



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO DE 2026

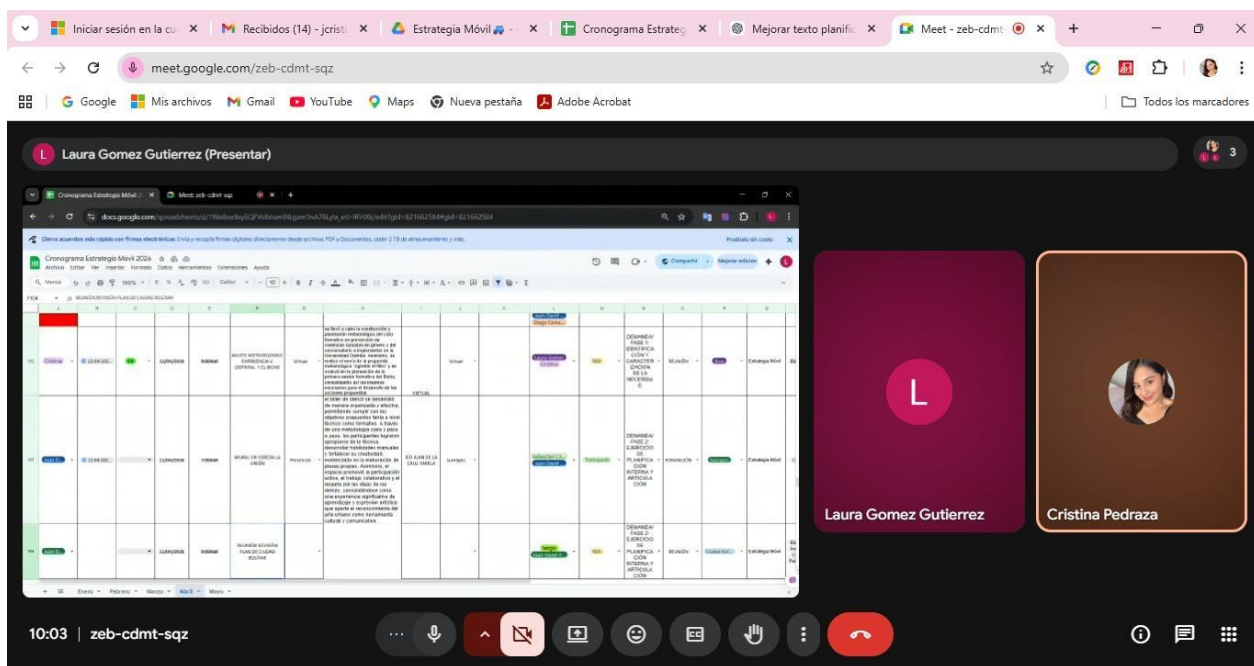
ANEXO 4.2

PRODUCTO

FECHA: 28 de Abril de 2026

TEMA: Ajuste metodológico

AVANCE: El 28 de abril de 2026 se realizó un ajuste metodológico para la implementación en las sesiones formativas en Quiba Alta, tomando como base la metodología de gestión emocional (el arte de sentir) y Factores asociados de consumo (Mis elecciones mi camino).
Dentro de los ajustes realizados, se incluyeron los conceptos de emoción y sentimiento dentro del desarrollo metodológico, con el propósito de fortalecer la comprensión y gestión emocional en los contextos.
Este ajuste permite una mayor pertinencia pedagógica y participación comunitaria, alineándose con el enfoque psicosocial del eje de bienestar.



Salud Mental Jóvenes 14 a 28 años	
Escenario educativo	Formaciones
Competencias de aprendizaje socioemocional	Yo (conciencia de sí mismo)
Habilidad	Gestión emocional
Eje Temático	Gestión emocional
Concepto Clave	Quién soy y cómo tránsito mis emociones. Gestión emocional y toma de decisiones frente a mi gestión emocional
Nombre de la sesión	El arte de sentir
<u>Duración:</u>	75 minutos
<u>Objetivo de la sesión:</u>	Fortalecer el autoconocimiento mediante el reconocimiento de la identidad personal y la identificación de las emociones, promoviendo herramientas para su expresión y gestión en distintos contextos de la vida cotidiana.
<u>Materiales:</u>	- Cinta

- Marcadores
- Post tips
- Papeles con los nombres de las estaciones
- Impresión o imagen de las estrategias
- Insumo de casos
- Nube dibujada en Papel Kraft, periódico, cartulina, etc

Inicio de la sesión 15 min

Acuerdos del espacio (5 minutos)

Para dar inicio al espacio la persona facilitadora se presenta mencionando la entidad a cargo y explica el objetivo de aprendizaje de la sesión. Antes de dar comienzo a la sesión se establecen acuerdos del espacio con el objetivo de promover entornos cuidadosos y seguros para los y las participantes. A su vez, la facilitadora llevará tres (3) acuerdos construidos y dejará que los y las jóvenes construyan un acuerdo adicional con el fin de propiciar la participación y autorregulación del aprendizaje:

- Escuchamos atentamente y seguimos las instrucciones.
- Respetamos la opinión de nuestros compañeros y compañeras.
- Levantamos la mano en caso de tener preguntas o querer participar.

Actividad de reconocimiento y saberes previos (5 minutos)

La persona facilitadora le pide a lxs participantes que formen un círculo, explicando cómo esto puede ayudar a conectar con el espacio y las personas del lugar. De esta manera la persona facilitadora explica la dinámica “Solo se mueve el que”, brindando los siguientes pasos:

- Se van a mover las personas que se sientan identificados con las premisas que voy a mencionar (Anexo 1)

- Es importante cambiar de puesto con otro compañero volviendo al círculo.

Reflexión y enmarcación de la sesión (5 min)

Una vez finalizada la actividad se vuelve en círculo, se realizan tres respiraciones colectivas para nivelar la energía. La persona facilitadora dirige una breve conversación con máximo 3 intervenciones sobre:

- ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
- ¿Creen que es importante hablar sobre emociones?

La persona facilitadora enmarca la sesión con una reflexión sobre la importancia de reconocer nuestras emociones y las sensaciones de nuestro cuerpo, ya que esta también es una forma de cuidarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean.

Desarrollo (45 min)

Contextualización de la temática (5 min)

Una vez se realice la reflexión y enmarcación de la emoción, se explicarán los conceptos relacionados con las emociones.

¿Qué es una emoción?

La emoción es una reacción involuntaria y adaptativa que nos permite actuar ante una situación específica de nuestro entorno.

El o la facilitadora explicará:

1. Todas las emociones son importantes y es necesario permitirse sentir las.
2. No hay emociones positivas y negativas; hay emociones que son placenteras y otras menos placenteras, pero cada una cumple una función en la vida de los seres vivos. (Video para referencia de estudio de los

facilitadores, NO para proyección en el espacio:
https://www.youtube.com/watch?v=OvgbMajFhmE_y).

De igual manera, se realiza una reflexión sobre la funcionalidad de las emociones en la vida de las personas y la importancia de validarlas. (Video para referencia de estudio de los facilitadores, NO para proyección en el espacio: <https://www.youtube.com/watch?v=BweFnwSJvys>)

Actividad práctica: CARTOGRAFIA (30 Minutos)

Se les solicitará a lxs participantes que se sienten en círculo.

1. Se le dará una hoja blanca de manera individual a cada uno de los participantes.
2. La persona formadora indicará al grupo una situación del **ANEXO 2** (importante elegir el caso según el contexto y las características de los participantes)
3. Luego de ello, se les pedirá a lxs jóvenes que realicen una silueta en las hojas blancas

Nota Importante: Es importante que la persona facilitadora divida el grupo en dos. Unos realizarán la silueta de la persona que vive la situación del caso planteado y el otro grupo realizará la silueta de la persona que causa la situación, con el fin de observar los dos roles dentro del ejercicio ya que el objetivo de esta actividad es validar y dale visibilidad a la persona que vive la situación y atribuirle responsabilidad a la persona que ejerce la situación. Importante: la silueta sigue siendo individual, solamente se les asignarán personajes diferentes.

Cartografía emocional:

Se iniciará con la construcción de una cartografía emocional con los siguientes pasos:

Responde dentro de la silueta

1. ¿Qué emoción principal siente el personaje?
2. ¿Dónde siente la emoción en el cuerpo?
3. ¿Qué símbolo la representa?

En la silueta, en la mano responder:

1. ¿Cómo está expresando esta emoción el personaje?

Debajo o por fuera de la mano escogida responder

0. ¿Cómo la expresaría yo de forma más cuidadosa?

Debajo de la silueta responden solo una pregunta:

0. ¿Qué haría yo en esta situación para cuidarme y cuidar al otro?

Para el psicosocial: Es importante que la persona facilitadora pueda brindar herramientas enfocados a la gestión emocional grupal y la identificación de redes de apoyo. Se sugieren algunas como:

Reconocimiento emocional grupal por medio del semáforo como estrategia y herramienta para identificar redes de apoyo:

Rojo· Me siento muy cargado/a: puede liberar tensión escribiendo de lo que le sucede

Amarillo· Estoy regular: Poder contarle a alguien de confianza como me estoy sintiendo y/o compartir con amistades, familiares, personas cercanas de confianza. Responderse que necesito hoy.

Verde· Me siento bien: reconocer los redes de apoyo que me sostienen y sostienen al grupo, identificar las fortalezas y practicas de cuidado y autocuidado, poder reconocer que cosas positivas me llevo del espacio o de las personas y situaciones que se atraviesan.

IMPORTANTE: Se recomienda que el facilitador observe todas las instrucciones de la cartografía emocional antes de realizar la actividad para tener mayor claridad en la aplicación de esta.

Cierre (25 min)

Socialización:

Se escogerá una persona por cada rol para la socialización, es decir una de las que vive la situación y otra de las que la causa. Para ello se tendrá un tiempo de 10 minutos. De igual manera, se pueden acomodar todas las cartografías como una galería.

Durante el proceso de socialización la persona facilitadora brindará estrategias

de gestión emocional con el fin de complementar la información encontrada en la cartografía y para la toma de decisiones. **Importante preguntarles a los jóvenes con que se van de la sesión y que herramientas se llevan.**

Alegría:

- Práctica de gratitud: Lleva un diario donde escribas tres cosas por las que estás agradecida cada día.
- Compartir momentos: Expresa tu alegría con otros para reforzar conexiones.
- Mindfulness: Disfruta plenamente del momento presente, sin preocuparte por cuánto durará la alegría.

Tristeza:

- Expresión creativa: Escribe, dibuja o crea algo que refleje cómo te sientes.
- Contacto físico: Abrazos o caricias liberan oxitocina y proporcionan consuelo.
- Red de apoyo: Habla con alguien en quien confíes para externalizar tus sentimientos.
- Autocuidado: Tómate un tiempo para actividades que te reconfortan, como un baño caliente o escuchar música.

Miedo:

- Respiración diafragmática: Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, retén el aire por 4 segundos y exhala por la boca durante 6 segundos.
- Enfrenta el miedo poco a poco: Divide la situación en pasos manejables y avanza gradualmente.
- Visualización positiva: Imagina el mejor resultado posible para la situación que temes.
- Mantras calmantes: Repite frases como "Estoy segura y puedo manejar esto."

Enojo:

- Tiempo fuera: Aléjate de la situación para evitar reaccionar impulsivamente.
- Actividad física: Descarga energía haciendo ejercicio, como correr o golpear un cojín.
- Escritura reflexiva: Escribe lo que sientes antes de hablarlo con alguien.
- Técnicas de asertividad: Practica expresar tu enojo usando frases en primera

persona, cómo "Me siento frustrada cuando...".

Sorpresa:

- Toma una pausa: Antes de reaccionar, respira y evalúa la situación.
- Etiqueta la sorpresa: Identifica si es positiva o negativa para saber cómo gestionarla.
- Exploración curiosa: Si es positiva, busca aprender más de la experiencia; si es negativa, planea una respuesta calmada.
- Flexibilidad: Práctica adaptarte a lo inesperado con pequeños cambios en tu rutina diaria.

Frustración:

- **Ejercicio breve para la frustración:**
- Detente: Respira profundamente 3 veces.
- Redirige: Hazte estas preguntas:
- ¿Qué parte de esto está fuera de mi control?
- ¿Qué puedo hacer ahora para avanzar o resolverlo?
- Actúa: Elige una acción pequeña y factible para aliviar la situación.

Desagrado/ asco:

- Identifica la fuente del desagrado
- Practica el autoconocimiento para poner límites
- Establece límites claros
- Aprende a manejar la respuesta de los demás
- Toma distancia si es necesario
- Enfócate en el autocuidado

Nota: El facilitador puede agregar más estrategias de gestión emocional diferentes a las mencionadas. También se pueden complementar con el anexo 4.

IMPORTANTE: La persona facilitadora, deberá recordarles a los jóvenes que en la última sesión del ciclo formativo se construirá de manera colectiva un material pedagógico que permitirá intercambiar saberes, compartir aprendizajes y reconocer las herramientas de cuidado

emocional que se han venido fortaleciendo durante todo el proceso.

Referencias

Agencia de Calidad de la Educación (2023). Marco de Evaluación de los aprendizajes socioemocionales. Santiago de Chile. Tomado de: https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Marco_Evaluacion_Socioemocional.pdf

Brackett, Marc (2020). Permiso para sentir. Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER. Barcelona, Editorial Planeta S.A.

Estrategias mano, cabeza, corazón (pg 25); pulgares arriba y pulgares abajo (pg 21) Tomadas de: <https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo-laughter-and-play-manual-highres-io-final-sp-july20.pdf>

Fundación Trabun (2023). Programa de aprendizaje socioemocional. Tomado de: https://www.fundaciontrabun.cl/files/ugd/95f27a_2eac9eb3b78145e7ab31077186b92388.pdf

La Caixa Foundation & Fundación Telefónica Movistar. (s.f). Profuturo: educación para la paz. Guía pedagógica.

Vidal Fernández, J. (2024, 9 febrero). Qué son las emociones ✓Cuál es su función | Área Humana. Psicólogos Madrid | Centro Área Humana. <https://www.areahumana.es/que-son-las-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20tienen%20dos%20funciones%20muy%20importantes%20hacer%20part%20de%20ello%20a%20los%20dem%C3%A1s.>

Anexos:

Anexo 1. Situaciones o frases para actividad de inicio “Se va a mover el que”

Les da molestia que le manden a hacer cosas
Le gusta salir con sus amigos
A veces no entiende cómo se siente
Se molesta cuando no logra algo
Le cuesta conciliar el sueño en la noche

Ha dicho que está bien y no lo está.
A veces no entiende sus cambios de humor
Alguna vez a gritado cuando se enoja

Anexo 2. Casos

Caso 1.

Sofía es una joven de 15 años y últimamente se siente excluida por sus compañeros de clase. No la invitan a fiestas, reuniones ni a actividades sociales, adicional a ello le tienen apodosos y la han humillado delante de los demás. Por ello, Sofía ha evitado interactuar, acercarse y/o hablar con alguien, se ha vuelto más insegura de sí misma y ha empezado a faltar al colegio.

Caso 2.

Susana es una joven de 14 años que está acostumbrada a sacar buenas notas y en la clase de matemáticas le encantaba participar y ser la mejor del curso. Un día su profesora planeó una competencia de resolución de ejercicios matemáticos pero Susana tuvo varios errores en el primer intento. Regresó a su puesto para corregirlos y cuando fue a donde la profesora confiada en que los iba a tener bien, ella se los devolvió pues aún tenía varios errores. Susana arrancó y rompió la hoja de su cuaderno, botó su maleta al piso, no quiso hacer la actividad e insultó a la profesora.

Caso 3.

Valeria es una joven de 18 años que constantemente se siente insegura sobre su apariencia. Se compara continuamente con sus amigas frente a su cuerpo y revisa a diario las redes sociales de celebridades y creadores de contenido que demuestran una “apariencia agradable” para ella. De igual manera, realiza comentarios hirientes al cuerpo de otras personas y ha empezado a insultarse e insultar a otrxs.

Caso 4

Laura es una joven de 25 años que tiene una relación de pareja hace 5 años, en donde al principio todo funcionó bien, pero actualmente su pareja ha dejado de estar pendiente de ella, ya no le habla con la misma frecuencia, no tiene tiempo para salir y le dice que se encuentra muy ocupada. Laura se ha visto más irritable con todxs, ya no quiere salir de su casa y ha decidido no hablar del tema con nadie.

Anexo 3. Ruleta emocional

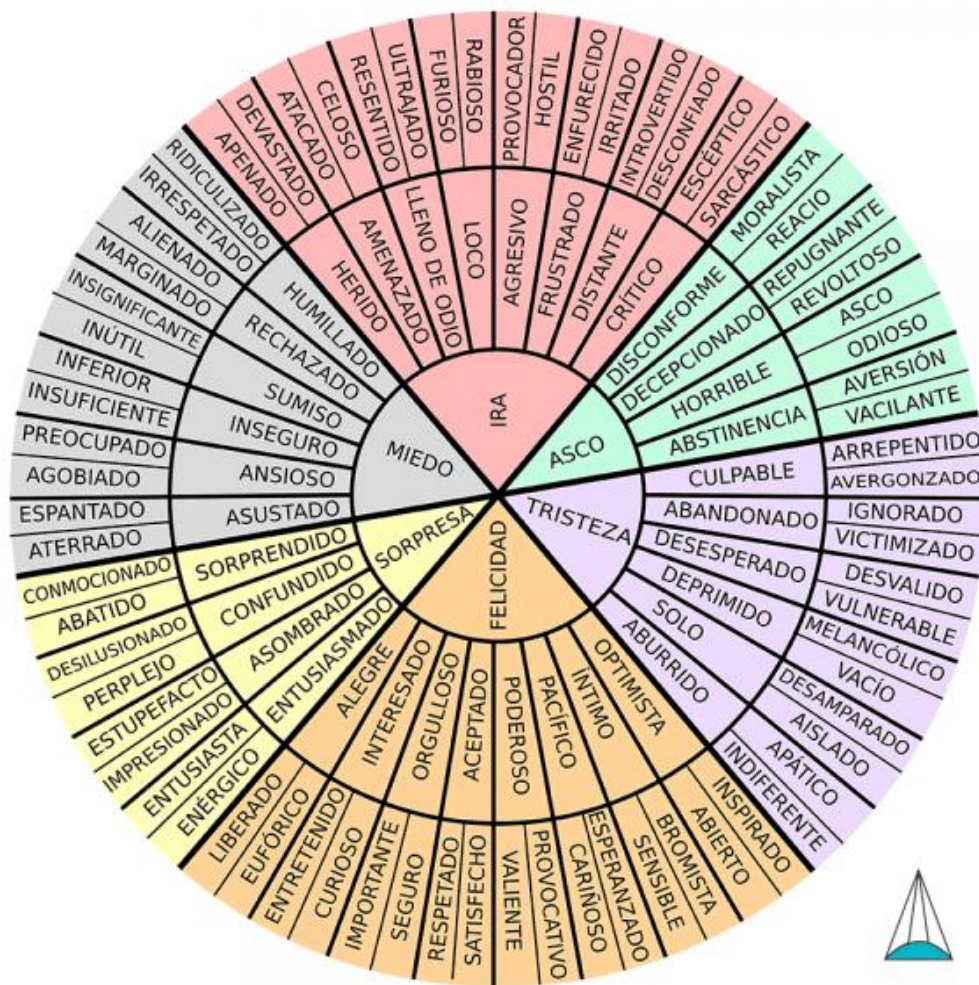


Imagen tomada de: <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Anexo 4. Técnica de respiración y movimiento consciente



RESPIRACIÓN CONSCIENTE



TAPPING Y MARIPOSA

1. Dirige tus manos hacia adelante y muévelas suavemente como si fueran arañas

2. Camina como araña en la parte superior de la cabeza hasta ir hacia el centro de la cabeza.
3. Camina como araña bajando hasta la frente y masajea suavemente tus cejas.
4. Camina como araña por tu cara sintiendo la nariz, los pómulos y los cachetes y la parte inferior de la cara



5. Camina como araña entre el labio inferior y la barbilla.
6. Camina como araña debajo de un lado de la clavícula (busque la hendidura debajo del borde interior de la clavícula).

MARIPOSA

7. Lleva tu brazo derecho al hombro izquierdo y el brazo izquierdo al hombro derecho como abrazándote.
8. Toma una respiración profunda y cuando exhales mueve los dedos de la mano como si fueras una mariposa.



MOVIMIENTO CONSCIENTE



1. Calentamiento de pies y tobillos:

- Realizar círculos con un pie y luego con el otro
- Extender la punta del pie y el talón alternadamente
- Mover el pie a derecha e izquierda

CALENTAMIENTO DE PIERNAS Y CADERA

- Realizar un trote veloz en el lugar
- Paramos en puntas de pie y apoyar luego el talón
- Agacharnos con rodillas flexionadas y paramos alternadamente
- Realiza círculos u ochos con la cadera primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda



CALENTAMIENTO DE ESPALDA, BRAZOS Y CUELLO

- Estira los brazos antes de estirar el pecho.
- Levanta y baja los hombros.
- Haz extensiones hacia adelante y atrás con el cuello y hacia los costados.
- Realiza un medio círculo con el mentón desde el centro del pecho hacia cada hombro.



Elaboración propia: Equipo Atención Integral (2024)

Juventud Sesión de diagnóstico.

Escenario

Formación

educativo	
Eje Temático	
Concepto Clave	Gestión emocional y factores asociados al consumo
Nombre de la sesión	
<u>Duración:</u>	2 horas
<u>Objetivo de la sesión:</u>	Reflexionar sobre los motivos, emociones y contextos que inciden en el consumo de sustancias, reconociendo la relación entre el bienestar emocional, el entorno y la toma de decisiones, a través de metodologías lúdicas, artísticas y participativas que permitan a las y los jóvenes identificar factores individuales, sociales y ambientales asociados al consumo.
<u>Materiales:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Papel Kraft o papel periódico. 2. Marcadores 3. Post-it 4. Cinta 5. Hojas blancas, esferos, tarjetas emocionales 6. Elementos para ambientación (música suave, aromas), materiales artísticos básicos (colores, revistas para collage).
<u>Inicio de la sesión</u> 15 min	
<p>La sesión se fundamenta en un enfoque psicosocial y ecológico, que reconoce el consumo de sustancias como un fenómeno complejo, influenciado por la interacción entre emociones, hábitos, relaciones y contextos sociales y ambientales.</p> <p>Acuerdos del espacio (5 minutos)</p> <p>Para dar inicio al espacio la persona facilitadora se presenta mencionando la entidad a cargo y explica el objetivo de aprendizaje de la sesión. Antes de dar comienzo a la sesión se establecen acuerdos del espacio con el objetivo de</p>	

promover entornos cuidadosos y seguros para los y las participantes. A su vez, la facilitadora llevará tres (3) acuerdos contruídos y dejará que los y las jóvenes contruyan un acuerdo adicional con el fin de propiciar la participación y autorregulación del aprendizaje:

- Escuchamos con respeto y sin juzgar.
- Participamos de manera activa y cuidadosa.
- Respetamos las opiniones y experiencias de los demás.

Actividad de inicio (10 minutos) “Reconociendo hábitos y prácticas”

Para dar inicio al taller se pide a los y las participantes que se organicen en un círculo. La persona facilitadora les indicará que realicen un movimiento si les ha pasado alguna de las siguientes afirmaciones:

1. Ubique su mano en la cabeza de su compañero/a si sigue derecho hasta la madrugada o al otro día viendo series, películas y/o telenovelas.
2. Haga la cara más chistosa si pasa más de 4 horas seguidas viendo redes sociales.
3. De dos saltos si sale a caminar o escucha música cuando está triste o estresado/a.
4. Aplauda si cuando estás estresado/a comes más o tomas bebidas energizantes.
5. De un abrazo a un compañero/a si usted es de las personas que respira cuando siente mucha rabia.
6. Gira sobre ti si alguna vez hiciste algo por presión del grupo.
7. Agáchate si has buscado adrenalina para sentir algo diferente.
8. Haga como mico si come y pica mucho cuando tiene estrés.
9. Cruza los brazos si te cuesta expresar lo que sientes.

Reflexión y enmarcación de la sesión (10 min)

Una vez finalizado el ejercicio de pautas de movimiento, la persona facilitadora le pedirá a dos personas voluntarias que compartan qué identificaron en la actividad respecto a algunas prácticas o hábitos. La persona facilitadora

enmarcará la sesión reflexionando sobre la existencia de hábitos y prácticas (patrones de comportamiento) que pueden generar bienestar o tener un impacto sobre este. Le pedirá a una o dos personas voluntarias que respondan la siguiente pregunta:

1. ¿Por qué decidir ver series todos los días de corrido hasta la madrugada, dejando de lado su descanso, puede tener un impacto en el bienestar de la persona? La persona facilitadora orientará la discusión poniendo una situación: la persona ve series todos los días hasta la madrugada alternando sus horas de sueño y rendimiento en el colegio, él/ella hace poco terminó su amistad con su mejor amigo ¿por qué creen que esa persona adoptó ese hábito?

La persona facilitadora realiza una reflexión sobre hábitos que se pueden convertir en rutinas automatizadas, facilitando su consumo. Sin embargo, estas prácticas o hábitos pueden responder a que las personas no necesariamente saben cómo gestionar sus emociones y afrontar situaciones placenteras o menos placenteras de la vida. Por esto, en esta sesión se van a identificar algunos de los factores individuales y sociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en relación con la gestión emocional.

Desarrollo 45 minutos

Por parejas los participantes deberán escribir en la espalda de su compañero(a) con el dedo, palabras relacionadas con los motivos de consumo de los y las jóvenes. Ellos deben pensar al menos 4 situaciones reales que lleven al consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes o jóvenes.

Se les entrega dos hojas de block a cada pareja, primero inicia uno de los integrantes de la dupla, pone el papel en la espalda del otro y escribe con el dedo la palabra. Deben anotar en la otra hoja las palabras identificadas

Actividad Los “Construcción del ser para el café del mundo”

La persona facilitadora pedirá a los/as participantes que se organicen en cuatro grupos y les entregará un papel kraft. Cada grupo deberá crear un personaje e inventarle un nombre, para ello la/el facilitador/a les asignará dos características a cada uno de los grupos para la construcción de su ser.

Grupo 1: Mujer joven de 17 años

Grupo 2: Hombre joven de 16 años

Grupo 3: Mujer joven de 28 años

Grupo 4: Hombre joven de 28 años

Cada grupo deberá responder:

1. ¿Qué necesita ese ser para sobrevivir?
2. Se les pedirá que por las siguientes dimensiones respondan las preguntas de manera escrita o dibujada.

Dimensiones:

1. **Ser:** Nombre, edad, género, lugar donde vive, personas con las que vive.
0. **Alimentación:** ¿qué come? y ¿cuántas veces se alimenta en el día?
0. **Tiempo libre (ocio):** ¿Qué hace en su tiempo libre y con qué frecuencia lo hace? ¿Qué hace ese ser para divertirse? ¿cuáles son sus hobbies?
0. **Redes y relaciones:** ¿con quienes le gusta compartir ese ser? ¿Qué hace con esas personas?
0. **Hábitos:** ¿cuáles son sus hábitos (actividades que realiza en el día a día recurrentemente)?

0. **Emociones:** ¿cómo expresa emociones como felicidad, rabia, tristeza, miedos?

Café del mundo para conceptualizar: Una vez se termine de escribir y/o dibujar las características del personaje en cada una de las dimensiones los grupos deberán seleccionar dos personas para que compartan lo que realizaron. La persona facilitadora le pedirá a cada pareja seleccionada por su grupo que se ubiquen en una esquina diferente del salón para compartir su producto. Todos los y las participantes pasarán por cada esquina escuchando la exposición de las parejas sobre su personaje.

Cuando cada grupo termine de compartir, la persona facilitadora expondrá una situación que deberán analizar los y las participantes. Esta situación permitirá conceptualizar factores individuales de consumo relacionados con la forma como se transitan o asumen las emociones:

Situación grupo 1: ¿Qué pasaría si...(nombre del personaje inventado) centrara toda su vida en una pareja que tuviese? Ejemplo, (nombre del personaje invitando) lleva dos años de relación. Ella, en ese tiempo, fue dejando de salir y hablar con sus amigos/as (usar la información que los/as participantes le asignaron a su personaje). Los planes que hacía en su vida siempre incluían a su pareja, dejando de hacer algunas cosas que a ella le gustaban porque a él/ella no le gustan. Cada vez que ella opinaba algo sobre un tema que le parecía interesante, buscaba la aprobación de él/ella. Un día su novio/a decide que quiere terminar.

Pregunta orientadora: ¿Qué siente el personaje en esta situación?

¿Qué decisiones toma?

¿Qué factores influyen en esas decisiones?

¿Qué otras alternativas podría tener para cuidar su bienestar?

Dependencia emocional

Las prácticas y los hábitos están estrechamente relacionados con el consumo problemático de cualquier tipo, ya que la forma en que una persona maneja sus emociones, actividades diarias y comportamientos influye directamente en las decisiones que toma sobre su vida, entorno y consumo. A menudo, los hábitos y las prácticas adquiridas a lo largo del tiempo se convierten en factores clave que

facilitan o dificultan el desarrollo de comportamientos de consumo problemático, como el abuso de sustancias, el consumo excesivo de alimentos, el uso desmedido de tecnología o conductas adictivas. La persona facilitadora va a explicar que en la situación que acabaron de ver se presenta: dependencia emocional.

La **dependencia emocional** es un patrón de comportamiento en el cual una persona se siente necesitada del apoyo, la aprobación o el afecto de otra para sentirse segura, validada y emocionalmente equilibrada. Esta dependencia puede tener un impacto negativo en el bienestar, ya que la persona se ve atrapada en una relación en la que su autoestima y felicidad dependen en gran medida de la otra persona, objeto o sustancia.

1. Esto puede estar relacionado con la autovaloración o la baja autoestima: Las personas con dependencia emocional suelen tener una autoestima muy baja y sienten que no son lo suficientemente valiosas por sí mismas
2. Esto puede estar relacionado con el miedo al abandono o rechazo: Una característica central de la dependencia emocional es un miedo irracional a ser abandonado o rechazado, etc.

Al no gestionar las emociones podemos desarrollar dependencia con varios vínculos que sostenemos en la vida, con objetos, sustancias, etc. Esta dependencia puede convertirse en un factor que impulse, por ejemplo, al consumo de sustancias o comportamientos que impactan negativamente, como forma de lidiar con la ansiedad, la no gestión emocional o el miedo al abandono.

Situación grupo 2: ¿Qué pasaría si...(nombre del personaje inventado) se va con sus amigos a pasear y deciden hacer rafting en un río con rápidos nivel 5 sin ningunas condiciones de seguridad? (nombre del personaje invitando) sale de viaje con sus amigos, ellos quieren tener un rato de adrenalina y explorar cosas nuevas. Se encuentran a una persona en la calle que les dice que hace Rafting, ellos deciden ir con él, sin embargo cuando llegan al sitio no tiene suficientes casos, ni chalecos de seguridad. Los chalecos que tiene están dañados. Aún cuando es uno de los ríos más peligrosos y no cuentan con las condiciones de seguridad deciden hacerlo porque quieren explorar qué se siente.

Pregunta orientadora: ¿Qué siente el personaje en esta situación?

¿Qué decisiones toma?

¿Qué factores influyen en esas decisiones?

¿Qué otras alternativas podría tener para cuidar su bienestar?

Curiosidad y exploración.

La exploración y la curiosidad son habilidades que nos impulsan a aprender, descubrir y experimentar. Sin embargo, cuando estas se desbordan o se canalizan de manera inapropiada, pueden tener un impacto negativo en el bienestar de la persona. La persona puede sentir una necesidad de explorar situaciones emocionantes, diferentes o extremas, como en este caso los deportes extremos, viajar a lugares peligrosos, consumir nuevo tipo de sustancias psicoactivas, sin la información adecuada o la preparación debida. Aunque la emoción inicial puede ser placentera, estos riesgos pueden terminar causando riesgos en la salud de las personas.

Situación grupo 3: ¿Qué pasaría si ...(nombre del personaje inventado) tuviese un trabajo que le encanta, pero trabaja sin descanso, estando disponible 24/7 hasta los domingos y esforzándose siempre por alcanzar la perfección en todo lo que hace? (nombre del personaje inventado) trabaja sin descanso, muchas veces, los siete días de la semana. Ella siente satisfacción cuando cumple con todas las obligaciones asignadas y su jefe la felicita por su trabajo; sin embargo, le ha tocado usar unas pastillas para poder dormir.

¿Qué siente el personaje en esta situación?

¿Qué decisiones toma?

¿Qué factores influyen en esas decisiones?

¿Qué otras alternativas podría tener para cuidar su bienestar?

Sistema de recompensas

Las prácticas de gratificación y recompensa pueden promover el consumo, no sólo de sustancias, sino de otras actividades por ejemplo el trabajo. Si una persona está acostumbrada a buscar una recompensa rápida, un sistema de validación y de aprobación de sí en los otros o un alivio inmediato a través de acciones como el trabajo, el consumo de alimentos poco saludables, el alcohol o

las compras, puede comenzar a depender de estos comportamientos para lidiar con la vida diaria. Con el tiempo, estos hábitos se convierten en rutinas automáticas, lo que facilita el consumo aumente

Situación grupo 4: ¿Qué pasaría si...(nombre del personaje inventado) se alimenta cada hora porque tiene una situación muy complicada en su trabajo y es posible que lo despidan? (nombre del personaje invitando) come mucho cuando siente estrés y ansiedad, al llegar a su casa siente soledad y le dan más ganas de comer, aunque no tenga hambre.

¿Qué siente el personaje en esta situación?

¿Qué decisiones toma?

¿Qué factores influyen en esas decisiones?

¿Qué otras alternativas podría tener para cuidar su bienestar?

Escape emocional.

La persona facilitadora hará una introducción sobre **escape emocional**, este se refiere a la tendencia a evadir o desconectarse de las emociones difíciles, incómodas o dolorosas a través de comportamientos o pensamientos que no abordan directamente la causa del malestar. A veces, esta evasión se lleva a cabo de manera consciente o inconsciente, y puede implicar conductas o hábitos como el comer en exceso, la procrastinación, el uso excesivo de redes sociales, la adicción a sustancias psicoactivas, entre otras. En este caso, el acto de comer se convierte en una distracción temporal que alivia momentáneamente el malestar emocional, aunque no resuelve el problema subyacente. Lo mismo sucede si se cambia este hábito de comida, por el consumo de licor, drogas, café, etc.

También a medida que se avanza la socialización explicar factores sociales y contextuales asociados al consumo.

FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Cierre 15 minutos

Se sugiere

Espacio de gestión emocional

Para finalizar, la persona facilitadora brindará herramientas de gestión emocional por estaciones que tendrá el material pedagógico pegado en la pared:

1. Estación del detenerse y respirar.

En este espacio tendrá dos herramientas de gestión emocional: la respiración consciente por medio del tapping y mariposa (**Anexo**) y la respiración consciente por medio de olores. En esta última, la persona facilitadora ambientará el espacio con música de relajación y le entregará un algodón con aroma de lavanda a cada uno/a de las y los participantes para que sientan el olor y realicen tres respiraciones profundas con los ojos cerrados.

0. Estación “Conexión y apoyo”

La persona facilitadora brindará una herramienta práctica de conexión y apoyo:

Te llevas un bono para llamar a un familiar o amigo el cual puedas hablar sobre tus emociones y sentimientos (*El bono no cuenta con fecha de caducidad*) (**Anexo**)

Mural de aprendizajes:

Al finalizar las estaciones habrá un papel Kraft con dos preguntas para que los/as participantes escriban en él:

1. ¿Qué aprendí hoy que antes no sabía?
2. ¿Qué estrategia de gestión emocional me llevo para implementarla en mi día a día?

Referencias

- *Secretaría Distrital de Integración Social. (2022). Manual metodológico Proyecto 7753 Prevención de Maternidad y Paternidad Temprana, material ajustado y recuperado de: <https://docs.google.com/document/d/1bbU-8uAQzgWHjNYmNcSKKBCU5WD5BePR/edit>)*

Agregar referencias y videos de consulta o apoyo técnico