

# PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA GESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

con adolescentes y jóvenes en  
ambientes educativos





Propuesta pedagógica para la gestión de la salud mental con adolescentes y jóvenes en ambientes educativos/  
Kevyn Eva Norton, Juliana Santacoloma Alvarán, Simón Velásquez Matijasevic, Cristhian Torres Pachón, Leydi Johana Marín López, Yuri Andrea Soto Ramírez, Orlando Scoppetta - 1. ed. Manizales, Colombia: Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - Fundación CINDE; Digging Deep Project, Fondation Botnar 2023. 28 p.: il. col.: 21.59 x 27.94 cm.

ISBN impreso: 978-958-5150-27-0

ISBN digital: 978-958-5150-28-7

1. Investigación y Desarrollo. 2. Estrategias Pedagógicas. 3. Bienestar emocional. 4. Ambientes educativos

DEWEY: 362.042 4

CUTTER: F981

Propuesta pedagógica para la gestión de la salud mental con adolescentes y jóvenes en ambientes educativos.

Primera edición 2023

Impreso y hecho en Colombia / Printed and made in Colombia

Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE

Digging Deep Project

Fondation Botnar

**Autoras/es:** Kevyn Eva Norton (Directora The Digging Deep Project), Juliana Santacoloma Alvarán (Profesional de investigación y desarrollo, Fundación Cinde), Simón Velásquez Matijasevic (Profesional de investigación y desarrollo, Fundación Cinde), Cristhian Torres Pachón (Profesional de investigación y desarrollo, Fundación Cinde), Leydi Johana Marín López (Profesional de investigación y desarrollo, Fundación Cinde), Yuri Andrea Soto Ramírez (Profesional del Proyecto “Empoderando a adolescentes y jóvenes de Soacha y Pereira para la gestión de la salud mental”, Orlando Scoppetta (Coordinador del Proyecto Empoderando a adolescentes y jóvenes de Soacha y Pereira para la gestión de la salud mental)

La cartilla “Propuesta pedagógica para la gestión de la salud mental con adolescentes y jóvenes en ambientes educativos” es una iniciativa financiada con recursos de la Fondation Botnar, desarrollada por la Fundación CINDE y Digging Deep Project. La cartilla no tiene fines económicos o comerciales.

Se autoriza la reproducción del contenido de esta obra con fines de divulgación educativa siempre y cuando se cite la fuente.

Ilustración: Shadow’s Edge

Diseño y diagramación: Jean Carlos López Español.

ISBN impreso: 978-958-5150-27-0

ISBN digital: 978-958-5150-28-7

Cartilla pedagógica

© Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE

Sede Sabaneta: Calle 77 Sur No 43 a – 27. Vereda San José

Sede Bogotá: Calle 93 No. 45 A 31. Barrio La Castellana

Sede Manizales: Calle 59 No. 22-24 Barrio Rosales

©The Giving Back Fund

C/o DIGGING DEEP

500 Commercial Street, Suite 4R

Boston, MA

02109

© Fondation Botnar

St. Alban-Vorstadt 56 4052

Basel - Switzerland

Impresión: Avenida carrera 14 N 70A - 85 201

Bogotá - Colombia



## Presentación

La propuesta que presentamos en esta cartilla está dirigida a docentes, orientadores/as escolares y a profesionales en el área de la salud. Teniendo presente la dificultad para el acceso a recursos de promoción de la salud mental, esta guía constituye una opción que complementa la oferta institucional dirigida a adolescentes y jóvenes.

El objetivo de la cartilla es presentar de manera estructurada una propuesta pedagógica en promoción de la salud mental que integra el uso de una ayuda digital y una guía para el desarrollo de la autoconciencia. Estas herramientas que se basan en la terapia narrativa, han sido validadas mediante estudios científicos, y adaptadas en Colombia en un proyecto dirigido al empoderamiento de adolescentes y jóvenes para la gestión de su salud mental llevado a cabo entre 2021 y 2023.

La ayuda digital se denomina Shadow's Edge (al Borde de la Sombra) es una aplicación que se puede obtener gratuitamente a través de dispositivos móviles y la guía para la autoconciencia es un texto que propone actividades basadas en la aplicación digital para obtener el mayor beneficio de su uso. Los talleres de esta cartilla presentan la posibilidad de integrar ambas herramientas en cuatro sesiones, obteniendo provecho de las actividades grupales, propiciando la reflexión conjunta y complementando el trabajo individual de cada participante.

En cada uno de estos talleres, van a encontrar los objetivos, indicaciones, materiales, descripción y duración de las actividades. Esperamos sean de gran utilidad para ustedes y, en particular, para adolescentes, jóvenes y familias de sus instituciones, organizaciones o comunidades.

Puedes descargar la app y la Guía de Shadow's Edge para la autoconciencia sin costo.

### Shadow's Edge App digital móvil



La app está disponible sin costo en Google Play o en el Apple Store:

1. Abre Google Play o Apple Store.
2. Busca Shadow's Edge.
3. Descarga e instala.

### La guía de Shadow's Edge para la autoconciencia



La guía y los materiales para los talleres están disponibles en:

<https://www.shadowsedge.com/es/materials>



# Rutas para implementar las herramientas de salud mental "Shadow's Edge"

## 1 Objetivo



Objetivo: empoderar jóvenes con herramientas de **autoconocimiento y bienestar emocional**

1.200

jóvenes participantes en **Colombia**

80.000 usuarios en el mundo

14 - 24 años de edad

3 Organizaciones patrocinadoras sin fines de lucro



[www.cinde.org.co](http://www.cinde.org.co)



[www.diggingdeep.org](http://www.diggingdeep.org)  
[www.shadowledge.com](http://www.shadowledge.com)



[www.fondationbotnar.org](http://www.fondationbotnar.org)

## 2 Herramientas

basadas en **terapia narrativa**



3 estudios de impacto

- CINDE Colombia
- Universidad Zurich, Suiza
- Lurie Children's Hospital, Chicago, EE UU

más información aquí [www.shadowledge.com/research](http://www.shadowledge.com/research)



app móvil



guía personal

## 3 Formas de uso

para jóvenes, docentes, orientadores y familias

1. como acompañamiento en un proceso **individual**
2. Como una sesión de **grupo**
3. En una **serie de 4 talleres**



0 COP

acceso libre

[www.shadowledge.com/es/professionals](http://www.shadowledge.com/es/professionals)



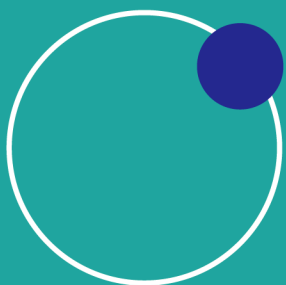
App



Guía y materiales



# Talleres de formación





# Taller 1. Introductorio

*“El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad  
Cierta conciencia momentánea llega  
Como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!”  
Fragmento del Poema “La casa de huéspedes”*

Rumi

## Objetivo:

- Promover la reflexión en torno al bienestar emocional y el cuidado propio, mediante una metodología narrativa y lúdica basada en la versión colombiana de la app “Shadow’s Edge” y en la guía para la autoconsciencia.

### Agenda:

1. Ritual de bienvenida – 10 min
2. Presentación de los participantes – 30 min
3. Introducción a Shadow’s Edge – 10 min
4. Chequeo emocional – 30 min
5. Jugar Shadow’s Edge – 30 min
6. Balance del Taller – 10 min

### Preparación del taller:

- Gestionar espacio amplio y tranquilo.
- Impresión de la guía de Shadow’s Edge para la autoconsciencia (una por participante) (si no es posible, se sugiere imprimir las actividades propuestas en los anexos)
- Preparar materiales y anexos
- Equipos: video beam, computador.
- Internet (wifi)
- Cada participante debe contar con un dispositivo móvil (celular o tablet) para descargar la app Shadow’s Edge.

### Recomendaciones:

- Confirmar la compatibilidad de los dispositivos móviles (celulares o tablets) con la tecnología de la app Shadow’s Edge.
- Los dispositivos móviles deben contar con suficiente espacio para descargar la app.

Duración del taller: 2 horas

## Actividad 1. Actividad de bienvenida y presentación del taller



**Duración:** 10 minutos

**Descripción:** Se recibe a los-as participantes con un separador de bienvenida con la frase: “Amarse a uno mismo, es el comienzo de un romance que dura toda la vida” Oscar Wilde. El/la facilitadora invita al grupo a compartir sus resonancias o sentires en torno a la frase del día. Seguidamente, el o la facilitadora presenta el objetivo del taller y los momentos de la agenda propuesta.

**Material:** Imprimir separadores (en su defecto, escribir la frase en un pliego de papel)



## Actividad 2. Presentación de los-as participantes

**Duración:** 30 minutos

**Descripción:** En primer lugar, se invita a cada participante a realizar la actividad “Por favor, preséntate” (5 min), para ello se les propone abrir la guía en la página 4, en su defecto se les entregará una copia del ejercicio. En segundo lugar, se invita a compartir el ejercicio en parejas (5 min) y finalmente presentar al compañero o compañera en plenaria teniendo en cuenta alguna de las respuestas de la actividad propuesta (20 min).



# Por favor, Preséntate

Oye, ya nos acabamos de conocer, ¡vamos a presentarnos! por lo general, la gente dice algo como: “Soy una chica de 15 años llamada Ty que vive en Shadow’s Edge y le gusta andar en patineta”. Pero esas son las cosas aburridas. Profundicemos más y probemos otro tipo de presentación. Ahora, dado que recién estás comenzando con esto de la autoconciencia, puedes completar los espacios en blanco.

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Algo que hice que fue realmente significativo para mí fue \_\_\_\_\_

Una persona que amo es \_\_\_\_\_  
debido a que \_\_\_\_\_

A veces siento que \_\_\_\_\_

Me gustaría ser mejor en \_\_\_\_\_



*Nota: Como segunda opción, y cuando se considere pertinente, el ejercicio de presentación se puede realizar de manera individual y desarrollar una actividad lúdica rompe hielos.*

**Material:** Guías de Shadow’s Edge (en su defecto, imprimir copias del ejercicio de presentación), lapiceros.

## Actividad 3. ¿Qué es Shadow’s Edge?



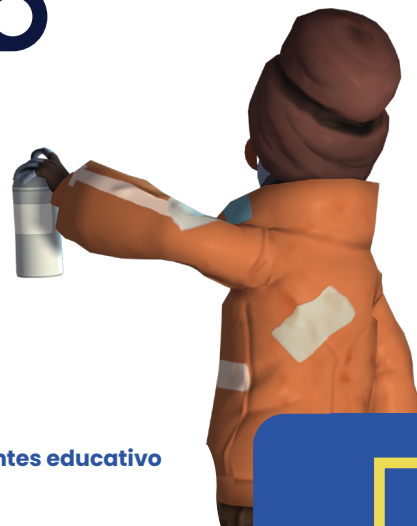
**Duración:** 10 minutos

**Descripción:** Se realiza una presentación general que permita comprender en qué consiste la aplicación Shadow’s Edge (Al borde de la sombra), cómo se creó la versión colombiana y cuáles son sus principales propósitos.

**Material:** video sobre la versión colombiana de la aplicación de Shadow’s Edge, proyector, pc.



**Lee el Qr para  
ver el video**





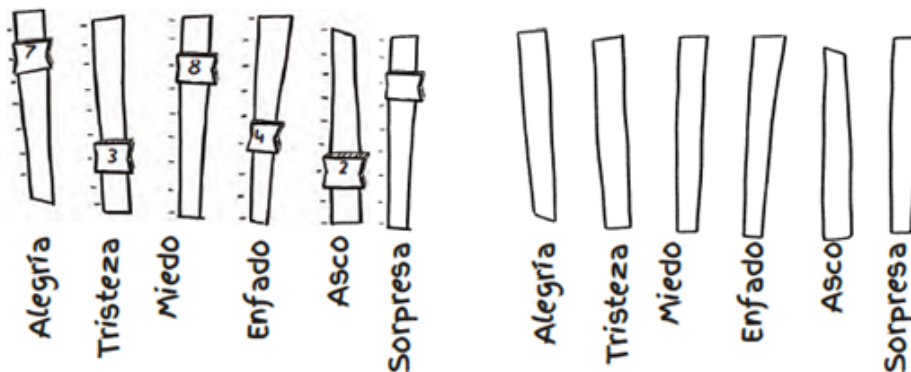
**Duración:** 30 minutos

**Descripción:** En un primer momento, se invita a cada participante a realizar la actividad denominada “Chequeo” (5 min), para ello se les propone abrir la guía en la página 4 (en su defecto sacar copiar de la actividad.)



## Chequeo

Casi nunca sientes una sola emoción a la vez. En realidad, tus emociones se mezclan como la música en una consola de con controles deslizantes donde aparecen con más o menos fuerza seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa. A medida que avanzas en este libro, usa las "consolas" que aparecerán en las esquinas superiores para verificar cómo te sientes. Si quieres hacerlo, simplemente dibuja nuevos controles deslizantes y ponles números de 1 a 10 para mostrar en qué nivel estás sintiendo cada emoción. Debido a que este es el primer chequeo, te presentamos un ejemplo de una consola llena (la imagen abajo a la izquierda) y también una consola en blanco que puedes usar para comenzar (la imagen de la derecha). En otras páginas, solo verás las consolas en blanco para que tú les pongas los números según como te sientas. Pruébalo: no tienes que saber exactamente cómo te sientes, solo pregúntate qué tan "grandes" son tus emociones y dibuja / numera los controles deslizantes.



Se conforman 3 grupos y se les indica que identifiquen en una hoja las 4 emociones de mayor intensidad, y así mismo representarlas con un dibujo o imagen (10 min). Posteriormente se les pide a los equipos socializar las emociones identificadas y sus representaciones (10 min).

Al finalizar, el o la facilitadora realiza una reflexión sobre la importancia del reconocimiento y expresión de las emociones, en sus propias palabras se sugiere plantear: En el camino del autoconocimiento, las emociones son de vital importancia, son estas las que les dan brillo y color a nuestras experiencias. A cada instante nos acompaña un estado emocional interior, y cuando no nos percatamos de estos podemos quedar atrapados, sin ser conscientes de este estado. Quizás sea imposible evitar sentir una emoción o un sentimiento en el día a día; no obstante, podemos elegir qué hacer con lo que sentimos y pensamos. Tomar consciencia nos permitirá transitar y gestionar las emociones de otro modo, reconociendo y escuchando aquello que nos comunican, para abrazarlas y aprender de ellas.

**Materiales:** 3 pliegos de papel o cartulina, colores, marcadores, Guías de Shadow's Edge (en su defecto, imprimir hoja con ejercicio para cada participante), proyector.



## Actividad 5. ¡Vamos a jugar Shadow's Edge!



**Duración:** 30 minutos

**Descripción:** Se dan las siguientes indicaciones al grupo:

1. Compartir cuál es la red y contraseña de wifi disponible.
2. Buscar en la Play store la app Shadow's Edge.
3. Se invita a iniciar con la aplicación de manera individual.

**Materiales:** dispositivos móviles, conexión a internet.



## Actividad 6. Balance del taller



**Duración:** 10 min

Se invita a los-as participantes a realizar una breve evaluación del encuentro en torno a:

- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué significó el encuentro para mí? (sentires, reflexiones...) /¿qué me llevo?
- ¿Qué se podría mejorar?





# Taller 2 – Desbaratamiento



“Sé bondadoso contigo mismo, después deja que tu bondad innunde el mundo”

Pema Chödrön

## Objetivo:

Analizar las estrategias de autoconocimiento, desarrolladas por adolescentes y jóvenes, a partir de los ejercicios de la fase “Desbaratamiento” de Shadow’s Edge. Los ejercicios de la fase Desbaratamiento ayudan a reflexionar y a conectar con su historia personal, sus raíces, sus preferencias, y su manera de gestionar las emociones.

## Agenda

1. Mural de los afectos -20 min
2. Línea de vida -20 min
3. El globo del enojo – 30 min
4. Cartografía poético corporal -40 min
5. Balance del taller – 10 min

## Preparación y recomendaciones:

- El/la facilitador/a debe leer a detalle la fase de “desbaratamiento” de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia (páginas 3 a la 22).
- Suficientes impresiones de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia, o en su defecto, impresiones solamente con la “fase de desbaratamiento”.

Duración del taller : 2 horas.

## Actividad 1: Mural de los afectos



**Duración:** 20 minutos

**Descripción:** Con el objeto de fortalecer los vínculos al interior del grupo, se invita a configurar el *Mural de los afectos*, para ello se invita a elaborar y decorar un sobre, teniendo como punto de partida las cualidades que cada uno reconoce en sí mismo-a. Cada participante, debe pegar su sobre en “el mural”, el cual estará disponible en una de las paredes del salón. Se propone, a lo largo de la jornada,-a escribir mensajes de afecto y reconocimiento a los-as compañeros-as y guardarlos en su respectivo sobre. Al finalizar, cada uno-a puede llevarse sus propios mensajes.

**Materiales:** papel kraft, hojas de colores, marcadores, cinta, pegante.



## Actividad 2: Línea de vida

**Duración:** 20 minutos

**Descripción:** Se invita a leer en grupo la descripción de la fase de Desbaratamiento (p.3) y seguidamente se da la indicación de realizar la actividad denominada "Línea de vida, para ello se les propone abrir la guía en la página 6, en su defecto sacar una copia para cada participante.



### Línea de Vida

Haz una línea de tiempo de tu vida, es decir una "línea de vida". Primero, usa el diario para hacer una lista de al menos ocho eventos importantes en tu vida. ¿Te mudaste? ¿Conseguiste una nueva mascota? ¿Tu familia cambió? ¿Perdiste a alguien que amabas? Algunos de estos eventos son buenos y otros tal vez no tanto. Ahora ubica estos eventos en tu línea de vida, como en el ejemplo, escribiendo lo que sucedió y qué edad tenías.

**Ejemplo:**



Luego, se propone abrir un círculo de la palabra para compartir, de manera voluntaria, el ejercicio; para así conversar sobre algunos de los aprendizajes que nos han dejado los acontecimientos y cambios en nuestras vidas.

**Materiales:** colores, marcadores, Guías de Shadow's Edge (en su defecto sacar copia para cada participante).

## Actividad 3: El globo del enojo



*"La respiración consciente es una forma maravillosa de recuperar la calma y la paz"*

Tich Nhat Hanh

**Duración:** 30 minutos

**Descripción:** Cuando un incidente nos hace enojar, se tiende a responder o reaccionar rápidamente. Esto no permite que se analice con detenimiento las posibles consecuencias. Es posible que se alargue el tiempo entre la situación que nos enoja y la respuesta a través del manejo de nuestro enojo, usando algunas técnicas para tramitar esta emoción.

A cada participante se le entregará un globo. El/la facilitador/a comenzará contando una historia de un día cualquiera en el cual comienzan a pasar cosas que van "colmando la paciencia" (Por ejemplo: cuando alguien te contradice lo que piensas, cuando alguien no te cumple una promesa...). La idea es que a medida que el/la facilitador/a va contando las situaciones conflicto, cada uno-a de los-as participantes va inflando el globo de acuerdo al tipo de enojo que le provocaría cada situación.

Ejemplo de conflictos:

1. Estás en trabajo en grupo y ninguno de tus compañeros está de acuerdo con tus propuestas.
2. Tu hermano había quedado de lavar la loza y no lo hizo.





3. Estás en trabajo en grupo y alguien no cumple con lo que se había comprometido.
4. Estás en una actividad deportiva y hay un desacuerdo frente a la decisión del árbitro.
5. Te das cuenta que tu amigo o amiga dijo un secreto que le habías contado.
6. Se indaga en el grupo por otras situaciones de enojo (aproximadamente unas 5).

Después de cada situación, se recomienda hacer una pausa para que los participantes soplen el globo las veces y en la forma en que cada evento les hace enojar. Luego se propone observar el tamaño de los globos y se rea-



lice una reflexión sobre las diferentes percepciones que se tienen sobre el enojo y la forma de enfrentarlo.

En este punto se propone una lluvia de ideas sobre las diferentes formas en que los-as participantes han logrado tramitar su enojo, en la medida que cada uno-a cuenta sus experiencias, el resto va desinflando poco a poco su globo. Esta práctica permite considerar el hecho de cómo cada situación afecta a las personas de maneras diferentes y promueve el reconocimiento de estrategias que permiten gestionar en el día a día el enojo.

Seguidamente, el/la facilitador/a aborda la importancia de la externalización del problema; según White y Epston (1993), consiste en “un abordaje (...) que insta a las personas a cosificar y, a veces, personificar, los problemas que las oprimen (...) el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía. Los problemas considerados inherentes y las cualidades relativamente

fijas que se atribuyen a personas o relaciones se hacen así menos constantes y restrictivos” (White & Epston, 1993, p. 53).

**Materiales:** globos o bolsas grandes de papel.



## Actividad 4: Cartografía poético corporal<sup>1</sup>

**Duración:** 40 minutos

### Descripción:

➤ Primer momento: Dibuja la silueta de tu cuerpo.

1. Ubica en la silueta un lugar que consideres lleno de vida: ¿Qué parte del cuerpo simboliza la fuerza de tu existencia? ¿Con qué representas esa fuerza? (puedes escribir y dibujar)

2. Ubica en la silueta un lugar de dolor ¿Qué duele y dónde duele?, ¿Con qué representas ese dolor? (puedes escribir y dibujar)

3. Ubica en el cuerpo una experiencia que haya aportado paz y calma a tu vida. ¿En qué parte del cuerpo ubicas esa experiencia? ¿Con qué la representas? (puedes escribir y dibujar)

4. Ubica en la silueta ¿cuáles son las emociones que expreso y externalizo con mayor facilidad? (¿Cómo estoy surfeando mis emociones?) (puedes escribir y dibujar)

5. Ubica en la silueta ¿cuáles son las emociones que están más sumergidas (ocultas) y se me dificulta expresar? (puedes escribir y dibujar)

<sup>1</sup> Esta actividad se encuentra basada en la actividad denominada *Corpografía* creada por Omar Andrés Camacho (docente investigador de Cinde)

- Segundo momento: Vamos a construir el poema de la siguiente forma:

Primera estrofa:

Habito en + “el lugar lleno de vida y la forma con que lo representas” + que abrazo con + “el lugar que consideras de dolor y la forma con que lo representas”.

Ejemplo: “Habito en este cuello de luz que abrazo con mi cabeza de mujer rebelde”.



Segunda estrofa:

Me impulso con + “el lugar donde marcaste como experiencia paz y calma y la forma en que lo representas” + a pesar de + “el lugar del cuerpo que duele y la forma como lo representas”.

Ejemplo: “Me impulso con este corazón que es hogar a pesar de que la espalda pese por el trabajo”.

Al finalizar los poemas, se invita a compartir voluntariamente las obras poéticas y el sentir del grupo frente al ejercicio.

El equipo facilitador realiza un abordaje conceptual en torno al cuidado de sí y la gestión de las emociones.

**Materiales:** anexo 2, hojas blancas, lapiceros, colores o marcadores.



## Actividad 5. Balance del taller

Duración: 10 min

Se invita a los-as participantes a realizar una breve evaluación del encuentro en torno a:

- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué significó el encuentro para mí? (sentires, reflexiones...) /¿qué me llevo?
- ¿Qué se podría mejorar?





## Taller 3 – Desilusión

“La compasión hacia uno mismo proporciona un remanso de paz, un refugio contra los mares tempestuosos de la autocrítica”

Kristin Neff

### Objetivo:

Analizar las estrategias de afrontamiento desarrolladas por adolescentes y jóvenes, a partir de los ejercicios de la fase “Desilusión” de Shadow’s Edge, con el fin de fortalecer las maneras saludables y positivas de implementar dichas estrategias. Los ejercicios de la fase Desilusión ayudan a conectar con los desafíos y oportunidades actuales en su vida.

### Agenda

1. Introducción – 5 min
2. Perdidos en el espacio – 30 min
3. ¿Sientes que hay un peso sobre tus hombros? – 40 min
4. Cierre sereno – 15 min

### Preparación y recomendaciones:

- El/la facilitador/a debe leer a detalle la fase de “desilusión” de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia (páginas 23 a la 32).
- Suficientes impresiones de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia, o en su defecto, impresiones solamente con la “fase de desilusión”.

Duración del taller: 2 horas.

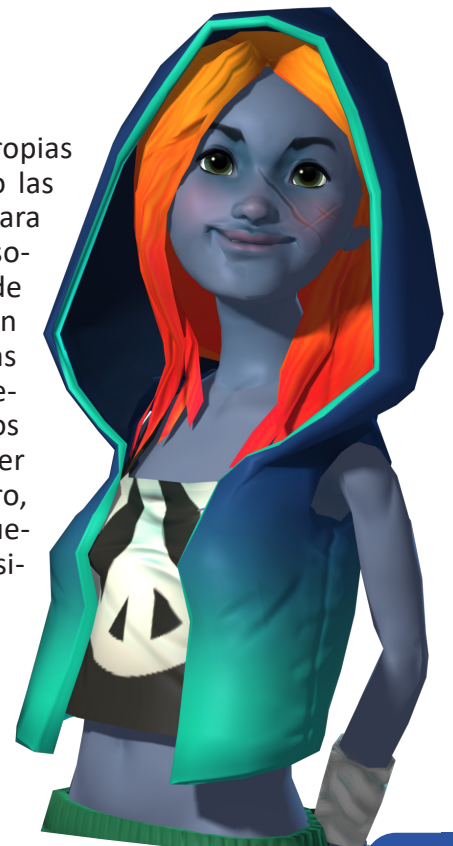
### Actividad 1: Introducción



Duración: 5 minutos

### Descripción:

1. A modo de introducción, el/la facilitador/a comenta con sus propias palabras lo siguiente: en los talleres anteriores hemos abordado las características generales de la app y la guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia, así como, algunos de los aspectos personales, sociales y relacionales que influyen en la gestión de la salud mental de adolescentes y jóvenes. En el presente taller vamos a enfocarnos en lo que la población juvenil realiza o hace para afrontar y resolver las diferentes situaciones y problemas que les generan ansiedad, tristeza y estrés. En el transcurso del taller, por un lado, reflexionaremos sobre cómo apoyar a las y los adolescentes y jóvenes a fortalecer aquellas acciones saludables que ellos/as ya realizan, y por el otro, pensaremos en algunas alternativas y ejercicios para cambiar aquellas acciones poco saludables o que no contribuyen a mejorar las situaciones estresantes y preocupantes.







## Actividad 2: “Perdidos en el espacio”

Duración: 30 minutos

1. El/la facilitador/a comparte con los/as participantes la siguiente conceptualización de “Estrategias de afrontamiento”. Esto se puede hacer de manera escrita por medio de un cartel o con una diapositiva: *“Las estrategias de afrontamiento pueden ser entendidas como acciones y pensamientos orientados a manejar las demandas ambientales y subjetivas de una situación valorada por un sujeto como difícil o desbordante.”*<sup>2</sup> En otras palabras, **las estrategias de afrontamiento son las acciones que todas las personas pueden realizar para superar las situaciones difíciles que están viviendo.** Luego, se le plantea al grupo que, en ocasiones las personas suelen implementar estrategias de afrontamiento ante situaciones que generan ansiedad y estrés. Después, se les comparte las siguientes conceptualizaciones<sup>3</sup>; no obstante, vale la pena mencionar que existe un amplio abordaje teórico al respecto, así como, diferentes maneras de abordar los conceptos propuestos.

**Ansiedad:** estado y/o respuesta fisiológica, emocional y cognitiva ante una posible amenaza o peligro (real o imaginado), caracterizada por palpitations cardíacas, sudoración, inquietud desagradable, y sensaciones de catástrofe, agitación y temor.

**Estrés:** es una respuesta psicofisiológica ante situaciones tensionantes o que son altamente demandantes para un sujeto, porque exceden o igualan sus recursos para enfrentarlas. A su vez, ante dichas situaciones el estrés es un generador de emociones y otras respuestas relacionadas con la frustración, la ira, la ansiedad, o incluso, algunas sensaciones percibidas como positivas.

2. Se invita a las y los participantes a conformar grupos de 3 personas. En cada equipo leerán la introducción de la fase de “Desilusión” (p. 23) y luego la actividad de la guía “Perdidos en el espacio” (p. 25). El/la facilitador/a comentará: **“Primero, de manera individual** cada uno de los integrantes del equipo va a pensar en 5 situaciones de la vida cotidiana que les generen estrés y/o ansiedad. Después, deben pensar en 5 estrategias “no tan buenas” que les ayuden a superar la situación estresante o causante de la ansiedad. Luego deben pensar 5 estrategias alternativas (“en lugar de eso voy a tratar de”), las cuales se van a registrar en una hoja con el esquema que plantea la guía (10 minutos)

Estrategia no tan buenas	En Lugar de esto voy tratar de
#1	
#2	

**Luego, van a compartir internamente en los grupos** sus respuestas. Finalmente, cada subgrupo reflexionará sobre la siguiente pregunta:

¿cuáles son los aprendizajes y reflexiones que nos brindó la actividad “Perdidos en el espacio” para el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas? (10 minutos). En cada grupo se debe seleccionar un/a representante que comparta las reflexiones acordadas con el grupo general (10 minutos).

**Materiales:** hojas blancas, esferos, impresiones de la Guía con la “fase de desilusión”.

2 Esta conceptualización se retoma de Lazarus y Folkman (1986) citados por Valverde, López y Ring (2003).

3 Tomadas y adaptadas de Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat (2003)



### Actividad 3: ¿Sientes que hay un peso sobre tus hombros?

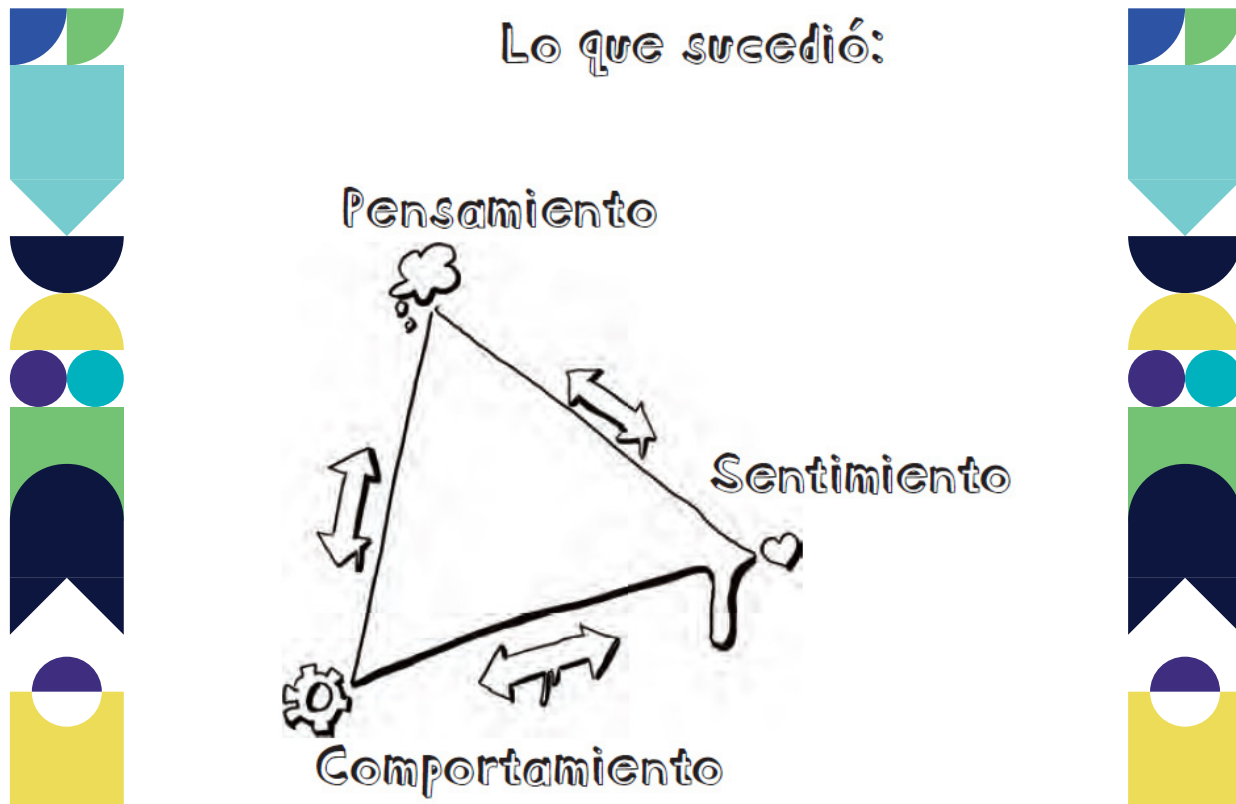


**Duración:** 40 minutos

1. Se invita a las y los participantes a leer la actividad “Llevando el peso” (p. 27).
2. Después, se pide que cada participante piense en aquellas “rocas” que usualmente “cargan” las y los adolescentes y jóvenes de su comunidad/institución. Para materializar algunas de estas ideas, se les indica que deben dibujar en una hoja de papel de manera individual 7 de las principales “rocas” que “cargan” las y los jóvenes, dibujando más grandes aquellas que implican mayor esfuerzo de “soltar o tirar”, y más pequeñas aquellas que no representan tanta dificultad (10 minutos)
3. Posteriormente, se invita a las y los participantes a conformar equipos de 3 o 4 personas. Se les indica que cada persona, en su equipo, compartirá sus dibujos y algunas reflexiones al respecto (10 minutos).
4. Luego, el/la facilitador/a comentará con sus propias palabras: existen diferentes formas para apoyar a las y los adolescentes y jóvenes a “tirar o soltar” las “rocas” con las que cargan, una de estas es la búsqueda de estrategias de afrontamiento activas y/o saludables, como lo identificamos en la anterior actividad. Otra de las maneras, puede ser a través de evaluar las relaciones entre los pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor, vayamos a la página 28 y leamos la actividad “pensamientos, sentimientos y acciones”.



5. Al finalizar, se propone que cada equipo debe hacer uso de la estrategia del “triángulo pensamientos, sentimientos y acciones” para apoyar el proceso de “soltar las rocas” identificadas. En ese sentido, se les indica que imaginen una forma o manera de relacionar pensamientos, sentimientos y acciones en una situación asociada con dos de las “rocas” identificadas. Este ejercicio lo deben plantear para (2) dos rocas, es decir, deben realizar (2) dos diferentes triángulos. Cada equipo debe registrar sus ideas en un pliego de papel kraft y luego debe pegarlo en una de las paredes del salón (15 minutos).



Nota: En la página 28 de la **guía de autoconciencia** se encuentra un ejemplo de lo que debe realizarse.

6. Finalmente, se invita al grupo en general a recorrer el espacio para observar los diferentes triángulos diseñados. Tras pocos minutos transcurridos, se les indica que tomen asiento para cerrar la actividad conversando en relación con la siguiente pregunta ¿Cuáles son las reflexiones que me ha posibilitado esta actividad sobre las problemáticas de las y los jóvenes (las “rocas que cargan”)? (5)

**Materiales:** hojas blancas, esferos, impresiones de la Guía con la “fase de desilusión”, pliegos de papel kraft.

#### Actividad 4: Cierre sereno.



**Duración:** 15 minutos

1. El/la facilitador/a leerá en voz alta la descripción de la actividad “Serenidad” (p. 32). Luego, invita a que las y los participantes desarrollen las listas que allí se explican.
2. Finalmente, se cierra la sesión con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la importancia de abordar las estrategias de afrontamiento en nuestra vida?
  - ¿Qué fue lo que más me gustó?
  - ¿Qué significó el encuentro para mí? (sentires, reflexiones...)/¿qué me llevo?
  - ¿Qué se podría mejorar?

**Materiales:** impresiones de la Guía con la “fase de desilusión”



# Taller 4 – Descubrimiento

“No hay cambio sin sueño, como no hay sueño sin esperanza”

Paulo Freire

## Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de fortalecer una mirada apreciativa, a partir de los ejercicios de la fase “Descubrimiento” de la Guía y el juego de Shadow’s Edge, con el fin de proponer estrategias educativas que potencien la gestión de la salud mental en adolescentes y jóvenes. La fase Descubrimiento, en la app y en la guía, invita a tomar diferentes y nuevas perspectivas sobre la propia vida.

### Agenda

1. Un punto de vista positivo - 35 min
2. Mentalidad de crecimiento – 25 min
3. No lo parece, pero tu futuro TÚ te está mirando – 35 min
4. Balance y cierre – 25 min

### Preparación y recomendaciones:

- El/la facilitador/a debe leer a detalle la fase de “Descubrimiento” de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia (páginas 33 a la 43).
- Suficientes impresiones de la Guía de Shadow’s Edge para la Autoconciencia, o en su defecto, impresiones solamente con la “fase de descubrimiento”.

Duración del taller: 2 horas

## Actividad 1: Un punto de vista positivo



Duración: 35 minutos

Para comenzar, el/la facilitador/a compartirá el cuento “El Punto” de Peter Reynolds, se sugiere presentar el video o realizar la lectura a viva voz



Lee el Qr para ver el video



Lee el Qr para ver el PDF cuento “El punto”



Posteriormente, se invita a los/las participantes a compartir sus resonancias o comentarios frente a la historia. Seguidamente, el/la facilitador/a retoma las ideas del grupo y comparte una reflexión acerca de la importancia de cultivar una mirada apreciativa, en tanto que, hablar en términos apreciativos nos posibilita construir narrativas alternativas y así resignificar la narrativa dominante que tiende a dar una única versión de la realidad (Gergen, 2006). En medio de la reflexión, el/la facilitadora le presenta al grupo un vaso (con agua hasta la mitad) y les pregunta que observan al ver este objeto, con la intención de evidenciar las múltiples formas de interpretar y significar las experiencias. (15 min)

Para poner en práctica lo recién planteado, cada participante realizará la actividad “Un punto de vista positivo” que se encuentra en la página 35 de la Guía de Shadow’s Edge. Al finalizar, el/la facilitadora/a les indica reunirse en parejas con el propósito de compartir la actividad y apoyar al/la compañero/a a identificar una nueva perspectiva positiva. (20 min)

**Materiales:** cuento “Un punto” (en video o pdf), vaso con agua, impresiones de la página 35 de la Guía, lápices o lapiceros.

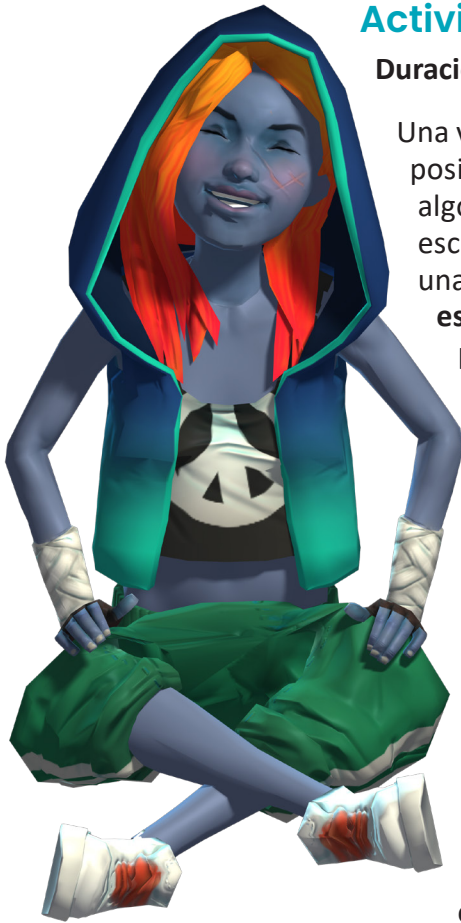
Propuesta pedagógica para la gestión de la salud mental con adolescentes y jóvenes en ambientes educativos



## Actividad 2. Mentalidad de crecimiento



**Duración:** 25 minutos



Una vez se ha explicado la importancia de pensar de una manera apreciativa y positiva, el/la facilitador preguntará a las y los participantes si se debe hacer algo más para poder transformar positivamente nuestras vidas. Después de escuchar las respuestas, y reflexionar sobre ellas, se explicará que hace falta una condición para que el optimismo pueda transformar. **¡Esta condición es la acción!** Esto quiere decir que las personas tenemos que actuar para poder transformar nuestra vida, porque **el optimismo sin acción es sólo una ilusión.**

En este sentido, se debe explicar que no es suficiente con que pensemos de forma optimista, que deseemos y soñemos cómo queremos que sea nuestra vida. También tendremos que actuar para lograr esto.

¡Pero cuidado! El/la facilitador/a debe ser cuidadoso para evitar que las personas entiendan que el optimismo no es importante, porque este sí es fundamental. El optimismo es lo que nos permite pensar en nuevos futuros. De lo que se trata es de ponerle criterio de realidad al optimismo. De esta forma, el optimismo y la acción sí podrán ayudarnos a transformar nuestra realidad (10 min)

Para poner en práctica lo anterior, el/la facilitador/a se remitirá a la página 40 de la Guía de Shadow's Edge, a la actividad **"Mentalidad de crecimiento"**. Esta es la explicación de la actividad:

Tener una "mentalidad de crecimiento" significa creer que puedes mejorar las cosas y alcanzar tus metas a través del trabajo. Es como el optimismo acerca de tu capacidad para mejorar. Pero el optimismo sin acción es solo una ilusión. En el espacio a continuación, enumera las cosas que esperas hacer bien o mejorar en el futuro. Luego enumera algo que puedas hacer para que suceda eso que quieres.

Deseos "Yo quiero"	Acciones: "Yo haré"	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	
Quiero	Haré	

**Materiales:** impresiones de la página 40 de la Guía, en la fase de "Descubrimiento", lápices, lapiceros.

### Actividad 3. No lo parece, pero tu futuro TÚ te está mirando.

**Duración:** 35 minutos

Para terminar, el/la facilitador/a realizará la siguiente reflexión sobre el futuro, pero, haciendo énfasis en cada uno y cada una de nosotras. A continuación, se encuentra una posibilidad para explicar lo relacionado con el futuro:

¿Alguna vez has visto hacia el pasado? Es algo completamente normal. Las personas somos una increíble relación entre el pasado, el presente y el futuro. Pero ¿Alguna vez has pensado que el TÚ del presente será sobre el que pensará el TÚ del futuro? Sabemos que esto puede ser confuso, pero pensémoslo un momento. Cuando has pensado en el pasado, has pensado sobre lo que el TÚ del pasado hizo. Puedes haber pensado que hiciste algunas cosas bien, que otras cosas las pudiste haber hecho diferente, e incluso podrás darte cuenta de lo mucho que has cambiado.

Pues ahora lo que queremos es que pienses en el TÚ del futuro, pero reconociendo que ese TÚ va a pensar sobre lo que tú estás haciendo justo en este momento. Pensémoslo de otra forma. Si tuvieras la posibilidad de viajar en el tiempo, ¿Qué le dirías al TÚ del pasado? ¿Qué crees que te diría tu TÚ del futuro sobre lo que estás haciendo ahora? ¿Lo entiendes?

Lo que estás haciendo en este momento será aquello sobre lo que pensará tu futuro TÚ. Así que, ¿Por qué no hacer cosas para que el TÚ del futuro se sienta orgulloso sobre lo que estás haciendo ahora?

Vamos a dejarlo en una sola frase muy concreta: **“Actúa de una forma que haga a tu futuro TÚ sentirse orgulloso de lo que estás haciendo ahora”.**

Después de esta explicación, el/la facilitador leerá la actividad **“No lo parece, pero tu futuro TÚ te está mirando”** de la página 41, y le entregará una hoja de esta página a cada persona. Cada persona deberá hacer un collage sobre algo que puede hacer hoy, que puede hacer en 6 meses y que puede hacer en 5 años para enorgullecer al TÚ del futuro. Por ejemplo, puedo pensar que hoy puedo “pedirle perdón a alguien a quien lastimé”, que en seis meses “quiero entrar a clases para aprender a tocar un instrumento”, y que en cinco años “quiero estar estudiando la carrera que me gusta”, porque todas estas cosas son acciones que van a enorgullecer al TÚ del futuro.

En caso de que no se tengan revistas o periódicos para hacer collage, se invitará a las personas a representar el ejercicio mediante un sociodrama.

Después de esto, se invita a tener un espacio de reflexión en el que las y los participantes puedan socializar el trabajo realizado, enfatizando en las acciones que harían para enorgullecer al TÚ del futuro, pero también, en las razones por las cuales creen que se enorgullecerá.

**Materiales:** impresiones de la página 41 de la Guía, revistas, periódicos, lapiceros, colores, marcadores.



## Actividad 4. Balance y cierre

**Duración:** 25 minutos

Se invita a jugar tingo-tango con las y los participantes del taller. La persona que quede seleccionada por el juego deberá responder una pregunta que permite evaluar la actividad. A continuación, se indican algunas de las preguntas que pueden servir para esto:



1. ¿Qué fue lo más significativo para ti de la actividad? (En caso de haber participado de más talleres, también se les puede preguntar por todos los talleres).
2. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes?
3. ¿Consideras que te permitió conocerte mejor? Si es así, ¿qué descubriste?
4. ¿Cuál ha sido el impacto que estos talleres han tenido en tu bienestar emocional?
5. ¿Qué fue lo que más te gustó de los talleres?
6. ¿Qué recomendaciones harías para talleres futuros?
7. ¿Cuáles creen que son los logros del grupo que participó en el taller/los talleres?

**Materiales:** Pelota para jugar tingo tango.

### Actividad opcional (para los grupos donde se utilizó la app)



**Duración:** 30 minutos

En aquellos grupos donde se trabajó de forma paralela la app, se sugiere realizar la siguiente actividad.



**1ª parte:** (15 minutos)

El/la facilitador/a ubicará (3) tres pliegos de papel kraft en el salón, con los siguientes títulos: “Guardianes”, “Lo que nos gustó...”, “Lo que sentimos y pensamos...”. En cada mural se ubicarán las respuestas correspondientes, tal como plantea a continuación:

Para comenzar se conforman parejas para conversar y responder las siguientes preguntas (se le entregará a cada pareja un anexo con las preguntas y fichas de cartulina por colores)

#### a. Guardianes

- i. ¿Qué opinas de los/as guardianes de Shadow’s Edge?
- ii. ¿Con cuál/es te sientes identificado/a?
- iii. Desde la mirada de cada uno de los guardianes, ¿cómo era la relación con la sombra (shadow)? ¿Qué relación tienes tú con tu sombra?

#### b. “Lo que nos gustó...”:

- i. ¿Qué fue lo que más te gustó de la app?
- ii. ¿Qué estrategias podrías continuar aplicando en tu vida cotidiana?





### c. “Lo que sentimos y pensamos...”

- i. ¿Cómo te sentías cuando utilizabas la app?
- ii. ¿qué te permitió reflexionar la app sobre tu bienestar emocional?
- iii. ¿La app te permitió conocerte mejor? ¿Qué te permitió descubrir?



2ª parte: (15 minutos)

En plenaria, se invita a realizar un círculo de la palabra para socializar de manera voluntaria las reflexiones y sentires de las parejas en relación con las preguntas planteadas en el ejercicio anterior. El/la facilitador/a motivará la conversación y retroalimentará las respuestas en la medida que socializan los/as participantes. Para finalizar, el/la facilitador/a realiza las siguientes preguntas: ¿quiénes se podrían beneficiar de estos ejercicios? ¿A quién te gustaría compartirle estas herramientas?



## Bibliografía

- Gergen, K. (2006). Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia. Barcelona, España: Paidós.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar e subjetividade, 3(1), 10-59.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. En: Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología, p.p. 425 – 436.
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), pp. 79-91.
- White, M. y Epston, D. (1993). Medios narrativos para fines terapéuticos. España: Paidós.



Agradecimiento especial a la Fundación Botnar por apoyar el desarrollo del Proyecto "Empoderando a adolescentes y jóvenes de Soacha y Pereira para la gestión de la salud mental"

◀ *f o n d a t i o n*  
**BOTNAR**







**DIGGING DEEP** **CTEN<sup>+</sup>** *foundation*  
**BOTNAR**

ISBN: 978-958-5150-27-0



9 789585 150270