

## Módulo A - Resumen

<b>Título de módulo</b>	<b>Un enfoque creativo para manejar el estrés y superar la ansiedad</b>
<b>Descripción del módulo</b>	<p>Este módulo apoya el empoderamiento de los trabajadores juveniles, con recursos innovadores y accesibles, para promover las mejores prácticas en la enseñanza y el aprendizaje para la salud mental y el bienestar positivos.</p> <p>El módulo utiliza una variedad de procesos creativos y las artes para promover la salud mental positiva y el bienestar emocional con un enfoque específico en el manejo del estrés y la ansiedad en los jóvenes.</p> <p>A través de actividades grupales experimentales, los participantes exploran, comparten sus creencias y experiencias, y reflexionan sobre temas relacionados con la mejora de la salud mental, como aumentar la autoconciencia, desarrollar fortalezas, desarrollar la inteligencia emocional y el pensamiento creativo.</p> <p>Estas actividades sirven como un medio para crear un lugar abierto y seguro para reflexionar sobre estos temas difíciles y proporcionar un motivo para la discusión grupal y para que los participantes exploren sus fuentes individuales de estrés y ansiedad y sus propias características, talentos, habilidades, fortalezas. y valores que podrían ser los catalizadores de la optimización de la salud mental positiva a través del manejo del estrés y la ansiedad.</p> <p>En este módulo se describe un conjunto de prácticas que combina procesos artísticos, asesoramiento y manejo del estrés, utilizando el proceso creativo, técnicas artísticas y obras de arte externas para ayudar a las personas a desarrollar la autoconciencia, explorar emociones y abordar conflictos o ansiedad no resueltos. .</p> <p>Las actividades que se describen en el módulo también podrían usarse para ayudar a los jóvenes, desarrollar habilidades sociales y aumentar la confianza en sí mismos y ayudar a las personas a superar los desafíos emocionales o psicológicos para lograr una mayor sensación de bienestar personal.</p>

<p><b>Metas/objetivos de aprendizaje del módulo</b></p>	<p>Los objetivos de aprendizaje de este módulo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Enseñar a trabajadores juveniles, educadores y maestros ejercicios y actividades grupales para promover el manejo del estrés y la ansiedad.</li> <li>● Sensibilizar sobre los problemas de salud mental en la vida de los jóvenes</li> <li>● Enfatizar el uso de procesos creativos para promover la salud mental positiva y el bienestar emocional con un enfoque específico en el manejo del estrés y la ansiedad.</li> </ul>
<p><b>Resultados de aprendizaje del módulo</b></p>	<p>Al finalizar este módulo, el alumno debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender el concepto de promover la salud mental positiva en los jóvenes</li> <li>● Comprender y distinguir el concepto de estrés y ansiedad.</li> <li>● Utilice las herramientas para controlar el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana.</li> <li>● Tenga las herramientas creativas para promover el manejo del estrés y la ansiedad.</li> <li>● Aplicar las actividades en un grupo de jóvenes</li> </ul>
<p><b>Antecedentes teóricos/Enfoque</b></p>	<p>Para entender estos recursos y su finalidad, debemos empezar por diferenciar los conceptos de estrés y ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>La ansiedad</b> es un término médico-psicológico que hace referencia a un estado de ánimo involuntario en el que el individuo que la presenta tiene una gran inquietud, exaltación y mucha inseguridad. Suele ser producto de una profunda preocupación a la que la persona no encuentra una solución inmediata o teme las consecuencias que representa, por lo que también se considera como una respuesta de alerta ante un daño inminente que puede ser de carácter interno o externo. Cuando la ansiedad ocurre en momentos inapropiados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de una persona, entonces se considera un trastorno.</li> </ul> <p>Los trastornos de ansiedad difieren de los sentimientos normales de nerviosismo e implican un miedo excesivo. Se caracterizan por miedo intenso o ansiedad y/o preocupación excesiva. Estos trastornos causan una angustia significativa y afectan el funcionamiento normal de una persona, independientemente de su edad. En cuanto a la edad de aparición de este trastorno, es uno de los problemas de aparición más temprana, a partir de los cinco años de edad. La edad comprendida entre los 12 y los 24 años es la edad en la que el mayor número de personas la padecen entre niños y jóvenes.</p>

Algunas pautas para controlar la ansiedad incluyen las siguientes:

- Respirar profundamente en intervalos de 4 segundos
- Establecer prioridades y metas realistas
- Permitir espacio y tiempo libre para actividades de ocio
- Compartir el tiempo libre con los seres queridos
- Hacer deporte y actividad física

• El estrés se puede definir como una enfermedad resultante de una mala adaptación a una sociedad competitiva y cambiante y causada por el éxito o el fracaso, la salud o la enfermedad, es decir, cualquier evento de la vida personal o social al que el cuerpo responde de manera inadecuada. Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés es la "epidemia sanitaria del siglo XXI" y se produce en todos los ámbitos de la vida de una persona (académico, personal, laboral, etc.). El estrés varía según el individuo, su vulnerabilidad y paciencia, y se desencadena por las diferentes actividades que realiza una persona. Inseparablemente relacionado con la ansiedad, el estrés juega un papel clave en los trastornos mentales, incluidas las fobias, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. . Según Hans Selye, "el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda". Básicamente es una reacción de incapacidad para afrontar los desafíos de la vida cotidiana, el entorno supera la capacidad de respuesta de la persona, provocando una serie de reacciones fisiológicas, cognitivas y psicomotoras.

Según un estudio publicado por la Universidad de Granada, los exámenes y el trabajo académico son las principales preocupaciones que provocan estrés y ansiedad entre los universitarios de 18 a 30 años. Además, la mayoría de los encuestados para el estudio señalan que existen otros motivos que provocan que se sientan ansiosos y estresados. Por ello, es necesario crear una serie de recursos que les ayuden a gestionar y controlar estos sentimientos.

Existen muchas técnicas o pautas para manejar el estrés cuando no tiene una causa patológica. Además, cada persona puede desarrollar sus propios recursos personales para gestionar situaciones generadoras de estrés. Por ejemplo: estar activo, llevar una dieta saludable, meditar, conectar con otras personas, hacer ejercicio físico, escuchar música, pintar, escribir, etc. Como vemos, el desarrollo de la creatividad personal es uno de los métodos para controlar las emociones producidas por determinadas situaciones en la vida de una persona.

Por ello, en este módulo nos centraremos en el desarrollo de estos recursos creativos como fórmula para mantener bajo control las emociones nocivas que genera nuestro cuerpo ante situaciones que escapan a nuestro control. Servirá como guía para poder seguir ciertas pautas que nos ayuden a controlar estas emociones, pero hay que tener en cuenta que no es un manual de reglas que necesariamente hay que seguir para conseguir un objetivo, teniendo en cuenta que cada persona puede considerar otros pasos como válidos para lograr el objetivo final de controlar la ansiedad y el estrés. Además, si la persona no es capaz de hacer frente a las situaciones de riesgo o las medidas adoptadas no logran aliviar la ansiedad, será necesario buscar refuerzos, como terapia o asesoramiento.

En la antigua Grecia y Roma, la participación en actos de teatro estaba “prescrita” para personas con depresión o ansiedad. Asimismo, las comunidades tribales de todo el mundo han estado utilizando la danza, la música y la pintura en la curación durante milenios.

La American Art Therapy Association (2013) ha establecido una definición más amplia de arteterapia:

La arteterapia es una profesión integradora de salud mental y servicios humanos que enriquece la vida de las personas, las familias y las comunidades a través de la creación artística activa, el proceso creativo, la teoría psicológica aplicada y la experiencia humana dentro de una relación psicoterapéutica.

Para participar en la terapia del arte, no necesita ninguna experiencia previa con el arte o una habilidad artística 'natural'. El proceso en sí es de exploración sin 'errores' ni 'derechos'. La práctica permite que todos usen actividades creativas de la manera que los apoye mejor sin juzgar.

Así como las artes se han afianzado en la terapia, existen muchas vías para aplicar las artes en la consejería. Además, a menudo hay muchas ventajas al hacerlo.

Aquí hay algunas formas en que puede usar las artes creativas para apoyar a los jóvenes que enfrentan el estrés y la ansiedad de su práctica de asesoramiento (Degges-White, 2011):

- Las artes son universales y pueden ayudar a una diversidad de personas a través de culturas y demografías.

- Las artes visuales pueden ayudar a las personas con capacidad verbal limitada o en situaciones con barreras del idioma.
- Se ha demostrado que la musicoterapia beneficia a las personas con enfermedades/trastornos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer.
- El movimiento a través de la danza puede ayudar a las personas con discapacidades físicas a estirarse y ganar movilidad.
- La escritura expresiva es accesible a personas con diferentes capacidades a través de herramientas como el dictado y teclados especializados.

En general, las artes creativas pueden ayudar a los consejeros a ir más allá de simplemente hablar para descubrir vías innovadoras para lograr las metas de un cliente.

El uso de los recursos creativos que desarrollaremos en este módulo permitirá a los participantes aumentar su conciencia de sí mismos y de los demás y hacer frente a los síntomas de ansiedad y estrés.

"Los brotes negros" es el libro de Eloy Fernández Porta en el que narra la historia de las propias crisis de ansiedad del autor. Es un libro que surgió como una sugerencia de su propio psicólogo. "Empecé a escribir a mano, algo que nunca antes había hecho, y fue un proceso muy físico, describiendo síntomas, sensaciones, como pequeñas escenas teatrales. La idea inicial era explicar las reacciones físicas, los excesos del cuerpo: mostrar cómo no era dueño de mis pensamientos y cómo aparecían las obsesiones".

Este es solo un ejemplo de cómo hay personas que utilizan la escritura para compartir sus sentimientos, emociones, miedos, etc. A través de este módulo, el participante aprenderá a canalizar todos los elementos estresantes a través de un medio llamado escritura, que le permitirá gestionar y controlar aquellas emociones que provocan el desequilibrio en el bienestar de la persona.

Del mismo modo, en el caso de la ansiedad, parece claro que el arte de pintar nos permite crear una congruencia entre lo emocional y lo cognitivo y nos permite exteriorizar esa carga emocional que intentamos reprimir por diferentes motivos (vergüenza, miedo, etc.). .) de una forma u otra. La pintura es una forma a través de la cual el participante puede identificar un sentimiento, que muchas veces es el primer

	<p>paso que le permitirá lidiar con la ansiedad que le genera ese sentimiento. Los participantes realizarán ejercicios mediante la pintura para descubrir qué es lo que les genera un malestar en su interior que no les permite seguir llevando una vida normal. Comienza con ejercicios sencillos que les harán reflexionar y escuchar su interior para trabajar los elementos desestabilizadores y aprender a canalizarlos y controlarlos.</p> <p>Para un adolescente es de vital importancia poder desarrollar técnicas de autocontrol para llegar a la edad adulta con toda una serie de recursos que le permitirán defenderse en la vida diaria, resolver conflictos, desarrollar la capacidad crítica, tomar decisiones e incluso comunicar. Gracias a los métodos que se describen a continuación, los participantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el conocimiento de la propia identidad del individuo: Reconocerse y ser reconocido por las propias señas de identidad.</li> <li>• Reconocer los propios sentimientos: El participante se conocerá a sí mismo y podrá conocer a los demás, lo que redundará en una mejor convivencia.</li> <li>• Mejora de la autoestima: El participante que desarrolle su creatividad mejorará su autoestima y aumentará su inteligencia emocional, la capacidad para tomar decisiones y ejecutarlas.</li> <li>• El participante conocerá y respetará el medio ambiente y su espacio en el mundo.</li> </ul>
<p><b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cree un ambiente de aprendizaje seguro y positivo acordando reglas básicas para la lección</li> <li>• Asegúrese de que los jóvenes sepan qué apoyo está disponible y cómo acceder a este apoyo.</li> <li>• Todas las instrucciones son opcionales y, en cualquier caso, no obligatorias.</li> <li>• Los facilitadores deben ser comprensivos, flexibles y sensibles para adaptar las actividades a las necesidades individuales de los participantes.</li> <li>• Las opciones alternativas estarán disponibles para los facilitadores.</li> </ul>
<p><b>Referencias y Lecturas Esenciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración de las artes expresivas en la práctica de la consejería por Suzanne Degges-White y Nancy Davis</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las artes creativas en la consejería por Samuel Gladding.</li> <li>• Estudio sobre estrés académico y habilidades de afrontamiento en alumnos de nuevo ingreso en Educación Social (Adrián González Moreno). Universidad de Granada.</li> <li>• Definición de ansiedad de la Sociedad de Medicina Interna (<a href="https://www.fesemi.org/">https://www.fesemi.org/</a>).</li> <li>• Definición de estrés de la Fundación Once (<a href="https://www.discapnet.es/salud/recursos/">https://www.discapnet.es/salud/recursos/</a>)</li> <li>• Ansiedad: <a href="https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad">https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad</a></li> </ul>
<b>Lectura suplementaria</b>	Degges-White, S. (2011). Introducción al uso de las artes expresivas en la consejería. En S. Degges-White & N. Davis (Eds.), <i>Integración de las artes expresivas en la práctica de asesoramiento</i> (págs. 1–6). Saltador.
<b>Referencias web, revistas, otros</b>	Promoción y prevención de la salud mental <a href="https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention">https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention</a>

# Plan de lección del taller 1: primera parte

## Resumen de objetivos, resultados y contenido de un taller o lección

<b>Título del taller</b>	<b>Comprender el estrés</b>
<b>Objetivos del Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para aumentar la conciencia sobre el vínculo entre pensamientos, sentimientos y comportamiento.</li> <li>• Entender que no siempre tenemos control sobre lo que nos pasa</li> <li>• Para explorar nuestras técnicas de manejo del estrés</li> </ul>
<b>Resultados de aprendizaje del taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para mejorar la comprensión de cómo funciona el estrés y la ansiedad.</li> <li>• Entender que las habilidades para resolver problemas son esenciales en el manejo del estrés.</li> <li>• Familiarizarse con el hecho de que la forma en que reaccionamos y nos enfrentamos es individual para cada uno de nosotros.</li> </ul>
<b>Duración</b> <i>En minutos.</i>	150
<b>Nombre del autor</b>	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
<b>Formas de arte)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadro</li> <li>• Collage</li> </ul>
<b>Participantes</b>	8
<b>No. de facilitadores necesarios por grupo</b>	1
<b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta actividad se puede realizar en grupo o de forma individual (taller online)</li> </ul>
<b>Recursos y Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel kraft para contornos grandes de una persona: uno por grupo</li> <li>• Revistas viejas, periódicos, libros ilustrados y papel de desecho.</li> <li>• Marcadores y lápices de colores</li> <li>• tijeras y pegamento</li> </ul>
<b>ESTRUCTURA DEL TALLER</b>	
<b>Introducción</b> <i>Introducción al taller/lección dada por el facilitador a los participantes.</i>	Cambio de nombres (45 min)
<b>Calentamientos y juegos físicos y vocales</b> <i>Para energizar y enfocar a los participantes, preparar</i>	Escuchando Nuestros Cuerpos (15 min)

<p><i>los cuerpos y las voces para el trabajo y romper barreras.</i></p>	
<p><b>Lección principal con ejercicios y tema clave</b>  <i>Enumere los nombres solo de los ejercicios en el orden en que se realizan. Indique el tiempo de duración de toda la sección.</i></p>	<p>¡Cabeza, corazón, mano! (30 minutos)</p>
<p><b>Enfriarse</b>  <i>Uno o más juegos o ejercicios cortos para crear un ambiente relajado después del trabajo básico y antes de la reflexión grupal y para reunir al grupo para finalizar la sesión.</i></p>	<p>Presentación de esquemas (30 min)</p>
<p><b>Reflexión y retroalimentación</b>  <i>Una oportunidad para que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos con respecto a la lección y cómo la experimentaron.</i></p>	<p>Preguntas de reflexión/retroalimentación (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué has aprendido hoy sobre la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamiento?</li> <li>● ¿Existen similitudes/diferencias sobre cómo reaccionamos y lidiamos con el estrés para cada uno de nosotros?</li> <li>● ¿Obtuviste alguna idea sobre las técnicas de manejo del estrés?</li> <li>● ¿Existen diferentes técnicas de manejo del estrés según nuestro grado de control sobre la situación?</li> <li>● ¿Hay algo diferente en comparación con cuando comenzamos este taller?</li> <li>● ¿Aprendieron algo nuevo unos de otros, trabajando en grupos?</li> <li>● ¿Crees que algo será diferente hasta la próxima vez que nos encontremos?</li> </ul>
<p><b>Apéndices</b></p>	<p>Gráfico triangular de TCC</p>
<p><b>Referencias y Lecturas Esenciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Varvogli, L. y Darviri, C. (2011). Técnicas de manejo del estrés: Procedimientos basados en evidencia que reducen el estrés y promueven la salud. <i>Revista de ciencias de la salud</i> 5 (2), 74–89.</li> </ul>

## Taller Lección Plan 1 - Parte Dos

Descripción completa o instrucciones paso a paso para cada juego o ejercicio

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Cambio de nombres</b>
<b>Número de ejercicio</b>	1
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Para crear un ambiente relajado y acogedor.</li><li>● Que cada participante hable y escuche a los demás.</li><li>● Para que los participantes aprendan más sobre el taller y entre ellos.</li></ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Bajo
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Etiquetas de nombre (o Bolígrafo y Post-it para escribir nuestros nombres)</li><li>● Reproductor de música</li></ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Formen un círculo.</li><li>● Comienza presentándote a ti mismo y tus antecedentes. Comparta tanta información profesional y personal como le resulte segura. Tenga en cuenta que los participantes seguirán su intercambio.</li><li>● Hable sobre alguna información básica, por ejemplo, <i>“Esta lección incluirá varias actividades y ejercicios diseñados en torno al tema del manejo del estrés y la ansiedad. Algunos de los ejercicios requerirán movimiento, por lo que les pediré que abandonen sus asientos en ciertos puntos. Para otras actividades, puede permanecer sentado. Las preguntas siempre son bienvenidas y, por favor, avíseme si necesita aclaraciones sobre las instrucciones que le doy. Participe siempre que se sienta seguro para usted. No hay respuestas correctas o incorrectas, estamos compartiendo experiencias y cada uno encuentra su propio camino”</i></li><li>● Pida a los participantes que caminen libremente por la habitación mientras escuchan música. Cuando la música se detiene, dejan de caminar y se encuentran con la primera persona que ven, intercambian etiquetas de nombre y comparten información</li></ul>	

sobre ellos mismos (p. ej., nombre, color favorito, mascota, expectativa del taller, experiencia divertida/estresante).

- Cuando la música comienza de nuevo, comienzan a caminar por la habitación nuevamente hasta que la música se detiene. Luego, se reencuentran con la primera persona que ven, le dan la etiqueta con el nombre de la persona que conocieron antes, le muestran quién es y le transfieren la información sobre él.
- Con la tercera persona con la que nos encontraremos le transferiremos la etiqueta con su nombre y la información que obtuvimos de la anterior sobre la persona que ha conocido... Seguiremos así, conociendo a tanta gente como podamos.
- *“Reunámonos de nuevo y dejemos que alguien comience presentando a aquel cuyo nombre está escrito en el papel (o etiqueta con el nombre) que sostiene. Nos lo mostrará y nos dará la información que obtuvo sobre él/ella”.*
- La persona de quien estamos hablando escuchará y eventualmente complementará o corregirá la información que haya escuchado sobre sí mismo.
- *“Hablemos de lo que pasó. ¿Quién quiere empezar?”*

<b>Términos clave utilizados</b>	<i>Ninguno</i>
----------------------------------	----------------

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Escuchando nuestros cuerpos</b>
<b>Número de ejercicio</b>	2
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que los participantes estén activamente presentes en el taller</li> <li>• Reconocer sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales cuando están estresados y el vínculo entre ellos.</li> <li>• Entrenar la mente para que sea más abierta y consciente de las experiencias sensoriales y, en última instancia, más tolerante.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Bajo
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocs de notas</li> <li>• Plumas</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience con un ejercicio básico de atención plena guiada. Pida a los participantes que se sienten cómodamente, cierren los ojos y se concentren en su</li> </ul>	

respiración. Permita un minuto o dos para que los participantes despejen sus mentes y se tranquilicen.

- Pídeles que sientan sus pies en el suelo, el contacto de su cuerpo con la superficie sobre la que se encuentran, cómo sienten su espalda y su pelvis cuando se sientan en sus sillas (o sus colchones). Pídeles que presten atención a cualquier sensación que sientan sin juzgar. Dígales: «Ya sea que sienta su respiración con más fuerza en las fosas nasales o en el vientre, simplemente esté presente... Todo lo que necesita hacer es estar presente y consciente. »
- Mientras los participantes continúan relajándose y concentrándose en su respiración, explique que es común que todos nosotros en algún momento de nuestra vida nos sintamos perdidos, aislados o abrumados. Puede ser un momento aterrador y, a menudo, pensamos que no hay salida, pero generalmente siempre hay una luz que nos ayuda a guiarnos de regreso a la seguridad.
- Cuando se sientan seguros con el ejercicio, pídeles que recuerden un incidente, una experiencia que les resultó estresante o un pensamiento que les cause ansiedad.
- *«¿Qué es diferente ahora? Al notar cualquier sensación, te sientes allí. Si hay alguna tensión, permítete sentir lo que sientes. No tienes que cambiar nada. Solo acepta lo que sea que esté ahí en este momento presente. Observa tus pensamientos, sentimientos y sensaciones cuando recuerdas el evento estresante» .*
- *«Y ahora es el momento de volver lentamente a la habitación. Puede comenzar moviendo los dedos de las manos y los pies. Quizá girar la cabeza de lado a lado, sacudir los brazos. Y cuando estés listo, abre los ojos» .*
- Pídeles que escriban sus pensamientos, sentimientos, sensaciones que tuvieron cuando recordaron la experiencia estresante y dígales que tendrán la oportunidad de compartir tanta información como sea seguro para ellos en la próxima parte del taller.

<b>Términos clave utilizados</b>	Mindfulness significa prestar toda la atención a algo. Significa reducir la velocidad para realmente notar lo que estás haciendo. Ser consciente es lo contrario de apresurarse o realizar múltiples tareas. Cuando estás atento, te estás tomando tu tiempo. Te estás enfocando de una manera relajada y fácil.
----------------------------------	--

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¡Cabeza, corazón, mano!</b>
<b>Número de ejercicio</b>	3
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender el vínculo entre los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento.</li> <li>● Para utilizar las habilidades de resolución de problemas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarizarse con el hecho de que la forma en que reaccionamos y nos enfrentamos es individual para cada uno de nosotros.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Altura media
<b>Energía del ejercicio</b>	Altura media
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papel kraft para contornos grandes de una persona: uno por grupo</li> <li>Revistas viejas, periódicos, libros ilustrados y papel de desecho.</li> <li>Marcadores y lápices de colores</li> <li>tijeras y pegamento</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuya los contornos del cuerpo en hojas grandes de papel a pequeños grupos de estudiantes (o uno de ellos puede acostarse y el resto hace su contorno) y pídale que escriban alrededor del contorno de la cabeza las cosas que pueden presionarnos y hacer nos sentimos estresados. Estos pueden ser tan grandes o pequeños/triviales como quieran. Podrían ser cosas que otras personas nos hacen o dicen o cosas que escuchamos en los medios.</li> <li>Nota: Si se trata de un taller en línea, cada miembro del grupo debe hacer su propio esquema.</li> <li>Comente algunos de estos y comparta: enfatice que hay muchas cosas diferentes y no hay reglas sobre lo que puede causarnos estrés. Lo que estresa a una persona no estresará a otra.</li> <li><b>PENSAMIENTOS:</b> Ahora escriba dentro de la cabeza qué pensamientos pueden iniciar esas presiones, como 'Nunca voy a hacer esto a tiempo', 'No puedo hacer frente si sale mal', 'Voy a disfrutar esto' , etc. Tanto los pensamientos positivos como los negativos están bien.</li> <li><b>SENTIMIENTOS Y SENSACIONES DEL CUERPO:</b> Explique que los pensamientos que tenemos afectan cómo nos sentimos. Ahora complete el contorno del cuerpo con sentimientos, tanto emocionales como físicos, que pueden ser una reacción a estos pensamientos y presiones, como dolor de cabeza, dolor de estómago, cansancio, ansiedad, sobreexcitación, sudoración, pánico, etc. Nuevamente, no hay respuestas correctas o incorrectas.</li> <li>Pídeles que asignen un color específico para cada sentimiento.</li> <li>Nota: Explique que existe un vínculo entre nuestros pensamientos, sentimientos y lo que hace nuestro cuerpo. En la era en la que teníamos que luchar con los animales,</li> </ul>	

nuestro miedo nos decía que peleáramos o huyéramos. Hoy tenemos diferentes miedos y preocupaciones, y nuestros pensamientos y sentimientos siguen siendo muy reales y pueden ser difíciles de sobrellevar. La forma en que reaccionamos ante un estrés puede depender de cuánto control sentimos que tenemos sobre lo que está sucediendo. Cuando las cosas se sienten fuera de nuestro control, puede ser más difícil lidiar con ellas y reconocer nuestros pensamientos y sentimientos.

- Pídale a la clase que piense en ejemplos de cómo las tensiones que han escrito pueden parecer completamente fuera de su control, como la separación de los padres. Tome esto como un ejemplo y explique que incluso cuando no tenemos control sobre cómo se comportan otras personas, sí tenemos control sobre cómo abordamos lo que está sucediendo.
- ACCIONES: ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a reducir los sentimientos de estrés aprendiendo a concentrarnos en lo que podemos controlar? Lo más útil es resolver problemas y ver qué pueden hacer y cuáles son esas opciones.
- A menudo, un factor clave en la resolución de problemas es encontrar apoyo. Demuestre esto pidiéndole a un estudiante que junte sus manos y no las suelte. Entrégueles algunas cosas para llevar (las demandas o desafíos de la vida) y luego muéstreles cómo, con otras personas, este trabajo se vuelve más fácil.
- Concéntrese en las acciones que cada uno de ellos puede sugerir para manejar el estrés, por ejemplo, meditación, ejercicio físico, hablar con un consejero, ser asertivo, reconocimiento de fortalezas... Dígales algunas técnicas básicas de manejo del estrés, como ejercicios de respiración o gestión del tiempo. Dígales que tratamos las situaciones de estrés de acuerdo con nuestro grado de control sobre ellas.
- Nota: ser lo más creativo posible. Cuanto más utilicen sus habilidades creativas para representar sus patrones de pensamiento o comportamiento, más se comprenderán a sí mismos y crearán sus propias soluciones.

**Términos clave utilizados**

La terapia cognitiva conductual (CBT, por sus siglas en inglés) es un tipo de terapia a corto plazo bien establecida y efectiva que trata las conexiones entre sus pensamientos, emociones y comportamientos, y cómo pueden influirse entre sí.

La Asociación Estadounidense de Psicología explica que la TCC se basa en varias creencias, como la siguiente:

- Las formas inútiles de pensar y comportarse pueden provocar angustia psicológica.
- Las personas pueden aprender formas más beneficiosas de pensar y comportarse.
- Los nuevos hábitos pueden aliviar los síntomas de las condiciones mentales y físicas y permitir que las personas actúen de manera más beneficiosa.

	La teoría central es que los problemas surgen de los eventos y los significados que las personas les asignan. Los pensamientos inútiles pueden dificultar que una persona funcione con confianza en diversas situaciones. La TCC puede ayudar a una persona a hacer cambios positivos en cómo se siente y actúa. También puede equipar a las personas con estrategias de afrontamiento que las ayuden a enfrentar los desafíos.
--	---

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Presentación de esquemas</b>
<b>Número de ejercicio</b>	4
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Proporcionar a los alumnos la oportunidad de discutir en grupo y reflexionar sobre el aprendizaje que ha tenido lugar.</li> <li>● Proporcionar a los alumnos información teórica sobre cómo funciona el estrés.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	Ninguno
<b>Instrucciones</b>	
<p>Cada grupo presenta su esquema. Intercambiar experiencias, ideas...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿De qué manera nuestros contornos eran diferentes/similares?</li> <li>● ¿Utilizamos los mismos colores/procesos creativos y por qué?</li> <li>● ¿Cuáles son los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales que nos provoca el estrés?</li> <li>● ¿Cómo sabemos cuándo las cosas se están complicando demasiado y el estrés que sentimos es inmanejable?</li> <li>● ¿Podría hablarnos de un ejemplo de cómo lidiamos con los eventos estresantes que podemos controlar y los que no podemos controlar?</li> <li>● ¿Cómo lidiamos con las cosas estresantes ahora? ¿Qué cosa podemos hacer para afrontar positivamente el estrés?</li> <li>● ¿Existen estrategias estresantes que no son útiles (p. ej., comer en exceso)? ¿Podrías reemplazarlos por otros útiles?</li> </ul>	
<b>Términos clave utilizados</b>	<i>Ninguno</i>

<i>Proporcionar descripción</i>	
---------------------------------	--

## Plan de lección del taller 2 - Primera parte

### Resumen de objetivos, resultados y contenido de un taller o lección

<b>Título del taller</b>	<b>La escritura como herramienta para controlar el estrés</b>
<b>Objetivos del Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la autoconciencia al poner los sentimientos en papel.</li><li>• Aumenta la creatividad de los participantes ya que durante un tiempo practican la escritura como herramienta para combatir el estrés</li><li>• Disminuye los factores estresantes al proporcionar un mecanismo de autodefensa contra ellos.</li></ul>
<b>Resultados de aprendizaje del taller</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El aprendiz será capaz de equilibrar la mente y el estado de ánimo, liberando las emociones que le causan daño y podrá dejar de lado los pensamientos "tóxicos" para dar paso a otros pensamientos que produzcan un efecto liberador que conseguirá su sacar su mente de una parálisis emocional que le provoca estrés e incapacidad para reaccionar ante situaciones desequilibrantes. Al liberar estos pensamientos tóxicos, el alumno logrará un cambio de patrón de comportamiento, haciéndolo más asertivo y positivo.</li><li>• Cuando el alumno escribe sobre lo que le perturba, finalmente se dará cuenta de cuáles son estos elementos perturbadores y qué mecanismos de defensa puede utilizar para luchar contra ellos.</li><li>• Aunque al principio estos ejercicios pueden tener un efecto perturbador en el alumno al obligarlo a reconocer los elementos perturbadores, la realidad es que el alumno logrará un crecimiento interior anotando el sufrimiento interior que está atravesando. El dolor será menos doloroso a medida que el alumno le dé un significado a este dolor.</li><li>• Cuando el aprendiz escribe, podrá asimilar sus emociones porque estas emociones estarán enfocadas en el tiempo presente, podrá evitar las percepciones negativas y esto le permitirá al estudiante asumir una actitud más objetiva. y actitud consciente, mejorando la resiliencia</li></ul>
<b>Duración</b> <i>En minutos.</i>	130
<b>Nombre del autor</b>	Marta Ortiz Rodríguez, Konstantinos Flouris
<b>Formas de arte)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escritura creativa</li></ul>
<b>Participantes</b>	8

<b>No. de facilitadores necesarios por grupo</b>	1
<b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller en línea</li> </ul>
<b>Recursos y Materiales</b>	Facilitador: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Rotafolio</li> <li>• marcadores</li> </ul> Participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Bloc</li> <li>• marcadores</li> <li>•</li> </ul>

## ESTRUCTURA DEL TALLER

<b>Introducción</b> <i>Introducción al taller/lección dada por el facilitador a los participantes.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta lección incluirá varias actividades y ejercicios en torno al tema de la escritura para encontrarte a ti mismo. Las preguntas siempre son bienvenidas, así que avísame si necesita alguna aclaración sobre las instrucciones que le doy.</li> <li>• El tema de esta lección es “la escritura como herramienta para manejar el estrés”. Para la realización de este ejercicio se elegirá un espacio y una vestimenta que sea cómoda para el alumno y que sirva para crear un ambiente relajado que nos permita abrir la mente a las sensaciones internas de nuestro cuerpo.</li> <li>• Luego, cada estudiante elegirá tres preguntas sobre las que quiera escribir, por ejemplo, cómo me siento, de dónde vengo, a dónde voy.</li> <li>• Con papel y bolígrafo, responderemos a estas preguntas con tres frases cortas</li> </ul> Tiempo: 10 minutos
<b>Calentamientos y juegos físicos y vocales</b> <i>Para energizar y enfocar a los participantes, preparar los cuerpos y las voces para el trabajo y romper barreras.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como ejercicio introductorio, realizaremos una serie de 10 respiraciones profundas con los ojos cerrados y concentrados en nuestro interior.</li> </ul> Tiempo: 5 minutos
<b>Lección principal con ejercicios y tema clave</b> <i>Enumere los nombres solo de los ejercicios en el orden en que se realizan. Indique el tiempo de duración de toda la sección.</i>	Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modular la mente</li> <li>• carta al niño</li> <li>• Subrayar</li> <li>• Mi historia de vida</li> </ul> Tiempo: 90 minutos

<p><b>Enfriarse</b>  <i>Uno o más juegos o ejercicios cortos para crear un ambiente relajado después del trabajo básico y antes de la reflexión grupal y para reunir al grupo para finalizar la sesión.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Retroalimentación de una palabra”. Se trata de una ronda de retroalimentación en una sola palabra que destaca por mantener la atención: cada participante es capaz de decir la primera palabra que le viene a la mente relacionada con la actividad de escritura. Esto se puede hacer en forma de Wordcolud para tomar una foto previa de lo que vendrá después.</li> </ul> <p>Tiempo: 5 minutos</p>
<p><b>Reflexión y retroalimentación</b>  <i>Una oportunidad para que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos con respecto a la lección y cómo la experimentaron.</i></p>	<p>El facilitador y el capacitador dedican 20 minutos al final de cada sesión a un proceso de reflexión y evaluación, brindando la oportunidad de discutir en grupo si se considera, brindando a los participantes la oportunidad de compartir la experiencia de aprendizaje. El objetivo es animar a los alumnos a compartir sus sentimientos y ser conscientes de los sentimientos comunes que todos tenemos.</p> <p>Preguntas a proponer para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tres sensaciones he tenido al realizar el ejercicio?</li> <li>• ¿Cómo me sentía antes de empezar y ahora no?</li> <li>• ¿Cómo me siento ahora y no me sentía antes de hacer el ejercicio?</li> </ul> <p>Tiempo: 20 minutos</p>
<p><b>Apéndices</b></p>	
<p><b>Referencias y Lecturas Esenciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Lee, escribe, camina” de Helena Echeverría</li> <li>• “Más allá de las palabras: La escritura como terapia”, de Helena Echeverría</li> <li>• “El camino del artista”, de Julia Cameron</li> </ul>

## Plan de lección del taller 2: segunda parte

## Descripción completa o instrucciones paso a paso para cada juego o ejercicio

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Modular la mente</b>
<b>Número de ejercicio</b>	1
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la parte positiva de lo que tenemos</li> <li>• Acostumbrarse a agradecer todo lo que tiene el alumno</li> <li>• Formar la mente para aceptar las cosas buenas y fomentar el logro de nuevas metas</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Bolígrafo</li> <li>• Computadora</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elige un espacio donde estés solo y libre de distracciones, y tómate un tiempo para responder a esta pregunta: ¿Cómo me siento? Tome algunas hojas de papel en blanco y un bolígrafo y comience a escribir por un rato lo que se le ocurra, no se preocupe por la redacción o la ortografía.</li> <li>• Después de eso, lee lo que has escrito y, en otra hoja de papel, escribe una historia usando las expresiones en tiempo presente.</li> <li>• La historia debe tener tres partes. En el primer párrafo debes responder a la pregunta: ¿Cómo sería mi vida ideal? En el segundo párrafo debes responder: ¿Cuáles son los éxitos que habré alcanzado? Y en el tercer párrafo, ¿cómo me siento acerca de los éxitos que he logrado como se describe en la segunda pregunta?</li> <li>• Aunque las preguntas están escritas en tiempo futuro, las respuestas deben escribirse en tiempo presente, como si ya lo estuvieras viviendo y sintiendo. Y parte del ejercicio es repetir la escritura de este trato de vida muchas veces, para anclarlo en la mente.</li> </ul>	
<b>Términos clave utilizados</b>	Piensa, Escribe, Reflexiona

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Carta al niño</b>
<b>Número de ejercicio</b>	2

<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Deje que el alumno se desahogue</li> <li>● Deje que el alumno se perdone a sí mismo</li> <li>● Ámate a ti mismo, compréndete a ti mismo</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Alto
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Computadora</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escríbele al niño que fuiste. Visualiza el niño que fuiste, tus gustos y disgustos cuando eras niño, de qué te avergonzabas, de qué te arrepientes, etc. Escríbele una carta y nárrale tus emociones de forma fluida. Cuanto más específico seas, mejor. Si hay nombres concretos, fechas, anécdotas, será una experiencia más vital y terapéutica. Demuestra el amor que sientes, la admiración y el perdón.</li> <li>● Después de esto, recuerda que ahora que eres adulto, y muchas de las cosas que temías cuando eras niño ya no forman parte de tu realidad.</li> <li>● Necesitamos darnos cuenta de que nuestros miedos han cambiado y ya no asustan, y tal vez nuestros miedos actuales también cambien o desaparezcan en el futuro inmediato.</li> </ul>	
<b>Términos clave utilizados</b>	Introspección, reflexión, superación personal.

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Subrayar</b>
<b>Número de ejercicio</b>	3
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cambiar hábitos</li> <li>● Crea nuevos hábitos</li> <li>● Se consistente</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Computadora</li> <li>● Resaltador</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	

- Ten cerca de ti una hoja de papel y un bolígrafo. Cada mañana al levantarte, escribirás sin parar, lo primero que se te venga a la cabeza. No importa si no tiene sentido lógico.
- Escribe continuamente hasta llenar la hoja. Durante las primeras semanas del ejercicio no lo lea. Después de un tiempo, lee todo lo que has escrito, con calma, sin prisas. No es necesario leer todo en un día. Analiza lo que has escrito, anota las ideas que tienes ahora, las soluciones que has encontrado cuando has encontrado y escrito, aprovecha los beneficios que te deja ver tu subconsciente.
- Después de eso, toma un resaltador y subraya las oraciones completas que consideres más importantes. Luego haga una lista de todas las oraciones que ha elegido y, en esa lista, subrayará los verbos de cada oración seleccionada.
- En otra hoja de papel, escribe el siguiente título: ¿Qué acciones debo cambiar, mantener o ejercitar según los verbos que ya has elegido? Luego, después del título, escribe una historia tratando de responder a esta pregunta, usando los mismos verbos.
- En tus escritos encontrarás un mapa para descubrir y ordenar tus pensamientos y sentimientos, logrando el bienestar.

<b>Términos clave utilizados</b>	<i>Coherencia, dispuesto a realizar, dispuesto a cambiar</i>
----------------------------------	--

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Mi historia de vida</b>
<b>Número de ejercicio</b>	4
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumentar la capacidad de empatía.</li> <li>● Ver la realidad desde una perspectiva diferente</li> <li>● Desintoxicar recuerdos</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Computadora</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para prepararte, escribe una pequeña autobiografía que te ayude a recordar algunas anécdotas de tu pasado, preferiblemente de la infancia o la adolescencia, ya que es cuando se forman las bases de nuestra personalidad.</li> <li>● Ahora escribe una historia donde cuentes la historia en tercera persona. Ten en cuenta que el personaje principal será totalmente diferente a ti, será una persona diferente (diferente edad, diferente sexo). Escribirás tres cuentos en tres días.</li> </ul>	

- El cuarto día, unificarás las tres historias en una sola. El quinto día, lee el cuento y añade algunas recomendaciones al protagonista. El sexto día lee el texto pero como si fueras el protagonista, colócate como protagonista y presta atención a las recomendaciones que te habían dado.
- Como has escrito todo desde otro punto de vista, te dará espacio suficiente para ver lo que pasó en el pasado desde diferentes ángulos. Esto te permitirá ser más empático con las personas involucradas en estas acciones del pasado y desintoxicar tus recuerdos.

<b>Términos clave utilizados</b>	Revive, Sana, Perdona
<i>Proporcionar descripción</i>	

### **Plan de lección del taller 3 – Primera parte**

#### **Resumen de objetivos, resultados y contenido de un taller o lección**

<b>Título del taller</b>	<b>Desenmascarado</b>
--------------------------	-----------------------

<b>Objetivos del Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a los jóvenes a comprender mejor sus pensamientos, emociones y experiencias.</li> <li>• Trabajar con un medio libre de presiones y consecuencias para expresar sus pensamientos y sentimientos.</li> <li>• Para potenciar las habilidades sociales.</li> </ul>
<b>Resultados de aprendizaje del taller .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar una actividad creativa para expresar pensamientos, creencias y sentimientos de manera segura.</li> <li>• Diseñar un taller donde las máscaras inconscientes pudieran revelar</li> <li>• Ayudar a los jóvenes a explorar e intercambiar pensamientos, emociones y experiencias ocultas.</li> </ul>
<b>Duración</b> <i>En minutos.</i>	225
<b>Nombre del autor</b>	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
<b>Formas de arte)</b>	Dependiendo de sus recursos, podría ayudar a los participantes a hacer máscaras desde cero o comprar algunas máscaras en blanco prefabricadas.
<b>Participantes</b>	8
<b>No. de facilitadores necesarios por grupo</b>	1
<b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de procesos creativos para ayudar a los jóvenes a sentirse competentes, desarrollar habilidades de afrontamiento centradas en las emociones y aumentar la conciencia emocional, una habilidad esencial para el manejo del estrés y la ansiedad.</li> <li>• La creación de máscaras se puede hacer individualmente o en grupo.</li> </ul>
<b>Recursos y Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartones</li> <li>• Marcadores de colores</li> <li>• Plumas, limpiapipas, piezas de diferentes tejidos y materiales</li> <li>• Brillo y lentejuelas</li> <li>• tijeras y pegamento</li> <li>• revistas viejas</li> </ul>

**ESTRUCTURA DEL TALLER**

<p><b>Introducción</b>  <i>Introducción al taller/lección dada por el facilitador a los participantes.</i></p>	<p>¿Recuerda mi nombre? (15 minutos)</p>
<p><b>Calentamientos y juegos físicos y vocales</b>  <i>Para energizar y enfocar a los participantes, preparar los cuerpos y las voces para el trabajo y romper barreras.</i></p>	<p>¡Inspirándonos en nuestros nombres! (30 minutos)</p>
<p><b>Lección principal con ejercicios y tema clave</b>  <i>Enumere los nombres solo de los ejercicios en el orden en que se realizan. Indique el tiempo de duración de toda la sección.</i></p>	<p>Desenmascarado (120 min)</p>
<p><b>Enfriarse</b>  <i>Uno o más juegos o ejercicios cortos para crear un ambiente relajado después del trabajo básico y antes de la reflexión grupal y para reunir al grupo para finalizar la sesión.</i></p>	<p>El sabio (30 min)</p>
<p><b>Reflexión y retroalimentación</b>  <i>Una oportunidad para que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos con respecto a la lección y cómo la experimentaron.</i></p>	<p>Preguntas de reflexión/retroalimentación (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ha aprendido acerca de sus estrategias de afrontamiento?</li> <li>• ¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste sobre ti hoy?</li> <li>• ¿Algunas creencias o sentimientos ocultos se volvieron más accesibles?</li> <li>• ¿De qué manera podría usar su pensamiento creativo y sus habilidades para resolver problemas para explorar su ansiedad?</li> <li>• ¿Hay rasgos personales, talentos, habilidades, fortalezas que podrían ayudarlo a lidiar con su ansiedad?</li> </ul>
<p><b>Apéndices</b></p>	<p>Ninguno</p>

<b>Referencias y Lecturas Esenciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rogers, CR. (1961) Sobre convertirse en persona: la visión de la psicoterapia de un terapeuta. Houghton Mifflin, Boston.</li> <li>• Rogers, CR (1983). Libertad para aprender para los años 80. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Company.</li> </ul>
--	--

## Plan de lección del taller 3 - Segunda parte

Descripción completa o instrucciones paso a paso para cada juego o ejercicio

### Descripción del ejercicio

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¿Recuerda mi nombre?</b>
<b>Número de ejercicio</b>	1
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para crear un ambiente relajado y acogedor.</li> <li>• Para presentarse en el grupo</li> <li>• Para confirmar que todos conocen los nombres de todos</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	Ninguno
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen un círculo</li> <li>• <i>“ Sugiero que nos recordemos nuestros nombres de una manera amena”.</i></li> <li>• <i>“El primero a mi izquierda comenzará diciendo su nombre”.</i></li> <li>• <i>“El segundo por la izquierda repetirá el nombre del anterior y dirá el suyo también”.</i></li> <li>• <i>“El próximo dirá el nombre del primero, el segundo y su nombre”.</i></li> <li>• <i>“Todos seguimos de la misma manera”.</i></li> <li>• El facilitador es el último en la fila para decir los nombres de todos. Si a algunos participantes les preocupa no recordar los nombres, el facilitador les asegura que este no es un ejercicio de memoria y que todos ayudarán si es necesario.</li> </ul>	
<b>Términos clave utilizados</b> <i>Proporcionar descripción</i>	

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¡Inspirándonos en nuestros nombres!</b>
-----------------------------	--

<b>Número de ejercicio</b>	2
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Descubrir los sentimientos y emociones que se generan en nuestro interior ante determinadas situaciones</li> <li>● Uso de la actividad para gestionar las emociones.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b> <i>Lista de materiales utilizados. Si no se requieren materiales, indique 'Ninguno'</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Juego de pintura</li> <li>● Cartulina</li> <li>● Tijeras</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<p>¿Quién no ha estado al teléfono, en una reunión de trabajo o escuchando una conferencia, cuando de repente te encuentras escribiendo tu nombre en las esquinas de tu diario? De vez en cuando, es común hacer estos garabatos en diferentes lugares. Ya sea que tu mente quisiera escapar de una situación o concentrarse en esa llamada, generó una sintonía con tu propio nombre. Esto se debe a que el propio nombre de cada persona desencadena emociones en ellos.</p> <p>Para realizar esta actividad el alumno puede elegir su nombre o un apodo, lo importante es que sea personal, y que el alumno se sienta identificado. El alumno lo escribirá en una hoja de papel y comenzará a crear algo nuevo a partir de él. El alumno puede utilizar diferentes papeles, colores y materiales, ya que este trabajo debe ser lo más detallado posible. El alumno explorará cada contorno de su nombre y se inspirará para encontrar la mejor expresión de sí mismo.</p> <p>Parece un ejercicio complicado, pero es muy interesante ver cuántos sentimientos puede expresar el alumno a partir de algo que parece tan común como tu nombre. A menudo es difícil expresar tus propias emociones, gustos y miedos.</p> <p>La actividad termina cuando todos presentan su nombre y luego el resto del grupo lo llama por su nombre.</p>	
Términos clave utilizados	Miedos, emociones, expresar
Proporcionar descripción	

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Desenmascarado</b>
-----------------------------	-----------------------

<b>Número de ejercicio</b>	3
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar con un medio libre de presiones y consecuencias para explorar sus fuentes de ansiedad.</li> <li>• Explorar nuevas técnicas de manejo del estrés.</li> <li>• Para potenciar las habilidades sociales.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Altura media
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartones</li> <li>• Marcadores de colores</li> <li>• Plumas, limpiapipas, piezas de diferentes tejidos y materiales</li> <li>• Brillo y lentejuelas</li> <li>• tijeras y pegamento</li> <li>• viejas revistas</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta actividad consiste en crear máscaras que ayuden a explorar las máscaras simbólicas de los participantes. Proporcióneles los materiales y anímelos a crear su máscara de 'cara interior'.</li> <li>• Explique a los participantes el concepto de máscaras y cómo cada uno de nosotros puede tener máscaras detrás de las cuales a menudo nos escondemos o que necesitamos máscaras para revelarnos.</li> <li>• Pídales que sean lo más creativos posible, explorando sus propias experiencias al respecto.</li> <li>• ¿Cómo sería esa máscara si fuera real? ¿Cuándo creen que se esconden detrás de una máscara? ¿Qué desencadena su ocultamiento? ¿En qué situaciones necesitamos máscaras para decir lo que realmente pensamos?</li> <li>• Anime a los participantes a estar atentos mientras crean sus máscaras y observen sus pensamientos y sentimientos. La música de meditación podría ser apropiada. Anímelos a permitir que los pensamientos de su máscara entren en su mente o interactúen con su alter ego (máscara).</li> <li>• Cuando las máscaras estén listas, puedes juntarlas todas en un solo lugar y observarlas. ¿Qué pensamientos y sentimientos surgen cuando los vemos todos juntos? ¿Podrían conversar entre ellos?</li> <li>• Ahora todos presentan su máscara. “ <i>Puede usarlo o sostenerlo a su lado o frente a usted. ¿Qué se siente al usarlo u observarlo? ¿Cómo fue para ti crear tu máscara?</i> ”</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Podrían usar las máscaras para seguir dramatizando sus ideas sobre ellos mismos y los problemas representados por las diferentes máscaras que usan . En este caso, el facilitador puede sugerir que los participantes usen su máscara y actúen una escena, interactúen con la máscara (técnicas de Gestalt) o involucren a todo el grupo (técnicas de psicodrama).</li> </ul>	
<b>Términos clave utilizados</b> <i>Proporcionar descripción</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas a menudo crean máscaras para esconderse detrás de modo que puedan funcionar como distracciones de otros problemas, evitar que otros vean su ansiedad o evitar que vean su propia disfunción.</li> <li>La actividad puede ayudar a los participantes a descubrir partes reprimidas de sí mismos, descubrir nuevas estrategias de afrontamiento y explorar una situación en la que no necesitan su máscara.</li> </ul>

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>El sabio</b>
<b>Número de ejercicio</b>	4
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conectar con la parte madura de nosotros mismos.</li> <li>Para mejorar nuestro pensamiento creativo y habilidades para resolver problemas.</li> <li>Para cerrar el taller con un mensaje para llevar</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colchones</li> <li>Música con sonidos de la naturaleza</li> <li>Iluminación baja</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>“Recuéstate... Cierra los ojos y respira hondo unas cuantas veces...</i></li> <li><i>Con cada exhalación sueltas todas las tensiones y te relajas más...</i></li> <li><i>Inhala... Exhala... Inhala... Exhala...</i></li> <li><i>Ahora deja que tu visión interior te guíe fuera de esta habitación...</i></li> <li><i>Estás en un sendero en el bosque... Oyes sonidos... Hueles los olores... Estás tranquilo y relajado... Caminas y sientes las hojas crujendo bajo tus pies...</i></li> </ul>	

- *Llegas a un claro... En el medio hay un fuego... Alguien se sienta junto al fuego y te espera en silencio... Él tiene todas las respuestas... Es seguro acercarse a la persona que te espera...*
- *Te acercas y te sientas a su lado... ¿Cómo es? ... Hombre o mujer; ... ¿Qué lleva puesto?*
- *Puedes hacerle una sola pregunta... Cuando estés listo, pregúntale... Escucha la respuesta... Quédate ahí un poco más... Le agradeces la ayuda y te preparas para irte...*
- *(S) te abraza y te da un regalo, un recuerdo de tu encuentro... ¿Qué es?... Cómo es; ...*
- *Tomas de nuevo el camino de regreso... Sientes el poder de la respuesta y el regalo que te dio el sabio...*
- *Estabas aquí en la habitación otra vez... Estírate... Lentamente abre los ojos...*
- *Reunámonos para discutir sobre lo que pasó”*

<b>Términos clave utilizados</b>	
----------------------------------	--

<i>Proporcionar descripción</i>	
---------------------------------	--

# El Triángulo de la TCC

- El triángulo se usa en la terapia conductual cognitiva (TCC) para mostrar la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Cada uno de estos influye en el otro, convirtiéndose en un patrón con el tiempo
  - Cambiar el patrón puede hacer que se sienta más feliz y seguro



Para obtener más información y obtener recursos, visite [www.thecounselingpalette.com](http://www.thecounselingpalette.com)