

Desarrollo de Habilidades para la Vida y el Trabajo

BLOQUE TEMÁTICO 2

SALUD MENTAL Y APOYO SOCIOEMOCIONAL

CUADERNILLO DEL ESTUDIANTE

Guatemala, 2024.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



MINISTERIO DE EDUCACIÓN GUATEMALA

Anabella Giracca
Ministra de Educación

Francisco Cabrera
Viceministro Técnico de Educación

Donaldo Carias Valenzuela
Viceministro Administrativo de Educación

Romelia M6
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edin López
Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa

Claudia Elizabeth Morales Garcia de Ixquiac
Directora
Dirección General de Gestión de la Calidad Educativa

Revisión a cargo de
Marta Lizeth Cuellar Bances
Profesional Técnica del Ciclo Diversificado

Ministerio de Educación
Dirección General de Gestión de Calidad Educativa
(Digecade)
Disponible en red: <http://mineduc.gob.gt//digecade>
©Ministerio de Educación (Mineduc)
6ª. Calle 1-87 zona 10.
T +502 24 11 95 95
I www.mineduc.gob.gt

Publicado por:
Deutsche Gesellschaft für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

5ª. Avenida 17-49, zona 14
01014 Ciudad de Guatemala
T +502 23 15 82 00
I <https://www.giz.de/en/worldwide/72615.html>

Por encargo de:
Ministerio Federal de Cooperación Económica y
Desarrollo de Alemania (BMZ)

Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA)

Director programa
Josef Ising

Autores
Fredy Waldemar Xocop Roquel
Sandra Consuelo Gonzalez Samay6a
Ingrid Estefanía Linares Pinto

Ilustraciones
Yavheni de León

Diseño y diagramación
Sue Catalán
Luis Méndez

Impresión
Serviprensa S. A.

Guatemala, 2024.

Usted es libre de utilizar el material que figura en esta publicación, siempre y cuando no se use para fines comerciales, se dé el crédito de manera adecuada y, si se ha realizado cambios o adaptaciones, se indique correctamente, como lo advierten las normas estandarizadas internacionalmente.

El presente material educativo fue elaborado en el marco del contrato entre la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) y el Ministerio de Educación de Guatemala (MINEDUC), para la ejecución del Programa Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA II), PN 16.2245.5. Por lo anterior, se entrega al MINEDUC para los usos que lo requiera, en el entendido de que dicha institución posee el derecho de adaptarlo, editarlo, imprimirlo y distribuirlo, según considere conveniente.

El uso de un lenguaje que no discrimine, ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la GIZ. Sin embargo, no hay un acuerdo social, ni entre los lingüistas, sobre la manera de hacerlo en el idioma castellano. En tal sentido, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar "o/a" para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico, reconocido por la Real Academia de la Lengua Española, en el entendido de que todas las menciones en tal género gramatical representan siempre a hombres y mujeres.



Estimado Estudiante:

Me da mucho gusto saludarte.

Pongo en tus manos este cuadernillo, pensando en que inicias una etapa de tu vida en la que se te abrirán las puertas al mundo laboral. Estoy convencida de que tu desarrollo profesional tiene que ver con tu conocimiento sobre ti mismo, lo que sientes, cómo eres, lo que deseas en la vida y los retos que tienes.

Pensando en ti como un tesoro que tenemos en Guatemala, te presento un proceso novedoso para ayudarte en tu desarrollo profesional. En el Ministerio de Educación, con el apoyo técnico del Programa EDUVIDA de la Cooperación Alemana al Desarrollo (GIZ), hemos formulado esta formación, la cual te permite fortalecer tus destrezas y competencias básicas para la vida y el trabajo.

Aquí encontrarás ejercicios que te ayudarán a mejorar tu vida cotidiana, a conocer temas para cultivar tus habilidades personales y para la mejor comprensión de los demás.

El mundo ofrece oportunidades de empleo y de autoempleo, conocer cómo llegar a ellos es cuestión de curiosidad y de ganas de ser productivo en la sociedad. Otro tema que te puede interesar es conocer sobre tus derechos y obligaciones como trabajador o como patrono. Para que podamos vivir en democracia y en armonía, es importante entender que a la par de un derecho existe, siempre, una obligación.

Por desconocimiento, podríamos cometer errores que pueden poner en peligro nuestra vida y seguridad en el trabajo; por ello, te invitamos a estudiar y a realizar los ejercicios que la formación ofrece para protegernos y proteger a los demás.

Otro tema importante de este proceso formativo es el aprovechamiento de las redes sociales, un recurso que, seguramente, usas con mucha frecuencia y que puedes aprovechar al máximo para tu productividad.

Te invito a que te dispongas, con mucho entusiasmo, a aprender y desarrollar tus habilidades para la vida y el trabajo.

Con cariño,

Ministra de Educación

ICONOGRAFÍA

En este proceso de formación figuran una serie de imágenes, que se repiten conforme las actividades que se realizan. A continuación, se describe cada una.

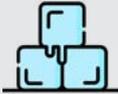
	Deshielo Identifica actividades que integran al grupo. Comunica la competencia por desarrollar y la ruta de aprendizaje. Aborda las expectativas y los acuerdos de convivencia.
	Vivenciar Propone actividades lúdicas, para experimentar situaciones que pueden ocurrir en la vida en relación al tema a estudiar.
	Compartir Expone preguntas para compartir las emociones experimentadas por el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Procesar Presenta preguntas para compartir los conocimientos y las reflexiones generadas durante el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Generalizar Identifica el trabajo en plenaria y el paso por dos estaciones de aprendizaje, en las que se comparten nuevas informaciones y se proponen ejercicios para la comprensión de los contenidos abordados.
	Aplicar Propone ejercicios para que los contenidos sean aplicados en los ámbitos de la vida personal y en el trabajo.
	Lectura Presenta textos breves, que tienen el objetivo de ampliar el conocimiento sobre los temas de estudio.
	Evaluación Establece ejercicios colectivos para la comprensión del contenido. Provoca la valoración de los elementos de la formación.
	Video Identifica los recursos audiovisuales.
	Tarea de aplicación Invita a establecer vínculos con el sector productivo y empleador, a través de foros, conversatorios y visitas guiadas.

Tabla de Contenidos

¿Qué es la salud mental y para que nos sirve?	8
Etapa 1	9
Deshielo 1	10
Desarrollo temático	
1. Las emociones.....	15
2. Salud mental	25
3. Redes sociales y salud mental	35
Evaluación 1	45
Etapa 2	46
Deshielo 2	47
Desarrollo temático	
4. Primeros auxilios emocionales	49
5. Herramientas de apoyo socioemocional	61
Tarea de aplicación: <i>conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano</i>	69
Evaluación 2.....	70
Referencias	74

¿Qué es salud mental y para qué nos sirve?

“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez”
(U.S. Department of Health & Human Services, 2020).

¿Cómo cuidas tu salud mental?, ¿consultas con un profesional de la salud mental cuando sientes algún “dolor” emocional?

Quizá estas preguntas nunca se nos han cruzado por la mente, pero es importante que nos cuestionemos al respecto, para tener una vida plena.

La ausencia de salud mental dificulta nuestro desenvolvimiento social, pues afecta nuestras relaciones familiares, laborales, estudiantiles, etc. También, suele comprometer la salud física de las personas.

¿Recuerdas haber tenido alguna manifestación física que tenga su origen en alguna crisis emocional?

¿Qué actitudes reconoces en una persona con una buena salud mental?

¿Cómo se comportan quienes no gozan de ella?

Tener una buena salud mental...

- Ayuda a ser más productivo.
- Contribuye para mantener buenas relaciones sociales.
- Favorece la salud física.
- Contribuye para mantener una actitud positiva.

Una adecuada salud mental nos ayuda a desarrollar nuestro potencial. Una persona con una salud mental sana tiene más facilidad para trabajar en equipo y es más feliz

Tu mente determina cómo entiendes la vida (razón) y cómo la sientes (emociones); aquí, adquiere sentido la frase popular que dice “la salud mental es tan importante como la física”.

Te invitamos a que pongas corazón y cerebro para vivir las actividades y contenidos de este bloque temático sobre *Salud mental y apoyo socioemocional*.

¿SABÍAS QUÉ...?

La Organización Mundial de la Salud (2023), define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, en el que puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y aportar algo a su comunidad”.



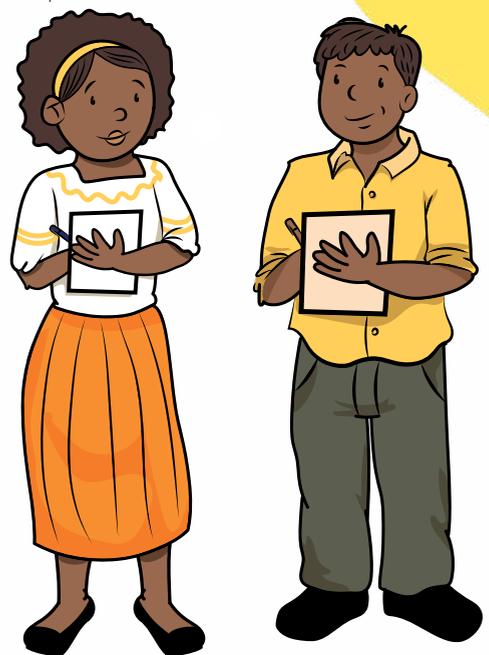
Etapa 1

Deshielo 1

Desarrollo temático

1. Las emociones
2. Salud mental
3. Redes sociales y salud mental

Evaluación 1





DESHIELO 1

Saludo (05')

- Saluda a los demás, completando la siguiente frase:

“Hoy amanecí... (*ejemplos: con muchas ganas de vivir, o bien, triste*) y quiero desearte... (*ejemplos: que tengas un lindo día, o bien, que me acompañes en mi duelo*).

- Puedes expresar un sentimiento agradable o desagradable, lo importante es que expreses tu emoción del momento.

Ejercicio de integración

Círculos para compartir emociones (20')

- Con tus compañeros, organicéense en dos grupos que tengan la misma cantidad de integrantes.
- Formen dos círculos, uno dentro del otro. Los miembros del círculo exterior caminarán hacia la derecha y, los del interior, hacia la izquierda.
- Nombren a una persona que indique el momento en el que deben empezar a caminar y en el que deben detenerse.
- Al dejar de caminar, quedarán frente a un compañero que pertenece al otro círculo. Quien esté en el círculo externo preguntará a su pareja: ¿qué te provoca alegría? La persona que se encuentre en el círculo interno tendrá un minuto para responder la pregunta.
- Cuando reciban la señal, continúen caminando.
- Al detenerse, quien se encuentre en el círculo interno preguntará al compañero: ¿Qué te causa enojo? Conversen por un minuto y vuelvan a caminar.
- Al detenerse, por tercera vez, la pregunta que se responderá es: ¿Qué emociones te gusta sentir? Escucha a tu compañero por un minuto y vuelvan a caminar.
- Al detenerse, por cuarta vez, compartan respecto a: ¿qué emociones les desagradan?
- En plenaria, conversa con tus compañeros respecto de cómo te sentiste al compartir tus emociones.

Hilo conductor

Retroalimentación del bloque temático 1 (20')

- Intégrate a un grupo de cinco participantes.
- Para recuperar los aprendizajes del tema *Habilidades Blandas*, lean la ruta de aprendizaje del bloque temático 1 y escriban sus ideas en cada espacio.

Habilidades blandas

Inteligencia emocional

Comunicación efectiva

Trabajo en equipo

Manejo y resolución de conflictos

Creatividad e innovación

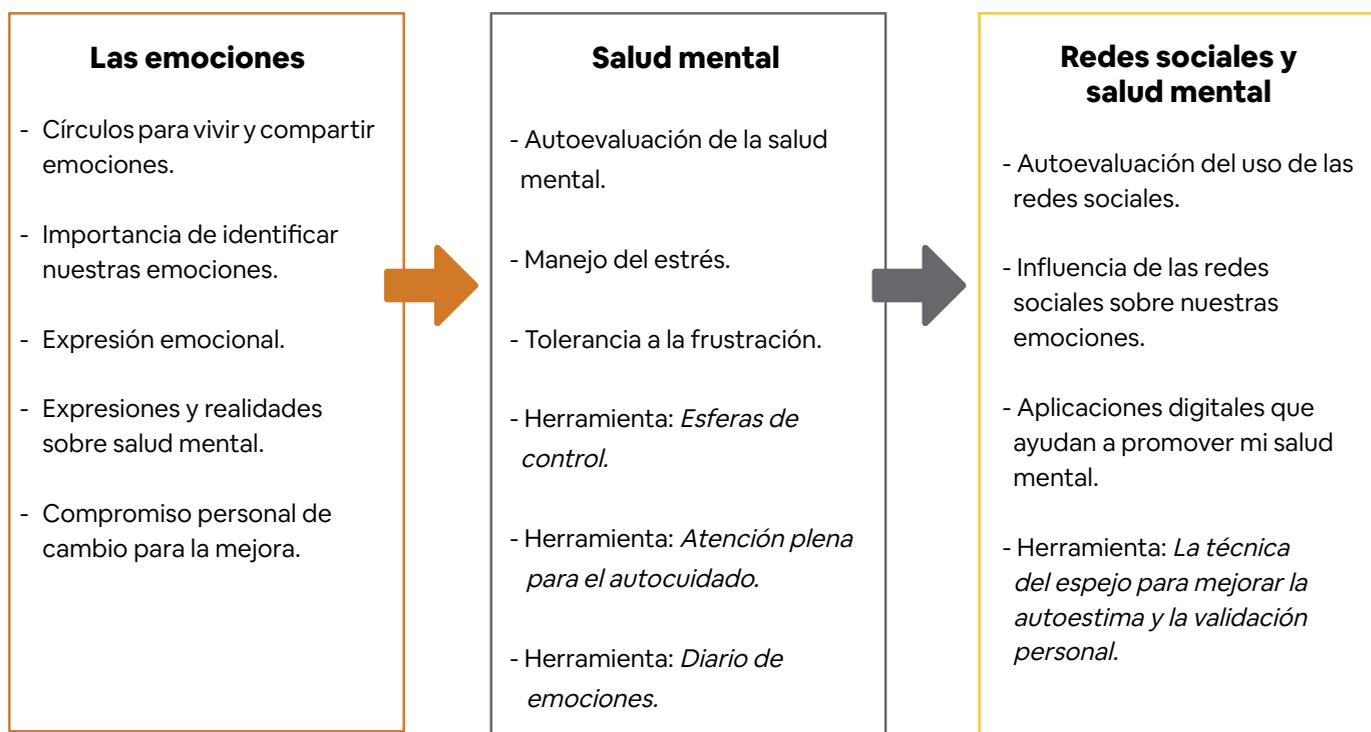
Gestión del tiempo

Ruta de aprendizaje (5')

Durante este proceso de formación, deseamos que logres:

Gestionar de manera más eficiente las emociones, para mejorar tu bienestar emocional.

• La ruta de aprendizaje que recorreremos en esta primera parte es:



Mis expectativas (05')

¿SABÍAS QUE...?

Una expectativa es la aspiración o la esperanza que cada uno tiene por conseguir algo.

Conociendo lo que queremos lograr con esta formación y la ruta que seguiremos, te invitamos que escribas tu expectativa sobre el proceso.

- Comparte con tus compañeros lo que escribiste.

Recordemos nuestros acuerdos de convivencia (05')

- En la sesión anterior se establecieron algunos acuerdos de convivencia, te invitamos a recordarlos y a conversar sobre ellos, con tus compañeros.
- Si quieres proponer un nuevo acuerdo, escríbelo y ponlo a consideración de todos.

Uso de celular u otros dispositivos móviles digitales para la formación

El uso de dispositivos móviles en la educación ha cambiado la manera de obtener información. En este proceso de formación se utilizará para reproducir videos y fomentar el aprendizaje colaborativo. Algunas sugerencias para su buen uso son:

- Usar el dispositivo en los tiempos que el docente indique y bajo su supervisión. Escanear los códigos QR o pulsar el enlace, para acceder a los videos.
- Guardar el dispositivo cuando que el docente lo indique.

Las emociones



DESARROLLO TEMÁTICO 1

🕒 Duración sugerida: 2 horas.



VIVENCIAR

Mimos y emociones (30')

- Dentro de los participantes, el docente escogerá a seis personas que jugarán el rol de mimos, a quienes les dará las instrucciones para su actuación.
- Si no vas a participar como mimo, únete a un grupo. El número máximo de integrantes por grupo es de 10 personas.
- El objetivo del juego es identificar las emociones o los sentimientos que se reflejan en las expresiones faciales y corporales de los mimos.
- Cada mimo recibirá una tarjeta con el nombre de una emoción o un sentimiento y debe encontrar los gestos que son más apropiados para comunicarlo al grupo. Tendrán un minuto para prepararse, tiempo durante el cual no podrán hablar con nadie.
- Cada grupo debe elaborar un papelógrafo con el cuadro que aparece a continuación y pegarlo en un espacio visible.

	A	B	C
1			
2			
3			

- Cada mimo actuará por 30 segundos, en el orden que indique el docente.
- El juego tiene seis rondas. En cada ronda se identificará una emoción o un sentimiento distinto.
- Si se lo solicitan, el mimo puede volver a actuar, para mejorar la comprensión de lo que quiere dar a conocer.
- Los participantes de cada grupo tendrán un minuto para analizar los gestos y determinar a qué emoción o sentimiento se refiere el mimo en su dramatización, según la información que aparece en el cuadro:

	A	B	C
1	<p>Envidia Es anhelar tener algo que pertenece a otra persona. Puede generar situaciones negativas, o bien, puede ser una motivación para obtener lo que se desea.</p>	<p>Vergüenza Es una sensación en la que se está consciente del deshonor o la humillación personal. Tiene como consecuencia el frenar una manera de actuar.</p>	<p>Ira o enojo Se expresa a través de la irritabilidad. Sus efectos físicos incluyen el aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina. Incluye, en algunos casos, el enrojecimiento de la piel.</p>

	A	B	C
2	<p>Nostalgia Es una mezcla entre tristeza, placer y afecto, cuando se piensa en hechos felices del pasado. Nos lleva a sentir anhelo por algún acontecimiento del pasado.</p>	<p>Alegría Genera una sensación de felicidad, satisfacción y placer. Tiene una duración limitada. La emoción provoca la risa o la sonrisa en la persona que la siente.</p>	<p>Amor Es una mezcla de sentimientos, comúnmente relacionados con el afecto y el apego. Es el resultado de una serie de actitudes y experiencias. Facilita las relaciones humanas.</p>
3	<p>Asco Es un fuerte desagrado y disgusto hacia algo, como alimentos u olores. El cuerpo reacciona con náuseas, vómitos, sudores y descenso en la presión sanguínea.</p>	<p>Sorpresa Es la sensación que provoca un evento inesperado, puede ser fuerte o débil, agradable o desagradable, positiva o negativa. Tiene una duración corta.</p>	<p>Tristeza Es un sentimiento provocado por pérdidas, fracasos y desilusiones. Suele manifestarse mediante el llanto, el sollozo, el pesimismo o la necesidad de estar solo.</p>

- Finalizado el tiempo de cada dramatización, junto a tus compañeros, determina qué emoción o sentimiento creen que fue representado.
- El mimo les indicará lo que dramatizó, mostrando una tarjeta en la que está anotado el nombre de la emoción o el sentimiento.
- Para el siguiente ejercicio se utilizará el formato trazado con anterioridad en un papelógrafo. Si acertaron a descifrar la emoción, coloquen una carita feliz en la fila y columna que corresponde, según el cuadro de las emociones. Por ejemplo, si la emoción identificada es alegría, colocarán la carita feliz en la fila 2, columna B. Si no acertaron, colocarán una carita triste.
- La dinámica finaliza cuando hayan pasado los seis mimos designados.



COMPARTIR (10')

- Con una palabra, comparte con tus compañeros el sentimiento que te provocó el haber descifrado, o no, lo que intentaba trasladar el mimo.



PROCESAR (10')

• Con base en las siguientes preguntas, conversa con tus compañeros.

¿Cómo reconoces las emociones en tu vida diaria?

¿Qué importancia tiene para nosotros identificar nuestras emociones?

¿Recuerdas alguna experiencia en la que identificar tus emociones te haya ayudado a restablecer tu bienestar emocional?, ¿cuál?

Escribe algunas ideas que te hayan parecido importantes.



GENERALIZAR

Estaciones de Aprendizaje (60')

Plenaria

Importancia de identificar nuestras emociones

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

https://youtu.be/r_48KrZJOWY



- En la primera columna del cuadro, escribe el nombre de, al menos, dos emociones que hayas sentido la semana pasada.
- En la segunda columna, escribe el hecho que la originó.
- En la tercera columna, clasifica cada emoción como agradable o desagradable, de acuerdo con la sensación de agrado o malestar que te hayan causado.
- En la cuarta columna, escribe las sensaciones que sentiste en tu cuerpo al momento de vivir la emoción.
- Finalmente, en la quinta columna, escribe los pensamientos que acompañaron la emoción.

Emoción	Origen	Clasificación	Sensaciones	Pensamientos
Sorpresa.	Mi fiesta de cumpleaños.	Agradable.	Aceleración de las palpitaciones en el corazón, mayor presión sanguínea, sonrojo.	Expresión de amor de mis seres queridos. Agradecimiento de las muestras de cariño.

- Si lo deseas, comparte con tus compañeros el contenido del cuadro.

¿SABÍAS QUE...?

Es común confundir las **emociones y los sentimientos**, debido a que hay una estrecha relación entre ambos, pero son diferentes.

Aunque ambos son fruto de un proceso irracional ante la forma subjetiva de percibir las situaciones, las emociones mantienen un patrón básico y primitivo, esto quiere decir que se manifiestan espontánea e inmediatamente tras el estímulo. Ejemplos: tras una ofensa, sentimos enojo; tras escuchar un chiste, sentimos alegría. En los sentimientos intervienen procesos reflexivos, sobre los cuales las personas toman consciencia de su estado de ánimo, de lo que están sintiendo y lo valoran. Ejemplos: la felicidad es un sentimiento; para conseguir un deseo hay una esperanza; tras una tormenta, viene la calma.

Estaciones

- Participa en la formación de dos grupos. Uno de ellos se quedará en el salón y, el otro, se reunirá en otro espacio que debe haberse preparado con anterioridad.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.

🕒 **Tienes 20 minutos para realizar el ejercicio.**

Estación 1 La expresión emocional

- Intégrate al grupo que se te asignó.

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/UzhW1nj5nbw>



- Toma una hoja de papel y un marcador. Coloca la hoja en forma horizontal y dibuja una línea (también horizontal) dos tercios abajo del borde superior. La línea tiene que ir desde el extremo izquierdo, hasta el extremo derecho. En el tercio inferior de la hoja, divide el papel en siete partes iguales, a través del trazo de líneas verticales. En cada uno de los espacios, dibuja el símbolo de una emoción positiva que te gustaría compartir a los demás. Con una tijera, corta las líneas entre cada dibujo, de manera que se puedan desprender. En la parte superior de la hoja, escribe una frase que motive a desprender el símbolo.

¡Llévate una sonrisa!



- Con masking tape, pega tu hoja en una pared.
- Camina por el salón, desprende las imágenes que evocan las emociones que te quieres llevar y pégalas en el espacio que aparece abajo.

- Comparte las emociones que tus compañeros te contagiaron.

Estación 2

- Lee con tus compañeros el siguiente texto.



Expresiones y realidades sobre salud mental

Texto extraído de *U.S. Department of Health & Human Services, 2020.*

Expresión: los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad: de hecho, los problemas de salud mental son muy comunes. En 2014, alrededor de...

- uno de cada cinco adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental,
- uno de cada diez jóvenes pasó por un período de gran depresión,
- uno de cada 25 estadounidenses padeció de una enfermedad mental grave y
- el suicidio es la décima mayor causa de muerte en Estados Unidos.

Expresión: los niños no tienen problemas de salud mental.

Realidad: incluso los niños pequeños pueden exhibir señales de advertencia tempranas, que representan una inquietud para su salud mental. Estos problemas, a menudo, se pueden diagnosticar clínicamente y pueden ser un producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La mitad de los trastornos de salud mental se presentan antes de que una persona cumpla 14 años; varios de los trastornos de salud mental empiezan antes de los 24 años.

Expresión: las personas con necesidades de salud mental, incluso quienes controlan su enfermedad mental, no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.

Realidad: las personas con problemas de salud mental son tan productivas como los demás empleados. Los empleadores que controlan a personas con problemas de salud mental informan que estas personas tienen una buena asistencia y son puntuales, además de estar motivados, realizar bien su trabajo y mantener el puesto durante períodos similares o superiores a los de otros empleados.

Expresión: las debilidades en la personalidad o las fallas en el carácter causan problemas de salud mental. Las personas con problemas de salud mental pueden deshacerse de ellos si lo intentan.

Realidad: los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser perezoso o débil y muchas personas necesitan ayuda para estar mejor. Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos...

- los factores bioquímicos, como genes, enfermedades físicas, lesiones o la química del cerebro;
- la experiencia de vida, como traumas o antecedentes de abuso;
- la historia familiar.

Expresión: la prevención no sirve. Es imposible prevenir una enfermedad mental.

Realidad: promover el bienestar socioemocional de niños y jóvenes genera...

- mayor productividad integral,
- mejores resultados educativos,
- menores tasas de delito,
- economías más sólidas,
- mejor calidad de vida,
- tiempo de vida más prolongado,
- mejor vida familiar.

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

- Con uno de tus compañeros, conversa sobre la importancia de la salud mental en nuestras vidas, en los niveles personal, familiar y comunitario.

Escribe algunas de las ideas que surgieron de la conversación.

- Comparte con los miembros de los otros grupos tus respuestas.



APLICAR

Compromiso personal de cambio para la mejora (10')

- En el espacio que está al lado de la silueta, identifica y escribe las emociones que te hacen sentir incómodo.

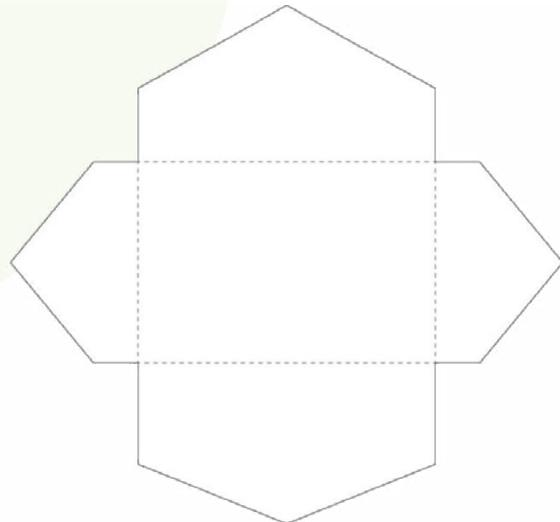


- Ahora, identifica las acciones que te hagan sentir emociones agradables y te ayuden a mejorar tu bienestar emocional.



- Piensa en un ser querido que necesite unas palabras de aliento. Te proponemos que busques frases que lo puedan hacer sentir mejor y que las escribas en la mitad de una hoja de papel. Luego, podrías decorarla con marcadores o crayones. La otra mitad de la hoja te puede servir para elaborar un sobre. Puedes utilizar como ejemplo el patrón que aparece a la derecha.

- Entrega el sobre a tu ser querido, en un momento apropiado.



Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Salud mental



DESARROLLO TEMÁTICO 2

🕒 Duración sugerida: 2 horas.



VIVENCIAR

Reviso las actividades cotidianas que me procuran bienestar emocional (30')

- Te invitamos a que revises cuáles de tus actividades personales cotidianas te procuran bienestar emocional.
- Sé sincero contigo mismo y responde si practicas, o no, las actividades que se describen.
- Identifica cuántas veces a la semana practicas cada una. Ejemplo: Si corres por las mañanas, escribe cuántas veces a la semana lo haces.
- Finalmente, suma el número de actividades que practicas y las que no practicas a la semana.

No.	Actividades personales	Sí	No	¿Cuántas veces a la semana?
1.	Duermes las horas que necesita tu cuerpo para reponerse.			
2.	Procuras una alimentación balanceada.			
3.	Realizas actividad física, como salir a caminar o correr.			
4.	Limitas el tiempo de trabajo a horario establecido.			
5.	Haces pausas para realizar actividades que te generan bienestar y disfrute durante tu rutina (escuchar música, etc.).			
6.	Cultivas relaciones de afecto con tu familia, amistades u otros.			
7.	Evitas exponerte demasiado tiempo a pantallas (celular, computadora, televisor y tableta), no sólo respecto al trabajo sino, también, por placer.			
8.	Evitas revisar tu correo electrónico fuera del horario laboral o de estudio.			
9.	Practicas un deporte, un arte o actividades de desarrollo espiritual.			
10.	Reduces el tiempo de uso de redes sociales y videojuegos.			
11.	Evitas el consumo del alcohol y de drogas.			
12.	Dialogas de forma amena y cordial con tus amigos, familiares y compañeros de trabajo.			
13.	Proyectas pensamientos positivos sobre la vida y con sentido de esperanza.			
14.	Disfrutas del tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o acompañado.			
15.	Te propones objetivos, metas y prioridades alcanzables a diario.			

No.	Actividades personales	Sí	No	¿Cuántas veces a la semana?
16.	Solicitas ayuda cuando lo necesitas.			
17.	Mantienes una comunicación efectiva y afectiva con otras personas.			
18.	Procuras un tiempo para relajarte y reduces todo aquello que te genera estrés.			
19.	Sonríes y ríes en situaciones agradables y placenteras.			
20.	Mantienes pensamientos positivos para automotivarte.			
21.	Procuras resolver adecuadamente tus preocupaciones.			
Suma el número de actividades que practicas a la semana				

Si el número es muy bajo (entre tres y ocho) necesitas incorporar a tu rutina otras prácticas de bienestar, que te harán sentir con mejor salud mental en el presente y en el futuro.

- Si lo deseas, puedes compartir tus resultados o las ideas que te provocó este ejercicio, con tus compañeros.



¿Qué emociones viviste en la identificación de prácticas de bienestar emocional?

- Comparte tu respuesta con tus compañeros.



- Únete a un compañero para dialogar en relación con lo siguiente:
 - ¿Para qué nos sirve identificar prácticas de bienestar emocional?
 - ¿Qué crees que pasa en nuestro cuerpo si no procuramos la salud mental?
 - ¿Qué actitudes identificamos en las personas que procuran prácticas de bienestar emocional?

- Comparte con las demás parejas lo que conversaste con tu compañero.

Escribe las ideas que te parecieron interesantes.



GENERALIZAR

Estaciones de Aprendizaje (60')

Plenaria

Tolerancia a la frustración

- Junto a tus compañeros, forma un grupo de diez personas y colóquense en círculo.
- Extiende las manos, cruzadas, hacia adelante.
- Cierra los ojos y acércate para agarrar las manos de dos de tus compañeros.
- Abre los ojos y, sin soltar las manos de tus compañeros, trata de desenredarte y volver a formar el círculo original. El grupo que se suelte quedará fuera del juego.
- Tienen cinco minutos para intentar desenredarse.
- Finalizado el tiempo, dialoguen sobre las emociones que les provocó el juego.

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/vOUQOtnSmFI>



Estaciones

- Participa en la formación de dos grupos. Uno de ellos se quedará en el salón y, el otro, se reunirá en otro espacio que debe haberse preparado con anterioridad.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.

🕒 **Tienes 20 minutos para realizar el ejercicio.**

Estación 1 Manejo del estrés

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/MQu43NbJeLo>



- Llena el siguiente cuadro. En la columna de la izquierda, describe las situaciones que te causan estrés.
- En la columna de la derecha, escribe las acciones que has tomado para manejar las situaciones que te causan estrés. Si no encuentras una forma de manejarlas, coloca unos signos de interrogación.

Situaciones que te causan estrés	Acciones que has tomado para controlarlo
Ejemplo Presión por los exámenes.	Ejemplo Elaborar y cumplir un calendario de estudio.

- Si lo deseas, puedes compartir tus reflexiones con tus compañeros.

Esferas de control como herramienta para la toma de decisiones

Una esfera de control es nuestra percepción de la capacidad de decidir o influenciar acontecimientos que pasan en nuestra vida cotidiana.

a) ¿Qué son situaciones que puedes controlar?	Las que solo dependen de ti y tú eres el único que toma las decisiones sobre los cambios.
b) ¿Qué son situaciones en las que puedes influir?	Cuando no sólo depende de ti realizar cambios, pero puedes incidir en la transformación de la situación.
c) ¿Qué son situaciones en la que no tienes control ni influencia?	Cuando no puedes cambiar la situación, ni tienes influencia sobre sus causas. Es decir, depende de otras personas u otras condiciones.

- Escribe una lista de preocupaciones que tengas y marca con una X en la casilla que más se adecue a tu situación.

Preocupación, problema o queja	Tengo control	Tengo influencia	No tengo control ni influencia
Ejemplo El aumento del precio del transporte público para asistir a clases.			X
Suma de resultado:			

¿En cuál de las tres categorías están la mayoría de tus preocupaciones?

De las preocupaciones que no dependen de ti ¿hay alguna en la que puedas ejercer influencia?

- De las que están fuera de tu control **¿hay algunas de las que puedas despreocuparte?** Anótalas en un trozo de papel, rompe el papel y coloca los pedazos en el cesto que colocará tu docente en alguna parte del salón.
- Escribe las preocupaciones o problemas que están en tu esfera de control. Anota, para cada una de ellas, una acción concreta que puede producir un cambio o mejora.

Preocupaciones o problemas de los cuales tengo control	Acciones concretas para la mejora (determina un tiempo para realizarlas)
Resultados insatisfactorios en mis últimas evaluaciones escolares.	Estudiar, por una hora diaria, las dos materias que se me dificultan, empezando el _____ _____



En momentos de mucho estrés, nos es difícil ver con claridad qué podemos hacer de manera diferente. Una cantidad grande de tareas, responsabilidades y temas abiertos pueden nublar nuestra capacidad de tomar decisiones y organizar mejor nuestro trabajo.

Este ejercicio nos ayuda a equilibrar nuestras energías y a decidir, conscientemente, cómo queremos seguir viviendo.

¡Dejemos ir a todas aquellas preocupaciones que no podemos controlar!



APLICAR

Nuestro diario de emociones (10')

- Para llevar un diario de emociones, haz un repaso de los distintos sucesos en el día y llena el cuadro que figura más adelante.
 - a) En la primera columna de la izquierda, escribe una situación que te ha producido una emoción intensa, puede ser positiva o negativa.
 - b) En la siguiente columna, anota los pensamientos que tuviste mientras sucedía la situación.
 - c) En la tercera columna, describe las emociones que experimentaste. Intenta identificar todas.
 - d) En la cuarta columna, escribe cómo actuaste.
 - e) Finalmente, reflexiona sobre la forma en que desearías actuar ante una situación similar, en el futuro. Lee el ejemplo.

Situación	Pensamientos	Emociones	Conducta	Proyección
Discutí con mi mamá por el orden en mi habitación.	No me deja vivir mi vida.	Enojo, frustración y culpa.	Alzar la voz y utilizar palabras desagradables.	Relajarme y agradecer a mi madre su interés por mi bienestar.

Situación	Pensamientos	Emociones	Conducta	Proyección

- Al terminar, si deseas, comparte con tus compañeros una de las situaciones que analizaste.
- Finalmente, te sugerimos realizar un diario de emociones. Para ello, se requiere de los siguientes materiales y condiciones:
 - a) Selecciona un cuaderno que será usado sólo para ese fin.
 - b) Preferiblemente, realiza la actividad en un momento de tranquilidad y sin prisa.
 - c) Guarda tu cuaderno en un lugar privado.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Redes sociales y salud mental



DESARROLLO TEMÁTICO 3

🕒 Duración sugerida: 2 horas con 25 minutos.



VIVENCIAR

Creando una red social (30')

- Participa en la formación de grupos de diez personas.
- Cada grupo debe crear una red social ficticia. Para tener una idea más clara, lean el siguiente texto:

Una red social es una plataforma digital formada por personas con intereses, actividades o relaciones en común. Permiten el contacto entre personas y funciona como un medio para comunicarse e intercambiar información. Estas personas pueden conocerse previamente o no.

- En una hoja, hagan un listado de los recursos que ofrece una red social. Tomen como referencia la que usan con mayor frecuencia.
- Ahora, creen la estructura de su red social, en un papelógrafo. Para ello, les sugerimos usar el siguiente formato.

Nombre de la red social:

Objetivo:

Público objetivo:

Recursos que ofrecerá:

Estrategia para lograr la preferencia en el público objetivo:

¿Qué aspectos registrarán para evidenciar el uso y la preferencia del público objetivo?

¿Cómo se sostendrá la red social?

¿Cómo obtendrán beneficios económicos para ustedes, que son los creadores y dueños de la red social?

- Luego de 15 minutos, peguen sus papelógrafos en una pared, con masking tape.
- Nombren a uno o dos de sus compañeros para exponer sus ideas.



COMPARTIR (10')

¿Qué emociones viviste al diseñar la red social ficticia? Comparte tu respuesta.



PROCESAR (10')

• En parejas, conversen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentido tiene para nuestra vida el uso de las redes sociales?
- ¿Qué emociones vivimos con mayor intensidad, en las redes sociales?
- El uso de redes sociales ¿podría generarnos dependencia emocional?, ¿de qué manera?

• Compartan sus ideas con las demás parejas.

Escribe las ideas que te parecieron interesantes.



GENERALIZAR

Estaciones de Aprendizaje (60')

Plenaria

Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/Z50FDsSFUCc>



Los datos que se describen en el siguiente cuadro fueron obtenidos de investigaciones y estudios realizados en India, Turquía, Estados Unidos, Japón, México, Singapur y Canadá, en el 2020. Tenían como objetivo estudiar los hábitos de las personas con los smartphones.

• Marca con un X si piensas que la acción descrita te ocurre.

Acciones	¿Te pasa?	
	Sí	No
Según un estudio de App Annie, pasamos (en promedio) 4 horas y 8 minutos mirando la pantalla del celular cada día (Álvarez, 2022).		
En promedio, empleamos un tercio del tiempo que estamos despiertos en consultar las Apps de nuestro teléfono móvil (Álvarez, 2022).		
De todo ese tiempo empleado en el Internet, siete de cada diez minutos fueron utilizados en redes sociales y en Apps de fotos y videos (Álvarez, 2022).		

• Te retamos a pasar un día sin teléfono celular y sentirte bien.

• Si lo deseas, puedes compartir tus reflexiones.



Nomofobia

Tomado de *Corbin, 2015*.

Las nuevas tecnologías nos hacen la vida más fácil, pero también generan adicción.

Nos pasamos muchas horas al día conectados al Internet desde un teléfono, la incomunicación nos puede llegar a producir una sensación de ansiedad que nos invade y nos hace desear intensamente el momento en que volvamos a estar conectados. Este miedo ha sido nombrado “nomofobia”. El término proviene de la expresión inglesa “no-mobile-phone-phobia”.

Muchos expertos hablan de la nomofobia como la nueva enfermedad del siglo XXI. Los estudios sobre este fenómeno se iniciaron en 2011 en Reino Unido, con una investigación realizada por la Oficina de Correos de Reino Unido y el Instituto Demoscópico YouGo.

El estudio contó con 2.163 sujetos. Los datos revelaron que el 53% de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido sienten ansiedad cuando se agota la batería de su teléfono móvil, lo pierden o se quedan sin cobertura. El estudio también reveló que el 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufren este trastorno.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.

🕒 **Tienes 20 minutos para realizar el ejercicio.**

Estación 1

Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/kHNYNMRAeW0>



- Si tienes acceso a Internet y dispones de un teléfono inteligente, te invitamos a que instales una aplicación para cuidar tu salud mental.
- El video nos recomienda dos: Calm y Daylio. Escoge una de estas para probar su uso, por una semana.
- Sigue las instrucciones para su instalación.
- Después de una semana de uso, escribe aspectos positivos y negativos de tu experiencia.

Aplicación usada:

Aspectos positivos	Aspectos negativos

- Si ya usas una aplicación, cuéntales a tus compañeros tu experiencia con ella.
- Si no tienes posibilidad de acceder a un teléfono inteligente o al Internet, no te preocupes, basta con que sepas que hay aplicaciones que pueden ayudarte en el fortalecimiento de tu salud mental.

Estación 2

Técnica del espejo para mejorar la autoestima y la validación personal

- Busca un lugar tranquilo, de manera que puedas tener un ambiente de reflexión.
- Busca un espejo y observa el reflejo de tu rostro por un minuto. Luego, responde lo siguiente, primero internamente y luego por escrito.

a) Describe a la persona que se refleja en el espejo.

b) ¿Conoces a la persona que ves en el espejo?

c) ¿Crees que ella o él es bonita(o)?, ¿por qué?

d) ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

e) ¿Qué crees que a los demás les gusta de esa persona?

f) ¿Qué cambiarías de esa persona?

Los objetivos de la técnica del espejo son:

- Desarrollar un buen autoconcepto y una autoestima sana.
- Desarrollar la capacidad de autoanálisis, con base en la valoración propia.



APLICAR

Uso de las redes sociales (35')

- A continuación, se te presentan 24 afirmaciones referidas al uso de las redes sociales. Por favor, contesta a todas ellas con sinceridad. No existen respuestas malas, buenas, adecuadas o inadecuadas. Marca con una X el espacio que refleje de mejor forma lo que sientes, piensas o haces.
- Para dar tu respuesta, debes usar la siguiente escala:

Siempre	S	Casi siempre	CS	Algunas veces	AV	Raras veces	RV	Nunca	N
---------	----------	--------------	-----------	---------------	-----------	-------------	-----------	-------	----------

No.	Afirmación	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento necesidad de permanecer conectado a las redes sociales.					
2	Necesito, cada vez más, tiempo para atender asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface.					
4	Apenas despierto, me conecto a las redes sociales.					
5	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
6	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Usar las redes sociales me relaja.					
8	Cuando estoy en las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
9	Generalmente, permanezco en las redes sociales, más tiempo del que había previsto.					
10	Pienso que debo controlar mi actividad en las redes sociales.					
11	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
12	Me he propuesto controlar mis hábitos de uso de las redes sociales.					

No.	Afirmación	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
13	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
14	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono y a mi computadora.					
15	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.					
16	Descuido las tareas del trabajo y los estudios por estar conectado a las redes sociales.					
17	Aun cuando estoy en clase o en alguna actividad de trabajo, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
18	Mi pareja, amigos o familiares, me han llamado la atención por el tiempo que me conecto a las redes sociales.					

Nota. Cuestionario elaborado por Ingrid Linares (2022).

• Haz un inventario de tus respuestas en el cuadro vacío. A la izquierda hay un ejemplo:

Ejemplo	
Respuestas	Frecuencia
Siempre (S)	10
Casi siempre (CS)	5
Algunas veces (AV)	4
Raras veces (RV)	3
Nunca (N)	2

Mis resultados	
Respuestas	Frecuencia
Siempre (S)	
Casi siempre (CS)	
Algunas veces (AV)	
Raras veces (RV)	
Nunca (N)	

• Dibuja tu gráfica con la frecuencia de tus respuestas.

Observa el ejemplo:



+ incidencia ← ————— → - incidencia

+ incidencia ← ————— → - incidencia

El resultado de esta autoevaluación no tiene exactitud científica, sino que refleja autopercepción.

El punto medio de la escala de percepción es **AV**. Si la mayor cantidad de frecuencias quedan al lado izquierdo, es considerado un resultado de alta incidencia en el uso de las redes sociales en la conducta. Un resultado más alto hacia la derecha, por el contrario, indica una baja incidencia en el uso de las redes sociales en la vida.

La interpretación del resultado del ejemplo es: hay una alta incidencia en el uso de las redes sociales, lo que hace del sujeto una persona dependiente de esos medios de interacción, lo cual necesita autorregular. Para ello, debe revisar sus costumbres y formular acciones de mejora.

- ¿Cuál es tu resultado?
- Si la incidencia en el uso de las redes sociales es alta y puedes mejorar algunos aspectos, identifícalos.
- Si la incidencia en el uso de las redes sociales baja, ¿en qué aspectos puedes mejorar un poco más, para minimizarla?
- Escribe aquí algunos compromisos personales para mejorar positivamente el uso de las redes sociales.

Compromisos personales	Fecha en que iniciaré
<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/>	

- Si es tu deseo, comparte con tus compañeros tus reflexiones.



Evaluación 1

Collage de emociones (20')

- Elija una emoción que exprese un aprendizaje vivido en esta etapa de formación.



- Dibuja la carita en una tarjeta y, en la parte de atrás, escribe el aprendizaje que quieres expresar y compartir.

Evaluación de la jornada (10')

- A continuación, se plantean varias interrogantes. Marca con una “X” en el espacio que mejor se adapta a tu opinión.

No.	Preguntas	Muy satisfecho	No lo suficiente	Puede mejorar
1	¿Mi participación ha sido satisfactoria?			
2	¿Se cumplieron mis expectativas?			
3	¿Se cumplieron los objetivos de la jornada?			
4	¿Los temas de la formación fortalecen mis conocimientos y habilidades?			
5	¿El desempeño de los docentes es satisfactorio?			
6	¿Se generó un ambiente de cooperación en las actividades de grupo?			
7	¿Los materiales utilizados fueron adecuados para el aprendizaje?			
Escribe aquí tus comentarios:				

Nota. Instrumento tomado del *Manual del Facilitador, Generación de proyectos empresariales* (Swisscontact, 2014).

Despedida (05')

- Escucha al docente y pon atención en los detalles logísticos que debes tomar en cuenta para los próximos ejercicios.

Etapa 2

Deshielo 2

Desarrollo temático

4. Primeros auxilios emocionales
5. Herramientas de apoyo socioemocional

Tarea de aplicación: *Conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano.*

Evaluación 2





DESHIELO 2

Saludo (10')

- Desea buenos días a tus compañeros y comparte un dibujo o símbolo que exprese un deseo para los demás.

Presentación de los resultados de la evaluación (10')

- Escucha la presentación de los resultados de la evaluación.
- Si deseas hacer algún aporte en beneficio de la formación, participa con un comentario.

Hilo conductor (30')

- Hojea el cuadernillo y revisa todos los apuntes de la etapa anterior.
- Recuerda los mensajes de los videos, los ejercicios, los trabajos de grupo y el aprendizaje que lograste.
- Lee la siguiente ruta de aprendizaje para ayudarte a recordar y escribe tus ideas en cada espacio.

Salud mental y apoyo socioemocional

Las emociones

Salud mental

Redes sociales y salud mental

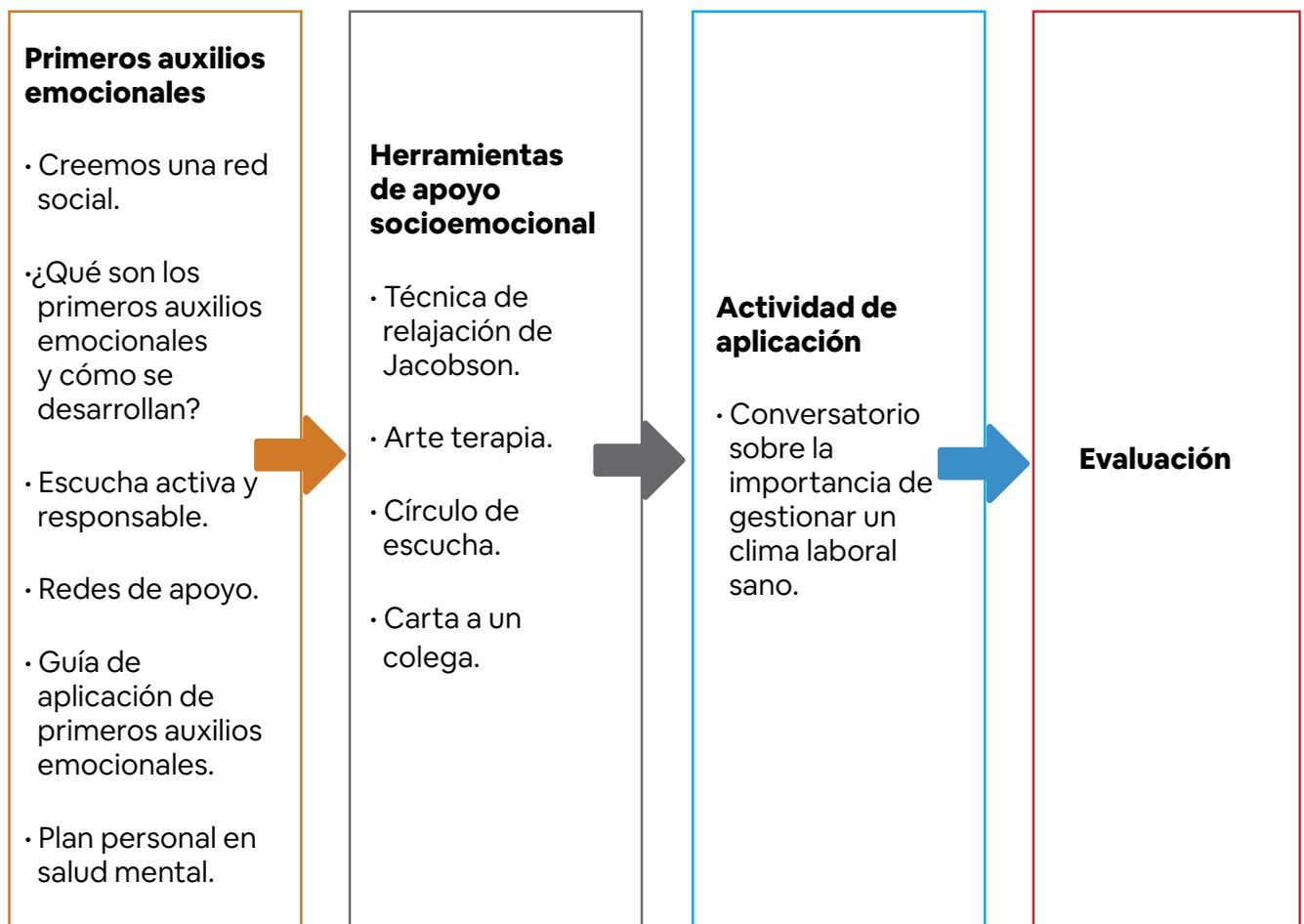
- Ahora, comparte tus aprendizajes.

Ruta de aprendizaje (10')

Recuerda que, al finalizar el taller, esperamos que logres:

Gestionar de manera más eficiente las emociones para mejorar tu bienestar emocional.

• Esta es la ruta de aprendizaje de la jornada:



Primeros auxilios emocionales



**DESARROLLO
TEMÁTICO 4**

🕒 Duración sugerida: 3 horas.



VIVENCIAR

Primeros auxilios emocionales (50')

Escribe una circunstancia en la que hayas necesitado ayuda emocional, o bien, describe una situación que hayas observado, en la que otra persona la pudo haber necesitado.

Al igual que hay primeros auxilios para asistir a una persona enferma, lesionada o accidentada, antes de la llegada de personal especializado, también, hay primeros auxilios para cuando sufrimos de alguna crisis emocional. Esta es una ayuda breve, que reduce el peligro y proporciona herramientas para afrontar la situación de manera más apropiada, mientras recuperamos nuestra estabilidad emocional y somos atendidos por un profesional de la salud mental. Un ejemplo de ello es cuando sentimos rechazo, discriminación o furia.

- Participa en la formación de un grupo de cinco personas.
- Te presentamos tres casos en los que, con tus compañeros de grupo, debes definir si se necesita de primeros auxilios emocionales. Coloquen una X en la columna que corresponda a su decisión.

Caso	Descripción	¿Necesita de primeros auxilios emocionales?	
		Sí	No
1	Pido a mi madre permiso para asistir a una fiesta con mis amigos, en un pueblo a unos 100 kilómetros de distancia. Me cuestiona sobre las condiciones del viaje y de la estadía. Luego de unos minutos, me dice que no me dará permiso y se justifica, indicándome que la noche es fría, lluviosa y peligrosa. Piensas que es injusta la decisión, por lo que manifiestas tu enojo y frustración dándole la espalda, cruzando los brazos y expresando insultos.		

Caso	Descripción	¿Necesita de primeros auxilios emocionales?	
		Sí	No
2	Ayer, el jefe te llamó a su oficina y te informó que ya no va a contar con tus servicios, debido a una política de recorte de personal, por reajustes en el presupuesto. Piensas que fue injusto, luego de laborar ahí por más de diez años y de que te esforzabas todos los días por hacer bien tu trabajo.		
3	Luis regresa llorando intensamente del funeral de un amigo. No se desahogó llorando en el lugar del funeral, porque tiene la idea de que “los hombres no deben llorar”.		

- Copien el número de caso en el que consideran que se necesita primeros auxilios emocionales y escriban algunas ideas de cómo asistirían al afectado.

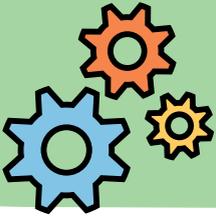
Caso	Ideas para asistir al afectado
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>

- Expongan sus ideas al resto de los grupos.



COMPARTIR (10')

- ¿Qué emociones experimentaste al analizar los casos? Comparte tu respuesta.



PROCESAR

Reflexionar sobre los aprendizajes (10')

- En el grupo, dialoguen con base en las siguientes preguntas:
 - a) ¿Creen que los auxilios emocionales se requieren sólo en casos complicados?
 - b) ¿Qué sentido tiene brindar primeros auxilios a las personas?
 - c) En tu entorno estudiantil o laboral ¿se han dado o se pueden dar casos en los que se necesiten primeros auxilios emocionales? Si se han dado casos, no menciones nombres, para no crear rumores.

Escribe aquí algunas ideas que te parecen importantes.



GENERALIZAR

Estaciones de Aprendizaje (60')

Plenaria

¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo?

Observa el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/cCXcXAZAk-o>



- Participa en la formación de un grupo de cinco personas.
- Con tu grupo, dividan un papelógrafo en seis partes y escriban seis ideas sobre los primeros auxilios emocionales.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?		

- Peguen su cartel en una pared y compartan una de las ideas sobre las que dialogaron.

¿Podrías brindar primeros auxilios psicológicos a alguien que lo necesita? Explica tu respuesta.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.
- ⌚ **Tienes 20 minutos para realizar el ejercicio.**

Estación 1 **Herramienta: Escucha activa y responsable**

- Lee individualmente los siguientes párrafos.



Escucha activa

Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020).

En una comunicación hay dos partes: el emisor y el receptor. El primero habla y el segundo escucha, ¿cuál de las dos acciones crees que es más importante? Indudablemente, escuchar activamente es vital para entender al otro y hablar con responsabilidad. De esta manera se logra interactuar de forma más pertinente, basándose en los intereses y necesidades del interlocutor.

Una escucha activa y responsable implica estar totalmente concentrado en lo que la persona comunica, estar presente para la persona en todo sentido, sobrellevar los silencios y no interrumpir, aunque se tengan ganas de hablar.

En la escucha activa, el centro es la persona a la que se escucha, por lo que se debe permitir que se exprese libremente, siendo respetuosos y empáticos.

¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
Escuche, parafrasee, resuma lo que entendió y verifique.	Juzgar: el juzgar puede ser una buena manera de romper la comunicación, además de generar mayor malestar en la persona.
Tolerar el silencio: los silencios pueden significar que la persona está reflexionando, o está experimentando una emoción intensa. Los silencios pueden ser beneficiosos para que la persona pueda identificar la mejor manera de comunicar lo que desea decir.	Interrumpir: tomando como centro la escucha de la persona, se debe reducir al mínimo las intervenciones, sobre todo en el inicio de la comunicación.

¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
<p>Normalizar: esto se refiere a mostrar comprensión hacia la persona que experimenta emociones intensas ante situaciones difíciles. “Lo que está sintiendo es una reacción normal frente a una situación anormal”.</p>	<p>Patologizar: significa cuando la persona presenta una reacción normal frente a una situación anormal (como el duelo frente a una pérdida significativa) y la evaluamos como emociones desagradables. Esto puede llevar a que la persona se sienta culpable, avergonzada, asustada e indefensa, lo cual dificultará su manejo de la situación.</p>
<p>Identificar recursos positivos: reconocer que la persona ha podido superar en el pasado situaciones difíciles y que cuenta con recursos o personas que la han ayudado en el pasado y que podría retomar en el presente. “¿Qué le ha ayudado a superar situaciones difíciles en el pasado?”</p> <p>Si la persona no logra identificar recursos que ha potenciado en el pasado, se puede preguntar si conoce a una persona cercana que ha estado en una situación similar y cómo la ha enfrentado.</p>	<p>Aconsejar: brindar consejo significa partir de los conocimientos de la persona que los brinda y no se basa en las necesidades de la persona. Aconsejando se establece una relación de poder que dificulta a la persona actuar como persona autónoma y realizar cambios adecuados a su situación o contexto particular.</p>

Nota. Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020).

- Te invitamos a que busques a una persona de tu confianza y a que dialogues con ella en torno a qué hacer y qué no en la escucha activa y responsable.
- Empieza con la disponibilidad de conversar con la otra persona sobre una situación difícil por la cual has pasado últimamente, algo que te ha causado preocupación o, sencillamente, que quieras compartir.
- La otra persona debe escucharte en silencio durante dos minutos, sin interrumpir, únicamente mostrando con su cuerpo que está dispuesto a seguir escuchándote.
- Ahora, intercambien el rol, escucha a la otra persona por dos minutos, prestándole la atención completa.
- Luego de la experiencia, dialoguen sobre cómo se han sentido durante el ejercicio.
- Si lo deseas, puedes exponer a los demás cómo te sientes.

Se recomienda que, con cierta frecuencia, se practique este ejercicio, para fortalecer la escucha activa.

Estación 2

Directorio personal de redes de apoyo

- Participa en la formación de un grupo de cinco personas.
- Tomen un papelógrafo y un marcador.
- Identifiquen apoyos locales y nacionales con los que cuentan para procurar la salud mental o brindar primeros auxilios emocionales a los miembros de su comunidad educativa. Regularmente, son organizaciones como grupos de jóvenes o de mujeres, iglesias, centros de salud, etc. Todos ellos pueden recopilarse en un directorio, a través del cual una persona puede acceder a sus servicios, direcciones, número de teléfono, correo electrónico y una persona de contacto. De no ser posible en este momento elaborarlo, identifiquen y nombren a las instituciones, personas o servicios y, en otro momento, investiguen los datos que les haga falta.

Servicio de apoyo	Teléfono	Correo electrónico	Ubicación	Contacto	¿Cómo remitir?
Bomberos municipales	123	bomberosmunicipales@mail.com	Colonia La Esperanza	Juan Ayudador	Llamada telefónica

En nuestro establecimiento podemos realizar otras acciones para establecer una red de apoyo, entre ellas:

1. Desarrollar campañas de concientización sobre la importancia de la salud mental.
2. Identificar organizaciones o grupos dentro de la comunidad, que desarrollan actividades de formación o recreación con jóvenes.
3. Desarrollar actividades para los estudiantes, en torno a enseñanza de habilidades para la vida, que promuevan el bienestar.
4. Realizar eventos de conmemoración comunitarios, como ceremonias para recordar a los que ya no están (pérdidas o duelos). Por ejemplo, encendiendo velas y poniéndolas en un lugar seguro.
5. Identificar grupos de apoyo en la comunidad.

Nota. Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ 2020).

- Regresa a la plenaria.



APLICAR

Guía de aplicación de primeros auxilios emocionales (50')

- Participa en la formación de un grupo de cinco personas y, juntos, lean la guía de aplicación.
- Durante la lectura, piensen en su contexto y reflexionen sobre la importancia de mantener el bienestar emocional de los miembros de la comunidad educativa.



Primeros auxilios emocionales

Tomado de *Manual de Aplicación de Primeros Auxilios Emocionales* Fundación Murales RACCS (s/f).

Sus objetivos son:

- Proporcionar un alivio al sufrimiento emocional, a través de una intervención en crisis.
- Dar apoyo, con la finalidad de que la persona se sienta escuchada y comprendida.
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones.
- Ser un punto de unión con entidades de ayuda, sean estas organizacionales o personales.
- Reducir riesgos de reacciones negativas (autolesiones, etc.).
- Ayudar a clarificar, orientar y resolver algún problema específico.

Los primeros auxilios emocionales se aplican cuando una persona presenta alguna de estas emociones:

Cambios de humor	Dolor	Nivel de actividad excesivo
Irritabilidad o enojo	Ansiedad	Dependencia
Miedo	Llora con facilidad	Baja autoestima
Tristeza	Culpabilidad	Agresividad
Impulsividad	Aislamiento social	Melancolía
Sentimientos de insignificancia	Hipervigilancia o reacciones de sobresalto	Incremento de conflictos en su convivencia familiar

Principios básicos de los primeros auxilios emocionales:

- Escuchar de forma responsable.
- Transmitir aceptación.
- Generar una atmósfera de confianza y apertura.
- Proporcionar información y ayuda.
- Permitir la libre expresión.



El ABCDE de los primeros auxilios emocionales recomendado por la OMS

Tomado de *Mi plan de seguridad emocional* (Jennifer Miller Consulting L. L. C., 2015).

A Escucha activa

Se refiere a la ejecución de 20 minutos, aproximadamente, de escucha a la persona acerca de lo sucedido; sin interrupciones, juicios o valoraciones por parte del facilitador.

B Reentrenamiento de la ventilación

Durante este proceso, por unos minutos se acompaña al beneficiario con técnicas de respiración y silencio absoluto, que le genere un estado de calma. A su vez, el facilitador acomodará mentalmente los hechos para dar una respuesta certera.

C Categorización de las necesidades

Cuando una persona está afectada por una situación traumática reciente, presentará interferencias cognitivas o bloqueos mentales; por lo que se estudiarán las acciones a ejecutar para la visualización de efectos en el beneficiario.

D Derivar al beneficiario

Ser el nexo de la persona afectada con las redes de apoyo. Se le ayudará a identificar la red apropiada para cada necesidad o situación problemática.

E Psico-educación

Promover estrategias de respuestas positivas ante el estrés, explicando y entregando técnicas de resolución de conflictos y toma de decisiones.

Lo que se debe y lo que no se debe hacer en la aplicación de los primeros auxilios emocionales

Lo que se debe hacer y decir	Lo que no se debe hacer y decir
Intenta encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones.	No presiones a la persona para que te cuente su historia.
Respetar la privacidad y mantener la confidencialidad de la historia, salvo por causa de fuerza mayor.	No interrumpas a la persona mientras cuenta su historia. Cada persona tiene sus propios tiempos.
Sitúate cerca de la persona, pero guardando una distancia apropiada, según edad, género y cultura de tu interlocutor.	No toques a la persona si no estás seguro de que sea apropiado.
Hazle entender que estás escuchando, asintiendo con la cabeza o utilizando conectores de conversación.	No juzgues lo que haya hecho o dejado de hacer, ni sus sentimientos.
Ten paciencia y manten la calma.	No digas frases como “no deberías sentirte así”.
Se honesto acerca de lo que sabes y no sabes.	No utilices expresiones demasiado técnicas.
Da la información de un modo que la persona pueda entender.	No le hables de tus propios problemas.
Hazle saber que comprendes cómo se siente.	No pienses como si tuvieras que resolver todos los problemas de la persona.
Hazle reconocer sus fortalezas y la manera en que se está enfrentando a la situación.	No le quites su fortaleza, su sensación de poder cuidarse a sí mismo.
Deja espacios para el silencio.	No hables de otras personas en términos negativos.

Te pedimos que trates de tener a mano el ABCDE de los primeros auxilios emocionales, quizá pegado en alguna pasta de tu cuaderno o en un lugar visible de tu lugar de trabajo.

• Ahora, piensa que eres tú el que estás en una situación de mucha carga emocional y no hay alguien que te pueda ayudar ¿qué harías? Te recomendamos que consideres contar con un plan personal de seguridad en salud mental. Conozcamos cómo se elabora.



Plan personal de seguridad en salud mental

Tomado de *Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo del Gobierno de Chile* (2021).

A veces sentimos malestar emocional, en ocasiones llegamos a tener ideas de autodañarnos. Ante esto, es importante que cuentes con un plan de seguridad personal, que te permita identificar ideas, acciones, lugares o personas que puedan ayudarte a superar tu malestar.

En este plan debes:

1. Identificar tus razones valiosas para vivir.
2. Recuerda aquello que es importante en tu vida. Pueden ser personas, lugares o momentos que te evoquen buenos recuerdos.
3. Anota aquellas cosas que pueden calmarte, distraerte o relajarte.
4. Crea una lista con nombres de personas de confianza que puedas contactar.
5. Es muy importante que, en momentos de crisis, busques compañía y converses sobre lo que te está pasando.
6. En casos de urgencia, debes pedir ayuda profesional inmediata.

- Te invitamos a que elabores tu propio plan de seguridad, siguiendo los pasos que te proponemos.
- Te sugerimos que busques un lugar tranquilo para realizar tus reflexiones y definir los detalles.

Plan Personal de Seguridad Emocional

Cuando esté enojado o tenga mucha ansiedad, yo diré... (Ejemplo: ¡tranquilízate, todo pasa!).

Si tengo confianza, pediré ayuda a... (Escribe el nombre y el número de teléfono de la persona con la que tengas confianza y sabes que te escuchará).

Después, iré o iremos para tranquilizarme (Escribe el nombre del lugar donde te sientas seguro o tranquilo).

Cuando llegue al lugar, yo... (Respiraré profundamente, observaré, gritaré, etc.) Después... (Dibujaré, escribiré, reflexionaré, hablaré lo que siento, lloraré, cerraré los ojos, etc.).

Regresaré con mi familia o grupo, cuando... (Me haya calmado, tenga un plan, tenga consciencia de mi emoción o esté más tranquilo).

Prepararé a mi familia o amigos para esto, indicándoles que cuando no me encuentre estaré en:

Nota. Tomado de *Mi plan de seguridad emocional* (Jennifer Miller Consulting L. L. C., 2015).

Herramientas de apoyo socioemocional



DESARROLLO TEMÁTICO 5

🕒 Duración sugerida:
3 horas.

HERRAMIENTA

Técnica de relajación de Jacobson (45')

- Te invitamos a vivenciar la técnica de relajación de Jacobson. Para esto, te pedimos que te sientes en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, los pies deben estar sobre el piso y las manos sobre las piernas, en una posición relajada.
- Si lo deseas, puedes cerrar tus ojos para lograr un mayor nivel de concentración.
- Con actitud de disposición, sigue las instrucciones de la profesional que aparece en el video.

Reproduce el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.
<https://www.youtube.com/watch?v=pYY8GzpvLGY>



Escribe cómo te sientes en este momento, describe con detalle sensaciones, emociones y pensamientos.

- Si lo deseas, comparte tu reflexión con tus compañeros.
- Lee el siguiente texto para completar información sobre la importancia y los efectos de esta técnica.



Relajación muscular progresiva (RMP)

Es un método desarrollado por el médico Edmond Jacobson, en la década de 1920. Se basa en la premisa científica de que la tensión muscular es la respuesta psicológica del cuerpo a los pensamientos de ansiedad y que la relajación muscular bloquea la ansiedad.

Consiste en dividir el cuerpo humano en distintos grupos musculares, sobre los cuales se aplican, de manera sistemática y ordenada, ciclos de tensión-relajación, dirigiendo la atención sobre las sensaciones de un estado a otro.

Se aplica la técnica para tratar el insomnio, el alivio del dolor y para la preparación de los deportistas antes y después del trabajo físico.

De acuerdo con estudios científicos y las obras escritas por su creador, los efectos a largo plazo de la técnica son:

- a) Disminución del nivel generalizado de ansiedad.
 - b) Mejora de la concentración.
 - c) Una mayor contracción sobre los estados de ánimo.
 - d) Aumento de la autoestima.
 - e) Mayor creatividad y adaptabilidad.
-
- Te invitamos a incluir la técnica en tus actividades diarias, como un ejercicio de autocuidado.
 - En las redes sociales encontrarás otros videos como el que hoy vivenciamos, para que realices la técnica con variantes y puedas usarla con otras personas. También, puedes realizar ejercicios de meditación guiada, con o sin música. Lo importante es tomar tiempo para contemplarte todos los días.

Reproduce el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/gQEnWGU1ih8>



HERRAMIENTA

Arteterapia (45')

- Busca un juego de crayones, marcadores o témperas y un sacapuntas.

Haz un dibujo en este espacio; el que quieras. Lo que importa es que traces formas que para ti tengan un significado y que manifiestes en ellas tus emociones.

Mientras dibujas, escucha o ve el video que encontrarás en este enlace o al escanear el código QR: <https://youtu.be/o5GtEMXp2S4>



Te invitamos a responder a las siguientes preguntas:

¿Por qué dibuje lo que dibujé?

¿Qué significa este dibujo para mí?

¿Qué me gusta de lo que hice?

¿Qué no me gusta de lo que hice?

¿Cambiaría algún detalle de mi dibujo?

¿Por qué lo cambiaría?

Ponle un título a tu dibujo: _____

- Si deseas, muestra tu dibujo y habla sobre su significado con tus compañeros.

HERRAMIENTA

El círculo de escucha (45')

- Con tus compañeros, tomen cada uno su silla y formen un círculo, todos viendo hacia el centro.
- No utilicen mesas u otro obstáculo que impida verse cara a cara e interactuar.
- Definan las reglas de interrelación del grupo. Algunas reglas necesarias para observar en este espacio son: la práctica de la confidencialidad (lo que aquí se habla, aquí se queda), el respeto a las opiniones y experiencias de cada uno y escuchar, con atención plena, a quién está compartiendo. Para que se tengan presentes todo el tiempo, pueden escribir estas normas en un papelógrafo y pegarlo en un lugar visible.
- Tu docente invitará a un hombre y a una mujer para dramatizar una escena.

Ejemplo

En la escena, una mujer joven solicita el puesto de ingeniera. El contratista responde que ese puesto ya ha sido otorgado a un hombre (aunque según la convocatoria, todavía no termina el plazo) y que, para ella, tiene el puesto de asistente administrativo que, a su parecer, le queda mejor.

- Identifica el tema que tratarán en este círculo de escucha.

El tema que trataremos son los prejuicios que tenemos sobre los roles de género en el trabajo.

- Tu docente pondrá en el piso una serie de tarjetas con preguntas, que irá descubriendo, una a una, a medida que vayan dialogando.

Las preguntas para nuestro ejemplo son:

- a) ¿Crees que fue injusto el trato hacia la ingeniera?
- b) ¿Crees que los hombres tienen mejor capacidad para desempeñarse como ingenieros?
- c) ¿Las mujeres sólo deben desempeñarse en los puestos que tradicionalmente se les han asignado? Explica tu respuesta.
- d) ¿Cómo debería responder el contratista a la petición de la profesional?
- e) ¿Cómo actuarías tú si fueras el contratista?
- f) ¿Qué harías tú si fueras la ingeniera y recibes este trato?

- Luego de haber respondido las preguntas, se abrirá un espacio de expresión libre.

Los temas por tratar en los círculos de escucha los defines con tus compañeros, con ayuda de tu docente. En conjunto, definirán tiempos y espacios para realizarlos. Te invitamos a disfrutar y participar en estos espacios.

HERRAMIENTA

Carta a un colega (45')

Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020).

- Toma una hoja de papel y un lapicero.
- Piensa en ese compañero al que te gustaría escribirle una carta.
- Escribe el texto en términos de agradecimiento por el esfuerzo realizado, por el ánimo y las ganas que le pone a su trabajo o estudio.
- Identifica y escribe las dificultades que se han tenido en este esfuerzo.
- Reconoce que ha enfrentado cambios en este tiempo y que has notado que ha realizado un mayor esfuerzo por cumplir con sus responsabilidades.
- Terminado el texto de la carta, busca un lugar en donde puedas concentrarte y leerla en voz alta.
- Ahora, borra el nombre de tu colega y escribe tu nombre como destinatario. Sé amable contigo mismo, reconoce que hay cosas que están en tu control y otras que no, pero que estás realizando tu mejor esfuerzo para cumplir con los diversos roles que tienes. Sé generoso contigo mismo. Podemos cometer errores ya que somos humanos, pero estos son, principalmente, momentos de aprendizaje. Cada crisis es el catalizador para el aprendizaje, el cambio y el crecimiento.



Tarea de Aplicación

Conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano (15')

• Para empezar, reflexione con sus estudiantes sobre lo siguiente:

Para este conversatorio necesitamos a un moderador que conduzca las intervenciones, de manera que los participantes puedan escuchar las ideas de todos los ponentes y lleguen a sus propias conclusiones. Motive y elija a un moderador.

El conversatorio es una técnica de aprendizaje que estimula el intercambio de experiencias en un ambiente ameno y amigable. Se empieza por crear un ambiente de diálogo y reflexión sobre un tema de interés común y específico.

Actividades previas

- Organice grupos de trabajo para llevar a cabo el conversatorio.
- La temática por tratar es *La importancia de gestionar un clima laboral sano*.
- Con los estudiantes, identifiquen a los expertos que pueden participar: encargados de recursos humanos de empresas, encargados de salud y seguridad ocupacional, emprendedores, cooperativistas, personas que tengan personal a su cargo en organizaciones de gobierno, etc.
- Redacten la invitación a los profesionales que invitarán, indicando la hora, el lugar y el día de su realización.
- Organice comisiones de trabajo para la logística, tales como: recepción, moderación e invitación.
- Coordine que los estudiantes confirmen la asistencia de los invitados, una semana antes del evento.
- Ubiquen el mobiliario de manera circular o en filas.
- Escojan un moderador de la actividad, quien presentará a los invitados, indicará el procedimiento a seguir, cederá la palabra en la conversación y agradecerá la participación.

Durante el conversatorio

- Den la bienvenida a los participantes y a los invitados y ubíquelos en sus asientos.

• El moderador...

- Iniciará con el conversatorio, agradeciendo la participación de los estudiantes y de los invitados.

- Hará una reseña de cada invitado e indicará el tema que tratará.

- Explicará la metodología a emplear y los tiempos de intervención de cada expositor.

• Luego de cada intervención, se abrirá un espacio de preguntas y respuestas. Ustedes deben decidir la metodología que se va a usar:

- Pueden pasar trozos de papel, para que los participantes escriban sus preguntas. Luego, estos se recogerán y se entregarán a los invitados para que respondan.

- Pueden hacer las preguntas a viva voz, levantando la mano para pedir la palabra.

• Procuren establecer acuerdos con los invitados para seguir contando con su apoyo.

• Finalmente, el moderador hará una síntesis de las ideas que apuntó y agradecerá la participación de todos.

Después del conversatorio

• Preparen y entreguen una nota de agradecimiento a los invitados.

• Conversen sobre los aprendizajes obtenidos de la actividad.



Evaluación 2

Collage de emociones y aprendizajes (30')

- Forma un círculo con tus compañeros.
- En el centro del círculo, tu docente pondrá una serie de imágenes; obsérvalas y escoge una que tenga algún significado para ti, relacionado con los temas tratados en esta formación.
- Teniendo el dibujo en las manos, reflexiona y comparte el significado que tiene para ti el dibujo y su relación con el tema tratado en este bloque temático.
- Pide la palabra o espera tu turno para compartir tus reflexiones.

Evaluación de la jornada (10')

- A continuación, se plantean varias preguntas. Responde con una “X” en el espacio que corresponde a la valoración que mejor se adapta a tu opinión.

No.	Aspectos por evaluar	Muy bien	Bien	Regular
1	Contenido			
1.1.	En relación con tus expectativas ¿cómo te pareció la formación?			
1.2.	El contenido de la formación se adapta para aplicarlo en tu trabajo, familia, estudios y vida personal...			
2.	Metodología			
2.1.	¿Cómo te pareció la metodología de la formación?			
2.2.	¿Cómo crees que estuvo tu participación en la formación?			
2.3.	¿Cómo te pareció el ambiente de trabajo durante la formación?			

No.	Aspectos por evaluar	Muy bien	Bien	Regular
3.	Facilitación (quienes dirigen la formación)			
3.1.	¿Cómo te pareció el dominio que los docentes tienen de los contenidos?			
3.2.	¿Cómo te pareció la capacidad de los docentes para incluir a todos en la discusión?			
4.	Materiales			
4.1	¿Cómo te parecieron los materiales que se utilizaron durante la formación?			
4.2	El local en donde se desarrolló la formación estuvo...			
5	Calidad de la formación			
5.1.	¿Cómo evalúas la formación, en general?			
5.2.	¿Cómo te sentiste durante la formación?			
Comparte los aprendizajes que desarrollaste en la formación:				

Nota. Tomado de *Generación de proyectos empresariales, Manual del docente* (Swisscontact, 2014).

Despedida (05')

- Escucha al docente y pon atención en los detalles logísticos.
- Anota los detalles del siguiente taller:

Fecha: _____ Lugar: _____

VIDEOS ALTERNATIVOS

Bloque temático 2: Salud mental y apoyo socioemocional

Núm. de Pág.	Nombre del video	Enlace	Código QR
18	La importancia de identificar nuestras emociones	https://www.youtube.com/watch?v=gUwsySYtweA (Profe Teatro, 2021).	
20	La expresión emocional	https://www.youtube.com/watch?v=60e9VfLZ5os&t=401s (Prado, 2013).	
28	Tolerancia a la frustración	https://www.youtube.com/watch?v=Fnw2tW3uWs4&t=105s (UNAM Global, 2022).	
29	Manejo del estrés	https://www.youtube.com/watch?v=f3B_C5GVD38&t=456s (Club de Vida, 2019).	
38	Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones	https://www.youtube.com/watch?v=6skiHeHpwro (Soler, 2018).	
53	Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental	https://www.youtube.com/watch?v=H_ST1xc-HpE (TECTVOficial, 2022).	
53	¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo?	https://www.youtube.com/watch?v=VV_PVfF-2cM (Hospital de Emergencias Villa El Salvador -HEVES-, 2020).	
62	Actividad de relajación con la técnica de Jacobson	https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=675s (Litchi, 2021).	
64	La arteterapia	https://www.youtube.com/watch?v=fmWb3jlb22s (Tu salud guía, 2021).	

Referencias

- Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo del Gobierno de Chile. (30 de junio de 2021). Manejo de Crisis de Salud Mental [Video]. YouTube, Chile. Recuperado el 30 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=_CSTx4Nr_ps
- Álvarez, B. (13 de enero de 2022). trecebits.com. Obtenido de <https://www.trecebits.com/pasamos-un-tercio-del-tiempo-despiertos-mirando-el-movil/>
- Club de Vida. (10 de febrero de 2019). 10 maneras efectivas de vencer el estrés laboral [Video]. YouTube. Recuperado el 10 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=f3B_C5GVD38&t=456s
- Corbin, J. A. (3 de septiembre de 2015). psicologiaymente.com. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/nomofobia-adiccion-telefono-movil>
- Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (s/f). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. (2020). Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas. San Salvador: s/e.
- Fundación Murales RACCS. (s/f). Manual de Aplicación de Primeros Auxilios Emocionales. Managua: s/e.
- Hospital de Emergencias Villa El Salvador -HEVES-. (3 de julio de 2020). Aprende a aplicar los auxilios psicológicos ante una crisis. [Video]. YouTube, Perú. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=VV_PVfF-2cM
- Jennifer Miller Consulting L. L. C. (s/d de abril de 2015). Mi plan de seguridad emocional. Obtenido de Confident Parents Confident Kids.org: <https://confidentparentsconfidentkids.org/wp-content/uploads/2021/01/WEEK-2-ESP-EMOTIONAL-SAFETY-PLAN.pdf>
- Litchi, G. (20 de mayo de 2021). Relajación progresiva de Jacobson [Video]. YouTube. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=675s
- Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). (8 de mayo de 2017). Círculos de conversación [Video]. YouTube. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=YC352JrWxUM>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). who.int. Obtenido de [www.who.int: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Organización Mundial de la Salud. (24 de marzo de 2023). who.int. Obtenido de <https://www.who.int/es/>

Prado, M. (1 de Mayo de 2013). El contagio de las emociones [Video]. YouTube. Recuperado el 8 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=60e9VfLZ5os&t=401s>

Profe Teatro. (24 de Septiembre de 2021). Emociones y sentimientos [Video]. YouTube. Recuperado el 7 de 03 de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=gUwsySYtweA>

Soler, A. (24 de septiembre de 2018). Cómo cambian tu cerebro los móviles y las redes sociales [Video]. YouTube. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=6skiHeHpwro>

TECTVOficial. (18 de agosto de 2022). Apps para cuidar tu salud mental. YouTube. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=H_ST1xc-HpE

Tu salud guía. (27 de febrero de 2021). Práctica de arte terapia {Video}. YouTube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=fmWb3jlb22s>

U.S. Department of Health & Human Services. (15 de septiembre de 2020). MentalHealth.gov. Obtenido de <https://espanol.mentalhealth.gov/basicos/mitos-hechos>

UNAM Global. (3 de Mayo de 2022). Trabajemos en la tolerancia a la frustración [Video]. YouTube, México. Recuperado el 10 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=Fnw2tW3uWs4&t=105s>

