UPRIGHT

Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers

BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS

Manual para familias

This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. the information reflects only the authors' view the European comission is not responsible for any use that may be made of the information it contains

This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors´ view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains

El manual UPRIGHT para familias

El manual y los materiales adicionales constituyen el programa central del proyecto UPRIGHT, creado ad hoc por profesionales especializados en resiliencia y psicología positiva.

El equipo UPRIGHT

Asociación Instituto de Investigación en Servicios de Salud- Kronikgune, País Vasco (España)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundación Bruno Kessler, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wroclaw (Polonia)

- Iwona Mazur

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wroclaw (Polonia) Hospital especializado Falkiewicz, Wroclaw (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko
- Luba Ślósarz

Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, Trondheim (Noruega)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Dirección de Salud de Islandia, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Universidad de Aarhus, Aarhus (Dinamarca)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Universidad de Islandia, Reykjavík (Iceland)

- Anna S. Olafsdottir
- Bryndis Jona Jonsdottir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjord

Editado por: Mette Marie Ledertoug
Version 1.0 (10 de febrero 2022).

Punto de contacto responsable: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) para las versiones en inglés, español y euskera; FBK (info-upright@fbk.eu) para la versión en italiano; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) para la versión en polaco; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) para la versión en danés; y UoI (mottaka@landlaeknir.is) for) para la versión en islandés.

©Proyecto UPRIGHT. Todos los derechos reservados.
Esta obra está bajo una licencia CC BY-NC-SA 4.0.

CC BY-NC-SA: Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir sobre el material en cualquier medio o formato con fines no comerciales, y siempre y cuando se dé reconocimiento al creador (©Proyecto UPRIGHT. Todos los derechos reservados). Si remezcla, transforma o crea a partir del material, deberá difundir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

Agradecimientos

Agradecemos la contribución de los siguientes profesionales, que han realizado el control de calidad, aportado comentarios o revisado el manual: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González-Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir y Hans Henrik Knoop.

El equipo de autores desea dar las gracias a todos los y las adolescentes, sus familias y los profesionales de los centros educativos que participaron en el proyecto de investigación UPRIGHT.

UPRIGHT

Índice

¿Qué es UPRIGHT? 6

¿Cómo se implementa UPRIGHT en casa? 6

1 MINDFULNESS 10
- Preguntas de presentación 11
- ¿Por qué es importante entrenarse en Mindfulness? 12
- ¿Qué es Mindfulness? 12
- ¿Cómo vamos a entrenar Mindfulness en UPRIGHT? 14

2 AFRONTAMIENTO 16
- Ilustración del componente 17
- ¿Por qué es importante entrenarse en Afrontamiento? 17
- ¿Qué es el Afrontamiento? 18

a. Modificación cognitivo conductual 19
b. Resolución de conflictos 28
c. Asertividad y estrategias de comunicación 36
d. Conocimientos en salud mental 45

3 EFICACIA 58
- Ilustración del componente 59
- ¿Por qué es importante entrenarse en Eficacia? 59
- ¿Qué es la Eficacia? 60

a. Autoeficacia 61
b. Mentalidad de crecimiento 68
c. Resiliencia emocional 76
d. Resiliencia social 86
e. Liderazgo 92

4 APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL 98
- Ilustración del componente 99
- ¿Por qué es importante entrenarse en Aprendizaje social y emocional? 99
- ¿Qué es el Aprendizaje social y emocional? 100

a. Conciencia de uno mismo 102
b. Auto-regulación 112
c. Conciencia social 122
d. Habilidades relacionales 128
e. Toma de decisiones responsable 132

Referencias 143

¿Qué es UPRIGHT?

UPRIGHT es una intervención psicoeducativa en resiliencia testada científicamente. Ha sido diseñada para promover en las escuelas el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales de la población adolescente. Utiliza un enfoque escolar integral, que implica a los adolescentes, sus familias y toda la comunidad escolar. Durante la adolescencia, los y las jóvenes aprenden habilidades y estrategias que les ayudan a entenderse a sí mismos/as, a sus familias, entender su futuro y su sociedad. Estas habilidades promueven métodos saludables de adaptación y desempeñan un papel crucial en el manejo del estrés.

UPRIGHT fue financiado por el programa de Investigación e Innovación Horizon 2020 de la Unión Europea bajo el Acuerdo de Subvención No. 754919. El acrónimo UPRIGHT representa: "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".

El objetivo general es promover el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales mejorando la resiliencia entre los jóvenes, a través de un enfoque integral que incluye a adolescentes (de 12 a 14 años de edad), a sus familias y a profesionales en los centros educativos. Los investigadores de UPRIGHT han desarrollado un programa de entrenamiento que comprende elementos teóricos y prácticos.

Familias y su papel

UPRIGHT busca la participación de las familias y la comunidad educativa para fomentar el bienestar mental de los adolescentes. Las familias que aporten apoyo y seguridad son indispensables si queremos ayudar a los jóvenes a desarrollar todo su potencial y alcanzar la mejor salud mental y física durante su transición a la edad adulta. El comportamiento de las familias puede afectar directamente a la salud y el comportamiento de los adolescentes, ya que sirve como modelo. Por lo tanto, UPRIGHT promoverá la participación de las familias mediante un entrenamiento en habilidades de resiliencia y conocimientos sobre salud mental.

¿Cómo se implementa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS en casa?

Este manual tiene como objetivo proporcionar la información necesaria para trabajar con los y las adolescentes y sus familias, con el fin de fomentar el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales mediante la mejora de la resiliencia.

El término familia utilizado en este Manual no se limita al parentesco biológico, sino que se refiere a la(s) persona(s) responsable(s) del cuidado y la educación del adolescente, como la persona cuidadora principal o el/la tutora legal.

La información se ha dividido en 4 componentes, que incluyen Mindfulness, Afrontamiento, Efi- cacia y Aprendizaje social y emocional. Cada componente contiene varias habilidades específicas para trabajar en diferentes sesiones; excepto el componente de Mindfulness que es una práctica continua en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS.

En cada sesión de formación en casa hay una parte teórica seguida de una parte práctica. Esta última consiste en ejercicios y actividades para aprender las habilidades y cómo utilizarlas en la vida cotidiana. Se necesitan aproximadamente 20 minutos para entrenar cada habilidad y podrás practicar la habilidad durante todo el curso escolar a nivel personal o con otros miembros de su familia. Cada habilidad es importante para el bienestar personal y familiar y es aplicable en muchas situaciones cotidianas.

Glosario de iconos

Una historia para el debate: Reflexionar individualmente o en familia sobre la historia y cómo se puede aplicar su mensaje en su vida diaria.

Enlace a vídeos / audios. Enlaces a videos que demuestran y explican la habilidad o ejercicios.

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando... Ejemplos literales de adolescentes de cuándo podría ser útil para ellos dominar esta habilidad de resiliencia.

UPRIGHT Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers

This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains

Mindfulness

OBSERVAR

DESCRIBIR

ACTUAR DE FORMA CONSCIENTE

ACEPTAR SIN JUZGAR

1

Afrontamiento

MODIFICACIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

2

Eficacia

AUTOEFICACIA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

RESILIENCIA EMOCIONAL

RESILIENCIA SOCIAL

LIDERAZGO

3

Aprendizaje social y emocional

CONCIENCIA DE UNO MISMO

AUTO-REGULACIÓN

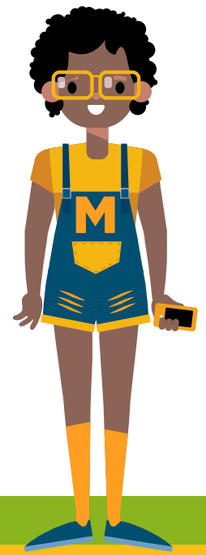
CONCIENCIA SOCIAL

HABILIDADES RELACIONALES

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

4

1



MINDFULNESS

MINDFULNESS

"Donde quiera que vayas, ahí estás"

(Jon Kabat-Zinn)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has estado leyendo y después de una página no sabes lo que acabas de leer?
- ¿O alguien está hablando y tú simplemente no sabes lo que ha dicho?
- ¿Cuál es la diferencia entre cerebro y mente?
- ¿Cómo es posible entrenar tu cerebro al igual que tu cuerpo?
- ¿Por qué deberíamos entrenar nuestra mente?
- ¿Cómo prestas atención?
- ¿Alguna vez te has acostado y has sentido que tus pensamientos saltan y que no puedes dormir?
- ¿Qué haces para calmarte?

Ilustración del componente

- Mira este vídeo sobre Mindfulness : https://youtu.be/BYRZL42VUiY

Por ejemplo, esta habilidad es útil cuando...

"Cuando tienes conflictos en redes sociales o por mensajería instantánea o con tu familia, y reaccionas demasiado rápido y dices cosas sin reflexionar lo suficiente".

"Cuando estás muy ocupado/a con los exámenes, utilizando el cerebro todo el tiempo y estás muy desconectado/a de lo que sucede en tu cuerpo".

"Cuando estás jugando con una pelota. Si prestas atención, atraparás la pelota, pero si estás pensando en helados u otra cosa, puede que no la cojas".

¿Por qué es importante entrenarse en Mindfulness?

Tendemos a pasar mucho tiempo en nuestras mentes. A veces creando historias, verdaderas o falsas, pensando sobre el pasado o el futuro, planificando, estableciendo objetivos, etc. Cuando pasamos mucho tiempo en nuestra mente, a menudo nos desconectamos de nuestros sentidos y de lo que está sucediendo en ese momento.

El entrenamiento en Mindfulness es un entrenamiento de la atención en el que se educa la atención para que esté donde quieres que esté cuando lo desees.

El entrenamiento en Mindfulness es como si tuvieras una cita contigo mismo, para conocer cómo funciona tu mente.

La investigación muestra que la atención plena te puede ayudar a:

- Que te conozcas mejor
- Estar más al mando de ti mismo/a
- Actuar más atentamente y menos impulsivamente
- Reducir el estrés y aumentar el bienestar
- Mejorar tus relaciones contigo mismo/a y con los demás
- Desarrollar más tu cerebro

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness se puede traducir como atención plena. Mindfulness es la conciencia que surge de la atención deliberada y sin prejuicios, ejercida en el momento presente. Podemos de esa forma mantener intencionalmente la atención, en la medida de nuestras capacidades (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014)

Mindfulness es la práctica de centrar cuidadosamente la atención, no es un tipo de religión - Jon Kabat-Zinn

En otras palabras, Mindfulness significa prestar atención a lo que está sucediendo ahora, tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor, con bondad y curiosidad. Sin embargo, Mindfulness no es solo una simple atención; está conectado con el corazón Nos conectamos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea con amabilidad y curiosidad. Es acercarse a la vida con la mente de un principiante, como si lo estuvieras viendo o experimentando por primera vez; deja marchar el juicio tanto como puedas.

Cuando comienzas a prestar atención de una manera consciente, tu relación con el mundo cambia, ves más y ves más profundamente. "Saber lo que estás haciendo mientras lo haces es la esencia de la práctica de Mindfulness" (Kabat-Zinn, 2004).

Mindfulness no implica tratar de llegar a ningún lado ni sentir nada especial. Te permites estar donde ya estás, para familiarizarte más con tus propias experiencias momento a momento. Cada momento es un nuevo comienzo, una nueva oportunidad para empezar de nuevo, sintonizar y reconectarse.

Existen evidencias científicas de que Mindfulness promueve los procesos y resultados en bienestar, que son los objetivos del programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS. Mindfulness aumenta la resiliencia, te ayuda a florecer y a mejorar de muchas maneras. Por ejemplo, aumenta el autoconocimiento, la autoconfianza y la gestión del estrés, y disminuye la ansiedad y la depresión (Remple, 2012; Weare, 2012). Las investigaciones también muestran que hay muchos beneficios directos de Mindfulness en la capacidad de aprendizaje, como la mejorar en la lectura y la memoria de trabajo, una mejor concentración y una menor distracción mental (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, & Schooler, 2013). Además, mejora la amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, nuestras relaciones se benefician de ello, aumenta la compasión y tiene un efecto positivo en el bienestar en general (Williams y Penman, 2011).

Al cultivar Mindfulness, se practican simultáneamente las siguientes cuatro habilidades:

Observar: Cuando pasamos mucho tiempo "en nuestra mente", a menudo nos desconectamos de nuestros sentidos. Comemos, pero realmente no saboreamos ni olemos la comida, miramos, pero realmente no vemos, oímos pero no escuchamos, etcétera; actuamos en modo "piloto automático". Sin embargo, cuando nos centramos en nuestras acciones cotidianas, nuestras experiencias se vuelven más claras y profundas. Podemos vivir más plenamente. Cada día nos brinda muchas oportunidades para entrenarnos en Mindfulness. Cuando empiezas a entrenar tu atención, notas que cada momento es una nueva oportunidad para experimentar cosas cotidianas de una nueva manera. Por ejemplo, ¿dónde está tu atención cuando te cepillas los dientes? ¿Estás pensando en la escuela o el trabajo, estás ocupado/a anticipando los eventos del día? Es posible que desconozcas por completo cómo te cepillas los dientes, el sabor de la pasta de dientes, la temperatura del agua y cómo mueves el cepillo en la boca, etc. Cepillarse los dientes es un excelente ejercicio de Mindfulness; deberías intentarlo la próxima vez.

Describir: Durante el entrenamiento en Mindfulness no estamos intentando cambiar nuestros pensamientos o sentimientos. No estamos tratando de despejar nuestra mente o buscar un estado de ánimo o relajación específicos. Simplemente nos estamos entrenando para ver nuestros pensamientos con más claridad, para poder ayudarnos a nosotros mismos. Los pensamientos van y vienen, y no podemos detener este proceso. Sin embargo, podemos entrenarnos para elegir a qué pensamientos vamos a prestar atención y qué pensamientos vamos a ignorar. Podrías imaginar que estás parado en una estación de autobuses, y los autobuses que pasan son pensamientos que van y vienen; puede elegir a qué autobús va a subir y lo lejos que viajarás. Con respecto a los otros autobuses, simplemente los dejas pasar. Si notas un pensamiento como "vaya, no quiero resolver este problema matemático, no sé por qué me molesto. No entiendo nada, soy terrible en matemáticas". Algunas personas pueden creer que este pensamiento refleja la realidad, y entonces ¿para qué molestarse? Otros se darán cuenta de que los pensamientos son solo pensamientos, eventos mentales que no siempre son fiables. La mayoría de la gente admitirá que para poder ser bueno/a en matemáticas, necesitas dedicar tiempo a la práctica; la práctica es la clave del éxito. Pueden experimentar los mismos pensamientos, pero deciden responder de manera diferente. Del mismo modo, estar expuesto/a a diversos sentimientos como la alegría, la tristeza, el nerviosismo, la excitación, la ira y el miedo es parte de la naturaleza humana; todos estos y muchos otros sentimientos son naturales y normales. Los sentimientos van y vienen, pero es importante darte cuenta de ellos para poder escoger tus respuestas.

Actuar de forma consciente: ¿Has estado alguna vez tan ocupado pensando en algunos problemas que no te dabas cuenta de lo que estabas haciendo en ese momento? El cerebro tiene una maravillosa habilidad para pasar de un pensamiento a otro pensamiento; esto puede suceder muy rápido.

Por ejemplo, tu teléfono vibra, y de repente tu atención se centra únicamente en ese teléfono. Es posible que olvides lo que has estado haciendo un momento antes e incluso dónde estás. Mientras tu atención se centra en escribir mensajes de texto en tu teléfono, no te das cuenta de lo que sucede a tu alrededor. Estás en piloto automático y no eres consciente. Esto puede ocurrir muchas veces durante el día, e incluso puedes descubrir que estás en piloto automático la mayor parte de tu tiempo de vigilia. Para estar más al mando de tu vida, debes estar despierto a los sucesos que te rodean y dirigir tu atención a lo que quieres o necesitas hacer. Esto significa abandonar el modo piloto automático y aumentar tu consciencia. La práctica de Mindfulness puede mejorar tu concentración y ayudarte a tener éxito en todo lo que haces. Sin embargo, el primer paso debe ser despertarse y abandonar el tren rápido que está funcionando en piloto automático. Elige tus reacciones.

Aceptar sin juzgar: A menudo pasamos mucho tiempo "en nuestras mentes" creando historias, verdaderas o falsas, pensando en el pasado o en el futuro, planificando, estableciendo metas, etc. Tendemos a olvidar que nuestra mente tiene dos modos principales, pensar y sentir, a menudo llamados Hacer y Ser. La práctica de Mindfulness nos enseña cómo redirigir nuestra atención del pensamiento (Hacer) a nuestros sentidos (Ser). En el modo Hacer, tendemos a juzgar, comparar y analizar. En el modo Ser, podemos aprender a usar nuestros sentidos para experimentar las cosas como realmente son. Ambos modos son útiles, pero el modo Hacer tiende a tomar el control. Entonces podemos ser dirigidos fácilmente por nuestros pensamientos; a menudo desconocemos dónde está nuestra atención. Usando el entrenamiento en Mindfulness, tratamos de darle al modo Ser un poco más de espacio. Queremos experimentar nuestra vida tal como sucede, estar más en el "aquí y ahora" (Segal, Teasdale y Williams, 2013).

¿Cómo vamos a entrenar Mindfulness en UPRIGHT?

Mediante la práctica de Mindfulness te entrenas en aspectos relacionados con el Afrontamiento, la Eficacia y el Aprendizaje social y emocional (los otros 3 componentes de UPRIGHT).

¿Cómo se puede entrenar Mindfulness fuera de UPRIGHT?

El entrenamiento en Mindfulness es como cualquier otro entrenamiento; cuanto más te comprometes con él, más ganas. Podemos entrenar nuestra atención plena de dos maneras, utilizando la práctica informal y formal.

La práctica formal: Puedes decidir dedicar regularmente un tiempo para enfocarte en un tema en particular; puede ser tu respiración, cuerpo, pensamientos o sentimientos. Es posible que desees concentrarte en tus sentidos (oído, olfato, gusto, tacto o vista). Es una buena idea comenzar con sesiones prácticas cortas y luego aumentar su duración; puedes decidir hacer esto durante unos minutos y luego extenderlo hasta 30 minutos una vez que hayas aumentado tu experiencia.

La práctica informa: es todo lo que haces con una conciencia plena en tu vida cotidiana. Cuando estás leyendo, toda tu atención está ocupada. De manera similar, cuando haces deporte, juegas, envías mensajes de texto en tu teléfono, caminas o hablas con amigos/as, prestas toda tu atención; sabes lo que estás haciendo mientras lo haces. Si haces una cosa a la vez y no piensas en otra cosa mientras lo haces, tu atención está aquí y ahora. Si encuentras que tu mente vaga, simplemente debes observarla y gentil y firmemente dirigir tu atención hacia donde pertenece.

Tanto la práctica formal como la informal entrena tu atención, aumenta tu autoconciencia y tu conciencia de la vida a tu alrededor.

Los audios disponibles son:

(1) El ancla	(5) Meditación del corazón
(2) Agitación-calma, cuerpo y respiración	(6) Cambios de marcha: caminar con atención
(3) Sonidos y pensamientos	(7) Escuchar todo: escucha de atención plena
(4) Exploración corporal	

2

AFRONTAMIENTO

a. MODIFICACIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL

b. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

c. ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

d. CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

2 AFRONTAMIENTO

"No tengo miedo a las tormentas
porque estoy aprendiendo
a navegar mi barco"

(Louisa May Alcott)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has oído hablar de afrontamiento y de estrategias de afrontamiento?
- ¿Cómo manejas normalmente una situación difícil?
- ¿Qué tipo de consejo le darías a una persona en una situación difícil?

Ilustración del componente

- Mira este vídeo sobre Afrontamiento: https://youtu.be/Z16zXfEX9G4

¿Por qué es importante entrenarse en Afrontamiento?

Durante la vida, siempre encontrarás situaciones difíciles y para enfrentar estas situaciones de la mejor manera posible, debes desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas.

La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no tienen los recursos para sobrellevarla. Algunas fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Exigencias y frustraciones escolares
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre ellos mismos
- Cambios en el cuerpo
- Problemas con amigos/as y/o compañeros/as en la escuela
- Entorno / barrio inseguro
- Separación o divorcio de los padres/madres
- Enfermedad crónica o problemas graves en la familia
- Muerte de un ser querido
- Traslado o cambio de escuela
- Asumir demasiadas actividades o tener demasiadas expectativas
- Problemas financieros familiares

¿Qué es el Afrontamiento?

El afrontamiento es un proceso complejo que puede definirse como "modificar constantemente los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas externas y / o internas específicas que se evalúan como desafíos o que exceden los recursos de la persona"

(Lazarus & Folkman, 1984).

Esto significa que el afrontamiento es un esfuerzo consciente para reducir el estrés; podemos desarrollar habilidades de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. El control percibido es un factor importante en el afrontamiento; haber dominado previamente situaciones difíciles y haber podido afrontar experiencias afecta a nuestras habilidades de afrontamiento.

El afrontamiento es un intento de cubrir, reducir o dominar un conflicto psicológico dado, y hay muchas formas diferentes de afrontamiento que varían de persona a persona. La capacidad de afrontamiento es una parte importante de la salud y el bienestar. Nuestro entorno puede contribuir y promover nuestras habilidades de afrontamiento.

El primer paso para hacer frente es la evaluación cognitiva. Al evaluar una situación, las personas pueden implementar conductas de afrontamiento para reducir la angustia o gestionar el problema. Un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema se asocia con un ajuste psicosocial mejor en la juventud.

Las habilidades de afrontamiento consisten en:

AFRONTAMIENTO

↓

MODIFICACIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
ASERTIVIDAD Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN
CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

↓ ↑

MINDFULNESS

a. Modificación cognitivo conductual

Aprender a cambiar tus pensamientos y comportamiento

"En lo que piensas, te conviertes"

(Buda)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescente cuando...

"Cuando tus pensamientos están descontrolados o se mueven en círculo y crees que nada es posible".

"Cuando crees que tus tareas son demasiado difíciles".

"Si estás perdiendo un partido por una gran diferencia y empiezas a pensar "Soy malo/a en esto" y comienzas a sentirte triste".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión sobre Modificación Cognitivo Conductual se ha diseñado con el objetivo de permitir a los y las adolescentes identificar sus pensamientos negativos y las consecuencias de éstos en las emociones y el comportamiento; así podrá elaborar otra forma de diferente de pensar, con un impacto positivo en sus sentimientos y acciones.

Los objetivos incluyen:

- Identificar patrones de pensamiento negativos y trampas del pensamiento.
- Reflexionar sobre las consecuencias que tienen los pensamientos sobre las emociones y el comportamiento.
- Aprender estrategias para cambiar los pensamientos con el fin de modificar las emociones y el comportamiento.
- Descubrir que al cambiar las emociones y la conducta también se cambian los pensamientos.

¿Qué es la Modificación Cognitivo Conductual?

La Modificación Cognitivo Conductual se centra en identificar pensamientos disfuncionales para cambiar las emociones y el comportamiento, incluyendo:

1) Comprender nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones.

2) Cuando sea necesario, cambiar los pensamientos para modificar las emociones y el comportamiento.

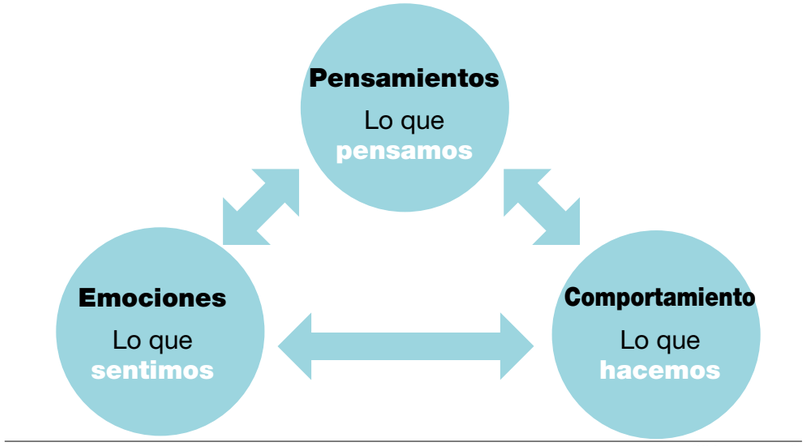
3) Darse cuenta de que cuando las emociones y el comportamiento cambian, los pensamientos también cambian.

(McLeod, 2008)

De acuerdo con la Modificación Cognitivo Conductual, dentro de nuestra vida diaria vivimos situaciones (A) y elaboramos algunos pensamientos (B) que tendrán consecuencias en nuestro comportamiento y emociones (C). Por ejemplo, imagina que llegas tarde esta mañana y se te cayó la bebida del desayuno en la camisa (A). Podrías pensar "soy tan torpe, tan estúpido, no puedo hacer nada bien" (B); entonces estarás nervioso, irritado y te sentirás triste (C).

En cambio, si piensas: "Bueno, esto le puede pasar a cualquiera, me cambiaré de camisa" (B), no te sentirás mal contigo mismo y te calmarás (C).

Por lo tanto, cambiar la forma en la que pensamos establece una diferencia en la forma en que experimentamos la vida y la forma en que nos comportamos. No obstante, es importante darnos cuenta de que cuando modificamos nuestras emociones y comportamiento, nuestros pensamientos también cambian, porque todo está conectado.



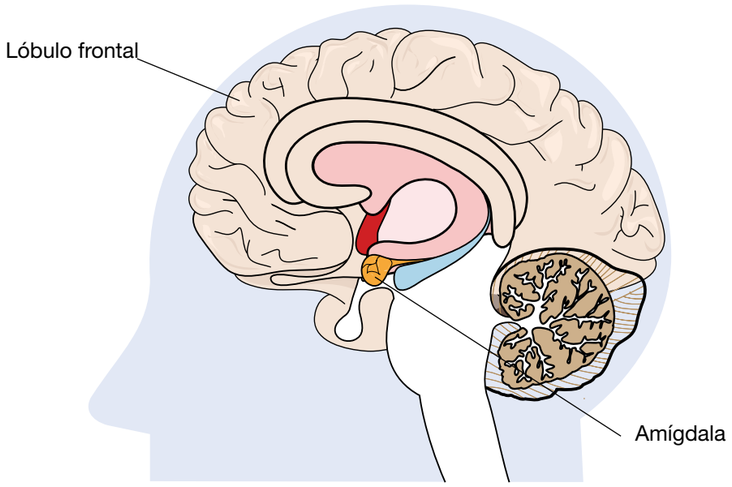
(Kidsmatter, n.d).

Por ejemplo, imagina que tienes pronto un examen (A) y piensas: "no hay manera de que apruebe este examen" (B). Probablemente te pondrás nervioso/a durante el examen y lo harás peor (C). Sin embargo, si estudias mucho y te sientes relajado/a (C) es probable que pienses: "Puedo hacer esto, aprobaré" (B).

Pero, ¿cómo se generan esos pensamientos? ¿Por qué a veces tenemos pensamientos que nos hacen sentir mal acerca de nosotros mismos y nos llevan a resultados indeseables?

La mayoría de las veces cuando estamos despiertos/as, tenemos pensamientos sobre todo tipo de cosas. Podríamos pensar que nuestros pensamientos son un espejo del mundo, pero en realidad, nuestros pensamientos se basan en aquello a lo que prestamos atención y no reflejan la información que ignoramos.

Para comprender la atención, necesitamos entender cómo funciona el cerebro:



En medio de nuestro cerebro, encontramos la amígdala, que es el centro de emergencias 112 del cerebro y se activa en caso de peligro. En la parte frontal de nuestro cerebro se encuentra nuestro lóbulo frontal, que es el "cerebro pensante", el hogar de nuestra cognición. Cuando estamos en peligro, como en circunstancias que amenazan la vida, el centro de emergencia del cerebro se hace cargo y el "cerebro pensante" se apaga. Normalmente, esto es bueno porque nos permite reaccionar rápida y automáticamente sin tener que pensar y decidir cuál es la mejor respuesta. A veces, sin embargo, el centro de emergencias 112 del cerebro se activa aunque no exista peligro real por nuestra vida, por ejemplo antes de un examen, antes de hacer una presentación en la escuela, etc. A pesar de ser una reacción exagerada a una situación de estrés menor, el cerebro pensante queda en suspenso. Será entonces más difícil pensar de forma racional y más fácil ser secuestrado por nuestros pensamientos negativos. Así nos centraremos automáticamente en las cosas que están mal - o pueden salir mal- e ignoraremos otra información u otros posibles resultados. Estos pensamientos negativos, se basan únicamente en los aspectos negativos e ignoran el resto de la información, se conocen como 'trampas del pensamiento'.

Los psicólogos han categorizado algunas trampas del pensamiento utilizadas habitualmente (AnxietyBC, n.d):

a. Blanco o negro: Pensar en extremos (o muy bueno o muy malo) y no ver todos los matices intermedios. P.ej. "No le gusto a nadie", o "Siempre me lo hace".

b. Catastrofismo: Imaginar el peor de los casos posibles. P.ej. tu reacción cuando has recibido una mala calificación puede ser: "Ahora nunca iré a la universidad". O cuando observas a tus padres/madres peleando: "Se van a divorciar" .

c. Adivinación: Crees que puedes predecir el futuro. P.ej. "Nadie va a hablar conmigo en la fiesta".

d. Leer la mente (telepatía): Crees que sabes lo que piensan los demás, y asumes que es negativo. Por ej. "Sé que están hablando de mí en este momento. Y piensan que estoy gordo".

e. Filtro negativo: Enfocarse solo en lo negativo sin ver nada de lo positivo o hacer un énfasis exagerado en las cosas negativas, que podrían ser solo un episodio único.

DeathBulge (2013)

Las trampas del pensamiento se centran sólo en los problemas, no en encontrar una solución. Para encontrar soluciones a nuestros problemas, necesitamos usar el "cerebro pensante" para cambiar nuestros pensamientos.

Hay diferentes maneras de cambiar tus pensamientos, pero el primer paso es siempre tomar conciencia de ellos y observar cómo te afectan. Intenta imaginar que tus pensamientos son como un foco en un teatro que solo se centra en ciertas cosas en el escenario. Tu pensamiento, o tu foco, es a lo que le prestas atención. Al entrenar y practicar nuevos patrones de pensamiento, puedes hacerte cargo del foco y elegir hacia dónde enfocarlo. Cuando eliges enfocar tu atención hacia algunas cosas en lugar de otras, se convierte en parte de tus pensamientos y comportamiento durante tu vida cotidiana. Cada minuto de tu vida, tienes la oportunidad de decidir dónde quieres enfocar tu foco, es decir, tu atención. En un día normal, muchas cosas compiten por lograr tu atención. No siempre es fácil controlar tus pensamientos porque a veces son automáticos, pero si practicas, serás cada vez mejor en estar al mando de tus pensamientos, en lugar de que tus pensamientos te controlen a ti. Una vez que seas consciente de tus pensamientos negativos, puedes comenzar a cambiarlos. Con un poco de práctica, puedes cambiar tu enfoque de "No puedo" a "Puede ser difícil, pero puedo intentarlo".

La Modificación Cognitivo Conductual se centra en:

- Tus pensamientos afectan tu bienestar.
- Tenemos pensamientos, pero no somos nuestros pensamientos.
- Los pensamientos no son un espejo de la realidad. A menudo son automáticos.
- La forma de pensar puede cambiar.
- Podemos influir en nuestro bienestar si somos conscientes de nuestros propios pensamientos y trabajamos para hacerlos más constructivos.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Alguna vez has oído hablar de Modificación Cognitivo Conductual y de cambiar tus pensamientos?
- ¿Cómo afectan tus pensamientos a tus sentimientos y comportamiento?
- ¿Cómo afectan tus pensamientos a tu bienestar?
- ¿Puedes cambiar tus pensamientos? - ¿Cómo puedes cambiarlos?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Modificación Cognitivo Conductual: https://youtu.be/4RbEgyR46UY

Una historia para el debate

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su significado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana

Un viejo jefe Cherokee le enseñó a su nieto una lección sobre la vida. El jefe le dijo a su nieto:

"Una guerra se está librando dentro de mí. Es una terrible batalla entre dos lobos.

Un lobo es malvado: Está enfadado y es envidioso. Es codicioso, despreciativo y lastima a otras personas. Miente y es interesado, egoísta y arrogante.

El otro lobo es bueno: Es feliz, adorable y optimista y tiene una mente tranquila. Es modesto, amable, generoso y benefactor. Es fiel a la verdad y es empático, compasivo y de confianza.

La misma batalla se libra dentro de ti, y dentro de todas las personas".

El nieto piensa por un tiempo, y luego le pregunta a su abuelo: "¿Qué lobo va a ganar?"

El viejo jefe responde: "Al que alimentes"

Cherokee Indian legend

Ejercicios

Detective del pensamiento – retando nuestras trampas del pensamiento

Una estrategia para desarrollar los patrones de pensamiento constructivo es comenzar a discutir con los pensamientos negativos, y ver si son verdaderos y precisos. Piensa en un ejemplo en el que te encuentres atrapado en una trampa del pensamiento (o en una cadena de pensamientos que te conduzcan al lugar equivocado).

Ahora intenta actuar como un detective cuestionando tus pensamientos negativos o inútiles:

- ¿Son ciertos? ¿No hay excepciones?
- ¿Cuánta probabilidad hay de que tus pensamientos se vuelvan reales (en una escala del 1 al 10)?
- ¿Qué pensarían o te diría un amigo/a optimista o tus padres?
- Si tus pensamientos son correctos, ¿cuál es el peor de los casos?
- ¿Hay solo aspectos negativos en tus pensamientos, o también hay aspectos positivos?
- ¿Cómo puedes sacar lo mejor de esto?
- Practica a decir: "No importa, lo hecho, hecho está". Trata de dejarlo pasar.

Haz estas preguntas siempre que te parezcan relevantes para alguien de tu familia. Puedes reflexionar sobre ellas después:

- ¿Qué argumentos funcionaron mejor?
- ¿Cuándo es útil ser un detective del pensamiento?
- ¿Cómo puedes practicar ser un detective del pensamiento cuando tienes a nadie para ayudarte?

Tange (2016)

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

El ancla

Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja.

Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean;
solo date a ti y a los demás un poco de espacio. 2s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti. 2s

Ahora trae tu atención a tu respiración.
Simplemente observa tu respiración como está ahora, con amabilidad y curiosidad.
No necesitas cambiarla de ninguna manera.
Solo deja que la respiración entre y salga. 2s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu
estómago y notar las sensaciones de cada
respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada
respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo,
solo inhala y exhala; no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera. 2s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos. 2s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar. 2s

Tal vez notarás calor o frío,
hormigueo o sequedad .

Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales;
solo inhala y exhala. 2s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes, esto es lo que hacen todas las mentes.

Observa dónde va tu mente,
qué pensamientos está experimentando y luego, vuelve tu atención a la respiración.

Tu respiración es tu ancla al presente. 2s

Si tu mente divaga más de una vez,
tráela de vuelta.

Repítelo tantas veces como lo necesites. 2s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Jónsdóttir (2018)

Sugerencias de películas

- Inside Out – Identifica emociones (disponible solo en inglés):

  Disney Pixar. (2015, May 27). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Joy [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0

  Disney Pixar. (2015, May 29). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90

  Disney Pixar. (2015, May 30). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Fear [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw

  Disney Pixar. (2015, May 28). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Anger [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=-HQIg3ZwAs0

  Disney Pixar. (2015, May 31). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Sadness [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs

- Entrena el ABC (disponible solo en inglés):

  Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) Video [Video file]. Obtenido de https://vimeo.com/157306562

- Desafía las trampas del pensamiento (disponible solo en inglés y con subtítulos):

  Reivich, K. (n.d.). 2.1 Thinking Traps Introduction [Video file]. Obtenido de https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na

b. Resolución de conflictos

Aprendiendo a resolver problemas y conflictos

"La paz no es la ausencia de conflicto, es la capacidad de manejar el conflicto por medios pacíficos"

(Ronald Reagan)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando tienes que estudiar, pero no tienes apuntes".

"Cuando vas con tu familia a comprar ropa y tenéis diferentes opiniones sobre qué comprar".

"Cuando no coincides con tus amigos/as acerca de qué juego elegir".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la habilidad para resolver problemas y conflictos de una manera constructiva. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la resolución de conflictos y demostrar cómo las habilidades para resolver problemas pueden ayudar en tiempos de conflicto.
- Ser consciente de las posibles estrategias para resolver problemas y conflictos.

¿Qué es la resolución de conflictos?

Según la definición de la OMS (2003), los conflictos ocurren en situaciones donde las actividades, sentimientos o intenciones de las partes involucradas son incompatibles. Una resolución constructiva de los conflictos previene de consecuencias negativas, como son los comportamientos inaceptables o el acoso en el centro educativo.

(OMS, 2003)

Un conflicto puede implicar un enfrentamiento verbal o manifestarse a través de ciertos tipos de comportamiento. Los conflictos pueden ser internos o externos.

El conflicto puede surgir entre adolescentes, entre adolescentes y profesorado o entre otras personas del entorno inmediato. El modo en que se resuelven los conflictos afecta significativamente a la efectividad del aprendizaje y a las conductas pro-sociales. El entorno escolar y el hogar son lugares donde se producen muchos conflictos y donde estos conflictos se pueden resolver con éxito. Aprender a resolver estos conflictos puede mejorar los niveles de cooperación, tolerancia y capacidad de compromiso. En consecuencia, puede mejorar la calidad de vida. Es importante destacar que no es el conflicto en sí mismo el que causa problemas, sino la forma en que se resuelve.

El conflicto es un fenómeno natural en cualquier comunidad, tan común como inevitable. Para reducir sus aspectos negativos e identificar los beneficios, es importante reconocer su existencia y manejarla adecuadamente. Los conflictos pueden tener muchos resultados positivos para el individuo o la sociedad. Los y las adolescentes que son capaces de resolver los conflictos de manera adaptativa son manejan mejor el estrés y otras adversidades, muestran mayor optimismo, tienen altos niveles de autoestima y sus habilidades sociales están bien desarrolladas. Tienen más probabilidades de participar en la vida escolar y en actividades relacionadas con la educación, de obtener mejores notas y de ser más curiosos y creativos. (Coleman, Deutsch y Marcus, 2014). La resolución constructiva de los conflictos trae beneficios a toda la comunidad, mejorando su cohesión y las relaciones interpersonales. Las organizaciones capaces de rectificar los conflictos funcionan de manera más eficiente y eficaz, y las familias se vuelven más cohesionadas y cuidadosas.

El proceso de aprendizaje de resolver conflictos de manera constructiva comprende cuatro elementos:

1: Comprender el carácter del conflicto, las razones de su aparición e identificar sus consecuencias positivas.

Los y las adolescentes tienden a tener un enfoque negativo hacia el conflicto. Lo ven desde el ángulo de la ira, la hostilidad y la violencia. Es por eso que necesitan aprender a reconocer y definir el conflicto como un fenómeno. Un fenómeno que puede conducir a la resolución de problemas y aportar resultados positivos, como la felicidad, la paz y la satisfacción de las necesidades

2: Elegir la estrategia correcta de resolución de conflictos.

Los estudiantes deben centrarse en dos preguntas: primero, cómo lograr el objetivo y segundo, cómo mantener una buena relación con la otra parte.

Pueden decidir si retirarse del conflicto (abandonar el objetivo y la relación), imponer su voluntad a la otra parte (lograr el objetivo y abandonar la relación), adaptarse (abandonar el objetivo y mantener la relación), comprometerse (renunciar parcialmente al objetivo y alterar la relación), o negociar (lograr el objetivo y mantener la relación).

3: La capacidad para priorizar

Los estudiantes determinan qué problema se debe resolver primero.

4: La negociación para resolver el problema

Para llegar a un acuerdo beneficioso para todos, es necesario utilizar la llamada negociación integrativa (lograr los objetivos manteniendo o mejorando la relación). El procedimiento de negociación integrativa consta de seis etapas (Coleman, P, Deutsch, M. y Marcus, E.2014):

1. Describe lo que necesitas, por ej. "Quiero usar el libro ahora".

   Esta etapa requiere buenas habilidades de comunicación.

2. Describe cómo te sientes, por ej. "Estoy frustrado."

   La otra persona debe ser capaz de comprender tus sentimientos, así que trata de utilizar palabras simples.

3. Describe las razones de tus necesidades y sentimientos, por ej. "Has estado usando el libro durante una hora. Si no puedo usarlo ahora, no podré cumplir con la fecha límite. Es frustrante que tenga que esperar tanto tiempo para tener el libro".

   Esta etapa comprende la expresión de un intento de cooperación, la capacidad de escuchar con atención, la separación de los intereses de las posiciones y la diferencia en las posiciones antes de intentar llegar a un compromiso.

4. Asumir la perspectiva de la otra persona; muestra tu comprensión por sus necesidades, sentimientos y motivaciones, por ej. "Entiendo que sientes ..."

   Esta etapa requiere la capacidad de ver el problema desde ambas perspectivas y de comprender el punto de vista de la otra persona.

5. Diseñar tres planes de resolución de conflictos que maximicen los beneficios mutuos.

   En esta etapa, se desarrollan soluciones creativas al conflicto.

6. Acuerda un plan de acción y formaliza el acuerdo con un apretón de manos u otro hábito (choca esos cinco, etc.).

Elegir la solución adecuada para el conflicto maximiza los beneficios mutuos e influye positivamente en la capacidad de resolver conflictos futuros de forma constructiva.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué es un conflicto?
- ¿Qué tipos de conflicto conoces?
- ¿Participas o presencias a menudo situaciones de conflicto?
- ¿Cuáles son las razones más comunes para un conflicto?
- ¿Qué estrategias de resolución de conflictos conoces?
- ¿Qué sentimientos / emociones acompañan al conflicto?

Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeo que muestra y explica la habilidad.

- Resolución de conflictos: https://youtu.be/a_qXQqr9faM

Resolución de conflictos

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su sigfi-cado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

Bart y Paul fueron amigos/as durante muchos años. Fueron a la misma clase en la escuela primaria y secundaria. Sus caminos se separaron cuando fueron a la universidad; Paul eligió estudiar Historia, que siempre había sido su pasión, mientras que Bart decidió estudiar Matemáticas. Aunque estudiaron diferentes temas, se mantuvieron en contacto. Un día, Paul le pidió a Bart que le prestara una importante suma de dinero. Resultó que Paul tenía serios problemas financieros. Sin pensarlo dos veces, Bart le prestó el dinero, y Paul prometió devolverlo en un día determinado. Después, debido a que ambos estaban muy ocupados, los dos amigos/as no se vieron durante un tiempo.

Un día Bart se dio cuenta de que la fecha acordada para pagar la deuda había pasado hacía tiempo. Se enfadó mucho con Paul y pensó: "¡Mi mejor amigo me ha robado!" Bart no podía entender por qué Paul se comportaba de aquella manera; cuanto más pensaba, más enfadado estaba, y al final, decidió vengarse. Escribió en el perfil de las redes sociales de Paul un mensaje ofensivo en el que llamaba ladrón a su antiguo amigo. Cuando Paul leyó el mensaje, sintió pena. Él no sabía qué hacer, por lo que también decidió publicar un comentario insultante sobre Bart. La guerra continuó, Bart y Paul siguieron escribiendo comentarios insultantes. Chris, una amiga de ambos que hasta entonces había permanecido al margen, decidió ayudar a sus amigos/as a resolver el conflicto. Organizó una reunión e invitó tanto a Bart como a Paul (por supuesto, sin informarle a ninguno de la presencia del otro). Cuando los antiguos amigos/as se vieron en el restaurante, casi empezaron a pelear. Chris logró calmarlos y le preguntó a Paul por qué no había pagado su deuda a tiempo. Él respondió: "Me olvidé, tenía tanto para estudiar que incluso me olvidé del cumpleaños de mi abuela. Si Bart me hubiera recordado el dinero, se lo habría devuelto inmediatamente". Bart escuchó esta explicación y dijo: "¿Por qué no me lo dijiste de inmediato? ¡Pensé que lo habías hecho a propósito, que querías engañarme! Al final, los dos amigos/as se reconciliaron y se olvidaron de toda la historia.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

Ejercicios

Modelo de negociación integrativa

Las situaciones cotidianas en el hogar a veces pueden convertirse en una fuente de conflicto.

¿Recuerdas cuando querías ver el partido de fútbol de tu equipo favorito en la televisión y al mismo tiempo se transmitía una película en otro canal que tus hijo/as querían ver? o ¿cuando te ibas corriendo al trabajo y un miembro de tu familia estaba en el cuarto de baño por un largo tiempo?

Las negociaciones son una de las posibles formas de resolver el conflicto. Imagínate que se acercan las vacaciones y tu familia está planeando unas vacaciones juntos.

Algunos de vosotros queréis ir al mar y otros al lago. Prepara un post-it con la palabra "mar" o "lago" en él (recuerda que debe haber tantos post-it como miembros de la familia).

Cada uno de los miembros de la familia debe robar una carta con el destino de vacaciones (mar o lago). Dedicad de 5 a 10 minutos a preparar las negociaciones, escribid vuestras ideas si es necesario.

Utilizad el modelo de negociación integradora (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E. 2014), practicadlo en dos grupos (recordad que algunos de vosotros queréis ir al mar y otros al lago).

- Describe lo que necesitas, por ejemplo, "Quiero usar el libro ahora". Esta etapa requiere buenas habilidades de comunicación.
- Describe lo que sientes, por ejemplo, "Estoy frustrado". La otra persona debe ser capaz de entender tus sentimientos, así que trata de usar palabras sencillas.
- Describe las razones de tus necesidades y sentimientos, por ejemplo: "Has estado usando el libro durante una hora. Si no puedo utilizarlo ahora, no podré cumplir con la fecha límite. Es frustrante que tenga que esperar tanto tiempo por el libro".
- Asume la perspectiva de los demás; muestra tu comprensión de sus necesidades, sentimientos y motivaciones, por ejemplo, "Entiendo que sientes...". Esta etapa requiere la capacidad de mirar el problema desde ambas perspectivas y de entender el punto de vista de los demás.
- Elaborad tres planes de resolución de conflictos que maximicen los beneficios mutuos. Acordad un plan de acción y formalizad el acuerdo con un apretón de manos.

Mi-mensajes

Mi-mensajes: Puedes hablar sobre tus emociones usando Mi-mensajes. Vale la pena aprender a hablar sobre ti. En primer lugar, esta forma de comunicación no deja lugar a la ambigüedad y la incomprensión. Es la forma más simple y eficaz de expresarse. En situaciones de conflicto y tensión, los Mi-mensajes hacen posible evitar juicios y acusaciones que dificultan llegar a un acuerdo.

Cómo formular Mi-mensajes:

- Se breve
- Utiliza un lenguaje simple
- Evita palabras detonantes: 'pero', 'finalmente', 'en absoluto', 'obviamente'
- Sigue el principio "aquí y ahora"
- Nunca generalices
- Acepta tus sentimientos y hazte cargo de ellos

Formular mensajes Mi: 1. Descripción de los sentimientos, 2. Descripción específica del comportamiento de la otra persona, 3. Descripción de las consecuencias para mí, 4. Descripción del comportamiento esperado, 5. Posibles sanciones y consecuencias.

Ejemplo: "Me enfado cuando me molestas. No me puedo concentrar. Me gustaría que me dieras 15 minutos para terminar de leer este capítulo. De lo contrario, no podré ayudarte con tu tarea".

Formula Mi-mensajes en las siguientes situaciones:

1) Un compañero de clase te acusa de hacer trampa en un examen y amenaza con decírselo al maestro. Sabes que esto no es verdad. Mi-mensaje:
2) El maestro no está satisfecho con tu trabajo. No estás de acuerdo. Mi-mensaje:
3) Alguien te molesta mientras estás leyendo. Sigue haciéndote preguntas. Mi-mensaje:
4) Tu padre cree que no has estado haciendo tus tareas. No piensas así.
5) Has acordado con un amigo que ambos trabajaríais en una tarea. Él no ha hecho su parte. Mi-mensaje:

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

El ancla

Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja.

Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean;
solo date a ti y a los demás un poco de espacio. 2s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti. 2s

Ahora trae tu atención a tu respiración.
Simplemente observa tu respiración como está ahora, con amabilidad y curiosidad.
No necesitas cambiarla de ninguna manera.
Solo deja que la respiración entre y salga. 2s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu
estómago y notar las sensaciones de cada
respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada
respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo,
solo inhala y exhala; no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera. 2s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos. 2s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar. 2s

Tal vez notarás calor o frío,
hormigueo o sequedad .

Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales;
solo inhala y exhala. 2s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes, esto es lo que hacen todas las mentes.

Observa dónde va tu mente,
qué pensamientos está experimentando y luego, vuelve tu atención a la respiración.

Tu respiración es tu ancla al presente. 2s

Si tu mente divaga más de una vez,
tráela de vuelta.

Repítelo tantas veces como lo necesites. 2s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Jónsdóttir (2018)

Sugerencias de películas

- Sesame Street. (2012, January 9). Robin Williams: Conflict [Youtube video]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=Gl3e-OUnavQ (disponible en todos los idiomas con subtítulos)

- Brain Pop. (2017, August 23). Conflict resolution [Youtube video]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8 (disponible en todos los idiomas con subtítulos)

- CPP, Inc.. (2014, March 5). Four Tips for Managing Conflict [Youtube video]. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE (disponible en todos los idiomas con subtítulos)

c. Asertividad y estrategias de comunicación

Aprendiendo a escuchar y a responder de manera constructiva

"Una buena comunicación es el puente entre confusión y claridad"

(Nat Turner)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando discutes con alguien y no quieres perder la paciencia".

"Cuando deseas comunicarte con los demás del modo que deseas que los demás se comuniquen contigo".

"Cuando deseas escuchar a otra persona (por ejemplo, a la familia o profesores/as) y ser amable".

¿Cuáles son los resultados esperados?

El entrenamiento en asertividad y estrategias de comunicación desarrolla las habilidades de comunicación, tanto al hablar como al escuchar. Asimismo ayudará a expresar las necesidades e ideas clara y directamente, de una manera respetuosa. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la comunicación, y conocer su propia forma de comunicarse y la de los otros.
- Desarrollar diferentes estrategias para una buena comunicación.

¿Qué es la asertividad y las estrategias de comunicación?

La capacidad de presentar las cosas de una manera clara, precisa y significativa. Es preciso escuchar de forma activa al igual que es necesaria la capacidad de expresar tus pensamientos de una manera clara para transmitir tus propias ideas y para motivar y convencer a los demás

Fullan, 2013

La comunicación asertiva es una forma de comunicación que consiste en la capacidad de expresar ideas y sentimientos positivos y negativos de una manera abierta, honesta y directa. Al mismo tiempo, la comunicación asertiva respeta tus derechos pero también respeta los derechos de los demás (Maisel, Gable, & Strachman, 2008).

La asertividad se basa en el equilibrio. Dices lo que necesitas decir de manera firme, justa y con empatía, pero también consideras las necesidades y deseos de los demás. A veces la comunicación no es asertiva y se basa en la agresividad; dices lo que te interesa, sin importar los derechos, necesidades o sentimientos de otras personas. Y en otras situaciones, la comunicación es pasiva cuando no aclaras tus necesidades y opiniones, y / o dejas que los demás decidan por ti. Comunicar de forma asertiva significa:

- Dices lo que piensas y sientes sin menospreciar o lastimar a los demás.
- Comunicarte con mentalidad abierta, honesta y directa.
- Basar la comunicación en uno mismo utilizando "yo" en lugar de "tú", evitando atacar directamente a alguien.
- Ser consistente en el habla, el lenguaje corporal y el tono.
- Respetar a los demás y aun así ser capaz de establecer tus propios límites.

En el marco de la comunicación, la comunicación se divide en cuatro estilos diferentes:

Pasiva	Agresiva	Pasiva Agresiva	Asertiva
Evitas expresar opiniones y sentimientos	Expresas y defiendes tus propios sentimientos y opiniones, violando los derechos de los demás	Aparentemente eres pasivo pero expresas tu ira de una manera sutil	Expresas claramente tus opiniones y sentimientos, y defiendes firmemente tus derechos y necesidades sin violar los derechos de los demás
Dices muy poco demasiado tarde	Dices demasiado muy rápidamente	No dices nada pero piensas diferente	Dices lo correcto en el momento preciso
Sentimientos: Tienes sentimientos de: Miedo, ansiedad, culpa, fatiga o nerviosismo	**Sentimientos:** Tienes sentimientos de ira, rabia, odio u hostilidad	**Sentimientos:** Evitas mostrar tus verdaderos sentimientos	**Sentimientos:** Tienes sentimientos relacionados con la situación y actúas en base a ellos de forma constructiva
Expresión verbal: Bueno, no importa Si no te importa Lo siento	**Expresión verbal:** Bueno, es mejor que te cuides porque... ¿Qué delirios tienes? Ridículo Tonto	**Expresión verbal:** Bueno, no me importa (pero sí me importa) Está bien (pero no es así) No te preocupes por mí (hazlo)	**Expresión verbal:** Creo... Siento... Deseo... ¿Qué quieres decir?
Expresión corporal: Retuerces tus manos Inclinas la cabeza Tus ojos no se focalizan en un punto Tu voz es vacilante, insegura	**Expresión corporal:** Señalas con el dedo Te inclinas hacia adelante Miras fijamente Levantas la voz	**Expresión corporal:** Murmuras para ti mismo en lugar de enfrentar el problema Utilizas expresiones faciales que no coinciden con tus sentimientos Usas la ironía y el sarcasmo	**Expresión corporal:** Tu postura corporal es natural Tus movimientos son relajados Tienes buen contacto visual Tienes una voz fuerte y tranquila

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

La comunicación es más que palabras. Nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y tono de voz son parte de la comunicación. En la comunicación asertiva, las palabras que dices están alineadas con tus sentimientos y tu lenguaje corporal.

Shelly Gable (2004, 2006) ha investigado sobre la importancia de nuestra respuesta para con los demás y para con nuestras relaciones mutuas. Su teoría se denomina Respuesta Activo-Constructiva y su conclusión es que nuestra forma de responder tiene un efecto significativo en nuestras relaciones. Podemos fortalecer y debilitar una relación en función de nuestra respuesta; si es constructiva o destructiva, activa o pasiva. Podemos responder de cuatro maneras diferentes cuando estamos hablando con otros:

	ACTIVA	PASIVA
CONSTRUCTIVA	Escuchar con atención. Buen contacto visual. Estar presente. Fantástico. Sabía que podrías lograrlo. Cuéntame más sobre ello	Bajo de energía. Respuesta tardía. Tranquilo. Bien, está bien... para ti
DESTRUCTIVA	Degrada lo que se ha dicho Repelente Condescendiente No te creo. ¿Por qué harías eso?	Escucha sin prestar realmente atención. Evita responder. Ignora a la persona que habla. Okay, continúa (mientras hace otra cosa)

Nuestra autopercepción se refuerza cuando sentimos que los demás:

- **Nos comprenden:** Entiendo lo que dices.
- **Nos aprueban:** Entiendo cómo te sientes, incluso aunque esté en desacuerdo.
- **Cuidan de nosotros:** Quiero lo mejor para ti.

Aunque la respuesta activa-constructiva parece fácil en ejemplos específicos, puede ser difícil de poner en práctica.

Al comunicarse con los demás, a menudo el diálogo es el camino escogido. Un diálogo significa que dos o más personas se comunican y la situación se caracteriza por una mente abierta, buena voluntad y colaboración. En un diálogo, nos escuchamos atentamente. Nos mantenemos receptivos y curiosos y queremos lo que es mejor para el otro. Escuchar atenta y activamente es un componente importante de la comunicación.

La comunicación es primordial para la calidad de nuestras relaciones. Tras haber hablado con nosotros, los demás pueden sentirse más felices o más tristes o quedarse con el mismo ánimo que tenían antes. Marcial Losada ha investigado las comunicaciones en grupos. Su conclusión fue que al igual que ocurre con nuestro índice de positividad, según el cual necesitamos más emociones positivas que negativas para prosperar, lo mismo ocurre con la comunicación: necesitamos más declaraciones positivas que negativas. Un grupo con un funcionamiento óptimo, requiere alrededor de 5 veces más afirmaciones positivas que negativas. Un grupo normal necesita alrededor del doble de afirmaciones positivas que negativas. En un grupo disfuncional, la comunicación se caracteriza por tener sólo un tercio de afirmaciones positivas en comparación a las negativas (Losada, 2004).

Para conectarse y comunicarse de manera efectiva, el uso del humor puede ser muy útil porque activa las emociones positivas y genera sentimientos de conexión. Para comunicarse con humor, hay que tener la capacidad de apreciar los chistes y describir las cosas de una manera divertida. Es importante recordar que el sentido del humor difiere de una persona a otra, de una cultura a otra, y que su expresión varía mucho, desde los comentarios divertidos y las declaraciones humorísticas hasta la ironía y el sarcasmo.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué sabes acerca de la comunicación?
- ¿En qué consiste la buena comunicación?
- ¿Alguna vez has fracasado al comunicarte con alguien? ¿Por qué/por qué no?

Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeos que muestran y explican las habilidades:

- Asertividad y estrategias de comunicación: https://youtu.be/OBnxze5dac4

Estrategias de comunicación

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su sigfi-cado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

Cubo y Cucharón.

Todos pueden contribuir a las emociones positivas y la comunicación positiva en clase y en toda la escuela.

Imagina que todos tenemos un cubo invisible. Cuando tu cubo está lleno, te sientes feliz, conectado y lleno de energía. Cuando tu cubo está vacío te sientes mal y agotado.

Imagina también que todos tenemos un cucharón invisible, que podemos usar para rellenar o vaciar los cubos de otras personas. Lo que llena los cubos de otras personas es una comunicación positiva, como comentarios positivos, escucha activa, atención y puntos fuertes. Lo que vacía los cubos de otras personas es la comunicación negativa, los malos comentarios, la crítica negativa, el no prestar atención.

Cuando llenas los cubos de los demás, tú y los demás descubrís cómo comunicaros para crear buenos momentos, buenas experiencias y buenas relaciones.

Reflexiona sobre la comunicación en tu familia:

- **¿Sois buenos llenando los cubos de los demás?**
- **¿Hay alguna persona en la familia que se encargue más a menudo de llenar/vaciar los cubos?**
- **¿Qué puedes hacer para mejorar la comunicación en la familia?**
- **¿Cómo puedes ayudar a tus hijos?**

Rath, T. & Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New Yourk: Gallup Press.

Ejercicios

Un bolsillo lleno de abalorios

Llena tu bolsillo derecho con un montón de cuentas al comienzo del día / lección.

Cada vez que sientes que has aportado una comunicación positiva, mueve una cuenta a tu bolsillo izquierdo.

Al final del día verifica cuántas veces has logrado una comunicación positiva .

Ser consciente de tu propia comunicación te ayuda a ser un modelo a seguir para tu hijo/a. Podríais incluso celebrar un día de comunicación positiva en la familia donde se compite para llenar un frasco con tantos comentarios positivos como sea posible.

Tipo de respuesta

Mira este vídeo con la familia:

https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4

Ahí veis 4 formas de responder a la otra persona:

	ACTIVA	PASIVA
CONSTRUCTIVA	Escuchar con atención. Buen contacto visual. Estar presente. Fantástico. Sabía que podrías lograrlo. Cuéntame más sobre ello	Bajo de energía. Respuesta tardía. Tranquilo. Bien, está bien... para ti
DESTRUCTIVA	Degrada lo que se ha dicho Repelente Condescendiente No te creo. ¿Por qué harías eso?	Escucha sin prestar realmente atención. Evita responder. Ignora a la persona que habla. Okay, continúa (mientras hace otra cosa)

Escucha activa

Prueba este ejercicio en la mesa de la cena.

En la primera parte del ejercicio, le cuentas a tu familia sobre tu día.

Los miembros de tu familia utilizan todas las técnicas posibles para escuchar activamente: sonreír, asentir con la cabeza, mirar a los ojos, etc.

Luego, cuéntale a tu familia sobre los planes para el fin de semana. Los miembros de tu familia deben tratar de evitar escuchar activamente evitando el contacto visual, jugar con algo, voltear la cabeza, estar un poco inquieto, etc.

Luego, cambias de bando y dejas que un miembro de la familia te cuente algunas historias mientras escuchas primero muy activamente y luego muy pasivamente.

Hablad sobre cómo os hizo sentir esto y lo que sucede en situaciones en tu familia cuando se escuchan activamente unos a otros y cuando no lo hacen.

Malos hábitos

Abajo hay una lista de nueve malos hábitos al escuchar.

Encuentra un mal comportamiento de escucha del que algunos de vosotros en la familia podríais ser culpables al comunicaros entre vosotros, y comentadlo.

¡Sé honesto/a contigo mismo/a!

- Interrumpo a menudo o trato de terminar las frases de la otra persona ...
- Salto directamente a las conclusiones...
- A menudo soy demasiado paternalista y respondo con consejos, incluso cuando no me lo piden ...
- Me decido antes de tener toda la información...
- No doy ninguna respuesta...
- Soy impaciente...
- Pierdo los estribos cuando oigo cosas con las que no estoy de acuerdo...
- Intento cambiar el tema hacia algo relacionado con mis experiencias...
- Pienso más en mi respuesta mientras la otra persona está hablando, que en lo que él o ella está diciendo.

Cada uno de vosotros escoged un mal hábito que os gustaría mejorar.

Escribidlo en una lista y ponedlo en algún lugar visible. Revisad el progreso después de una semana.

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Agitación – Calma Cuerpo y respiración

Comienza de pie .
la silla estará situada detrás de ti.
Ten cuidado de no estar demasiado cerca de la siguiente persona. Permanece en tu propia burbuja, dejando un espacio a las personas que te rodean.
Solo mira hacia delante y sigue mi voz.
Comienza sacudiendo la mano izquierda 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
la mano derecha 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
el pie izquierdo 8veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
y el pie derecho 8veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4)
la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4)
el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4)
y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4)
la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4)
el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4)
y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Y ahora 1 vez(mano izquierda),
1 vez(mano derecha),
1 vez (pie izquierdo),
1 vez (pie derecho),
salta y aplaude.

Ahora siéntate despacio y con total atención. Fíjate cómo se mueve tu cuerpo mientras te sientas, sigue en tu burbuja, éste es un momento para cuidar de ti y de tu cuerpo. 10s

Cuando te sientes fija la atención en notar tus pies descansando sobre el suelo
tus piernas descruzadas y tu columna recta.

Imagina que estás sentado majestuosamente, como una montaña. Postura fuerte pero cómoda. 6s

Tu intención es estar despierto y consciente. Puedes bajar la mirada o permitir que tus ojos se cierren si te resulta más cómodo. 6s

Imagina que tu atención es como un foco que usarás para recorrer tu cuerpo y buscar lo que hay allí con curiosidad y amabilidad sin juicio. 4s

Comenzamos a mover el foco hacia tus pies.
Ambos pies y tobillos ¿qué sensaciones notas?
El roce de tus calcetines, calor o frío, si no hay sensaciones también está bien, no tratamos de cambiar nada, solo prestamos atención a lo que ya está. 10s

Ahora amplía tu atención a la parte inferior de las piernas 3s
luego las rodillas. 3s
y el resto de las piernas. 5s

Fijamos la atención en ambas piernas y la sostenemos ahí unos segundos, 8s

Ahora amplía nuevamente la atención hasta las caderas 5s
la parte inferior de la espalda 5s
la parte inferior del abdomen 5s

Y amplía gradualmente la atención para subir del torso hacia el pecho 8s
y de la espalda, hasta los hombros 8s
¿Notas alguna sensación física? 6s

Ahora amplía la atención de nuevo para icluir ambos brazos 4s
el cuello 4s
la cara 4s
y la cabeza 4s
hasta que seas consciente de todo tu cuerpo. 8s

Observa si es posible que las sensaciones en el cuerpo sean tal y como son, sin tratar de controlar nada o querer que las cosas sean diferentes de cómo las encuentra.

Solo siéntate.

Y ahora lleva tu conciencia al centro del cuerpo a las sensaciones de la respiración. 8s

Observa que la respiración se mueve dentro y fuera del cuerpo. 8s

Si lo deseas, puedes colocar tu mano en el abdomen para respirar y sentir como sube y baja.

Simplemente haz esto: inhalar y exhalar. 5s

Sin intentar controlar la respiración de ninguna manera.

Cuando notes que la mente se aleja de la respiración para pensar, planear, recordar o soñar despierto, recuerda que no hay necesidad de criticarse a uno mismo, simplemente observa dónde va y luego desvía suavemente la atención hacia la respiración. 8s

Lo único que debes hacer es volver tu atención a la respiración. 4s

Simplemente regresa a la respiración cada vez que la mente divague. 4s

Y recuerda que la respiración siempre está disponible para ti,
es un ancla donde puedes descansar tu atención y volver de nuevo al momento presente. 4s

La respiración siempre está aquí como un ancla profunda en tu interior, un lugar de quietud y paz . 4s

Ahora, regresa lentamente de la práctica y observa a las personas que te rodean.

Sugerencias de películas

- Inside out (2015):

  Disney Pixar. (2014, December 11). Inside Out - Official US Trailer [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY

- Escucha activa (disponible en todos los idiomas mediante traducción automática):

  SpunOut.ie. (2015, October 4). 6 Tips for Active Listening #LittleThings [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU

- Escucha activa (disponible en todos los idiomas mediante traducción automática):

  Optimal Lifestyle. (2014, April 14). Active Listening. How to be a great listener [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8

- Respuesta activa - constructiva (disponible sólo en inglés):

  ksResiliencyCenter. (2013, May 30). Active Constructive Responding [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ

- Ejemplo de comunicación asertiva, agresiva y pasiva (disponible sólo en inglés):

  Centerforconfidence. (2008, April 24). Assertiveness scenarios: 10 examples [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4

d. Conocimientos en salud mental

Aprendiendo a reconocer la enfermedad mental y actuar en consecuencia

"Lo único más extenuante que tener una enfermedad mental es fingir que no la tienes"

(Healthyplace.com)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando te sientes triste y no sabes si es normal".

"Cuando tú o alguien cercano se siente muy triste y nervioso/a y te gustaría saber cómo ayudar".

"Cuando no sabes qué es la depresión ni la ansiedad".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión ha sido diseñada para mejorar la comprensión acerca de temas de salud mental, y ser capaz de hacer frente a estos temas de forma efectiva. Los objetivos incluyen:

- Comprender lo que es la educación en salud mental.
- Ser capaz de reconocer los trastornos de depresión y ansiedad.
- Crear una base de conocimiento para prevenir la depresión y la ansiedad.
- Crear una base de conocimiento sobre las causas del desarrollo de la depresión o la ansiedad durante la adolescencia
- Conocer la ayuda profesional disponible y cómo buscar información de salud mental.

¿Qué son los conocimientos en salud mental?

> La educación en salud mental se refiere al "conocimiento y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, gestión o prevención"
>
> (Jorm et al., 1997).

Aproximadamente la mitad de los adolescentes diagnosticados de depresión también son diagnosticados de trastorno por ansiedad. Un gran estudio europeo (Polanczyk et al., 2015) que evaluó aproximadamente a 12.000 adolescentes de 11 países estimó la prevalencia del trastorno de ansiedad en el 5,8% de los jóvenes, la presencia de algunos síntomas de ansiedad en el 32%, la depresión en el 10,5% y la presencia de síntomas de depresión en el 29,2%.

Tener conocimientos básicos sobre qué es la depresión y qué es la ansiedad puede ayudar a responder adecuadamente si alguna vez tú o alguien cercano a ti tiene síntomas de malestar psicológico. Es habitual tener conocimientos básicos sobre cómo prevenir la gripe o cómo cuidarse cuando tienes fiebre. Sin embargo, no existe una educación básica sobre cómo prevenir la depresión o cómo cuidarse cuando se sufre ansiedad. En este capítulo, nos centraremos en el conjunto de necesidades de la comunidad para lograr una mejor educación en salud mental.

La depresión en la adolescencia

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, que altera el estado de ánimo normal. A pesar de que no todos los adolescentes experimentan depresión de la misma manera, hay algunos síntomas comunes en la depresión.

Los síntomas son similares a la depresión en adultos, pero algunos adolescentes pueden parecer enojados o tener un comportamiento arriesgado, denominado "exteriorización". La depresión puede ser difícil de diagnosticar en adolescentes, ya que éstos tienen un vocabulario escaso para describir cómo se sienten. Ten en cuenta que los adolescentes que desarrollan depresión probablemente se expresan usando expresiones como sentirse "estresados" en lugar de "deprimidos", ya que carecen de vocabulario.

Para diferenciar entre "un estado de ánimo bajo pero normal" y "depresión", los siguientes síntomas deben estar presentes al menos durante 2 semanasy deben ser lo suficientemente graves como para interrumpir las actividades cotidianas (la capacidad para jugar, hacer amigos o completar las tareas escolares):

¿Está el adolescente deprimido o estresado? Síntomas de depresión en adolescentes (Smith et al., 2018)

- Constantes sentimientos de irritabilidad, tristeza o ira.
- Ya nada parece divertido, y el adolescente simplemente no ve el sentido de intentarlo.
- El adolescente se siente mal consigo mismo, sin valor, culpable o simplemente "equivocado" de alguna manera.
- Problemas para dormir demasiado o no lo suficiente.
- Dolores de cabeza frecuentes e inexplicables, dolores en el cuerpo, tensiones musculares, malestar estomacal, problemas digestivos, mareos.
- Sensibilidad extrema a la crítica: los adolescentes deprimidos son vencidos por sentimientos de inutilidad, lo que los hace extremadamente vulnerables a la crítica, el rechazo y el fracaso. Especialmente en adolescentes "sobresalientes".
- Alejarse de algunas personas, pero no de todas: los adolescentes deprimidos generalmente mantienen al menos algunas amistades. Sin embargo, los adolescentes con depresión pueden socializar menos que antes, alejarse de sus padres/madres o empezar a pasar el tiempo con otra gente.
- Lloran fácilmente (incluso con anuncios).
- Ganan o pierden peso involuntariamente.
- Problemas para concentrarse. Las calificaciones del adolescente pueden derrumbarse consecuentemente.
- Sentimientos de impotencia y falta de esperanza.
- El adolescente puede tener pensamientos sobre la muerte, el hecho de morir o el suicidio. (Si esto es cierto, ¡el adolescente debe recibir ayuda de inmediato!).

Factores relacionados con la aparición de la depresión en la adolescencia (Smith et al., 2018)

- Desequilibrio químico en el cerebro.
- Cambios hormonales.
- Problemas en el hogar o en la escuela.
- Haber sufrido acoso en la escuela o en las redes sociales.
- Alto uso de las redes sociales.
- Dudas sobre quién eres y dónde encajas.
- Antecedentes familiares de depresión.
- Haber experimentado un trauma en la primera infancia, como la pérdida de un padre o un abuso físico o emocional.

Cómo prevenir la depresión en la adolescencia (Smith et al., 2018)

- **Adquirir conocimientos:** Conocer los signos y síntomas de advertencia puede ayudar al adolescente a identificar si se siente deprimido.
- **¡Hacer ejercicio!** El ejercicio produce cambios biológicos (aumento de endorfinas) que ayudan a mejorar el estado de ánimo.
- **Estar conectado:** El adolescente debe estar rodeado de gente positiva y de confianza, con quien se sienta seguro y cómodo en caso de que necesite hacer una confidencia.
- **Dormir bien:** Dormir es esencial para un estilo de vida saludable y equilibrado.
- **Comer sano:** La dieta de los adolescentes debe ser baja en azúcar, baja en comida rápida y alimentos procesados porque puede hacer que el adolescente se sienta aletargado y cansado. Los adolescentes deben incluir en su dieta más frutas, verduras y alimentos integrales. Deben beber mucha agua.
- **Comprender los patrones de pensamiento negativos:** El adolescente debe adquirir conciencia sobre sus pensamientos negativos, y desafiarse a sí mismo para obtener una perspectiva más positiva.

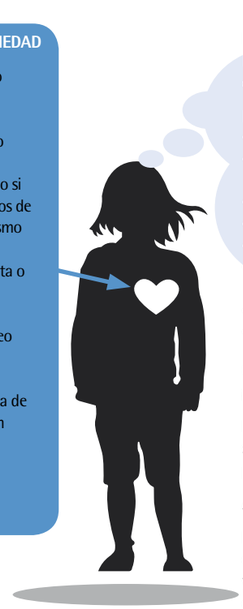
Ansiedad en la adolescencia

La ansiedad se refiere a la respuesta del cerebro respecto a un peligro percibido, o un estímulo que el organismo intenta evitar de forma activa. La ansiedad tiene un papel útil adaptativo cuando está equilibrada. Los trastornos de ansiedad son más comunes en las adolescentes femeninas que en los masculinos.

¿Cómo se siente la ansiedad?

SÍNTOMAS FÍSICOS DE ANSIEDAD

- Dolor o molestia en el pecho
- Dolor o malestar estomacal, náuseas
- Sentirse mareado, aturdido o inestable
- Sentimientos de niebla, como si todo fuera irreal, sentimientos de desprendimiento de uno mismo
- Sentir mucho calor o frío
- Sentir un bulto en la garganta o asfixia
- Dolores de cabeza
- Entumecimiento u hormigueo
- Frecuencia cardíaca rápida
- Respiración rápida (hiperventilación), sentir falta de aire o contener la respiración
- Sudoración
- Temblores o sacudidas



PENSAMIENTOS ANSIOSOS

Preocupación por una situación actual o por algún evento futuro.

Ejemplos:

- Suspenderé mi examen.
- Mi mamá podría olvidarse de recogerme después de la escuela.
- Mi profesor/a me gritará y mis compañeros/as se reirán.
- ¡Ese perro podría morderme!
- El mundo es un lugar peligroso.
- ¿Qué pasa si me caigo de la bicicleta y todo el mundo se ríe?
- ¿Y si vomito en la escuela?
- ¿Y si mi mamá o mi papá muere?

CONDUCTA ANSIOSA

¡Los adolescentes ansiosos evitan!

Evitar significa no hacer cosas o negarse a salir. En situaciones sin peligro real, la evasión dificulta el enfrentarse a los desafíos o participar en actividades apropiadas para la edad.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

Dificultad para levantar la mano en clase o leer en voz alta, miedo excesivo a cometer errores o deseo de ser "perfecto" en la apariencia y en el trabajo, no recibir inyecciones de rutina o ir al dentista, no salir con otros niños o tener pocos amigos/as debido a temores sociales, no dormir en su propio dormitorio o negarse a dormir fuera de casa, negarse a ir a la escuela por cualquier tipo de razones, negarse a participar en deportes o bailes, o cualquier representación pública.

Experimentar durante al menos 3 meses (Siegel & Dickstein, 2012):

- Miedo excesivo.
- Evitación de todo lo temido.
- Anticipación y preocupación cuando se espera encontrar cualquier cosa que se teme.
- Síntomas físicos como dificultad para respirar, palpitaciones, dolor de estómago y mareos.
- Aislamiento social tanto de compañeros/as como de actividades.

Los jóvenes pueden expresar ansiedad en su conducta en forma de llanto, berrinches o bloqueos en lugar de expresar con palabras el miedo.

A pesar de que los síntomas anteriores son comunes a cualquier trastorno de ansiedad, existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad:

- Trastorno de ansiedad por separación (miedo a la separación de aquellos a quienes el individuo está vinculado).
- Fobias específicas (miedo a objetos o animales específicos, como una araña).
- Fobia social (miedo a sentirse avergonzado en situaciones sociales).
- Agorafobia (miedo porque el entorno se percibe como peligroso).
- Trastorno de pánico [las personas experimentan ataques de pánico inesperados y repetidos. Se aterrorizan de que puedan tener más ataques y temen que ocurra algo malo debido al ataque de pánico (como volverse loco, perder el control o morir).
- Trastorno de ansiedad generalizada (preocupación excesiva e incontrolada por los eventos y actividades de la vida cotidiana).

¿Es normal la ansiedad durante la adolescencia?

Aunque experimentar ansiedad es extremadamente angustioso, ocurre en la mayoría de los adolescentes y es típicamente transitoria.

La ansiedad puede comenzar a cualquier edad. Es común que los adolescentes experimenten cierta ansiedad relacionada con el miedo a la evaluación negativa por parte de sus compañeros, los temores relacionados con el rendimiento escolar, la competencia social y los problemas de salud. Estos miedos son normales y forman parte del desarrollo psicológico de la adolescencia. En cambio, los adultos deben buscar ayuda cuando los síntomas de ansiedad son severos, persistentes (más de 3 meses) e interfieren en el funcionamiento del adolescente en el hogar, la escuela o con sus compañeros.

Factores relacionados con la aparición de la ansiedad en la adolescencia (Helpguide.org, ND)

- Las personas que se angustian y se ponen muy nerviosas en situaciones nuevas, que son tímidas con personas desconocidas, son más vulnerables a la ansiedad.
- Trastornos de ansiedad de los padres/madres: en general, los hijos de padres/madres con al menos un trastorno de ansiedad tienen un riesgo sustancialmente mayor de tener también un trastorno de ansiedad.
- Dificultad en las relaciones entre semejantes.
- La evitación de las situaciones de temor puede mantener / continuar o empeorar la ansiedad.
- Sobreprotección parental o rechazo de los padres/madres.
- Experiencias adversas en la infancia (por ejemplo, pérdida de padres/madres, divorcio de los padres/madres, abuso físico y sexual) .
- Vivir experiencias amenazantes puede desencadenar el trastorno de ansiedad.

Cómo prevenir la ansiedad en la adolescencia

- Obteniendo información sobre la situación u objeto temido.
- Hablarse a uno mismo de forma positiva cuando se enfrenta a la situación temida.
- Practicar técnicas de relajación para controlar la excitación física.
- Practicar Mindfulness para controlar el foco de atención.
- Hablar de los miedos con alguien de confianza.
- Creer que puedes controlar y dar forma a tu propia vida.

Práctica

"Levanta la mano cuando la respuesta sea SÍ"

- ¿Sabes lo que es la gripe? SÍ / NO
- ¿Sabes qué hacer si tienes gripe? SÍ / NO
- ¿Sabes cómo ayudar si alguien tiene gripe? SÍ / NO

El conocimiento sobre cómo cuidar la salud física es muy común. Todos sabemos un poco sobre cómo cuidar nuestra salud física. En cambio, si te preguntamos sobre otras enfermedades como ANSIEDAD o DEPRESIÓN: "Levanta la mano cuando la respuesta sea SÍ"

- ¿Sabes lo que es la ansiedad o la depresión? SÍ / NO
- ¿Sabes qué hacer si tienes ansiedad o depresión? SÍ / NO
- ¿Sabes cómo ayudar si alguien tiene ansiedad o depresión? SÍ / NO

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

Conocimientos en salud mental: https://youtu.be/mVAbftQ6K68

Una historia para discutir

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su sigficado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

La depresión puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Toma mi caso como ejemplo. Yo era un adolescente típico en la ESO, pero estaba luchando con mi depresión y ansiedad. Un día acabé llorando y contemplando el suicidio. Me sentí muy abrumado y solo. Durante esta crisis, logré respirar hondo y contacté con un amigo. No había visto a este amigo en casi 12 meses, pero algo dentro de mí me dijo que buscara apoyo y que él me entendería.

Mi amigo se mantuvo en contacto conmigo mientras le contaba cómo me sentía. Mi ansiedad trató de dominarme – me dijo que no le hiciera perder el tiempo, que no consiguiera la ayuda y el apoyo que necesitaba. Mi amigo me dijo que venía a buscarme. Venía a buscarme desde el otro lado de la ciudad para llevarme a su casa el fin de semana. Le envié mensajes pidiéndole que no viniera, que no me dejara cargarle con mis problemas. Él vino de todos modos.

Mi amigo me proporcionó el apoyo emocional que tanto necesitaba. Me escuchó y se sentó conmigo durante mi tiempo de angustia. En ese momento, me sentí abrumado por su amor y apoyo. También me sentí sorprendido. Sorprendido de que él se preocupara honestamente por mí, más de lo que pensaba y sorprendido de que estuviera dispuesta a ayudar. Y también me sentí culpable. Culpable por confiar en él y hacerle venir a por mí, para apoyarme. Esto es falsa culpa – culpa alimentada por mi depresión y ansiedad.

El resultado de esta reciente crisis y el apoyo de mi amigo ha sido muy positivo. He logrado conectar con mi psicóloga y mi médico acerca de lo que pasó. Nuestra amistad es ahora más fuerte e importante que nunca.

Sugerencias:

Reflexiona sobre lo que puedes aprender de ella. ¿Qué puedes aprender de esta historia?

Otras sugerencias:

No es necesario ser un experto en salud mental para poder ayudar a una persona con depresión o ansiedad. Ser sólo alguien que se preocupa y proporciona compañía es la mejor ayuda que puedes dar. Siempre se debe buscar ayuda profesional además del cuidado informal.

Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").
Obtenido de https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph

Ejercicios

Dilema a debatir en familia

Sabes que tu amigo tiene un trastorno de ansiedad, sufre mucha ansiedad por las reuniones sociales y le gusta que estéis los dos solos. Te han invitado a una fiesta de cumpleaños y te dicen que puedes invitar a un amigo. ¿Qué haces?

Sugerencia:

Evitar la situación temida lleva al mantenimiento del trastorno de ansiedad. Una estrategia posible es planificar con anticipación cómo manejar la situación, para que la persona no se sienta tan ansiosa al respecto. Por ejemplo, como amigo/a, podrías presentarle a algunas de las personas que van a la fiesta, para que se sienta menos ansioso/a.

Debate en grupo

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento de la salud mental es comprender qué es la educación en salud mental.

Reflexiona por tu cuenta o comenta con un familiar el significado de este chiste.

Sugerencias:

Esta broma se refiere al hecho de que la ansiedad siempre tendrá una respuesta negativa a cualquier pregunta que se haga. Es aconsejable saber cómo diferenciar entre una respuesta realista y una respuesta ansiosa.

Otras sugerencias:

Debatir:

Existen todo tipo de bromas sobre la enfermedad mental. Tal vez conozcas alguna. ¿Son divertidas? ¿Por qué sí/por qué no?

Purple Clover. (2017, March 02). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [Facebook status update]. Obtenido de: https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater

Viñetas: Depresión

Objetivo:

Una estrategia para mejorar el conocimiento en salud mental es crear conocimiento sobre las causas del desarrollo de la depresión o ansiedad durante la adolescencia.

Reflexiona por tu cuenta o discute con un miembro de la familia el significado de estas caricaturas.

Mental Health America. [cartoons by Gemma Correll. Reproduced with expressed permission] (2018, June 04) #mentalillnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing. Obtenido de: http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike

Sugerencias:

Debatir las viñetas en casa.

Sugerencias de explicación de las viñetas:

Viñeta 1:

Cuando te sientes deprimido/a, es común mirar a los que te rodean y pensar que tienen la vida resuelta y que eres la única persona que no hace las cosas bien, o que eres la única persona que no sabe las cosas. Sin embargo, todos tenemos el mismo pensamiento de vez en cuando. Es muy normal. En otras palabras, una imagen no es siempre lo que parece. Todos el mundo afronta retos, sean o no visibles para nosotros. Este tipo de pensamiento solo te hará sentir inferior. Sentirse inferior es algo que sienten las personas deprimidas.

Viñeta 2:

Las personas que desconocen la depresión piensan que es culpa de la persona estar deprimido. Algo como que se está deprimido porque se quiere. Esto no es verdad. La depresión en una enfermedad. De la misma manera que cuando tienes los huesos rotos no puedes caminar, cuando tienes depresión sientes que no puedes hacer muchas cosas. Las personas que no están deprimidas deben saber que las personas que están deprimidas hacen todo lo posible cada día para recuperarse de la depresión. En lugar de criticarlas, debes ofrecer ayuda, comprensión y compasión.

¿Tu amigo está deprimido?

Objetivo:

Una estrategia para mejorar los conocimientos en salud mental es crear una conciencia sobre la ayuda profesional disponible y sobre cómo buscar información sobre salud mental.

El amigo de su hijo parece muy deprimido o preocupado; usted puede sospechar depresión.

¿Cómo sabes que no es solo una fase pasajera o un mal humor?:

Busca señales de advertencia comunes en la depresión adolescente:

- Tu amigo no quiere hacer las cosas que os encantaba hacer.
- Tu amigo comienza a consumir alcohol, drogas o a pasar el rato con malas compañías.
- Tu amigo deja de ir a clase y a las actividades después de la escuela.
- Tu amigo habla de ser malo, feo, estúpido o inútil.
- Tu amigo comienza a hablar sobre la muerte o el suicidio.

Elaborad una lluvia de ideas sobre cómo se podría ayudar a tu amigo, y de qué formas podría obtener ayuda.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018 June). Obtenido de: https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm

Sugerencias:

Discute posibles formas de ayudar a tu amigo.
Ayuda profesional disponible para la ansiedad y la depresión:

- **Médico de cabecera.** Los pediatras y los médicos de atención primaria no son profesionales de la salud mental, pero algunos están capacitados para reconocer los síntomas de los trastornos de salud mental y pueden ayudar a distinguirlos entre otros problemas de salud. Pueden decidir derivar a otro médico / profesional de salud mental en caso de necesidad.
- **Psicólogo/a.** La psicoterapia ayuda enseñando nuevas formas de pensar y comportarse, y cambiando los hábitos que pueden estar contribuyendo a la depresión. La terapia puede ayudar al adolescente a comprender y trabajar a través de relaciones difíciles o situaciones que pueden causarle depresión o empeorarla. Las principales formas de psicoterapia para la depresión y los trastornos de ansiedad incluyen la psicoeducación, las técnicas de relajación, la exposición y la desensibilización sistemática, y la terapia de comportamiento cognitivo.
- **Se necesita tiempo para mejorar.** Se puede pasar por una situación coyuntural, que con tiempo puede ayudar a procesar los sentimientos (por ejemplo, el duelo tras la muerte de un ser querido o una ruptura difícil) o realizar ajustes en tu entorno (como cambiar de taquilla para alejarse de un matón), o podrías tener un problema de salud mental a más largo plazo. Además de la psicoterapia, la medicación también puede ayudar y ser necesaria (siempre bajo la supervisión del médico). A pesar de lo difícil y dura que es la depresión, es importante recordar que con tratamiento, el 80% de los casos se recupera.

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Agitación – Calma Cuerpo y respiración

Comienza de pie .
la silla estará situada detrás de ti.
Ten cuidado de no estar demasiado cerca de la siguiente persona. Permanece en tu propia burbuja, dejando un espacio a las personas que te rodean.
Solo mira hacia delante y sigue mi voz.
Comienza sacudiendo la mano izquierda 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
la mano derecha 8 veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
el pie izquierdo 8veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
y el pie derecho 8veces (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4)
la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4)
el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4)
y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Ahora sacude la mano izquierda 4 veces (1, 2, 3, 4)
la mano derecha 4 veces (1, 2, 3, 4)
el pie izquierdo 4 veces (1, 2, 3, 4)
y el pie derecho 4 veces (1, 2, 3, 4)

Y ahora 1 vez(mano izquierda),
1 vez(mano derecha),
1 vez (pie izquierdo),
1 vez (pie derecho),
salta y aplaude.

Ahora siéntate despacio y con total atención. Fíjate cómo se mueve tu cuerpo mientras te sientas, sigue en tu burbuja, éste es un momento para cuidar de ti y de tu cuerpo. 10s

Cuando te sientes fija la atención en notar tus pies descansando sobre el suelo
tus piernas descruzadas y tu columna recta.

Imagina que estás sentado majestuosamente, como una montaña. Postura fuerte pero cómoda. 6s

Tu intención es estar despierto y consciente. Puedes bajar la mirada o permitir que tus ojos se cierren si te resulta más cómodo. 6s

Imagina que tu atención es como un foco que usarás para recorrer tu cuerpo y buscar lo que hay allí con curiosidad y amabilidad sin juicio. 4s

Comenzamos a mover el foco hacia tus pies.
Ambos pies y tobillos ¿qué sensaciones notas?
El roce de tus calcetines, calor o frío, si no hay sensaciones también está bien, no tratamos de cambiar nada, solo prestamos atención a lo que ya está. 10s

Ahora amplía tu atención a la parte inferior de las piernas 3s
luego las rodillas. 3s
y el resto de las piernas. 5s

Fijamos la atención en ambas piernas y la sostenemos ahí unos segundos, 8s

Ahora amplía nuevamente la atención hasta las caderas 5s
la parte inferior de la espalda 5s
la parte inferior del abdomen 5s

Y amplía gradualmente la atención para subir del torso hacia el pecho 8s
y de la espalda, hasta los hombros 8s
¿Notas alguna sensación física? 6s

Ahora amplía la atención de nuevo para icluir ambos brazos 4s
el cuello 4s
la cara 4s
y la cabeza 4s
hasta que seas consciente de todo tu cuerpo. 8s

Observa si es posible que las sensaciones en el cuerpo sean tal y como son, sin tratar de controlar nada o querer que las cosas sean diferentes de cómo las encuentra.

Solo siéntate.

Y ahora lleva tu conciencia al centro del cuerpo a las sensaciones de la respiración. 8s

Observa que la respiración se mueve dentro y fuera del cuerpo. 8s

Si lo deseas, puedes colocar tu mano en el abdomen para respirar y sentir como sube y baja.

Simplemente haz esto: inhalar y exhalar. 5s

Sin intentar controlar la respiración de ninguna manera.

Cuando notes que la mente se aleja de la respiración para pensar, planear, recordar o soñar despierto, recuerda que no hay necesidad de criticarse a uno mismo, simplemente observa dónde va y luego desvía suavemente la atención hacia la respiración. 8s

Lo único que debes hacer es volver tu atención a la respiración. 4s

Simplemente regresa a la respiración cada vez que la mente divague. 4s

Y recuerda que la respiración siempre está disponible para ti,
es un ancla donde puedes descansar tu atención y volver de nuevo al momento presente. 4s

La respiración siempre está aquí como un ancla profunda en tu interior, un lugar de quietud y paz . 4s

Ahora, regresa lentamente de la práctica y observa a las personas que te rodean.

Sugerencias de películas

Estos vídeos ilustran la depresión usando ejemplos reales y cortometrajes.

Disponible con subtítulos automáticos en diferentes idiomas:

- Reach Out Australia. (2013, February 20). Olivia's story.
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigsIqNg

- Mind, the mental health charity. (2014, October 8). Mental Health: In Our Own Words.
  Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc

- TED-Ed. (2015, December 15). What is depression? - Helen M. Farrell.
  Obtenido de https://youtu.be/z-IR48Mb3W0

- MHACentralCarolinas. (2016, April 27). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental.
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=flxi_5nxPqY

Disponible sólo en inglés:

- Barking and Dagenham Council. (2017, February 1). Breaking the Stigma - A short film about mental health. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsz6Bas

- Jack Innanen. (2015, April 7). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0

Películas (trailer):

- Disney – Pixar. (2014, December 11). Inside Out - Official US Trailer.
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY

EFICACIA

- a. AUTOEFICACIA
- b. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
- c. RESILIENCIA EMOCIONAL
- d. RESILIENCIA SOCIAL
- e. LIDERAZGO

3 EFICACIA

"Para tener éxito, las personas necesitan un sentido de autoeficacia, para luchar conjuntamente con la resiliencia y así hacer frente a los inevitables obstáculos e inequidades de la vida"

(Albert Bandura)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez has oído hablar de eficacia?
- ¿Sabes lo que significa?
- ¿Qué crees que incluye?

Ilustración del componente

- Mira este vídeo sobre Eficacia: https://youtu.be/_g0RI6AwXy4

¿Por qué es importante entrenarse en Eficacia?

Las habilidades de eficacia te ayudan a desarrollar tu mentalidad, tus expectativas sobre ti mismo/a y te ayudan a ser más resiliente.

El programa UPRIGHT entrena la eficacia para mejorar la confianza en las habilidades propias, para comprender que el esfuerzo es algo valioso y que vale la pena, para recuperarse de los reveses, para ser fuerte como grupo y para ser capaz de influir y asumir responsabilidades dentro de un grupo.

¿Qué es la Eficacia?

La eficacia se define como la capacidad de producir un resultado deseado

(Nugent, 2013)

Las habilidades relacionadas con la eficacia consisten en:

EFICACIA

AUTOEFICACIA
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
RESILIENCIA EMOCIONAL
RESILIENCIA SOCIAL
LIDERAZGO

MINDFULNESS

a. Autoeficacia

Aprendiendo a confiar en tus propias habilidades

"Pueden conquistar quienes creen que pueden"

(Virgil)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para las y los adolescentes cuando...

"Cuando tienes que quedarte solo/a en casa o hacerte la comida por primera vez, así que tienes que ser más independiente y sentirte seguro/a".

"Cuando te sientes inseguro/a o tímido/a porque piensas de forma diferente al resto del grupo y quieres tener el valor de mantenerte fiel a quien de verdad eres".

"Cuando vas a empezar una nueva actividad en la que no tienes mucha experiencia, p. ej., estar en un escenario, hablar en público o hablar en un idioma que estás aprendiendo".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Desarrollar la autoeficacia. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la autoeficacia y la forma en que afecta a nuestras acciones.
- Desarrollar diferentes estrategias para aumentar la autoeficacia.

¿Qué es la autoeficacia?

> La autoeficacia percibida es la creencia de que puedo llevar a cabo las conductas que producirán los resultados deseados. La causa principal de los comportamientos es que las personas crean en sus capacidades para producir los efectos deseados como resultados de sus propias acciones. Las creencias de autoeficacia determinan cómo las personas se sienten, piensan, se motivan y se comportan
>
> (Bandura, 1997)

Creer que puedes lograr lo que quieres es uno de los ingredientes más importantes, tal vez el más importante, en la receta del éxito. En otras palabras, la autoeficacia significa que tienes expectativas positivas respecto a tu capacidad de dominar con éxito una tarea determinada. Como elemento clave para la autoeficacia, es vital fomentar las estrategias de la persona para crear experiencias de dominio. Si una persona tiene un alto nivel de autoeficacia, abordará los ejercicios y tareas como desafíos y hará un esfuerzo para alcanzar la meta, lo que a menudo demuestra grandes ambiciones. Si una persona tiene un bajo nivel de autoeficacia, dudará de sus propias habilidades, y tratará de evitar tareas difíciles que a menudo demuestran una (innecesaria) baja ambición y tenderá a darse por vencido/a en momentos de fortaleza. A veces tenemos una alta autoeficacia en algunas áreas de la vida, por ej. en deporte y, a veces, tenemos baja autoeficacia en otras áreas, por ej. en matemáticas. A veces puedes usar estrategias en las que tenemos una alta autoeficacia para apoyar tareas en las que tenemos una baja autoeficacia.

Las estrategias para crear una alta autoeficacia son (Bandura, 1997; Maddux, 2005)

Las experiencias de dominio (o nuestros logros) influyen en nuestra propia visión de nuestras habilidades. Cuando hemos logrado controlar algo y lo atribuimos a nuestros propios esfuerzos se fortalecerá la autoeficacia para esa conducta. Si tenemos éxito en algo, es más probable que lo intentemos de nuevo, mientras que si fallamos en algo nos hará más reacios a intentarlo de nuevo.

El modelo a imitar (o experiencias vicarias) significa observar a otra persona realizar una tarea o manejar bien una situación y así obtener inspiración para realizar la misma tarea por imitación. Observar a personas de la misma edad o con antecedentes similares a los nuestros, fortalece nuestra creencia en nuestra propia capacidad para dominar actividades similares.

Es importante que las familias proporcionen modelos de conducta que no sean íconos o ídolos lejanos, sino personas reales que puedan mostrar el camino en la dirección correcta.

La persuasión verbal ocurre cuando otras personas nos alientan y convencen para realizar una tarea, aumentando el nivel de confianza en nuestras propias habilidades. Que nos den valoraciones constructivas es importante para mantener un sentido de autoeficacia, ya que puede ayudar a superar las inseguridades.

Para las familias, es importante alentar a los estudiantes y proporcionarles valoraciones útiles y constructivas, haciéndoles saber que se cree en ellos.

Los estados psicofisiológicos como los estados de ánimo, emociones, reacciones físicas y niveles de estrés pueden afectar nuestra fe en nuestras habilidades personales. Los estados negativos (por ejemplo, sentirse nervioso) pueden llevarnos a dudar y, por lo tanto, reducir nuestra autoeficacia. Los estados positivos (por ejemplo, sentirse seguro de sí mismo), que conducen a una sensación de entusiasmo, aumentarán nuestra autoeficacia. La manera en que interpretamos y evaluamos nuestros estados emocionales es importante en el desarrollo de la autoeficacia. Algunos estados y emociones pueden ser interpretados como negativos y positivos, por ejemplo, la excitación puede causar nerviosismo, pero también puede desencadenar sentimientos de entusiasmo.

Visualizar significa imaginarnos a nosotros/as mismos/as triunfando antes de emprender la tarea. El cerebro puede prepararse para el desempeño real gracias a la visualización. Con sólo cerrar los ojos y tener una conversación mental con nosotros/as mismos/as guiándonos hacia nuestra meta, aumentamos las posibilidades de éxito en nuestras actividades de la vida real.

Las técnicas de visualización pueden ser utilizadas para animar al adolescente a creer en sí mismos.

El nivel de autoeficacia afecta a la cognición, la motivación y las emociones.

Cognición significa afectar el pensamiento. Los centros educativos a menudo se centran en los resultados del aprendizaje y en el establecimiento de objetivos. Cada proceso de fijación de objetivos se ve afectado por las experiencias de los y las adolescentes y su evaluación de sus propias capacidades y competencias, lo que, a su vez, afectará a sus logros reales.

La motivación está regulada por las expectativas de éxito. Estas expectativas son esenciales para que las personas se vuelvan valientes y emprendedoras en el establecimiento de sus objetivos. También afectan el grado de perseverancia y la cantidad de esfuerzo que un adolescente está dispuesto a poner en una tarea dada, y la facilidad con que un adolescente se recupera después de un contratiempo.

Las emociones también se ven afectadas por el nivel de autoeficacia. La sensación de estar en control y tener confianza en nuestra capacidad para manejar el estrés reduce la ansiedad y los pensamientos negativos. Tales sentimientos aumentan la autoeficacia. La sensación de perder el control aumenta los niveles de estrés, ansiedad y pensamientos negativos, reduciendo así la autoeficacia.

¿Cómo puedes apoyar el desarrollo de una alta autoeficacia de los y las adolescentes de tu familia?

Probablemente los y las adolescentes de tu familia experimentaron al menos una vez un fracaso en las tareas escolares, lo que les estresó mucho. Es muy común que los y las adolescentes se estresen por los fracasos en ciertas materias escolares que no son su fuerte. Intenta crear oportunidades para que los y las adolescentes de tu familia alcancen el dominio en áreas diferentes a la escolar. Explora sus talentos, sus intereses, intenta plantearles retos que no sean ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, para que sientan que tienen éxito por el esfuerzo que han puesto para completar la tarea. ¿A tu hijo o hija le gusta el deporte? Id juntos a una excursión en bicicleta de un día entero y elogiadle porque ha conseguido recorrer n kilómetros por sí mismo/a. ¿Le gustan las artes? ¿Qué tal si le apuntas a clases de dibujo extra y alabas cada pequeño progreso que haga?

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Cómo te sientes cuando estás a punto de aprender algo nuevo o algo difícil?
- ¿Te sientes seguro? ¿Te sientes dudoso?
- ¿Confías en tus habilidades para tener éxito?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:
- Autoeficacia: https://youtu.be/letemkfbSt4

Ejercicios

Experiencias de dominio: Momentos estelares

Cuando recuerdas esa vez en que intentaste algo y te salió perfecto (momento estelar) - esa vez en la que tuviste éxito haciendo una tarea o una actividad - sientes alegría y te da energía y coraje para vivir más experiencias de este tipo.

Concede a cada miembro de tu familia unos minutos para pensar en algo que lograron hacer en el trabajo o en la escuela y que les hizo sentirse bien.

Por turnos, cuéntense la historia de su momento estelar elegido.

Escuchen las historias de los demás.

Reflexionad sobre ello:

¿Cómo te sentiste al pensar en uno de tus momentos estelares?

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag

Persuasión verbal: Usar citas famosas como inspiración para elevar la autoeficacia

Reúne a la familia alrededor de la mesa.

Leed las siguientes citas en voz alta. Cada miembro de la familia elige la cita que más le guste. Deciros mutuamente lo que esta cita significa para cada uno y por qué la habéis elegido.

Citas:

- Un sueño es solo un sueño. Una meta es un sueño con una fecha tope (Harvey Mackay).
- Una persona no está acabada cuando es derrotada. Está acabada cuando renuncia (Richard Nixon).
- El fracaso es una oportunidad para empezar de nuevo con más inteligencia (Henry Ford).
- Observa a la tortuga. Solo progresa cuando levanta el cuello (Jack Conant).
- Mejor tener el cuello rígido por apuntar muy alto que la espalda encorvada por apuntar muy bajo (Jacques Chancel).
- Los fracasos son como las rodillas despellejadas... dolorosos pero superficiales. Se curan rápido (Ross Perot).
- La genialidad es 1 por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración (Thomas Edison).
- El que se arriesga y falla puede ser perdonado. El que nunca se arriesga y nunca falla es un fracaso en todo su ser (Paul Tillich).
- Los perdedores visualizan las penalidades del fracaso. Los ganadores visualizan las recompensas del éxito (Rob Gilbert).
- El éxito depende de los huesos de tu espalda, no de tabas (Anónimo). * Nota de traducción: tabas: hueso del pollo que se utiliza para pedir deseos.
- El mejor ángulo para abordar cualquier problema es el "intent-ángulo" (Anónimo).

McGrath, H., & Noble, T. (2011).
BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Sonidos y pensamientos

Os invito a imaginar que estáis en vuestra propia burbuja,
lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean, simplemente daos espacio y dad espacio a los demás tambien.

Si te sientes cómodo o cómoda , puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. 5s
Pon el foco de tu atención ahora en los sonidos.

Ábrete a los sonidos,
sonidos fuera de esta habitación 5s
sonidos dentro de esta habitación 2s
sonidos cerca de tu cuerpo. 5s

Observa si puedes notar los sonidos tal como son,
incluso podrías imaginar que eres una grabadora y realmente escuchar la sensación pura de los sonidos,
el tono
la intensidad
y el ritmo.

Como si lo escucharas por primera vez,
sé curioso con lo que notas. 1s

Tal vez te des cuenta de lo fácil que pueden ser las distracciones,
de la facilidad con que los sonidos pueden crear una historia ,
si notas esto, trata de salir de nuevo y solo escúchalos mientras van y vienen. 10s

Algunos sonidos quedan ocultos fácilmente por otros sonidos más prominentes, observa también si hay un espacio más silencioso entre los sonidos. 10s

Siendo consciente de cómo vienen los sonidos,
quédate por un tiempo escuchándolos y luego vete a otros 10s

Ahora deja que los sonidos se desvanezcan y trae tu conciencia a tu mente.
¿Qué está sucediendo ahí?

¿Puedes notar algún pensamiento? 10s
Quizás pensamientos sobre lo que estás haciendo ahora o lo que vas a estar haciendo.
Trata de no juzgar los pensamientos específicos como buenos o malos.
Simplemente fíjate cómo son , tal vez sean pensamientos alegres,
perturbadores
o neutrales.
Solo fíjate y déjalos ir.

Como si estuvieras parado viéndolos ir y venir
No hay necesidad de tratar de controlar o cambiar tus pensamientos
Déjalos ir y venir solos, tal como lo hiciste con los sonidos.

Mira a ver si puedes acercarte a ellos,
solo observa cuando entran y salen como nubes que cruzan el cielo,
tu mente como si fuera el cielo,
tus pensamientos como si fueran las nubes,
a veces grandes, 2s
a veces pequeñas, 2s
a veces oscuras, 2s
a veces livianas 2s
Pero el cielo permanece 15s

Sean los que sean los pensamientos que haya.
Tal vez puedas imaginar que tus pensamientos están escritos en las nubes a medida que pasan
o quizás no.
Algunas pasan rápido, otras van despacio y luego se dispersan.
Tal vez encuentres que tu atención ha saltado a una nube y que es arrastrada por ella junto con los pensamientos;
Incluso que está haciendo historias de ellos.
Si notas que ha pasado esto, simplemente verás dónde está tu atención, sal de ahí.
y mira si puedes observar cómo los pensamientos vienen y van. 15s

Recuerda que siempre es posible regresar a la respiración
y a sentir el cuerpo , como un ancla para estabilizar tu conciencia en el momento presente antes de regresar de nuevo.
Simplemente observa cómo los pensamientos van y vienen. 10s
Ahora mira si puedes soltar los pensamientos.
y dirigir tu atención a tu respiración.
Solo nota cómo está tu respiración ahora.
Siéntate con ella por un tiempo incluso puedes contar tus inspiraciones y exhalaciones durante un momento.

Sugerencias de películas

- The Karate Kid (2010):

  Sony Pictures Entertainment. (2010, January 4). Watch the Official THE KARATE KID Trailer in HD [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk

b. Mentalidad de Crecimiento

Aprender a creer en el esfuerzo

"Esfuérzate por progresar, no por la perfección"

(desconocido)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando haces deporte o tocas música y debes alcanzar nuevos objetivos".

"Cuando suspendes un examen, pero debes seguir intentándolo".

"Cuando empiezas a pensar en abandonar una tarea, porque te cuesta".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión busca apoyar y desarrollar la mentalidad de crecimiento de los estudiantes. Los objetivos incluyen:

- Comprender el significado de la mentalidad fija y la de crecimiento; conocer su propia mentalidad en diferentes situaciones.
- Desarrollar una mentalidad que permita que el error sea visto como un recurso durante el proceso de aprendizaje.

¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

En una mentalidad fija, las personas creen que sus habilidades básicas, su inteligencia y sus talentos son rasgos fijos e innatos. Esta convicción los hace establecer sus metas solo con estos talentos innatos, a menudo limitados, en mente. Esperan tener éxito, nunca fallar. En una mentalidad de crecimiento, las personas creen que sus talentos y habilidades se pueden desarrollar, siempre que hagan un esfuerzo suficiente, se les enseñe bien y se sientan seguros. No piensan necesariamente que todas las personas pueden lograr los mismos objetivos, pero creen que todas las personas pueden mejorar si trabajan en ello

(Dweck, 2012)

Mentalidad fija	Características	Mentalidad de Crecimiento
Rasgos con los que naces. Grabados en piedra.	Habilidades e inteligencia	Rasgos que siempre se pueden mejorar y desarrollar
Foco en la actividad: mantener las apariencias	Principal preocupación	Foco en el proceso: continuar aprendiendo / mejorando
Algo que haces cuando no eres bueno	Esfuerzo	Algo que haces como parte importante del aprendizaje
Renunciar o retirarse	Retos	Esforzarse más
Tomarla como algo personal	Crítica	Usarla para aprender
Intentar evitar cometer errores	Errores	Considerarlos como oportunidades de aprendizaje

Dweck (2012)

Mentalidad de Crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa que sabes que tus talentos y habilidades se pueden desarrollar si trabajas en ello. Esto significa que no tienes miedo a asumir nuevos desafíos y probar cosas nuevas. Aunque al principio no seas bueno en algo, sabes que puedes mejorar si lo intentas. Sabes que tu esfuerzo es esencial, el único camino para lograr dominar la actividad.

Las personas con una mentalidad de crecimiento entienden que los fracasos son parte de la vida, y el fracaso es una oportunidad para aprender y mejorar. Cuando se frustran, no se rinden fácilmente; siguen intentándolo, o encuentran otras formas de resolver el problema. A esas personas les gusta desafiarse a sí mismos y ampliar sus límites, y se inspiran al ver cómo otros lo logran. Consideran que las críticas son útiles, algo de lo que aprender y una forma de identificar áreas para mejorar.

En una mentalidad de crecimiento, las personas aceptan que no pueden hacer las cosas bien a la primera, tienen que aprender. La actitud es "No lo he aprendido -- todavía". Están centrados en su desarrollo y aprendizaje, y no preocupados por lo que otras personas puedan pensar.

Mentalidad fija

Las personas con una mentalidad fija creen que, o son buenos en algo, o no lo son. Cuando fracasan, creen que es porque carecen de la habilidad. Ante los reveses o las frustraciones, es probable que se rindan fácilmente porque no creen que puedan mejorar mucho o aprender. Cuando experimentan retrocesos, se desaniman fácilmente y terminan culpándose a sí mismos o a los demás, en lugar de aceptar que todas las cosas son difíciles antes de que se vuelvan fáciles.

Una mentalidad fija a menudo va acompañada de un deseo de que los demás les vean bien: parecer exitoso/a o inteligente. Esta preocupación por cómo les perciben, a menudo les conduce a evitar los retos por el temor de parecer un fracasado. Prefieren quedarse con lo que saben y con lo que saben hacer.

Una mentalidad fija a menudo se alimenta de los elogios de los demás para sentirse valorado. La crítica se toma de forma personal y se sienten amenazados cuando otros tienen éxito.

Ambas mentalidades en todas las personas

La gente no tiene sólo una mentalidad de crecimiento o una mentalidad fija: todos tenemos ambas mentalidades. Sin embargo, la mayoría de nosotros tenemos tendencia a tener o mentalidad de crecimiento o mentalidad fija dependiendo del contexto en el que nos encontremos. Podemos, por ejemplo, tener una mentalidad fija en fotografía y una mentalidad de crecimiento en el contexto

de hacer deporte. O podemos tener una mentalidad de crecimiento en matemáticas y una mentalidad fija en inglés. La mayoría de las veces tenemos una combinación de ambas, por ejemplo 2/3 mentalidad de crecimiento y 1/3 de mentalidad fija. Este porcentaje cambia dependiendo de diferentes factores: ¿Estamos bajo mucha presión? ¿Nos sentimos seguros, cómodos y a salvo con nuestros colegas? ¿Nos gusta nuestro líder? ¿Estamos de buen humor? ¿Hemos dormido lo suficiente?

Cultivar principalmente una mentalidad de crecimiento en los y las adolescentes puede ser complicado:

- Simplemente decir a los y las adolescentes que tengan una mentalidad de crecimiento puede ser contraproducente porque los y las adolescentes pueden tener una reacción negativa si les impones cómo pensar. En cambio, se ha demostrado que es más eficaz ofrecer a los y las adolescentes una explicación científica y práctica de la forma en que funciona la inteligencia y de la evidencia de que el cerebro se puede desarrollar.
- Reiterar el mensaje "simplemente esfuérzate más" puede ser contraproducente. Los y las adolescentes deben entender por qué deben esforzarse y cómo poner en práctica ese esfuerzo.
- Es importante fomentar una cultura de práctica de la mentalidad de crecimiento.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué sabéis acerca de las mentalidades?

¿En qué medida estáis de acuerdo con estas afirmaciones?
- "Puedes aprender cosas nuevas, pero realmente no puedes llegar a cambiar tu inteligencia básica".
- "La inteligencia es algo que no se puede cambiar mucho".

Ilustración de la habilidad

Enlace a vídeos que muestran y explican la habilidad:
- Mentalidad de crecimiento: https://youtu.be/r4-bW_xS_Hs

Ejercicios

De una mentalidad fija a una de crecimiento

Podemos ejercitar nuestra mente para que vaya de mentalidad fija a mentalidad de crecimiento, siguiendo los siguiente pasos:

1. Detecta las voces de mentalidad fija

   Ejemplos de voces de mentalidad fija podría ser si te dices a ti mismo cosas como: "voy a ser un fracasado si no logro esto", "probablemente no pueda hacer esto, así que no lo intentaré" o si empiezas a criticarte a ti mismo: "Soy malo en esto. Estoy decepcionado conmigo mismo. No tuve éxito, y los demás han podido ver que soy un fracaso".

2. Reconoce que tienes elección

   Puedes elegir cómo responder a las voces de mentalidad fija. Puedes aceptarlas y decirte a ti mismo "Sí, soy realmente malo en esto" O tienes la opción de esforzarte, practicar, pedir ayuda, probar otras estrategias, probar algo nuevo, etc.

3. Siente y dale apoyo a la voz de mentalidad de crecimiento

   Reconoce que las cosas no son fáciles al principio, no lo son para nadie.
   Los demás también se han esforzado cuando las cosas no les iban bien. "Puede que no pueda hacerlo TODAVÍA, pero con el tiempo, puedo aprender a hacerlo". Es importante centrarse en el aprendizaje en lugar de en el desempeño.

4. Actuar sobre la voz de mentalidad de crecimiento

   Toma conciencia de las cosas que obtienes con una mentalidad de crecimiento. Toma conciencia de las cosas que te pierdes con una mentalidad fija: Pierdes oportunidades para aprender. Te sientes obstaculizado, inhibido u obstruido porque no crees que puedas lograr cosas. Te criticas a ti mismo (y a otros) cuando fracasas. Pierdes la esperanza cuando te enfrentas a desafíos.

En tu familia podéis elegir uno o más ejemplos de voces fijas que todos reconozcan. Reflexionad sobre esto teniendo en cuenta los 4 pasos anteriores: ¿Cómo podéis detectar la voz fija? ¿Cómo podéis reconocer que tenéis una opción? ¿Cómo notáis y apoyáis vuestra voz de crecimiento? - y ¿cómo actuar en consecuencia?

Como familia, también podéis intentar ser conscientes de la mentalidad de crecimiento y de la mentalidad fija en vuestra vida diaria en general.

Tange (2016) Dweck, C. S. (2012)

Dialogo con uno mismo

La mentalidad fija y las voces fijas a menudo aparecen cuando estás involucrado/a en actividades que encuentras exigentes, duras o difíciles (esto puede ser trabajo, tareas, deportes, etc.).

Cuando los miembros de tu familia están involucrados en esa actividad y "oyen voces fijas", pueden intentar responder a las preguntas o hacer las afirmaciones siguientes:

- Trabajé muy duro en esa parte
- Tengo todas estas habilidades, solo necesito ser capaz de_____ .
- He llegado hasta aquí, no me voy a parar ahora.
- Cuando pueda hacer _____ sabré que puedo hacer lo siguiente.

Cosas que debes preguntarte después de completar la actividad:

- ¿Qué he aprendido al hacer esta actividad?
- ¿Qué dialogo interno tenía conmigo mismo/a mientras completaba esta actividad?
- ¿Qué errores cometí que me enseñaron algo nuevo?
- ¿Cómo puedo aplicar este aprendizaje al completar otras tareas exigentes?
- Antes no podía_____ . Ahora puedo_____ .
- En base a lo que he aprendido de esto, la próxima vez voy a _____ .
- Una cosa que he aprendido sobre mí como aprendiz es que _____ .
- Cada vez que experimentes una tarea difícil, puedes reflexionar sobre lo anterior y compartir tus reflexiones con tu familia.

Abrazar la palabra con "F". Obtenido de: https://schools.au.reachout.com/articles/embracing-the-f-word

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Sonidos y pensamientos

Os invito a imaginar que estáis en vuestra propia burbuja,
lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean, simplemente daos espacio y dad espacio a los demás tambien.

Si te sientes cómodo o cómoda , puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. 5s
Pon el foco de tu atención ahora en los sonidos.

Ábrete a los sonidos,
sonidos fuera de esta habitación 5s
sonidos dentro de esta habitación 2s
sonidos cerca de tu cuerpo. 5s

Observa si puedes notar los sonidos tal como son,
incluso podrías imaginar que eres una grabadora y realmente escuchar la sensación pura de los sonidos,
el tono
la intensidad
y el ritmo.

Como si lo escucharas por primera vez,
sé curioso con lo que notas. 1s

Tal vez te des cuenta de lo fácil que pueden ser las distracciones,
de la facilidad con que los sonidos pueden crear una historia ,
si notas esto, trata de salir de nuevo y solo escúchalos mientras van y vienen. 10s

Algunos sonidos quedan ocultos fácilmente por otros sonidos más prominentes, observa también si hay un espacio más silencioso entre los sonidos. 10s

Siendo consciente de cómo vienen los sonidos,
quédate por un tiempo escuchándolos y luego vete a otros 10s

Ahora deja que los sonidos se desvanezcan y trae tu conciencia a tu mente.
¿Qué está sucediendo ahí?

¿Puedes notar algún pensamiento? 10s
Quizás pensamientos sobre lo que estás haciendo ahora o lo que vas a estar haciendo.
Trata de no juzgar los pensamientos específicos como buenos o malos.
Simplemente fíjate cómo son , tal vez sean pensamientos alegres,
perturbadores
o neutrales.
Solo fíjate y déjalos ir.

Como si estuvieras parado viéndolos ir y venir
No hay necesidad de tratar de controlar o cambiar tus pensamientos
Déjalos ir y venir solos, tal como lo hiciste con los sonidos.

Mira a ver si puedes acercarte a ellos,
solo observa cuando entran y salen como nubes que cruzan el cielo,
tu mente como si fuera el cielo,
tus pensamientos como si fueran las nubes,
a veces grandes, 2s
a veces pequeñas, 2s
a veces oscuras, 2s
a veces livianas 2s
Pero el cielo permanece 15s

Sean los que sean los pensamientos que haya.
Tal vez puedas imaginar que tus pensamientos están escritos en las nubes a medida que pasan
o quizás no.
Algunas pasan rápido, otras van despacio y luego se dispersan.
Tal vez encuentres que tu atención ha saltado a una nube y que es arrastrada por ella junto con los pensamientos;
Incluso que está haciendo historias de ellos.
Si notas que ha pasado esto, simplemente verás dónde está tu atención, sal de ahí.
y mira si puedes observar cómo los pensamientos vienen y van. 15s

Recuerda que siempre es posible regresar a la respiración
y a sentir el cuerpo , como un ancla para estabilizar tu conciencia en el momento presente antes de regresar de nuevo.
Simplemente observa cómo los pensamientos van y vienen. 10s
Ahora mira si puedes soltar los pensamientos.
y dirigir tu atención a tu respiración.
Solo nota cómo está tu respiración ahora.
Siéntate con ella por un tiempo incluso puedes contar tus inspiraciones y exhalaciones durante un momento.

Sugerencias de películas

- Forrest Gump (1994):
  Paramount Pictures. (2014, July 29). Forrest Gump IMAX Trailer [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (Disponible en inglés)
- Sing (2016):
  Universal Studios. (n.d.). ¡Canta! [Video file].
  Obtenido de http://www.canta-lapelicula.es/videos (Disponible en castellano)
- Brave (2012):
  Disney Pixar. (2011, November 16). Brave Trailer [Video file].
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (Disponible en inglés)
- Mindsets Explained:
  Sprouts. (2016, April 15). Growth Mindset vs. Fixed Mindset [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU (Disponible en todos los idiomas)
- Neuroplasticity:
  Sentis. (2012, November 6). Neuroplasticity [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g
  (Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática
- What Is Growth Mindset:
  Khan Academy. (2014, August 19). The Growth Mindset [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=wh0OS4MrN3E
  (Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática)
- The difference between fixed & growth mindset:
  MindsetKit. (n.d.). What is growth mindset? [Video file]. Obtenido de https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset
  (Disponible en Inglés, y subtítulos en inglés)
- Growing your mind:
  Khan Academy. (2014, August 19). Growing your mind [Video file].
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs
  (Disponible en todos los idiomas gracias a la traducción automática)

c. Resiliencia emocional

Aprendiendo a superar los contratiempos

"La vida es como una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar"

(La película "Forrest Gump")

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando

"Cuando pasas de una escuela a otra y debes empezar de cero".

"Cuando empiezas a vivir con otras personas y a respetar otras normas".

¿Cuáles son los resultados esperados?

La sesión se ha diseñado para apoyar y desarrollar la capacidad de los estudiantes para sobrellevar y afrontar bien los momentos de adversidad. Los objetivos son:

- Entender el significado de capacidad de la resiliencia emocional.
- Desarrollar una conciencia de estrategias para afrontar los contratiempos y superar las dificultades.

¿Qué es la resiliencia emocional?

Existen muchas definiciones diferentes de resiliencia, pero todas se refieren a la capacidad del individuo para superar las dificultades y demostrar las fortalezas personales necesarias para hacer frente a algún tipo de dificultad o adversidad

(Noble & McGrath, 2013)

Todos pasamos por momentos difíciles en la vida. En algunos casos, solo experimentamos dificultades leves o afrontamos decepciones. Sin embargo, también podríamos tener que lidiar con desafíos o crisis vitales. Enfrentarse a tales desafíos podría ayudarnos a fortalecernos y adquirir nuevas habilidades para afrontar la adversidad. Aprendemos cómo recuperarnos y ser más resilientes. Los y las adolescentes con niveles óptimos de bienestar y resiliencia disfrutan de buena salud mental y física, son más resistentes al estrés y logran un buen rendimiento académico (McGrath & Noble, 2011). No sabemos cuándo nos enfrentaremos a sucesos desafiantes, pero sí sabemos que existen formas y estrategias para ayudar a afrontar la adversidad. Nuestro ratio de emociones positivas a negativas (A), nuestras esperanzas y optimismo (B) y nuestros estilos explicativos (C) son todos factores importantes para recuperarse después de sufrir un revés.

A) Emociones positivas

En 2009, se publicó "Positividad"; el libro es una síntesis de la pionera investigación de Fredrickson sobre las emociones positivas. Ella demostró que podemos crear bienestar al centrarnos en las emociones positivas y usarlas para superar las emociones negativas. Todos experimentamos sucesos negativos hasta cierto punto; cuando esto sucede, a menudo nos inundan emociones negativas como el malhumor, la ira, la tristeza y la pena. Esto afecta a nuestros pensamientos, sentimientos, relaciones y capacidad de juicio. Las emociones negativas propician una mentalidad focalizada, cerrada e intolerante, que se puede comparar con una visión en túnel. Las emociones negativas son nuestras señales de advertencia de que no todo es como debería ser; son vitales para nosotros e incluso pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte.

La investigación de Fredrickson (2009, 2013) se ha centrado en el efecto de las emociones positivas sobre nuestro bienestar y salud. La Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas desarrollada por Fredrickson establece que las emociones positivas tienen un efecto vigorizante y duradero en nuestros recursos personales. Tales emociones cambian la forma en que funciona nuestro cerebro y desarrolla nuestros pensamientos y acciones al generar una visión de cono, ampliando nuestro campo de visión y atención. La investigación se centra en 10 emociones positivas; alegría, interés, gratitud, serenidad, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor (Fredrickson, 2009). La última emoción, el amor, puede verse como una emoción superior, ya que puede abarcar el resto de emociones.

Después de sucesos negativos, las emociones positivas pueden reducir el efecto de las emociones negativas precedentes y ampliar nuestra perspectiva para encontrar más opciones y más soluciones. La teoría de la espiral ascendente es una extensión de la Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas. Cuando prevalecen las emociones positivas, construimos nuestros recursos. Esto es algo así como depositar emociones positivas en el banco para retirarlas más tarde, lo que nos aporta dividendos en forma de emociones aún más positivas. Así se crea una espiral ascendente; las emociones positivas ganan interés, generando más de las mismas. Nuestras experiencias con emociones positivas y negativas afectan a nuestros sentimientos y pensamientos; pueden convertirse en profecías autocumplidas y desencadenar o bien una espiral ascendente positiva o bien en una espiral descendente negativa.

La investigación sobre las emociones positivas y negativas ha demostrado que el bienestar requiere una prevalencia de emociones positivas. Esto se denomina ratio de positividad. Como humanos, hemos sido dotados con un sesgo de negatividad para asegurar nuestra supervivencia, de modo que estamos atentos a todo lo que nos amenaza. Cuando prevalecen las emociones negativas, desarrollamos una visión en túnel, que nos ayuda a enfrentar situaciones graves y difíciles. Sin embargo, experimentar tales emociones con frecuencia y durante períodos prolongados afecta negativamente a nuestro bienestar y nos impide prosperar. Cuando prevalecen las emociones positivas, prosperamos, nos desarrollamos y florecemos (Holmgren, Ledertoug, Paarup, & Tidmand, 2018).

- La prevalencia de las emociones negativas ⇒ retrasa nuestro desarrollo
- Los niveles iguales de emociones negativas y positivas ⇒retrasan nuestro desarrollo
- La prevalencia de las emociones positivas ⇒ nos lleva al bienestar
- Un fuerte predominio de emociones positivas ⇒ significan desarrollo y prosperidad

B) Esperanza y optimismo

Nuestro ratio de positividad es un factor importante para afrontar los contratiempos y crear resiliencia. También afecta a la forma en que vemos el futuro, si somos optimistas y esperamos lo mejor o pesimistas y carecemos de esperanza. Una buena estrategia para aumentar la resiliencia es aumentar los niveles de esperanza y optimismo. Snyder (2002) define la esperanza como un estado motivacional positivo que se basa en una sensación interactiva derivada de una agencia exitosa (energía dirigida a un objetivo) y las vías para alcanzarla (planificación para alcanzar metas).

López (2013) distingue entre esperanza y optimismo. El optimismo es la creencia de que el futuro será mejor que el presente; lo deseas y sueñas con eso. Sin embargo, el optimismo está más en tu mentalidad que en tus acciones. La esperanza es la creencia de que el futuro será mejor que el presente, junto a la convicción de que tienes el poder para hacerlo.

La esperanza se crea mediante la fusión de cuatro elementos diferentes:

1) Fuerza de voluntad: Las metas que son valiosas pero inciertas, proporcionan dirección y ruta para el pensamiento esperanzado.
2) Poder para crear la manera: Rutas mentales que tomamos para lograr nuestros objetivos deseados y nuestra habilidad percibida para crear estas rutas.
3) El pensamiento de acción se refiere a la motivación para perseguir nuestros objetivos.
4) Las barreras impiden la consecución de nuestras metas; cuando encontramos una barrera, podemos o darnos por vencidos o utilizar nuestra capacidad de crear nuevas rutas mentales.

Puedes tener mucha esperanza o carecer de ella. Las personas con mucha esperanza pueden cambiar los resultados, porque extienden sus propias capacidades hasta el límite, aparentemente logrando resultados imposibles. Cuando se enfrenta a un contratiempo, una persona con grandes esperanzas encuentra nueva energía y nuevos medios para alcanzar una meta; una persona que carece de esperanza necesita más tiempo para recuperarse y tener el coraje de volver a intentarlo.

Cómo pensamos sobre el futuro y lo que esperamos afecta a la forma en que vivimos nuestras vidas (López 2013). La esperanza es una característica clave de un estudiante con éxito; fomenta la persistencia y la perseverancia y actúa como un amortiguador contra los reveses. Es importante recordar que la esperanza se puede aprender y que las personas con esperanza pueden ayudar a propagarla a otros.

Como padre/madre/tutor, puedes ayudar en el desarrollo de la esperanza (López 2013; Universidad de Minnesota, 2013):

- Ser un modelo a seguir, por ejemplo, mostrando grandes esperanzas en ti mismo.
- Destacando la esperanza en historias y acciones.
- • Ayudar al adolescente a encontrar otros modelos de conducta para "tomar prestada" la esperanza, por ejemplo, mostrándole historias de vida de personas que alcanzaron el éxito por creer en su fuerza, [por ejemplo, la historia de Malala, Temple Grandin, Mae Jemison (consulta los libros: Penelope Bagieu, Culottees, El lápiz mágico de Malala; vídeo: https://youtu.be/jWKYalbPLRY) ; podéis ver juntos una película El niño que aprovechó el viento, dir. Chiwetel Ejiofor (2019), Billy Eliot, dir. Stephen Daldry (2000)].
- Ayudándoles a comprender la correlación entre la forma en que piensan, la esperanza y su vida futura.
- Animando a los y las adolescentes a encontrar diferentes estrategias para alcanzar sus metas.

C) Estilos atribucionales

La esperanza y el optimismo se ven fuertemente afectados por nuestro estilo atribucional: la forma en que explicamos el éxito o el fracaso. La forma en que hablamos de nosotros mismos y nuestras experiencias de éxito y fracaso afectan nuestro estilo atribucional; es importante entender esto para ayudar a los y las adolescentes de manera eficaz.

Seligman (1998) define un estilo atribucional como la manera en que habitualmente te explicas a ti mismo la lógica de tus experiencias o a qué las atribuyes.

Nuestro estilo atribucional se basa en tres estilos diferentes:

1. Permanencia: Los eventos se perciben como temporales o permanentes.
2. Generalización: Los eventos se perciben como globales (omnipresentes) o específicos (confinados a un área de la vida).
3. Personalización: Los eventos se producen interna o externamente.

Todos los estilos atribucionales tienen un lado optimista y uno pesimista.

1) Un estilo atribucional permanente se asocia con la percepción del tiempo:

El estilo pesimista:

"Siempre me pasa a mí" o "Nunca tengo suerte".

El estilo optimista:

"A veces fallo" o "Últimamente, he tenido algunos problemas".

Un estilo pesimista permanente puede llevar a la indefensión aprendida. Las personas que utilizan

este estilo sienten que nunca les sucede nada beneficioso y todos los eventos de su vida siempre les llevan a estar en desventaja. Necesitan un tiempo muy largo (ilimitado) para retomar el rumbo. El estilo optimista permanente conduce a la perseverancia; las personas que lo empleen volverán a intentarlo o se esforzarán más para lograr el éxito. Se necesita un estilo atribucional pesimista temporal y optimista permanente para mejorar la resiliencia.

2) Un estilo atribucional generalizado se asocia con la percepción del espacio

El estilo pesimista:

"Si no puedo resolver este problema matemático, probablemente también suspenderé física".

El estilo optimista:

"Mi profesor de inglés no ve mi progreso".

El estilo atribucional relacionado con la generalidad y el espacio asume que un evento real podría extenderse a otros temas o situaciones o solo afectar al evento específico. En este último caso, el individuo tiene la oportunidad de recuperarse de los reveses.

Para crear resiliencia, es importante emplear un estilo pesimista específico y un estilo explicativo optimista más generalizado.

3) Un estilo atribucional personalizado se relaciona con la percepción de causalidad:

El estilo pesimista:

"Soy demasiado estúpido para entender esto" (causa interna).

"El profesor es demasiado estúpido para enseñar este tema de una manera comprensible" (causa externa).

El estilo optimista:

"Cuando me esfuerce más, lo lograré" (causa interna).

"Si le pido al profesor que me lo explique de nuevo, probablemente lo entienda" (causa externa).

Un estilo atribucional personalizado pesimista con una causa interna conduce a una baja autoestima y una sensación de falta de control, mientras que un estilo explicativo personalizado optimista incrementa la autoestima y aumenta la sensación de control.

Como padre/madre/tutor, puedes animar a los y las adolescentes a utilizar el estilo explicativo optimista (Manger, 2009) de la siguiente manera:

- Ayudándoles a establecer metas realistas. Dividiendo las tareas difíciles en proyectos más pequeños, estableciendo metas alcanzables.
- Formando en buenas estrategias de resolución de problemas.
- Destacando la correlación entre buenas estrategias y buenas soluciones.
- Elogiando y apreciando su esfuerzo. Enfatizando el progreso logrado al asumir la responsabilidad.
- Dándoles un feedback a los los y las adolescentes que les ayude a abrirse camino.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué sabes acerca de la resiliencia emocional?
- ¿Cuál es tu reacción ante los reveses?
- ¿Cómo manejas normalmente las situaciones difíciles?
- ¿Con qué facilidad te recuperas de nuevo?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Resiliencia emocional: https://youtu.be/EzYe-Fn7u7A

Ejercicios

Ratio de positividad

¿Cómo practicar la positividad en la vida cotidiana? Concéntrese en usted mismo y en otros miembros de su familia.

Considera tu propio ratio de positividad.

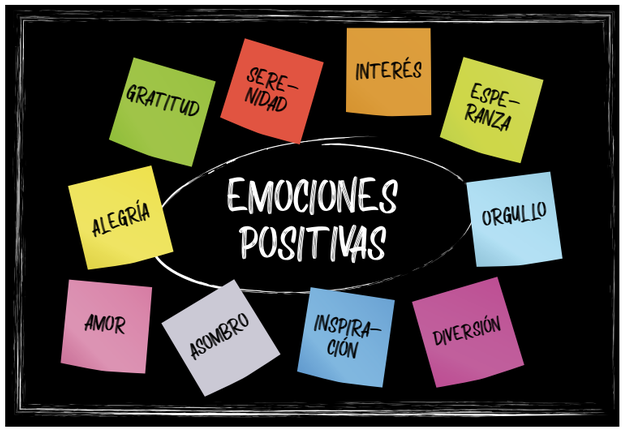
¿Tienes más emociones positivas que negativas durante el día?

¿Experimentas la misma cantidad de emociones positivas que de emociones negativas?

¿Tienes más emociones negativas que positivas?

No importa cuántas emociones positivas experimentes, siempre puedes elevar tu nivel de tales emociones.

Una forma de hacerlo es crear una carpeta positiva de una de las emociones más importantes para ti. Elige una de las emociones positivas de la siguiente imagen y crea una carpeta, ya sea en tu tablet / ordenador usando fotos o imágenes de Internet o usando papel, bolígrafos de colores y recortes de revistas. Usa las imágenes, dibujos, fotos, frases, etc. que mejoran tu estado de ánimo cuando los miras o piensas en ellos. Vuelve a tu carpeta tantas veces como lo necesites.



También puedes elegir crear emociones positivas con tu familia. Puedes hacer que cada miembro de la familia cree su propio portafolio positivo sobre una emoción positiva importante para ellos - o podéis crear un portafolio positivo familiar juntos:

¿Cómo creamos emociones positivas como familia?

¿Qué actividades potencian nuestras emociones positivas?

Fredrickson , B. (2009) Positivity. Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press

Utilizar la esperanza para alcanzar mi objetivo

Para ayudar a los adolescentes de tu familia a alcanzar un objetivo importante, prueba este ejercicio por ti mismo.

En el modelo que se muestra a continuación, comienza por indicar un objetivo y escríbelo en la columna de la derecha.

Luego, piensa en las posibles vías para alcanzar tu objetivo (al menos tres vías). Escríbelas en la columna de la izquierda.

En la columna de barreras, escribes todas las cosas que podrían evitar que tengas éxito.

Para cada barrera, proporciona una estrategia para superarla en la siguiente columna.

Mis vías	Mis barreras	Mis estrategias para superar las barreras	Mi objetivo
- Correr todas las mañanas - No comer chocolate - Comer ensalada a las comidas	- Mal tiempo - Tengo ganas de tomar azúcar - Me lleva mucho tiempo cocinarla	- Hacer un plan B para ejercicio en interiores - Comer fruta - Comprar ensaladas ya hechas para comer	- Hacer más deporte y comer más sano

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

Estilos atribucionales

La manera en que explicamos nuestros éxitos y fracasos afecta nuestra resiliencia emocional.

Al centrarte en tu propio estilo explicativo, podrías ayudar a tu hijo/a a ser más consciente de su estilo explicativo.

Julia hizo una presentación en clase. Le salió fatal y estaba muy disgustada.

No paraba de pensar en cómo explicar la experiencia a su familia.

En cada intento de explicar la experiencia emplea diferentes estilos explicativos. Al final elaboró las seis explicaciones diferentes que aparecen a continuación.

Observa las distintas explicaciones e intenta averiguar si cada una es **pesimista u optimista**.

Además, estudia si la explicación es **permanente** (siempre/nunca o a veces), **generalizada** (todo/algo) y **personal** (interna/externa).

Puedes hacer este ejercicio solo/a o comentarlo con una pareja.

1) Soy un/a ponente malísima. No sé cómo dar una buena charla.

Estilo explicativo:_____

2) Buenos, estas cosas a veces pasan. No es tan grave. Intentaré hacer una presentación mejor la próxima vez.

Estilo explicativo:_____

3) El ordenador se estropeó a la mitad y no pude enseñar mi presentación.

Estilo explicativo:_____

4) Esta presentación ha salido fatal. Ahora sé también que nunca podré hacer presentaciones sobre matemáticas.

Estilo explicativo:_____

5) Antes de la presentación siempre sé exactamente qué decir y después se me olvida todo.

Estilo explicativo:_____

6) Nunca dejaré que me vuelva a ocurrir. La próxima vez lo prepararé aún mejor.

Estilo explicativo:_____

¿Qué estilo explicativo utilizarías?

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

El ancla

Párate un momento.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja.

Esto significa que no le prestas atención a las personas que te rodean;
solo date a ti y a los demás un poco de espacio. 2s

Puedes cerrar los ojos o simplemente puedes mirar algo delante de ti. 2s

Ahora trae tu atención a tu respiración.
Simplemente observa tu respiración
como está ahora, con amabilidad y curiosidad.
No necesitas cambiarla de ninguna manera.
Solo deja que la respiración entre y salga. 2s

Si lo deseas, puedes poner tu mano sobre tu estómago y notar las sensaciones de cada respiración entrando y saliendo.

Tal vez notes un movimiento leve con cada respiración. Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente bajar la mirada.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirlo, solo inhala y exhala; no hay necesidad de controlarlo de ninguna manera. 2s

Puedes tratar de cerrar una fosa nasal con un dedo y respirar a través de la otra.

Nota tus sentimientos. 2s

Después de algunas respiraciones, cambia la fosa nasal a través de la cual estás respirando.

Solo observa la sensación de respirar. 2s

Tal vez notarás calor o frío,
hormigueo o sequedad .

Vuelve a respirar a través de ambas fosas nasales;
solo inhala y exhala. 2s

Si notas que tu mente divaga, no te preocupes,
esto es lo que hacen todas las mentes.

Observa dónde va tu mente,
qué pensamientos está experimentando y luego,
vuelve tu atención a la respiración.

Tu respiración es tu ancla al presente. 2s

Si tu mente divaga más de una vez, tráela de vuelta.

Repítelo tantas veces como lo necesites. 2s

Y ahora sigue practicándolo en silencio.

Sugerencias de películas

- 20th Century Fox. (5 de marzo de 2015).
  Cast Away | #TBT Trailer | 20th Century FOX [archivo de vídeo].
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcI (Available only in English)

- Axa PPP Healthcare. (27 de febrero de 2017). ¿Qué es resiliencia? [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I (Available only in English)

- Black Dog Institute. (2 de mayo de 2016). Construyendo resiliencia personal (archivo de vídeo). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk (Available in all languages via automatic subtitles)

d. Resiliencia social

Aprender a ser fuerte como grupo

"Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona donde acampar"

(Alan Cohen)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando participas en un equipo deportivo y debes colaborar".

"Cuando el grupo tiene un problema y se te pide ayuda".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Desarrollar las habilidades de resiliencia social de los y las adolescentes. Debería ayudarles a funcionar en varios entornos sociales y enfrentar la adversidad como grupo. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la resiliencia social. La resiliencia social es el aspecto crucial de las relaciones humanas en circunstancias adversas.
- Examinar la capacidad de los y las adolescentes para involucrarse en diferentes entornos sociales y su papel en el inicio de interacciones sociales positivas.
- Desarrollar una conciencia de sus habilidades y preparar planes prácticos y consejos para auto-empoderarse y ayudar a otros.
- Instigar respuestas flexibles y precisas a los contratiempos y enseñarles a superar las dificultades como grupo.

¿Qué es la resiliencia social?

La resiliencia social es la capacidad de implicarse con los demás, fortaleciendo las relaciones sociales existentes y desarrollando nuevas . Este enfoque puede transformar la adversidad en una experiencia de crecimiento colectivo

(Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

La resiliencia individual aprovecha la capacidad de un individuo. La resiliencia social emplea la capacidad de los individuos y grupos para trabajar con otros y lograr los objetivos deseados.

La resiliencia social es multinivel y se basa en:

- Maneras particulares de relacionarse con los demás (por ejemplo, con amabilidad, confianza, imparcialidad, compasión, humildad, generosidad, apertura).
- Recursos y habilidades interpersonales (por ejemplo, compartir, escuchar atentamente, percibir a los demás con precisión y empatía, comunicar que los demás te importan y les respetas, responder ante las necesidades de los demás, la compasión y el perdón).
- Recursos y capacidades colectivas (por ejemplo, identidad de grupo, centralidad, cohesión, tolerancia, apertura, reglas de gobierno).

La resiliencia social depende de la capacidad y la motivación para percibir a los demás de manera precisa y empática. La capacidad de ver a los demás usando las mismas lentes con las que nos vemos a nosotros/as mismos/as y de responderles de manera solidaria es una piedra angular de las relaciones sociales. Para ser socialmente resilientes, se necesita comprender cómo otras personas perciben las diversas experiencias y situaciones en la vida. La óptima coordinación de actividades requiere perspectivas compartidas y objetivos comunes. Una fuerte conciencia y preocupación por las necesidades de otras personas promueve lazos interpersonales positivos (Cacioppo et al., 2011).

Los recursos personales que fomentan la resiliencia social incluyen:

- Capacidad y motivación para percibir a los demás de manera precisa y empática.
- Sentirse conectado con otras personas y colectivos.
- Comunicar cuidado y respeto por los demás.
- Valores que promueven el bienestar de uno mismo y de los demás.
- La capacidad de responder apropiada y eventualmente a problemas sociales.
- Expresar las emociones sociales de manera apropiada y efectiva.
- Confianza.
- Tolerancia y apertura.

(Cacioppo et al., 2011)

Ten en cuenta que no enseñarás a los y las adolescentes a internalizar todos estos recursos; el objetivo es comprender e identificar dichos recursos y practicar su uso.

Tú apoyas a tu hijo/a para que desarrolle estos recursos, siendo un modelo a seguir, siendo tolerante, abierto/a y compasivo/a con los demás, difundiendo tus valores, escuchando sus necesidades.

Práctica

Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas de inicio en clase

- ¿Sabes algo sobre la resiliencia social? ¿Qué crees que significa?
- ¿Cómo se pueden aplicar las habilidades de resiliencia social en la vida cotidiana?
- ¿Qué puede fomentar la resiliencia social?
- ¿Podrías describir una situación difícil específica en la que la resiliencia social podría ser útil?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Resiliencia social: https://youtu.be/jYRWIkFFzeA

Ejercicios

La historia de María

Lee la siguiente historia en voz alta. Luego, rellena la Hoja de Resiliencia A.

María tenía once años cuando se mudó a los Estados Unidos con su madre y tres hermanos mayores para escapar del estado de agitación política y las dificultades económicas de la República Dominicana. Dejaron allí a la cuidadora principal de María, su abuela y una extensa familia. La familia se apretujó en un apartamento de una habitación en un barrio poblado por dominicanos en la ciudad de Nueva York hasta que un amigo de la madre de María encontró un viejo amigo que les ayudó a mudarse a un apartamento decente. María, que sabía muy poco inglés, se inscribió en la clase de inglés como segundo idioma y pronto adquirió el dominio suficiente del idioma cuando hizo nuevos amigos/as. Estos estudiantes también estaban aprendiendo a hablar inglés, al igual que María. María y los otros niños mostraban respeto y aceptación a otros que también llegaban de diferentes lugares con diversos antecedentes culturales. Se ayudaban unos a otros a aprender el nuevo idioma y las habilidades de presentación. Al final de las presentaciones de trabajo en grupo, María y sus compañeros de clase hicieron sus presentaciones y se mostraron llenos de gratitud hacia su grupo. María mostró su confianza y fe en los miembros del grupo y prometió cooperación en las futuras tareas del grupo. La calidad del inglés hablado por María y sus amigos/as mejoró enormemente.

Juntos como familia, analizad las siguientes preguntas

1. La adversidad a la que María se enfrentó fue ...

Piensa sobre esto.

La resiliencia es la capacidad de resistir, gestionar y recuperarse de situaciones difíciles. Describe las adversidades o situaciones difíciles que María y sus nuevos amigos/as afrontaron en la historia.

2. ¿Qué ayudó a María y a sus nuevos amigos/as a salir adelante a pesar de su difícil situación?

Piensa sobre esto.

Cada persona tiene que hacer elecciones, tiene recursos a los que recurrir, fortalezas que utilizar o ideas que pueden aplicar. Sin embargo, cuando se unen fuerzas, estas fortalezas pueden aumentar y crecer para lograr un objetivo colectivo o compartido. ¿Puedes ver la resiliencia social en esta historia?

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. American psychologist, 66 (1), 43

Juntos como familia

- Describe alguna adversidad o situación difícil a la que se hayan enfrentado juntos
- ¿Qué os ayudó a ti y a tu familia a salir adelante a pesar de las situaciones difíciles que afrontasteis?

Piensa sobre esto, cada persona tiene elecciones que hacer, recursos a los que recurrir, fortalezas que utilizar o ideas que pueden aplicar.

Describe todos los recursos que puedas:

Sobre ti mismo

Sobre tus relaciones familiares (es decir, juntos como familia) que te ayudaron a superar la situación difícil a la que te enfrentaste.

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Exploración corporal

En este ejercicio, te sentarás en tu silla,
pero en tu casa, puedes optar por acostarte.
Vas a prestar mucha atención a tu cuerpo. 4s
Podrías tratar de imaginar que tu atención es como un foco, que apunta a tu cuerpo para explorarlo con firmeza pero con una actitud de bondad y curiosidad.
En esta práctica, no estamos tratando de llegar a ningún lado o de esforzarnos por lograr algo especial. La intención es simplemente dar algo de tiempo a cada región de tu cuerpo para observar lo que ya está aquí... 4s
Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja; no le prestes atención a las personas que te rodean, solo date a ti y a los demás un poco de espacio.
Puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. 8s
Siéntate cómodamente, con los pies en el suelo,
las manos en el regazo o sobre la mesa, la cabeza equilibrada y la espalda recta pero no demasiado tensa.
Haz que tu cuerpo descanse como una montaña majestuosa. 6s
Comienza llevando tu atención a las sensaciones de tu respiración. 4s
Siente tu respiración ahora mismo; 4s
no es necesario que la cambies, simplemente siéntela como es. 3s
Pon atención a tus respiraciones.
Solo inspira y expira. 8s
Ahora lleva tu atención a tu cuerpo y mueve la luz del foco de atención a tus pies.
tanto al izquierdo como al derecho. 8s
¿Hay alguna sensación que notes allí?
¿Puedes sentir las plantas de tus pies? 4s
¿Puedes sentir los dedos de los pies? 4s
¿Tus talones? 4s
¿Sientes el roce de los calcetines? 4s
¿Notas alguna otra sensación? 4s
¿Calor, frío, hormigueo u opresión? 6s
Si no notas nada, no pasa nada, eso también está bien;
no estás inventando nada, solo percibiendo las cosas tal como son. 6s

Ahora, mueve la luz de tu foco de atención a tus tobillos, 5s
a tus piernas 5s
pantorrillas, 5s
espinillas 5s
y rodillas 5s
No pienses en tus rodillas, pero siente lo que hay allí si puedes (si es que hay algo).
Luego, mueve tu atención a tus muslos
y hasta las caderas 8s
¿Puedes sentir el apoyo de tu silla mientras descansas allí como una montaña majestuosa? 6s
¿Puedes sentir tu espalda, comenzando por la parte inferior de la espalda y todo el camino hasta los hombros?
Solo fíjate cómo se siente tu espalda 8s
Ahora, mueve el foco a tu abdomen;
¿Puedes notar cómo se mueve con tu respiración?
¿Puedes mantener tu atención allí durante un momento?
Si notas que tu mente se distrae, no te preocupes, así es como funcionan las mentes
Lo único que debes hacer es mover suavemente tu atención hacia donde deseas que esté, es decir, tu abdomen, por el momento 10s
Ahora lleva tu consciencia hacia tus hombros.
¿Cómo están tus hombros? 8s
Mueve tu foco de los hombros a los dedos. 3s
las muñecas, 6s
los brazos 6s
y de nuevo a los hombros. 6s
Hasta tu cuello y tu cara 8s
Luego, a la barbilla, las mejillas, los ojos, la frente y los oídos 10s
Amplía tu conciencia a tu cabeza como un todo, como si descansara allí 8s
En la siguiente inhalación, imagina que tu respiración fluye hasta los dedos de los pies y la espalda, como si todo tu cuerpo estuviera respirando 5s
Trae tu foco de atención a tu respiración lo más atento/atenta que puedas 10s
Y ahora, solo déjate estar ahí sentado/a.
déjate ser como eres
Sólo observa sin juicio
Eres Completo/a tal y como eres y único/a

Sugerencias de películas

Unbroken (2014): Unbroken: Path to redemption. (28 de junio de 2018). Unbroken: Path To Redemption - Trailer oficial [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&tv=66aOpcEchZk

Coach Carter (2005): Peliculas de Youtube. (12 de mayo de 2012). Coach Carter – Trailer [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2gg

Miracle (2004): Peliculas de Youtube. (9 de febrero de 2012). Miracle [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOw

Remember the Titans (2000): Peliculas de Youtube. (13 de enero de 2012). Remember the Titans [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw

e . Liderazgo

Aprender a influir y asumir la responsabilidad

"Un líder es aquel que conoce el camino, sigue el camino y muestra el camino"

(John C. Maxwell)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando se te nombra presidente/a de la clase o la escuela".

"Cuando cuidas de tus hermanos/as pequeños/as en casa".

"Cuando estás haciendo un proyecto en equipo y veis que está yendo mal; decides asumir el liderazgo y hacer que vaya bien y arreglarlo".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Enseñar a los y las adolescentes a tomar el mando de la situación, a influir en otras personas y a ser capaces de asumir la responsabilidad de la situación. Los objetivos incluyen:

- Que los y las adolescentes comprendan el significado del liderazgo; cómo los y las adolescentes pueden practicar habilidades de liderazgo y cómo los y las adolescentes pueden ayudar a otros a practicar habilidades de liderazgo.
- Que los y las adolescentes entiendan su potencial para generar cambios positivos, por pequeños que sean, en sus comunidades escolares empleando el sentido de pertenencia.
- Que los y las adolescentes desarrollen una conciencia sobre sí mismos y sus habilidades, que sean capaces de formular planes prácticos y consejos para empoderarse y ayudar a otros.

¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo agrupa un conjunto integrado de atributos cognitivos y de temperamento que proporcionan una orientación con el fin de influir y ayudar a los demás, dirigiendo y motivando sus acciones hacia logros colectivos.

(Peterson & Seligman, 2004).

Las personas con predisposición al liderazgo manejan sus propias actividades y las actividades de los demás. La calidad del liderazgo depende de las influencias separadas y conjuntas de los atributos del líder, los atributos del seguidor y las limitaciones contextuales o situacionales. El liderazgo como una cualidad personal refleja la motivación y la capacidad para buscar, lograr y llevar a cabo funciones de liderazgo con éxito. Sin embargo, la práctica del liderazgo se puede distinguir del liderazgo como rasgo personal (Peterson & Seligman, 2004). La práctica del liderazgo incluye enseñar las habilidades necesarias para mejorar esta fortaleza de carácter. Este es el tipo de liderazgo al que nos referimos en este capítulo al programa UPRIGHT.

Liderazgo como práctica incluye:

a. Definir, establecer, identificar o interpretar un rumbo para realizar una acción colectiva por parte de compañeros o seguidores.

b. Facilitar o habilitar los procesos colectivos que conducen al logro de estos propósitos (Zaccaro & Klimoski, 2001).

El liderazgo como práctica no sólo implica cualidades personales, sino todo un conjunto de comportamientos y habilidades. Esto cambia la visión tradicional del/la líder y de su efectividad como un rasgo personal o disposición individual (Peterson & Seligman, 2004). Así, cualquier persona puede mejorar sus habilidades de liderazgo aprendidas porque incluyen comportamientos que pueden ser aprendidos y no sólo atributos innatos.

¿Quién es un/a líder?

Un/a líder es una persona que motiva y alienta a un grupo - del cual es miembro - para lograr que se hagan las cosas. Un/a buen/a líder mantiene buenas relaciones dentro del grupo; principalmente, organizando actividades grupales y dándoles seguimiento (Peterson & Seligman, 2004). En términos simples, un/a líder es cualquier persona que dirige las actividades grupales, y fija bien el rumbo inspirando a los miembros del grupo hacia el éxito colectivo.

Un/a líder debería:

- Convencer a los miembros del grupo para que hagan lo que deben hacer.
- Ayudar e influenciar positivamente a otros al dirigir y motivar sus acciones.
- Crear y preservar las buenas relaciones y la moral entre los miembros del grupo.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué sabes acerca de las habilidades del liderazgo?
- ¿Cómo se pueden aplicar las habilidades de liderazgo en la vida cotidiana?
- ¿Podrías describir las características o cualidades de un buen líder?
- ¿Podrías describir una situación en la que tú actuaste como líder?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Liderazgo: https://youtu.be/ow296WbCzmM

Una historia para el debate

NSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su significado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

Jon es un niño de doce años que llegó a una nueva ciudad con sus padres. Jon estaba matriculado en la única escuela pública de la comunidad. La escuela pública se había reducido a un pequeño número de estudiantes; muchos niños no asistían a la escuela porque no contaba con buenas instalaciones. El edificio de la escuela era muy antiguo, necesitaba reparación y modernización, y los asientos de las aulas estaban rotos. Jon se hizo amigo de Anna, George y Sarah, quienes estaban en el mismo grado que Jon. A Jon le gustaba navegar por Internet y leyó sobre la campaña "GoFundMe" que recaudaba fondos para apoyar a las víctimas de un tsunami. Compartió la idea de recaudar fondos con sus amigos/as y ellos crearon un sitio web para recaudar dinero para renovar su aula. Pronto, los amigos/as formaron un grupo llamado "YouthUp" para popularizar su recaudación de fondos en las redes sociales. En pocos meses, recaudaron tanto dinero que no sólo renovaron su aula, sino también varias otras aulas y edificios de la escuela pública. Esto cambió el aspecto de la escuela y demostró un nuevo sentido de la escuela pública y de la inclusión escolar. El grupo YouthUp se hizo famoso en toda la ciudad y organizó actividades extracurriculares con otros estudiantes, con el apoyo de los profesores y el personal. La escuela pública mejoró todos sus indicadores, la asistencia aumentó, el rendimiento de los estudiantes mejoró y el número de estudiantes aumentó. La escuela adquirió una nueva moral y un nuevo clima. Los nuevos estudiantes se inscribieron por recomendación de sus amigos/as que ya estaban en la escuela. YouthUp pronto se unió a muchos estudiantes que ayudaron a promover el empoderamiento y los logros de los jóvenes en la escuela y en toda la comunidad. Tal vez la cualidad de liderazgo más importante de Jon fue que insistió en que el nuevo espíritu y clima en su escuela no debía atribuirse únicamente a sus esfuerzos, sino a la contribución, espíritu y vitalidad del grupo YouthUp y de todos los demás miembros de la escuela. Jon es un ejemplo de liderazgo como una cualidad humana positiva.

Dilema a debatir en casa

Los padre/madres como un equipo están de un lado y los menores forman otro equipo en el otro lado.

Un equipo debe apoyar que Jon se lleve todo el mérito del éxito causado por su liderazgo. El otro equipo debe apoyar que Jon comparta el mérito con todos los del grupo 'YouthUp'. Cada equipo ahora tiene 3 minutos para crear argumentos en apoyo de su punto de vista.

Cuando estén listos, tendrán 5 minutos para debatir si Jon debería llevarse todo el mérito por los cambios producidos en la escuela pública a través de la recaudación de fondos, o bien si Jon tenía razón al compartir el mérito con los esfuerzos de todos en 'YouthUp' por contribuir al cambio.

Juntos como familia, discutan las siguientes preguntas.

- ¿Qué os gusta de Jon como líder?
- ¿Qué aspectos de Jon como líder apreciarías si fueran aspectos tuyos (o de tu amigo)? Cada persona contribuye con un aspecto.
- ¿Cómo crees que Jon influyó de forma positiva en otras personas en la escuela?

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004).
Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. .

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Exploración corporal

En este ejercicio, te sentarás en tu silla,
pero en tu casa, puedes optar por acostarte.
Vas a prestar mucha atención a tu cuerpo. 4s
Podrías tratar de imaginar que tu atención es como un foco, que apunta a tu cuerpo para explorarlo con firmeza pero con una actitud de bondad y curiosidad.
En esta práctica, no estamos tratando de llegar a ningún lado o de esforzarnos por lograr algo especial. La intención es simplemente dar algo de tiempo a cada región de tu cuerpo para observar lo que ya está aquí... 4s
Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja; no le prestes atención a las personas que te rodean, solo date a ti y a los demás un poco de espacio.
Puedes cerrar los ojos o puedes dejarlos descansar sobre algo que está frente a ti. 8s
Siéntate cómodamente, con los pies en el suelo,
las manos en el regazo o sobre la mesa, la cabeza equilibrada y la espalda recta pero no demasiado tensa.
Haz que tu cuerpo descanse como una montaña majestuosa. 6s
Comienza llevando tu atención a las sensaciones de tu respiración. 4s
Siente tu respiración ahora mismo; 4s
no es necesario que la cambies, simplemente siéntela como es. 3s
Pon atención a tus respiraciones.
Solo inspira y expira. 8s
Ahora lleva tu atención a tu cuerpo y mueve la luz del foco de atención a tus pies.
tanto al izquierdo como al derecho. 8s
¿Hay alguna sensación que notes allí?
¿Puedes sentir las plantas de tus pies? 4s
¿Puedes sentir los dedos de los pies? 4s
¿Tus talones? 4s
¿Sientes el roce de los calcetines? 4s
¿Notas alguna otra sensación? 4s
¿Calor, frío, hormigueo u opresión? 6s
Si no notas nada, no pasa nada, eso también está bien;
no estás inventando nada, solo percibiendo las cosas tal como son. 6s
Ahora, mueve la luz de tu foco de atención a tus tobillos, 5s
a tus piernas 5s
pantorrillas, 5s
espinillas 5s
y rodillas 5s
No pienses en tus rodillas, pero siente lo que hay allí si puedes (si es que hay algo).
Luego, mueve tu atención a tus muslos
y hasta las caderas 8s
¿Puedes sentir el apoyo de tu silla mientras descansas allí como una montaña majestuosa? 6s
¿Puedes sentir tu espalda, comenzando por la parte inferior de la espalda y todo el camino hasta los hombros?
Solo fíjate cómo se siente tu espalda 8s
Ahora, mueve el foco a tu abdomen;
¿Puedes notar cómo se mueve con tu respiración?
¿Puedes mantener tu atención allí durante un momento?
Si notas que tu mente se distrae, no te preocupes, así es como funcionan las mentes
Lo único que debes hacer es mover suavemente tu atención hacia donde deseas que esté, es decir, tu abdomen, por el momento 10s
Ahora lleva tu consciencia hacia tus hombros.
¿Cómo están tus hombros? 8s
Mueve tu foco de los hombros a los dedos. 3s
las muñecas, 6s
los brazos 6s
y de nuevo a los hombros. 6s
Hasta tu cuello y tu cara 8s
Luego, a la barbilla, las mejillas, los ojos, la frente y los oídos 10s
Amplía tu conciencia a tu cabeza como un todo, como si descansara allí 8s
En la siguiente inhalación, imagina que tu respiración fluye hasta los dedos de los pies y la espalda, como si todo tu cuerpo estuviera respirando 5s
Trae tu foco de atención a tu respiración lo más atento/atenta que puedas 10s
Y ahora, solo déjate estar ahí sentado/a.
déjate ser como eres
Sólo observa sin juicio
Eres Completo/a tal y como eres y único/a

Sugerencias de películas

- Wave (2008) (disponible en inglés con subtítulos):
  IFC Films. (2011, October 13). WAVE Official Trailer [Video file].
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc
- Mandela (2013) (disponible en inglés con subtítulos en francés):
  Pathé Distribution. (n.d.). Mandela : un long chemin vers la liberté [Video file].
  Obtenido de http://www.pathefilms.com/film/mandela
- The Lion King (1994) (disponible en inglés):
  Disney Movies. (2017, July 17). The Lion King | Trailer [Video file].
  Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3clA

4

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

a. CONCIENCIA DE UNO MISMO
b. AUTO-REGULACIÓN
c. CONCIENCIA SOCIAL
d. HABILIDADES RELACIONALES
e. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

"Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto"

(Aristóteles)

Preguntas de presentación

- ¿Alguna vez habías oído hablar del aprendizaje social y emocional?
- ¿Sabes lo que significa el aprendizaje social?
- ¿Sabes lo que significa el aprendizaje emocional?
- ¿Qué crees que incluye?

Ilustración del componente

- Mira este vídeo sobre Aprendizaje social y emocional: https://youtu.be/SftKISyqfvo

¿Por qué es importante entrenarse en Aprendizaje social y emocional?

Las habilidades de aprendizaje social y emocional te ayudan a mejorar:

- tu propio bienestar.
- tu propio aprendizaje.
- tus relaciones con otras personas.

¿Qué es el Aprendizaje social y emocional?

> El aprendizaje social y emocional (ASE) se define como el proceso mediante el cual las personas de todas las edades adquieren y aplican eficazmente los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables
>
> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, n.d.

Es el proceso de adquisición de competencias fundamentales para gestionar situaciones intrapersonales (relaciones con uno/a mismo/a) e interpersonales (relaciones con los demás) de manera constructiva.

La investigación muestra que ASE no solo mejora la tasa de éxito sino que también aumenta los comportamientos prosociales, por ej. la amabilidad, el compartir y la empatía; mejora la actitud del estudiante hacia la escuela y reduce la depresión y el estrés entre los y las adolescentes (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011).

En los últimos años, en las escuelas se ha fortalecido la orientación hacia ASE. En parte debido a los informes sobre la asociación positiva entre el ASE y el rendimiento académico, y en parte debido al creciente interés en la educación integral (incluidas las habilidades académicas y psicosociales).

Las habilidades y estrategias de ASE son importantes en todos los aspectos de la vida; ASE no es solo para adolescentes, ya que profesores, estudiantes y padres/madres pueden beneficiarse.

Los componentes ASE se muestran en la Diapositiva.

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

↓

CONCIENCIA DE UNO MISMO
AUTOREGULACIÓN
CONCIENCIA SOCIAL
HABILIDADES RELACIONALES
TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

↓ ↑

MINDFULNESS

a. Conciencia de uno mismo

Aprender a reconocer tus propias emociones, pensamientos y valores

"Cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior mucho más de lo que hemos tenido oportunidad de explorar hasta ahora"

(Muhammad Yunus)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando vas a comprar y te sientes emocionalmente agotado/a porque no sabes qué pantalón quieres comprarte".

"Cuando alguien te pregunta "Cuéntame más cosas sobre ti, ¿quién eres, en qué te diferencias de otra persona? Y tú no sabes qué decir".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la conciencia de las fortalezas y los recursos de los y las adolescentes y para mostrarles cómo estos atributos se pueden utilizar en sus vidas. Los objetivos son:

- Entender el significado de la autoconciencia (conocerse a sí mismo).
- Ayudar a los y las adolescentes a identificar y tomar conciencia de sus propias fortalezas y recursos y los de otras personas.
- Desarrollar una mentalidad basada en las fortalezas y herramientas para mejorar el uso de estas fortalezas.

¿Qué es la conciencia de uno mismo?

La conciencia de uno mismo representa la capacidad de convertirse en el objeto de la propia atención. En este estado uno identifica activamente, procesa y almacena información sobre uno mismo

(Morin, 2011)

La conciencia de uno mismo es la capacidad de reconocer tus propias emociones, pensamientos y valores y comprender cómo afectan tu comportamiento. Es la capacidad de evaluar tus fortalezas y limitaciones con precisión.

Conocer tus propios recursos, fortalezas y debilidades puede ayudarte a hacerte camino en la vida. Nuestras emociones y nuestros pensamientos afectan la forma en que nos evaluamos a nosotros mismos. Cuanto más conocemos nuestros recursos, más fácil es hacer un buen uso de ellos.

La siguiente imagen muestra un modelo de diferentes recursos humanos:

Conciencia de uno mismo

La inteligencia es la capacidad de obtener y aplicar conocimientos y habilidades, que antes se pensaba que era inamovible. Tradicionalmente, la inteligencia se ha medido utilizando el coeficiente intelectual (IQ). Podías estar por debajo de la inteligencia normal (IQ menor a 90), tener inteligencia media (IQ de 90 a 110), inteligencia por encima de lo normal (con IQ superior a 110) o incluso mostrar inteligencia superior (IQ por encima de 130) (mediciones según la Escala de Inteligencia Wechsler para Niños (WISC) por Wechsler, 1949/2014). Sin embargo, hoy en día, se acepta que nuestra inteligencia es dinámica. La investigadora estadounidense Carol Dweck (2006) ha desafiado la creencia común de que las personas inteligentes nacen dotadas. Su teoría de la mentalidad fija y de crecimiento (ver capítulo sobre la mentalidad de crecimiento) establece que podemos evolucionar, dependiendo de la mentalidad, el esfuerzo y el apoyo ambiental. Las definiciones populares de inteligencia enfatizan aspectos tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas cognitivos. Sin embargo, no explican la capacidad cognitiva completamente. No tienen en cuenta la "inteligencia interpersonal" (la capacidad de comprender intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) o la "inteligencia intrapersonal" (la capacidad de comprenderse a sí mismo, de apreciar tus sentimientos, miedos y motivaciones).

El talento es una habilidad natural para ser bueno en algo, especialmente sin tener formación; los talentos son los obsequios que recibimos al nacer (Howe, Davidson y Sloboda, 1998). Están asociados a características familiares heredadas; sin embargo, si no los manejamos correctamente, pueden perder su utilidad o incluso desperdiciarse.

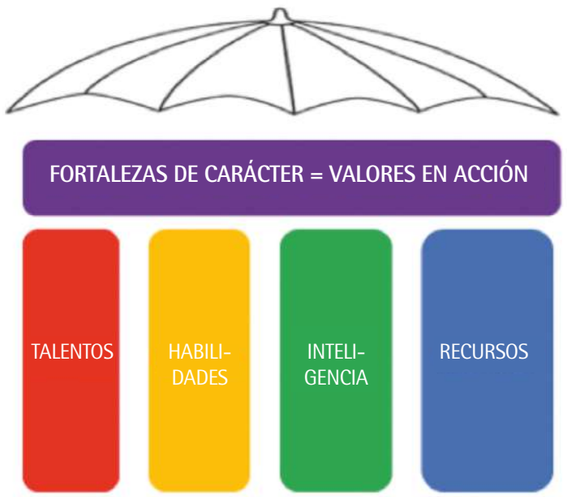
Las habilidades son los medios o las habilidades para hacer algo. Nuestras habilidades se pueden entrenar en cualquier momento de la vida y se ven afectadas por nuestros esfuerzos para mejorarlas.

Los valores son los grados de importancia que asignamos a cosas o acciones. Nos ayudan a determinar qué curso de acción seguir para encontrar la mejor manera de vivir. Nuestros valores pueden cambiar, pero se ven fuertemente afectados por la moral cultural, que se considera relativamente estable (Seligman y Peterson, 2004).

Las fortalezas del carácter se definen como rasgos positivos reflejados por pensamientos, sentimientos y comportamientos. Las fortalezas del carácter son nuestras virtudes en acción. Su grado varía entre diferentes individuos; estas diferencias se pueden medir (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

La debilidad es el estado o cualidad de ser débil, carente de fuerza, firmeza o vigor o tener un leve fallo o defecto (Rust, Diessner, & Reade, 2009).

Además de usar nuestros propios recursos, también podemos obtener apoyo externo (de familiares, amigos/as, profesorado vecinos/as, etc.).



Es importante darse cuenta de que cada persona posee todas las características (inteligencia, talentos, habilidades, fortalezas de carácter y recursos) y que todos pueden mejorarse. La forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos, y pensamos y hablamos de nosotros mismos, puede variar al volvernos más autoconscientes.

Como ya lo mencionamos, las fortalezas de carácter son nuestros valores en acción (Seligman y Peterson, 2004). Se pueden observar como un término genérico; nuestras fortalezas de carácter se cruzan con varios dominios y afectan a nuestros talentos, habilidades, inteligencia y recursos. Por ejemplo, si la perseverancia es uno de los puntos fuertes de tu carácter, afectará a tu talento para el ballet, tus habilidades para la multiplicación, tu éxito en el aprendizaje y tus recursos (ya que mostrarás una gran fuerza de voluntad y no abandonarás tus relaciones).

Para conocerte bien, un buen punto de partida podría centrarse en las fortalezas de tu carácter.

Según el investigador británico Alex Linley (2008), solo alrededor de un tercio de las personas tiene un conocimiento significativo de sus fortalezas. Utilizar nuestras fortalezas es lo menos que podemos hacer para marcar la diferencia. Las fortalezas de carácter son rasgos de personalidad relativamente estables y específicamente nuestras 5 fortalezas de carácter principales se consideran la vía primordial para prosperar de forma óptima (Linley, 2008). Se ha demostrado que el uso de los puntos fuertes aumenta los niveles de alegría, satisfacción y compromiso, y aumenta los logros y el éxito en la consecución de los objetivos (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Tomar conciencia de las fortalezas de tu propio carácter, explorarlas y aplicarlas en casa y en la vida diaria afectará positivamente tus emociones y pensamientos. Mejorará tu bienestar y tus logros de aprendizaje.

En la página web del VIA Institute of Character (https://www.viacharacter.org/survey/account/register) los adultos y niños a partir de los 10 años pueden realizar una encuesta gratuita para evaluar su perfil de fortaleza.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Sabes qué es la conciencia de uno mismo?
- ¿Cuánto sabes de ti mismo?
- ¿Conoces tus puntos fuertes? ¿Tus debilidades?
- ¿Cuántos podéis nombrar al menos 5 fortalezas? ¿Talentos? ¿Habilidades?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Conciencia de uno mismo: https://youtu.be/nInXbbGxPKI

Una historia para el debate

Utilizar tu virtud: una historia real

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su significado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

Nadia es una niña de 12 años. Tiene Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y todos los días pasa un rato realmente malo en la escuela intentando encajar y hacer lo que los profesores le piden que haga. Nadia odia la escuela, porque le hace sentir mal e inútil.

La profesora le dice:

"Nadia, concéntrate, sé un poco constante".

"Nadia, quédate quieta en la silla, contrólate un poco".

Sin embargo, la constancia y el autocontrol no están para nada entre las principales virtudes de Nadia. En realidad, son sus puntos más débiles. Nadia se siente todos los días como Sísifo (ser mitológico griego), al que obligaban a subir una inmensa piedra por una colina simplemente para volver a bajarla cuando se acercaba a la cima y repetir esta acción durante toda la eternidad.

Tras las vacaciones de Navidad, se asigna una nueva profesora a la clase de Nadia. La profesora la observa unas semanas y un día le pide que se quede después de clase.

"Tengo un proyecto especial para ti", le dice. "Vamos a criar unos pollitos en el patio, justo al lado de la clase. Me gustaría que tú te encargaras de ellos".

Sorprendida, Nadia pregunta a la profesora: "¿Por qué yo? Normalmente no voy muy bien en el colegio".

La profesora le dice a Nadia: "Veo muchas virtudes en ti. Debemos utilizar mucho más esas virtudes en la escuela. Usaremos tu curiosidad para aprender más acerca de la cría de los pollos. Utilizaremos tu creatividad para construir un gallinero. Usaremos tu bondad y tu amor para tratar y cuidar a los pollos".

Ver las virtudes de Nadia y no solo sus puntos débiles y darle la oportunidad de utilizar sus principales virtudes en la escuela inició una transformación. Nadia empezó a desear ir al colegio por las mañanas.

Otras sugerencias:

Permítale al adolescente dar ejemplos de su propia vida sobre cómo convertir una debilidad en una fortaleza.

Ejercicios

El perfil de fortalezas

Para cada miembro de la familia, a partir de los 10 años, es posible hacer una encuesta gratuita sobre sus 24 fortalezas de carácter. Los 5 puntos fuertes más importantes son los más importantes para ti.

Si has hecho un perfil fortalezas en http://www.viacharacter.org, echa un vistazo a la clasificación de las 24 fortalezas. Si no has hecho, echa un vistazo a las 24 fortalezas de carácter que aparecen a continuación y clasifica las 5 que se ajusten mejor a ti.

¿Cuáles son tus fortalezas principales?

©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Ahora, mira tu perfil de fortalezas. Utilizamos algunas fortalezas muy poco y utilizamos otras demasiado. Necesitamos moderar algunas de ellas dependiendo de la situación y organizar algunas de las otras para usarlas mejor. Es como un control de volumen: a veces es necesario subirlo, a veces bajarlo o simplemente afinarlo un poco más.

En cuanto a tu perfil de fortalezas, para qué fortalezas necesitas:

- ¿Subir el volumen?
- ¿Bajar el volumen?
- ¿Hacer un ajuste?
- ¿Sintonizar?

Crea una imagen de un control de volumen y agrega las fortalezas en los lugares correctos.

Ledertoug, M.M. (2016). Styrk Skolen. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Pon precio a ti mismo

Olvídate de la modestia y la humildad porque vamos de compras. Cada miembro de la familia encuentra un mínimo de 10 "compras de calidad" (tus activos) con una descripción de venta, mostrando lo que más te gusta de ti mismo. Haz la descripción de venta como un recibo de una tienda. Hablad entre vosotros de vuestro recibo.

Gracias por su visita

Educado/a	3,00
Responsable	5,95
Independiente	7,50
Cooperativo/a	12,50
Creativo/a	9,95
Implicado/a	6,50
Diligente	4,95
Sensato/a	3,50
Activo/a	7,50
Concentrado/a	10,95

Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Meditación del corazón

Esta es una meditación del corazón.

En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás

Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo. 8s

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:

que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio. 15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades.,
que disfrute la vida. 10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as

¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces.

Envía pensamientos amables a esa persona:
que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas 15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envíales pensamientos amables.

Al enviarles tus deseos,
recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:
que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. 15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra,
sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud.

Que todos seamos felices,
estemos sanos
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. 10s

Ahora vuelve a tu respiración.

Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas.

Permítete ser como eres.

Deja que los demás sean como son.

Sugerencias de películas

- The Mighty (1998)
  Miramax. (n.d.). The Mighty [archivo de texto].
  Obtenido de https://www.miramax.com/movie/the-mighty/
- The Pursuit of Happyness (2006)
  Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happyness [archivo de texto].
  Obtenido de http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/
- Norman (2010)
  IMDb.com. (n.d.). Norman [archivo de vídeo]. Obtenido de
  https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi

b. Auto-regulación

Aprender a controlar las emociones, pensamientos y comportamientos

"Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito"

(Will Durant)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando estás jugando un partido de fútbol y te contienes demasiado tiempo y de repente tienes un calentón y explotas con una mala contestación de la que después te arrepientes y de la que te sientes insatisfecho/a".

"Cuando te duele el estómago por lo que estás sintiendo".

"Cuando se supone que tienes deberes que hacer, pero tú deseas otra cosa, como jugar con amigos/as o ver Netflix (u otro canal de televisión)".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Aprender a auto-regularse en la escuela y en su vida fuera de la escuela. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la auto-regulación y encontrar las mejores formas de regulación.
- Aprender a controlarse y motivarse.
- Desarrollar diferentes estrategias de auto-regulación y manejo del estrés para poder prosperar y aprender.

¿Qué es la auto-regulación?

Poder dominar o afrontar los problemas en lugar de cedéserlos a otros

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževiiene, Cholewka, 2014)

En el programa UPRIGHT, la auto-regulación se refiere a:

- la capacidad de controlar tus propias emociones, pensamientos y comportamiento con éxito en diferentes situaciones.
- Gestionar eficazmente el estrés y controlar los impulsos.
- Motivarte a ti mismo.

1) La capacidad de controlar tus propias emociones, pensamientos y comportamiento con éxito en diferentes situaciones

En el capítulo de la habilidad "Modificación cognitivo conductual" te muestran muchas técnicas de entrenamiento para controlar tus emociones, pensamientos y comportamiento. Estos aspectos no se incluirán en este capítulo de nuevo.

2) Gestionar el estrés y controlar los impulsos de manera eficaz

Existen muchas técnicas para gestionar el nivel de estrés, incluyendo el uso de algunos calmantes físicos y psicológicos del estrés.

Calmantes físicos del estrés:

- Suficiente cantidad de sueño.
- Ejercicio.
- Hacer pausas y descansar, solo o con otros (amigos/as, familia).
- Hábitos de comida saludables.
- Ejercicios de respiración.

Calmantes psicológicos del estrés:

- La meditación o Mindfulness, incluido éste último en todas las lecciones del programa UPRIGHT.
- Ser consciente de tus fuentes de energía, de lo que te da energía. Asegúrate de llenar tu "tanque de energía" para tus actividades diarias.
- Apoyo social: buenas relaciones y amigos/as.
- Planear cómo usar tu tiempo.

Los calmantes de estrés pueden ser de acción rápida o tener un efecto a largo plazo.

Los ejercicios de respiración, que ayudan a calmar el metabolismo del cuerpo después de que se activa la respuesta al estrés, son calmantes rápidos. Tomar conciencia de tus propios pensamientos también actúa como un calmante del estrés (ver el capítulo sobre modificación cognitivo conductual).

Desarrollar hábitos saludables como hacer ejercicio, dormir lo suficiente, meditar regularmente, usar apoyo social, divertirse estructurando la jornada y tomar descansos son algunos de los calmantes del estrés a largo plazo.

3) Motivarse a uno mismo

La motivación se puede definir como "el proceso gracias al cual se inician y mantienen las actividades dirigidas hacia un objetivo" (Cook, & Artino, 2016).

Analizar la motivación significa centrarse en las razones para actuar de ciertas maneras. Existen varias teorías diferentes que explican la motivación. Los conductistas como B.F. Skinner argumentan que las personas responden a los estímulos (Skinner, 1953). El término "zanahoria y palo" ilustra el hecho de que las personas pueden estar motivadas por evitar el castigo (un palo) o por lograr la recompensa (zanahoria).

Los conductistas han sido criticados por mirar únicamente la recompensa externa y no considerar la motivación interna. Por otra parte, un psicólogo humanista, Abraham Maslow, desarrolló una teoría de la motivación, centrada en cinco necesidades humanas básicas conocidas como la Jerarquía de Necesidades de Maslow. Una teoría posterior de la motivación, que incluye factores internos y externos, respaldada por sólidas evidencias empíricas, es la teoría de la autodeterminación (SDT), originalmente desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan (Deci y Ryan, 2000). Según SDT, hay dos tipos de motivación:

1) controlada / extrínseca y

2) autónoma / intrínseca.

Ryan y Deci han descrito una escala continua de motivación desde la motivación extrínseca a la intrínseca.

El continuo de la auto-determinación

Motivación	Amotivado	Motivación extrínsica				Motivación Intrínseca
Estilos de regulación	No auto-determinado	Regulación externa	Regulación Introyectada	Regulación Identificada	Reulación Integrada	Regulación Intrínseca
¿Cuál es la fuente de motivación?	Impersonal	Externa	Algo Externa	Algo Interna	Interna	Interna
¿Qué regula la motivación?	No intencionada, no valiosa, Incompetencia y falta de control	Obediencia, Refuerzos y castigos externos	Autocontrol, Implicación del yo, Refuerzos internos y castigos	Importancia personal, Valoración consciente	Congruencia, conciencia, Síntesis con uno mismo/a	Interés, Disfrute, Satisfacción Inherente

(Based on Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. 55(1), 68-78.)

Ryan, & Deci, (2000b)

La motivación autónoma / intrínseca se da cuando tienes la oportunidad y haces algo porque quieres ("quierohacer") en lugar de hacerlo porque tienes que hacerlo ("debohacer"). Aquí, autónomo no significa "independiente de los demás". Por ejemplo, normalmente te paras en la luz roja porque optas por respaldar la opinión de que es una buena idea detenerse cuando la luz esté roja.

La motivación controlada / extrínseca te hace hacer algo porque te sientes presionado, forzado u obligado a hacerlo (Ryan y Deci, 2002).

Cuando las personas son impulsadas por la motivación autónoma/intrínseca, es probable que se sientan más comprometidas y muestren placer e interés. También tienden a involucrarse en relaciones de alta-calidad, y son mejores para adaptarse, soportar y perseverar mientras prosperan en sus vidas.

Cuando las personas se ven obligadas por una motivación controlada/extrínseca, no funcionan y progresan al mismo nivel; no aprenden bien, atajan y acortan sus actividades tan pronto como pueden.

La motivación autónoma/intrínseca puede reducirse si se reciben amenazas, castigos, presiones para obtener ciertos resultados por medio de esperadas recompensas que parecen ser muy importantes y que dependen de la realización de la tarea.

La motivación autónoma/intrínseca puede sostenerse ofreciendo opciones, reconociendo los sentimientos, mostrando interés, evitando demasiada presión y otorgando recompensas verbales e inesperadas.

La motivación autónoma/intrínseca también se puede incrementar apoyando las tres necesidades, que según SDT son básicas en todos los seres humanos: Autonomía, Competencia y Relación.

Para estimular la Autonomía, necesitas que exista una opción con respecto a (Pink, 2011):

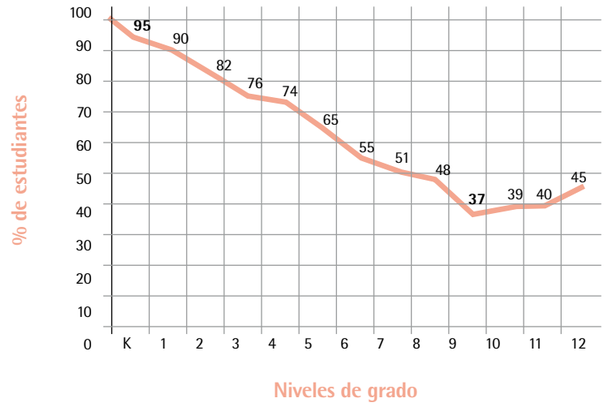
- la tarea; una elección entre varias posibilidades, por ej. escribir un ensayo sobre a, b o c.
- la técnica; una elección entre varios métodos, por ej. hacer una presentación de Power Point, hacer un podcast.
- tiempo; una elección del marco temporal, por ej. usa todas las lecciones de matemáticas de una semana.
- el equipo; una elección entre trabajo individual, en pareja, en grupo y con quién trabajar.

Para estimular la Competencia necesitas emparejar el tipo de desafío con tus aptitudes, por ej., si la asignatura de historia te resulta difícil de entender, tu tarea debe ser más fácil, si eres muy bueno en matemáticas, necesitas tareas más difíciles.

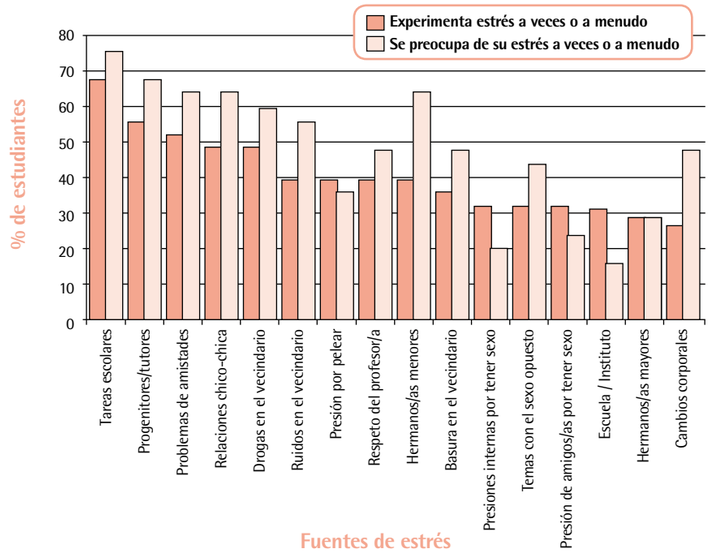
Para estimular las Relaciones, debes sentirte a salvo, conectado e incluido por tu familia y tus compañeros de trabajo, por ej., hacer eventos sociales en clase y fuera de clase para hacer que todos se sientan bienvenidos en el grupo de estudiantes.

Se ha demostrado que la implicación de un estudiante disminuye entre el inicio y el final de la escolarización, con un aumento en los niveles de aburrimiento. Sentirse aburrido durante unos minutos de vez en cuando puede ser saludable y enciende la creatividad. Sentirse aburrido a menudo o durante períodos prolongados afecta tu bienestar, capacidad de aprendizaje y puede dañar tu salud mental (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2018).

Implicación en clase



Muchos adolescentes se sienten estresados durante la adolescencia, y su bienestar y capacidad de aprendizaje disminuyen (Chandra & Batada,2006)



Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué significa para ti la auto-regulación?
- ¿Sabes qué hacer para reducir el estrés en tu vida?
- ¿Sabes qué hacer para motivarte?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Auto-regulación: https://youtu.be/e9vBAaEPp9c

Una historia para el debate

10 citas inspiradoras del discurso de graduación de Jim Carrey en la Maharishi University of Management, clase de 2014.

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su significado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

- Lee en voz alta o mira el clip de YouTube (vídeo completo de 26 minutos, en inglés):

Maharishi University of Management. (30 de mayo de 2014). Discurso completo: Jim Carrey's Commencement Address at the 2014 MUM Graduation (EN, FR, ES, RU, GR,...). [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=V80-gPkpH6M

Con demasiada frecuencia, veo a las personas conformarse con poco y renunciar a sus sueños. A medida que progresaba de la escuela primaria a la secundaria, perdí la fe en lo que decían la mayoría de mis profesores: "puedes convertirte en lo que quieras, los sueños pueden hacerse realidad". Empecé a creer que eran un montón de tonterías y que todo el mundo está limitado por su situación, su política, su gente y otras influencias externas. Sin embargo, a medida que me hice mayor (y tal vez más sabio) he llegado a creer completamente en esa afirmación y en que cada uno forja su propio camino. Realmente puedes convertirte en lo que quieras. Los sueños realmente pueden hacerse realidad.

Christopher Gardner (Will Smith en "The Pursuit of Happiness") lo dijo mejor: "Tienes un sueño ... debes protegerlo.La gente que no puede hacer nada por sí misma, te dirá 'no puedes hacerlo'. Si quieres algo, ve a buscarlo. Punto." Proclama tu visión, tu petición al universo, trabaja para lograrlo y cobrará vida. Nunca tengas miedo de apuntar alto. Soy un firme creyente de "pide y recibirás", combina esto con quererlo y todo es posible. Los sueños pueden hacerse realidad.

10) "Tu trabajo no es descubrir cómo va a ocurrirte, sino que es abrir la puerta en tu mente y cuando las puertas se abran en la vida real, simplemente camina a través de ellas. No te preocupes si pierdes la pista. Siempre se abrirá otra puerta. Siguen abriéndose."

9) "Tu necesidad de aceptación puede hacerte invisible en este mundo. No dejes que nada se interponga en el camino de la luz que brilla de esta forma. Arriésgate a que te vean en toda tu gloria."

8) "¿Por qué no apostar por la fe? No es religión, sino fe. No es esperanza, sino fe. No creo en la esperanza. La esperanza es un mendigo. La esperanza camina por el fuego y la fe salta sobre él".

7) "Puedes pasar toda tu vida imaginando fantasmas y preocupándote por el camino hacia el futuro, pero todo lo que sucederá es lo que está ocurriendo aquí y las decisiones que tomamos en este momento."

6) "Aprendí muchas buenas lecciones de mi padre, una de las cuales fue que puedes fracasar en lo que no quieres, así que mejor arriesgarte a hacer lo que quieres."

5) "Estoy haciendo una elección consciente para ver los desafíos como beneficiosos, de modo que pueda tratarlos de la manera más productiva."

4) "Puedo decirte por experiencia que el efecto que tienes en los demás es la moneda más valiosa que existe."

3) "Por lo que puedo decir, solo se trata de dejar que el universo sepa lo que quieres y trabajar para lograrlo, mientras dejas de lado cómo podría suceder."

2) "Solo tendrás dos opciones: amor o temor. Elige el amor y nunca dejes que el temor consiga ponerte en contra de tu corazón alegre. "

1) "Muchos de nosotros escogemos nuestro camino por miedo disfrazado de practicalidad. Lo que realmente queremos parece imposible de alcanzar y ridículo de esperar, por lo que nunca nos atrevemos a pedírselo al universo. Te aviso, soy la prueba de que puedes pedírselo al universo."

Dilema a debatir en casa

"Solmente deberías hacer cosas que te entusiasmen."

Ejercicios

Mi motivación

Hablad sobre las actividades que cada miembro de la familia tiene en su vida diaria; las actividades que hacéis en la escuela, en el trabajo, en casa, etc.

Echa un vistazo a la tabla. Haz tu propia tabla e inserta las actividades de un día normal. ¿Por qué haces cada actividad? Intenta averiguar qué columna se ajusta mejor a esa actividad.

Ahora hablad de cómo es un día normal: ¿Las actividades están mayoritariamente en las columnas de la izquierda ("extrínsecas", "introyectadas") o en la derecha ("identificadas", "integradas", "intrínsecas")? Habla sobre si ese es el equilibrio adecuado para ti.

	Extrínseca	**Introyectada**	**Identificada**	**Integrada**	**Intrínseca**
	Zanahoria y palo. Para evitar el castigo o para obtener recompensa.	Alguien más querría que yo lo hiciera. Mantener mi conciencia bien.	Puedo ver que es bueno y útil para mí.	Se ha convertido en parte de lo que soy.	Lo hago porque es divertido y me encanta hacerlo.
Deporte			30%	40%	20%
Tareas académicas		25%	50%	25%	
Limpiar mi habitación	40%	30%	30%		
Salir con los amigos/as			20%	20%	60%

Las personas tienden a prosperar cuando la mayor parte de sus actividades cotidianas se encuentran en las tres columnas de la derecha.

Podemos influir en nuestra propia motivación centrándonos en

- ¿Cómo puedo influir en la actividad? Ejemplo: hacer las actividades de una manera o en un momento que me convenga.
- ¿Cómo puedo hacerla junto a amigos o personas que me gustan?
- ¿Qué puedo aprender de ello? - ¿Cómo puede ser útil para mí?
- ¿Cómo puedo hacerla más interesante, divertida, emocionante y significativa?
- ¿Cómo puedo conectar la actividad con mis puntos fuertes / intereses / valores?
- ¿Qué valor puedo crear para los demás cuando hago la actividad?

Piensa en formas de aumentar tu motivación para hacer las cosas que hay que hacer en tu vida.

Plan B

Una estrategia para mejorar la auto-regulación: es evitar el estrés haciendo un Plan B. Elije un escenario:

Escenario 1:
Estás trabajando en una tarea en el ordenador y de repente el ordenador se avería.
- ¿Cuál es tu plan B? Aporta ideas y anótalas (3 minutos).
- ¿Qué haría otra persona? Pregunta a las personas de tu familia.

Escenario 2:
Estás fuera con amigos/as y pierdes el último autobús a casa.
- ¿Cuál es tu plan B? Aporta ideas y anótalas (3 minutos).
- ¿Qué haría otra persona? Pregunta a las personas de tu familia.

Debate en casa:
- ¿Cómo un Plan B te ayuda a reducir el estrés percibido?
- ¿Cómo puedes mejorar en hacer Plan B?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Obtenido de https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Meditación del corazón

Esta es una meditación del corazón.

En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás

Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo. 8s

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:

que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio. 15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades.,
que disfrute la vida. 10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as

¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces.

Envía pensamientos amables a esa persona:
que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas
15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envíales pensamientos amables.

Al enviarles tus deseos,
recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:
que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. 15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra, sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud.

Que todos seamos felices,
estemos sanos
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos.
10s

Ahora vuelve a tu respiración.

Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas.

Permítete ser como eres.

Deja que los demás sean como son.

Sugerencias de películas

Teoría de la autodeterminación; las tres necesidades se explican en estos vídeos:

- Camp Stomping Ground. (17 de octubre de 2014). ¿Qué es la teoría de la autodeterminación? [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=3sRBBNkSXpY (disponible en inglés)
- Opposite Direction. (17 de mayo de 2017). Self Determination Theory [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXDbTY (con subtítulos automáticos en todos los idiomas)

Películas:

- Dangerous Minds (1995)
  IIMDb. (n.d.). Dangerous Minds (1995). Mentes peligrosas [archivo de texto]. Obtenido de https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt
- Good Will Hunting (1997)
  Miramax. (14 de enero de 2015). Good Will Hunting | Official Trailer (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [Video file]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=RelJ1IbL-Q8&list=PLHLYMMYCXqijw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ
- Invictus (2009)
  Warner Bros. Pictures. (17 de noviembre de 2009). Invictus [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4
- Pay it forward (2000)
  Warner Bros. (8 de julio de 2014). Pay It Forward - Trailer #f2 [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4

c. Conciencia social

Aprender a ser consciente de los demás e incluirlos

"Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti "

(La Biblia, Lucas 6:31)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando tienes que inventar las reglas de un nuevo juego y tienes que hacer que también lo puedan jugar personas con ceguera o personas que se desplazan en sillas de ruedas".

"Cuando tienes que encontrar tu lugar en un grupo y te das cuenta de que todos son diferentes".

"Cuando te tienes que comunicar de forma respetuosa con personas diferentes a ti".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Enseñar a los y las adolescentes a prestarse atención unos a otros, incluirse y crear un sentido de pertenencia. Los objetivos son:

- Comprender el significado de la conciencia social, valorar las formas en que las personas prestan atención e incluyen a los demás.
- Desarrollar diferentes estrategias de conciencia social para mejorar las relaciones y construir familias y comunidades escolares fuertes.

¿Qué es la conciencia social?

La capacidad de adoptar la perspectiva de los demás y empatizar con ellos, incluidos los de diferentes orígenes y culturas. La conciencia social se refiere a la capacidad de comprender las normas sociales y éticas del comportamiento y reconocer los recursos de apoyo de la familia, la escuela y la comunidad. Esto implica la inclusión, es decir, abrazar la diversidad dentro de cada comunidad

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Los aspectos más importantes de la conciencia social son la empatía, la inteligencia interpersonal y la inteligencia emocional.

La empatía es la capacidad de comprender y sentir las experiencias de otras personas dentro de su marco de referencia, es decir, la capacidad de colocarse en la posición de otro (Bellet y Maloney, 1991).

Esto incluye:

- Ser observador y curioso sobre los demás: Mirar y preguntar: ¿cómo se sienten?
- Usar la escucha activa: Piensa en lo que dice una persona. Haz preguntas para comprender y conocer a esa persona.
- Apertura: Ver las cosas a través de los ojos de los demás. Descubrir lo que es común y compartido. Dejar de etiquetar a las personas.

Mira un vídeo sobre empatía (RSA, 2013) (con subtítulos en castellano).

- The RSA. (10 de diciembre de 2013) . Brené Brown on Empathy. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw

4

La inteligencia interpersonal es la sensibilidad a los estados de ánimo, los sentimientos, los temperamentos y las motivaciones de los demás (Gardner, 1983).

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer tus propias emociones y las de los demás. Debes reconocer diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, usar información emocional para guiar tu pensamiento y comportamiento, y ajustar tus emociones para adaptarte a diferentes ambientes o para alcanzar tus metas (Coleman, 2008).

- Interpretar la comunicación no verbal.
- Estar interesado en otras personas y sus pensamientos.
- Estar dispuesto a conocer y entender a los demás.
- Ser consciente de tu propia actitud.

Básico:

- Recuerda que tus emociones y las de otras personas son diferentes.
- Ten en cuenta que la empatía es una habilidad que se puede practicar.
- La empatía es diferente del consuelo.

Una estrategia para mejorar tu conciencia social es la escucha activa (Rogers, 1951). Ver también el capítulo sobre estrategias de comunicación.

- Mantén contacto visual con una persona mientras él o ella está hablando. Esto muestra que estás prestando completa atención a lo que tienen que decir. También evita que te desvíes hacia tus propios pensamientos.
- Haz el esfuerzo de realmente escuchar en lugar de desvanecerte dentro y fuera de tu mundo de ensueño.
- Trata de repetirte, en silencio, lo que la otra persona acaba de decir para mejorar tu comprensión de la conversación.
- No interrumpas a las personas que te hablan. No solo es insultante, sino que también te perderás la información importante.
- No seas crítico mientras la gente está hablando. Preguntarte cómo responder a sus puntos bloquea tu atención y disminuye tu comprensión.
- Después de que la otra persona deje de hablar, repite lo que ha dicho (en sus propias palabras) para que sepa que has estado escuchando y tratando de comprender sus puntos. Aclara cualquier duda haciendo preguntas.
- Una manera eficaz de prestar atención y entender lo que la otra persona está diciendo es proporcionar una reacción apropiada. Esto podría implicar métodos verbales (decir 'uh huh' o 'OK') y un lenguaje corporal positivo (asintiendo con la cabeza, sonriendo).

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué sabes acerca de la conciencia social?
- ¿Cuáles son los pasos importantes que debes seguir para ser más inteligente emocionalmente y más consciente de los demás?
- ¿En qué nivel de conciencia social consideras que te encuentras, en una escala de 1 a 10?
- ¿Por qué la conciencia social es importante para la salud mental y la resiliencia?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad:

- Conciencia social https://youtu.be/QaXwVyTnXrU

Dilema a debatir en casa

Hable con sus hijos sobre este dilema:

En tu clase, hay un nuevo alumno/a, que viene de otro país. Sabes que ha sido insultado por su apariencia física, su cultura, idioma y su religión.
Él es amable contigo, pero tu también te llevas bien con los estudiantes que lo acosan.

Ejercicios

Las emociones de otras personas

Una estrategia para mejorar la conciencia social es comprender que los demás pueden tener emociones diferentes a las tuyas, incluso bajo las mismas circunstancias.

Habla con tu/s hijo/s sobre lo siguiente:

Piensa en uno de tus amigos/as y elige la emoción que esa persona experimentaría si:

A) Tu amigo/a sufriera acoso en las redes sociales.
B) Tu amigo/a sufriera acoso en el patio del centro educativo.
C) La abuela de tu amigo/a falleciera.
D) Tu amigo/a no aprobara una prueba o un examen.

Describe cómo puedes mostrar empatía con esa persona. ¿Cómo se vería, cómo se oiría, cómo se sentiría?

Hablad en familia sobre:

- ¿Cómo sabemos si nuestras suposiciones sobre los sentimientos de otra persona son correctas? ¿Cómo podemos asegurarnos?
- ¿En qué situaciones la empatía es más importante y necesaria?
- ¿Hay situaciones en las que la empatía no es importante?
- ¿Cómo puedes ser empático con las personas que no son como tú? ¿Qué ganarías al intentarlo?.

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People [archivo de texto]. Obtenido de https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Meditación del corazón

Esta es una meditación del corazón.

En esta práctica, estás cultivando un sentido de compasión hacia ti y hacia los demás.

Recuerda que todos y todas queremos ser felices y estar sanos y sanas.

Así que tómate un tiempo para desearte lo mejor posible a ti mismo y luego extiende esa bondad a los demás

Comienza con sólo sentarte y observa tu respiración como está ahora.

Si te sientes cómodo o cómoda, puedes cerrar los ojos o simplemente puedes descansar tus ojos en algo que está frente a ti.

Puedes poner tu mano sobre tu corazón y ver cómo te sientes.

Puedes mantener tu mano allí durante toda la práctica o descansarla en tu regazo. 8s

Cuando estés listo o lista, trae amabilidad y amistad diciendo silenciosamente:

que pueda ser feliz... que pueda estar sano/a... que pueda manejar las dificultades... que disfrute la vida

Tómate tu tiempo y repite estas oraciones de nuevo, en silencio. 15s

Quizás creas que es extraño enviarte mensajes, pero no te preocupes por eso, no tienes que sentir nada especial, solo repite estas frases:

que pueda ser feliz,
que pueda estar sano/a...
que pueda manejar las dificultades.,
que disfrute la vida. 10s

Ahora, envía algunos pensamientos amables a otros/as

¿Hay alguien a quien te gustaría enviar buenos deseos?

Puede tratarse de alguien que te importe, alguien de esta clase o alguien a quien apenas conoces.

Envía pensamientos amables a esa persona:
que seas feliz,
que tengas salud
que seas capaz de manejar las dificultades
y que disfrutes de la vida lo mejor que puedas 15s

Ahora piensa en todas las personas que te rodean y envíales pensamientos amables.

Al enviarles tus deseos,
recuerda que tú también eres uno de ellos, por lo que también estás recibiendo estos amables deseos:
que todos seamos felices
que todos tengamos salud.
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. 15s

Incluso puedes enviar tales pensamientos a todas las personas de este planeta:
las personas que viven en paz o en guerra, sean ricos o pobres.

Todos compartimos el deseo de felicidad y salud.

Que todos seamos felices,
estemos sanos
y disfrutemos de la vida lo mejor que podamos. 10s

Ahora vuelve a tu respiración.

Simplemente sigue tu respiración lo mejor que puedas.

Permítete ser como eres.

Deja que los demás sean como son.

Sugerencias de películas

- IMDb. (n.d.). The Blind Side [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401
- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). https://www.patchadams.com/
- Lifehacker. (3 de febrero de 2017). The Importance of Empathy [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ
- Psych2Go. (27 de agosto de 2017). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=wUdfblJEAY8

d. Habilidades relacionales

Aprender a establecer y mantener amistades y relaciones

"La mente humana es social "

(Roy Baumeister)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando sientes ansiedad debido a una conversación de WhatsApp (u otra aplicación de mensajería instantánea) y debes encontrar el modo correcto de decir las cosas".

"Cuando tienes que hacer amigos/as y conservarlos".

"Cuando muere la mascota de alguien, sabes cómo tratar a esa persona de forma empática".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión se ha diseñado para apoyar y desarrollar las relaciones y las habilidades de relación de los y las adolescentes. Los objetivos son:

- Comprender el significado de las relaciones y tomar conciencia de la forma en que las personas se relacionan entre sí.
- Desarrollar habilidades relacionales para mejorar las relaciones con los demás.

¿Qué son las habilidades relacionales?

La capacidad de comprender y gestionar personas, de actuar sabiamente en las relaciones humanas

(Thorndike, 1920)

La capacidad, habilidades, herramientas, conocimiento y comprensión para crear, comunicar, evolucionar, hacer crecer, confiar y mantener una relación

(Definition.net, 2018)

El ser humano está naturalmente inclinado a formar vínculos. Los bebés humanos son muy dependientes del cuidado de sus padres/madres. Forman vínculos emocionales e interactúan con sus cuidadores usando sonrisas, otras expresiones faciales, sonidos y lenguaje corporal. Desde el comienzo de su vida, comunican sus sentimientos y necesidades. Las habilidades relacionales son cruciales para participar en interacciones positivas. Su desarrollo está determinado por nuestras experiencias con otras personas. La importancia del papel de las relaciones positivas en la vida no puede ser menospreciada; la necesidad de conexión con otras personas es una característica humana profundamente arraigada (Baumeister y Leary, 1995).

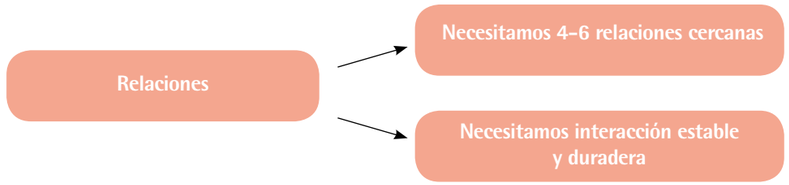
Las buenas relaciones y sentimientos de pertenencia se asocian a sentirse como una parte valiosa de la comunidad. Aspiramos a estar en contacto con otras personas, a cuidarlas y a cuidarnos a nosotros mismos. Nos esforzamos por construir y mantener relaciones positivas y por crear vínculos emocionales y personales entre nosotros (Ryan y Deci, 2000).

La hipótesis de "pertenencia" sugiere que los seres humanos tienen una necesidad casi universal de formar y mantener relaciones; ser un miembro aceptado de un grupo proporciona un fuerte sentido de supervivencia y beneficios reproductivos. La hipótesis también establece que los seres humanos tienen un impulso generalizado para formar y mantener al menos un número mínimo de relaciones interpersonales duraderas, positivas y significativas. Satisfacer este impulso implica cumplir dos criterios (Baumeister & Leary, 1995):

- En primer lugar, existe la necesidad de interacciones frecuentes y agradables con algunas personas.
- En segundo lugar, estas interacciones deben tener lugar en el contexto de un marco temporalmente estable y duradero de preocupación afectiva por el bienestar del otro/a.

Cuando se satisface nuestra necesidad de relación, nuestro bienestar, empatía, rendimiento, compromiso, persistencia y cantidad de emociones positivas a menudo se ven afectadas de manera positiva (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup y Tidmand, 2019).

Para prosperar, en general todos necesitamos entre cuatro y seis personas que se preocupen por nosotros y con quienes podamos hablar, y además los sentimientos deben ser recíprocos (Norrish, 2015).



Las relaciones son dinámicas, y siempre es posible cambiar su calidad porque cada interacción tiene un potencial para crear nuevas experiencias el uno con el otro. El factor importante es el efecto acumulativo de tales interacciones sobre la calidad de la relación. La calidad de nuestra relación afecta a:

- Nuestra motivación para cuidar al otro.
- Nuestra interpretación de las acciones del otro.
- Nuestra indulgencia y tolerancia hacia el otro.
  (Klinge, 2017)

Para mejorar nuestras habilidades relacionales, para establecer y mantener buenas relaciones y amistades, debemos centrarnos en la integridad, el cuidado y la simpatía.

(Degges-White, 2015)

- Los rasgos de integridad incluyen honradez, honestidad, ser de fiar, leal y de confianza.
- Los rasgos de cuidado incluyen empatía, no ser crítico, tener buenas habilidades para escuchar y ser comprensivo.
- Los rasgos de simpatía incluyen la confianza en uno mismo, la capacidad de ver el humor en la vida y ser divertido.

Práctica

Temas para reflexionar

- ¿Qué significa para ti la habilidad de relacionarte?
- ¿Qué relaciones son más importantes para ti?
- ¿Cuáles son las características de un buen amigo/a?
- ¿Qué haces para ser un buen amigo/a?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Habilidades relacionales: https://youtu.be/bTpHrrvpEQ0

Una historia para el debate

Los dos amigos/as

INSTRUCCIONES: Lee la siguiente historia. Reflexiona individualmente o en familia sobre su significado y cómo se puede aplicar su mensaje en la vida cotidiana.

Dos amigos caminaban por un desierto. Mientras caminaban, se metieron en una discusión desagradable y se enfadaron; uno de ellos abofeteó al otro. El que fue abofeteado, aunque se sintió herido, no dijo nada, sino que escribió en voz baja en la arena: "Me siento herido porque hoy mi amigo me ha golpeado en la cara".

Continuaron caminando y siguieron caminando hasta que encontraron un oasis. Decidieron darse un baño en el lago. Mientras nadaban, el que había sido abofeteado comenzó a ahogarse. El otro amigo vino a su rescate y lo salvó. El chico rescatado escribió en una piedra:

"Hoy me ha salvado mi mejor amigo".

El otro le preguntó:

"¿Por qué has escrito en la arena cuando te di una bofetada, pero escribiste en la piedra cuando te salvé?"

Su amigo respondió que es mejor escribir en la arena cuando tu amigo te lastima, ya que se va con el viento, pero en una piedra cuando tu amigo hace algo bueno, para que dure para siempre.

Friendshipday.org. (n.d.). Friendship Story [Text file]. Retrieved from http://www.friendshipday.org/friendship-story.html.

Ejercicios

¿Qué podemos hacer para mantener a nuestros amigos/as?

Discute en familia:

- ¿Qué puedes hacer para cuidar de tus amistades? Nombra al menos tres cosas que puedes hacer.
- ¿Qué no deberías hacer para conservar a tu amigo? Nombra al menos tres cosas que no debes hacer.

Ponte de acuerdo sobre una cosa importante necesaria para ser un buen amigo. Reflexiona sobre cada uno podéis llevar esta acción importante a la práctica esta semana.

Partnership for Children (n.d.) Zippy's Friends Programme. Obtenido de http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Cambios de marcha – caminar con atención

Comienza manteniéndote firme y quieto/a como una montaña.

Te invito a imaginar que estás en tu propia burbuja, lo que significa que no prestas atención a las personas que te rodean.

Solo date y da a los demás un poco de espacio. 6s

Trae tu conciencia a tu respiración a medida que fluye naturalmente dentro y fuera de tu cuerpo. 6s

Ten en cuenta cómo te sientes ahí parado/a,

cómo tus pies tocan el suelo y cómo los músculos de tu cuerpo están trabajando para sostenerte y evitar que pierdas el equilibrio. 6s

Mientras estás ahí parado/a, puedes mover el foco de tu atención desde los pies hasta la cabeza.

Observa tus rodillas, caderas, vientre, espalda, brazos. y cabeza. 10s

Ahora vamos a caminar a cámara lenta.

Comienza levantando un pie del suelo y muévelo hacia delante con plena conciencia. 10s

Tal vez notes cómo el peso pasa al otro pie y cómo el peso vuelve al primer pie tan pronto como lo bajas.

Ten en cuenta la sensación de tocar el suelo. 15s

Lentamente comienza a colocar el otro pie al frente y mantén toda la atención en tu cuerpo.

Camina despacio, paso a paso. 20s

Cuando hayas dado de cinco a diez pasos más o menos, párate y quédate quieto/a. 6s

Nota la sensación de tu cuerpo y mente ahora.

¿Qué condición meteorológica tienes dentro de tu cuerpo ahora, cómo estás?

¿Hay calma o tormenta o estás en algún lugar intermedio? 8s

Lentamente gira y retrocede a cámara lenta. 8s

Luego, para, observa tu respiración y el clima dentro de ti.

Ahora vamos a jugar un poco y caminar a una velocidad diferente. 3s

Podrías imaginar que estás cambiando de marcha como cuando conduces un coche.

Comienza con la 1ra marcha, camina unos pocos pasos a cámara lenta. 20s

Luego cambia a la 2da marcha, camina un poco más rápido pero mantén toda la atención en tu cuerpo. 15s

Luego, cambia a la 3ª marcha a un poco más de velocidad, con plena conciencia. 15s

Luego, sube hasta la quinta marcha; ahora estás caminando muy rápido, casi corriendo. Presta toda tu atención a tu cuerpo y observa cómo se siente ahora. 15s

Ahora para y permanece quieto como una montaña.

¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo está tu mente? ¿Qué tipo de clima hay dentro de ti, quieto o tormentoso o en algún lugar intermedio?

Párate durante unos momentos, con plena conciencia. 15s

Ahora camina lentamente de vuelta a tu asiento, manteniendo toda la atención en tu cuerpo todo el camino, y siéntate lo más lentamente que puedas. 15s

Presta mucha atención a cómo se siente tu cuerpo en este momento. 10s

Cuando estés en tu asiento, dirige la luz de tu foco hacia tu respiración.

De la mejor forma que puedas, sigue tu respiración y cuenta cinco inhalaciones y cinco exhalaciones. 40s

Solo quédate quieto/a y respira durante un momento.

Recuerda que tu respiración siempre está presente cuando quieras salir del modo automático y calmarte.

Sugerencias de películas

- Harry Potter and the Sorcerer's Stone (2001). Warner Bros. (8 de julio de 2014). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs (disponible en inglés)

e. Toma de decisiones responsable

Aprendiendo a tomar buenas decisiones constructivas

"Tomo todas mis propias decisiones y asumo toda la responsabilidad"

(Kanye West)

Por ejemplo, esta habilidad es útil para los y las adolescentes cuando...

"Cuando acosan a alguien y tienes que saber qué hacer".

"Cuando no has hecho los deberes o no has arreglado tu habitación o no has hecho las tareas de casa".

"Cuando tienes que decidir si unirte a un equipo de fútbol (u otro deporte) a pesar de que eso significa que no verás a tus amigos/as tan a menudo".

¿Cuáles son los resultados esperados?

Esta sesión ha sido diseñada para apoyar y desarrollar la capacidad de tomar buenas decisiones constructivas y asumir la plena responsabilidad de las mismas. Los objetivos son:

- Ser capaz de identificar las decisiones responsables.
- Ser capaz de identificar las barreras para una buena toma de decisiones.
- Ser capaz de calificar la calidad de las decisiones.
- Desarrollar estrategias, incluidos los pasos a seguir para tomar buenas decisiones.

¿Qué es la toma de decisiones responsable?

La toma de decisiones significa seleccionar la alternativa más conveniente entre las opciones disponibles para satisfacer una necesidad particular

(Harris, 2012)

El capítulo sobre la toma responsable de decisiones trata el tema de entrenar a los adolescentes para que tomen decisiones responsables. Como cualquier persona, los adolescentes tienen que tomar decisiones que les afectan personalmente -decisiones personales- o afectar a otras personas-decisiones sociales (Güçray, 1996).

¿La toma de decisiones es lo mismo que la resolución de problemas? En este último proceso mencionado, nos centramos en resolver el problema con éxito. En el primero, nos centraremos en tomar decisiones, en escoger. La decisión tomada podría no resolver el problema y, sin embargo, ser una buena decisión. Por ejemplo, puedes decidir prepararte para un examen y estudiar toda la semana porque te gustaría hacerlo bien. Eventualmente, no tienes éxito en la medida que te hubiera gustado; aun así, la decisión fue buena.

El cerebro humano continúa madurando hasta bien entrada la década de los veinte. Durante este período, la parte del cerebro encargado de la toma de decisiones aún se está desarrollando, y el adolescente todavía está aprendiendo a controlar sus impulsos. Los adolescentes, especialmente los adolescentes más jóvenes, podrían ser menos capaces de comprender las consecuencias de su comportamiento.

Si bien el proceso de toma de decisiones es similar para hombres y mujeres, los adolescentes varones tienden a percibir resultados más positivos, mientras que las mujeres tienden a ser más reacias al riesgo.

Entonces, ¿qué es una decisión responsable?

Una elección responsable es una buena decisión que toma en consideración:

- **La ética**
- **La seguridad**
- **Las normas sociales y leyes**
- **La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones**
- **Tu bienestar y el de los demás**

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Ética: Este término se refiere a normas bien fundamentadas acerca del comportamiento correcto (por ejemplo, ser honesto, compasivo y leal) e incorrecto (por ejemplo, violar, robar, asesinar, asaltar, calumniar y defraudar) que indican lo que los humanos deberían hacer, generalmente en términos de derechos, obligaciones, beneficios para la sociedad, equidad o virtudes específicas.

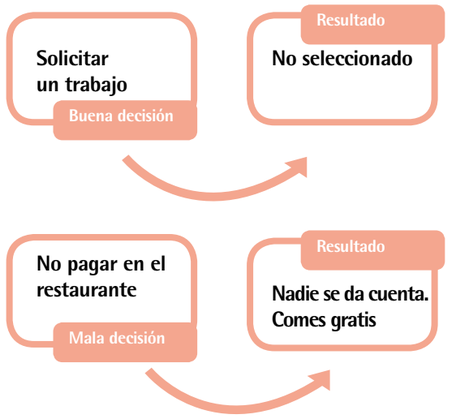
La seguridad: Las decisiones que protegen o que es poco probable que causen peligro, riesgo o lesión a uno mismo, a otros o al medio ambiente. Los adolescentes no siempre piensan en las consecuencias a largo plazo, y a veces quieren hacer cosas que ponen en riesgo su seguridad y bienestar.

Normas y leyes sociales: Una elección responsable es una decisión que está de acuerdo con las normas sociales y es legal. Las normas sociales son las reglas de conducta aceptable en un determinado grupo o sociedad. Cualquier comportamiento que esté fuera de estas normas se considera anormal. Cabe señalar que estas reglas no son leyes; son obligaciones sociales, que pueden variar según los países. Por ejemplo, aunque los apretones de manos entre hombres y mujeres son comunes en la mayoría de los países occidentales, en ciertas partes del mundo este gesto se consideraría un contacto inapropiado entre los sexos.

Una evaluación realista de las consecuencias de varias acciones: Los adolescentes deben aprender que hay límites que no deben cruzar, y si lo hacen, es probable que se lastimen a ellos mismos y a los demás. Necesitan desarrollar la comprensión de las consecuencias de sus acciones, consecuencias de las decisiones, tales como el éxito, la lucha, el fracaso, las lecciones aprendidas o las debilidades.

Tu bienestar y el de los demás: La toma de decisiones debe proteger tu propio estado positivo emocional y de salud y el de los demás.

La calidad de una decisión depende de cómo la hagamos y no de su resultado. Puedes tomar una buena decisión y no obtener el resultado esperado, y viceversa.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Las buenas decisiones no garantizan buenos resultados, pero, de media, las buenas decisiones conducen sistemáticamente a resultados consistentemente mejores.

Toma de decisiones

Tipos de decisiones:

Tomar decisiones es parte de nuestra vida. Tenemos que tomar decisiones constantemente. En el siguiente ejemplo, se muestran los pasos básicos necesarios para tomar una buena decisión.

1. Pensar en posibles opciones.
2. Evaluar las opciones.
3. Elegir una estrategia para tomar la decisión, probarla y revisar cómo funciona.

Ejemplo: Pasos para decidir qué desayunar:

Pasos en la toma de decisiones	Pasos	Opciones
1. Identificar la decisión	• Qué desayuna	La elección puede basarse en: • ¿Qué me apetece? • ¿Qué tiene buena pinta? • ¿Qué es saludable?
2. Pensar en las opciones	• Cereales azucarados, procesados o naturales, no azucarados • Tostada – con jamón o con salsa vegetal • Frutas – frescas o en almíbar • Leche – sin aditivos o con saborizantes	Las opciones pueden estar limitadas por: • Lo que hay disponible • Lo que es habitual comer • Lo que estás dispuesto a probar • Lo que te dejan elegir en casa
3. Evaluar las opciones	• Los cereales azucarados saben mejor pero no es la opción más saludable • La leche sin aditivos es más saludable pero el sabor es desagradable.	Considera la relevancia de los siguientes aspectos: • Placer (sabor) • Lo rápido y fácil • Lo más sano
4. Elegir una estrategia, probarla y revisar cómo funciona	Por ejemplo: • Prueba y compara los sabores • Elige lo que sea más rápido…o • Compara los ingredientes de cada alimento para conocer su valor nutricional	¿Cómo de buena fue tu decisión? • ¿Te gustó tu desayuno? • ¿Lograste alcanzar tu meta (ej. Ser rápido, ser sano)? • ¿Qué decisión tomarás la próxima vez?

Mancomunidad de Australia (n.d.)

Cuando trabajas con otros, ¿cómo se toma una decisión responsable?

- Seguir las normas establecidas para la discusión
- Participar activamente en el proceso de toma de decisiones grupales
- Generar ideas y soluciones alternativas
- Demostrar el "bien del grupo", yendo más allá de tu propio interés por el bien del grupo
- Preguntar "por qué" y "¿qué pasaría si...?"

Buenas decisiones

Para medir la calidad de una decisión, califica en una escala de 0 (calidad más baja) a 100 (calidad más alta) los 6 aspectos de cualquier decisión (mostrados a continuación). Cada aspecto debe considerarse desde la perspectiva tanto intelectual (cerebro) como emocional (corazón); la decisión debe tener sentido y hacerte sentir bien.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

A) Encuadre útil: centrarse en la decisión

Para encuadrar la decisión, responde a estas tres preguntas:

1. Propósito: ¿qué quieres lograr con esta decisión?
2. Alcance: ¿qué debes de incluir y excluir de la decisión?
3. Perspectiva: ¿cuál es tu punto de vista? ¿Hay otras formas de abordarlo? ¿Cómo podrían otras personas abordarlo?

B) Valores claros: lo que realmente nos importa

Los valores son lo que nos importa: nuestros deseos, necesidades, gustos y disgustos.

Con frecuencia, encontramos decisiones difíciles de realizar porque ninguna de las opciones puede satisfacer todos nuestros valores.

Tales decisiones implican compensaciones; necesitamos definir qué valores son más importantes en cada caso particular.

Hay varias trampas que evitar:

- Centrarse en exceso en el beneficio a corto plazo (por ejemplo, cómpralo ahora porque es barato) y minimiza el efecto a largo plazo (por ejemplo, demasiada deuda en las tarjetas de crédito).
- No tener en cuenta el efecto de nuestra decisión sobre los demás.
- No saber lo que realmente queremos.

C) Alternativas creativas: generalmente hay una manera mejor

Una alternativa es uno de los posibles cursos de acción disponibles. Sin alternativas, no podemos tomar una decisión.

Las buenas alternativas están (1) bajo nuestro control, (2) son significativamente diferentes entre sí, (3) son potencialmente atractivas y (4) son alcanzables.

La calidad de una decisión está limitada por las alternativas que consideramos: no podemos elegir una alternativa en la que no hayamos pensado. Muchas personas suponen que tienen pocas o ninguna alternativa. Sin embargo, generalmente hay muchas más alternativas de las que parece a primera vista. A veces, no nos gustan las alternativas que aparecen inmediatamente. Necesitamos hablar y buscar alternativas con amigos/as cuya experiencia y juicio respetamos. También podemos hacer listas de deseos o hacer cualquier otra cosa para estimular nuestra creatividad con el fin de poder imaginar formas alternativas de abordar el problema.

D) Información útil: posibles resultados y sus probabilidades

Información útil es todo lo que sabemos, nos gustaría saber o deberíamos saber que podría influir en nuestra toma de decisiones pero que no está bajo nuestro control. Esto incluye:

- Información real (basada en hechos) del pasado.
- Juicios sobre situaciones actuales o futuras.

La obtención de dicha información podría ayudarnos a anticipar las consecuencias de nuestra elección. Demasiadas decisiones se basan en información incorrecta o incompleta. Considerar conscientemente la necesidad de información y reunir información útil y creíble antes de actuar es esencial para una buena toma de decisiones.

Las trampas a evitar son:

- Pereza o pocas ganas de saber.
- "Las cosas que sé que no son así". (Yogi Berra).
- Pensamiento mágico: "Porque quiero, sucederá".
- Asumir que el futuro será como el pasado.
- Evitar la incertidumbre.
- Ignorar cosas que no entiendo.
- Que demasiada información te abrume.

E) Buen razonamiento: ¿tiene sentido? ¿Puedo explicar el por qué?

El razonamiento es el proceso de combinar alternativas, información y valores para llegar a una decisión. Completa la oración: "Estoy eligiendo esta alternativa porque ..."

Elegir una alternativa solo porque te hace sentir bien no es suficiente para tomar una decisión importante. El razonamiento sensato requiere una explicación o un razonamiento lógico. Para dar un razonamiento, puedes usar una lista de pros y contras para cada alternativa, árboles de decisión y de probabilidad, diagramas de influencia, modelos informáticos / hoja de cálculo o simulación. Por ejemplo, podemos decir que escogemos una alternativa porque implica menos riesgo y es mejor para las personas que nos importan que las otras alternativas disponibles. Para respaldar esta elección, podemos describir las alternativas consideradas, la información que se tiene en cuenta (incluidos los riesgos), los valores y las compensaciones y el método para combinar todos estos aspectos para llegar a la elección final.

Un razonamiento deficiente lleva a decisiones deficientes.

Trampas a evitar:

- Ignorar otras posibilidades, "No me va a pasar a mí".
- Asumir que no hay incertidumbre en los resultados potenciales.
- Interpretar erróneamente los hechos e información.
- Ignorar información, alternativas o valores.
- Confiar en información irrelevante (por ejemplo, costos irrecuperables, remordimientos).
- Pensamiento mágico: "Porque quiero, sucederá".
- Hago lo que sé hacer e ignoro algo difícil pero importante.
- Cometer errores lógicos.
- "Parálisis por análisis". Esto es típico de las personas que no pueden tomar una decisión porque se sumergen en un interminable análisis sin fin. Cuando aspiras a algo perfecto, no logras nada tangible.

F) Compromiso con llevarlo a cabo: la ejecución de las decisiones las hace reales

El compromiso de poner en práctica la decisión tomada significa que estamos decididos a ejecutar nuestra decisión y podemos hacerlo con determinación. Si nos descorazonamos con nuestro compromiso, nuestro compromiso se ve disminuido y es posible que no logremos los mejores resultados.

Trampas a evitar:

- Realizar un "compromiso mental" pero por separado decidir no hacer el esfuerzo necesario para respaldarlo.
- No lidiar con los obstáculos que se interponen en el camino.
- Dilatar la puesta en práctica de la decisión.
- Comprometerse a medias.

G) Enemigos de buenas decisiones

Los enemigos de una buena toma de decisiones son:

Parcialidad: La tendencia a buscar información que confirme nuestras propias creencias y a ignorar la información opuesta.

Presión de grupo: las personas tienden a seguir a sus compañeros. Cambian sus propias actitudes, valores o comportamiento para ajustarse a los del grupo de compañeros o a los de un individuo.

No reconocer cuándo es oportuno tomar una decisión.

Dejarse llevar por la corriente: dejar que los demás tomen el control de tu vida.

Los sentimientos fuertes pueden nublar el pensamiento claro. Cuando un adolescente está asustado o abrumado por sentimientos negativos, las posibilidades de tomar una buena decisión se reducen. En estos casos, es mejor posponer tomar una decisión hasta que la persona en cuestión se tranquilice.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Práctica

Temas para reflexionar

Presenta algunas preguntas abiertas a la clase.

- ¿Qué sabes acerca de la toma de decisiones responsable?
- ¿Qué piensas de la expresión: "Los adolescentes son como coches incompletos: mucha aceleración, y pocos frenos"?
- ¿Qué piensas de la expresión "Si eliges no decidir, ya has hecho una elección"?
- ¿Qué piensas de la expresión, "El corazón tiene razones que la razón desconoce. Conocemos la verdad, no solo por la razón, sino también por el corazón"?

Ilustración de la habilidad

Enlace al vídeo que muestra y explica la habilidad

- Toma de decisiones responsable https://youtu.be/yy-FV3Cy6XI

Dilema para debatir en casa

En la entrada de un concierto, ves un cartel que dice: "Tenemos derecho a rechazar la admisión. Ves que el portero niega el acceso a una persona de diferente raza. Tú sabes, tal vez porque tu profesorado o familia te lo ha explicado, que es ilegal usar el derecho de admisión para justificar actitudes racistas, xenófobas o cualquier tipo de discriminación por motivos ideológicos, religiosos o de otro tipo.

- ¿Qué harías?
- ¿Te enfrentas al portero o no te metes porque no te afecta personalmente?

Como orientación: Incluso los pequeños actos de racismo pueden tener un impacto en la persona que lo recibe.

Otras sugerencias

Reflexiona por tu cuenta o discute con un miembro de la familia: ¿Cuáles son las implicaciones económicas, políticas morales y psicológicas del racismo para la población rechazada?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).
Obtenido de http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html.

Ejercicios

Tipos de elecciones responsables

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsable es identificar los atributos de una decisión responsable.

Solo/a o acompañado reflexiona/discute la siguiente situación:

Una elección responsable es una buena decisión que toma en consideración:

- La ética
- La seguridad
- Las normas sociales y leyes
- La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones
- Tu bienestar y el de los demás

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Jon vive en un piso y elige poner música alta a altas horas de la noche en su habitación. Sus padres/madres le han dicho que no lo haga.

¿Es responsable la elección de Jon? ¿Por qué/por qué no? Escribe tus reflexiones en un papel.

Sugerencias:

Discutir las reflexiones de los y las adolescentes. Agrega las siguientes consideraciones si los y las adolescentes no las mencionan

1) La elección de Jon no es ética. Para ser ético, una decisión tiene que:
- Producir el mayor bienestar y hacer el menor daño.
- Respetar los derechos de todos los implicados.
- Tratar a las personas de manera equitativa y justa.
- Servir a la comunidad como un todo, no solo a algunos de sus miembros.
- Hacerte actuar como el tipo de persona que te gustaría ser.

La decisión de Jon no es ética porque perjudica a los demás (familia y vecinos/as), no respeta sus derechos, trata a las personas de manera desigual (se coloca en primer lugar), no sirve a la comu- nidad como un todo y no le hace actuar como la persona que le gustaría ser.

2) Su decisión no es segura porque reproducir música muy alta podría impedir que las personas atiendan una llamada telefónica importante o incluso podría dañar su audición.

3) La decisión no cumple las normas sociales. Se espera que las personas mantengan el silencio durante la noche para que otros puedan dormir o descansar.

La elección de Jon contraviene las reglas de sus padres/madres. Como consecuencia, sus padres/madres le regañarán. A los vecinos/as no les gustará Jon porque les molesta tarde en la noche.

4) La elección de Jon afecta negativamente el bienestar de los demás. A las personas no les gusta que les molesten los ruidos fuertes por la noche.

Otras sugerencias:

Debatir en casa: ¿En qué medida estás de acuerdo con las consecuencias de la toma de decisiones de Jon?

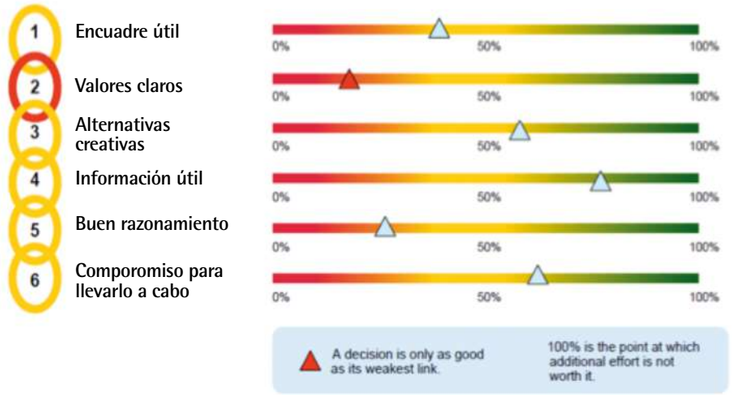
Las Hayas (2018)

La lista de verificación de calidad de decisión. ¿Sería buena esta decisión si tuviera que tomarla ahora?

Objetivo:

Una estrategia para mejorar la toma de decisiones responsables es calificar la calidad de las decisiones.

Antes de tomar una decisión, podemos calificar su calidad asignando una nota a cada uno de los seis aspectos, en una escala de 0 a 100%. El cien por cien no es la perfección; es el punto donde el margen de mejora no compensa el esfuerzo o el retraso temporal que puede suponer. La nota más baja determina la calidad global de la decisión. Pasar por el proceso de abordar el estado actual de cada aspecto ayudará a identificar dónde es probable que un esfuerzo adicional mejore la decisión.



Califica la calidad de las siguientes decisiones y apunta la nota en tu cuaderno.

1) Tu hijo te pide tener un perro como mascota. ¿Qué decisión tomarías?

2) Uno de tus hijos está sacando malas notas en una asignatura, y crees que es hora de hacer algo al respecto. ¿Qué decisión tomarías?

3) Tu hijo te pide permiso para asistir a una fiesta de cumpleaños a altas horas de la noche. ¿Qué decisión tomarías?

Otras sugerencias:

Formad parejas

- ¿Cuáles son tus notas de las tres decisiones?
- ¿Por qué las calificaste así?
- Indica ventajas e inconvenientes de usar este listado de calidad de las decisiones

Las Hayas & Ledertoug (2018)

Ejercicio de Mindfulness:

Puede encontrar esta sesión guiada por voz en el siguiente enlace.

Escuchar todo – escucha de atención plena

Crea parejas (persona A y persona B).

Cada persona tiene un minuto para escuchar y un minuto para hablar.

El profesor/a usa una campana para marcar cuándo se acaba el minuto, cuándo deben cambiar los roles.

La persona A comienza hablando sobre lo que notó en el ejercicio anterior (un minuto). La persona B escucha con atención y presta plena atención a lo que A está diciendo.

Si A no tiene mucho que decir, puede permanecer en silencio hasta que suene la campana después de un minuto.

Luego cambian, y B habla sobre lo que notó durante el ejercicio y A escucha durante un minuto.

Después de eso, hablan de manera normal sobre su experiencia, durante un minuto. Luego, la profesor/a le pide a todos/as que lo debatan.

Otras sugerencias:

- ¿Hubo algo que notaron durante el tiempo de escucha? ¿Les resultó difícil o fácil? ¿Notaron deseo de hablar cuando estaban escuchando? ¿En qué situaciones puede ser útil escuchar con atención plena?
- Una extensión del ejercicio consiste en pedir a B que repita lo que escuchó decir a A (antes de que B pueda hablar de sus impresiones). Luego, deja que B hable y A escuche y repita lo que escuchó.

Jónsdóttir (2018)

Jónsdóttir (2018)

Sugerencias de películas

- Billy Elliot (2000):BBC Films. (n.d.). Billy Elliot [Trailer de vídeo]. Obtenido de https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliot (Available only in English):

Referencias

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497-529.
- Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. Jama, 266(13), 1831-1832.
- Books Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. American psychologist, 66(1), 43.
- Chandra, A., Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. Prev Chronic Dis [serial online]. Retrieved from http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm
- Coleman, A. M. (2008). A Dictionary of Psychology (3 Ed.). Oxford University Press.
- Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.) What is SEL? Retrieved from https://casel.org/what-is-sel/
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). Core SEL Competencies. Retrieved from https://casel.org/core-competencies/
- Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions [Text file]. Retrieved from https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions
- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. Medical Education, 50(10), 997–1014. http://doi.org/10.1111/medu.13074.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Definitions & Translations. (2018, August 14). Relationship skills [Text file]. Retrieved from https://www.definitions.net/definition/relationship+skills
- Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [Text file]. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traitsgood-friends
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 185-195.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2012). Mindset: How you can fulfil your potential. New York: Ballantine books.
- English for students (2018, August 13). Retrieved from: http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html
- Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York. Three Rivers press
- Fredrickson, B. (2009): Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life, New York. Three Rivers press

- Fredrickson, B. (2013): Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection. New York. Hudson Street Press
- Gardner, H. (1983). Frames of mind: the Idea of multiple intelligence. New York, NY: Basic Books.
- Goleman, D. (1995) Emotional Intelligence, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). J. Çukurova Univ. Facul. Edu, 2(4), 60-68.
- Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1 [Text file]. Retrieved from https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm
- Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2018). Til kamp mod kedsomhed. Dafolo
- Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse. København. Dafolo Forlag.
- Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? Behavioral and Brain Sciences, 21 (3). pp. 399-407. Retrieved from http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf
- Johnson, D. W. & Johnson R. T. (2014). Conflict Resolution in Schools. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). The handbook of conflict resolution. Theory and practice(3rd edition). Retrieved from: https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf
- Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. BMC nursing, 13(1), 21.
- Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166, 182 - 186.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. 2004. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. Revised and updated. New York: Hachette Books.
- Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Retrieved from https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame
- Klinge, L. (2017). Lærerens relationskompetence. København. Dafolo Forlag
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer
- Linley, A. (2008). From Average to A+. Realising strengths in yourself and others. Coventry: CAPP Press
- Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback
- Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.
- Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.
- McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.
- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. Social and Personality Psychology Compass. Volume 5, Issue 10. Retrieved from: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological science, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659
- Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), The Oxford handbook of happiness. UK: Oxford University press.
- Norrish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. London. Oxford University Press
- Nugent, P. (2013). "EFFICACY," retrieved from https://psychologydictionary.org/efficacy/
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. Journal of Social and Clinical Psychology, Vo 23, No 5. P 603-619.
- Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.
- Pink, D. (2009). Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us. New York: Riverhead Books.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/ Revue canadienne de counseling et de psychotherapie, 46(3), 201-220.
- Rogers, C. R. & Farson, R.E. (2015). Active Listening. Martino Fine Books
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory. Oxford, England: Houghton Mifflin.
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. The Journal of Psychology, 143(5), 465-476.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: The Macmillan Company.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.
- The RSA. (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227-235.
- University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, May 7). Interview with Dr. Shane Lopez [Video file]. Retrieved from: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez
- VIA Character Institute. (n.d.). Take the Free Character Strengths Test [Online quiz]. Retrieved from https://www.viacharacter.org/survey/account/register
- Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Retrieved from http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf
- Wechsler, D. (1949/2014). Wechsler intelligence scale for children. USA: Pearson
- Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.
- World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer`s Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.
- Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.

Socios UPRIGHT

kronikgune
osasun zerbitzuen ikerketa institutua
instituto de investigación en servicios de salud

FONDAZIONE BRUNO KESSLER

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
DOLNY ŚLĄSK
www.umwd.pl

NTNU
Norwegian University of Science and Technology

Embætti landlæknis
Directorate of Health

AARHUS UNIVERSITET

HÁSKÓLI ÍSLANDS

UPRIGHT
Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers

This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors´ view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains