



CLUB ENTRE JÓVENES

MÓDULO 2: FLOW VITAL





PROPÓSITOS GENERALES

- Reflexionar sobre emociones propias y ajenas, empatía y autoconocimiento.
- Fortalecer habilidades emocionales necesarias para relaciones saludables, abordando estereotipos relacionados con la expresión emocional.

Contribución al objetivo general del Club Entre Jóvenes #Cambia-el-rumbo

- Promover la empatía y el entendimiento mutuo, fundamentales para relaciones equitativas y libres de prejuicios.



TALLERES		PROPÓSITOS
8	El paisaje de mis emociones	• Aplicar herramientas para identificar nuestras emociones y reconocer las emociones de otras personas. • Comprender qué son las emociones, cuál es su función y cómo se manifiestan en nuestras vidas.
9	¿Las emociones tienen sexo?	• Reflexionar sobre los estereotipos de género que influyen en la expresión emocional de mujeres y hombres. • Comprender que no hay emociones masculinas o femeninas, que tanto mujeres como hombres pueden experimentar todas las emociones.
10	Domando al dragón interior	• Explorar estrategias efectivas para manejar el estrés y el enojo, y afrontar situaciones difíciles de manera saludable. • Reflexionar sobre cómo navegar los retos de esta etapa de la vida con mayor bienestar y éxito.
11	Construye puentes	• Reflexionar sobre la importancia de la empatía como habilidad social, libre de prejuicios y estereotipos. • Comprender el concepto de empatía como una herramienta clave para construir relaciones interpersonales basadas en el respeto.
12	¿Me oyes o me escuchas?	• Identificar las barreras que dificultan la escucha activa y su impacto en nuestras relaciones. • Comprender la importancia de entrenar la escucha activa como una habilidad esencial para el entendimiento mutuo.
13	Di no cuando quieres decir no	• Practicar el establecimiento de límites personales mediante el uso del cuerpo y la comunicación. • Comprender la importancia de decir “NO” con firmeza, sin sentir culpa ni miedo al rechazo.
14	Brillo digital	• Analizar el impacto de las redes sociales en la autoestima y bienestar personal. • Crear un espacio seguro para que las y los adolescentes compartan experiencias, preocupaciones y estrategias frente a los desafíos con las redes sociales.
15	Teje la tela de tu bienestar	• Brindar información a las y los adolescentes sobre los principales riesgos para la salud mental en esta etapa de la vida. • Promover la responsabilidad sobre el propio bienestar mental y emocional.



TALLER 8. EL PAISAJE DE MIS EMOCIONES

GENERALIDADES

Propósito

- Aplicar herramientas para identificar nuestras emociones y reconocer las emociones de otras personas.
- Comprender qué son las emociones, cuál es su función y cómo se manifiestan en nuestras vidas.

Tiempo

60 minutos.

Materiales que necesitarás

- Copias de la “Tabla periódica de las emociones” (Ver Caja de Herramientas).
- Lapiceros.
- Pliegos de papel con las preguntas.
- Pliegos de papel con las ideas clave.
- Marcadores
- Tirro o masking tape.
- Pliegos de papel en blanco.

Sugerencias para la facilitación

Es importante enfatizar que al principio se pueden tener dificultades para realizar el ejercicio de escaneo del cuerpo-emoción; pero, en la medida en que lo practiquemos, podremos identificar con mayor facilidad nuestras sensaciones corporales y las emociones.



TOMA EN CUENTA QUE:

¿Qué son las emociones, cuál es su función y cómo se manifiestan?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas naturales e involuntarias que ocurren ante estímulos internos (pensamientos, recuerdos, experiencias pasadas) y externos (personas, objetos, lugares, situaciones). Estas reacciones nos informan y comunican que algo está sucediendo y que debemos prestar atención.

Es fundamental entender el por qué de una emoción, ya que nos permite tomar decisiones de forma informada.

Las emociones cumplen tres funciones principales:

Función adaptativa: Nos ayudan a responder y adaptarnos a diferentes situaciones, guiando nuestras acciones y decisiones.

Función comunicativa: Facilitan la comunicación con las personas a nuestro alrededor, ayudándonos a expresar lo que sentimos y fortaleciendo los vínculos sociales.

Función motivacional: Preparan y estimulan nuestras acciones, impulsándonos a actuar de acuerdo con lo que sentimos.

En general, las emociones son intensas y de corta duración. Se diferencian de los sentimientos, que son menos intensos, de mayor duración y están influenciados por la razón.

Para profundizar más sobre las emociones y sus funciones, puedes consultar este artículo: *Emociones: ¿qué son y para qué sirven?*

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: escaneo cuerpo y emoción.	15 min.
2	Experimentación: descubro el paisaje de mis emociones.	25 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	20 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ESCANEO CUERPO Y EMOCIÓN

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- Pliego de papel bond con las preguntas para la reflexión.
- Tirro o masking tape.

Paso a paso:

1. Inicia la jornada saludando y dando la bienvenida a las y los adolescentes quienes, de preferencia, se encuentran formando un círculo sentadas y sentados.
2. El propósito de esta actividad es aprender a reconocer nuestras emociones, identificarlas por el nombre y poder expresarlas de manera adecuada.
3. Como persona facilitadora, debes hacer una pequeña introducción explicando que haremos un ejercicio que sirve para identificar las emociones y se conoce como escaneo cuerpo-emoción, body scan o barrido corporal.

4. Este consiste en cerrar los ojos, centrarse en la respiración y en llevar la atención a las diversas partes del cuerpo para identificar las sensaciones y emociones.
5. Se invita a realizar el ejercicio de escaneo corporal y la persona facilitadora lo va guiando de la siguiente forma: solicita que mantengan los pies firmes en el piso, con la espalda recta pero no rígida, las manos sobre las piernas y cerrar los ojos llevando la atención a la respiración. Luego, pide que lleven la atención a la cabeza, que reconozcan si hay algún dolor, calor, tensión, pesadez, picazón u otra sensación. Luego se pasa al rostro, cuello, garganta, hombros, brazos y manos; espalda alta, media y baja. Se continúa con el pecho, estómago, pelvis, glúteos, piernas, pantorrillas y pies.
6. Seguidamente, se pregunta al grupo:
 - a. ¿Identificaron alguna sensación en el cuerpo (sensación puede ser dolor, tensión, pesadez, temperatura fría o caliente, picazón, cosquilleo, etc.)?
 - b. ¿Reconocieron alguna o algunas emociones?
 - c. ¿Tuvieron alguna dificultad al hacer el ejercicio?
7. Se brinda un espacio para que comenten.



TOMA EN CUENTA QUE:

Debes hacer la reflexión sobre que es normal que, en esta primera vez que hicimos el ejercicio, haya sido un poco difícil concentrarse, identificar sensaciones en el cuerpo o las emociones, y que es con la práctica que poco a poco podremos hacerlo con facilidad.

EXPERIMENTACIÓN: DESCUBRO EL PAISAJE DE MIS EMOCIONES

Tiempo:

- 35 minutos 

Materiales

- Copias de la Tabla periódica de las emociones (Ver Caja de Herramientas)
- Pliegos de papel con las preguntas de reflexión.
- Pliegos de papel en blanco.
- Marcadores
- Tirro o masking tape.

Paso a paso:

1. Lanza la pregunta: ¿Qué son las emociones?
2. Da espacio para que respondan.
3. Complementa las respuestas usando información del apartado “Lo que tienes que saber”, aclarando qué son las emociones y cómo influyen en nuestras decisiones, relaciones y bienestar.
4. Introduce la herramienta de la tabla de emociones como un recurso para identificar las emociones más allá de las básicas.

5. Explica cómo la tabla muestra las emociones derivadas, su variedad y cómo estas pueden experimentarse de manera distinta o similar por hombres y mujeres.
6. Forma parejas y reparte la tabla de emociones a cada pareja
7. Pide que realicen las siguientes tareas:
 - a. Identificar las emociones que ya conocen y compartan cómo las sienten en el cuerpo o las expresan.
 - b. Descubrir y discutir las emociones que no conocen.
 - c. Reflexionar sobre si consideran que las emociones son diferentes entre hombres y mujeres y por qué.
8. Abre un espacio para compartir las reflexiones que cada pareja ha realizado en torno a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué emociones ya conocían y cómo suelen expresarlas?
 - b. ¿Qué emociones descubrieron?
 - c. ¿Qué diferencias o similitudes identificaron entre cómo hombres y mujeres viven o expresan las emociones?
9. Aclara las emociones menos conocidas si es necesario.
10. Cierra la actividad enfocándote en estas preguntas:
 - a. ¿Por qué es importante conocer y nombrar nuestras emociones?
 - b. ¿Cómo podemos usar este conocimiento para mejorar nuestras relaciones y comunicación?
 - c. ¿Qué podemos hacer para aceptar y expresar nuestras emociones de forma saludable?



TOMA EN CUENTA QUE:

1. Las emociones son reacciones biológicas y psicológicas en respuesta a un estímulo dentro o fuera de nosotras y nosotros.
2. No son malas, ya que nos brindan información de nuestra relación con algo o alguien.
3. Es importante reconocer las propias emociones y las de las demás personas para mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: EL TELÉFONO DE LA RISA

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. Pide que se coloquen de pie formando un círculo.
2. Explica que el juego consiste en que la risa viajará de una persona a otra como si fuera un mensaje transmitido por teléfono.
3. Una persona empieza riéndose (puede ser de forma exagerada, fingida o con sonidos graciosos), mirando a alguien del círculo. Esa persona debe responder riéndose de manera distinta y “pasar” la risa a otra persona.
4. Escoge a una persona para que comience, asegurándote de que todas las personas entiendan la dinámica.
5. La risa puede viajar de manera directa (haciendo contacto visual con alguien) o pasar por todo el círculo en orden.
6. Anima a exagerar sus risas, agregar movimientos o incluso palabras graciosas mientras ríen.
7. Si alguien se queda “contagiado” de la risa, permítele disfrutar y continuar antes de pasar la risa.
8. Una vez que el “teléfono” haya pasado por todo el grupo o esté riendo espontáneamente, agradece su participación.
9. Finaliza preguntando: ¿Cómo se sienten ahora después de reír juntos?



TOMA EN CUENTA QUE:

Debes finalizar con un gran aplauso y realizando los recordatorios que consideres para el siguiente taller.



TALLER 9. ¿LAS EMOCIONES TIENEN SEXO?



GENERALIDADES

Propósito

- Reflexionar sobre los estereotipos de género que influyen en la expresión emocional de mujeres y hombres.
- Comprender que no hay emociones masculinas o femeninas, que tanto mujeres como hombres pueden experimentar todas las emociones.

Tiempo

60 minutos.

Materiales que necesitarás

- Lapiceros.
- Pliegos de papel con las preguntas.
- Pliegos de papel con las ideas clave.
- Marcadores
- Tirro o masking tape.
- Pliegos de papel en blanco.
- Celular con wifi, datos o música descargada.
- Bocina.
- Guía de música para cada emoción (ver Caja de Herramientas)

Sugerencias para la facilitación

Al momento de realizar la reflexión sobre que tanto mujeres como hombres podemos experimentar las mismas emociones, puedes apoyarte comparando las emociones experimentadas que se registran en los pliegos de papel con los encabezados “emociones experimentadas por mujeres y

emociones experimentadas por hombres”. Con los pliegos que registran las emociones que son permitidas por los mandatos de género podremos ver, sobre todo, si los hombres solo experimentan las emociones mandadas o si lograron experimentar otras emociones no mandadas por la sociedad, para ampliar el análisis.



TOMA EN CUENTA QUE:

Expresividad emocional y estereotipos de género
En cuanto al enojo, se asume que las mujeres tienen más dificultad para expresarlo, mientras que para los hombres se considera una emoción primaria con la que suelen sentirse más cómodos. De hecho, la mayoría de los estudios registra que los hombres expresan conductas más agresivas que las mujeres.

En general, la expectativa es que los hombres y las mujeres actúen emocionalmente de una determinada manera en distintas situaciones referidas a la vida pública y a la privada. A las mujeres se le pide que expresen emociones agradables frente a situaciones sociales y, a los hombres, que lo hagan con más frecuencia en contextos personales. Estos estereotipos de género tienen un impacto significativo en el tipo de emociones que las personas sienten y expresan en interacciones tanto personales como sociales.

Las emociones de miedo y de tristeza también están sujetas a estereotipos de género. Por ejemplo, el miedo se considera socialmente inadecuado para los hombres. Según Fabes y Martin (1991), los adultos suelen atribuir emociones de miedo con mayor frecuencia a las niñas que a los niños, incluso en situaciones dudosas. Es posible que los niños aprenden desde temprana edad que expresar miedo no es consistente con las expectativas del rol de género masculino (Condry y Condry, 1976).

Por otro lado, la tristeza: los hallazgos muestran que madres y padres tienden a hablar más sobre la tristeza con las niñas que con los niños. Las niñas, por lo general, expresan tristeza de manera no verbal con mayor frecuencia, lo que podría explicar por qué los padres abordan este tema más con ellas. También es posible que las niñas experimenten más aflicción en la interacción diaria, lo que lleva a los padres a considerarlo un tema relevante.



AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: la banda sonora de las emociones.	15 min.
2	Experimentación: mandatos de género sobre las emociones.	35 min.
3	Algo me llevo, algo dejo: sacudirse.	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LA BANDA SONORA DE LAS EMOCIONES

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- Celular con wifi datos o música descargada (Ver Caja de Herramientas)
- Bocina.
- Lapiceros.
- 2 pliegos de papel bond en blanco, solo con los encabezados sugeridos.
- Plumón 90.
- Tirro o masking tape.

Paso a paso:

1. Inicia la jornada saludando y dando la bienvenida a las y los adolescentes, quienes de preferencia se encuentran formando un círculo sentadas y sentados.

2. Se invita a que permanezcan sentadas y sentados, y pongan atención a las piezas musicales y observen las emociones que éstas les provocan. Ese es el objetivo. Quienes deseen, pueden cerrar sus ojos y, al identificar la emoción que le provoca, escribir el nombre de la emoción en un papel.
3. una a una un trozo de las piezas musicales sugeridas en la caja de herramientas, deja que suene un momento y luego da un espacio para que escriban la emoción. Continúa con la siguiente pieza, y así sucesivamente.
4. Una vez finalizado el ejercicio, pide que mencionen las emociones que sintieron las mujeres y se escriben en el pliegos cuyo encabezado dice “emociones experimentadas por las mujeres” y en el caso de los hombres, que escriben en el pliegos con el encabezado “emociones experimentadas por los hombres”.
5. Cierra con una reflexión en torno a las siguientes preguntas: ¿Hubo alguna diferencia entre las emociones que escribieron las mujeres y las que escribieron los hombres? ¿Por qué crees que sucede esto?, ¿Sentiste alguna emoción que no te atreviste a compartir o escribir? Si es así, ¿qué te lo impidió? ¿Crees que las emociones que sentimos están influenciadas por lo que la sociedad espera de nosotros como hombres o mujeres? ¿De qué manera? ¿Cómo te sentirías si pudieras expresar cualquier emoción sin temor a ser juzgado/a? ¿Qué cambiaría en tu vida o en tus relaciones? ¿Qué podríamos hacer, como grupo o comunidad, para que todas las personas, sin importar su sexo o género, se sientan libres de experimentar y expresar sus emociones?

EXPLORACIÓN: MANDATOS DE GÉNERO SOBRE LAS EMOCIONES

Tiempo:

- 35 minutos

Materiales

- 4 pliegos de papel en blanco.
- 4 marcadores
- Tirro o masking tape.

Paso a paso:

1. Esta actividad busca que las y los adolescentes reflexionen sobre cómo la sociedad, a través de los mandatos de género, define qué emociones pueden o no sentir y expresar las mujeres y los hombres. Se resalta que, en realidad, tanto mujeres como hombres son capaces de experimentar todas las emociones.
2. Seguidamente, divide a las y los estudiantes en cuatro grupos:
Dos grupos formados solo por mujeres.
Dos grupos formados solo por hombres
3. A un grupo conformado por mujeres y uno conformado por hombres se les brinda la indicación de que escriban los mandatos de género que la sociedad impone a las mujeres sobre las emociones que pueden y no pueden sentir o expresar.
4. Y a los dos grupos restantes, uno conformado por mujeres y otro por hombres, se les dice que Escriban los mandatos de género que la sociedad impone a los hombres sobre las emociones que pueden y no pueden sentir o expresar.
5. Brinda 5 minutos para que los grupos trabajen en sus respuestas.
6. Luego, pide que coloquen sus notas o pliegos en la pared y asigna un máximo de 3 minutos a cada subgrupo para presentar sus conclusiones.



7. Posteriormente, lanza las preguntas al pleno:
- ¿Es cierto que las mujeres no sienten enojo o deben ocultarlo, aunque lo sientan?
 - ¿Y los hombres no sienten tristeza, ternura o miedo en algún momento?
 - ¿Por qué razón no se nos permite sentir y expresar todas las emociones por igual a mujeres y hombres?



TOMA EN CUENTA QUE:

Tanto mujeres como hombres somos capaces de experimentar las mismas emociones y lo hemos visto en las diversas actividades que hemos realizado, ya que las emociones son una respuesta biológica y psicológica a los estímulos internos y externos a nosotras y nosotros.

Sin embargo, por lo general la sociedad mandata a las mujeres a sentir todas las emociones. De hecho, la califica como un “ser eminentemente emocional”, pero le prohíbe sentir “enojo” a través de frases como: “la que se enoja se arruga”, “la que se enoja se ve fea”. También se reprime la “valentía”, recordándoles que “son débiles”.

En el caso de los hombres, por el contrario, el enojo es la única emoción que se les permite identificar, sentir y expresar, y se les limita a que sientan miedo, tristeza y ternura diciéndoles que, si sienten eso y lo expresan, se están comportando como una “mujer” y, como se cree que lo femenino no tiene valía o importancia, se expresa como una forma de humillación y de poner en cuestión su “hombría”.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: SACUDIRSE

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

- Con este ejercicio se busca que las y los adolescentes conozcan una herramienta práctica, para soltar las emociones cuando lo necesiten.
- Comienza con una breve reflexión sobre las consecuencias físicas y psicológicas que tienen los mandatos sociales sobre las emociones. Por ejemplo: los mandatos sociales sobre las emociones, como decir que “los hombres no lloran” o que “las mujeres deben ser siempre amables”, tienen consecuencias físicas y psicológicas en nosotras y nosotros. Reprimir emociones puede generar tensión muscular, dolores de cabeza y problemas de salud como insomnio o fatiga. Psicológicamente, estas normas limitan la capacidad de expresar sentimientos, lo que puede llevar a ansiedad, depresión o aislamiento. Además, refuerzan estereotipos que afectan la autoestima y las relaciones personales, impidiendo una conexión auténtica con una o uno mismo y con los demás.
- A continuación, invita a que se ubiquen de pie lo más separados posible.
- Se les indica que tomemos diez respiraciones de la siguiente forma: cuando inhalamos por la nariz, vamos apretando todos los músculos de todo el cuerpo y, cuando exhalamos por la boca, vamos soltando y relajando todos los músculos del cuerpo.
- Luego, se les invita a realizar cinco respiraciones por la nariz relajando todo el cuerpo.
- Finalmente, se comienza a sacudir todo el cuerpo, empezando por los pies, piernas, cadera, brazos y levemente sacudimos el cuello y la cabeza.

7. Se forma un círculo de pie y, tomadas de las manos, se realiza el agradecimiento por la presencia y participación, se les invita a que pongan en práctica esta herramienta de sacudirse para liberar el cuerpo de tensiones y emociones que nos cargan.



TOMA EN CUENTA QUE:

No olvides despedirte con alegría y aprovecha para realizar los recordatorios del siguiente taller.

TALLER 10. DOMANDO AL DRAGÓN INTERIOR

GENERALIDADES

Propósito

- Explorar estrategias efectivas para manejar el estrés y el enojo, y afrontar situaciones difíciles de manera saludable.
- Reflexionar sobre cómo navegar los retos de esta etapa de la vida con mayor bienestar y éxito.

Tiempo

60 minutos.

Materiales que necesitarás

- Lapiceros
- Pliegos de papel con las preguntas
- Pliegos de papel con las ideas clave
- Marcadores
- Tirro o masking tape
- Pliegos de papel con el dibujo del semáforo emocional
- Círculo rojo, otro amarillo y otro verde

Sugerencias para la facilitación

Para facilitar esta sesión es importante que previamente realices los ejercicios que se sugieren, por lo menos unas 3 veces, para que te familiarices con ellos, los sientas, los vivas y los comprendas. Esto facilitará tu conducción al momento de la sesión con las y los participantes.



TOMA EN CUENTA QUE:

Enlace para aprender la respiración de hacha:

- Ver demostración de la respiración de hacha.

Diccionario de las emociones: Enojo:

- Consultar el significado del enojo en el diccionario de las emociones.

Enlace aquí

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: La Vuelta a Calma.	15 min.
2	Experimentación: el semáforo	40 min.
3	Algo me llevo, algo dejo: abrazo colectivo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LA VUELTA A “CALMA”

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Saluda al grupo y da la bienvenida, creando un ambiente de confianza y apertura.
2. Comienza haciendo la pregunta ¿Cuánto tiempo creen que tarda una

persona en enojarse por algo? Algunas personas dicen que el cerebro puede detectar y procesar estímulos negativos rápidamente, ejemplo en 300 milisegundos. Y si no se maneja bien esa emoción, las personas pueden perder el control de impulsos y actuar o decir cosas “sin pensar”.

3. Pregunta al grupo: ¿Qué situaciones les causan enojo? ¿Cómo se sienten después de estar enojados o enojadas? Da unos minutos para que compartan sus experiencias y sentimientos.
4. A continuación, Divide al grupo en parejas y pide que cada pareja elija un escenario de conflicto que comúnmente genera enojo (por ejemplo, una discusión con un amigo o amiga, una disputa familiar o un desacuerdo con su pareja).
5. Solicita que dramatizen el conflicto elegido, representando cómo suelen reaccionar en esas situaciones.
6. Deja unos minutos para que se metan en la situación y pide que la vuelvan a dramatizar, pero esta vez, antes de reaccionar, una de las personas hará una pausa y practicará la respiración profunda mientras cuenta mentalmente hasta diez. Luego, pueden responder de manera más calmada y reflexiva.
7. Pregunta al grupo: ¿Qué diferencias notaron al practicar la respiración y contar hasta diez? ¿Fue fácil o difícil tomarse un momento antes de reaccionar?
8. Finaliza con una breve reflexión sobre el enojo como emoción que sentimos cuando algo no nos gusta o no sale como queríamos. Esta emoción es normal, pero si la dejamos y no ponemos atención nos hace daño. Es importante darse un momento para pensar cómo reaccionar y volver a la calma. Como cualquier habilidad, manejar el enojo requiere práctica.

Alternativa: Si tienes acceso a un caso actual de tik tok o casos nacionales en los que se vea cómo una decisión tomada con ira puede afectar el futuro, utilízalo como alternativa o apoyo.

EXPERIMENTACIÓN: MÁSCARAS EMOCIONALES Y SEMÁFORO

Tiempo:

- 40 minutos 

Materiales

- Semáforo
- Cartulinas de colores
- Marcadores
- Tijeras
- Pegamento o cinta adhesiva
- Palitos de helado (opcional)

Preparación previa

- Corta cartulinas en forma de máscaras de tamaño mediano que puedan cubrir la parte del rostro.
- En cada máscara, dibuja o pega imágenes que representen diferentes estados emocionales que podrían llevar al enojo.
- (Opcional) Pega las máscaras a palitos de helado para que sean fáciles de sostener.
- Prepara suficientes máscaras para que cada participante elija una que represente las emociones que llevan a la calma, la transición al enojo y el enojo mismo.

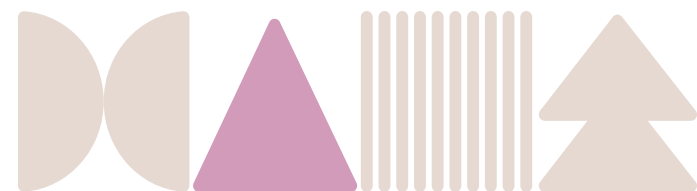
Paso a paso:

- Proceda a explicar que cada persona tiene que elegir la o las máscaras que representen cómo se sienten cuando están en calma, luego deben elegir una máscara que represente una emoción en la que la calma se va perdiendo y por último la emoción que represente el enojo o la ira.
- Apoyándose en el dibujo del semáforo, explica que la técnica del semáforo consiste en comprender que cuando estemos ante cualquier emoción y muy especialmente ante el enojo, lo primero que tenemos que hacer es PARAR antes de decir o hacer algo de lo que después nos

- arrepintamos, de esta manera estaremos en la luz ROJA del semáforo.
- Después de detenerse, es el momento de PENSAR y darse cuenta de la situación y de lo que estamos sintiendo, quizá en este momento tengamos que poner en práctica algunas herramientas para expresar nuestras emociones de manera adecuada y muy especialmente poner en marcha la Respiración en forma de Hacha y los automasajes. Acá estaremos en la luz AMARILLA del semáforo porque nos hace tomar tiempo para autorregularnos.
- Finalmente tenemos que SOLUCIONAR O AFRONTAR esa situación con la mejor estrategia que hayamos identificado en el momento anterior, aquí podemos actuar, es decir: platicar con la persona con la que tuvimos el inconveniente, o quizá tengamos que pedir una disculpa, lo que sea la mejor forma de resolver cuidando mi integridad y la de las otras personas. Acá estaremos en la luz VERDE del semáforo.
- Haz énfasis en que memorizar esta técnica puede ayudarnos en la vida diaria.
- Seguidamente se les dice que haremos una práctica y que para ello iniciaremos con el ejercicio del semáforo, ustedes van a ir siguiendo mis indicaciones:
- Pide a los participantes que se pongan de pie y caminen por el salón en distintas direcciones, cuidando de no chocar con nadie.
- Mientras caminan, pídeles que lleven su atención a su respiración (¿es lenta o rápida? ¿llega al estómago o se queda en el pecho?).
- Invítalos a recordar una situación en la que sintieron mucho enojo y se dan permiso para notar dónde sienten esa emoción en el cuerpo.
- Se da un momento para que puedan ir conectando con el enojo y después la persona facilitadora con las manos en alto, muestra el círculo del color rojo del semáforo y dice: ¡Alto! Paramos de caminar.
- Luego levanta el círculo de color amarillo y comienza a indicar que vamos a hacer la Respiración del Hacha. Vamos a inhalar estirando los brazos hacia atrás por encima de la cabeza como si tuviéramos un hacha en las manos y exhalamos diciendo ¡Ha ¡descargando el

movimiento hacia el suelo como si contáramos un tronco. Se realiza 3 veces y luego se comienza a inducir a la tranquilidad a través de los siguientes ejercicios:

- o Cruzamos los brazos por encima de nuestro pecho y comenzamos a deslizar nuestras manos desde los hombros hasta los codos, mientras vamos sintiendo la sensación, lo hacemos por 3 veces.
- o Colocamos nuestras manos una encima de la otra, sobre nuestro ombligo y comenzamos a dar un masaje circular en el sentido de las agujas del reloj y vamos notando la sensación, lo hacemos por 3 veces.
- o Comenzamos con la palma de la mano a sobar nuestra frente, primero con una mano, luego con la otra, vamos intercalando, incluso pasamos la mano por nuestros ojos y vamos sintiendo la sensación.
- o Finalizamos colocando nuestras manos una encima de la otra sobre nuestro pecho y comenzamos a masajear de manera circular en el sentido de las agujas del reloj.
- Muestra el círculo de color verde y pide que regresen a las sillas.
- Finaliza animando un diálogo en torno a las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron con este ejercicio? ¿Es posible ponerlo en práctica en la vida cotidiana?





TOMA EN CUENTA QUE:

Se concluye mencionando lo siguiente:

1. El enojo es una emoción que la sentimos mujeres y hombres y está bien sentirla.
2. El enojo es una emoción que hay que gestionar o autocontrolar como lo hicimos ahora con la Respiración del Hacha y luego con los automasajes que hicimos, sólo después podremos pensar mejor en cómo resolver la situación que nos enoja.
3. Con la práctica constante del semáforo, la respiración del hacha y otras técnicas de respiración estaremos encontrando la Llave de la felicidad en nuestras vidas, porque no sufriremos y no lastimaremos a las personas que nos rodean.



TOMA EN CUENTA QUE:

Manteniendo esa posición en círculo, se realiza el agradecimiento por la presencia y participación, se les invita a poner en práctica el semáforo, la respiración y compartirlas con familiares y amistades.

Recuerda el día y hora de la siguiente sesión.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: SACUDIRSE

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

Invita a que se pongan en pie y se tomen de la cintura para formar un círculo y de esta manera darnos un abrazo colectivo. Pide que tomen un momento para observar nuestras respiraciones y que cada persona diga en voz alta, con una sola palabra, lo que se lleva de esta sesión. Cuando todas y todos se han expresado hacemos el cierre.





TALLER 11. CONSTRUYE PUENTES

GENERALIDADES

Propósito

- Reflexionar sobre la importancia de la empatía como habilidad social, libre de prejuicios y estereotipos.
- Comprender el concepto de empatía como una herramienta clave para construir relaciones interpersonales basadas en el respeto.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Hojas de papel bond o de colores (opcional).
- Lápicos, colores, crayolas.

Sugerencias para la facilitación

- Previo al taller, es importante que comprendas y practiques cada uno de los juegos.
- La actividad de encuentro con abrazos se puede hacer con música, pero es opcional. En general, si así lo deciden, todos los juegos pueden realizarse con una canción de fondo y se explican sin música.
- Lee sobre la importancia de la empatía y haz la relación con los ejemplos de empatía que pueden facilitar la sensibilización, para integrarse a actividades reproductivas en los espacios que interactúan.



TOMA EN CUENTA QUE:

La empatía desempeña un papel fundamental en la transformación de las relaciones de género hacia la igualdad y el respeto mutuo. Estas son algunas formas en las que la empatía es importante en este contexto:

Entendimiento de las experiencias individuales: la empatía nos permite comprender las experiencias únicas de las personas en función de su género. Esto nos ayuda a reconocer y validar las luchas, desafíos y triunfos que enfrentan las personas debido a las expectativas de género y las normas sociales.

Validación de las emociones: la empatía nos permite validar las emociones de las demás personas, incluidas las emociones relacionadas con las experiencias de género. Al mostrar comprensión y apoyo hacia las emociones de otras personas, creamos un espacio seguro para que todas y todos exploren y compartan sus sentimientos, lo que puede fortalecer las relaciones y fomentar un sentido de conexión.

Promoción de la escucha activa: la empatía implica escuchar activamente las experiencias y perspectivas de las demás personas sin juzgar. Al practicar la escucha empática, podemos comprender mejor las necesidades y preocupaciones de las personas en relación con las normas de género y responder de manera más sensible y compasiva. Sobre la escucha activa se centra el siguiente taller.

Por otra parte, las creencias de género también pueden dar lugar a sesgos en la empatía, donde las personas

pueden sentir más empatía hacia aquellas personas que se ajustan a las normas de género tradicionales y menos hacia aquellas que desafían esas normas. Por ejemplo, puede haber menos empatía hacia las personas gays, lesbianas o no binarias debido a los prejuicios o estereotipos de género.

La empatía puede desafiar las creencias de género al permitir a las personas comprender y conectar con las experiencias de otros más allá de las expectativas de género. Al ponerse en el lugar de alguien más y entender sus experiencias, las personas pueden cuestionar y cuestionar las creencias de género arraigadas y desarrollar una comprensión más inclusiva y empática del género.

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: encuentro de abrazos.	10 min.
2	Experimentación: jugamos con la empatía.	35 min.
3	Algo dejo, algo me llevo: las caricias escritas.	15 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ENLAZAMOS MIRADAS

Tiempo:

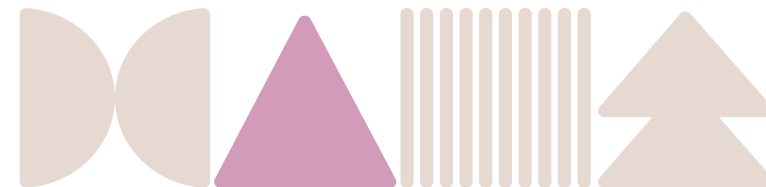
- 10 minutos

Materiales

- 2 Bolas

Paso a paso:

- Esta actividad tiene como objetivo que las y los participantes experimenten la importancia de estar atentos a las señales de las demás personas, para comprender mejor lo que quieren o necesitan.
- Una persona comienza con una bola en sus manos. Sin decir nada, debe lanzarla a otra persona del grupo, asegurándose de mirarla a los ojos antes de hacerlo.
- Continúa el ejercicio hasta que todas las personas hayan recibido la bola al menos una vez.
- Una vez que todas las personas hayan participado, la persona facilitadora introduce una segunda bola. Se sigue el mismo principio: lanzar la bola únicamente mirando a la persona a los ojos, sin palabras.
- Al finalizar, anima una breve reflexión grupal con preguntas como:
 - o ¿Cómo se sintieron al depender únicamente del contacto visual para comunicar su intención?
 - o ¿Qué aprendieron sobre la atención y la comunicación durante la actividad?



EXPLORACIÓN: JUGAMOS CON LA EMPATÍA

ACTIVACIÓN: ENLAZAMOS MIRADAS

Tiempo:

- 35 minutos 

Materiales

- no se requieren.

Paso a paso:

- Explica que se realizarán juegos y que el tema es la empatía. Con estos juegos, se pretende que las y los adolescentes experimenten el cuidar a otras personas; qué es ponerse en el lugar de la otra persona y el poder de identificar sentires similares en las y los demás.

Juego 1: Lento y rápido

- o Solicita a las y los participantes caminar por el salón.
- o Explica las reglas: Si la persona facilitadora da palmadas lentas, deben caminar lento. Si da palmadas rápidas, deben caminar rápido.
- o Alterna entre palmadas lentas y rápidas mientras observas que todos sigan las instrucciones.
- o Recuerda que deben estar atentos a no golpearse y cuidar a quienes están a su alrededor.

Juego 2: El espejo

- Pide a las y los participantes buscar una pareja y asignarse como A o B.
- Las personas A se ordenan en una fila y giran medio a la derecha. Las personas B se colocan frente a su pareja.
- Explica las instrucciones:
 - o Las personas B harán movimientos a su gusto, y A, que representa el espejo, debe imitarlos.
 - o Luego, intercambian roles.

Juego 3: Los bostezos

- Organiza al grupo en tríos.
- Pide a cada trío sentarse cerca y frente a frente.
- Explica que deben realizar movimientos lentos de estiramiento y hacer bostezos exagerados, abriendo mucho la boca y acompañándolos con sonidos.
- Invita al grupo a reflexionar con las siguientes preguntas:
 - o ¿Cómo se han sentido durante los juegos?
 - o ¿Alguien puede explicar qué es la empatía después de esta experiencia?
 - o ¿Por qué es importante la empatía?
- Refuerza qué es la empatía: “La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de otra persona y comprender lo que siente. No está limitada por creencias de género; tanto mujeres como hombres podemos practicarla y fomentarla en nuestras relaciones.”

Ejercicio de escucha activa

- Invita a buscar una persona de confianza y asignarse como A o B.
- Explica las instrucciones:
 - o Las personas A compartirán con B un recuerdo bonito que les haya pasado durante la semana.
 - o Las personas B no deben hablar ni interrumpir; simplemente, deben escuchar atentamente.
- Finaliza animando una reflexión en torno a las siguientes preguntas:
 - o ¿Cómo se han sentido?
 - o ¿Es posible tener empatía entre mujeres y hombres?



TOMA EN CUENTA QUE:

Es importante vivenciar desde la corporalidad el sentir de la empatía.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: LAS CARICIAS ESCRITAS

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- Hojas de papel bond o de colores (opcional).
- Lápices, colores, crayolas.

Paso a paso:

1. Solicita al grupo que tome una hoja de colores y escriba su nombre en grande en el centro. Explica que esta actividad tiene como propósito cultivar el reconocimiento de las cualidades de las demás personas en el grupo.
2. Pide que las sillas se coloquen formando un círculo y asegúrate de que cada participante tenga su hoja y algo con qué escribir (lápiz, lapicero o crayola)
3. Indica que, cuando des una palmada, cada persona debe entregar su hoja con su nombre a la persona sentada a su derecha.
4. Al recibir una hoja, deben mirar el nombre escrito y añadir en ella una cualidad, frase o mensaje positivo sobre esa persona.
5. Menciona que las cualidades o mensajes deben ser sinceros, breves y positivos
6. Da tiempo suficiente para que cada participante escriba en la hoja que recibe
7. Anima a no extenderse demasiado y escribir con agilidad.
8. Continúa dando palmadas hasta que las hojas hayan pasado por todas las personas y regresen a su propietaria/o.
9. Invita al grupo a leer en silencio los mensajes y cualidades que han recibido en sus hojas. Opcionalmente, puedes abrir un espacio breve para que quienes deseen compartan cómo se sintieron al leer sus mensajes.



TOMA EN CUENTA QUE:

No olvidar el aplauso y los recordatorios. Aprovecha también para felicitar los progresos que van realizando las y los adolescentes.

TALLER 12. **¿ME OYES O ME ESCUCHAS?**

GENERALIDADES

Propósito

- Identificar las barreras que dificultan la escucha activa y su impacto en nuestras relaciones.
- Comprender la importancia de entrenar la escucha activa como una habilidad esencial para el entendimiento mutuo

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Pelotas de tenis.
- La baraja de la comunicación.
- Hojas de papel bond y lapiceros.

Sugerencias para la facilitación

- Es importante leer esta guía y comprender cada una de las actividades. En el juego de bienvenida, las pelotas pueden ser sustituidas por palos o pelotas de plástico.



TOMA EN CUENTA QUE:

La comunicación activa es un estilo de comunicación en el cual las personas participan activamente en la conversación, expresando sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa,

y demostrando interés genuino en lo que la otra persona está diciendo. Este enfoque de comunicación implica tanto hablar como escuchar de manera efectiva, con el objetivo de lograr una comprensión mutua y construir relaciones sólidas y saludables.

La comunicación activa puede fortalecer las relaciones de género al fomentar la escucha empática, promover el diálogo abierto, cuestionar los estereotipos de género, negociar roles y responsabilidades, y resolver conflictos de manera constructiva. Al practicar la comunicación activa en nuestras relaciones, podemos contribuir a la creación de relaciones más igualitarias, respetuosas y satisfactorias para todas las personas, independientemente de su género.

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: juego de pelotas.	10 min.
2	Experimentación: practica la escucha activa.	35 min.
3	Algo dejo, algo me llevo: la carta.	15 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: JUEGO DE PELOTAS

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- Pelotas de tenis (una por estudiante).

Paso a paso:

1. Para estimular la coordinación, concentración y trabajo en equipo, entrega una pelota de tenis a cada participante y explica que solo podrán utilizar una mano. Las instrucciones para pasarla son las siguientes:
 - Se organiza al grupo formando un círculo. Después, se les dice que tienen que pasar la pelota a la persona que está al lado derecho y agarrar, a la vez, la que le pasen del lado izquierdo. El equipo gana si logran que las pelotas den una vuelta entera sin caer. La persona facilitadora tiene que monitorear que realmente todas las pelotas han regresado al inicio del juego.
2. Cuando logren completar el ejercicio, se solicita hacer una porra y, aplaudiendo, deben decir con entusiasmo: “¡lo logramos!”, y tres veces “¡hip, hip, hurra!”.

EXPERIMENTACIÓN: BARAJA DE LA COMUNICACIÓN

Tiempo:

- 35 minutos 

Materiales

- Las barajas de la comunicación (Ver Caja de Herramientas)

Paso a paso:

1. Comienza preguntando en el pleno ¿Es lo mismo oír que escuchar? Anima un breve diálogo.
2. Explica que, para fomentar la empatía, es importante aprender a escuchar y que este día se realizará un ejercicio para aprender a escucharse.
3. Forma 4 grupos de trabajo y entrega una baraja de la comunicación a cada grupo.
4. Explica las siguientes reglas:
 - Las barajas se colocan boca abajo y, por turnos, una persona elige y levanta una carta, lee la indicación y contesta o realiza la petición escrita en la baraja. Al concluir, es el turno de cada una de las personas del equipo para contestar la petición de la baraja. Mientras una persona habla y/o le corresponde su turno, el resto solo escucha y acompaña sin hablar, solo escuchar.
 - Al finalizar tres turnos de personas de forma aleatoria se pregunta una de las respuestas de cada persona que previamente haya participado.
5. Inicia el juego e indica el tiempo prudencial para realizarlo.
6. Finaliza animando una reflexión en torno a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se sienten?
 - b. ¿Qué fue más fácil, escuchar o ser escuchada/o?
 - c. ¿Por qué es difícil escuchar?



TOMA EN CUENTA QUE:

la escucha activa implica aprender a escuchar sin emitir juicios, ni creencias, ni decir qué se hubiera hecho en su lugar o qué es lo mejor; tampoco se señalan las equivocaciones, se trata solo de escuchar, pues el objetivo es aprender a estar presentes sin juzgar.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: LA CARTA

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- Hojas de papel bond o de colores (opcional).
- Lápices, colores, crayolas.

Paso a paso:

1. Solicita que tomen una hoja y un lapicero.
2. Explica que escribirán una carta corta a la persona facilitadora, donde le cuentan las vivencias del día en el Club, explicando cuál fue el aprendizaje más significativo de la jornada y cómo se puede mejorar el trabajo en este grupo.



TOMA EN CUENTA QUE:

Debes cerrar el taller con un aplauso y realizar los recordatorios para el siguiente taller.



TALLER 13. DI NO CUANDO QUIERES DECIR NO

GENERALIDADES

Propósito

- Practicar el establecimiento de límites personales mediante el uso del cuerpo y la comunicación.
- Comprender la importancia de decir “NO” con firmeza, sin sentir culpa ni miedo al rechazo.

- **Tiempo**

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Globos.
- Lapiceros.
- Colores.
- Marcadores.

Sugerencias para la facilitación

- Leer, comprender y practicar cada uno de los juegos.
- Leer el enlace de la cápsula teórica.
- Es importante hacer la relación del contenido de la jornada anterior y el de esta jornada.



TOMA EN CUENTA QUE:

Aprender a establecer límites y decir “no” de manera efectiva es una habilidad importante para las personas adolescentes.

Lee la información del siguiente enlace: [Aprender a establecer límites y decir “no” de manera efectiva es una habilidad importante para las personas adolescentes.](#)

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: satélites flotantes	10 min.
2	Experimentación: Di NO cuando quieres decir NO.	35 min.
3	Algo dejo, algo me llevo: mi compromiso.	15 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: SATÉLITES FLOTANTES

Tiempo:

- 10 minutos

Materiales

- Globos.

Paso a paso:

- Entrega un globo a cada participante y solicita que lo inflen.
- Cada persona debe jugar con su globo procurando que no caiga al suelo. El objetivo es incorporar el cuerpo para mantener el globo en el aire sin usar las manos.
- Indica que ahora jugarán en grupo. Todos los globos deben mantenerse en el aire y ninguno debe tocar el suelo.
- Observa cómo interactúan y ánimalos a colaborar para lograr el objetivo común.
- Luego, forma equipos de tres personas.

- Cada trío debe unir sus globos y elevarlos. No pueden usar las manos para mantener los globos en el aire.
- El equipo debe llevar los globos de un punto a otro en el espacio asignado.
- Cada equipo puede decidir su propia estrategia para lograrlo, respetando la regla de no usar las manos.
- Finaliza animando una breve reflexión sobre la experiencia, como:
 - o ¿Cómo lograron coordinarse en equipo?
 - o ¿Qué estrategias les funcionaron mejor?
 - o ¿Cómo se sintieron al trabajar juntos para lograr el objetivo?

EXPERIMENTACIÓN: DI NO CUANDO QUIERES DECIR NO

Tiempo:

- 35 minutos 

Materiales

- Lapiceros.
- Colores.
- Marcadores.

Paso a paso:

- Explica que realizarán ejercicios corporales para aprender a decir NO, explicando que a veces nos cuesta decirlo, pero que es importante hacerlo. Saber decir no es aprender a comunicarse de forma asertiva.

Juego 1: el semáforo

- La persona facilitadora dice los colores del semáforo, las y los participantes actúan en consecuencia dentro de un área designada previamente.

- Cuando se dice el color verde, corren; cuando se dice amarillo, caminan y, cuando se dice rojo, se detienen.

Juego 2: traducción de movimientos

- Pide a cada participante que piense en su límite y que lo traduzca en un movimiento corporal. Por ejemplo, pueden optar por: Levantar una mano (como un gesto de “alto”); cruzar los brazos (para representar protección); dar un paso atrás (para indicar distancia).
- Invita a todos y a todas a compartir su movimiento en un círculo. el resto trata de adivinar qué representa y al final cada persona realiza su movimiento mientras dice en voz alta el límite que representa.

Juego 3: diciendo no

- Solicita al grupo buscar una pareja y asignarse A y B. Las personas que son A tienen que tratar de convencer a las personas B de hacer algo (ese algo es opcional, lo que tienen que buscar es que les digan que sí).
- Las personas B tienen que negarse rotundamente a cualquier propuesta que haga la persona A, después se intercambian los papeles.

Finaliza animando un diálogo en torno a las siguientes preguntas:

- o ¿es fácil decir NO y mantenerse en esa posición, pero sin agredir?
- o ¿A qué situaciones les cuesta decir NO? ¿por qué?
- o ¿Qué harán la próxima vez que enfrenten una de esas situaciones?



TOMA EN CUENTA QUE:

Es bueno validar el establecimiento de límites para una sana convivencia y para valorar sus opiniones y sentires sobre las diferentes situaciones que pueden llegar a enfrentar; para esto, ayuda a responsabilizarse de su autocuidado.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: MI COMPROMISO

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

no se requieren.

Paso a paso:

- Paso a paso:
 1. Con esta actividad, se busca evaluar los sentires y pensares respecto al taller realizado. Solicita al grupo acercarse y formar un círculo, entrelazando los brazos. Por turnos, se solicita contestar las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se han sentido en la jornada de este día?
 - b. ¿De qué se dieron cuenta con los ejercicios de la jornada?
 2. Después de las reflexiones del día, ¿a qué se comprometen consigo mismas/os?
 3. Finalmente, se pide soltarse entre sí y dar aplausos colectivos, felicitando el trabajo de todas/os.



TOMA EN CUENTA QUE:

Debes cerrar el taller felicitando el esfuerzo realizado durante todo el módulo y haz los recordatorios correspondientes para el siguiente taller.



TALLER 14. BRILLO DIGITAL

GENERALIDADES

Propósito

- Analizar el impacto de las redes sociales en la autoestima y bienestar personal.
- Crear un espacio seguro para que las y los adolescentes compartan experiencias, preocupaciones y estrategias frente a los desafíos con las redes sociales.

• Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Copias de estudios de caso (Ver Caja de Herramientas)

Sugerencias para la facilitación

- Asegúrate de generar un espacio seguro, donde todas y todos puedan expresarse con libertad y compartir situaciones propias que han vivido.
- Anima a que se expresen, pero no fuerces.



TOMA EN CUENTA QUE:

Existen diferentes escenarios que contribuyen en la construcción de la autoestima. Las redes sociales es uno de ellos, que puede afectar negativamente en esa construcción:

Comparación social: a menudo promueven la comparación social, donde las y los adolescentes pueden comparar sus vidas, apariencias y logros con los de sus amigos y seguidores. Esta comparación constante puede llevar a sentimientos de inferioridad, inseguridad y autoevaluación negativa si perciben que no cumplen con los estándares de belleza, popularidad o éxito que ven en línea.

Validación externa: pueden convertirse en una fuente de validación externa para los adolescentes, donde buscan likes, comentarios y seguidores como medida de su valía y aceptación social. La falta de validación en las redes sociales puede afectar negativamente la autoestima y hacer que cuestionen su valía personal.

Ciberacoso: el ciberacoso y la intimidación en línea son problemas significativos en las redes sociales, y pueden tener un impacto devastador en la autoestima de las y los adolescentes. Los comentarios negativos, las burlas y la exclusión en línea pueden hacer que las y los jóvenes se sientan avergonzados, se depriman y minusvaloren.

Idealización de la vida en línea: casi siempre muestran una versión idealizada de la vida de las personas, donde solo se comparten los aspectos más positivos y glamorosos. Esto puede llevar a una percepción distorsionada de la realidad y hacer que las y los adolescentes se sientan inadecuados o insatisfechos con sus propias vidas en comparación.

Filtración de la información: las personas pueden filtrar cuidadosamente la información que comparten en las redes sociales para presentar una imagen idealizada de sí mismos, lo que puede llevar a una falta de autenticidad y conexión genuina en línea. Esta falta de autenticidad puede afectar la autoestima de las y los adolescentes al hacerles sentir que no son lo suficientemente buenos tal como son.

Sin embargo, también es importante reconocer que las redes sociales no son inherentemente negativas y pueden tener efectos positivos en la autoestima de los adolescentes. Por ejemplo, las redes sociales pueden proporcionar una plataforma para conectarse con amigos, compartir intereses y expresarse creativamente, lo que puede aumentar la autoestima y el sentido de pertenencia, cuando se utilizan de manera saludable y equilibrada.

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: la cadena de rescate	10 min.
2	Experimentación: no es oro todo lo que reluce	45 min.
3	Algo dejo, algo me llevo: piedras que pesan	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LA CADENA DE RESCATE

Tiempo:

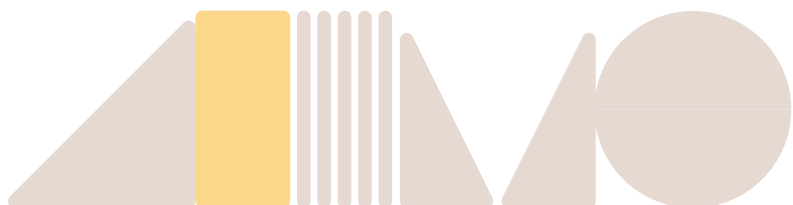
- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. Pide a dos personas voluntarias que se tomen de la mano. Ellas serán los dos primeros eslabones de la cadena.
2. Las dos primeras personas deben intentar tocar al resto de participantes para que se unan a la cadena.
3. Las y los demás participantes intentarán huir para evitar ser tocados.
4. Si una persona es tocada, debe unirse a la cadena tomándose de la mano con quienes ya forman parte de ella.
5. La cadena irá creciendo hasta que todas las personas estén unidas.
6. Una vez que la última persona se una a la cadena, la ronda termina.



7. Repite las rondas tantas veces como consideres necesario, procurando mantener un ambiente distendido y divertido, pero sin extender demasiado la actividad. El nuevo juego comenzará con las dos primeras personas tocadas en la ronda anterior como los nuevos eslabones iniciales.
8. Finaliza con un breve comentario positivo sobre el trabajo en equipo y la diversión compartida.

EXPERIMENTACIÓN: NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

Materiales:

- Copias con los casos para analizar (Ver Caja de Herramientas)

Paso a paso:

1. Forma 4 grupos de trabajo y entrega a cada uno un caso para que lo analicen.
2. Anima a que generen un diálogo con su grupo en torno a las preguntas generadoras que acompañan a cada texto.
3. Deja tiempo suficiente para que debatan y solicita que expongan en plenaria las conclusiones a las que han llegado.
4. Finaliza preguntando si alguna vez han vivido una situación parecida o conocen de alguien y que hicieron para cambiarla ¿Creen que las redes sociales afecta más la autoestima de las mujeres que de los hombres? ¿Por qué? ¿y de personas LGBTI+?
5. Cierra explicando cómo pueden afectar las redes sociales a la autoestima



TOMA EN CUENTA QUE:

La relación entre las redes sociales, la autoestima y el género durante la adolescencia es compleja y multifacética. Estas plataformas pueden influir de maneras diversas en el bienestar emocional y la construcción de identidad de las y los adolescentes, generando tanto efectos positivos como negativos. Para abordar estas dinámicas de manera efectiva, es fundamental:

- o **Adoptar un enfoque holístico:** Analizar cómo las redes sociales afectan no solo la autoestima, sino también la percepción del cuerpo, las relaciones interpersonales y la identidad de género.
- o **Fomentar un uso equilibrado y saludable:** Promover hábitos que minimicen los impactos negativos, como el consumo excesivo o la comparación constante, y maximicen las oportunidades de aprendizaje y conexión.
- o **Impulsar una autoestima positiva:** Generar espacios en los que las y los adolescentes se sientan valorados y capaces, independientemente de los estándares impuestos por las redes sociales
- o **Promover una identidad de género inclusiva y empoderada:** Facilitar reflexiones sobre los estereotipos de género y alentar el respeto por la diversidad en las expresiones de género dentro y fuera de las plataformas digitales.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

Tiempo:

- 5 minutos 

Materiales

- no se requieren.

Paso a paso:

1. Forma un círculo con todo el grupo.
2. Pide que, de uno en uno, den un paso adelante y simulen que dejan una piedra que llevan a la espalda y ya no la quieren cargar más. Explica que esa piedra representa alguna creencia o pensamiento que hayan recibido de las redes sociales y que ya no quieren “cargar” en su vida porque daña su autoestima.
3. Puedes realizar el ejercicio en silencio o solicitando que digan en voz alta lo que dejan. También puede ser voluntario.



TOMA EN CUENTA QUE:

El aplauso final y felicitaciones no pueden faltar y los recordatorios para el siguiente taller.



TALLER 15. TEJE LA TELA DE TU BIENESTAR

GENERALIDADES

Propósito

- Brindar información a las y los adolescentes sobre los principales riesgos para la salud mental en esta etapa de la vida.
- Promover la responsabilidad sobre el propio bienestar mental y emocional.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Guía para elaborar “Mi plan de autocuidado”
(Ver Caja de Herramientas)

Sugerencias para la facilitación

Para facilitar esta sesión es importante que la persona facilitadora previamente realice de manera práctica la meditación respiración consciente unas 3 veces, para que se familiarice, la sientan, la vivan y solo así, la comprendan, esto facilitará su conducción al momento de la sesión con las y los participantes.



TOMA EN CUENTA QUE:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los principales riesgos para la salud mental y emocional de adolescentes incluyen:

- **Depresión y ansiedad:** Estos son los trastornos más comunes en esta etapa de la vida.
- **Suicidio:** Es una de las principales causas de muerte en adolescentes de entre 15 y 19 años.

Aunque se estima que la mitad de los trastornos mentales en adultos tienen su inicio antes de los 15 años, la mayoría no son detectados ni tratados de manera oportuna, lo que puede agravar los problemas de salud mental en etapas posteriores.

Entre los muchos factores que inciden en el bienestar y la salud mental de los adolescentes, se encuentran la violencia, la pobreza, la estigmatización y la exclusión; la vida en entornos frágiles o de crisis humanitaria, pueden aumentar el riesgo de que surjan problemas de salud mental.

Importancia de la intervención temprana

Es esencial promover estrategias de prevención, detección y atención temprana para garantizar el bienestar mental de las y los adolescentes, creando entornos seguros y de apoyo que reduzcan los factores de riesgo y fomenten su resiliencia emocional.

Para más información, consulta: [Salud de los adolescentes y los adultos jóvenes – OMS](#)



AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: respiración consciente	10 min.
2	Experimentación: mi plan de autocuidado	45 min.
3	Algo me llevo, algo deajo	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. La persona facilitadora inicia la jornada saludando y dando la bienvenida a las y los adolescentes que de preferencia se encuentran formando un círculo sentadas y sentados.
2. Se dice que hoy haremos un ejercicio de respiración consciente, que consiste en concentrarse en sentir la respiración y que es útil para tranquilizarse.
3. El objetivo es que puedan aprender a observar cómo se siente respirar.
4. Se indica que vamos a colocar nuestros pies bien puestos en el piso,

nuestra espalda está recta, pero no rígida, las manos las colocamos sobre nuestras piernas y cerramos los ojos; si no nos sentimos bien, podemos dejarlos abiertos.

5. Vamos llevando nuestra atención a sentir cómo entra el aire por las fosas nasales, observamos la temperatura de ese aire. Notamos si el aire se queda a nivel de nuestra garganta, del pecho o del estómago.
6. Luego distinguimos si esa respiración es agitada o es tranquila. Tomamos una respiración profunda, sostenemos por un momento y luego poco a poco soltamos el aire por la nariz, y vamos notando la sensación del cuerpo al respirar, sentimos la paz y tranquilidad que nos da la respiración y por un momento nos quedamos notándola.
7. Volvemos a tomar una respiración profunda y sostenemos por un momento la respiración y luego lentamente vamos exhalando por la nariz, escuchamos los ruidos externos, movemos lentamente los dedos de las manos y abrimos los ojos.
8. Nos vamos despidiendo, bostezando, estirando.
9. Preguntamos al pleno cómo están y cómo se han sentido durante el ejercicio.

EXPERIMENTACIÓN: MI PLAN DE AUTOCUIDADO

Materiales: Guía para elaborar un plan de autocuidado

Paso a paso:

- Formula las siguientes preguntas al grupo:
 - o ¿Cuáles consideran que son las razones por las que las y los adolescentes pueden experimentar estrés, ansiedad y depresión o incluso llegar al suicidio?
 - o ¿Qué puede hacer una o un adolescente al sentirse de esa manera?
- Invita a que hablen en parejas acerca de esas dos preguntas.

- Deja 6 minutos para que conversen.
- Seguidamente abre el pleno para que las parejas que quieran puedan plantear sus opiniones. Toma nota de sus aportaciones en un pliego de papel en blanco para visibilizar las ideas principales.
- Brinda 10 minutos para este intercambio.
- Realiza una breve reflexión sobre la importancia de cuidar la salud mental, destacando que es tan esencial como cuidar el cuerpo físico.
- Reafirma que el autocuidado es una herramienta clave para prevenir el estrés y fortalecer el bienestar emocional. Y diles que ahora elaboran su plan de autocuidado:
- Entrega a cada participante una hoja o su cuaderno y explica que trabajarán en su plan de autocuidado personal. Da las siguientes indicaciones:
 - o Escribe cuáles son tus principales necesidades de autocuidado a nivel mental y emocional.
 - o Establece tus objetivos de autocuidado.
 - o Identifica acciones concretas para tu autocuidado mental y emocional.
- Brinda espacio de tiempo para que lo completen.
- Mantente disponible para resolver dudas o proporcionar ideas que les ayuden a enriquecer sus planes.



TOMA EN CUENTA QUE:

Se plantea:

1. Las y los adolescentes pueden experimentar estrés y ansiedad por diversas razones por lo que se hace necesario que identifiquen actividades que les permita cotidianamente descargar el estrés, el deporte, la música, el baile, la escritura, el dibujo, el coloreo, son algunas de las opciones que se puede poner en práctica.

2. Es importante tener claridad que en algún momento podemos necesitar hablar con una persona adulta de nuestra confianza, lo ideal es que sean nuestros cuidadores, docentes o profesionales como psicólogos o psicólogas, que puedan escucharnos y orientarnos.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: MI COMPROMISO

Tiempo:

- 16 minutos 

Materiales:

- Guía para elaborar un plan de autocuidado

Paso a paso:

1. Manteniendo esa posición en círculo, se realiza el agradecimiento por la presencia y participación, se les invita a poner en práctica la meditación respiración consciente y las acciones planteadas en nuestro plan de autocuidado.



TOMA EN CUENTA QUE:

Recapitula los temas tratados en el Módulo 2 y recuerda que en el próximo taller comenzarán el módulo 3 de este viaje. Finaliza con aplausos y felicitaciones.

CAJA DE HERRAMIENTAS

MODULO 2: FLOW VITAL

TALLER 8: EL PAISAJE DE MIS EMOCIONES

ACTIVIDAD: DESCUBRO EL PAISAJE DE MIS EMOCIONES

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR															MI MIEDO	
EM EMPATÍA															NE NERVIOSISMO	PA FAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALUMCON	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABANDONO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN				
CO COMPASIÓN	CM COMPENSIÓN	SA SARSIACÓN	PL PLACER	EX EXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN				
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRENSIÓN	DN DESANIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO				
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLIA	DS DESPRECIO				
									DC DECEPCIÓN	HA HASTIO	PE PESIMISMO					

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

☀ ALEGRÍA

! SORPRESA

🔥 IRA

☹ TRISTEZA

👤 MIEDO

🤢 ASCO



TALLER 9. ¿LAS EMOCIONES TIENEN SEXO?

ACTIVIDAD: LA BANDA SONORA DE MIS EMOCIONES

Detalles de la actividad: No es necesario usarlas todas en la sesión y tampoco poner toda la canción en la sesión.

1. We are the champions ./ Queen / Emoción de esperanza, satisfacción, entusiasmo, euforia.
<https://youtu.be/04854XqcfCY?si=cL7wkyFX6Q1VyOCa>
2. River flows in you./ Yiruma/ Emoción de ternura, amor, sensibilidad
<https://youtu.be/7maJOI3QMu0?si=9DJymeEN5H94pmdN>
3. Can ´ t buy my love./ The Beatles/ Emoción de alegría, entusiasmo, optimismo, euforia.
<https://youtu.be/srwxJUXPHvE?si=wSM4BPVCQlXHkbM9>
4. Claro de Luna./ Debussy/ Emoción de sensibilidad, simpatía, serenidad.
https://youtu.be/WNcsUNKlAKw?si=Ay9tENNabTfo_-S4
5. Primavera, Allegro. /Vivaldi./ Emoción de alegría.
https://youtu.be/s2lbGix2wtE?si=u4HV-NlW5_h7AZ0X
6. Música de batalla, confrontación. / Emoción de rebelión, hostilidad, rabia.
<https://youtu.be/h1ZxWw9RWiE?si=QbPdAxDGIAAnVFS4L>
7. Música para misterio. Music for mystery./ Emoción de miedo, nervios, estrés.

<https://youtu.be/LOhiL8D2SiU?si=xK6vr4xAiWvhOzhz>

8. Psychosocial. Slipknot/ Emoción de enfado, mal humor, rebelión, hostilidad, frustración.
<https://youtu.be/5abamRO41fE?si=VYwB4UcK7Gy4p9ol>
9. Silent Castle./ Emoción de miedo, terror, sospecha, nervios, inseguridad.
<https://youtu.be/LNqXd8UHfmc?si=IMKdpviHu5XOmcdy>
10. Tocata and fugue in D minor./ J.S Bach/ Emoción de miedo, terror, inseguridad, nervios.
https://youtu.be/ho9rZjlsyYY?si=8Jvg7p18U_YmVfW_
11. Nocturne op.9 No.2/ Chopin/ Emoción de tristeza, soledad, abandono, melancolía.
<https://youtu.be/9E6b3swbnWg?si=HxILLWm-p8T07Oj>



TALLER 12. **¿ME OYES O ME ESCUCHAS?**

ACTIVIDAD: LA BARAJA DE LA COMUNICACIÓN

Comparte algo que sabes hacer que las demás personas no conocen.

Si podemos aprender de los errores, ¿cuál es el error en el que aprendiste sabiduría y comprensión?

Comparte dos eventos de tu vida que, al pensarlos, te hacen sentir feliz.

Si tuvieras que elegir tres rasgos que heredaste de tu mamá, ¿cuáles serían?

Menciona dos cosas que puedes agradecer, al día de hoy.

Comparte un evento en el que hayas ayudado a alguien.

Comparte un miedo que ya superaste y menciona cómo lo lograste.

Menciona tres talentos que tienes.

Menciona a dos personas con las que sabes que cuentas en tu vida.

Menciona la vez en que hayas cocinado algo, di por qué lo hiciste. ¿Cuándo fue y para quién fue?

Cuidar de sí implica cambiar hábitos que dañan. Menciona un cambio de hábito que hayas hecho.

Hay que tratarse con gentileza y amabilidad. ¿Qué cosas haces que te enojan injustamente contigo? Menciona dos.

Comparte tres rasgos que te gustan de ti. “Me gusta de mí...”.

Comparte dos paseos que disfrutaste, menciona con quiénes fuiste y adónde.

Menciona a una persona que admiras y di por qué.

Cuenta sobre una persona que te ha ayudado, que te respaldó y de qué forma lo hizo.

Comparte dos decisiones que hayas tomado en tu vida de las cuales hoy sientes sano orgullo.

Considera un rasgo tuyo que antes te dio problemas, pero lo has transformado. ¿Cuál es y en qué cambió tu vida al trabajarlo?

Menciona un superpoder que tienes.

Comparte dos cosas que te gusta hacer en tus tiempos libres.

Comparte en qué deseas trabajar cuando seas adulta/o.

Comparte qué es lo que más valoras en una amistad.

Comparte un juego favorito.

Completa la siguiente frase: “creo que yo merezco ser feliz porque...”.



TALLER 14: BRILLO DIGITAL

ACTIVIDAD: NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

ACTIVIDAD: NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

Estudio de caso 1: JUAN

Juan es un adolescente de 15 años que pasa mucho tiempo en Instagram viendo las publicaciones de sus amigos. Últimamente, ha estado sintiéndose cada vez más inseguro acerca de su apariencia y su popularidad en comparación con ellos. Se siente presionado para lucir de cierta manera y siempre parece estar compitiendo por más likes y seguidores. Como resultado, su autoestima ha disminuido y se siente constantemente insatisfecho consigo mismo.

Preguntas para la reflexión del grupo:

1. ¿Alguien se identifica con la experiencia de Juan? ¿Cómo se sienten ustedes cuando ven las publicaciones de sus amigos en redes sociales?
2. ¿Por qué creen que Juan se siente presionado para lucir de cierta manera en sus fotos?
3. ¿Qué impacto creen que tiene la comparación constante en la autoestima de Juan y en su bienestar emocional en general?
4. ¿Qué estrategias podríamos sugerir a Juan para ayudarlo a manejar sus sentimientos de inseguridad cuando está en redes sociales?

Estudio de caso 2: María

María es una adolescente de 16 años que ha estado experimentando una disminución en su autoestima debido a la falta de likes y comentarios en sus publicaciones de Instagram. Ella vincula su valía personal con la cantidad de interacciones que recibe en las redes sociales y se siente desanimada cuando no recibe la validación que busca. Esto ha afectado su confianza en sí misma y su percepción de su valía personal.

Preguntas para la reflexión del grupo:

1. ¿Por qué creen que María vincula su valía personal con la cantidad de likes y comentarios que recibe en sus publicaciones?
2. ¿Qué creen que podría hacer María para construir una autoestima más sólida que no dependa de la validación externa en las redes sociales?
3. ¿Cómo podríamos ayudar a María a encontrar otras fuentes de validación y apoyo fuera de las redes sociales?
4. ¿Qué consejos le darían a María para ayudarla a utilizar las redes sociales de manera más saludable y equilibrada?



Estudio de caso 3: Sofía

Sofía es una adolescente de 14 años que es muy selectiva con la información que comparte en sus redes sociales. Ella cuidadosamente elige las fotos y los comentarios que publica para asegurarse de que presenten una imagen idealizada de su vida. Sin embargo, detrás de esta fachada, Sofía se siente insegura y sola. Ella siente que tiene que mantener esta imagen perfecta en línea para ser aceptada y valorada por sus amigos.

Preguntas para la reflexión del grupo:

1. ¿Por qué creen que Sofía se siente presionada para mantener una imagen perfecta en línea?
2. ¿Cómo creen que esto afecta la autenticidad de las interacciones en las redes sociales?
3. ¿Qué efecto creen que tiene el mantener una fachada en línea en la autoestima de Sofía y en su bienestar emocional en general?
4. ¿Qué consejos le darían a Sofía para ayudarla a sentirse más segura mostrando su verdadero yo en las redes sociales?



Estudio de caso 4: Carlos

Carlos es un adolescente de 17 años que ha estado experimentando ciberacoso en las redes sociales. Algunos de sus compañeros de clase han estado publicando comentarios hirientes y burlas sobre su apariencia y sus intereses. Esto ha tenido un impacto devastador en la autoestima de Carlos, haciéndole sentirse avergonzado y sin valor. Se ha vuelto retraído y ansioso sobre su imagen en línea y su reputación entre las personas de su edad.

Preguntas para la reflexión del grupo:

1. ¿Cómo creen que Carlos se siente cuando ve los comentarios hirientes y las burlas en sus publicaciones?
2. ¿Qué efecto creen que tiene el ciberacoso en la autoestima y la salud mental de Carlos?
3. ¿Qué medidas podríamos tomar como comunidad para abordar el problema del ciberacoso en nuestras redes sociales?
4. ¿Qué consejos le darían a Carlos para ayudarlo a proteger su autoestima y su bienestar emocional en línea?



TALLER 15:

TEJE LA TELA DE TU BIENERTAR

ACTIVIDAD: MI PLAN DE AUTOCUIDO

- 1. AUTOEVALUACIÓN** ¿Cuál es tu estado actual de salud física y mental?. Piensa en tus hábitos de sueño, alimentación, ejercicio, así como tus niveles de estrés y bienestar emocional.
- 2. METAS** ¿Qué áreas específicas te gustaría mejorar en tu salud física y mental?. Estas metas pueden incluir hacer ejercicio regularmente, comer de manera más saludable, reducir el estrés, mejorar tus habilidades para afrontar situaciones que te enojan, etc.
- 3. RECURSOS** ¿Qué recursos tienes o puedes tener fácilmente para ayudarte a alcanzar tus metas de autocuidado?. Esto puede incluir libros, aplicaciones de salud y bienestar, videos educativos en línea, grupos de apoyo, profesionales de la salud, entre otros.
- 4. ACCIÓN** acciones que tomarás para cuidar tu salud física y mental. Establece objetivos a corto y largo plazo, así como pasos concretos que seguirás para alcanzarlos. Por ejemplo, establecer una rutina de ejercicio, practicar técnicas de respiración para reducir el estrés, dedicar tiempo a actividades que disfrutes, etc.
- 5. RESULTADOS** Regularmente reflexiona sobre tu autocuidado y realiza ajustes según sea necesario. Celebra tus logros y reconoce las áreas en las que aún puedes mejorar. Recuerda que el autocuidado es un proceso continuo y que es importante ser amable contigo en el camino hacia una vida más saludable y equilibrada.

