

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL PARA JÓVENES

Primera parte

SECRETARÍA DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

MINISTERIO DE
SALUD



Córdoba
GOBIERNO DE LA PROVINCIA

 **Hacer
para
crecer**

AUTORIDADES

Martín Llaryora

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Myrian Prunotto

Vice Gobernadora de la Provincia de Córdoba

Dr. Ricardo Pieckenstainer

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Santos García Ferreira

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones
de la Provincia de Córdoba

EQUIPO REDACTOR SEGUNDA EDICIÓN

Dr. Dario Gigena Parker
Lic. Pablo Martín Bonino
Lic. Manuel Badino
Lic. Antonella Simoncelli
Lic. Paula Takaya
Lic. Valentina Videla
Lic. Ruth Valdivia Marechal
Lic. José Carranza
Lic. Valentina Munguia
Lic. Agostina Lumello
Lic. Berenice Irouleguy
Lic. Sofía Inés Calvino
Lic. Carolina Cabutto
Lic. Josefina Mainardi
Lic. Nicolas Bovina Martijena
Lic. Ailen Fortuna

EQUIPO REDACTOR TERCERA EDICIÓN

Lic. Berenice Irouleguy
Lic. Oscar Enzo Ramirez
Lic. Antonella Simoncelli
Lic. Macarena Zamora

3ra. Edición - Año 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MARCO TEÓRICO

¿En qué marco se inscribe el Programa de Prevención desde el Fortalecimiento Emocional para Jóvenes?	3
Fundamentación teórica del Programa.....	3

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

PRIMER TALLER. UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA

¿En qué consiste la propuesta de intervención “una ventana para mirar lo que nos pasa”?.....	8
Implementación Práctica.....	13

SEGUNDO TALLER. TOMA DE DECISIONES

Punto de elección.....	19
Implementación práctica.....	23

TERCER TALLER. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Resolución de problemas.....	28
Implementación Práctica.....	31

BIBLIOGRAFÍA.....35

ANEXO

Fundamentación para presentar en instituciones.....	39
---	----

CUADERNILLO FICHAS FORTALECIMIENTO EMOCIONAL – 1º PARTE.....43

MARCO TEÓRICO

— ¿En qué marco se inscribe el Programa de Prevención desde el Fortalecimiento Emocional para Jóvenes?

El programa se enmarca dentro de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC), y consiste en una serie de intervenciones diseñadas para ser implementadas por los equipos de los centros Preventivos y Asistenciales de la red. Estas actividades están dirigidas a jóvenes y buscan fortalecer habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento que contribuyan a la promoción de salud y conductas de riesgo.

De esta forma, los objetivos del programa apuntan a potenciar la articulación entre la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones y los municipios adheridos a la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba. Además, se busca favorecer la intervención de los equipos técnicos con personas jóvenes de la comunidad, haciendo foco en promover la Flexibilidad Psicológica, fortaleciendo la capacidad de toma de decisiones orientada a valores, la habilidad de resolver problemas y el análisis crítico de situaciones en orden de realizar diagnósticos participativos y poner en práctica estrategias de resolución.

— ¿Por qué hacer talleres de FORTALECIMIENTO EMOCIONAL para jóvenes?

Pensémoslo del siguiente modo: imagina una persona físicamente fortalecida. Se podría decir que esta persona ante un reto/desafío que se le presenta y requiera de tal fortaleza, tiene mayor probabilidad de superarlo que otras con menor fortalecimiento físico. Así mismo, para llegar a tal condición se requiere poner en práctica ciertos hábitos: comer sano, hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente, etc.

De la misma manera, en materia de prevención, se puede hablar de fortalecimiento emocional. Una persona en tal condición puede tener mayor probabilidad de enfrentar los desafíos emocionales que la vida le presenta (si bien se hace énfasis en las emociones, también se hace referencia a otras experiencias internas o eventos privados: pensamientos, recuerdos, sensaciones, imágenes, etc). De esta forma, es necesaria la puesta en práctica de hábitos que fortalezcan a la persona emocionalmente, y éstos se verán a lo largo del taller.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PROGRAMA

El Programa de Prevención para Jóvenes se fundamenta sobre la base del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA), que parte de un modelo de promoción de recursos que trasciende a la visión tradicional del déficit y fomenta la salud mental, contribuyendo de esta forma a obtener una adolescencia saludable (Gigena Parker y Bonino, 2017).

Se propone el desarrollo positivo adolescente como alternativa de prevención desde el ámbito educativo, el cual parte de la base de que la salud mental no sólo debe evaluar y tratar enfermedades mentales, sino que a la vez debe cumplir el rol de indagar las virtudes y las fortalezas humanas a partir de la consideración del impacto que éstas tienen en la vida (Prada, 2005). De esta manera, un desarrollo positivo más que evitar ciertas conductas de riesgo, requiere asumir que en la promoción del desarrollo cognitivo, social y emocional está la clave para prevenir los problemas.

En función de ello es que los talleres se desarrollarán desde el marco de la Prevención Inespecífica, a través de estrategias y acciones destinadas a promover el bienestar general y fortalecer factores protectores en la población, sin enfocarse en una problemática específica. Su objetivo es reducir la vulnerabilidad al consumo de sustancias y otras conductas problemáticas mediante el fortalecimiento de habilidades y recursos personales, familiares y sociales.

Existe cierto consenso en que para definir un programa de desarrollo positivo es necesario perseguir objetivos concretos, llevarlo a cabo mediante actividades planificadas y desarrollarlo en una atmósfera de relaciones saludables (Roth & Brooks-Gunn, 2003). Dichos talleres cuentan con la presencia de personas adultas (equipos técnicos, docentes, directivos, etc) quienes deberán fomentar la autonomía del adolescente a través de una orientación y estructura que ayude a la realización de las actividades (Larson, Hansen & Walker, 2005).

Los talleres aquí mencionados utilizan herramientas teóricas y técnicas de la concepción del desarrollo positivo adolescente y el fortalecimiento de habilidades sociales.

Las **habilidades sociales** son definidas por Vicente Caballo (2007) como el conjunto de comportamientos aprendidos que permiten a una persona interactuar eficazmente con los demás, facilitando la comunicación, el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y la resolución de conflictos. Estas habilidades incluyen la capacidad de expresar emociones, necesidades, y deseos de manera adecuada, como así también la habilidad para escuchar y comprender a otros, respetando las normas sociales y adaptándose a diferentes contextos. El fortalecimiento de las habilidades sociales promueve el bienestar emocional y la integración social.

Es por ello que el Programa de Fortalecimiento Emocional está orientado al trabajo con los jóvenes como agentes activos de su desarrollo, permitiendo al mismo tiempo la reflexión y el aprendizaje de las propias experiencias. adoptando nuevos roles y afrontando nuevos retos y responsabilidades. Esto debe darse, andamian- do y apoyando el proceso de desarrollo, ayudando a crear las condiciones en las que los retos estén acordes con las habilidades y capacidades adolescentes en cada momento.

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

Las habilidades que se desarrollarán en el presente Programa son puestas en práctica a través de distintas herramientas, tales como recursos audiovisuales, fichas de entrenamiento, que se trabajarán en dinámicas grupales para promover la reflexión y el intercambio entre los jóvenes.

El programa se dividirá en dos niveles:

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL – PRIMERA PARTE

- 1º Taller: *Autoconocimiento y Psicoeducación Emocional.*
- 2º Taller: *Toma de Decisiones.*
- 3º Taller: *Resolución de Problemas.*

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL – SEGUNDA PARTE

- 1º Taller: *Conciencia Plena.*
- 2º Taller: *Regulación Emocional.*
- 3º Taller: *Efectividad Interpersonal y Tolerancia al Malestar.*

— **DURACIÓN:** Cada taller tiene una duración aproximada de 60/80 min

— **FRECUENCIA:** Quincenal.

— **INSUMOS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES:**

- Presentación (Power point)
- Proyector, equipo de sonido, computadora, micrófono.
- Ficha para entregar a los jóvenes, lapiceras.

ENCUADRE DE TRABAJO

Es importante delimitar cuál es el encuadre de trabajo dentro de los talleres y presentarlo a los jóvenes al inicio de cada uno de ellos.

Para esto les proponemos realizar un trato, el cual podrá manifestarse de la siguiente manera:

"Hoy hemos venido a trabajar con ustedes y nos gustaría que participen tanto en el taller como en las actividades que les proponemos, pero no están obligados a hacerlo ni a utilizar esta herramienta que les proponemos."

Para ello te proponemos que:

- La información que compartan tus compañeros quede en este encuentro.
- Si participas, hacelo en un marco de respeto.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, ya que se trata de poder compartir opiniones, creencias y vivencias personales/grupales.
- Nosotros nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros para que este taller sea útil y ameno.

A continuación se presentará el contenido correspondiente a los talleres, que permitirá una mayor comprensión de los fundamentos teóricos que subyacen en las intervenciones a realizar por los equipos técnicos de la RAAC en este programa de Fortalecimiento Emocional para jóvenes.

En primer lugar, se describirán brevemente algunos conceptos teóricos en relación a las temáticas que se desarrollarán en cada uno de los talleres y luego se encontrarán con las guías de implementación práctica con el paso a paso para poder llevarlos a cabo.

A large, light gray background graphic featuring a stylized hand with fingers spread, holding a large gear. The hand and gear are rendered in a simplified, almost abstract manner, with the hand's palm facing the gear.

1º TALLER

**Una ventana
para mirar lo
que nos pasa**

¿EN QUÉ CONSISTE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?

La Ventana es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk (2014). Es un diagrama interactivo para incrementar la flexibilidad psicológica en una variedad de contextos. Las personas, al interactuar con este diagrama, aluden a pensamientos, sentimientos, impulsos que prefieren no tener mientras eligen actuar en función de lo que es importante para ellos (Polk y Schoendorff, 2014).

ENFOQUE EN EL QUE SE BASA LA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA.

La flexibilidad psicológica es definida como el hecho de estar en contacto con el momento presente, como un ser humano consciente, de manera total y sin necesidad de defensa –tal y como la realidad es y no como uno se dice que es– y persistir en una conducta, o cambiarla, en función de los valores elegidos. (Hayes, Strosahl, Wilson, 2012). Su opuesto, la inflexibilidad/rigidez psicológica implicaría tener la atención puesta en el pasado o futuro, sobre– identificándose con la historia del propio yo inviable, perdiendo el contacto con los valores personales, teniendo como consecuencia guiar la propia conducta por conformidad social y escapando– luchando– evitando lo que genera malestar.

Polk y sus colegas, definen a la flexibilidad psicológica en otros términos. La consideran como la habilidad de elegir moverse en dirección hacia lo que es importante para uno aún en la presencia de obstáculos (Polk y Schoendorff, 2014). A lo largo de este programa tomaremos esta última definición. A continuación, se analizarán brevemente los términos implicados:

“La habilidad de elegir moverse en dirección...”

Al hablar de movimientos, se hace referencia a comportamientos, es decir, todo lo que el organismo hace. Los comportamientos pueden ser públicos, es decir, aquellos que pueden ser observados por dos o más personas (acciones observables: caminar, hablar, escribir, leer en voz alta, etc.), o privados, aquellos que pueden ser observados sólo por quien los ejecuta (sentimientos, sensaciones, pensamientos, recuerdos, etc.), respectivamente.

“...hacia lo que es importante para uno...”

Al hablar sobre lo que es importante, se hace referencia a lo que tiene sentido y propósito personal para cada uno. Por ejemplo: la familia, la educación, las relaciones sociales, deporte, música, entre otros. Esto se corresponde con la singularidad de cada persona.

“...aún en presencia de obstáculos.”

Al hablar de obstáculos se puede hacer referencia a dos tipos: externos o internos. Los primeros corresponden a aquellas circunstancias o factores que escapan al control de las personas, como la falta de tiempo o la distancia para juntarse con personas queridas, la disponibilidad económica para poder realizar alguna actividad, etc. Los obstáculos internos son aquellas experiencias internas / eventos privados tales como pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones, etc. que pueden vivirse como indeseadas o desagradables, y que pueden presentarse como obstáculos o barreras en la vida. En este taller se trabajará sobre estos últimos dados las características del modelo en el cual se basa.

El bienestar individual y colectivo, será entendido en términos de vida valiosa. La vida valiosa refiere a identificar qué tiene sentido y propósito personal, qué es lo importante para uno, y actuar en función de ello, en lugar de vivir bajo conductas automáticas (por impulsivas e irreflexivas) y poner los esfuerzos para eliminar eventos internos indeseados (Polk et al., 2016). En concordancia es que se utiliza el enfoque del desarrollo positivo adolescente, que como se dijo anteriormente, tiene como objetivo principal focalizar en aspectos saludables presentes en la singularidad de cada adolescente.

¿QUÉ IMPLICA LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA / INFLEXIBILIDAD EN EL SER HUMANO?

Tal como se mencionó anteriormente, la flexibilidad psicológica es un modo de comportarse y relacionarse con el mundo. Poder actuar en función de lo que es importante para uno aún en presencia de obstáculos, implica dar pasos en un proyecto de vida, poner los esfuerzos en vivir, en lugar de luchar contra el sufrimiento perdiendo de vista a las personas y lo que es importante para uno.

Comportarse de modo inflexible, supone la pérdida de contacto con lo que brinda vitalidad a la persona, esperando actuar una vez eliminados los obstáculos y lo que nos genera malestar, estrechando el repertorio de respuestas de la persona, guiadas por la evitación, el escape y la lucha contra el sufrimiento.

Aceptar el sufrimiento y comprometerse a actuar en función de lo que tiene sentido y propósito personal, en otras palabras, consiste en reconocer la vida como un proceso a gestionar en lugar de un problema a resolver, es lo que se propone promover en este programa. Enfrentarse a los pensamientos indeseados, como por ejemplo, el recuerdo por alguna pérdida, puede llevarnos a utilizar estrategias de afrontamiento para luchar— evitar— escapar de ese recuerdo, como el consumo de drogas, comer compulsivamente, dormir excesivamente, entre otras. Estas varían en función de la historia de aprendizaje de cada persona, y se mantienen de acuerdo a los factores contextuales (externos e internos). En cambio, tomar a los recuerdos como lo que son (recuerdos), aceptando lo que estos nos generan

(emociones, sensaciones, pensamientos, etc.), y reconociéndolos como parte de la vida y de la experiencia humana, no requeriría de estrategias de afrontamiento tales como los excesos conductuales descritos anteriormente.

¿MOVERNOS HACIA LO QUE NOS IMPORTA? ¿ESCAPAR DE LO QUE NOS GENERA MALESTAR?

En el siguiente apartado, se hablará de “movimientos de aproximación” haciendo referencia a las acciones guiadas por lo que es importante, y “movimientos de escape” a las acciones de evitación— lucha— escape de aquello que genera malestar.

Todos los seres vivos responden al mundo realizando movimientos de aproximación o de escape. En el reino animal, las respuestas que emite un organismo que se encuentra bajo amenaza su supervivencia o su integridad física, como la presencia de sus predadores o habitar ambientes hostiles, se denominan coloquialmente como movimientos de escape. Estos pueden ser de evitación, lucha o escape (Polk et al., 2016). Por ejemplo, un ratón en presencia de un gato, huye para evitar ser cazado. Por otro lado, las respuestas que emite un organismo para acercarse a las fuentes de alimentación, confort, cuidado, de reproducción, se denominan coloquialmente movimientos de aproximación (Polk et al., 2016). Por ejemplo, un perro se acerca a su dueño moviendo la cola dado que es su fuente de alimento y cuidado.

PRINCIPIOS Y CONSIDERACIONES TÉCNICAS

El trabajo con la ventana consiste en ayudar a las personas a ser hábiles para elegir moverse hacia quién o qué es importante para ellos, aún en la presencia de obstáculos. Para esto se trabaja sobre notar/reconocer qué funciona y qué no, y para qué contextos.

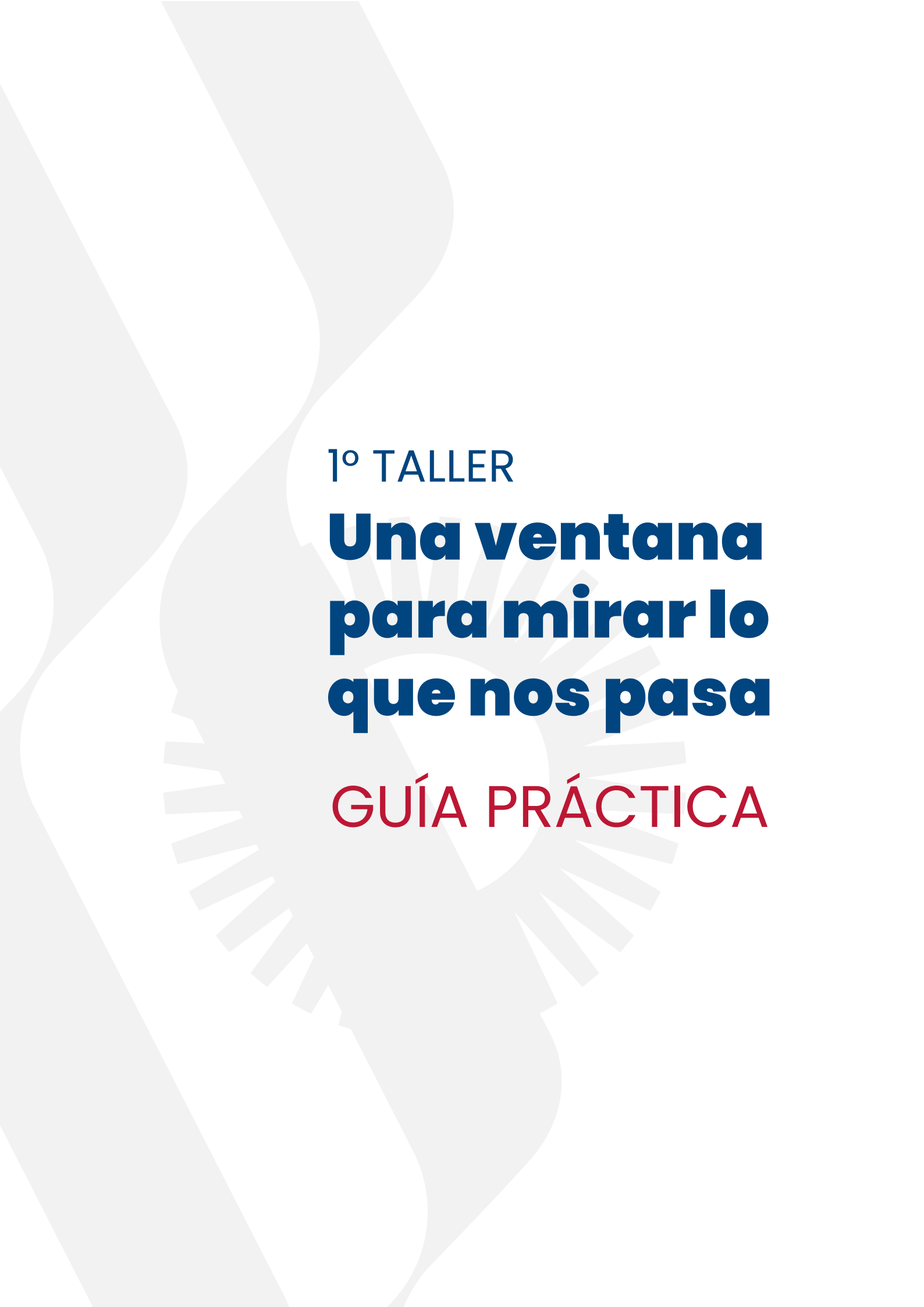
Las preguntas fundamentales que guían el trabajo con la ventana son las siguientes:

- ¿Quién/qué es importante para mí?
- ¿Qué obstáculos/barreras aparecen en el camino mientras me muevo hacia lo que es importante para mí?
- ¿Qué hago para escapar— luchar— evitar mis obstáculos internos?
- ¿Qué hago para moverme hacia lo que es importante para mí?

Un aspecto relevante es el trabajo consistente con la filosofía que subyace. Usar la ventana implica ayudar a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar— reemplazar— reducir pensamientos, emociones y sentimientos. (Polk et al., 2016)

En el trabajo con la ventana se debe tener en cuenta los siguientes principios y posibles trampas en las cuales puede caer quien COORDINA:

- El trabajo de las personas que coordinan es presentar el punto de vista, las preguntas fundamentales, y que los/as participantes ubiquen sus propias experiencias en cada uno. Una posible trampa en la cual puede caer quien está coordinando, es presentar el punto de vista como la solución a todos los problemas, como así también no realizar las preguntas fundamentales y no dar lugar a que los/as participantes noten su propia experiencia.
- El objetivo es que las personas aprendan a notar su propia experiencia, no de ubicar correctamente en los cuadrantes. Si bien quien coordina puede realizar preguntas para agudizar la habilidad de notar, es la persona la única quien conoce su experiencia. Se debe evitar corregir a la persona participante para ubicar la experiencia en los cuadrantes. Un ejemplo de esto último puede ser que el/la coordinadora diga “Eso (lo que la persona participante responde) va en ‘Me escapo’ y no en ‘Enfrento’”.
- Se trata de señalar en los cuadrantes, no de explicar: con esto se hace referencia a que la flexibilidad psicológica no se explica, más bien se construye principalmente notando la experiencia en el momento presente y reconociendo cuáles comportamientos funcionan y cuáles no, es decir, qué comportamientos acercan a la persona hacia la vida que quiere tener, y cuáles lo alejan. Quien coordina puede caer en el riesgo de explicar lo que es la flexibilidad psicológica en lugar de usar el espacio para que quienes participan noten su experiencia.
- Se intenta redirigir la experiencia de las y los participantes hacia la ventana, sin confrontar las respuestas. Una trampa posible es que quienes coordinan confronten los aportes realizados perdiendo la oportunidad de ubicar en la Ventana la experiencia de ellos/as y del contexto.

A large, light gray background graphic featuring a stylized hand with fingers spread, holding a large gear. The hand and gear are rendered in a minimalist, geometric style. The text is centered over this graphic.

1º TALLER

**Una ventana
para mirar lo
que nos pasa**

GUÍA PRÁCTICA

GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PRIMER TALLER DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

Este encuentro es el primero de tres talleres que compartiremos con ustedes, desde la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la provincia de Córdoba, y que corresponden al programa de fortalecimiento emocional como una herramienta para utilizar a lo largo de nuestra vida cotidiana.

En este encuentro, proponemos la Ventana para mirar lo que nos pasa. ¿Comenzamos?

PRIMER MOMENTO – FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

— ¿Qué significa esto?

Imaginemos a una persona fortalecida físicamente, ¿podemos darnos cuenta a simple vista? Seguramente a través de nuestros sentidos podemos observarlo.

Ahora bien, de la misma manera, ¿podemos darnos cuenta si una persona está fortalecida emocionalmente? Quizás podemos tener una idea, pero no podemos corroborarlo, ya que todo lo que pertenece a nuestros pensamientos y emociones solo puede ser observado por cada uno de nosotros.

¿Cómo hacemos para fortalecer nuestras emociones? ¿Existe una única receta?

En este encuentro vamos a proponerte una herramienta dentro de muchas otras, una Ventana para mirarnos por dentro.

Ahora los invitamos a ver un fragmento de la película Intensamente.

SEGUNDO MOMENTO

— ¿Y si comenzamos a abrir la ventana?

Comenzamos reflexionando sobre la película con algunas preguntas disparadoras como ¿Cuáles son los personajes de la película? ¿Qué emociones aparecen? ¿Cómo se manifiestan en la niña? ¿Has sentido alguna vez estas emociones?

Te invitamos a que pienses diferentes situaciones en las que hayas sentido estas emociones y que registres aquellos pensamientos que aparecieron en tu cabeza en ese momento desencadenados por dicha emoción.

Este ejercicio te permitirá reconocer las distintas emociones que puedes experi-

mentar, las situaciones en las que pueden surgir y los pensamientos asociados. Recuerda que todas las emociones cumplen una función, nos permiten ver lo que nos pasa, por eso es importante poder registrarlas para tomar perspectiva de ellas y poder actuar más allá de ella acercándote a aquello que es importante para vos en tu vida.

EMOCIONES	SITUACIONES ¿Alguna vez la sentiste? ¿Cuándo?	PENSAMIENTOS ¿Qué pensaste en ese momento?
		
		
		
		
		

TERCER MOMENTO – AHORA EMPECEMOS A MIRARNOS...

— ¿Qué nos pasa adentro?

Para ello te proponemos una herramienta a través de la cual podemos mirarnos a nosotros mismos y lo que nos sucede internamente. Nos permite reconocer aquellas personas o cosas que son realmente importantes para nosotros y lo que hacemos para acercarnos a ello, como así también los obstáculos que funcionan como barreras que nos impiden acercarnos a lo importante y lo que hacemos para evitar o luchar contra ellos.

La ventana es un punto de vista, es una forma de ver la realidad, con lo cual puede ser una herramienta útil para algunas personas y no serlo para otras. Hay muchos modos de mirar lo que pasa y lo que nos pasa, es decir, existen muchos puntos de vista. Lo que vamos a presentar es un punto de vista más.

Ahora que pudimos registrar emociones que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida y en diferentes situaciones, detengámonos a pensar: ¿cuánto tiempo duran esas emociones o pensamientos en mi mente? ¿Me acercan o me alejan de todas las cosas que son importantes para mí?

Recordemos que en el taller hablamos de que todas las personas nos movemos en dos direcciones diferentes, todos los seres vivos hacemos las cosas por dos posibles razones: nos acercamos/enfrentamos hacia lo que nos importa, o nos alejamos de lo que nos genera malestar. Imaginen lo siguiente: un pequeño ratón ve un pedazo de queso y se acerca para darle una mordida (se mueve hacia lo que le importa), sin embargo cuando se aparece un gato huye hasta esconderse (se aleja del peligro y lo que le genera malestar).

“Nosotros los humanos nos comportamos del mismo modo que el pequeño ratón en el mundo de los cinco sentidos (lo que podemos escuchar, ver, oler, degustar, tocar), sin embargo nos diferenciamos en que tenemos una mente humana, un mundo interno, y también nos alejamos de nuestros gatos internos (depredadores internos).

Comencemos a pensar en aquellas personas o aspectos que son valiosos en nuestra vida. Si te preguntamos ¿Quién/ Quiénes son importantes en tu vida? ¿Qué cosas, valores o cualidades son importantes para vos?... ¿Qué nos responderías?



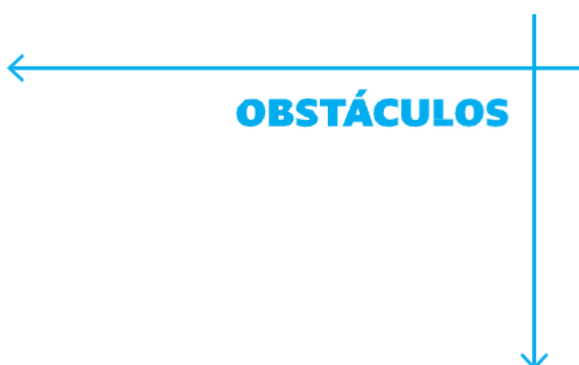
¿Pudiste completarlo? Ahora intentaremos identificar aquellas acciones que realizamos para movernos hacia lo que es importante para nosotros.

¿Qué haces o podrías hacer para acercarte a lo que es importante para vos? Si una cámara de video los estuviera filmando ¿Cómo vería que están acercándose a lo que les importa?



Una vez que hayas completado lo anterior te invitamos a pensar ¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa? ¿Qué pensamientos te dificultan acercarte a lo que es importante para vos?

Es importante diferenciar entre obstáculos externos como “falta de tiempo”, “distancia”, “dinero” y obstáculos internos como pensamientos, emociones, recuerdos, ahora vamos a pensar en estos últimos.



Ahora tratemos de reconocer aquellas conductas que empleamos para escapar, evitar o luchar contra esas experiencias internas que nos generan malestar y actúan como obstáculos para movernos hacia lo que nos importa. ¿Qué sueles hacer para evitar o escapar de esos obstáculos o pensamientos difíciles? ¿Qué haces cuando te encuentras atrapado en una preocupación, emoción o pensamiento? Si una cámara de video te estuviese filmando ¿Qué te vería hacer?

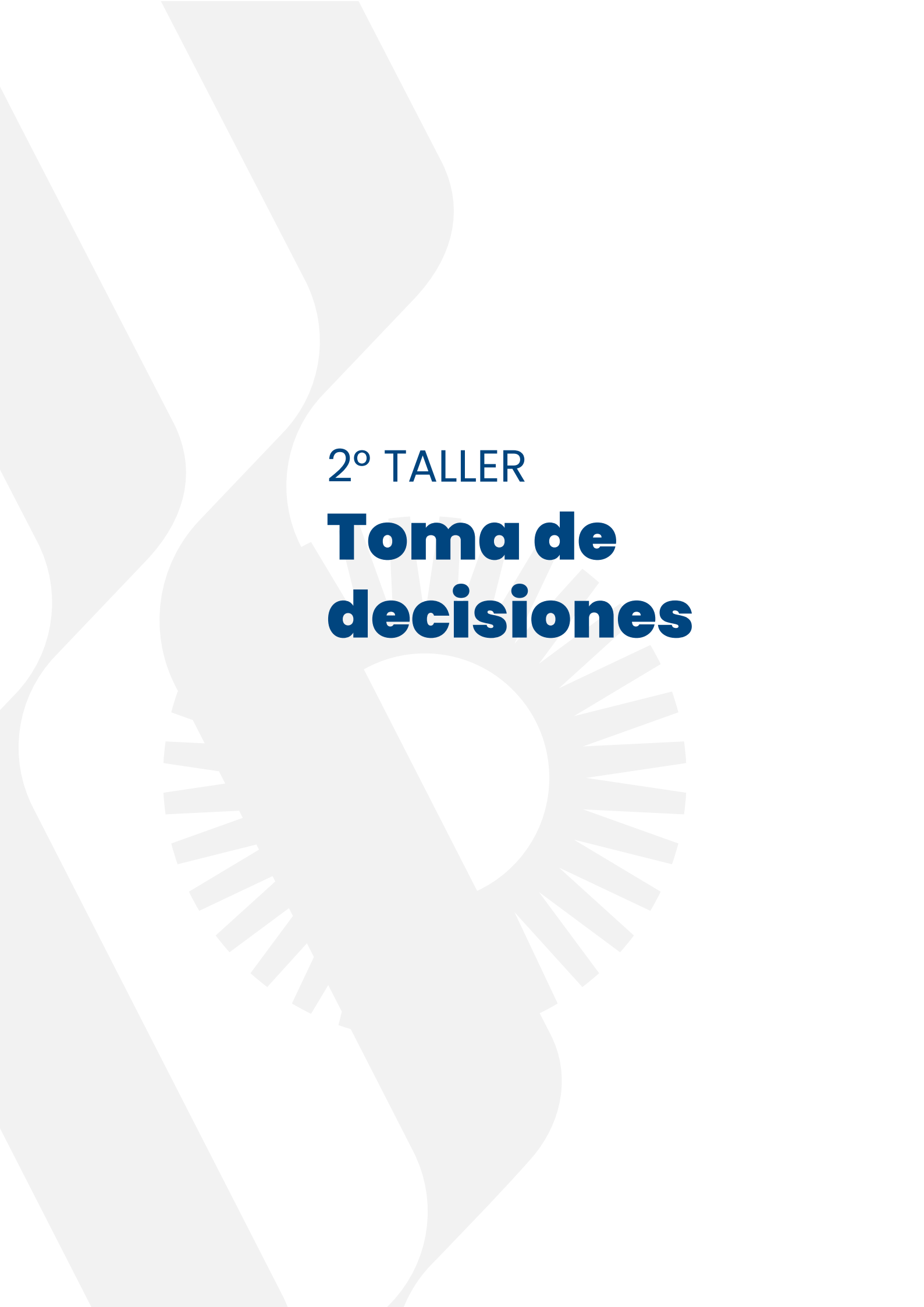


Ahora que tenemos la ventana completa, te invitamos a que rellenes cada cuadrante de tu ventana , con uno o más ejemplos que te interesen mirar para luego practicar aquello que quieras cambiar en función de lo que es importante para vos.



Recuerda que solo vos podés notar tu experiencia y darte cuenta lo que sucede en cada momento para poder actuar en dirección de lo que valoras en tu vida, aun en presencia de pensamientos o emociones difíciles ya que estas son parte de la vida.

Lo importante es que puedas notar donde te encontrás en cada situación porque de ese modo puedes decidir o elegir hacia donde querés ir y acercarte a lo que es realmente importante para vos.



2º TALLER

Toma de decisiones

PUNTO DE ELECCIÓN

¿Qué es?

El punto de elección es una herramienta para desarrollar la flexibilidad psicológica. Nos permite tener una visión general de la vida de las personas, teniendo en cuenta una amplia gama de situaciones, pensamientos, sentimientos, movimientos de acercamiento y de alejamiento, tanto en la vida en general como en alguna situación específica (Harris, 2018).

En esta técnica, los movimientos de evitación, se refieren a las acciones ineficaces y a los valores incongruentes, en otras palabras, alejarse de la persona que quieres ser o alejarte de la vida que quieres construir. Estos movimientos de evitación son a menudo, aunque no siempre, producto de la evitación experiencial. Otras veces se deben a la fusión con razones o reglas, “estar en lo correcto”, “verse bien”, buscar placer o cualquier combinación de pensamientos, sentimientos, emociones y recuerdos positivos o negativos. Los movimientos de acercamiento, en cambio, implican acciones efectivas, congruentes con los valores, que están en línea con la persona que uno desea ser.

Diferencia con La Ventana

Hay una diferencia respecto a la forma en que se utiliza comúnmente el término “alejarse” entre ambas herramientas. En todas las descripciones actuales de los libros sobre la Matrix (La Ventana), el término “alejamiento” no significa alejarse de los valores o de la vida que uno desea construir, sino que refiere a la evitación de los eventos privados, como los pensamientos, sentimientos y sensaciones difíciles. Esta diferencia es de gran importancia, ya que alejarse de pensamientos y sentimientos dolorosos o difíciles no es lo mismo que alejarse de los valores. Esto no hace que el Punto de Elección sea correcto o la Matrix sea incorrecta; es simplemente una discrepancia entre las técnicas. También hay que tener en cuenta que un comportamiento puede ser de acercamiento o alejamiento dependiendo de la situación y el contexto de la misma (Harris, 2018).

¿Qué significa “estar enganchado”?

La fusión cognitiva es el proceso por el cual los humanos se vuelven indistinguibles de sus experiencias internas pasajeras (ej. pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes) (Boggiano y Gagliesi, 2018). Este concepto refiere al hecho de que los eventos privados están teniendo una influencia disfuncional en el comportamiento, de tal manera que éste se vuelve tan inflexible o rígido que se convierte en autodestructivo, problemático y perjudicial para el bienestar. En otras palabras, son conductas que nos alejan del tipo de persona que queremos ser y de la vida que deseamos construir. Un término útil para explicar el concepto de fusión cognitiva es “engancharse” (Harris, 2018).

Una de las formas más comunes en que nos enganchamos es fusionándonos con los eventos privados: debo evitar (deshacerme de) mis pensamientos y sentimientos desagradables. Esto se conoce en las Terapias Contextuales como Evitación Experiencial. Esta alcanza niveles problemáticos para la persona cuando hay fusión con los obstáculos internos y, cuando esto ocurre la evitación experiencial tiende a dominar el comportamiento. Por ejemplo: Además de engancharnos con los eventos internos, también podemos hacerlo con:

- Dar razones, reglas, juicios, el pasado, el futuro, nuestro autoconcepto;
- Verse bien y estar en lo cierto;
- Perfeccionismo;
- Buscando placer, poder, riqueza, fama, estatus y otros objetivos codiciados;
- Un sentido de derecho o rectitud;
- Cualquier emoción, (ej. ansiedad, miedo, tristeza, ira, vergüenza, culpa, codicia, envidia, celos);
- Impulsos, ansias, deseos.

¿CÓMO NOS “DESENGANCHAMOS”?

Las habilidades de “desenganche” ayudan a notar los pensamientos y sentimientos y, reducen el dominio que tienen los mismos sobre la conducta. Ayudan a responder de manera más flexible a los eventos privados que generalmente desencadenan repertorios conductuales rígidos y autodestructivos.

Existen seis procesos terapéuticos que le permiten a la persona “desengancharse” de los pensamientos, emociones, etc y, forman parte de la herramienta conocida como “hexaflex” (Harris, 2006).

- 1 Defusión** (observar lo que estás pensando): es aprender a “dar un paso hacia atrás” y separarse de los pensamientos, imágenes y recuerdos. En lugar de quedarse atrapado en los pensamientos o ser empujados por ellos, los dejamos ir y venir. Retrocedemos y observamos los pensamientos en lugar de enredarnos en ellos. Vemos nuestros pensamientos por lo que son, nada más ni menos que palabras o imágenes.
- 2 Aceptación** (abrirse a la experiencia): implica abrirse y hacer espacio a los sentimientos dolorosos, sensaciones, impulsos y emociones. Abandonamos la lucha con ellos, les damos un respiro y les permitimos que sean como son. En lugar de ir contra ellos, resistirlos, huir o sentirse abrumados por ellos, nos abrimos a ellos y los dejamos ser.

- 3 Estar en el momento presente** (estar aquí ahora): significa estar psicológicamente presente: conectarse conscientemente y participar en lo que esté sucediendo en este momento. Prestar atención conscientemente a nuestra experiencia de aquí y ahora, en lugar de desviarnos hacia los pensamientos o actuar en “piloto automático”.
- 4 Yo contexto** (conciencia pura): en el lenguaje cotidiano, hablamos de la “mente” sin reconocer que posee dos elementos: el yo pensante y el yo observador. Todos estamos muy familiarizados con el yo pensante, esa parte que siempre está pensando, generando pensamientos, creencias, recuerdos, juicios, fantasías, planes, etc. Pero la mayoría de las personas no están familiarizadas con el yo observador, nuestro aspecto de ser conscientes de lo que estamos pensando, sintiendo o haciendo en cualquier momento. Por ejemplo a medida que pasa la vida, el cuerpo cambia, los pensamientos y sentimientos cambian, los roles cambian, pero el “tú” que es capaz de notar y observar todas esas cosas nunca cambia, y es el yo-contexto.
- 5 Valores** (saber lo que importa): son cualidades deseadas de la acción, es decir que describen cómo queremos comportarnos de manera continua. Aclarar valores es un paso esencial para crear una vida significativa; a menudo los valores son referidos como “direcciones de vida elegidas”. Normalmente, los valores son comparados con una brújula porque orientan y guían el comportamiento, hacia dónde nos queremos dirigir en la vida.
- 6 Acción comprometida** (hacé lo que sea necesario): implica realizar una acción efectiva, guiada por los valores. Es muy importante conocer nuestros valores, pero sólo a través de la acción congruente basada en ellos la vida se vuelve rica, plena y significativa. La acción guiada por valores da lugar a una amplia gama de pensamientos y sentimientos, tanto agradables como desagradables. Entonces, la acción comprometida significa “hacer lo que sea necesario” para vivir de acuerdo con nuestros valores, incluso si eso trae dolor y malestar.

Se pueden utilizar algunas preguntas para guiar la práctica, las cuales son de ayuda para que la persona se “desenganche” de los eventos internos:

- *¿Estás enganchado por este pensamiento o sentimiento?*
- *En caso afirmativo, ¿en qué áreas de tu vida notas que te está afectando?*
- *¿Cómo te comportas normalmente cuando te enganchas y te dejas llevar por este pensamiento o emoción?*
- *¿Qué harías si no estuvieras enganchado a estos pensamientos o emociones?*

ELEMENTOS IMPORTANTES DEL PUNTO DE ELECCIÓN

Identificando los Valores Personales

Se encuentran del lado derecho del diagrama y, son guías de acción ya que nos permiten acercarnos a la persona que queremos ser. Este lado del diagrama se desarrollará teniendo en cuenta los valores, metas y acciones de la persona. Los objetivos pueden ser varios: aclarar valores, establecer objetivos, crear planes de acción; explorar los valores implícitos en cualquier objetivo o acción; usar valores para establecer metas y guiar acciones; construir acciones en metas más grandes o dividir objetivos en acciones. Es necesario recordar que al hacer esto, los movimientos de escape y de acercamiento son siempre desde la perspectiva del cliente (Harris, 2018). En el siguiente párrafo se encuentran algunas preguntas guía para indagar valores.

- 1 Valores y metas:** ¿Qué es importante para usted? ¿Quiénes son importantes en su vida? ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué cualidades tendría esa persona que quieres ser?
- 2 Valores y acciones:** ¿Cómo quieres tratarte a vos mismo? ¿Cómo quieres tratar a las personas que están a tu alrededor? ¿Qué quieres hacer más, menos o diferente? ¿Qué quieres empezar o dejar de hacer? ¿Cómo quieres ser en tu tiempo libre?



2º TALLER

Toma de decisiones

GUÍA PRÁCTICA

1º MOMENTO: PRESENTACIÓN Y ENCUADRE DE TRABAJO

En este primer momento se presenta el equipo técnico interviniente y las actividades que se realizarán. Se explicita la dinámica del taller, la división de roles y los acuerdos de trabajo entre los talleristas y los/las participantes.

2º MOMENTO: RETOMAMOS LA VENTANA COMO HERRAMIENTA

En un segundo momento retomamos la primera herramienta trabajada en el primer taller: “la ventana”. (de ser posible con la información aportada por el grupo).

Se trabaja principalmente acerca de los dos conceptos fundamentales de la ventana:

- Lo que hacemos para acercarnos a personas, cosas, características personales que son importantes en nuestra vida
- Lo que hacemos para escapar/luchar contra aquellos pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, que funcionan como obstáculos hacia aquello que es importante para nosotros.

La ventana como herramienta tiene una doble función: de autoconocimiento, de aquello que tiene sentido y propósito personal para cada uno; y diagnóstica, para el equipo técnico local, para conocer aquellas actividades y comportamientos que realizan las personas participantes en su cotidianidad.

Es importante recordar que uno de los objetivos de la ventana es notar dónde estamos para poder elegir hacia dónde queremos ir en función de lo que es importante para cada persona.

3º MOMENTO: PRESENTACIÓN DE LA NUEVA HERRAMIENTA- PUNTO DE ELECCIÓN

En esta instancia se realiza la presentación del “Punto de elección: herramienta que permite elegir qué decisión tomar ante situaciones que nos resultan difíciles”. Es un momento en el tiempo presente, donde es posible elegir entre una conducta consistente o inconsistente con nuestros valores.

En un primer momento de esta instancia se les pregunta a las personas participantes qué entienden por punto de elección, qué es para ellos y ellas elegir, qué le sugiere la imagen, si alguna vez en sus vidas se han encontrado en alguna situación donde tiene que elegir, etc.

Luego, se destaca la importancia de que en cualquier situación tenemos la libertad

de elegir cómo actuar. Lo que requiere poner en práctica diferentes pasos.

4º MOMENTO: PASOS DEL PUNTO DE ELECCIÓN

Se les presenta a los/as participantes los cuatro pasos que se proponen para comprender esta herramienta.

— Primer paso: PRESTAR ATENCIÓN

En este momento es importante que se transmita que para estar consciente de nuestras decisiones es necesario entrenar la atención. Para ello, les proponemos notar aquello que proviene del mundo externo y aquello que proviene del mundo interno. Les pedimos de esta manera que se relajen y concentren en el momento presente, y puedan conectarse con aquello que perciben a través de los cinco sentidos, es decir con los estímulos externos presentes en el ambiente en ese momento. A partir de esto, los/as talleristas registramos por escrito todo lo que las personas participantes van relatando. De la misma manera, se les pregunta qué emociones, pensamientos, sentimientos y sensaciones pueden registrar en el momento presente, es decir, todo aquello interno que está “por debajo de nuestra piel” y que cada uno puede notar.

— Segundo paso: HACER LUGAR

En este paso se presenta “la metáfora de los anzuelos”. Por ello entendemos aquellos obstáculos y eventos internos que nos desvían del camino hacia la persona que queremos ser.

“Imaginemos que somos un pez que vive en el mar y se está dirigiendo hacia su hogar al encuentro con su familia que es muy importante para él. En ese trayecto aparece una lombriz, pero no es cualquier lombriz, una muy tentadora, carnosa, apetecible. ¿Qué creen que haría el pez en esa situación? (Seguramente la respuesta de los/as participantes sea “la va a comer”). Frente a esto, respondemos que al momento de comerla se pincha con algo. ¿Qué mordió? (La respuesta aquí probablemente sería “un anzuelo”). Debemos aclarar que podría haber sido una piedra, un vidrio o cualquier otra cosa. ¿Cómo nos damos cuenta que es un anzuelo y no otro objeto? Porque el anzuelo te engancha y te lleva en otra dirección, te desvía del camino hacia lo que es importante”.

Una vez explicada esta metáfora se pregunta: ¿cuáles son los anzuelos (pensamientos, emociones y sentimientos difíciles) que nos atrapan y nos desvían del camino hacia la persona que queremos ser?

Todo aquello que se va planteando como obstáculos se va registrando. Es importante este momento para reconocer que las emociones son parte de nuestra experiencia y tienen una función por lo que es necesario hacerles un lugar.

— Tercer paso: ELEGIR UN RUMBO

A partir del registro del paso anterior es que podemos elegir el rumbo de la persona que nos gustaría y queremos ser, lo que puede ser una buena herramienta en nuestra tarea de elecciones.

En función de ello se realiza la pregunta, que habilita a reflexionar: ¿qué tipo de persona quieres ser? (tipo de amigo/a, de hermano/a, de hijo/a). De la misma manera que en el punto anterior, se registra todo aquello que fueron comentando. Luego se lee la lista terminada y se abre el espacio para observaciones y comentarios.

— Cuarto paso: ACTUAR

A partir de los pasos anteriores, se les explica a los/as participantes que el último paso consiste en realizar aquellas conductas que creemos se dirigen a todo aquello que resulta importante para nosotros/as. Actuar forma parte de nuestro mundo externo, es aquello que el resto de las personas podrían notar.

Para ello se presenta un ejemplo de una situación y se realiza el recorrido de los pasos de la herramienta del punto de elección. La situación presentada puede ser, por ejemplo:

Nos invitan a una fiesta y no conocemos a nadie. Podemos pensar que la persona que queremos ser en esa fiesta reúne diferentes cualidades, como ser sociable, agradable, simpática, divertida. Si me comporto de esta manera, seguramente podría actuar yendo a la fiesta, buscando temas de conversación con las personas, acceder a bailar, comer o tomar algo con el resto, preguntando acerca de sus vidas y compartiendo la mía, entre otras cosas. Sin embargo, pueden aparecer obstáculos, invitados indeseados que me alejarían o me impedirían ser la persona que me gustaría ser. Dichos obstáculos pueden ser la vergüenza, el miedo a que me rechacen, pensar que nadie va a querer integrarme por ser nuevo/a, etc. De esa manera, quizás actuaría no yendo a la fiesta, o iría, pero no hablaría con el resto de las personas participantes, usaría en todo momento mi teléfono celular, me quedaría en un rincón, etc. Cabe destacar, que esta forma de pensar esta situación es particular y responde a la singularidad de cada persona, por lo que es un punto de vista.

A partir de esta situación planteada, se divide a los/as participantes en grupos y se les propone realizar la misma actividad, pensando en nuevas situaciones hipotéticas o reales. Para ello, se les entrega una ficha con el diagrama del punto de elección y se les da 15 minutos y al terminar, se comentan las situaciones trabajadas por todos los grupos.

Luego de este momento pueden dedicar unos minutos para realizar un feedback acerca de qué les pareció la herramienta, si consideran que puede ser útil, etc.

Finalizada la actividad, es importante señalar que existirá un tercer y último taller de fortalecimiento emocional, que dará continuidad al taller ahora trabajado y propondrá una nueva y quizás útil herramienta.



3° TALLER

Resolución de problemas

ASPECTOS TEÓRICOS

El tercer taller desarrollado como parte del Programa de Fortalecimiento Emocional para personas jóvenes, sigue el mismo principio u objetivo que los talleres anteriores. En este sentido, se orienta a promover el desarrollo de la Flexibilidad Psicológica. Particularmente, con este taller se intenta favorecer en las personas participantes un objetivo común de trabajo que implique generar acuerdos y estrategias para resolver una situación problemática común.

El propósito del mismo, es que realicen un Diagnóstico Participativo a través del cual puedan identificar situaciones foco de intervención conjunta entre diversos actores sociales o participantes de una comunidad (ciudad, escuela, barrio, etc). En particular, el diagnóstico participativo es un instrumento que permite identificar, ordenar y jerarquizar los problemas comunitarios, facilitando que los/as jóvenes reflexionen sobre su realidad. Para ello es necesario que los/as participantes identifiquen los problemas que les afectan, los recursos con los que cuentan y las potencialidades propias de su comunidad que pueden ser aprovechadas en beneficio de todos/as.

Características del Diagnóstico Participativo

- Busca obtener información acerca de los problemas, las necesidades, los recursos y las oportunidades de desarrollo que tienen las personas jóvenes en su comunidad.
- Se orienta a conocer problemas específicos, particulares y concretos, a partir de la información disponible en la comunidad, revalorizando sus elementos positivos.
- Identifica los problemas que obstaculizan el desarrollo de la comunidad, proporcionando elementos para establecer las prioridades.
- Si bien los planes de acción y las soluciones suelen ser más apropiados y eficaces cuando se basan en un análisis de los problemas hecho por las personas de la comunidad, se sugiere la presencia de equipos técnicos y personal de la escuela que favorezcan procesos de discusión, reflexión, consenso y, principalmente, seguimiento de las intervenciones.

Resolución de Problemas

En el contexto de las terapias de tercera ola o tercera generación, más precisamente en el marco de la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT), la Resolución de Problemas constituye una herramienta específica de diagnóstico e intervención. En particular, esta herramienta es presentada como una alternativa de acción cuando se encuentran dificultades para enfrentar o transitar situaciones proble-

máticas concretas. Se propone entonces que la persona pueda aplicar esta herramienta para clarificar o definir exhaustivamente el problema que quiere resolver, el objetivo o meta que aspira alcanzar (en parámetros realistas), las alternativas de estrategias de solución y los resultados obtenidos.

— ¿Qué es un problema?

Un problema surge cuando existen obstáculos entre una situación dada y la situación a la que se quiere llegar. Diariamente el ser humano debe resolver problemas desde los más simples hasta lo más complejos, para resolver un problema “primero se debe comprender en contexto de problema, analizar ese contexto, observar los detalles, todo esto implica procesos cognitivos, que fortalecen la capacidad de razonamiento” (Cox Figueroa et al., p. 631, 2023).

Desde DBT, una resolución eficaz de los problemas implica cinco procesos interactivos, cada uno de los cuales realiza una contribución distinta a una buena resolución del problema. Nos referimos a:

- la orientación hacia el problema,
- la definición y formulación del problema,
- la búsqueda de alternativas,
- la toma de decisiones; y
- la ejecución y verificación de la solución.

Cabe aclarar que la orientación hacia el problema incluye un proceso motivacional, mientras que los restantes procesos consisten en habilidades específicas que permiten a las personas resolver eficazmente problemas difíciles (Linehan, 1993).



3° TALLER

**Diagnóstico
participativo**
GUÍA PRÁCTICA

1º MOMENTO: REPASO DE LAS HERRAMIENTAS (VENTANA Y PUNTO DE ELECCIÓN)

El taller comienza recuperando las herramientas trabajadas en los dos talleres anteriores. Para ello, se vuelve a presentar a las personas participantes la Ventana tal como la confeccionaron, recuperando el contenido de los cuadrantes. A modo de ejemplo:

Herramienta 1: La Ventana



Brevemente, se trabaja en torno a los interrogantes que subyacen a la construcción de la Ventana: ¿Qué estás haciendo? ¿Para qué?

Luego de la presentación de esta herramienta, se recupera la segunda "Punto de Elección".

Herramienta 2: Punto de elección

La persona que **no** quiero ser:

- No ir a la fiesta
- No hablar con nadie
- No saludar y mirar para abajo
- Usar todo el tiempo el celular

Pensamientos, emociones, sensaciones (obstáculos):

- "Me van a rechazar"
- Vergüenza
- "No se que decir"
- Miedo

La persona que **si** quiero ser:

- Ir a la fiesta
- Empezar una conversación con alguien.
- Saludar mirando a los ojos
- Ofrecer algo para tomar o comer
- Bailar

Personas y cosas importantes

Cualidades personales:

- Ser una persona sociable
- Hacer nuevas amistades
- Ser simpático/a y respetuoso/a



SITUACIÓN - Ejemplo: “Me invitaron a una fiesta”

A través de esta herramienta, se trabaja el interrogante disparador: “¿Qué haría la persona que querés ser en “x” situación?”.

El objetivo de este primer momento, es que quienes participan puedan recuperar y reforzar los aprendizajes de los encuentros anteriores. Esta instancia sirve de “chequeo” o “mapeo” de los saberes y recursos adquiridos y permite introducir “Resolución de Problemas” como nueva herramienta.

2º MOMENTO: PRESENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En este segundo momento, se explica a las personas participantes que la Resolución de Problemas es una habilidad y por ello requiere de práctica. Esta herramienta se estructura en 4 pasos:

- 1 Definir el problema.**
- 2 Búsqueda de alternativas.**
- 3 Toma de decisiones.**
- 4 Ejecución y verificación de las soluciones.**

Se introduce un diagrama sencillo que sirve como herramienta para resolver situaciones donde se presenta un problema.

1 ¿Cuál es el problema?

Se parte de la idea de que existen dos tipos de problemas: aquellos que tienen solución y los que no. Solamente los primeros son realmente problemas, el resto son situaciones que no podemos cambiar. Por ello, a lo largo de este taller destinamos nuestras energías a aquello que podemos resolver en conjunto. En este primer paso, se tendrán en cuenta dos aspectos centrales:

Definir el problema: ¿Es un problema? ¿Cuál es?

Es útil formular preguntas que ayuden a definir el problema en los términos más claros y concretos posibles. Al describir de manera detallada un problema, podremos tener en cuenta la mayor cantidad de factores implicados y, por ende, podremos desarrollar estrategias más eficaces para su resolución.

Establecer metas realistas:

Otro aspecto importante, al momento de delimitar un problema, es establecer hacia dónde queremos ir. Se puede utilizar como disparador el interrogante: ¿Cómo les gustaría que fuera la situación si ya hubiesen resuelto el problema?

Es importante señalar, que las metas funcionan como guía hacia donde movernos y que es necesario que éstas sean realistas para poder alcanzarlas. Deben tener en cuenta las potencialidades con las que cuentan y los recursos disponibles para lograrlas.

2 ¿Qué se puede hacer?

Una vez definido el problema y la meta que queremos alcanzar, el siguiente paso, es pensar qué podemos hacer. La búsqueda de alternativas implica pensar creativamente en la mayor cantidad de posibles soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas. Utilizando distintas estrategias como la lluvia de ideas (herramienta de planeamiento que se puede utilizar para obtener ideas a partir de la creatividad de un grupo y con ello resolver un problema permitiendo que las ideas fluyan sin restricciones ni juicios inmediatos), se incrementa la probabilidad de definir soluciones más efectivas.

La tendencia de una persona que afronta un problema en general, es rechazar varias soluciones sin considerarlas, por ello en un primer momento, resulta positivo dar espacio a todas las que se les ocurran.

En resumen, estos son tres aspectos claves a tener en cuenta para este punto:

- *Proponer alternativas: Lluvia de ideas.*
- *Mayor cantidad y variedad de propuestas.*
- *Aplazar el juicio: todas las ideas son válidas.*

3 La estrategia es: ¿útil y efectiva?

El objetivo de este paso es analizar las alternativas propuestas, indagar cuál o cuáles son viables, cuáles podrían resolver el problema y cuán probable es poner cada una de ellas en práctica. A continuación se evaluará el costo-beneficio de las que cumplan los criterios anteriores, de manera tal de identificar la más efectiva y ponerla en acción. Para ello, se puede introducir el siguiente interrogante: ¿Qué gano y qué pierdo en la aplicación de esta alternativa?

En resumen, se presentan los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación:

- *¿La alternativa es viable?*
- *¿Resuelve el problema?*
- *Análisis costo-beneficio.*
- *¿Qué probabilidad hay de su puesta en práctica?*

4 ¿Cómo hacerlo y cuál es el resultado?

Este último paso, implica la ejecución y verificación de soluciones a través de la puesta en práctica de la estrategia elegida, para ello es necesario definirla en pasos. Puede plantearse como ejemplo que aclare este modo de organización, los pasos que realiza una persona al momento de preparar una torta a través de una "receta".

Los aspectos a trabajar en este paso podrían sintetizarse en los siguientes:

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA:

Pasos para llevar a cabo la posible solución.

EVALUAR LOS RESULTADOS:

¿Se resolvió el problema? ¿Las metas son poco realistas? ¿Cuáles fueron los obstáculos?

CIERRE DEL TALLER

Para finalizar el taller, se pregunta a las personas participantes del encuentro si creen que esta herramienta puede serles útil para resolver problemas a los que se enfrenten. Como siguiente paso, recordamos que al ser una habilidad, requiere de la puesta en práctica constante para que realmente resulte efectiva (cuanto más practicamos más probable es que funcione). Por último, se refuerza la idea de que no hay una única manera de resolver un mismo problema, y esto significa que hay un montón de maneras de alcanzar nuestra meta. Se los alienta a que continúen trabajando en este problema que han planteado conjuntamente y que extiendan el uso de esta herramienta a su vida cotidiana.

The background features a large, light gray graphic. On the left, a stylized gear or sun-like shape is partially visible, with its teeth or rays extending towards the center. Overlapping this is a large, light gray circular shape that resembles a stylized sun or a gear with a central circle. The overall design is minimalist and modern.

BIBLIOGRAFÍA

- Boggiano, J. P. y Gagliesi, P. (2018). Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional. Tres Olas.
- Brown, K. W. & Ryan, R.M. (2013). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Caipa, S. C. y Torres, W. E. (s/f). Metodología POLYA en Resolución de Problemas. <http://es.scribd.com/doc/6166584/DIAGNOSTICO-PARTICIPATIVO>.
- Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales (7.ª ed.). Siglo XXI de España Editores.
- Cox Figueroa, E. C., Espinoza Sánchez, M. G., Salas Giler, J. C. y Coox Zambrano, R. E. (2023). Aplicación del método Pólya en problemas que se resuelven mediante ecuaciones de primer grado. *Polo del conocimiento* (Ed. 85), 8 (12), 627-640. DOI: 10.23857/pc.v8i12.6303
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Gigena Parker, D. y Bonino, P. M. (2017). Desarrollo positivo adolescente: un modelo que posibilita la prevención del consumo de drogas mediante los ámbitos educativos. *Diálogos Pedagógicos*. [https://doi.org/10.22529/dp.2017.15\(29\)07](https://doi.org/10.22529/dp.2017.15(29)07)
- Harris, R. (2006). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2018). *ACT Questions and Answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Kabat- Zinn, J. (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quieras que vayas, ahí estás*. Editorial Paidós Ibérica.
- Kabat- Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Editorial Kairós.
- Larson, R., Hansen, D. & Walker, K. (2005). Everybody's gotta give: Development of initiative and teamwork within a youth program. In *Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*, 159-183. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410612748>
- Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Pereyra Saez, G. (2018). *Mindfulness. Mente plena. Corazón contento*. Editorial Albatros.

- Polk, K. L. y Schoendorff, B. (Eds.) (2014). La matriz ACT: Un nuevo enfoque para desarrollar la flexibilidad psicológica en diferentes entornos y poblaciones. New Harbinger Publications, Inc.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). Ve essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. New Harbinger.
- Prada, E. C. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista Electrónica Psicología Positiva.com. <http://www.psicologia-positiva.com/revista.html>
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). Youth development programs: Risk, prevention and policy. Journal of Adolescent Health, 32(3), 170–182. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00421-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00421-4)

ANEXO



PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

El programa de Fortalecimiento Emocional se inscribe en el marco de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC), dirigido a la formación de equipos técnicos que realizan abordajes preventivos y asistenciales de las adicciones.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El Programa de Prevención para Jóvenes se fundamenta sobre la base del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA), que parte de un modelo de promoción de recursos que trasciende a la visión tradicional del déficit y fomenta la salud mental, contribuyendo de esta forma a obtener una adolescencia saludable (Gigena Parker y Bonino, 2017).

Se propone el desarrollo positivo adolescente como alternativa de prevención desde el ámbito educativo, el cual parte de la base de que la salud mental no sólo debe evaluar y tratar enfermedades mentales, sino que a la vez debe cumplir el rol de indagar las virtudes y las fortalezas humanas a partir de la consideración del impacto que éstas tienen en la vida (Prada, 2005). De esta manera, un desarrollo positivo más que evitar ciertas conductas de riesgo, requiere asumir que en la promoción del desarrollo cognitivo, social y emocional está la clave para prevenir los problemas.

En función de ello es que los talleres se desarrollarán desde el marco de la Prevención Inespecífica, a través de estrategias y acciones destinadas a promover el bienestar general y fortalecer factores protectores en la población, sin enfocarse en una problemática específica. Su objetivo es reducir la vulnerabilidad al consumo de sustancias y otras conductas problemáticas mediante el fortalecimiento de habilidades y recursos personales, familiares y sociales.

Existe cierto consenso en que para definir un programa de desarrollo positivo es necesario perseguir objetivos concretos, llevarlo a cabo mediante actividades planificadas y desarrollarlo en una atmósfera de relaciones saludables (Roth & Brooks-Gunn, 2003). Dichos talleres cuentan con la presencia de personas adultas (equipos técnicos, docentes, directivos, etc) quienes deberán fomentar la autonomía del/la adolescente a través de una orientación y estructura que ayude a la realización de las actividades (Larson, Hansen y Walker, 2005).

Los talleres aquí mencionados utilizan herramientas teóricas y técnicas de la concepción del desarrollo positivo adolescente y el fortalecimiento de habilidades sociales.

■ ¿Por qué hacer talleres de fortalecimiento emocional para jóvenes?

Si imaginamos a una persona físicamente fortalecida, podríamos decir que esta

persona ante un reto/desafío que se le presenta y requiera de tal fortaleza, tiene mayor probabilidad de superarlo que otras con menor fortalecimiento físico. Así mismo, para llegar a tal condición se requiere poner en práctica ciertos hábitos: comer sano, hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente, etc.

De la misma manera, en materia de prevención, se puede hablar de fortalecimiento emocional. Una persona en tal condición puede tener mayor probabilidad de enfrentar los desafíos emocionales que la vida le presenta (si bien se hace énfasis en las emociones, también se hace referencia a otras experiencias internas o eventos privados: pensamientos, recuerdos, sensaciones). De esta forma, es necesaria la puesta en práctica de habilidades que fortalezcan emocionalmente a las personas jóvenes, y que se desarrollarán a lo largo de los talleres.

OBJETIVOS

- Promover en las personas jóvenes la Flexibilidad Psicológica como factor protector para la prevención del consumo de sustancias.
- Favorecer el reconocimiento de las fuentes de influencia del comportamiento, a través del registro de factores contextuales y situacionales particulares de cada joven.
- Propiciar la toma de decisiones, a través del reconocimiento de los valores personales y los movimientos de aproximación conductual hacia los mismos.
- Fortalecer la habilidad de resolución de problemas, a través de un análisis crítico de diferentes situaciones problemáticas que permitirán realizar un diagnóstico participativo y poner en práctica estrategias de resolución.

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

El programa se dividirá en dos niveles

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL – PRIMERA PARTE

1º Taller: Autoconocimiento y Psicoeducación Emocional.

2º Taller: Toma de Decisiones.

3º Taller: Resolución de Problemas.

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL – SEGUNDA PARTE

1º Taller: Conciencia Plena.

2º Taller: Regulación Emocional.

3º Taller: Efectividad Interpersonal y Tolerancia al Malestar.

DURACIÓN: Cada taller tiene una duración aproximada de 60/80 min.

FRECUENCIA: Quincenal.

INSUMOS: Proyector, equipo de sonido, computadora, lapiceras.

A large, light gray, stylized graphic in the background. It depicts a hand with fingers spread, holding a comb. The hand is positioned on the left side, and the comb's teeth extend towards the right. The overall style is minimalist and modern.

CUADERNILLO DE FICHAS

CUADERNILLO: FICHAS TALLERES DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL - PARTE 1

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para llevar a cabo la realización de los talleres.

Herramientas del taller N° 1

- Una ventana para mirar lo que nos pasa (FICHA N°1).

Herramientas del taller N°2

- Toma de decisiones (FICHA N°2).

Herramientas del taller N°3

- Resolución de problemas (FICHA N°3).

FICHA N°1 Una ventana para mirar lo que nos pasa

A continuación, te invitamos a que rellenes cada cuadrante de tu ventana , con uno o más ejemplos que te interesen mirar para luego practicar aquello que quieras cambiar en función de lo que es importante para vos.

A modo de orientación, te proponemos reflexionar en torno a las siguientes preguntas para orientar la construcción de tu ventana:

Importante: Comencemos a pensar en aquellas personas o aspectos que son valiosos en nuestra vida. Si te preguntamos **¿Quién/ Quiénes son importantes en tu vida?** **¿Qué cosas, valores o cualidades son importantes para vos?...** ¿Qué responderías?

Me acerco: ¿Qué haces o podrías hacer para acercarte a lo que es importante para vos? Si una cámara de video los estuviera filmando ¿Cómo vería que están acercándose a lo que les importa?

Obstáculos: ¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa? ¿Qué pensamientos te dificultan acercarte a lo que es importante para vos?

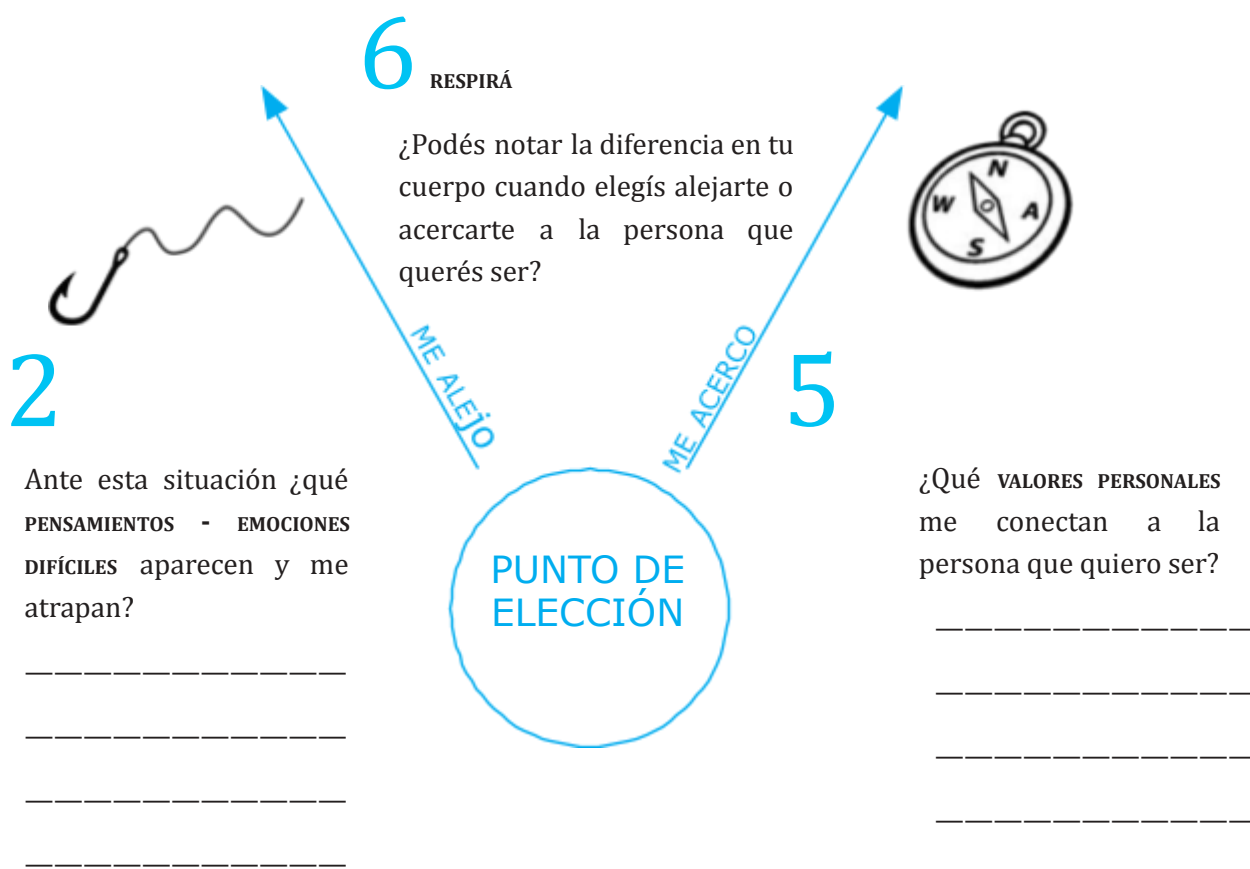
Me alejo: ¿Qué sueles hacer para evitar o escaparte de esos obstáculos o pensamientos difíciles? ¿Qué haces cuando te encuentras atrapado en una preocupación, emoción o pensamiento? Si una cámara de video te estuviese filmando ¿Qué te vería hacer?



Lo importante es que puedas notar donde te encontrás en cada situación porque de ese modo puedes decidir o elegir hacia donde querés ir y acercarte a lo que es realmente importante para vos.

3 ¿Qué **HAGO** cuando me atrapan esos pensamientos – emociones difíciles?
(Acciones que me alejan de la persona que quiero ser)

4 ¿Qué **HARÍA** la persona que quiero ser teniendo en cuenta mis valores?
(Aún en presencia de los pensamientos-emociones difíciles)



1 **SITUACIÓN DESAFIANTE (QUIÉN, QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE): ¿CUÁL ES LA SITUACIÓN DIFÍCIL QUE SE ME PRESENTA?**

1° PASO: ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

(Describo el problema con la mayor cantidad de detalles posibles)



¿CUÁL ES MI META?

(Describo una meta realista a la que espero llegar)



2° PASO: ¿QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA RESOLVERLO?

(Escribo todas las ideas que se me vengan a la cabeza, desde las más locas a las más serias sin desechar ninguna en principio)



- 1—
- 2—
- 3—
- 4—
- 5—
- 6—
- 7—

3º PASO: ¿CUÁL DE LAS OPCIONES ANTERIORES PUEDE FUNCIONAR MEJOR?

(Elijo una de las ideas anteriores y la evalúo)

OPCIÓN ELEGIDA:

ASPECTOS NEGATIVOS DE ESTA OPCIÓN ¿Qué puedo perder con esta opción? (-)	ASPECTOS POSITIVOS DE ESTA OPCIÓN ¿Qué puedo ganar con esta opción? (+)

(-) Si lo que pierdo es más de lo que gano, puedo volver al paso 2º y evalúo otras ideas.

(+) Si lo que gano es más que lo que pierdo y es posible llevar adelante esa opción, sigo con:

4º PASO: ¿CÓMO VOY A HACERLO
Y CUÁL SERÁ EL RESULTADO?

(Mencionar los pasos para llevar a cabo la posible solución)

PASOS PARA RESOLVER EL PROBLEMA CON ESTA OPCIÓN:



- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____

¿QUÉ OBSTÁCULOS PUEDEN APARECER?	¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLOS?

¿CÓMO ME FUE CON ESTA
OPCIÓN?

- **RESOLVÍ EL PROBLEMA:**

Elegí bien la opción y pude llevarla adelante

ó

- **NO FUNCIONÓ LA OPCIÓN ELEGIDA:**

Volveré a la lista de opciones para intentar con otra. (Vuelvo al paso 2º)

SECRETARÍA DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

MINISTERIO DE
SALUD



Córdoba
GOBIERNO DE LA PROVINCIA

