



MATERIAL DIRIGIDO A DOCENTES

Cuidando de tu salud mental, **cuidamos mejor** la salud mental de los estudiantes adolescentes



unicef 
para cada infancia

unicef 
para cada infancia





MATERIAL DIRIGIDO A DOCENTES

Cuidando

de tu salud mental,

cuidamos mejor

la salud mental de los estudiantes adolescentes

María Adelaida López Restrepo
Directora de la Corporación Dunna

Gloría Inés Rodríguez
Sophy Natalia Cotrina Rodríguez
**Creación de contenidos
Adaptaciones del HAT*
y otros contenidos sobre Salud Mental**

Manuela Arboleda
**Estrategias mente-cuerpo
Creación de contenidos**

Agradecimientos:

Salua Marcela Osorio
Cesar Bladimir Reyes
Antria Spyridou
Yulieth de Oro Romero
Leidy Tatiana Palacios
Andrea Galindo
Eliana Marcela Fernández
Nini Soley Ramírez
Aydee Velásquez

Corrección de estilo:

Laura Peláez Molano

Diseño gráfico y diagramación:

Amparo Carrizosa

Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos.
Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con
ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la
autorización expresa para ello.

Primera edición, 2023

© Corporación Dunna
-alternativas creativas para la paz-
www.dunna.org

* Este material fue tomado y adaptado de: WHO - UNICEF, *Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

¿Quiénes somos?

Este proceso formativo se realiza gracias a la alianza mundial entre UNICEF y la Zurich Foundation. Tiene como objetivo equipar a 400.000 adolescentes y 150.000 cuidadores en siete países con información, habilidades y estrategias sobre cómo cuidar su propio bienestar mental y el de los demás, comenzando con programas en Colombia, Ecuador, Indonesia, Maldivas, México, Nepal y Vietnam. Las herramientas y enfoques del programa desarrollados se centran en la realización de intervenciones que fomenten la alfabetización en salud mental, fortalezcan las habilidades sociales y emocionales, y mejoren el apoyo a los cuidadores y adultos.

UNICEF lleva 73 años en Colombia, trabajando por la infancia y adolescencia más vulnerable en el país. Atiende sus necesidades primarias, brinda apoyo inmediato en emergencias y busca la garantía de sus derechos por medio de programas e iniciativas en diferentes regiones del país, enfocándose, principalmente, en zonas rurales de difícil acceso, donde los niños, niñas y adolescentes tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades, discriminación o desigualdad; incluso de violencias y abusos de todo tipo. UNICEF es una de las organizaciones mejor reconocidas en el mundo por la labor en favor de la niñez.

La Corporación Dunna –alternativas creativas para la paz–, socio implementador del programa, adelanta iniciativas encaminadas a la promoción de la salud mental, la recuperación emocional y la convivencia pacífica mediante intervenciones basadas en las estrategias mente-cuerpo, prácticas restaurativas y las expresiones artísticas. Su trabajo ha estado siempre acompañado de procesos de investigación rigurosos que le han permitido comprender como sus estrategias actúan como métodos poderosos y transformadores en el camino hacia la paz.

Esperamos que este proceso les brinde nuevas y valiosas herramientas para su bienestar personal, interpersonal y comunitario.

¡Bienvenidas y bienvenidos!

Cuando en esta publicación se menciona a los adolescentes, se hace referencia al género femenino y masculino, sin que esto implique en ningún caso inequidad de género ni invisibilización de lo femenino. Ante todo se pretende evitar el desdoblamiento adolescente y el uso inadecuado de la @. A lo largo del documento velamos por que se presente equidad de género en el contenido, diseño gráfico e imágenes. Esto aplica también a cuando se habla de docentes, en donde estamos incluyendo a personas que ejercen esta actividad y que se reconocen como de géneros diversos.

Nota del autor

Contenido



Salud Mental:
derribando mitos
para su cuidado

5

¿Quiénes somos?

10

36

Estrategias
mente-cuerpo:
Una forma de cuidar
nuestra salud mental
como docentes

Cuidando de tu salud mental, **cuidamos mejor** la salud mental de los estudiantes adolescentes

Querido docente:

Este material está especialmente dirigido a maestros que desarrollan su labor con adolescentes. Hace parte de la estrategia de transformación de entornos en la que se prioriza la gran influencia que tienen los docentes en sus estudiantes, no solo en términos de aprendizaje sino mucho más importante aún, en su desarrollo personal. También se considera el aula de clase como uno de los ambientes más importantes para promover la salud mental positiva tanto de los adolescentes como de los maestros.

En la primera parte, encuentran algunos aspectos generales de la salud mental, los mitos con respecto a ésta, y algunas estrategias para hacer conexión con los adolescentes y para cuidar la salud mental del docente. También se sugieren algunas estrategias para construir de climas de aula que promuevan la salud mental positiva, conectados con un estilo docente asertivo o democrático. Finalmente, en esa parte, encuentran el proceso para realizar círculos restaurativos que permitan manejar situaciones del aula de clase que deban ser conversadas por todos.

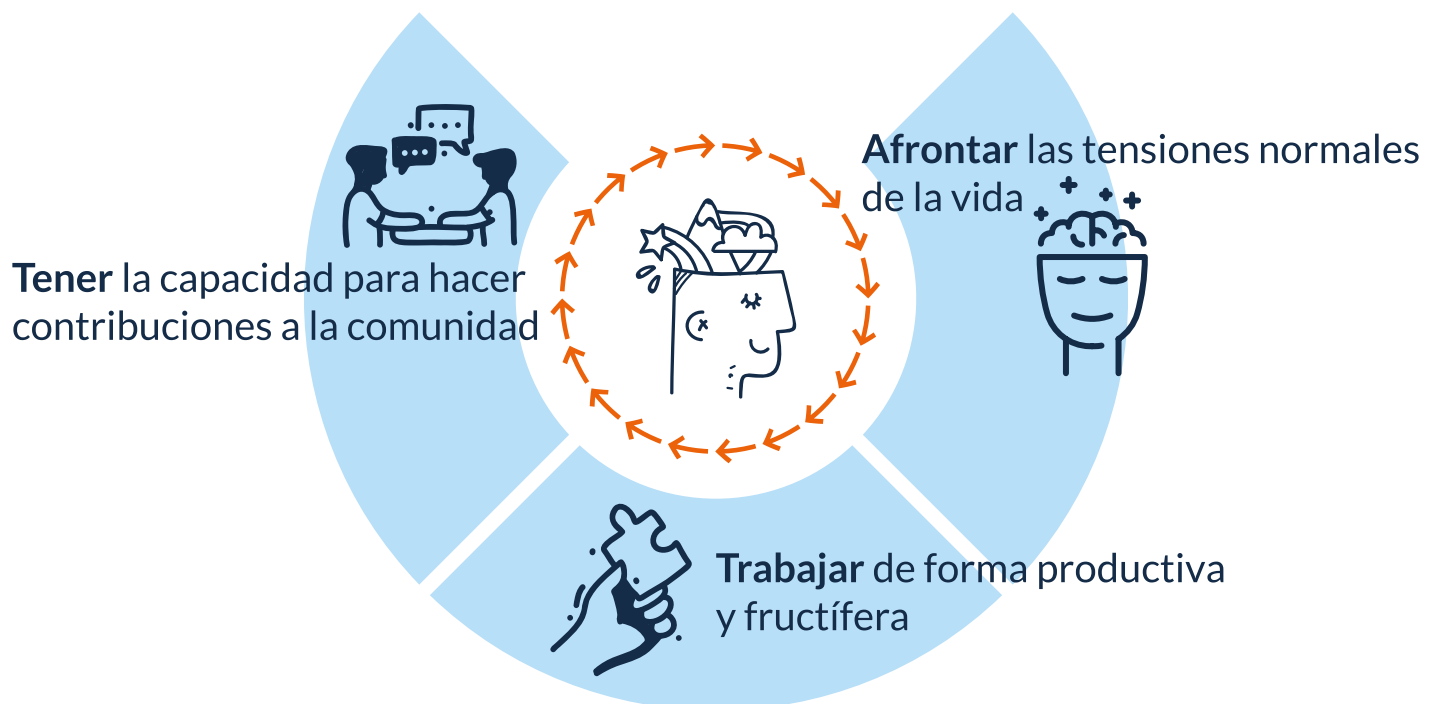
En la segunda parte, los docentes encuentran estrategias mente-cuerpo cuya práctica les permitirá generar rutinas de autocuidado, regulación emocional, gestión del estrés y fortalecimiento de sus habilidades de empatía y conexión con los otros.

Salud Mental: derribando mitos para su cuidado¹

La salud mental es esencial para nuestro bienestar general y es tan importante como la salud física. Cuando nos sentimos mentalmente bien, podemos trabajar productivamente, construir relaciones positivas, disfrutar nuestro tiempo libre y contribuir activamente a nuestras comunidades. En los últimos años, varias investigaciones han mostrado la asociación entre enfermedades como el cáncer, la hipertensión, y aquellas relacionadas con el sistema inmune, entre otras, con dificultades emocionales y mentales no resueltas o que no han recibido la debida atención.

Salud mental **positiva**

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define la salud mental como: un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades puede:



1. Contenidos adaptados de: Guía del profesor de la Magnífica serie Mei y sus amigos. Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y Organización Mundial de la Salud (WHO); 2021 (iniciativa OMS-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT))

Componentes de la Salud Mental Positiva²

Con mucha frecuencia nos cuesta trabajo identificar qué es la salud mental positiva e incluso evaluar cómo estamos nosotros y las personas que nos rodean en este aspecto. Conocer y entender sus componentes puede ser de gran ayuda para lograr una mejor comprensión. En el caso de los docentes de los adolescentes, es muy importante identificar cómo están nuestros estudiantes en cada uno de estos aspectos, y cómo podemos ayudarlos a que estén bien preparados para lograr una buena salud mental.

Los componentes de la salud mental positiva se pueden resumir en los siguientes aspectos:



♦ **Actitudes hacia ti mismo.** Esto hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto, es decir, a la valoración que hacemos de nosotros mismos, que debe ser positiva.

♦ **Crecimiento y autoactualización.** Esto es el sentido de vida y si se actúa en coherencia con éste. Si sentimos que estamos desarrollando nuestras potencialidades, y si experimentamos el empuje a participar en el desarrollo y cuidado de nuestra vida y de la de los demás.



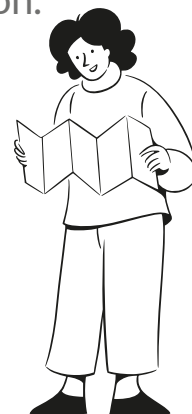
♦ **Integración.** Es la capacidad de poder incluir en la vida aquellas experiencias que suceden, tanto positivas como negativas, así como la capacidad para poder aceptarlas. Esto depende de nuestro equilibrio psicológico, la filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés.

2. Información adaptada de: Muñoz C., Restrepo D. & Cardona D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 39 (3):166–73.



♦ **Autonomía.** Da cuenta de cómo establecemos relaciones con el mundo que nos rodea y con las otras personas, y cómo nuestras decisiones incluyen a los demás. Es sinónimo de independencia y autodeterminación.

♦ **Percepción de la realidad.** Es la capacidad para percibir adecuadamente la realidad, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva evitando en lo posible hacer juicios, y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás.

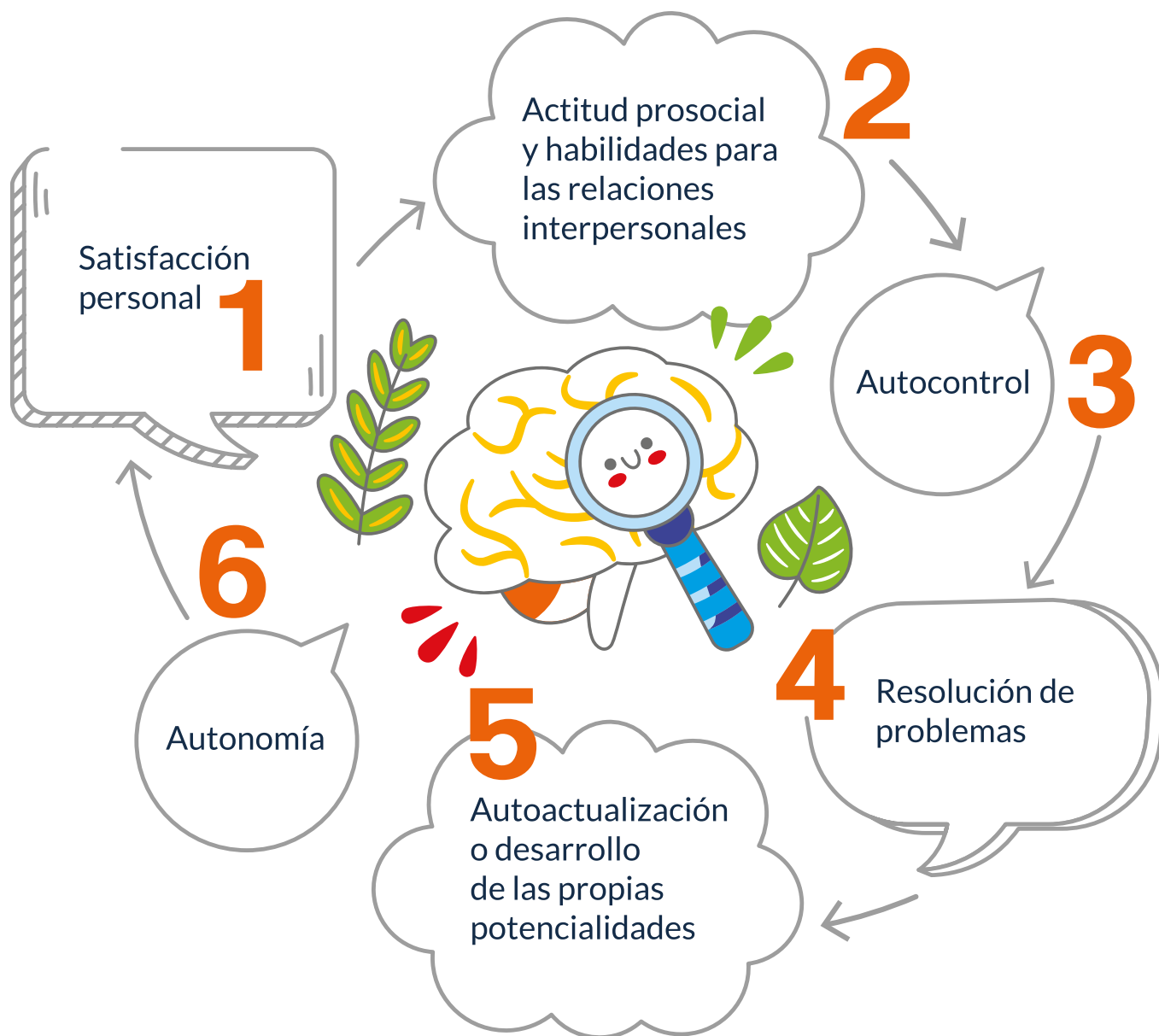


♦ **Dominio del entorno.** Este aspecto de la salud mental positiva está vinculado a dos aspectos que son el éxito, que se refiere a tener metas y alcanzarlas; y a la adaptación, que se refiere al proceso para llegar a las metas. Esto implica tolerar la frustración y las equivocaciones, redireccionar el camino cuando sea necesario e incluso replantear las metas, también celebrar la consecución de cada paso.





Las anteriores características de la **Salud Mental Positiva** se pueden resumir en seis factores generales:





Con demasiada frecuencia, la salud mental es un tema mal entendido, rodeado de conceptos erróneos y estereotipos que perjudican su cuidado. Los estereotipos sobre la salud mental llevan al estigma y a la discriminación de aquellas personas que presentan alguna condición mental.

En muchas comunidades se tienen algunos conceptos erróneos sobre la salud mental. Derribar estos mitos puede ayudar a romper el estigma y a crear una cultura que anime a las personas de cualquier edad a cuidar su salud mental y a buscar apoyo cuando lo necesiten. **Cómo docentes podemos ayudar a transformar estas creencias inadecuadas y perjudiciales, por unas más acordes con la realidad de lo que es y la importancia que tiene la salud mental en nuestras vidas.** A continuación, encontramos algunos mitos comunes y los argumentos que pueden ayudar a derribarlos.

Mito 1:

Si una persona tiene dificultades relacionadas con su salud mental significa que tiene poca inteligencia.

La enfermedad mental, al igual que la enfermedad física, puede afectar a cualquier persona independientemente de su inteligencia, clase social o nivel de ingresos.

Mito 2:

Sólo necesita cuidar su salud mental si tiene dificultades o síntomas de algún problema de salud mental.

Todos tenemos salud mental, y podemos promover nuestro bienestar y mejorar nuestra salud mental. Del mismo modo, todos podemos tener hábitos saludables para optimizar nuestra salud mental.

Mito 3:

La mala salud mental no es un gran problema para los adolescentes, simplemente tienen cambios de humor causados por cambios físicos y hormonales, y debido a eso es que les gusta llamar la atención.

Los adolescentes, con frecuencia, tienen cambios de humor, pero eso no significa que no puedan presentar problemas de salud mental. El catorce por ciento de los adolescentes del mundo experimenta problemas de salud mental. A nivel mundial, entre las personas de 10 a 15 años, las autolesiones son la quinta causa principal de muerte. La mitad de todas las condiciones de salud mental comienzan a la edad de 14 años.

Mito 4:

No se puede hacer nada para proteger a las personas de desarrollar problemas de salud mental.

Muchos factores pueden proteger a las personas de desarrollar problemas de salud mental, incluido el aprendizaje de habilidades socioemocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo desde el principio, el desarrollo de relaciones familiares cálidas, cariñosas y de apoyo, tener un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables.

Mito 5:

Una condición de salud mental es un signo de debilidad; si la persona fuera más fuerte, no tendría esta condición.

Tener dificultades en la salud mental no tiene nada que ver con ser débil o carecer de fuerza de voluntad. No es una condición que las personas eligen tener o no tener. De hecho, reconocer la necesidad de aceptar ayuda para superar dificultades de salud mental requiere mucha fuerza y coraje. Cualquier ser humano puede presentar problemas de salud mental en algún momento de su vida.

Mito 6:

Los adolescentes que sacan buenas notas y tienen muchos amigos no tendrán problemas de salud mental porque no tienen nada por lo que estar deprimidos.

La depresión es una condición de salud mental común en la que influyen factores sociales, psicológicos y biológicos. La depresión puede afectar a cualquier persona, independientemente de su nivel socioeconómico o de lo buena que parezca su vida a primera vista. Los adolescentes a los que les va bien en sus estudios pueden tener otros aspectos de su vida, o incluso la misma presión por ser exitoso que pueden afectar su salud mental.



Ayudar a los estudiantes a manejar sentimientos difíciles

Cuando los estudiantes se sienten **preocupados, tristes, enojados o molestos**, les resulta más difícil aprender y participar en las actividades académicas. Ayudar a los estudiantes a manejar sus sentimientos es una parte importante de lo que pueden hacer los maestros. Si los estudiantes indican tales sentimientos, aquí hay algunas cosas útiles sobre lo que puedes hacer y decir:

-
- ◇ Recuérdales que todos los sentimientos están bien y que tú estás ahí para apoyarlos. «A Todos».

Nosotros podemos sentirnos:

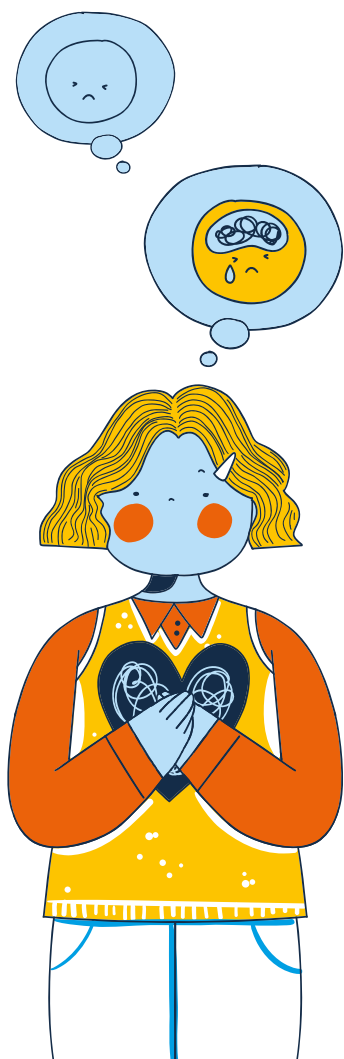
a veces, y eso está bien. Una cosa que puedes hacer cuando te sientes así es compartir cómo te sientes con alguien en quien confíes. Siempre puedes venir a hablar conmigo o escribirme una nota.

Reconoce y empatiza con cómo se siente el estudiante antes de hacer preguntas o tomar cualquier acción. «**Parece que te sientes**

en este momento, y puedo imaginar que no es fácil». «Puedo ver que te sientes

en este momento. Lamento que te sientas así».

- ◇ Trata de entender la causa de las emociones del estudiante. Es mejor no hacer suposiciones acerca de por qué el estudiante se siente de la manera que se siente. **«Me pregunto si sucedió algo que te hace sentir de esta manera».** **«¿Puedes ayudarme a entender por qué te sientes de esta manera?»**
- ◇ Animar al estudiante a expresar sus emociones. Los estudiantes pueden expresarse de diferentes maneras. **«Cuando tenemos emociones difíciles, dejarlas salir puede ayudarnos a sentirnos mejor. Hay diferentes maneras de hacerlo, como hablar con alguien, escribir nuestros pensamientos, practicar la respiración lenta o mover el cuerpo. ¿Crees que hacer alguna de estas cosas podría ayudarte en este momento?»**
- ◇ Es necesario que remitas al estudiante para que reciba apoyo adicional de acuerdo con el protocolo de tu institución si los sentimientos de angustia persisten con el tiempo, o le impiden participar en las actividades normales de la clase.



¿Cuándo apoyar a tus estudiantes en la búsqueda de ayuda adicional?

Hay momentos en los que **puedes notar cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la capacidad de funcionamiento de tus alumnos.** Algunos de estos cambios pueden estar relacionados con aspectos naturales de desarrollo. Aun así, si estos cambios persisten durante algunas semanas e interfieren con su desempeño diario, es importante buscar ayuda.

Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre el comportamiento o las emociones de tu estudiante, debes seguir el protocolo de su institución y/o hablar con la orientadora o el orientador escolar, un psicólogo escolar, un trabajador social escolar, una enfermera escolar o el rector.



- ☐
- ☐
- ☒ Si un adolescente presenta alguno o varios de los siguientes comportamientos, es importante **buscar ayuda profesional para que reciba el apoyo que necesita**. Es necesario tener en cuenta que todos estos problemas tienen solución si se atienden a tiempo:
- ☒
- ☒
- ☐

-
- ◇ Se ve muy **triste o retraído** durante más de dos semanas.
 - ◇ Intenta **hacerse daño** o hacer planes para hacerlo.
 - ◇ Experimenta un **miedo repentino y abrumador sin motivo**, que a veces incluye un incremento en el ritmo cardíaco o una respiración acelerada.
 - ◇ Participa en **peleas o expresa el deseo de lastimar** a otros.
 - ◇ Pierde **el autocontrol** y esto puede llevarlo a lastimarse a sí mismo o a los demás.
 - ◇ Presenta **comportamientos como vomitar, no comer u otras formas de adelgazar**.
 - ◇ Muestra tener **preocupaciones o miedos intensos** que le dificultan la realización de sus actividades diarias.
 - ◇ Muestra una **dificultad extrema para concentrarse o quedarse quieto**, lo que pone al adolescente en peligro físico o causa problemas en el salón de clases.
 - ◇ Consume drogas o alcohol.
 - ◇ Tiene **cambios de humor severos** que causan problemas en sus relaciones.
 - ◇ Muestra **cambios drásticos en el comportamiento o la personalidad**.
-

Cuando apoye a un estudiante y observe que está lidiando con cualquiera de las anteriores situaciones, **asegúrese de darle confianza y seguridad, anímelo a buscar ayuda y pídale permiso para encontrar ayuda adicional**. Puede hacerlo diciendo cosas como:

◊ «Es realmente bueno que me hayas contado sobre esto. Juntos, vamos a conseguirte más ayuda para que no tengas que seguir sintiéndote así. ¿Estarías de acuerdo con eso?»

◊ «Noté que no has sido tú mismo últimamente, y con todo lo que está pasando, eso es totalmente comprensible. Conozco a alguien en quien confío que podría ayudarte a que encuentres soluciones. ¿Estaría bien si encontramos un momento para que te reúnas con él?»



Si el adolescente se niega a dar permiso, como docentes estamos obligados a buscar ayuda, pero debemos considerar detenidamente por qué el adolescente puede negarse y si existen riesgos asociados.



Cómo mantener una comunicación clara y justa con tus estudiantes adolescentes



Crear un espacio emocionalmente seguro es fundamental para el aprendizaje y para promover un desarrollo adecuado. La comunicación es el vehículo más directo para construir relaciones de confianza con los adolescentes:



◊ **Comunícate con sensibilidad y claridad con todos los adolescentes.** Háblales de tu disposición para ayudarlos a obtener apoyo si te preocupa su seguridad con respecto a cualquier riesgo inminente, por ejemplo, si detectas que están siendo maltratados, o que tienen ideaciones suicidas o si están consumiendo sustancias psicoactivas.



◊ **Comunícate e interactúa con todos los estudiantes de la misma manera,** no dejes notar algún tipo de preferencia por algunos de ellos.



♦ **Responde a las preguntas y comentarios de los estudiantes con paciencia y respeto** para crear un entorno de aprendizaje abierto en el que se valoren por igual las diferentes experiencias, opiniones e ideas.



♦ **Asegúrate de que el salón de clases sea un espacio emocionalmente seguro** donde los estudiantes se sientan cómodos. Más adelante en este material encuentras algunas estrategias para lograrlo



Cuida de tu

salud mental

La labor de un docente es una de las más importantes y esenciales para cualquier comunidad. Las exigencias y demandas diarias pueden hacerla también una de las más **estresantes**. Esto puede llevar a que se presenten condiciones de salud mental si no se realizan las acciones necesarias para prevenirlas.

Algunas **recomendaciones de autocuidado para los docentes** son las siguientes:

♦ **Tómate el tiempo necesario para conectarte regularmente y tener conversaciones con tus colegas y amigos fuera del trabajo.** Cuéntales a las personas cómo te va y cómo te sientes, y comparte también para saber cómo les va. Tener una buena red de apoyo tiene un impacto positivo en tu bienestar mental.



- ♦ **Practica alguna actividad física para ayudar a tu bienestar mental y para desestresarte.** Puede ser caminar, ir en bicicleta al trabajo o tal vez hacer algún tipo de ejercicio o deporte que disfrutes. Cualquier cosa para hacer que tu cuerpo se mueva puede ayudar.



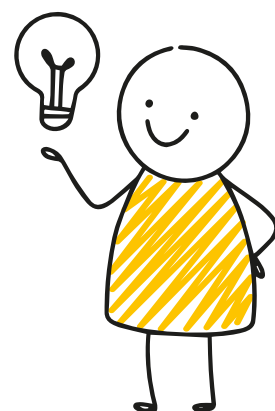
- ♦ **¡Celebra tus éxitos!** Tómate el tiempo para reconocer cualquier éxito que hayas logrado, sin importar cuán grande o pequeño pueda parecer. Tal vez sea un momento de bondad, un avance con un estudiante, un buen día en el salón de clases o finalmente terminar de calificar esos trabajos. La lista de tareas pendientes de un maestro puede ser interminable, pero también lo puede ser el impacto positivo que tiene en sus alumnos todos los días.

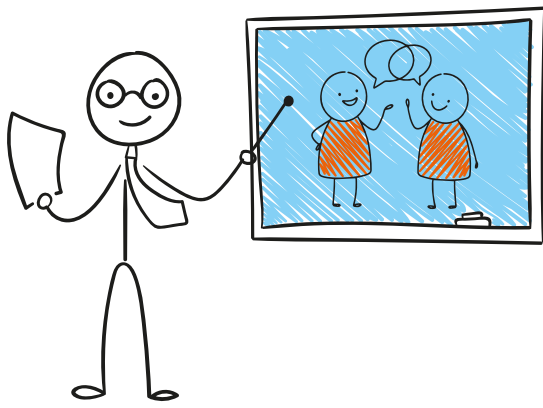


- ♦ **Tómate el tiempo para hacer cosas que disfrutes o que sean significativas o satisfactorias para ti.** Los maestros trabajan duro y están constantemente dando. Tu trabajo con frecuencias no termina una vez que sale del salón de clases. Asegúrate de tener tiempo para ti durante la semana y el fin de semana. Esto hará una gran diferencia.



- ♦ **Busca apoyo si notas que experimentas fuertes sentimientos de angustia.** Los maestros a menudo experimentan estrés o agotamiento emocional por la naturaleza intensa de su trabajo. Si tienes dificultades para mantenerte al día con las actividades diarias o hacer frente a los desafíos cotidianos, intenta hablar con alguien en quien confíes o busca el apoyo del centro de salud, un lugar de culto o incluso en las líneas de apoyo. Al final de este material encuentras un listado para este fin.

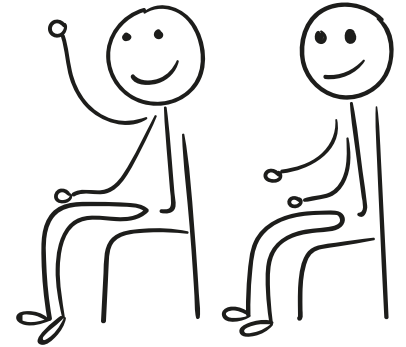




Construye en el aula de clase un clima emocional positivo³

En el aula los estudiantes van desarrollando interacciones a través de las cuales se puede promover el bienestar físico y emocional de todos.

Este ambiente en el que los estudiantes se preocupan los unos por los otros y se sienten conectados entre sí, y en el que además existen relaciones respetuosas y de confianza con los maestros, es lo que se entiende como **clima emocional positivo**, los docentes contribuimos en gran medida a construirlo.



Estrategias para promover un clima de aula positivo en el aula de clase

1. Favorezcamos comunidades de aprendizaje que tengan como punto central la construcción de relaciones de cuidado, a través de prácticas pedagógicas como las siguientes:
 - ◇ Llamemos por el nombre a cada uno de los estudiantes, sin usar apodosos o sobrenombres. Utilicemos formas de aprendernos el nombre de todos.
 - ◇ Construyamos reglas claras sobre el cuidado, por ejemplo: “*En esta clase evitamos burlas y sobrenombres*”; como docentes, hagamos que la norma se cumpla y demos ejemplo de cuidado y buen trato hacia todos.
 - ◇ Evitemos hacer llamados de atención públicos a nuestros estudiantes, ya que esto puede lesionar su autoestima. Acerquémonos siempre de manera individual.
 - ◇ Cuando hagamos un llamado de atención dirijámonos al comportamiento o la acción que queremos que cambie, **evitando hablar de la forma de ser de un estudiante o hacer generalizaciones**, por ejemplo: mejor decir “**Es necesario que dejes de burlarte de tus compañeros, esto los ofende y es algo que acordamos no hacer**”, en vez de expresiones como “Usted siempre haciendo el desorden”.

3. Contenidos de Clima de Aula y Estilo docente adaptados de Chaux, E. (2012). *Educación, Convivencia y Agresión Escolar*. Ediciones Santillana y Uniandes. Bogotá, Colombia. Y de: Lara, L. M., Rodríguez, G.I., Parada, M., Pinzón, O. & Valderrama, J. (2021). *Clima de aula, estilo docente y educación para la convivencia y la ciudadanía*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.



2. Valoremos a cada estudiante en su individualidad y en la diversidad.

◊ Evitemos las comparaciones de cualquier índole, ya que estas tienen una incidencia negativa en el estudiante y en el grupo.

◊ Incentivemos y motivemos a los estudiantes con nuestros comentarios, de manera personal y no en público, con frases como: **“Lo hiciste muy bien, se nota tu esfuerzo. Te felicito, sigue adelante”**. Hacerlo delante de todo el curso crea relaciones de competencia y resentimientos que debemos evitar en nuestra aula.

◊ Focalicemos nuestra atención en el proceso, señalando claramente en dónde debe el estudiante o el grupo enfocar su esfuerzo, esto ayudará a generar motivación intrínseca —que no depende de las recompensas, sino que parte del interior de las personas— en ellos.



3. Reconozcamos y demos importancia a cada uno de los estudiantes con los que compartimos en el aula de clase.

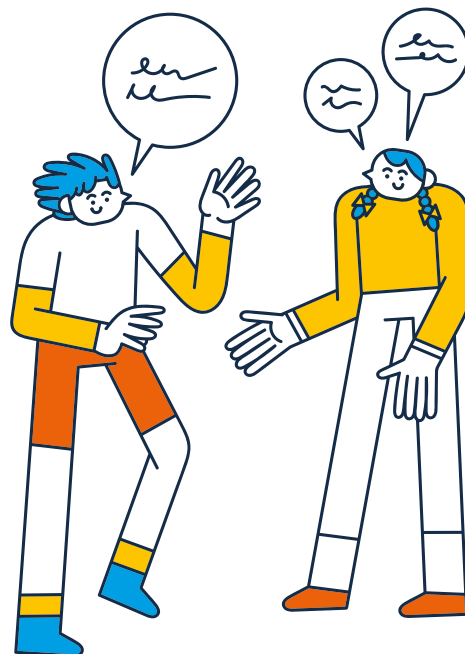
Mirémoslos a los ojos, prestemos atención a lo que expresan verbal y no verbalmente, y no juzguemos su actuar o pensar, simplemente acompañemos su proceso de desarrollo y de formación.

4. Animemos a los estudiantes a que se cuiden entre ellos, y motivémoslos con nuestro ejemplo y cercanía a que utilicen un lenguaje cordial y amable.

◊ Dispongamos en la clase de algún momento para la interacción no académica entre los estudiantes, indistintamente de nuestra asignatura.

◊ Compartamos poemas o lecturas que permitan a los estudiantes interiorizar la importancia de los otros.

◊ Propongamos a los estudiantes retos personales, como evitar el uso de palabras ofensivas hacia los otros. Promovamos el uso de palabras que reconozcan y respeten la dignidad de los compañeros.



- ◇ Promovamos el **compañerismo por medio del reconocimiento del otro desde su dignidad como ser humano**
- ◇ Tengamos espacios donde los estudiantes se reconozcan entre sí y donde podamos conocernos con ellos un poco más. **No temamos contarles acerca de nuestra vida y nuestras experiencias personales.**



5. Construir una comunicación abierta y clara entre estudiantes y docentes, en el aula.

- ◇ **Abramos espacios para una comunicación activa, recíproca y asertiva entre docente y estudiante**, que le permita a éste sentir que sus necesidades y problemas son tenidos en cuenta, y que es apoyado y escuchado.

Para tal fin, es importante favorecer un diálogo abierto en cada oportunidad que se nos presente.

- ◇ **Escuchemos atentamente a los estudiantes en los distintos espacios escolares y valoremos su opinión, de tal manera, que se sientan reconocidos y tenidos en cuenta. Prestémosles total atención para que sientan que son importantes para nosotros, y recordemos mirarlos a los ojos.** Esta actitud de apertura en la comunicación debe darse con todos los estudiantes por igual, sin ningún tipo de discriminación.



- ◇ **Tengamos en cuenta que con nuestras expresiones no verbales, postura corporal, movimientos, etc., también estamos comunicando, por lo que es importante que cuidemos nuestro lenguaje corporal, para que sea de apertura y amabilidad.** Recordemos sonreír y tener una expresión relajada, que les transmita a los estudiantes el gusto que sentimos por enseñar, por ser educadores, y hagamos que nuestro ejemplo los incentive a relacionarse bien con todos.
- ◇ **Favorezcamos diálogos asertivos –*capacidad de expresar necesidades, intereses, posiciones, derechos e ideas propios de manera clara y firme, pero evitando ofender o maltratar a los demás*–** con los estudiantes en la formalidad e informalidad del aula de clase.
- ◇ Utilicemos un lenguaje amable, que promueva el cuidado y la dignidad del otro, y mostrémosles a los estudiantes la importancia de expresar lo que

se quiere decir, a quien se le quiere decir, de manera clara y firme, para lo cual es clave hablar con la mayor serenidad y tranquilidad posible, para favorecer una buena comunicación.

- ◊ **La comunicación es uno de los aspectos fundamentales en la labor educativa. Recordemos siempre favorecer diálogos constructivos con los estudiantes y entre ellos, así como tener siempre la apertura de enriquecer la comunicación en nuestra labor docente para el crecimiento personal y profesional.**



6. Promover la construcción de comunidad y la resolución constructiva de los conflictos

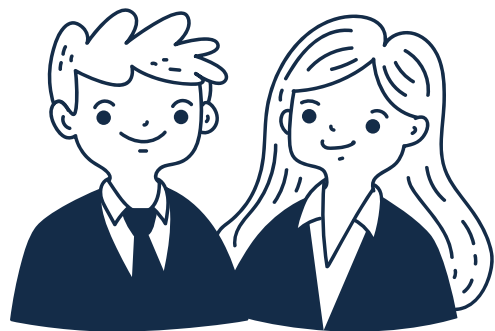
No pasemos por alto los conflictos y asumámoslos como una oportunidad para que los estudiantes aprendan a manejarlos sin violencia y de forma constructiva, a conocerse, a conocer al otro, a profundizar en sus relaciones y a vivir en la complejidad del disenso.

Como docentes podemos ser mediadores de conflictos, siendo siempre neutrales -evitar prejuicios y estereotipos- e imparciales -evitar tomar partido por alguna de las partes-, para ayudar a los involucrados a comunicarse y a buscar un acuerdo de beneficio mutuo. Recordemos que el mediador nunca propone los acuerdos, promueve que ellos los planteen.

Tu estilo docente puede promover la salud mental positiva de los adolescentes

El docente enseña no sólo con lo que sabe, sino fundamentalmente con lo que es. Esto se refleja en su estilo docente, que le permite construir un clima de aula positivo, y darle una organización a su clase adecuada para el aprendizaje y para promover relaciones de cuidado.





¿Pero qué es el

estilo docente?

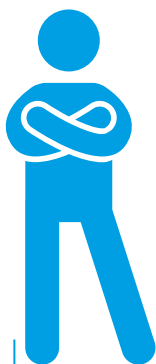
El estilo docente es la manera como los profesores manejan sus clases o reaccionan frente a las situaciones que se presentan con sus estudiantes, desde dos dimensiones:

Las relaciones de cuidado y la estructura de la clase

- ♦ **La dimensión del cuidado** hace referencia a las formas cómo el profesor se relaciona con los estudiantes y cómo promueve relaciones positivas entre los estudiantes; así como, a su preocupación por el bienestar y las necesidades individuales de estos, la buena comunicación y la resolución constructiva de los conflictos.
- ♦ **La estructura de la clase**, por su parte, hace referencia a cómo el profesor demanda orden y disciplina, y a cómo establece las normas y las consecuencias del comportamiento dentro de la clase.

¿Cuáles son los estilos docentes?

De acuerdo con la construcción de las relaciones de cuidado entre los estudiantes y entre estudiantes y docentes, y de la estructura de la clase, han sido identificados cuatro estilos docentes:



Estilo negligente, indiferente o ausente:

Se caracteriza por un bajo cuidado y una baja estructura en el ambiente de aprendizaje.

Los docentes negligentes suelen ser poco comprometidos con el aprendizaje de sus estudiantes y no se interesan por fomentar relaciones cálidas con ellos ni por atender sus necesidades. Estos docentes realizan sus clases en medio de la indisciplina, y consideran que la motivación y el compromiso hacia el aprendizaje son responsabilidad de las familias. Cuando hay indisciplina, acuden a estrategias punitivas, como llamar la atención con regaños, bajar la nota, quitar tiempo de salida o citar a los acudientes. No es de extrañar que en repetidas ocasiones abandonen el aula y dejen solos a los estudiantes, lo que suele derivar en situaciones de indisciplina. Con este estilo no se desarrollan aprendizajes académicos y mucho menos para la convivencia.



Estilo permisivo o apoyador:

En este estilo hay un alto cuidado, pero una baja estructura de la clase. Los docentes privilegian relaciones cercanas, cálidas y de confianza con los estudiantes, y se preocupan por sus intereses y necesidades mucho más que por mantener el orden y la estructura de la clase, lo que puede generar indisciplina por la falta de límites y normas claros.

No generan espacios para la construcción de las normas o acuerdos porque ya los dan por contruidos y afirman que los estudiantes son libres para tomar sus decisiones. En ocasiones son autoritarios, y esto desvirtúa el proceso de enseñanza y desconcierta a los estudiantes, por lo que se genera un clima de aula diverso y cambiante que afecta el proceso de aprendizaje. Los problemas de disciplina dificultan cualquier aprendizaje y afectan de forma negativa las relaciones entre los estudiantes.

Estilo autoritario o exigente:

Se caracteriza por una alta estructura de la clase y un bajo cuidado de las relaciones con los estudiantes, y entre ellos. Los docentes con un estilo autoritario creen fuertemente que el buen funcionamiento del aula depende del cumplimiento estricto de las normas y su preocupación central es la realización de las actividades como las tienen planeadas.



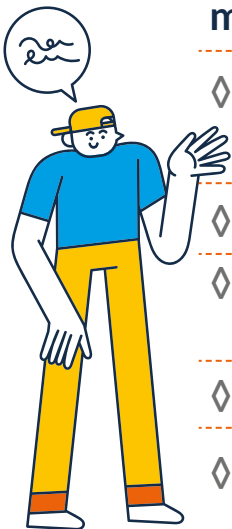
Consideran que el carácter se forma a partir del respeto y la autoridad, por lo que son distantes y mantienen una relación vertical y que a veces se confunde con una actitud amenazante. Son frecuentes los gritos y “la cantaleta”, y en casos extremos, los docentes pueden llegar a abusar de su poder e incluso maltratar. Los estudiantes se vuelven temerosos, no desarrollan empatía y respetan las normas por miedo, no porque las consideren importantes o comprendan su sentido, lo cual dificulta la formación ciudadana y la convivencia solidaria.



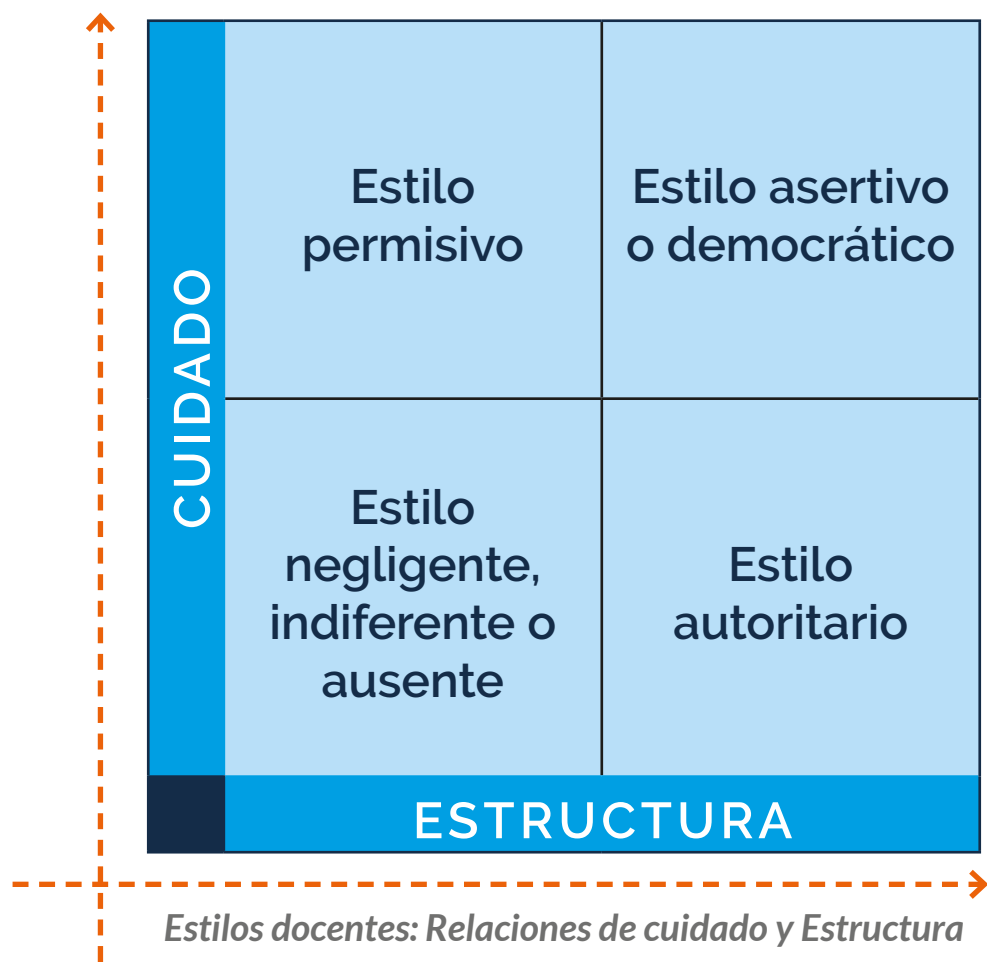
Estilo democrático o asertivo:

Los profesores con este estilo manejan una alta estructura en su ambiente de aprendizaje, así como un alto cuidado de las relaciones con sus estudiantes, y entre ellos. Son docentes que se preocupan por el bienestar emocional y las necesidades de sus alumnos, los escuchan, los apoyan y los orientan en sus dificultades. Los valoran como personas, se preocupan por su buen desempeño académico y promueven su autorregulación, autonomía, participación crítica y toma de decisiones. Construyen las normas de manera colectiva y son firmes a la hora de su cumplimiento. El clima de aula positivo que caracteriza este estilo hace que los estudiantes generen opciones creativas en la resolución de problemas, sean asertivos, sepan escuchar y desarrollen tanto empatía como pensamiento crítico.

El estilo asertivo o democrático de un docente promueve la salud mental positiva de niñas, niños y adolescentes...

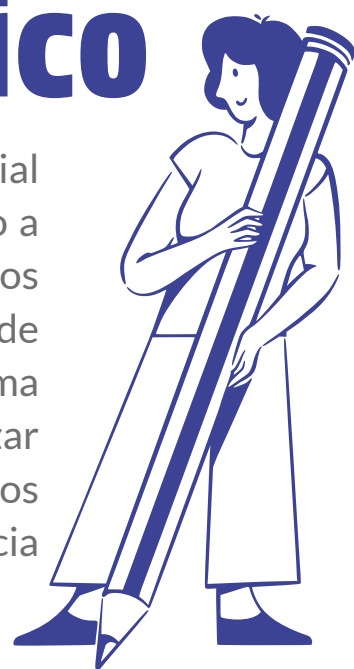


- ♦ **Al ser cuidadoso** con su autoconcepto y con su sentido de autoeficacia.
 - ♦ **Al darle sentido y significado** a las normas y los acuerdos.
 - ♦ **Al tener límites claros**, organización y rutinas que dan estructura a la clase.
 - ♦ **Al promover relaciones constructivas** en el aula.
 - ♦ **Al evitar que se den conductas agresivas físicas, verbales o relacionales** (exclusiones, rumores o chismes, etc).
-



Transitando a un estilo docente **asertivo** **democrático**

Es posible que nuestra historia de vida y la formación inicial que hemos recibido para ser docentes nos hayan llevado a tener un estilo autoritario o permisivo, pero todos podemos transitar hacia un estilo asertivo o democrático. Además de practicar las estrategias para la construcción de un clima de aula positivo, responder en vez de reaccionar y utilizar mensajes en primera persona o asertivos para comunicarnos con los estudiantes, pueden apoyar nuestro proceso hacia ser docentes asertivos o democráticos.





Ante cualquier dificultad que se nos presente con los estudiantes, tengamos en cuenta que nosotros somos los adultos, y que debemos manejar nuestras reacciones y mantener tanto la calma como la forma amable de dirigirnos a ellos. Si hay algo que no comprendemos sobre la forma de proceder de los estudiantes: **investiguemos, no supongamos; preguntemos, no atacemos o juzguemos; intentemos comprender la perspectiva del estudiante o cómo está viendo él o ella la situación. Escuchemos su versión, y aportemos a la búsqueda de soluciones.**

- ◇ ¿Qué está pasando?
- ◇ ¿Qué emoción le produce la situación?
- ◇ ¿Siente rabia o se siente retado?

¡Pare!
Evalúe
la situación

- ◇ ¿Quiero castigar y controlar?
- ◇ ¿Quiero solucionar y promover autonomía?
- ◇ ¿Necesito apartarme para controlar la rabia o hacer unas respiraciones profundas?

Revalore
la situación

Exprésese
asertivamente

- ◇ Veo que...
- ◇ Siento...
- ◇ Espero que...

Mensajes en PRIMERA PERSONA o Mensajes ASERTIVOS:

Paso a Paso



1. Descripción del comportamiento, **sin juzgar**

Cuando tú...
Lo que estás haciendo...
Estás **acción**...
Si haces eso...

2. Efecto **tangible**, en primera persona

Me pasa que...
Sucede que...
Esto me/nos afecta...
La consecuencia es que...

3. Efecto **emocional**, en primera persona

Yo me siento...
Yo interpreto...
Me genera...
Experimento...

4. **Solicitud**, en primera persona

Quiero que hagas...
Espero que tú...
Me gustaría que te comportaras...
Te pido que evites..



Círculos restaurativos:



Una opción para construir
climas de aula positivos



Los círculos restaurativos hacen parte de las prácticas restaurativas; por lo tanto, comparten su filosofía acerca de la posibilidad de restablecer los vínculos que unen a las comunidades a través de la participación de éstas cuando se ha presentado algún problema que los resquebrajó. Son una invitación a participar y relacionarnos desde la horizontalidad. Su práctica posibilita un espacio en el que podemos recordar una parte esencial de nuestra naturaleza humana, aquella que busca conectar, ser reconocido, validado y visto por el otro.

El círculo restaurativo se puede poner en práctica en espacios de aprendizaje, transformación de conflictos, celebración, diálogo, encuentro entre diferentes partes y fortalecimiento de las relaciones, entre otros. Esta práctica permite reconocer al otro y encontrar puntos de unión.

Los círculos restaurativos son una gran opción para promover climas emocionales positivos en el aula de clase, sirven para conectar a los estudiantes, buscar puntos de encuentro o para conversar sobre algún problema de convivencia para encontrar alternativas. Por ejemplo, cuando se presentan discriminaciones o exclusiones.



Elementos de un

círculo restaurativo

Guardián del círculo:

Es la persona que trae las preguntas. Se asegura de mantenerse en el tiempo estipulado y responde orgánicamente a lo que surja en el círculo. No es un participante neutral y su participación es tan importante como la de los demás. Confía en la sabiduría del círculo e interfiere cuando olvidamos el tema que convoca a los participantes en el círculo. El guardián del círculo es quien facilita su realización y el desarrollo del proceso.

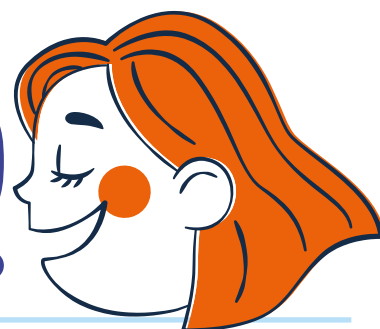
Centro:

Son objetos significativos que ponemos en el centro del círculo. Nos invitan a relacionarnos desde un lugar más abierto. Cuando a veces es difícil mantener contacto visual, el centro nos ayuda a mantenernos presentes.

Tótem de la palabra:

Sólo la persona que tiene el tótem de la palabra puede hablar, y mientras tanto, los demás escuchan. Nos da la oportunidad de hablar espontáneamente y sin afán porque no nos van a interrumpir. Le da la oportunidad de hablar a las personas que generalmente no comparten en grupos.





Introducción	Se puede comenzar con un poema, una canción o una intención. La introducción define el tono del círculo y es una oportunidad para marcar el comienzo de un nuevo espacio. Es una forma de hacernos presentes en el espacio
Acuerdos	Son los acuerdos que tenemos con los demás participantes y con nosotros mismos. Crea unas expectativas claras y un espacio seguro. Si llega a haber un conflicto o es difícil ponerse de acuerdo, debemos parar y regresar a los acuerdos. Recordar eso que nos prometimos al co-crear este espacio. Los acuerdos deben ser observables en comportamiento.
Tótem de la palabra:	Sólo la persona que tiene el tótem de la palabra puede hablar, y mientras tanto los demás escuchan. Nos da la oportunidad de hablar espontáneamente y sin afán porque no nos van a interrumpir. Le da la oportunidad de hablar a las personas que generalmente no comparten en grupos.
Traer las voces	¿Cómo estamos y cómo llegamos al espacio hoy? Es una oportunidad para traer las voces de todos los participantes al espacio. Puede ser larga o corta, el guardián del círculo define cuánto tiempo atribuirle a esta ronda.
Traer el cuerpo	Consiste en hacer alguna actividad mente-cuerpo que ayude a los participantes a estar presentes.

Segunda ronda de la palabra	Aquí se hace una pregunta para generar confianza, por ejemplo ¿Si fueras un color qué color serías? ¿Si fueras un animal cuál serías?
Tema del círculo	El círculo puede tener una temática definida alrededor de la cual conversar. Las preguntas abiertas y sin juicio son las mejores para esta parte porque permiten que los participantes se expresen abiertamente. El círculo es flexible, puede ser una pregunta alrededor de la cual todos se expresan o se hacen varias preguntas para ser respondidas por diferentes participantes alrededor de una misma temática central.
Cierre	Ésta es una manera marcar el fin del círculo, y prepararnos para continuar con nuestro día. Puede ser una intención, una canción, un poema, apreciaciones, reconocimientos, etc. El guardián del círculo puede decidir que sea una palabra, un movimiento o una pregunta abierta. La idea es conocer cómo están las personas o, de pronto, saber qué temas o preguntas tienen para hablarlo en el siguiente círculo. Otra opción es preguntar a los participantes algo que aprendieron.



Estrategias

mente—
cuerpo:

Una forma de cuidar nuestra salud mental como

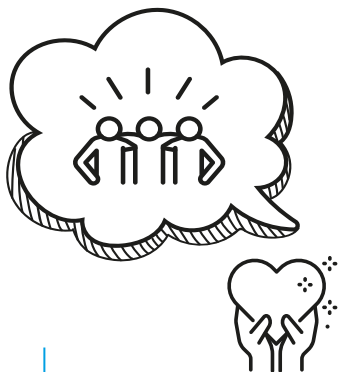
docentes

Introducción

Elegir hacernos cargo de nuestra salud física y mental es una decisión que vale mucho el esfuerzo, sobre todo, cuando tenemos el reto de acompañar a adolescentes en la construcción de su propia salud mental. Sabemos que todas las experiencias que vivimos a diario nos producen emociones y pensamientos que van a influir en la manera en la que nos sentimos y nos relacionamos con los adolescentes.

No siempre podemos controlar las circunstancias externas que suceden en nuestras vidas, pero en cambio, sí podemos hacer un manejo adecuado de la forma en que enfrentamos las dificultades y retos que se nos presentan. Asimismo, está en nuestras manos lograr un manejo acertado de las emociones que optimice nuestro bienestar y el de los adolescentes con los que nos relacionamos diariamente.

Contar con herramientas cuerpo-mente para la autogestión de la salud física, mental y emocional, aplicadas a diario, nos brinda la posibilidad de fortalecernos en muchos niveles de nuestro ser para sentirnos:



- ◇ Más sanos físicamente.
- ◇ Con mayor equilibrio emocional.
- ◇ Con una mente en paz.
- ◇ Con energía para relacionarnos desde la curiosidad, la ecuanimidad y la empatía.

En esta parte encuentras **prácticas que te permitirán generar rutinas de autocuidado, regulación emocional, gestión del estrés y fortalecer tus habilidades de empatía y conexión con los otros**. Todos estos aspectos son fundamentales a la hora de relacionarte y acompañar a los adolescentes, en la medida que, acompañar un adolescente en su transformación física, mental, emocional y social es un gran reto para cualquier adulto. Por otra parte, es innegable que los docentes influimos en gran medida en la salud mental de los adolescentes, de tal forma que entre más cuidada sea la salud mental de un docente mayor será su disposición para interactuar con los adolescentes y para cuidar de ellos.

Te invitamos a incorporar las **prácticas cuerpo-mente** en tu día a día, encontrando una frecuencia adecuada para ti, puede ser diariamente o dos o tres veces por semana. **Recuerda que en la medida en que entrenamos nuestro cuerpo, mente y emoción para reaccionar de una manera más asertiva frente a las situaciones, lograremos vivir una vida más sana y tranquila, relacionándonos mejor con nosotros mismos y con los otros.**



Instrucciones para la práctica de herramientas mente-cuerpo

Es importante implementar estas herramientas de bienestar todos los días. Si practicas unos **15 minutos diarios** vas a estar cultivando buenos hábitos que con toda seguridad te fortalecerán de manera que estés preparado para los momentos difíciles que se presentan en la vida.

Para practicar, es recomendable tener las siguientes condiciones:



- ◊ Elegir un **lugar** para hacer su práctica sin interrupciones.
- ◊ Usar **ropa cómoda** que te permita moverte con libertad.
- ◊ Usar una **colchoneta o esterilla** para hacer las prácticas.
- ◊ Practicar preferiblemente **lejos de las horas de las comidas**.



Las emociones son parte esencial de nuestra vida. Están siempre presentes y tienen un carácter cambiante y pasajero. No siempre es fácil reconocerlas y sentirlas. Quizás las percibamos hasta que se hacen muy intensas y son bastante evidentes. Podríamos definir las emociones como **energía en movimiento**. Esta energía puede medirse en un rango de alta a baja intensidad. Una actitud muy natural, y casi automática cuando llegan emociones de alta intensidad, es tratar de luchar por quitárnoslas de encima.

En esa lucha consciente o inconsciente, lo que en realidad sucede es que nos hacemos daño. Bien sea porque no podemos expresar las emociones que nos agobian y entonces las reprimimos, o porque las actuamos impulsivamente hacia las otras personas o hacia nosotros mismos.

Un manejo sano de las emociones difíciles es cuando podemos sentirlas, tomar conciencia de ellas, comprenderlas, procesarlas y dejarlas pasar. De esta manera se alcanza la **expresión de las emociones**. No hay necesidad de luchar en contra de ellas, sino aceptarlas y darles un buen cause.

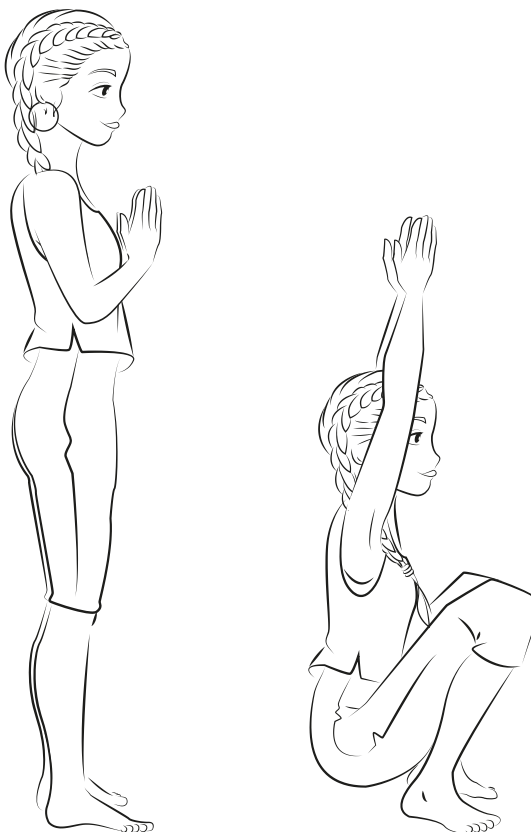
Ahora bien, las prácticas que involucran el cuerpo, como el movimiento, la respiración y muchas otras, nos ayudan en ese proceso de manejar las emociones. Aquí queremos enseñarte técnicas que te permitan, en primera instancia a **gestionar mejor el estrés y las emociones**, para ser un mejor apoyo para ti mismo y para los adolescentes.

En segunda instancia, **abrirte a conectar desde la empatía y la escucha con los adolescentes a tu alrededor**. Para ello, te compartimos cuatro series de movimiento y respiración que **van de 5 a 15 minutos** para que puedas usarlas en cualquier momento que necesites regular tus emociones y liberarte del estrés.

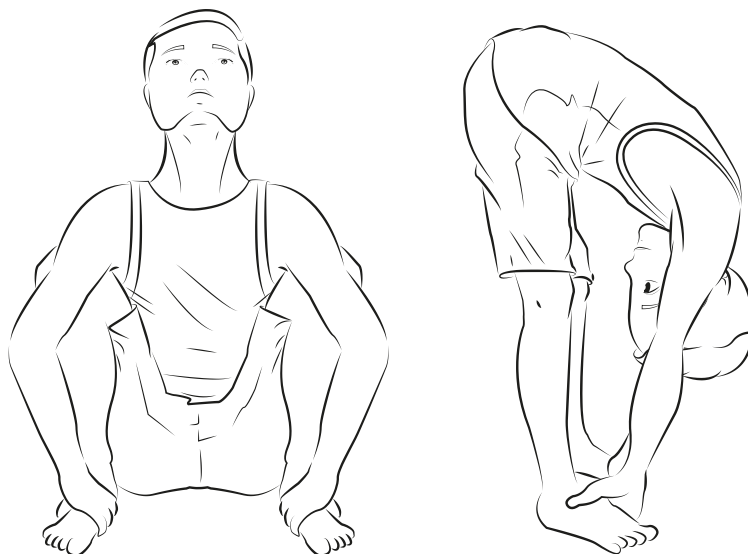
En tercer lugar, la técnica de **Tapping**, que nos permite **liberar la emoción a través de la estimulación de puntos clave de nuestro cuerpo**.

CÁPSULA 1: Liberar el estrés

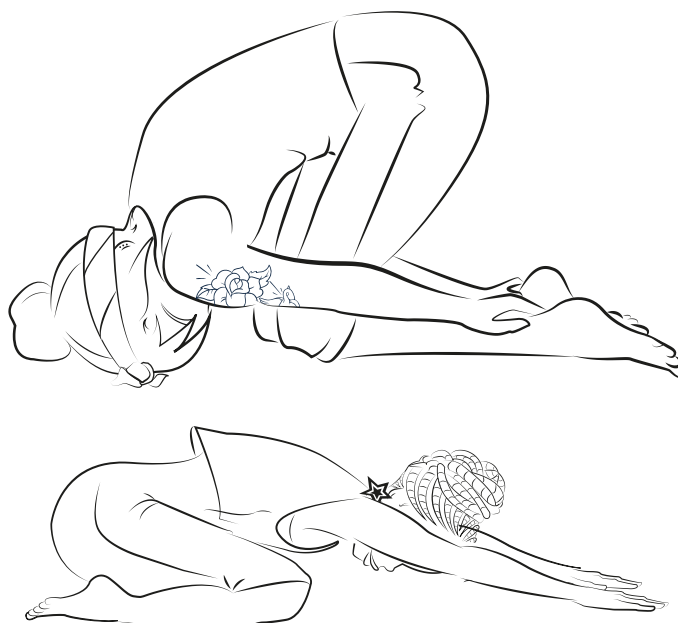
Práctica	1. Postura de la energía dinámica
Instrucciones	◇ 10 rondas. ◇ Inhala de pie y sube los brazos por encima de la cabeza. ◇ Exhala hacia cuclillas. ◇ Inhala y estira las piernas. ◇ Exhala y trae las manos cerca del pecho.



Práctica	2. Cucullas y flexión hacia adelante
Instrucciones	◊ 10 rondas.



Práctica	3. Postura sobre la coronilla
Instrucciones	◊ Sostenida 2-3 minutos. ◊ Mantén la atención en la respiración y en las sensaciones físicas en la coronilla. ◊ Si tienes hipertensión, practica la postura del niño.



Práctica	4. El niño dinámico.
Instrucciones	◇ Relájate en esta posición mientras cuentas 10 respiraciones. ◇ Para que sea más cómodo sostener esta postura, pon un cojín debajo de tus empeines y otro debajo de tu frente. ◇ Concéntrate en tu respiración en el abdomen.



Práctica	5. Respiración de la abeja
Instrucciones	◇ Armonía de la mente. ◇ 10 rondas. ◇ Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla. ◇ El tronco derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices. ◇ Has una inhalación profunda y cuando sueltes el aire produce un sonido constante, como una “mmmmmmmm”. ◇ Cuenta mentalmente las rondas y al terminar, percibe el espacio mental, el espacio en frente de los ojos cerrados.



CÁPSULA 2: Canalizar la rabia.

Práctica 1. El león rugiendo

Instrucciones

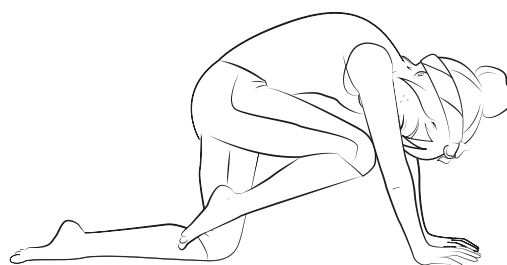
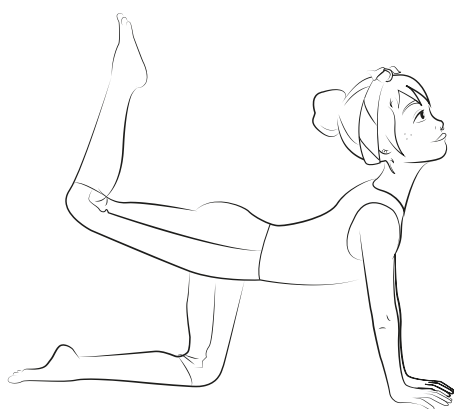
- ◇ Siete rondas.
- ◇ Inhala profundamente por la nariz, exhala por la boca con la lengua afuera y produce un sonido: “aaaaaa”.



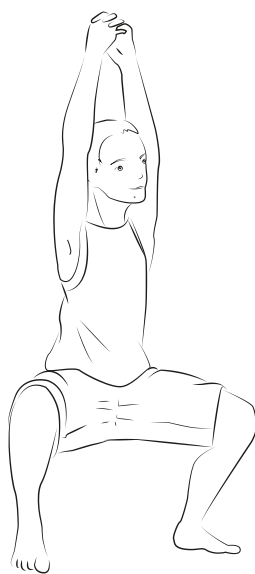
Práctica 2. El tigre

Instrucciones

- ◇ Siete rondas con cada pierna.



Práctica	3. El leñador
Instrucciones	◇ 10 rondas. ◇ Inhala profundamente elevando brazos. ◇ Exhala bajándolos, con el sonido “ja”. ◇ Al terminar esta práctica, relájate un momento de pie con los ojos cerrados.

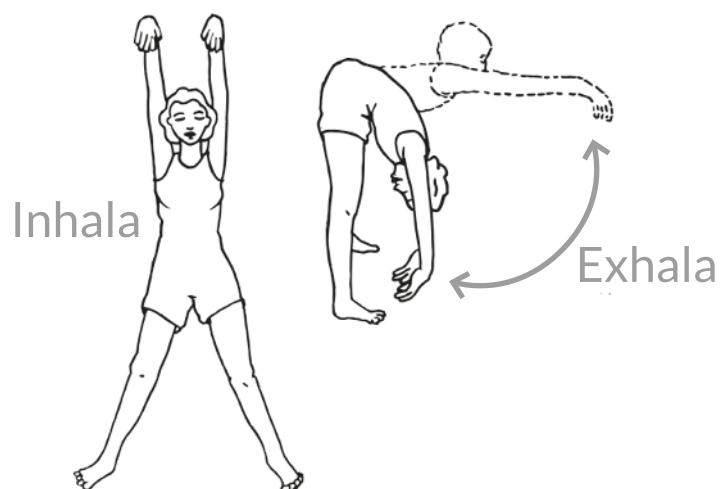


Práctica	4. Respiración refrescante sentado
Instrucciones	◇ 10 rondas. ◇ Siéntate cómodamente sobre el piso o en una silla, con la columna erguida. ◇ Saca la lengua, enróllala y forma un tubito por el cual vas a inhalar profundamente, como succionando el aire. Si esto se te dificulta, separa los labios, expón tus dientes e inhala por entre los dientes. ◇ Cierra la boca, relaja la lengua y exhala lentamente por la nariz. Permanece sentado y observa los efectos físicos y mentales de la práctica.



CÁPSULA 3: Liberar la ansiedad

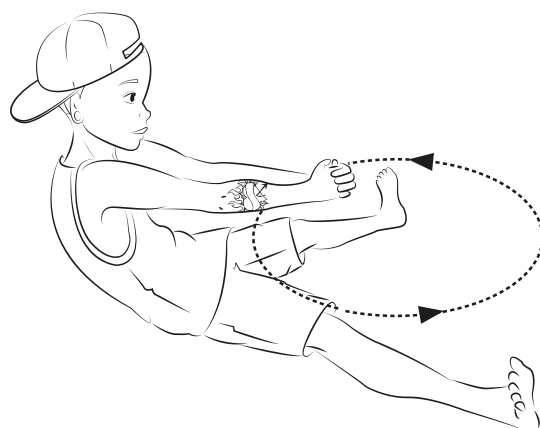
Práctica	1. Postura de balanceo de pie
Instrucciones	◇ Siete rondas.



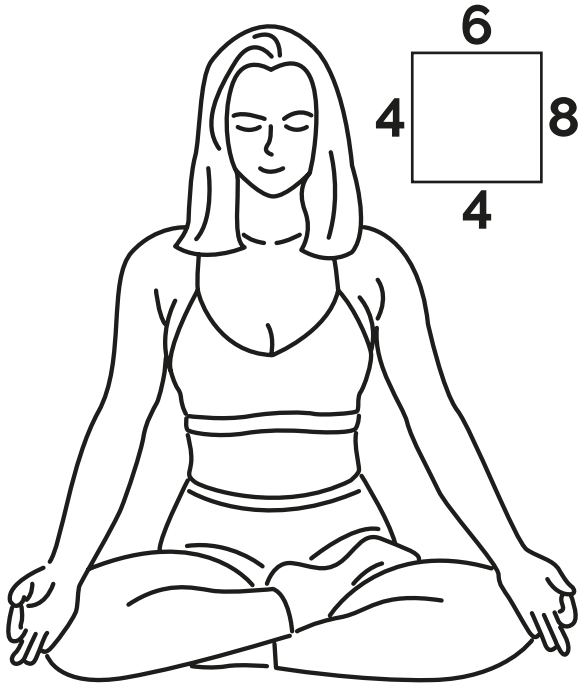
Práctica	2. El tigre
Instrucciones	◇ Siete rondas con cada pierna.



Práctica	3. El molino
Instrucciones	◇ 10 rondas en cada dirección.



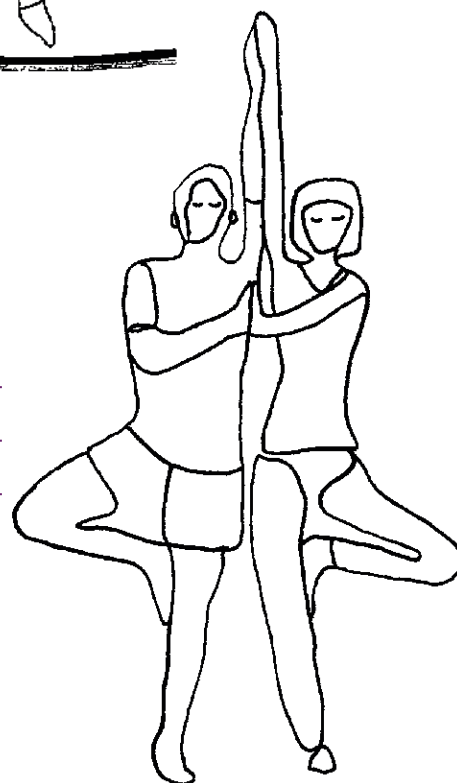
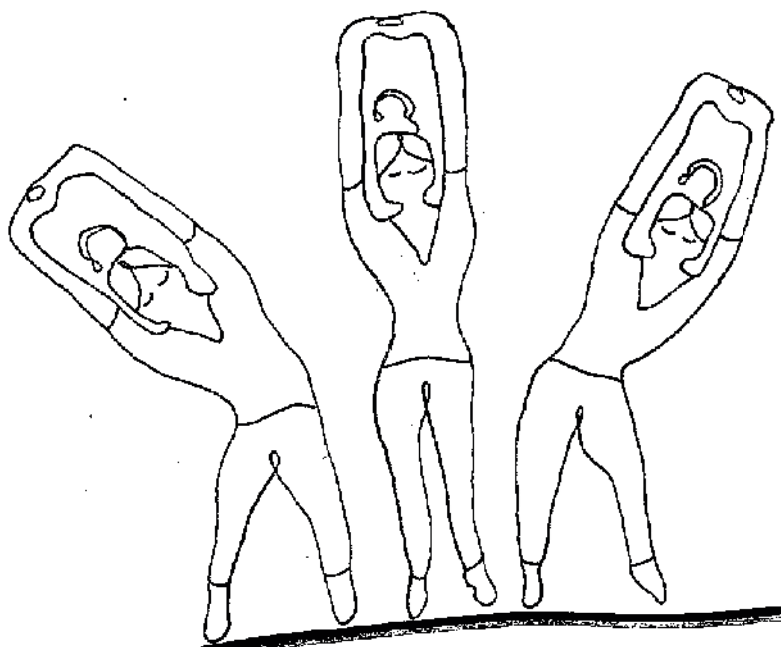
Práctica	4. Respiración completa 4:6:8:4
Instrucciones	◇ 10 rondas. ◇ Siéntate cómodamente sobre el piso o en una silla, con la columna erguida. ◇ Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. ◇ Inhala contando 4. ◇ Retén el aire contando 6. ◇ Exhala contando 8. ◇ Reten el vacío contando 4. ◇ Al hacer más larga la exhalación, activamos la respuesta de relajación del cuerpo. Al hacer conscientes las fases de retención en lleno y en vacío, traemos la mente al presente y masajeamos órganos internos.



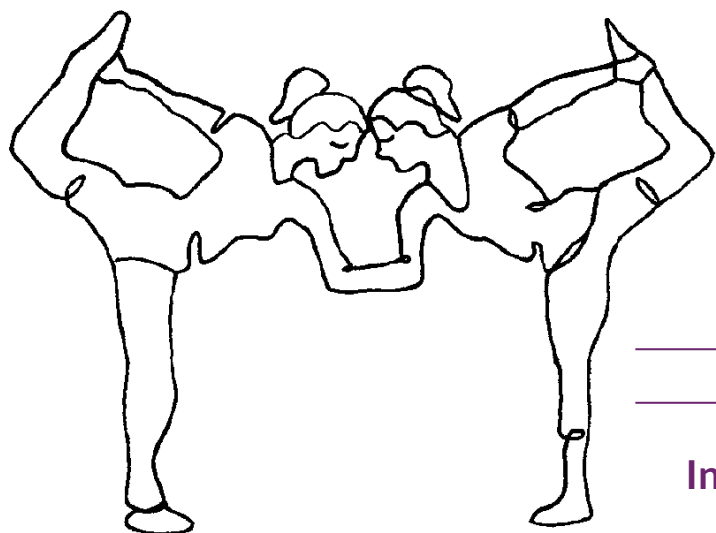
CÁPSULA 4. Conectar con otro a través del movimiento

Te invitamos a realizar estas prácticas con otra persona con la que te sientas cómodo de realizarlas.

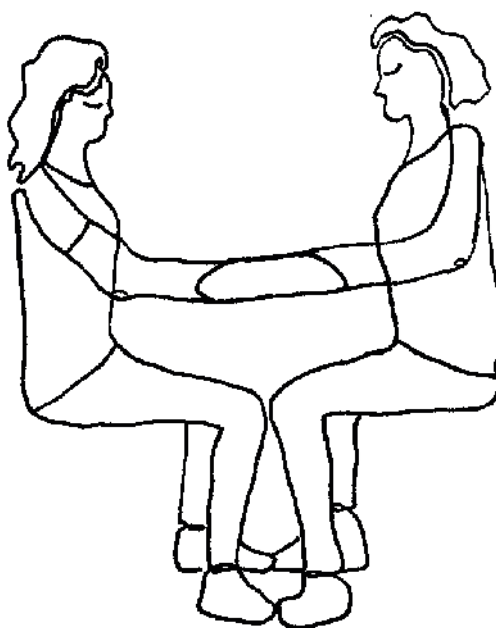
Práctica	Palmera balanceándose
Instrucciones	◇ 10 rondas. ◇ Buscar coordinar movimiento con el compañero



Práctica	El árbol
Instrucciones	10 respiraciones por cada lado.

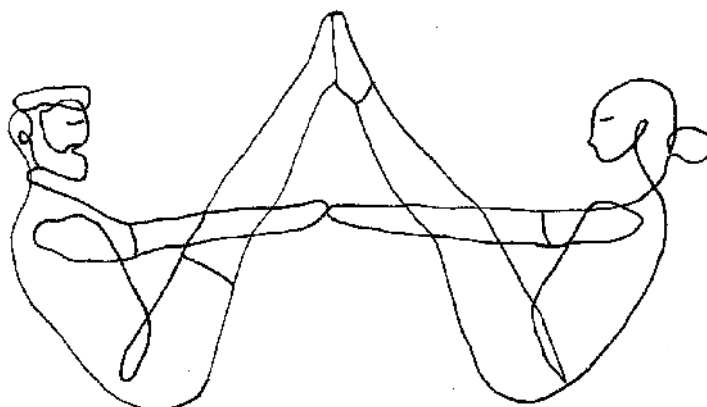


Práctica	La bailarina
Instrucciones	◊ 10 respiraciones por cada lado. ◊ Unir Frente a frente.

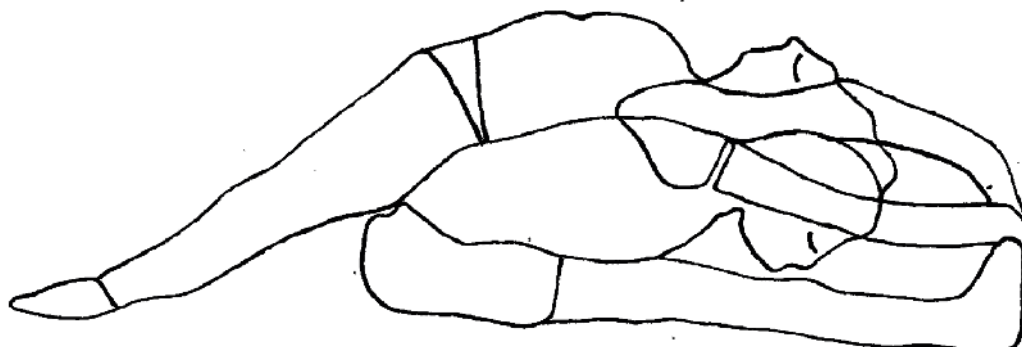


Práctica	La silla en parejas
Instrucciones	10 respiraciones lentas y profundas.

Práctica	El bote en parejas
Instrucciones	Tres rondas de cinco respiraciones cada una.



Práctica	Flexión sentado a pez
Instrucciones	10 rondas al ritmo de la respiración espontánea.



Práctica	Torsiones de columna
Instrucciones	Tres rondas de cinco respiraciones a cada lado.



Tapping-

Técnica de liberación emocional

El **Tapping** es una técnica de liberación emocional por medio de la estimulación de la red eléctrica que contiene nuestras emociones mediante golpecitos con las yemas de los dedos en distintos puntos del cuerpo, que son estratégicos por considerarse vórtices de energía, ayudando a regular las emociones.

Elementos de la secuencia básica

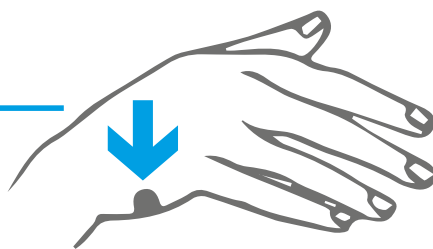
Ubicar los puntos en el cuerpo

Aprende a ubicar los puntos importantes para llevar a cabo este ejercicio de liberación emocional. Una vez que los tengas localizados, y sepas el orden, la práctica regular hará que interiorices la secuencia y puedas hacerla en cualquier momento.

a) Punto de apertura

Este es el punto de partida en el recorrido.

Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo al contrario.



La secuencia de puntos

1. Cejas
2. Lados de los ojos
3. Debajo del ojo
4. Debajo de la nariz
5. Debajo del labio
6. Clavícula
7. Debajo del brazo



b) La técnica

- ◇ Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y del medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.
- ◇ Haz toques firmes pero sin lastimarte. Gradúa la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

c) Enfócate en un evento

- ◇ Concéntrate en un evento o recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate, qué tan enojado, ansioso, estresado, triste o molesto estás en relación con este asunto, en una escala de cero a 10, donde cero es nada de intensidad y 10 es la máxima intensidad.

d) La afirmación

Con base en el evento que hayas elegido, vas a construir una frase como esta:

"Aunque tengo este	
me acepto completa y profundamente".	

Rellena el espacio en blanco con una breve descripción del asunto que has elegido. Estos son algunos ejemplos:

- ◇ Aunque tengo este miedo a poner límites, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo este dolor en la columna, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta rabia por la situación que vivo, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta tristeza por..., me acepto completa y profundamente.

e) Ahora sí, a practicar...

Teniendo todos los pasos, vas a ponerlo en práctica. Repasemos los pasos:

- ◇ Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria tres veces lentamente mientras estimulas el punto de apertura.
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria tres veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7, debajo el brazo.

f) Al terminar la secuencia, observa en tu cuerpo físico cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntear tu experiencia en una escala de 0-10.

g) Haz una o dos rondas más de toda la secuencia de la misma manera, observando al finalizar, cómo te sientes.

Las técnicas de

atención plena



La atención plena nos permite entrenarnos en traer nuestra mente al presente, para hacernos cargo de nuestras emociones y pensamientos, de manera que podamos cultivar estados de bienestar e incorporar en nuestro día a día herramientas que nos ayuden a tener una relación más armoniosa con nosotros mismos y con los demás.

En este aparte encontrarás **tres técnicas de atención plena** para cultivar diferentes capacidades. En la primera, el **RAIN**, practicamos la autobservación y la compasión. Cambiamos además nuestro diálogo interno. En la segunda, **exploramos la capacidad de escucha y fortalecemos nuestras herramientas para estar más atentos a nuestros estados internos y los de otras personas.** En la tercera, **fortalecemos la empatía y la conexión** con otros. Puedes realizarlas todas solo o acompañado.

RAIN

Reconocer, Aceptar, Investigar y Nutrir

RAIN es un ejercicio de presencia y compasión. **RAIN** es una de las mejores prácticas para trabajar con las emociones difíciles como miedo, ansiedad, tristeza.

RAIN significa **Reconocer, Aceptar, Investigar y Nutrir**. Pero también es una práctica muy buena para trabajar con nuestra autocrítica y los juicios hacia nosotros mismos.

- ◇ Te invito a buscar una postura cómoda, sentándote en un cojín, en el suelo o en una silla.
- ◇ Activa el audio que te entregamos (si no lo tienes, pídeselo a la facilitadora de la formación) y escúchalo en el teléfono celular o en el dispositivo que elijas. Este te guiará a través de la práctica.
- ◇ Esta práctica puede hacerse en cualquier momento del día.





Etapas 1. (Dos minutos).

Siéntate con la columna alineada en una postura estable y cómoda.

Toma consciencia de los puntos de apoyo del cuerpo contra el piso.

Toma consciencia de la respiración natural, (cinco respiraciones).

Toma consciencia del recorrido de la respiración desde las fosas nasales al abdomen y del abdomen a las fosas nasales, (cinco respiraciones).

Toma consciencia del latido del corazón. Buscar la sensación en pecho, muñecas, manos, garganta o cabeza. Observar dónde lo sientes con más claridad.

Etapas 2. (Tres minutos)

Toma consciencia de los sonidos externos, (cinco respiraciones).

Vuelve al latido del corazón, (cinco respiraciones).

Toma consciencia de los olores, (cinco respiraciones).

Vuelve al latido del corazón, (cinco respiraciones).

Toma consciencia de los sabores en la boca, (cinco respiraciones).

Vuelve al latido del corazón, (cinco respiraciones).

Tomar consciencia de la temperatura del aire y la ropa que roza el cuerpo, (cinco respiraciones).

Vuelve al latido del corazón.

Toma consciencia de la pantalla de la frente con los ojos cerrados. Observa la luz que entra aún con los ojos cerrados.

Lentamente abre nuevamente los ojos.



Práctica de atención plena para

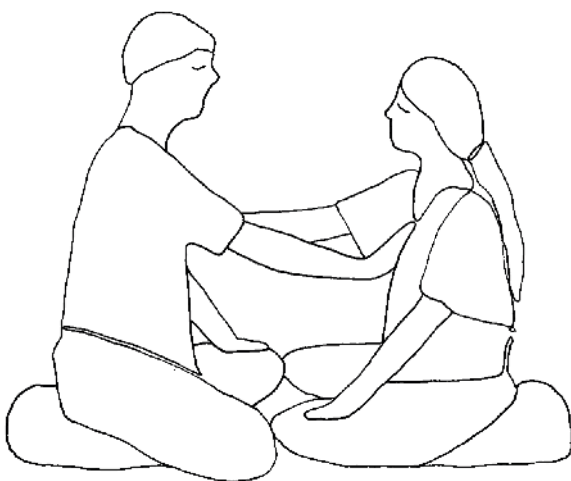
cultivar la **conexión** con los otros



Esta práctica te permitirá **conectarte con otra persona desde la calma, la ecuanimidad y la curiosidad, cultivando la correulación**, es decir la capacidad de **sentirnos seguros y empáticos** con otra persona.

Atención plena con la mano en el corazón **SO HAM:** (“Yo soy tú”)

- ◇ Siéntate en una postura cómoda frente a la otra persona con las rodillas tocándose.
- ◇ Ambos **ponen la mano en el corazón del otro**.
- ◇ Trata de sentir el latido del corazón de tu compañero.
- ◇ Tratando de **mantener el contacto visual**, realicen tres respiraciones coordinadas.
- ◇ Ahora, uno empieza a **cantar SO** y el otro le **responde HAM**, “*So Ham*” quiere decir “**Yo soy tú**”.
- ◇ Quédate en esa práctica por cinco minutos al menos. Al finalizar, **aprovecha para darle un abrazo a tu compañero.**





Relajación profunda

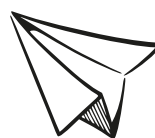
La **técnica de relajación profunda** es un método para lograr una **total relajación física, mental y emocional**.

La verdadera relajación ocurre cuando vamos hacia nuestro interior, y permitimos que los pensamientos que nos causan tensiones y sufrimientos salgan y se liberen de la mente y del cuerpo.

Indicaciones de la práctica

- ◇ Acostarse boca arriba.
- ◇ Cubrirse con una cobija si es necesario.
- ◇ Permanecer en completa quietud física.
- ◇ No tener interrupciones.
- ◇ Escuchar atentamente la voz de la instrucción, siguiendo el audio (si no lo tienes pídeselo a la facilitadora).
- ◇ Puede hacerse en cualquier momento del día, excepto después de haber comido.

Resolución personal



Al principio y al final de la práctica de relajación profunda vas a **repetir en una frase corta y positiva un propósito personal**.

Se trata de **algo importante que necesitas alcanzar para generar una transformación en tu vida**. Es como una semilla que se siembra en el terreno fértil de tu mente y que con tu esfuerzo personal va a dar sus frutos.

Puedes cambiar tu resolución personal cuando sientas que tu propósito está cumplido o te haces consciente de otro aspecto que necesitas transformar.

Dónde encontrar **ayuda** profesional para cuidar de la Salud Mental

Líneas de apoyo desde cualquier municipio del país



Urgencias psicológicas del Ministerio de Salud

Línea 125

24 horas / 7 días a la semana

Quiero estar bien de la Fundación Santo Domingo

Llamadas y WhatsApp: 333 0333588

Página web: <https://porquequieroestarbien.com/>



Línea Salvavidas de la Fundación Sergio Urrego

Llamadas: 311 766 8666

Horario: 24/7

<https://www.sergiourrego.org/noticia-cat/linea-salvavidas/>

Líneas de atención departamental

Arauca

Secretaría Departamental Arauca

Línea de atención psicológica

Llamadas: 313-4240420

Centro Regulador de Urgencias (CRUE) de Arauca

Llamadas: 317-3532548

Fundación Oleoducto Vivo en Arauca

Plataforma Mente Sana

<https://mentesana.1doc3.com>

Presta atención telefónica, chat y videollamada

Chocó

Secretaría Departamental de Chocó

Línea de atención psicológica

WhatsApp: 3225181926

Llamadas y Whatsapp: 3225181923

IPS Clínica Privada Bantú en Quibdó, Chocó

<https://clinicabantu.com/>

Teléfono: 321 834 4268

Hospital Departamental San Francisco de Asís en Quibdó, Chocó

Consulta externa en psicología y psiquiatría

Emergencias psiquiátricas

Teléfono: 313 8712344

<https://nuevaesehsfa.gov.co/>

Saravena

Hospital del Sarare, sede UNAP

Teléfono: 3102429767 - 3203824122

Consulta externa en psicología a nivel individual y familiar



MATERIAL DIRIGIDO A DOCENTES

Cuidando de tu salud mental, **cuidamos mejor** la salud mental de los estudiantes adolescentes



unicef 
para cada infancia