ayuda o recursos para mejorar las capacidades para la autovalencia.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Equipo de sonido y música divertida.

Se inicia diciendo: "hoy se empieza de manera divertida y sacudiendo un poco el cuerpo. Vamos a bailar con partes del cuerpo. Primero bailamos con todo el cuerpo, pero vamos a ir cambiando de acuerdo a lo que les diga".
Después de aproximadamente 1 minuto de baile se dan las instrucciones: "bailen con el brazo izquierdo, con la cabeza, con la pierna derecha, etc."
Luego de un tiempo se les dice que bailen otra vez con todo el cuerpo y se va deteniendo la música y el movimiento.
* Se recuerda que se baila de acuerdo a lo que se puede, cuidando el cuerpo. Por ejemplo, si alguien se golpeó la rodilla debe estar atenta a no exigirle más de la cuenta.

Actividades centrales

I Las ruedas Tiempo: 15 minutos		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a recordar la importancia de no quedarse en las emociones vividas y además autorregularse para decidir hasta dónde y cómo queremos vivir los diferentes eventos de la vida. Las emociones son parte de la vida, pero nosotras decidimos el tiempo y la intensidad con las que las viviremos. Para eso vamos a recurrir a nuestra experiencia".	b. A la acción Se les indica que formen 2 círculos concéntricos, de manera que queden mirándose cada una de frente a otra persona. Mientras suena la canción los 2 círculos comienzan a rodar en sentido contrario uno del otro. Luego se detiene la música por unos segundos y dejan de girar. Con la persona que les tocó al frente tomarán turnos para contarse una situación vivida en la que hayan vivido la emoción indicada (se les dicen las emociones en el siguiente orden: tristeza, miedo, rabia y alegría). Se repite la acción para las 4 emociones, encendiendo y pausando la música. Para controlar el tiempo se les indica que cada persona tiene 30 segundos para compartir su historia.	c. Cómo terminar Para cerrar la acción, vuelven a girar unos segundos con la música y luego se deshacen los círculos y se sientan en ronda para compartir en pocas palabras lo realizado.

II Así lo recuerdo yo Tiempo: 10 minutos		
Materiales: Espacio vacío.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a representar situaciones cotidianas que a veces pueden generar dificultades porque nos olvidamos de ciertas cosas importantes y es necesario buscar recursos para reforzar la memoria".	b. A la acción Se forman dos grupos, cada uno escogerá una persona que dirige. Luego, se guía el diálogo hacia los olvidos más frecuentes de acuerdo a las propias experiencias de las participantes o a las de personas cercanas a ellas. Se les pide que cada grupo represente una escena cotidiana de olvidos y la propuesta del grupo para aplicar frente a esa situación, pueden compartir sus estrategias individuales. Posteriormente se presentan técnicas para recordar eventos, ubicación de objetos, consumo de medicamentos y otras de acuerdo a los olvidos identificados en la primera parte. Se sugiere acompañar de material de apoyo que puedan usar en el hogar (calendarios, listas, letreros de aviso, etc.)	c. Cómo terminar Se reflexiona sobre las diferentes necesidades de acuerdo a las etapas de la vida para poder sostenernos: infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y tercera edad.

III Acciones numeradas Tiempo: 5 minutos		
Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a prestar atención a las palabras y a las acciones del cuerpo al mismo tiempo".	b. A la acción Se explica la actividad: en conjunto con el grupo se acuerdan 5 señas, gestos o acciones para los primeros 5 dígitos, por ejemplo 1 saludar con la mano derecha, 2 bailar, 3 pararse sobre un pie, 4 sacar lengua, 5 imitar a un mono. Luego se hace el repaso de las señas en orden para asegurarse que quedaron claras. Comienza la actividad todas se desplazan por la sala en distintas direcciones al ritmo de la música (en el desplazamiento se pueden incorporar instrucciones para vayan movilizando algunos segmentos del cuerpo mientras se camina, por ejemplo: "mientras caminamos vamos a ir moviendo los hombros en círculos"). Luego de un tiempo caminando se van diciendo los números primero en orden y luego en desorden, y las personas del grupo deberán detenerse y realizar la seña acordada con anterioridad. La idea es poder, ir aumentando la velocidad, procurando la seguridad de las participantes.	c. Cómo terminar Se termina pidiéndoles que caminen y se va bajando el volumen de la música lentamente hasta que se detengan.

IV Caminamos juntas
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción tierna y lenta.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a cuidarnos entre todas. La comunicación entre nosotras será sin palabras y llevaremos a nuestra compañera del brazo, evitando que se golpee o choque con alguien. Para que eso sea posible los movimientos serán lentos y quien lleva estará muy atento. Esta actividad tiene que ver con la confianza y entrega como cuando se está en una relación valiosa y por esos es importante cuidar a la otra persona y cambiar de roles para estar en equidad en la entrega y recepción".

b. A la acción
Se les pide que formen parejas: primero una será "lazarillo" y la otra cerrará los ojos. La instrucción es la siguiente: "una de ustedes cierra los ojos y la otra lo cuida, empiezan a caminar con cuidado y lentamente siguiendo el ritmo de la música. Es un ejercicio de confianza y cariño, se llevará a la persona con precaución y prestando atención a lo que ocurre alrededor".
A la mitad de la canción se pide que se detengan y se cambian los roles y se continúa el movimiento.

c. Cómo terminar
Cuando la canción está llegando al fin, se pide que se detengan con cuidado, abran los ojos y den las gracias a sus compañeras.
Se les pide reflexionar sobre la experiencia vivida y cómo se sintieron en cada rol.
Es importante recordar que se puede buscar ayuda y pedir ayuda cuando se necesita, estamos acompañadas y vivimos en comunidad.

V Mi nombre y mis cualidades
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Hojas de papel y lapiceros para cada participante.

Cómo lo hacemos

a. Orientación Pauta: "ahora vamos a encontrar las cualidades escondidas en nuestros nombres".	b. A la acción Se reparten las hojas y los lapiceros y se da la siguiente instrucción: "escriban su nombre de forma vertical, dejando espacio en la hoja del lado derecho y por cada letra de su sombre escriban una cualidad que consideren que poseen. Por ejemplo, si el nombre es Ana: Amorosa Noble Alegre"	c. Cómo terminar En grupos de 3 se comparten las cualidades escritas.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Sillas en círculo.

Cómo lo hacemos

Se invita a que las personas realicen una serie de movimientos acompañados por la respiración, siguiendo la siguiente secuencia:
Subir los brazos por delante del cuerpo hasta la altura de los hombros, inhalando.
Llevar los brazos por sobre la cabeza, exhalando.
Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, inhalando.
Bajar los brazos hasta que contacten el cuerpo, exhalando.
Subir los brazos hasta la altura del pecho, flexionándolos suavemente como si se levantara un objeto (imaginario).
Invertir la posición de las manos, con las palmas hacia delante, extendiéndolas hacia delante como si se empujara el objeto y se ubicara delante del cuerpo a la altura de los hombros, exhalando.
Atraer el objeto hacia el cuerpo a la altura del pecho, inhalando.
Bajar el objeto, "empujándolo" hacia el suelo, exhalando.
Esta secuencia se realiza en forma lenta, mencionando los números y describiendo las acciones tres o más veces hasta asegurarse de la ejecución. Luego sólo se mencionan los números y se realizan las acciones para apoyar la ejecución.

Material complementario

"12 dinámicas para trabajar las emociones" https://bit.ly/3K1SLTH
"Dinámicas para adultos mayores" https://bit.ly/3qokeGr

Concepto o definición del día para reflexionar

Autovalencia: hace referencia a que los adultos mayores sean personas capaces de realizar las actividades de la vida diaria sin apoyo de terceros. Las actividades básicas de la vida diaria son aquellas destinadas al autocuidado y consisten en poder realizar en forma independiente las siguientes tareas: comer, vestirse, hacerse cargo de su apariencia física, caminar, levantarse de la cama, bañarse y hacer uso del baño. En cambio, las actividades instrumentales de la vida diaria son tareas más complejas que requieren competencia cognitiva en la vida cotidiana, entendida esta como la habilidad para desempeñar adecuadamente aquellas tareas cognitivamente complejas que se consideran esenciales para vivir independientemente en la sociedad actual. Estas son: usar el teléfono, ir a lugares más allá de una distancia caminable, ir de compras, preparar la comida, hacer las tareas de la casa, responsabilizarse de tomar los medicamentos y manejar su dinero.

Autorregulación: a veces lo que más se desea en la vida es poder controlar nuestras emociones negativas como la tristeza, la ira, el miedo, etc. Una de las tareas centrales del adulto mayor es cuidar de su salud y una condición para ello es el adecuado manejo de las situaciones conflictivas con las cuales suele tropezar. No se trata de "reprimir el sentimiento" o "dejar de sentir", sino ser capaces de reorientar las emociones negativas de forma tal que logren expresarse con el menor daño posible. La inteligencia emocional sugiere que se puede reconsiderar la forma de emocionarse y poder dejar de ser esclavos de las pasiones, no justificar los estados de ánimo negativos, ser capaces de ajustarse a las condiciones de la edad, hacer uso de la calma para que los problemas no se conviertan en crisis y responder de manera efectiva a las múltiples demandas que aún la vida requiere. Es necesario saber o aprender a manejar adecuadamente herramientas que permitan manejar los pensamientos negativos de la mejor manera en pos del autocontrol.

La autorregulación también hace un llamado a la resiliencia como la capacidad de respuesta adaptativa frente a situaciones de crisis o de riesgo. Sin lugar a dudas este concepto suele estar vinculado al autocontrol en el sentido de saber afrontar y responder adecuadamente frente a los diversos problemas cotidianos y acontecimientos vitales.

Frase del día: "El cerebro nunca debe jubilarse, sino trabajar noche y día" Rita Levi-Montalcini

SESIÓN 4
Tema del día: Las relaciones / participación social

Objetivos	Estimular la participación social en los participantes. Revisar estrategias para activar la participación social y las relaciones interpersonales.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Equipo de sonido y canción rítmica.

Se solicita a las participantes caminar libremente o desplazarse siguiendo el ritmo de alguna canción. Después de un momento se detiene la música y se dice: "ahora somos hermanas de … (alguna parte del cuerpo). Por ejemplo, "ahora somos hermanas de hombros", se reanuda la actividad y las personas continúan caminando, pero ahora van "unidas a otras" por la parte del cuerpo mencionada. Luego se les pide que sigan moviéndose, se detiene la música y se vuelve a repetir "ahora somos hermanas de..." y se menciona otra parte del cuerpo como "ahora somos hermanas de caderas" y después de un par de cambios más se invita a las participantes a sugerir los cambios.

Actividades centrales

I Las fotografías
Tiempo: 15 minutos

Materiales:
Espacio vacío.

Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a realizar un trabajo en grupos (de 3 o 4 personas dependiendo del número de participantes) para mostrar diferentes temas que nos preocupan en nuestra comunidad".	b. A la acción Se forman los grupos y se solicita que conversen sobre los temas de su comunidad que les preocupen y a partir de eso decidan mostrar 2 de esos temas como en fotografías. Es decir, que ellas muestren posando con sus cuerpos, la situación de conflicto como en una foto. Luego de que cada grupo muestre la imagen por 7 segundos al resto, entre todas hacen una "corrección" de la situación, formando una imagen positiva y de salida del conflicto comunitario. Estas imágenes también deben sostenerse por 7 segundos y en lo posible tomar fotos reales para mostrárselas al final.	c. Cómo terminar Se hace una ronda y se remarcan las salidas positivas que se han logrado con el trabajo en equipo.
II Rompecabezas en equipo Tiempo: 20 minutos		
Materiales: Sobres con las frases en rompecabezas para cada grupo (anexo)		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a trabajar en equipo para resolver un reto". Se forman grupos de 3 o 4 personas.	b. A la acción Sobre una mesa se pone 1 sobre para cada grupo que contendrá partecitas de la frase elegida para armar en cada rompecabezas. Todas son invitadas a armar por grupo una frase coherente, pero ninguno podrá hacerlo porque estarán mezcladas con las de los otros grupos. Ante la dificultad manifiesta de las jugadoras, se les indicará que designen un miembro por equipo para recorrer los grupos pidiendo una pieza por vez. Si esta no sirve, será devuelta antes de pedir otra pieza. Se repetirá la acción en forma sucesiva hasta que todos los grupos logren formar la misma frase y constar que a nadie le sobra ninguna pieza.	c. Cómo terminar Se hace una reflexión grupal sobre la necesidad de la ayuda de los demás para resolver problemas. Para esto se necesita mostrar vulnerabilidad ante los otros y aunque a veces nos negamos a eso, es importante poder hacerlo para reducir la carga y recibir la ayuda necesaria.

III Bailamos en parejas
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "vamos a bailar en parejas, pero dándonos el tiempo de coordinar nuestros movimientos, como en un diálogo musical. Es decir, cada persona tendrá el tiempo de proponer movimientos por turnos y la otra persona los sigue".	Para empezar, se les dice que escojan una pareja y cuando comience la música bailan tomando turnos para dirigir el baile, sin necesidad de hablar para cambiar de turnos. Debe fluir como un diálogo donde por momentos se "habla" bailando y se "escucha" siguiendo el baile. Después de 1 minuto, se les indica cambiar de pareja y así una vez más.	Se va disminuyendo el volumen de la música y se agradece a la pareja de baile. Se reflexiona respecto a la importancia de escuchar y ser escuchada para lograr coordinar movimientos y acciones.

IV Ser parte de
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Hojas de papel y lapiceros.

Cómo lo hacemos

a. Orientación	b. A la acción	c. Cómo terminar
Pauta: "vamos a usar este tiempo para planear de qué manera queremos y podemos participar en actividades en el barrio, comunidad, con nuestra familia o con nuestros amigos".	Se les da la siguiente instrucción: "piensen en 3 formas en las que quieran participar en alguna actividad en su barrio, comunidad o talvez con su familia y amigos. Después escriban si hay algo que les impida hacerlo". (5 minutos). Luego, forman grupos de 3 personas e intercambian ideas de cómo poner en práctica sus deseos.	Cada participante lleva consigo el papel con sus ideas escritas y las recibidas del resto de su grupo y en el próximo encuentro, compartirá sus avances para poner en marcha sus acciones de participación.

Cierre: Abrazos musicales
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Equipo de sonido y canción divertida.

Cómo lo hacemos

Se les dice que bailarán libremente moviéndose por el espacio. Se pone la música y las participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, se abraza a la persona que está más cerca. La música continúa, las participantes vuelven a bailar (si quieren, con la última persona a la que abrazaron). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un abrazo grupal. En todo momento ninguna persona puede quedar sin ser abrazada.

Material complementario

"Actividades para trabajar las habilidades sociales en adultos" https://bit.ly/3AvJro4
"Dinámicas para adultos mayores" https://bit.ly/3wdZF2Q

Concepto o definición del día para reflexionar

Participación social: son aquellas iniciativas sociales en las que las personas toman parte consciente en un espacio, posicionándose y sumándose a ciertos grupos para llevar a cabo determinadas causas que dependen para su realización en la práctica, del manejo de estructuras sociales de poder. La participación se entiende hoy como una posibilidad de configuración de nuevos espacios sociales o como la inclusión de actores sociales en los movimientos sociales, en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, o como la presencia en la esfera pública para reclamar situaciones o demandar cambios.
La participación social de las personas mayores puede definirse mejor desde tres dimensiones: el vecindario o comunidad, la implicación en actividades organizadas o de asociaciones y la amistad. Estas dimensiones están atravesadas por el desarrollo de valores y expectativas compartidas que guían esos comportamientos.
Las formas de participación de los adultos mayores en la comunidad pueden ser a través del asociacionismo, voluntariado, actividad política, educación permanente, actividades de ocio y tiempo libre.

Frase del día
"Lo que doy, me lo doy. Lo que no doy, me lo quito. Nada para mí que no sea para los otros". A. Jodorowsky

Sugerencia para el "libro de memorias"
Llama a tus personas favoritas e invítalas a salir. Estar sola es tan importante como compartir con los demás, entonces, aunque disfrutes mucho estar a solas, también es importante que salgas a conversar con tus amigos o familiares y pases un rato agradable.

SESIÓN 5
Tema del día: Alegría de vivir

Objetivos	Conectar con las formas de disfrutar las acciones cotidianas. Discernir las actividades y acciones que contribuyen a la posibilidad de disfrutar la vida.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Espacio vacío.

Las participantes caminan por toda la sala al ritmo de la música y se les pide que se concentren en encontrar el lugar de la sala donde se sientan más cómodas y que se sienten ahí de manera confortable y relajada.
Para lograr encontrar ese lugar es importante estar en silencio y caminar lentamente prestando atención a las sensaciones que les genera cada zona.

Actividades centrales

I Mi día ideal
Tiempo: 15 minutos

Materiales:
Equipo de sonido y música relajante.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a sentarnos y respirar profundamente buscando relajar cada parte del cuerpo que esté tensa".

b. A la acción
Después de unos segundos de relajarse se les pide que cierren los ojos y sigan el ensueño guiado:
"respira con serenidad. Imagina que estás en tu cama y empiezas a despertar. Es la mañana de un día perfecto, sin preocupaciones. Un día en que te invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana hasta la noche. Lentamente en tu imaginación, abres los ojos. Ahora mira alrededor todos los detalles, ¿hay alguien contigo? Poco a poco, sin esfuerzo te levantas de la cama, te levantas y empiezas las actividades de un día ideal. Tú decides donde vas, qué haces y con quiénes. Mira lentamente a tu alrededor, siente la temperatura y ve los colores. Va pasando el día y todo va en paz y estás haciendo lo que quieres y estás con las personas que quieres. Llega la hora de dormir y estás satisfecha y en paz. Estás en la cama, con los ojos cerrados y percibes una sensación cálida, pesada y sosegada y reflexionas sobre lo que has visto y experimentado en este día ideal".

c. Cómo terminar
Se les pide que abran los ojos con cuidado y se levantan poco a poco, moviendo el cuerpo empezando por los brazos y caminando un poco por la sala.
Se les dice que pueden escribir la experiencia en el "libro de memorias" cuando estén en su casa.

II Bailando en pareja
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Equipo de sonido y canción rítmica.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "vamos a volver lentamente al encuentro con las compañeras, mirándonos y reactivando cada vez más el movimiento del cuerpo".

b. A la acción
Se les pide que formen parejas con las personas que tengan más cerca y que se tomen de las manos para bailar. Después de bailar un tiempo con su pareja, se les indica que se cambien de pareja 2 a 3 veces más y bailen con ellas.

c. Cómo terminar
Se va disminuyendo el volumen de la música y se les dice que vayan deteniendo el movimiento.
Esta actividad les permitirá volver del anterior ensueño dirigido y aumentar la vitalidad.

III Vengo de Marte
Tiempo: 15 minutos

Materiales:
Un chocolate pequeño para cada participante.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "las pequeñas actividades que hacemos cada día pueden estar llenas de disfrute, pero a veces hacemos todo automáticamente y nos olvidamos de disfrutar a plenitud. En este ejercicio vamos a concentrarnos en una de esas actividades diarias".

b. A la acción
Se les pide sentarse en una ronda y luego que cierren los ojos y respiren profundo 3 veces. A continuación, se empieza a describir la situación: "vienes de Marte y vas a conocer este planeta y todo lo que hay por primera vez. Abre tu mano derecha para que te dé un regalo, no abras los ojos".
Se reparte un chocolate a cada persona y se da la siguiente consigna: "abre los ojos y mira el regalo como si fuera la primera vez que ves algo así, huélelo, mira los colores y toca su textura. Ponlo a tu boca y mastícalo, ¿qué sientes?"

Se escuchan las respuestas, si les gustó o no o lo que quieran comentar.

c. Cómo terminar
Se conversa en grupo sobre la importancia de disfrutar las pequeñas acciones diarias como comer, beber agua, dormir u otras y que esto se logra simplemente poniendo la atención en cada cosa que se hace en cada momento. Es decir, cuando se come, sentir los sabores y tomar conciencia de ese momento que a veces puede ser en compañía o solas y esto implica otras formas de disfrutar.
Aunque no les guste el chocolate, esta experiencia sirve para poder concentrarse en prestar atención a lo que realmente les gusta y buscarlo.

IV Lo que me gustaría hacer
Tiempo: 15 minutos

Materiales:
Hojas de papel y lapiceros.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "aunque sabemos lo que nos gusta y lo que quisiéramos hacer, a veces lo dejamos de lado y lo postergamos. Ahora vamos a tomar el tiempo para planear cómo hacer alguna de esas cosas".

b. A la acción
Se reparten las hojas y los lapiceros y se dan las siguientes instrucciones, considerando 5 minutos para cada actividad:
"Haz una lista o escribe algo que antes no tuviste tiempo de hacer o que te daba pena hacer por el qué dirán o que, si bien te gustaba, no lo considerabas muy relevante. Sea tejido, bailar tango, aprender inglés, adoptar una mascota, etc. Escoge una que puedas empezar esta semana.
Haz una lista de tus personas favoritas y decide cuando las llamarás para invitarlas a salir. Estar solo es tan importante como compartir con los demás, entonces, aunque disfrutes mucho estar a solas, también es importante que salgas a conversar con tus amigos o familiares y pases un rato agradable. Decide a cuál llamarás esta semana.

c. Cómo terminar
Se forman parejas y comparten lo que han escrito y cómo lo harán.

Cierre
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Espacio vacío y música entretenida.

Cómo lo hacemos

En este ejercicio se empieza pidiéndoles que caminen al ritmo de la música y empiecen a sonreír a todas las personas con las que se cruzan. La facilitadora dirige el ejercicio participando y haciendo las acciones. Poco a poco se va aumentando la sonrisa y se empieza a reír con sonido, sin motivo solo por reír. Se ríe hasta llegar a la carcajada y se va deteniendo lentamente hasta volver a sonreír.

Material complementario

"La alegría de vivir: 7 Pasos para que vivas con mucho más gozo y alegría" https://bit.ly/3wGpg4J
"Dinámica: Lo que nos da Alegría" https://bit.ly/3DdwBfW

Concepto o definición del día para reflexionar

"Alegría de vivir" es una frase francesa menudo usada en inglés para expresar un alegre disfrute de la vida. Puede ser una alegría de conversación, alegría de comer, alegría de cualquier cosa que uno pueda hacer y la alegría de vivir puede ser vista como una alegría de todo, una alegría integral, una filosofía de vida. Cuanto antes consigamos encontrar la alegría en lo que hacemos y en las pequeñas cosas, tendremos más herramientas para mejorar nuestras relaciones interpersonales, sacar el mayor provecho de cada situación y recomponernos de los obstáculos.

Frase del día
"La felicidad consiste en la independencia, la libertad, la autonomía, es decir el regreso a lo que es en verdad nosotros mismos". (A. Jodorowsky)

SESIÓN 6
Tema del día: Mi valor (autoconcepto)

Objetivos	Reforzar lo practicado en las sesiones anteriores como guía para el fortalecimiento del autoconcepto.

Calentamiento
Tiempo: 5 minutos

Materiales:
Sillas en ronda.

Se saluda y se empieza un ciclo de respiración para estimular la concentración en el ahora. Se les pide que se sienten cómodamente con las manos en las piernas y que cierren los ojos. Se dirige la respiración en ciclos de 3 tiempos:
Inhalar por la nariz y exhalar por la boca lentamente (3 veces).
Luego se respira inhalando por la nariz (contando hasta 3).
Retener el aire (contando hasta 3).
Exhalando por la nariz (contando hasta 3).
Al terminar esos ciclos se les pide suspirar profundamente y que abran los ojos lentamente y con cuidado.

Actividades centrales

I
Tiempo: 15 minutos

Materiales: Equipo de sonido y música tierna.

Cómo lo hacemos

a. Orientación
Pauta: "es importante darse cuenta que aprender a aceptarse con capacidades y debilidades es indispensable para lograr una autoestima alta".

b. A la acción
Continúan sentadas con comodidad y se realizan las siguientes actividades:
1. Hablar al grupo de autoaceptación con el ejemplo del cuento del pez y la golondrina: "un pez y una golondrina se hacen amigos. El pez quiere aprender a volar y la golondrina a nadar. Después de muchos intentos ambos deciden aceptarse como son, sin querer parecerse al otro y ser amigos aceptando las diferencias".
2. Se les da la instrucción: "cierra los ojos, detecta uno de tus sentimientos que no te resulta fácil afrontar: dolor, rabia, miedo, envidia, humillación. Aísla el sentimiento, ve si puedes enfocarlo claramente, quizás imaginando lo que normalmente te provoca. Ahora respira este sentimiento, es decir, céntrate en él. Imagina que lo inhalas y lo exhalas. Imagina cómo te sentirías si aceptaras ese sentimiento plenamente. Analiza tu experiencia y te dices: ´en este momento estoy sintiendo esto - sea cual sea el sentimiento- y lo acepto plenamente. Si el sentimiento existe, existe. Ahora estoy analizando el mundo de la envidia, la humillación o lo que sea´. Se les da unos segundos para procesar el sentimiento y las sensaciones.

c. Cómo terminar
Se les pide que se pongan de pie, abran los ojos con cuidado y que caminen por unos segundos en el espacio.

II Mi planta Tiempo: 5 minutos		
Materiales: *Equipo de sonido y canción de la naturaleza, hojas de papel y lapiceros.*		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "ahora vamos a sembrar nuestro sentimiento para que dé un fruto nuevo y sirva para fertilizar nuestro camino, puesto que la experiencia sirve de fertilizante y alimento para plantas nuevas"	b. A la acción Se les reparten las hojas y los lapiceros y se indica que cada una escriba el sentimiento de la anterior actividad en esa hoja. Luego se explica que se realizará una acción simulada como un juego creativo: "al ritmo de la música vamos a empezar a preparar todo como si estuviéramos poniendo la semilla de una flor en una maceta o en la tierra y vamos a sembrarla, echarle tierra y agua y hacerla crecer hermosa con nuestras manos".	c. Cómo terminar Se termina cuando ya tienen la planta crecida y la música que va terminando.
III Mirándome con amor Tiempo: 10 minutos		
Materiales: *Sillas en ronda, equipo de sonido y canción tierna.*		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "con los ojos cerrados nos concentramos en el amor, en qué lugar del cuerpo se siente ese sentimiento y cómo llena va llenando por completo".	b. A la acción Se dirigirá una fantasía con la siguiente consigna: "imagina a la persona que has sentido que más te ha amado en tu vida, frente a ti. Date cuenta del amor que hay en su mirada y de lo que siente por ti. Cambia el lugar con ella y conviértete en esa persona, concientizando lo que ve en ti que la hace amarte tanto. Acéptalo y vuelve a hacer el cambio, a ser tú. Ahora siente el amor que dicha persona te tiene y el tuyo propio". Se dirige la fantasía con voz profunda y lentamente para dar tiempo a entrar en ella. Al terminar la descripción se les da unos segundos para procesar.	c. Cómo terminar Para cerrar se les pide que abran los ojos, se pongan de pie y se abracen a sí mismas.

IV Lo hermoso de mi vida Tiempo: 10 minutos		
Materiales: *Hojas de papel de colores y lapiceros.*		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a sentarnos en las sillas y pensar en las personas y eventos importantes de nuestras vidas".	b. A la acción Se reparten las hojas y lapiceros y se da la siguiente instrucción: "haz una lista de todo lo bonito que te ha pasado. Recuerda, por ejemplo, el primer cumpleaños de tu hijo, de tu sobrino, de alguien a quien amas, las fiestas en familia y con tus amigos, tus logros, etc. Cualquier evento o situación que sea linda para ti".	c. Cómo terminar Se forman grupos de 3 personas y comparten sus listas con las compañeras de grupo. Se trata solo de escuchar y agradecer por compartir sus experiencias. Se les sugiere que guarden su lista y la lean siempre antes de dormir.
V Los regalos Tiempo: 5 minutos		
Materiales: *Equipo de sonido y música armoniosa.*		
Cómo lo hacemos		
a. Orientación Pauta: "vamos a caminar con la música compartiendo sonrisas con las compañeras".	b. A la acción Se da la siguiente instrucción: "cada que se cruzan con alguna persona le hacen un regalo, le dicen una o varias cualidades que le han reconocido. Por ejemplo, ´eres muy generosa y gentil´ y siguen hasta decirle algo a cada una de las compañeras. Se enciende la música y se camina con ellas al ritmo y participando del ejercicio.	c. Cómo terminar Se termina cuando se ha dado el "regalo" a todas y se apaga la música.

Cierre
Tiempo: 10 minutos

Materiales: Sillas en ronda.

Cómo lo hacemos

Al tratarse de la última sesión se pide a todas las participantes que compartan en pocas palabras lo que se llevan de todo el taller realizado.

Material complementario

"Guía de autoaprendizaje para adultos mayores" https://bit.ly/2T1kecz
"Actividades de autoestima para adultos mayores" https://bit.ly/3CMkeay

Concepto o definición del día para reflexionar

El autoconcepto según García y Musitu (2014), es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser global, teniendo en cuenta cinco dimensiones: académica laboral, social, emocional, familiar y física. Es la imagen que uno tiene de sí mismo y que se encuentra determinada por la acumulación integradora de la información tanto externa como interna, juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos y valores individuales.
El autoconcepto presenta dos vertientes: la descriptiva y la valorativa. La primera de ellas hace referencia a la autoimagen, es decir, cómo percibo que soy; mientras que la segunda hace referencia a cómo valoro mi autoimagen (autoestima). Cuando existe una gran diferencia entre la autoimagen ideal y la que se percibe, es más probable que la persona presente un autoconcepto negativo, ansiedad y depresión.

Frase del día
"Hoy mismo deja de criticar tu cuerpo. Acéptalo tal cual es sin preocuparte de la mirada ajena. No te aman porque eres bella. Eres bella porque te aman". (A. Jodorowsky)

ANEXOS

GRUPO 1: 3 – 6 años

Sesión 1: Imágenes de hábitos saludables

Sesión 2: Caritas con las 6 emociones para copiar

EMOCIÓN	EXPLICACIÓN	EXPRESIÓN	¿QUÉ HACEMOS
IRA/ENFADO	Es una emoción que aparece cuando algo no es cómo nos gusta.		Podemos perder el control, gritamos y golpeamos.
MIEDO	El miedo aparece cuando creemos que algo es peligroso.		Normalmente nos escondemos o huimos del peligro.
ASCO	Es la sensación de desagrado ante algo que nos repugna.		Rechazamos y nos alejamos de aquello que nos da asco.
TRISTEZA	Nos sentimos mal cuando perdemos algo.		Queremos estar solos y lloramos.
ALEGRÍA	Aparece cuando algo nos gusta o nos resulta agradable.		Reímos, queremos estar con gente, y hacemos muchas cosas.
SORPRESA	La sorpresa sucede cuando ocurre algo que no esperamos.		Sentimos curiosidad hacia eso que no esperamos.

Sesión 3: Imágenes de rutina diaria para ordenar

Sesión 6: Autoestima

RECUERDA:

Lo más esencial para que el niño o niña tenga una sana y fuerte autoestima es:

- Cuida TU propia autoestima
- Dale amor incondicional
- Trátale siempre con respeto y dignidad
- No le sobreprotejas
- Ayúdale a sentirse capaz
- Dale pertenencia y utilidad

GRUPO 2: 6 – 12 años

Sesión 2: Imágenes de niños enfermos, cansados, agitados, etc.

GRUPO 3: 13 – 18 años

Sesión 1: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.

Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Sesión 3
Escudo

Anexo 2

El café

Había una vez un joven al que la vida le pesaba enormemente. Creía que todo se ponía cuesta arriba y que nunca sería capaz de superar los obstáculos. El joven se deprimió y dejó de intentar nada.
–¡Estoy cansado de luchar! -le dijo a su padre -Cada vez que soluciono un problema, aparece otro.
Su padre no dijo nada, pero llenó tres ollas con agua y las puso al fuego. En la primera olla, echó zanahorias. En la segunda, huevos. Y en la última, unos granos de café. El hombre dejó hervir durante un tiempo el agua en las ollas. Después apagó el fuego de todas. Escurrió las zanahorias y las colocó en un plato. Lo mismo hizo con los huevos. Y, por último, coló el agua que hervía con los granos de café y al momento un delicioso aroma inundó la habitación.
–Hijo -le dijo entonces el hombre- Estos tres elementos se han enfrentado a las mismas adversidades, el agua. Pero cada uno ha reaccionado de forma diferente:
Las zanahorias parecían ser duras, pero el agua las ha reblandecido y han perdido su fuerza. Ahora son débiles. Y los huevos… los huevos parecían frágiles. Su interior era líquido y el agua lo ha endurecido en extremo. Pero si te fijas bien, el café, sin embargo, ha cambiado el color, el aroma y hasta el sabor del agua. Ha sido el único capaz de reaccionar utilizando a su favor las adversidades.
Y dime, hijo, ¿tú quién quieres ser? ¿Quieres ser como la zanahoria que entristece y se viene abajo ante la adversidad? ¿Tu corazón se convertirá en una piedra y endurecerá como le sucedió al huevo? ¿O vas a ser como el café, capaz de transformar los problemas?

Reflexiones sobre este cuento

La actitud que tomamos ante un obstáculo, la forma en la que nos enfrentamos a los problemas, es determinante a la hora de resolver conflictos y seguir avanzando en la vida. Los obstáculos nos ayudan a crecer, pero para ello, debemos aprender a ser como ese grano de café que inundó de aroma el agua de la olla:

Ante las adversidades, pensamiento positivo: Lamentarnos por los problemas no servirá de nada. Sin duda, lo único que conseguirá es que nos hundamos mucho más y no seamo capaz de avanzar, que nos quedemos estancados en un mismo punto. Es lo que le sucedió al joven de esta historia. Llegó un momento en el que se sintió superado, totalmente hundido, y 'tiró la toalla'. La única solución hubiera sido utilizar el pensamiento positivo.

Todo depende, como le explicó su padre, de la actitud que se toma ante los problemas de la vida.

La actitud de 'la zanahoria': Cuando nos enfrentamos a un problema y sentimos que éste nos supera y nos debilita, estamos comportándonos como esa zanahoria que se reblandeció en el agua. Nos creemos fuertes, invencibles, pero ante el primer imprevisto, comenzamos a debilitarnos y terminamos siendo frágiles, y 'rompiéndonos' ante cada nueva adversidad. Esto se hubiera solucionado con pensamiento positivo, con perseverancia y con confianza en uno mismo.

«Lamentarnos por los problemas que tenemos no nos servirá de nada. Una aptitud positiva ayudará a buscar soluciones»

Tampoco seas 'huevo' en la vida: ¿Eres de los que tienen un interior maleable que se vaendureciendo ante los golpes de la vida? A veces las decepciones, las frustraciones y los objetivos que no llegan nos hacen daño. Claro que duelen. Pero si dejas que tu interior se vaya endureciendo, perderás la capacidad de mostrar empatía, desilusionarte ante la vida.

Un corazón duro no reacciona, ni ante lo malo, ni ante lo bueno que también trae la vida.

Hace que te vuelvas terco y cierres las puertas al aprendizaje. Un corazón duro se protege del dolor, pero al cerrar la puerta a la vida también se pierde todo lo bueno que nos regala cada día.

La opción de ser grano de café: Sin duda, la mejor opción es ser grano de café. Esto nosvayuda a utilizar a nuestro favor las adversidades, a convertir los obstáculos en oportunidades, a transformar un momento de crisis en aprendizaje. Si eres grano de café, podrás transformar los problemas, convertirlos en algo bueno o útil. Crecerás y además serás capaz de transformar la vida de otros, porque como el aroma del café, tu actitud sonriente ante la vida también se propagará a los que estén cerca de ti.

Anexo 3

Identidad: ¿Quién soy yo?

Esta pregunta central en todo ser humano comienza a plantearse significativamente, de modo consciente o inconsciente, en la adolescencia. Podemos decir que la identidad es aquella sensación de continuidad y mismidad, esto es, ser uno y él mismo (ser uno mismo), lo que nos permite diferenciarnos de los demás: ser único e irrepetible, y distinto de los otros.

El proceso de construir la propia identidad es prolongado y arduo, transitarlo marca el paso de la dependencia infantil a la independencia del adulto y esto señala la diferencia entre convertirse verdaderamente en adulto y no únicamente en un individuo maduro físicamente. El desarrollo físico es sólo una parte de este complejo proceso.

Yo _____(nombre)

- Quiero…
- Necesito…
- Espero…
- No puedo…
- Puedo…
- Pronto…
- En mi colegio…
- Tengo miedo…
- Me gusta…
- Yo…
- Sueño…
- En el futuro…
- Me siento…

Anexo 4

Caso 1. Luisa fue ayer a una fiesta imprevista que organizó su prima. Su novio Pablo se enfadó seriamente porque no le comentó nada. Tras la fiesta, ella le cuenta que recibió el aviso muy tarde, se animó y fue con unos amigos. Le cuenta lo bien que lo pasó porque se encontró con muchos conocidos del instituto que hacía mucho tiempo que no veía. Él le pregunta por los chicos que asistieron a la fiesta, por la ropa que se puso, asegurando que iría provocativa y seguro que todos coquetearon con ella y seguro que han intercambiado los números de teléfono para verse cuando no esté él. Pide a la chica que se lo pase para ver los mensajes que tiene. Luisa le insiste en que no empiece con sus paranoias, que está sacando las cosas de quicio y que no cree que porque sea su novio deba controlarla de esa manera. Él le asegura

que se pone así porque le importa mucho y la quiere, que si de verdad ella lo quisiera no le haría enfadar tanto y que así su relación no tiene futuro. La chica, apenada de que pueda abandonarla, le dice que lo siente y que la próxima vez intentará avisarle para que le acompañe.

Caso 2. Luis y María llevan saliendo varios meses. El sábado, Luis quedó para jugar al fútbol y María quedó con sus amigas para salir. María se quedó sin batería en el celular y no recibió las llamadas de Luis, hasta el día siguiente. Le llamó y él, enfadado, le montó una buena bronca por lo del teléfono. María intentó explicarle que se le descargó y no pudo comunicarse con él. Él, irritado, insistía en que qué hacía ella de noche por ahí con el teléfono desconectado, que si quería ponerle celoso, que si quería pasárselo bien como si no tuviese novio, que entonces para qué estaba con él, la acusó de haberlo apagado para que no apareciese por dónde estaba ella con sus amigas, etc.… María intentó calmarlo repitiéndole que lo sentía, que no había sido culpa de ella, que se le había quedado el cargador en el coche de su padre pero pensó que la batería aguantaría para recibir llamadas...Le repitió siete veces lo siento y lo fue calmando poco a poco, asegurándole que todo lo que estaba diciendo eran paranoias suyas. Al final le prometió que no volvería a pasar y superaron su primera bronca de enamorados.

Caso 3. Diego y Clara mantienen una feliz relación desde hace varios meses. Sara, una buena amiga de Clara, va a celebrar su cumpleaños el próximo fin de semana y la llama para invitarles. Al entrar a la fiesta, Clara y Diego se acercan a felicitar a Sara y él se aleja para traer unas copas. Clara, en ese momento, ve a un antiguo novio suyo que hace mucho tiempo no veía y con el que mantuvo una buena relación. Ella se acercó hasta donde estaba, muy contenta, y se saludaron con dos besos. Diego observó la escena desde lejos. Cuando Clara volvió junto a él, le dijo: “Hemos terminado, eres una zorra”.

- ¿Cómo crees que se sintió él?
- Ante los reproches de él ¿cómo piensa que se siente ella?
- ¿Por qué crees que él ha actuado así? ¿Por qué crees que ella ha actuado así?
- ¿Tienen derecho a actuar como han actuado? ¿Por qué?
- ¿Qué alternativas darías a cada una de los dos para que puedan solucionar este conflicto?
- ¿Crees que ella resolvió bien la situación, "que lo supo llevar" , o que se sintió halagada al saber que le "importa tanto" a él?
- ¿Por qué crees que ella no respondió "parándole los pies"?
- ¿Crees que la forma en que "resolvieron" esta situación sentó un mal precedente para el futuro de la relación?
- ¿Cuál es la diferencia entre estar pendiente de alguien o ser dependiente de ese alguien?
- ¿Crees que una relación basada en estas formas de actuar es sana?
- ¿Crees que la chica debe intentar cambiar al chico?
- ¿Qué consideras que debe hacer la chica?
- ¿Qué señales de alarma o indicadores de aviso aparecen en el relato?
- ¿Por qué crees que la chica no los percibe?
- ¿Qué pretende conseguir, el chico, con su enfado?
- ¿Qué estrategia utilizó él para conseguir lo que quería?
- ¿Qué debería haber hecho ella?
- ¿Cómo crees que seguirá la relación?
- ¿Piensas que si la chica permanece en la relación, será feliz?
- ¿Cómo crees que actuará la chica en el futuro?
- ¿Cómo habrías actuado tú en la situación descrita
- ¿Cómo crees que se sintió él?
- Ante los reproches de él ¿cómo piensa que se siente ella?
- ¿Por qué crees que él ha actuado así? ¿Por qué crees que ella ha actuado así?
- ¿Tienen derecho a actuar como han actuado? ¿Por qué?
- ¿Qué alternativas darías a cada una de los dos para que puedan solucionar este conflicto?
- ¿Crees que ella resolvió bien la situación, "que lo supo llevar", o que se sintió halagada al saber que le "importa tanto" a él?
- ¿Por qué crees que ella no respondió "parándole los pies"?
- ¿Crees que la forma en que "resolvieron" esta situación sentó un mal precedente para el futuro de la relación?
- ¿Cuál es la diferencia entre estar pendiente de alguien o ser dependiente de ese alguien?
- ¿Crees que una relación basada en estas formas de actuar es sana?
- ¿Crees que la chica debe intentar cambiar al chico?
- ¿Qué consideras que debe hacer la chica?
- ¿Qué señales de alarma o indicadores de aviso aparecen en el relato?
- ¿Por qué crees que la chica no los percibe?
- ¿Qué pretende conseguir, el chico, con su enfado?
- ¿Qué estrategia utilizó él para conseguir lo que quería?
- ¿Qué debería haber hecho ella?
- ¿Cómo crees que seguirá la relación?
- ¿Piensas que si la chica permanece en la relación, será feliz?
- ¿Cómo crees que actuará la chica en el futuro?
- ¿Cómo habrías actuado tú en la situación descrita
- ¿Cómo crees que se sintió él? Ante los reproches de él ¿cómo piensa que se siente ella?
- ¿Por qué crees que él ha actuado así? ¿Por qué crees que ella ha actuado así?
- ¿Tienen derecho a actuar como han actuado? ¿Por qué?
- ¿Qué alternativas darías a cada una de los dos para que puedan solucionar este conflicto?
- ¿Crees que ella resolvió bien la situación, "que lo supo llevar", o que se sintió halagada al saber que le "importa tanto" a él?

- ¿Por qué crees que ella no respondió “parándole los pies”?
- ¿Crees que la forma en que “resolvieron” esta situación sentó un mal precedente para el futuro de la relación?
- ¿Cuál es la diferencia entre estar pendiente de alguien o ser dependiente de ese alguien?
- ¿Crees que una relación basada en estas formas de actuar es sana?
- ¿Crees que la chica debe intentar cambiar al chico?
- ¿Qué consideras que debe hacer la chica?
- ¿Qué señales de alarma o indicadores de aviso aparecen en el relato?
- ¿Por qué crees que la chica no los percibe?
- ¿Qué pretende conseguir, el chico, con su enfado?
- ¿Qué estrategia utilizó él para conseguir lo que quería?
- ¿Qué debería haber hecho ella?
- ¿Cómo crees que seguirá la relación?
- ¿Piensas que, si la chica permanece en la relación, será feliz?
- ¿Cómo crees que actuará la chica en el futuro?
- ¿Cómo habrías actuado tú en la situación descrita?

Anexo 6

- ¿CÓMO SOY?
- ¿Cuáles son mis valores, que no voy a cambiar por nadie?
- ¿Cuáles son los hábitos que no permitiré que me obliguen a dejar?
- ¿Cuáles son mis preferencias?
- ¿Qué es lo que me gusta de mí y quiero que respeten?
- ¿Qué me gustaría cambiar de mí?

Anexo 7

TOMA EN CUENTA ESTO CUANDO TENGAS PAREJA

1. Busca estar con alguien con quien te sientas cómodo(a)
- Sentirse cómodo(a) con alguien significa:
- Puedes ser tú mismo(a) al estar con él/ella.
- Puedes diferir en cuanto a opiniones sobre algo, y saber que no pasa nada.
- Confían el uno en el otro cuando no están juntos.
- No te sientes presionado(a) para hacer cosas que no quieres hacer. (Esto definitivamente incluye el aspecto sexual, pero también otras cosas, como ir a un sitio que no quieres ir, o usar algo que no deseas usar.)

2. No olvides a tus amigos
Algunas personas abandonan a todos sus amigos cuando comienzan a salir con alguien. Puede que no sea su intención, pero aun así sucede. ¡No seas esa persona! Aún necesitas tener una vida social fuera de tu novio o novia.

3. Sé tú mismo(a)
Es natural compartir intereses con la persona con la que sales, pero aun de esta forma necesitas seguir desarrollando una identidad independiente de tu pareja. Sigue pensando en lo que a ti te gusta y lo que necesitas. Ten algún interés que sea tuyo. Mejorará tu autoestima, y el hecho de que tengas confianza en ti mismo(a) hace más probable que tengas confianza en tu relación.

4. No te escondas de los problemas
Si encuentras un problema en tu relación, no entres en pánico. Un problema no significa que automáticamente la relación está condenada al fracaso. Sin embargo, los problemas se hacen más grandes cuando las personas los esconden, es mucho mejor admitir cuando te has equivocado, hablar de ello juntos, y procurar solventarlo. Puede que dé miedo, o te haga sentir incómodo(a) hacerlo, pero aun así debes hacerlo. Se te hará más fácil a medida que pase el tiempo, y trabajar para solventar los problemas será parte de cualquier buena relación.

5. Distingue entre conflictos buenos y malos
Tendemos a pensar que el conflicto es algo malo, pero no siempre lo es. Los conflictos pueden llegar a unir a una pareja si es capaz de seguir a estas reglas durante su etapa de desacuerdo:
- Explica cómo te sientes y sé específico(a)
- Escúchalo(a) y procura ser comprensivo(a)
- Evita generalizar
- No traigas al presente discusiones del pasado
- Procura no criticar y di cosas productivas

6. Reconoce las señales de una relación abusiva
- Si te encuentras en una relación abusiva tu novio o novia puede que:
- Te critique constantemente y te haga sentir mal
- Trate de alejarte de tu familia y/o amigos
- Desee revisar los mensajes de tu teléfono
- Utilice las redes sociales para saber dónde estás y con quién estás hablando
- Te amenace con que algo malo sucederá si vuestra relación acaba
- Te fuerce a hacer cosas que no deseas hacer
- Te haga sentir culpable
- Te haga daños

GRUPO 4: 19 – 60 años

Sesión 1
- Toma 10 minutos al día para hacer lo que quieras: dormir, leer, caminar, descansar, comer algo que te gusta, etc., que esta sea tu práctica y regalo diario. Para tu diario:
- ¿Qué atención le prestas a tu cuerpo?
- ¿Cuáles son los cuidados que das a tu cuerpo?
- En general, ¿qué sensaciones corporales tienes y en qué situaciones?
- ¿Qué importancia le das a tu bienestar?
- ¿Te ocupas de tu salud? ¿Cómo?
- ¿Cuándo fue la última vez que te hiciste una revisión médica? ¿Y una dental? Cuenta solo las que no fueron por un dolor o malestar apremiantes.
- ¿Cuándo fue la última vez que compraste ropa o zapatos, fuiste a la peluquería o a pintarte las uñas?
- ¿Usas cremas, tintes, etc.? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes al hacerlo?
- ¿Cómo te sientes cuando mueves tu cuerpo, cuando lo ejercitas, cuando bailas?
- ¿Qué tipo de actividades hacen que te sientas bien y te diviertas a la vez?
- ¿En qué descuidas tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Desde cuándo? ¿Eras consciente antes de pararte a pensarlo?
- ¿Qué te hace falta para poder dedicarle tiempo y atención a tu condición física?
- ¿Te cuidas porque eres merecedora de cuidados solo por ser tú o te cuidas para estar sana, fuerte y disponible para otras personas o para no parar tu trabajo?

Sesión 2
Cuando tengas una preocupación, habla de ello con alguien en quien confíes o escribe lo que sientes
Para tu diario:

- ¿Qué hago bien?
- ¿Qué me gusta de mí?
- ¿Cómo disfruto?
- ¿Qué me produce placer, satisfacción, emoción?
- ¿Reconozco las emociones en mi cuerpo?
- ¿Tengo algún tiempo al día solo para mí que el resto respete?
- ¿Hago algo que me divierta?
- ¿Soy capaz de no hacer nada?
- ¿Juego, canto, rio, bailo, hago tonterías?

Sesión 3

Rompecabezas

- ESTABLEZCA BUENAS RELACIONES CON FAMILIARES CERCANOS, AMISTADES Y OTRAS PERSONAS IMPORTANTES EN SU VIDA.
- EVITE VER LAS CRISIS COMO OBSTÁCULOS INSUPERABLES.
- ACEPTE QUE EL CAMBIO ES PARTE DE LA VIDA.
- MUÉVASE HACIA SUS METAS: DESARROLLE ALGUNAS METAS REALISTAS.
- LLEVE A CABO ACCIONES DECISIVAS: ACTÚE DE LA MEJOR MANERA QUE PUEDA.
- BUSQUE OPORTUNIDADES PARA DESCUBRIRSE A SÍ MISMO.
- CULTIVE UNA VISIÓN POSITIVA DE SÍ MISMO.
- MANTENGA LAS COSAS EN PERSPECTIVA.
- NUNCA PIERDA LA ESPERANZA.
- CUIDE DE SÍ MISMO: PRESTE ATENCIÓN A SUS NECESIDADES Y DESEOS.

Para el diario:

- ¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?
- ¿Cómo te han afectado dichos eventos?
- ¿Cuándo estás estresada, te ayuda pensar en las personas importantes en tu vida?
- ¿Cuándo te enfrentas a una experiencia difícil, a quién acudes para que te ayude?
- ¿Qué has aprendido sobre ti y tus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
- ¿Te ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
- ¿Has podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
- ¿Qué te ha ayudado a sentir más esperanza sobre el futuro?

Sesión 4

1. Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Tengo derecho a tener y expresar mis propias opiniones.
3. Tengo derecho a pedir información y aclaraciones.
4. Tengo derecho a decir “no” sin sentir culpa.
5. Tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos, así como a ser mi único juez.
6. Tengo derecho a pedir lo que quiero.
7. Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que estas necesidades sean tan importantes como las de los demás.
8. Tengo derecho a no satisfacer las necesidades y expectativas de otras personas y comportarme siguiendo mis propios intereses.
9. Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
10. Tengo derecho a protestar cuando se me trata injustamente.
11. Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.
12. Tengo derecho a cambiar de opinión o a cambiar mi forma de actuar.
13. Tengo derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
14. Tengo derecho a no tener que justificarme ante los demás.
15. Tengo derecho a equivocarme y cometer errores.

16. Tengo derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo…
17. Tengo derecho a disfrutar y sentir placer.
18. Tengo derecho a descansar y estar solo/a cuando así lo necesite.

Sesión 5

Caso 1
Yo la conocí en un café. Me pareció preciosa y entonces me acerqué. Me pareció una mujer encantadora, inteligente, dulce y divertida. El tiempo se me pasó volando y entonces se hizo de noche. Intercambiamos nuestros números de teléfono y quedamos en llamarnos. Pasaron un par de días y la llamé. La invité a salir en plan más formal y ella aceptó. Tardamos muy poco en convertirnos en pareja. En ese momento, en el del enamoramiento, uno no se fija en ciertos detalles por estar emocionado por tener una nueva relación, pero ahora que veo las cosas en perspectiva me doy cuenta de que las señales de alarma saltaron desde un inicio.
De las primeras señales de las que hablo fue cuando nos agregamos al Facebook y lo primero que me dijo fue: "De los 354 amigos que tienes, 200 son mujeres, ¿las conoces a todas personalmente?". En ese momento dije lo primero que se me ocurrió: "Claro, uno que es un galán tiene muchas amigas". Luego de eso me comentaba cada vez que una mujer le ponía like a una de mis fotos, aunque saliera con ella.
Cuando llevábamos seis meses de relación sentía que era la mujer de mi vida y le pedí que se casara conmigo. Ella aceptó. Pero con condiciones. Me dijo que tenía que borrar de mis redes sociales a todas mis amigas, además de borrar los contactos femeninos en WhatsApp, exceptuando mi mamá, mi hermana y alguna que otra prima, porque decía que yo tenía familiares que se tomaban muchas confianzas conmigo, claro que solo hablaba de mujeres. Le pedí que, por favor, me dejara conservar la amistad con Claudia, mi mejor amiga desde niño. Aceptó, pero con reservas.

Caso 2
Se llamaba Pablo, me lo presentó una amiga de la facultad. Me sentí inmediatamente atraída por él, lo veía tan guapo, amable, simpático, listo, en fin, tenía todas las cualidades que yo había pedido en un hombre. Aunque no creía que se fijaría en mí. Pero pasaron un par de días y cuál sería mi sorpresa cuando recibí un mensaje suyo invitándome al cine. No lo podía creer, yo le había gustado al "hombre perfecto". La cita no pudo ir mejor, disfrutamos mucho la película, luego fuimos a tomar un café y no paramos de hablar por horas. Sentía que junto a él podía ser yo misma sin preocuparme por nada más.
Transcurrieron los tres primeros meses desde aquella primera cita y la relación empezó a cambiar, pero todo fue poco a poco. Es obvio que las primeras veces que te quedas de ver con una persona pues te arreglas bastante, quieres causar la mejor de las impresiones, pues bien, el primer conflicto sucedió cuando, luego de estos tres meses, un día ya no me arreglé tanto como al principio y me dijo en tono como de broma: "como que vienes un poquito desarreglada, ¿no?", incluso canceló el plan y terminamos en su casa porque me dijo que, en el caso de que nos encontráramos a un conocido, le iba a dar vergüenza que me viera así de desarreglada. "Tú me habías acostumbrado a algo" me decía, y yo solo me podía sentir súper mal por mi supuesto error.
Después de ese día tan incómodo para mí vinieron muchos más. De repente le molestaba todo de mí, que si era demasiado puntual, que me podía relajar un poco, que si era muy enojona, que le bajara cuando estuviera con él, si no "nadie te va a querer" decía constantemente. Con el tiempo me acostumbré a sus críticas constantes, lo asumí como normal, pensé que era su personalidad y que no lo iba a poder cambiar. Pero no todo era malo, pasábamos momentos muy buenos juntos, salíamos mucho, nos encantaba ir al cine, nos divertíamos.

Caso 3
Carlos lleva 8 años casado con Pilar. A lo largo de la relación han tenido discusiones constantes, pero siempre han conseguido seguir adelante con la relación de pareja. Hace 2 semanas tuvieron una cena con antiguos compañeros de colegio de Pilar, en la que los compañeros hacían continuas bromas sobre la relación que mantuvo Pilar con el que consideraban como el más guapo de la clase. Mientras que Pilar

participaba en las bromas, Carlos se sintió muy molesto porque no conocía la existencia de esa relación. Más tarde, cuando volvían a casa, Carlos le reprochó a Pilar su comportamiento. Pilar intentó quitarle importancia al tema. Pero a partir de ese momento, el comportamiento de Carlos cambió.
Empezó a revisar todas las fotos que tenían en casa, sobre todo las relacionadas con la época de estudiante de Pilar. De forma constante le pedía explicaciones sobre las personas de las fotos de forma insistente hasta que discutían y acababan enfadados. La situación se volvió incontrolable, sobre todo desde que Carlos encontró una foto de Pilar en una actitud cariñosa con un chico.

Caso 4
No puedo creer que esto me esté pasando. Es como una hermana, desde hace 30 años pasamos lo mejor y lo peor de nuestras vidas juntas. Hace 6 años cuando me pidió plata prestada, ni lo dudé.
Era un montón, ella lo precisaba, lo tenía y ni dude en dárselo. Cada vez que la veía, cuando las cosas empezaban a irle mejor pensaba: Ahora me dice: "Aquí tienes, te devuelvo de a poco algo de lo que me diste." Pero no, jamás me dijo nada, cambió el auto 4 veces y nunca nada. Yo como una tonta la justificaba: "Pasó cosas feas, no lo hace de sinvergüenza, ya me lo va devolver" y un montón de cuentos más. Le pedí el dinero, le dije que lo precisaba y ¿cuál fue la respuesta? "Ahora no voy a poder, tengo la fiesta de 15 de las mellizas y es una fortuna" ¡¡Y por WhatsApp!! Ni siquiera me llamó. Esta vieja historia de ser siempre la que puede, la que da, la que no precisa, la eterna proveedora, mi familia, mis hermanos, y ahora esto…

1. Vida cotidiana
Yo _____(nombre)
- Quiero…
- Necesito…
- Espero…
- No puedo…
- Puedo…
- Pronto…
- En mi comunidad…
- Tengo miedo…
- Me gusta…
- Yo…
- Sueño…
- Me siento…

Sesión 2

Anexo 2

Pensamiento intruso: _____
1. Cuando me digo _____ (Rellena con una crítica. Esa historia que te cuentas en tu cabeza)
2. Me siento _____
3. Porque quiero/necesito/valoro _____
4. Siento en mi _____ (¿Dónde en tu cuerpo lo sientes?)
Para el libro de memoria, sesión 2:
1. ¿Qué te dices a ti mismo?
2. ¿Cómo te sientes cuando te lo dices?
3. ¿Por qué necesitas decirte eso?
4. ¿Qué mala sensación corporal te genera pensar eso?
Para el libro de memoria, sesión 3:
Formas de ejercitar el cerebro en la tercera edad

1. Vida cotidiana
- Escuchar una canción nueva y escribir una parte de la letra.
- Escribir una lista de compras y luego memorizarla.
- Realizar operaciones matemáticas sencillas (sumas y restas)
- Redactar textos cortos.
- Memorizar los objetos de una habitación y después escribirlos.
- Cambiar la mano con la que habitualmente se realizan actividades del día a día. Por ejemplo, al cepillarse los dientes.
- Lectura: libros, diarios, revistas o cualquier documento que haya en el hogar.
- Se recomienda realizar un resumen con las ideas principales.
- Juegos de ingenio: sudoku o crucigramas, aplicaciones móviles como NeuroNation.
- Para el libro de memoria, sesión 5
- ¿Qué cosas me hacen sentir bien?
- ¿Cuáles son mis necesidades?
- ¿Cómo veo el problema en relación a mis necesidades?

IFFI

IGUALES EN DERECHOS, IGUALES EN OPORTUNIDADES

Ciudadanía

COMUNIDAD DE ESTUDIOS SOCIALES Y ACCIÓN PÚBLICA

Con el apoyo de:

OXFAM

GARAPENERAKO LANKIDETZAREN EUSKAL AGENTZIA
AGENCIA VASCA DE COOPERACIÓN PARA EL DESARROLLO

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

ISBN: 978-99954-758-5-7