



Fomentando la resiliencia en la adolescencia: Proyecto FRAK

AiFiCC | ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA

Salut/ **CST**
CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

Salut/



**Hospital Universitari
MútuaTerrassa**

Este proyecto se ha financiado con una Beca del *Pla Estratègic de Recerca i Innovació en Salut del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya* (SLT017/20/000070)

Trial Registration: NCT05133115. November 2021.

© 2021 **Consorci Sanitari de Terrassa**

Edició: Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFiCC)

Primera edició: Barcelona, 2024

Disseny gràfic: lloviendolettras

Autores:

Maria Llistosella Piñero

Mercedes García Ortiz

Clara Torné Beneytez

Griselda Lopez Hita

Erica Guallart Molina

Estefania Uña Solba

Laura Hernández Montero

Dàmaris Portolés Val

Ramona Ortiz López

Jose Pablo Agudo Ugena

Dolors Heras

Angela Bejarano

Impulsado por:



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA



Hospital Universitari
MútuaTerrassa

Introducción

La adolescencia es una etapa caracterizada por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales con cambios considerables en el desarrollo emocional y cognitivo (Azpiazu et al., 2021), lo que favorece la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar problemas de salud mental (Rew et al., 2014).

Estos factores de vulnerabilidad específicos de los adolescentes se han visto incrementados por el efecto de las consecuencias a largo plazo de la pandemia COVID-19 y las desigualdades socioeconómicas aumentando su riesgo de pobreza y exclusión social e impactando en su salud mental (Ryu y Fan, 2023).

Por otra parte, en la literatura se han descrito una serie de factores de protección que podrían mitigar el efecto de los factores de riesgo sobre los problemas de salud mental. Entre ellos destacamos la resiliencia. La resiliencia, es un concepto muy desarrollado en la última década y que tiene un elevado potencial en la protección de la salud vinculada a los estilos de vida. La resiliencia también se considera clave para el desarrollo positivo y la salud mental de los adolescentes (Aburn et al., 2016).

En la revisión de la literatura observamos que la resiliencia es un constructo dinámico (Masten, 2001) y vigente, en proceso de definición.

Actualmente, no hay una definición clara y universal del concepto de resiliencia, una de las más recientes es descrita por Ungar (2008): “en un contexto de riesgo, se entiende la resiliencia, como la capacidad de los individuos para utilizar sus recursos físicos, psicológicos, sociales y culturales que contribuyen a su bienestar y la capacidad de negociar con el entorno (colectivo) para facilitar estos recursos (Ungar, 2008). Esto quiere decir que la resiliencia también involucra las comunidades, familias y gobiernos para que haya un cambio en la estructura de oportunidades de los niños y jóvenes.

A partir de una revisión sistemática de los factores protectores que intervienen en el proceso de la resiliencia, se desarrolló un modelo de resiliencia basado en el modelo ecológico: el Modelo Ambiental e Individual de la Resiliencia. En este estudio se describió dos grandes dimensiones de la resiliencia: la parte ambiental donde se incluyen factores: escolares, culturales, comunitarios, de interacción con la familia y los compañeros; y factores de carácter individual donde se incluyen factores: biológicos, comunicativos, emocionales, cognitivos y conductuales (Llistosella et al., 2022).

Los principales factores con más evidencia científica que se encontraron en la literatura fueron:

A nivel ambiental: (a) Cultural: la espiritualidad; (b) Comunitario: recursos, relaciones y apoyo social; (c) Escuela: “engagement” (la participación de los alumnos en la escuela) y tener un mentor positivo; (d) Familiar: apoyo familiar, calidad parental (vestido, alimentación, baja violencia), normas y rutinas; (e) Compañeros: apoyo y satisfacción con las relaciones entre compañeros.

A nivel individual: (a) Conductual: actividad física, afrontamiento y perseverancia; (b) Comunicación: habilidades expresivas y habilidades sociales; (c) Cognitivo: tener aspiraciones y objetivos, inteligencia, autoeficacia, competencia; (d) Emocional: autorregulación (gestión emocional), empatía, solidaridad, tolerancia hacia los otros, percibir el apoyo (social, familiar, espiritual, como el de los compañeros), confianza, optimismo y autoestima.

Dada la complejidad de la resiliencia, su promoción debe hacerse con un enfoque de intervención adecuado. Se han llevado a cabo varios programas de promoción de la resiliencia en diferentes contextos y poblaciones (Chmitorz et al., 2018). Recientemente, dos metaanálisis mostraron que las intervenciones de resiliencia únicamente son eficaces en adolescentes, especialmente en la adolescencia temprana (de 10 a 13 años) y en poblaciones de riesgo (Llistosella et al., 2023a), pero no en niños (Pinto et al., 2021).

En la literatura, la mayoría de las intervenciones basadas en resiliencia se centran en factores individuales. Entre ellos, destacan la competencia socioemocional (Volanen et al., 2020); la autoconciencia (Kuperminc et al., 2020; Tripa et al., 2020) o las habilidades de afrontamiento (Suranata et al., 2020). En cuanto a los factores de protección relacionados con el entorno, la mayoría de las intervenciones se centraron en el apoyo social y escolar (Kuperminc et al., 2020) y las relaciones entre iguales (Kuperminc et al., 2020; Maalouf et al., 2020). Además, la técnica cognitiva de resolución de problemas es una de las más utilizadas en las intervenciones de resiliencia (Llistosella et al., 2023a; Suranata et al., 2020).

Ciertos tipos de intervenciones basadas en la resiliencia son significativamente beneficiosas, en particular, las intervenciones multicomponentes (Llistosella et al., 2023a) y la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Dray et al., 2017; Llistosella et al., 2023a; Pinto et al., 2021). Dado el gran número de factores de protección implicados en los procesos resilientes, otras intervenciones basadas en la resiliencia centradas en el aprendizaje socioemocional, el asesoramiento o la atención plena, no incrementan la resiliencia por sí mismas (Llistosella et al., 2023a).

El desarrollo de la resiliencia es importante porque:

(1) fomenta el desarrollo positivo de los adolescentes; (2) potencia las relaciones positivas con la familia, la escuela y los amigos; (3) incrementa el éxito en el trabajo y la escuela; (4) disminuye la predisposición a la depresión; (5) incrementa el afrontamiento y mejora la adaptación a situaciones adversas (Masten et al., 2008).

En esta época, donde todavía más se han puesto en evidencia las desigualdades sociales y se han visto incrementados los síntomas depresivos, nuestra meta es asegurar un desarrollo positivo de los adolescentes en riesgo, incrementando la resiliencia desde una perspectiva ecológica que permita: la adaptación y el afrontamiento a las situaciones adversas; disminuir la sintomatología depresiva; detectar y disminuir riesgos, facilitar recursos; y fortalecer los factores protectores.

Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar e incrementar la resiliencia en adolescentes de 1-2 ESO.
- Fomentar el desarrollo positivo de los adolescentes 1-2 ESO.

Objetivos específicos

- Formar /capacitar a tutores académicos en la promoción de la resiliencia en adolescentes.
- Fomentar la capacidad reflexiva de los adolescentes.
- Incrementar la detección de riesgos de los adolescentes.
- Identificar y facilitar recursos comunitarios en adolescentes.
- Fortalecer los recursos individuales y los factores protectores relacionados con las dimensiones de la resiliencia como la autoestima, las habilidades sociales, la regulación emocional, el trabajo en equipo entre otros.

Metodología

La presente intervención consta de seis sesiones prácticas, que se imparten una cada semana de 55 minutos aproximadamente. Las sesiones pueden ser impartidas por los tutores y/o por las enfermeras del programa de Salud y Escuela. Al inicio de cada sesión hay 3-5 minutos de mindfulness seguido de 50 minutos de la actividad correspondiente a cada una de la sesiones: (1) Resiliencia y afrontamiento; (2) Autoestima; (3) Regulación emocional; (4) Habilidades sociales; (5) Resolución de problemas; (6) Recursos comunitarios (ver fichas sesiones). A demás hay un dossier con seis actividades reflexivas para realizar en casa. Para más información, consultar el protocolo del estudio (Llistosella et al., 2023b) y los siguientes artículos científicos publicados:

<https://doi.org/10.1111/hsc.13899>

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066874>

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424>

VIDEO EXPLICATIVO DE CÓMO IMPLEMENTAR EL PROYECTO

<https://www.youtube.com/watch?v=yT2PFnFfBt0>



Objetivos de la actividad	
• Iniciarse en el mindfulness. Introducción de la respiración consciente. • Conocer el concepto de resiliencia y afrontamiento. Describir los diferentes factores protectores según el modelo Individual and Environmental Resilience Model (IREM) (factores individuales y ambientales).	
Materiales necesarios	Profesionales
Actividad 1) • Ficha de la actividad nº 2 • Etiquetas	Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico
Descripción de la actividad	
1). 5' Presentación + 3' respiración 2). 45' Actividad en grupo • (Equipos resilientes): • Preguntas: (5') ¿Qué es la resiliencia?: Resiliencia es cuando... Es importante??? ¿Por qué es importante? ¿Cómo se puede construir la resiliencia? VAMOS A JUGAR UN JUEGO: ¿Cuál es tu talento? 10' A continuación se muestra un juego rápido para ayudar a los jóvenes a pensar en sus talentos y también a aprender sobre los talentos de otros jóvenes. Primero, harán un inventario rápido de sus talentos. Luego, formarán equipos de resiliencia con cada miembro representando su talento favorito. Finalmente, discutirán cómo su equipo de resiliencia usaría sus talentos para abordar un escenario (cada grupo uno diferente): 1. Forman grupos (5 grupos); Ningún miembro del equipo puede tener el mismo talento (si es necesario, se podrá repetir) 2. Escoger talento 3. Escribir el talento en una etiqueta con nombre y ponerlo 4. Cada equipo un escenario, no van hacer todos los escenarios ESCENARIOS: 20' Escenario 1 - Huracán: ¿Cómo puede su equipo de resiliencia utilizar sus talentos para ayudar? <i>Antes del desastre:</i> Se espera que un huracán toque tierra mañana y toda la comunidad se está preparando para la tormenta. <i>Después del desastre:</i> el huracán ha arrasado su comunidad y hay varios árboles caídos y escombros por todas partes. Escenario 2 - Vandalismo: El centro comunitario local es un lugar de encuentro común para varias actividades comunitarias, incluidas reuniones, fiestas, actividades escolares, actividades religiosas y recreación. Ayer, el centro comunitario fue destruido por un grupo de personas ajenas a la comunidad. ¿Qué podría hacer el equipo de resiliencia para restaurar el centro comunitario? Escenario 3 - Medio ambiente: Un líder en la comunidad está enfatizando la importancia de los problemas ambientales. Le han pedido a la comunidad que presente ideas para hacer que sus vecinos sean más respetuosos con el medio ambiente (aumentar el reciclaje, los espacios verdes y reducir el uso de energía). Analice con su equipo de resiliencia cómo pueden utilizar sus talentos para ayudar a la comunidad a ser más respetuosa con el medio ambiente. Cierre: Reflexión 15' ¿Qué habilidades de resiliencia son más útiles en todos los escenarios? Si pudieras agregar una habilidad de resiliencia a tu equipo, ¿cuál sería y por qué? 3). 5' para explicar la actividad a realizar en casa (OPCIONAL)	
Actividad en casa (OPCIONAL)	
Ficha a rellenar del dossier: Rueda de la resiliencia (colocar los diferentes factores protectores que creen que poseen, a nivel individual, familiar, amigos, escuela, culturales, extraescolares...)	

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Ejemplos: cocinar, cuidar, conocimientos de primeros auxilios, atleta, redes sociales...

Escenario 1 - Huracán: ¿Cómo puede su equipo de resiliencia utilizar sus talentos para ayudar?

Antes del desastre: Se espera que un huracán toque tierra mañana y toda la comunidad se está preparando para la tormenta.

Después del desastre: el huracán ha arrasado su comunidad y hay varios árboles caídos y escombros por todas partes.

Escenario 2 - Vandalismo:

El centro comunitario local es un lugar de encuentro común para varias actividades comunitarias, incluidas reuniones, fiestas, actividades escolares, actividades religiosas y recreación. Ayer, el centro comunitario fue destruido por un grupo de personas ajenas a la comunidad. ¿Qué podría hacer el equipo de resiliencia para restaurar el centro comunitario?

Escenario 3 - Medio ambiente:

Un líder en la comunidad está enfatizando la importancia de los problemas ambientales. Le han pedido a la comunidad que presente ideas para hacer que sus vecinos sean más respetuosos con el medio ambiente (aumentar el reciclaje, los espacios verdes y reducir el uso de energía). Analice con su equipo de resiliencia cómo pueden utilizar sus talentos para ayudar a la comunidad a ser más respetuosa con el medio ambiente.



Objetivos de la actividad

- Incrementar la autoestima y el auto concepto de uno mismo. Aprender a valorar positivamente a los demás y sentirse valorado por ellos.
- Incrementar las estrategias para manejar estrés.
- Fomentar que los participantes traigan al presente fortalezas para beneficiar su autoestima e integración grupal.
- Restablecer confianza y el apoyo colectivo.

Materiales necesarios

Actividad 2)

- Ficha de la actividad nº 2 (10 copias)

Actividad 3)

- Post-it
- Hojas

Profesionales

Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico

Descripción de la actividad

1). 5' Mindfulness

2). 18' Concepto de autoestima

1. En pequeños grupos, se entregan las palabras clave de la definición de autoestima (autoconcepto, ideal de uno mismo, autoevaluación, percepción de uno mismo) y un dibujo de unas barras dónde se indicará las 4 áreas de la autoestima (familia, amigos/pareja, rendimiento escolar, aspecto físico).
2. Elaborar una definición de autoestima.
3. Posteriormente se leerá en grupos y se realizará un debate:
 - ¿Existe una familia modelo para desarrollar una buena autoestima?
 - ¿Cuántos amigos necesito para tener una buena autoestima?
 - ¿Cómo tiene que ser el rendimiento escolar para tener una buena autoestima?
 - ¿Tenemos que tener un cuerpo perfecto para tener una buena autoestima?

3). 15' Refuerzo en grupo de la autoestima

El compañero de delante escribirá una cualidad del compañero de detrás, después el de detrás lo comunicará y escribirá la del siguiente y así sucesivamente.

4). 15' Árbol

1. Se reparten las hojas y se pide que dibujen su propio árbol en una hoja.
2. Se debe incluir: raíces, tronco, ramas y frutos. Invite a los participantes a dibujar un símbolo o palabras que representen los siguientes aspectos:
 - Raíces: Representa de dónde vienen, la ascendencia, orígenes e historia familiar. Reconozca el orgullo y conexión con el lugar al que llamaban hogar.
 - Tronco: Representa lo que las nutre, invitar a los participantes a que reconozcan herramientas y conocimientos para superar momentos de conflicto, aislamiento y estrés crónico. Ejemplos: canciones, tradiciones, creencias que las fortalece.
 - Ramas: Representan las ilusiones y esperanzas que les dan fuerza y motivación.
 - Hojas: Representan las personas importantes y relaciones significativas que las fortalece y momentos agradables vividos junto a estas personas.
 - Frutos: Representa los diferentes logros de su vida, cosas y momentos que las enorgullecen. Aquí pueden simbolizar.
3. Identificar las personas que han sido importantes y que han marcado su vida dentro de su estructura familiar, y analizar cómo ha sido esa afectación

5). 2' para explicar la actividad a realizar en casa (OPCIONAL)

Actividad en casa (OPCIONAL)

Ficha a rellenar: Confeccionar un álbum. Pueden utilizar dibujos, fotos o cualquier otro recurso, se puede acabar en casa. Temas:

- Vivo con...
- Cuando sea mayor quiero ser...
- Mis mejores recuerdos son...
- Lo que me hace sentir mejor es...
- Mi mejor amigo es... y con el me gusta...
- Los sitios en los que mejor estoy son...
- Mi música favorita es... o el cantante...
- Lo mejor de mi es...
- Lo que más me gusta es...
- Lo que me ayuda a relajarme es...

Ficha 2

Palabras clave

1. Autoconcepto
2. Ideal de uno mismo
3. Autoevaluación
4. Percepción de uno mismo

FAMILIA

AMIGOS

ASPECTO FÍSICO

RENDIMIENTO ESCOLAR

DEFINICIÓN



Objetivos de la actividad	
• Reconocer y comunicar emociones en los demás. • Comunicar las propias emociones a los demás. • Gestionar las emociones. • Reconocer la emoción del enfado y la conducta derivada.	
Materiales necesarios	Profesionales
Actividad 2) • A) Ficha explicativa 2A • B) Ficha de la actividad 2B Actividad 3) • 3 sillas para los actores o también puede hacer que se paren o se sienten en el suelo	Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico
Descripción de la actividad	
1). 5' Mindfulness 2). 35' Autocontrol y estrés 1. 10" Breve explicación (Ficha explicativa 1). <i>Fórmula:</i> A. Detectar los pensamientos automáticos, erróneos (Pensamientos rojos: los pensamientos inútiles rojos nos hacen sentir tristes, enojados y preocupados; Pensamientos verdes: Los pensamientos útiles verdes son los que nos hacen sentir felices, confiados y valientes). B. Dudar de su veracidad. C. Transformarlo en pensamientos alternativos más saludables. 2. 25 "Completar la ficha en grupo y discutirlo. 3). 15' Autopista Los participantes se turnan para viajar en un coche imaginario. Cualquiera en el coche instantáneamente adquiere el estado de ánimo y las emociones de la nueva persona que se une al coche y comienza la diversión a medida que cada nueva persona agrega un estado de ánimo totalmente diferente al coche: risas, emoción, confusión... 1. Se disponen las 3 sillas, dos una al lado de la otra y una detrás de las otras dos, todas de cara a la audiencia. Asegúrese de que el grupo esté sentado cerca de las sillas, ya sea en el suelo o en sillas, estilo teatro. 2. Pedir tres voluntarios, que se sienten en las dos sillas delanteras 3. Explicar: • Imagina que es un coche (señalar las tres sillas). Representa físicamente el espacio —esto significa caminar hacia las sillas y "dibujar" el contorno de el coche, señale el asiento delantero y trasero, etc.— Si eres el conductor debes CONDUCIR. Si es un pasajero, utiliza también el espacio. • Este es un coche especial porque cualquiera que ingresa a este coche trae consigo cierta calidad, emoción, sentimiento, estilo e infecta todo el coche con este rasgo particular. Todo lo que tienes que hacer es levantar la mano y podrás tener la oportunidad de viajar un rato. • Una vez que se recoge a un autoestopista, todos los miembros que permanecen en el coche recogen esta cualidad, rasgo o emoción. • Cuando recoges a un autoestopista, el conductor gira y se convierte en parte de la audiencia activa. El autoestopista anterior se convierte en el pasajero del asiento delantero (se mueve al asiento del pasajero) y el pasajero anterior se convierte en el conductor (se mueve al asiento del conductor). • Cuando no estás en el coche, estás mirando el coche y esperando tu próxima rotación en el coche. • Es hora de un nuevo autoestopista tan pronto como el autoestopista anterior ha establecido la cualidad, todos los miembros del auto han creado esta cualidad en su persona es decir, su voz, cuerpo, rostro y todos están creando la misma ENERGÍA, y la risa de la audiencia ha disminuido. 4. Pedir a las dos personas en el coche a que comiencen a conducir y se dirijan a la audiencia para pedir al primer voluntario que inicie el juego.	

5. Preguntas para el grupo:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué hizo que esta actividad fuera divertida?
- ¿Cómo te sentiste al ofrecerse como voluntario para estar en el coche? ¿Te sentiste diferente después de dar una vuelta en el coche?
- ¿Fue un "riesgo" ofrecerse como voluntario para estar en el coche? ¿Por qué o por qué no? ¿Cómo sabemos si estamos haciendo algo arriesgado?
- ¿Es posible que esta actividad se sienta como un riesgo para algunos de nosotros y menos como un riesgo para otros? ¿Por qué crees que es así?

4). 2' para explicar la actividad a realizar en casa (OPCIONAL)

Actividad en casa (OPCIONAL)

Ficha a rellenar: Gestión de emociones.

Ficha 3 A. Breve explicación para el dinamizador

Autocontrol y gestión emocional

GESTIÓN EMOCIONAL

1. Reconocer emociones en los demás
2. Comunicar las propias emociones a los demás
3. Gestionar las emociones



RECONOCER SENTIMIENTOS

Escuchar sin interrumpir
No Criticar
Entender cómo se siente
Ayudar a buscar alternativas
Ayudar a anticipar el resultado de las alternativas

Autocontrol: EMOCIONES

1. Respuesta Fisiológica

- sudoración, calor, temblor, taquicardia, mareo

Respiraciones, relajación, imaginación

2. Pensamientos (cómo interpretamos la realidad)

- "Voz interna negativa":
✓ "No puedo" (negativos)
✓ "Lo tengo que hacer, es necesario, ha de estar perfecto" (perfeccionistas)

Patrones erróneos

- Conclusiones con falta de pruebas o con pruebas contradictorias
- Exagerar o minimizar el significado de un hecho
- No prestar la atención a aspectos importantes
- Generalizar sobre un hecho
- Leer la mente (suponer cosas negativas cuando no te lo han dicho)
- Pensar en función de cómo nos sentimos



**RESTRUCTURACIÓN
COGNITIVA:
"debatir
los pensamientos"
AUTOINSTRUCCIONES**



- "Voz interna positiva":
✓ "Qué bien, me encanta, lo he conseguido" (positivos)

Reestructuración cognitiva

- Pruebas a favor y en contra del pensamiento
- Interpretaciones realistas
- No absolutos "todo" "nada"
- No exagerar (siempre, nunca,)
- Excusas
- Probabilidad que realmente pase lo que estás pensando
- Juicios basados en sentimientos no en hechos
- Centrarse en cosas o puntos poco importantes

Fórmula

- A. Detectar los pensamientos automáticos, erróneos (Pensamientos rojos: los pensamientos inútiles rojos nos hacen sentir tristes, enojados y preocupados; Pensamientos verdes: Los pensamientos útiles verdes son los que nos hacen sentir felices, confiados y valientes).
- B. Dudar de su veracidad.
- C. Transformarlo en pensamientos alternativos más saludables.

3. Conductas:

Negativas:

- Huir de la situación
- Conductas agresivas
- Contratacar

Positivas:

- Contentos, reír
- Llorar
- Controlar la ira:
 - Esfuerzo al inicio
 - Cambiar de ambiente
 - Ejercicios
 - Contar hasta 10

A (antecedentes) → B (Pensamientos) → C (conducta)

RESPUESTA FISIOLÓGICA
RESPUESTA CONDUCTUAL

Ficha 3 B

IDENTIFICAR vuestros pensamientos rojos que no ayudan (diálogo interno negativo) y los desafían a que surjan con pensamientos alternativos verdes útiles (diálogo interno positivo).

Pensamientos rojos / NEGATIVOS

Pensamientos verdes / POSITIVOS



Objetivos de la actividad	
- Incrementar sus conocimientos sobre lo que son las habilidades sociales. - Conocer los diferentes estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. - Favorecer la comunicación asertiva.	
Materiales necesarios	Profesionales
Actividad 2) Ficha actividad 2: - Breve explicación - Diálogos Role Playing	Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico
Descripción de la actividad	
1). 3' Mindfulness 2). 50' Role playing - Breve explicación de las habilidades sociales y los tres estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo) 10' - Formación de grupos - Se repartirán los 3 diferentes role playing para su preparación 20' - Representación de las diferentes situaciones 10' + Reflexión 10' - Reflexión (cómo nos hemos sentido en función de los diferentes estilos): ¿Cómo se ha sentido? ¿Cómo se lo podríamos decir para sentirse mejor? 3). 2' para explicar la actividad a realizar en casa (OPCIONAL)	
Actividad en casa (OPCIONAL)	
Ficha a rellenar del dossier: Preparar vuestro propio <i>¿qué harías si...?</i> Para ello, prepara tarjetas con situaciones que a todos nos costaría reaccionar. Puedes hacérselos tú o hacer que toda la familia participe de ello, depende un poco de vosotros. Por ejemplo: ¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal? O ¿si alguien se cuele?. De todas maneras, tienes un descargable con diversas situaciones y otras vacías para que tengas por dónde empezar. Después de haber pensado cada uno en un <i>¿qué harías si...?</i>, llega el momento de que cada uno empiece a escenificarla hasta que los demás la acierten y la persona que pierda deberá dar una respuesta de cómo lo resolvería.	

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Características:

- No se heredan, se aprenden
- No son un rasgo de personalidad, sino un patrón de conductas específicas en situaciones sociales concretas.
- Nuestro comportamiento social depende de la situación social: del contexto y las personas.
- Los elementos de la conducta social son:
 - Verbales: Lo que se dice.
 - Paralingüísticos: Como se dice (volumen, tono, claridad, velocidad, fluidez).
 - No verbales: Que se hace con el cuerpo (mirada, expresión facial, postura).

Estilos de comunicación:

Asertividad

Es la forma de actuar que permite a una persona se movilice en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los de los demás.

Modelos

- Pasivo.
- Agresivo.
- Asertivo.

Técnicas:

- Decir NO.
 1. Dar tiempo.
 2. Dar Información.
 3. No justificar.
 4. "Si pero....,
- Expresión POSITIVA antes y después de una NEGATIVA.
- Responder a una CRITICA
 1. Reconocimiento.
 - Asentir (4 pasos).
 - "Tienes razón".
 - Repetir la crítica.
 - Dar las gracias si es oportuno.
 - Dar explicación.
 2. Ofuscado.
 - Cuando la crítica no es constructiva ni justificada.
 - Solo de acuerdo con una parte de la crítica.
 3. Interrogación
 - Cuando no hay una crítica clara.
 - Exactamente, específicamente, por ejemplo...

Explicación:

La persona pasiva presenta una conducta inhibida lo que lleva a no valorar los derechos propios ya que solo se tienen en cuenta los derechos de los demás.

— Se disculpa constantemente; da mensajes indirectos; habla con rodeos; no encuentra palabras adecuadas; no dice lo que quiere decir; habla mucho para clarificar su comunicación; no dice nada por miedo vergüenza; se humilla a sí mismo.

— Comportamiento:

- Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.
- Voz débil, temblorosa; volumen bajo.
- Evita el contacto visual; ojos caídos y llorosos.
- Postura agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente. Las manos las tiene temblorosas y sudorosas.

Situación 1) (Responder estilo pasivo)

Quedas con un grupo de amigos y hay una persona que te gusta mucho. Se acerca a ti para hablar y te ofrece un cigarrillo/vaper/alcohol, porque él/ella fuma o lo está consumiendo.

Personajes:

Diálogos:

¿Qué harías?

Explicación:

La persona agresiva defiende en exceso sus derechos e interés personales, sin tener en cuenta los derechos de los demás: a veces porque no los tiene en cuenta, otras porque no tiene las habilidades sociales para afrontar ciertas situaciones.

- Dicen lo que piensan, sienten, quieren o opinan sin respetar el derecho de los otros a ser tratados con respeto.
- Pensamiento: sufre enormemente a causa de sus sentimientos de inseguridad e inferioridad. Carece de autoestima y no confía en sí misma o en sus habilidades. Cada vez que entra en contacto con el agresor se refuerzan sus sentimientos de inferioridad. Tiende a aceptar las críticas sin preguntarse si son justificadas o no.
- Comportamiento:
 - Volumen de voz elevado, habla poco fluida por ser muy precipitada, discurso cortante, interrupciones, uso de insultos o amenazas
 - Mirada retadora, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro.
 - Tendencia al contraataque
 - Sentimientos: Soledad, sensación de incomprensión, culpa, frustración, baja autoestima (si no, no se defendería tanto), sensación de falta de control, enfado.
- Pensamiento
 - Ahora solo importo yo. Lo que penséis o sintáis no me interesa.
 - Hay gente mala que merece ser castigada.
 - Es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que salieran.
 - Piensa que si no se comportan de una determinada manera son excesivamente vulnerables.
 - Lo sitúan todo en términos de ganar o perder.
- Consecuencias: Generalmente Rechazo o huida por parte de los demás.

Situación 2) (Responder estilo agresivo)

Quedas con un grupo de amigos y hay una persona que te gusta mucho. Se acerca a ti para hablar y te ofrece un cigarrillo/vaper/alcohol, porque él/ella fuma o lo está consumiendo.

Personajes:

Diálogos:

¿Qué harías?

Explicación:

La persona asertiva defiende sus derechos personales respetando también los derechos de los demás.

- Dicen lo que piensan, sienten, quieren o opinan: Sin perjudicar el derecho de los otros a ser tratados con respeto de manera franca, honesta y no amenazadora. Respetando sus propios derechos personales
- Comportamiento:
 - Hablan fluidamente, seguros, sin bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo pero no desafiante, relajación postural.
 - Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad para pedir aclaraciones, decir NO, saber aceptar errores.
- Pensamiento:
 - Conocen y creen en unos derechos para ellos mismos y para los demás.
 - Sus convicciones son la gran mayoría racionales.
- Sentimiento: Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo. Sensación de control emocional.
- Consecuencias: Frenarán o desarmarán a la persona que le ataque, aclaración de malentendidos, los demás se sienten respetados y valorados. Suelen ser considerados buenos pero no tontos.

Situación 3) (Responder estilo asertivo)

Quedas con un grupo de amigos y hay una persona que te gusta mucho. Se acerca a ti para hablar y te ofrece un cigarrillo/vaper/alcohol, porque él/ella fuma o lo está consumiendo.

Personajes:

Diálogos:

¿Qué harías?

Sesión 5



Audio Sesión 5



*Resolución de problemas.
Apoyo de los compañeros,
trabajo en equipo y competencia*

<https://www.youtube.com/watch?v=9lhV6ZBQpQ>

Objetivos de la actividad	
• Favorecer el trabajo en equipo y la competencia personal. • Incrementar la capacidad de resolver problemas de manera asertiva y en equipo. • Identificar el lado positivo de los conflictos. • Desarrollar la capacidad de reflexión para solucionar conflictos. • Favorecer la comunicación y el diálogo, para buscar soluciones constructivas.	
Materiales necesarios	Profesionales
Actividad 1) • Caramelos. Actividad 2) • Listado de rasgos o declaraciones. Actividad 3) • Ficha 1. A) Breve explicación. B) Para la reflexión y solución de conflictos. • Caja de cartón para los problemas.	Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico
Descripción de la actividad	
1). 3' Mindfulness 2). 10' Circulo de la celebración 1. Nos sentamos en círculo. (nosotros también). 2. Explicación: Vamos a participar en una actividad que nos puede ayudar a reconocer y celebrar lo que tenemos en común y lo que nos diferencia. Voy a gritar una declaración (RUEDA: Se inicia con el profesional después se va rotando). Si esa afirmación es cierta, entonces hay que correr en el medio del círculo y "Chocar 5" entre sí, celebrando el hecho de que tenéis algo en común con las otras personas que están en el medio. Cuando hayas terminado de celebrar, hay que volver corriendo al círculo y espera la siguiente declaración. 3. Si uno está en medio de la declaración porque no corresponde a lo que piensa, siente o le gusta, entonces nos quedaremos en nuestro sitio animando al resto. Los celebraremos. 4. Cuando todos estén de vuelta en el círculo, gritaré otra declaración y jugaremos otra ronda. Se recomienda que el grupo juegue una ronda de muestra del juego. Se puede pedir que ellos también digan alguna declaración. 5. Reflexión 5': • ¿Aprendiste algo nuevo sobre alguien jugando a este juego? • ¿Qué te sorprendió de las cosas que tenías o no en común con los demás del grupo? 3). 40' Resolución de conflictos 1. Creación de grupos. 2. Repartimos a cada grupo participante la ficha para la reflexión y solución de conflictos. 3. Ellos tienen que proponer conflictos. a. Usar los que han salido en la actividad anterior. b. De forma anónima escribirán un problema/conflicto después se repartirán entre los grupos (ponerlos en la caja de cartón). 4. Breve explicación de los conflictos. 5. Plan de resolución de problemas implica pensar en una serie de pasos para resolver un problema, que incluyen: (1) ¿Cuál es el problema? - Definirlo. (2) Haz una lluvia de ideas y enumera todas las soluciones posibles. (3) Enumera lo que podría suceder para cada solución. (4) Selecciona la mejor solución en función de las consecuencias. (5) Haz un plan para poner la solución en práctica y hacerlo. (6) Evalúa el resultado en términos de fortalezas y debilidades y, si no funciona regresa al paso 2 y vuelve a intentarlo. 6. Reflexión: ¿Cómo hemos solucionado el conflicto? 4). 2' para explicar la actividad a realizar en casa (OPCIONAL)	
Actividad en casa (OPCIONAL)	
Ficha a rellenar del dossier: Rellenar rueda de la resiliencia del dossier.	

Explicamos que los conflictos son algo inevitable. Cuando hay un conflicto ambas partes tienen unos pensamientos y unos sentimientos. Es importante conocer lo que pensamos y sentimos cada una de las partes implicadas, así como lo que queremos conseguir. Esto nos lleva a identificar el conflicto.

Este paso del programa se centra en el componente conductual y tiene como objetivo enseñar a los niños y jóvenes formas de resolver problemas en situaciones difíciles. **El plan de resolución de problemas implica pensar en una serie de pasos para resolver un problema, que incluyen:**

- (1) ¿Cuál es el problema? - Definirlo.
- (2) Haz una lluvia de ideas y enumera todas las soluciones posibles.
- (3) Enumera lo que podría suceder para cada solución.
- (4) Selecciona la mejor solución en función de las consecuencias.
- (5) Haz un plan para poner la solución en práctica y hacerlo.
- (6) Evalúa el resultado en términos de fortalezas y debilidades y, si no funciona regresa al paso 2 y vuelve a intentarlo.

Cuando hayamos identificado el conflicto, es importante que dialoguemos con la otra parte. Muchas veces nuestras ideas sobre lo que piensa o siente la otra parte no son acertadas. Debemos escuchar a las demás personas implicadas y explicarles nuestro punto de vista, qué es lo que pensamos y como nos sentimos.

A continuación entre todas las partes decidiremos que es lo que queremos conseguir. Es importante tener en cuenta en este punto que debemos considerar a todas las partes para llegar a una solución positiva.

Una vez hecho todo esto, podemos pensar diferentes soluciones y valorar las ventajas y los inconvenientes de cada alternativa. Escogeremos la más adecuada, la pondremos en marcha y finalmente valoraremos la alternativa que hemos decidido aplicar.

Ficha 5 B. Resolución de problemas

Resolución de problemas

Identificar el conflicto:

(1) ¿Cuál es el problema?

¿Qué ocurre?

¿Quiénes están implicados?

¿Qué pienso?

¿Qué creemos que piensan las demás personas?

¿Por qué piensan así?

¿Qué estoy haciendo yo?

¿Qué están haciendo las demás personas?

¿Lo estamos solucionando? ¿Qué estamos consiguiendo?

¿Qué queremos conseguir?

¿Cómo me quiero sentir?

(2) Buscamos alternativas Hacer una lluvia de ideas y enumera todas las soluciones posibles,

Enumera lo que podría suceder para cada solución,
(3) (VENTAJAS E INCONVENIENTES)

ALTERNATIVA A

ALTERNATIVA B

ALTERNATIVA C

(4) Selecciona la mejor solución en función de las consecuencias

(5) Ponemos en marcha la alternativa

(6) Valoramos la solución. Evalúa el resultado en términos de fortalezas y debilidades y, si no funciona, regresa al paso 2 y vuelve a intentarlo.

¿Qué hemos conseguido?

¿Cómo nos hemos sentido?



Objetivos de la actividad	
- Incrementar los recursos comunitarios. - Identificar y conocer los recursos presentes en la comunidad. - Identificar las posibles barreras que se pueden encontrar para acceder a estos recursos y posibles soluciones para hacerles frente. - Incrementar confianza en usar a otros participantes como una red de apoyo. - Reconocer la reciprocidad en las relaciones y alentar esperanza. - Respirar conscientemente.	
Materiales necesarios	Profesionales
Actividad 1) - Ficha de identificación de problemas / recursos. Actividad 3) - Papel kraft (largo) - Rotuladores	Enfermeras de Salud y escuela y/o tutor académico
Descripción de la actividad	
1). 25' Recursos comunitarios. - Se realizarán 5 grupos. - Se repartirán los problemas encontrados en la sesión 5. - Se reparten entre grupos. ¿Qué recursos utilizarían o han utilizado para afrontar el problema o la solución?, ¿qué barreras se encuentran?, ¿cómo las superarían? 2). 5' mindfulness. 3). 25' Actividad de cierre. Realizar un mural en papel kraft; lo suficientemente amplio en el que todos los participantes en 2-3 grupos puedan contribuir al mural. Se les pedirá que en el mural representen lo que les ha significado el grupo, lo que han aprendido y sus reflexiones. Se les facilitará materiales para que hagan un collage grupal (dibujar, escribir). Preguntas guía para el mural: ¿Cómo se sintieron en el transcurso de estas semanas? ¿Qué sienten que aprendieron durante las actividades? ¿Cuál es la actividad que más recuerdan? ¿Qué cambiarían o mejorarían? ¿Qué fue lo que más les impactó? ¿De qué se dieron cuenta? Escoger un portavoz de cada grupo y compartir el mural. Las facilitadoras también agradecerán y expresarán lo aprendido y lo que se llevan del grupo.	
Algunos recursos Comunitarios (Activos en salud, dependerá de cada ABS)	
Sanitarios - Programa salud y escuela. - Consulta sexual joven. - Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMJ).	Centro educativo - Psicopedagoga. - Integradora social. - Equip d'Assessorament Pedagògic (EAP). - Unidad de Escolaridad Compartida (UEC). - Comisiones sociales. - Comisión de Atención a la Diversidad (CAD).
Sociales - Mossos d'Esquadra. - Equip d'Atenció a la infància i l'adolescència (EAIÀ).	Cultural - Esplais. - Asociaciones del barrio. - Centros culturales. - Biblioteca. - Iglesias...

Ficha 6. Identificación de recursos comunitarios

Problema / situación difícil/ riesgo	Recurso comunitario	¿Qué barreras o dificultades nos encontramos para acceder o acudir a este recurso?	¿Cómo lo podríamos solucionar?

Ejercicios mindfulness

[Transcripción de los audios enlazados en las sesiones anteriores]

Mindfulness 1: Introducción de la respiración consciente I. (centrar en la respiración).

Hoy es nuestra primera sesión, vamos hacer una introducción a la respiración consciente. Puede ser que vengan pensamientos, o risas, no pasa nada, los observamos y los dejamos pasar. Ahora vamos a cerrar los ojos, siente tus pies en el suelo, tus manos sobre tus piernas y recuerda que, si vienen pensamientos, los dejamos pasar. Ahora vas a observar tu respiración, siéntela. Vamos a respirar imaginando que estás hinchando un globo, pon tus manos sobre el vientre y vas a inhalar por la nariz suavemente, inhala y a medida que vas inhalando vas hinchando tu vientre como si fuera un globo... lo único que se hincha es el vientre... recuerda que si vienen pensamientos los dejamos pasar. Exhala suavemente por la boca. Ahora vamos a inhalar, sostener y exhalar en cuatro tiempos, inhalaremos por la nariz y exhalaremos por la boca. Inhala en 1 2 3 4, sostén 1 2 3 4 exhala en 1 2 3 4. Siente cómo a medida que inhalas el vientre se hincha como un globo y a medida que exhalas se va deshinchando poco a poco. Volvemos inhalamos por la nariz 1 2 3 4, sostén 1 2 3 4 exhala por la boca en 1 2 3 4. Inhalamos por la nariz 1 2 3 4, sostén 1 2 3 4 exhala por la boca en 1 2 3 4. Ahora vas a volver a tu respiración normal y observa. Siente la respiración nuevamente y cuando estés listo o lista, puedes abrir tus ojos.

Mindfulness 2:

Opción A) Respiración consciente II

Hoy seguiremos trabajando la atención plena, centraremos nuestra atención en nuestra respiración y también en nuestro cuerpo, así que ponte cómodo o cómoda en el lugar donde estás. Si vienen pensamientos los dejamos ir... Pon los pies firmes sobre el suelo, tu espalda recta, en el respaldo de la silla donde estás, pon tus manos sobre tus piernas, cierra los ojos o si te sientes mejor, déjalos entrecerrados, así podrás concentrarte mejor. En este momento, vas a sentir tu respiración, escúchala, siente el aire, el ritmo de tu respiración. Si vienen pensamientos los dejamos ir... Hazte consciente en el lugar donde estás, toma conciencia de tu cuerpo... de los sonidos de alrededor... y vas a sentir cómo todo el peso de tu cuerpo cae sobre la silla... vas a inhalar por la nariz y vas a subir los hombros muy, muy lentamente... sube los hombros e inhala, sosten el aire y vas a ir exhalando muy, muy lentamente por la boca, bajando otra vez los hombros... Si vienen pensamientos los dejamos ir... una vez más sube los hombros, inhala por la nariz sostén ahí y exhala por la boca muy despacio... otra vez, inhala muy lentamente, sube los hombros y siente como tu cabeza se va escondiendo como una tortuga entre los hombros... sostienes ahí... y exhala por la boca... ahora simplemente observa tu respiración... a medida que vayas inhalando y exhalando por tu nariz... siente cómo tu cuerpo se va volviendo más blando, más ligero, y se va hundiendo en la silla donde estás... siente cómo el peso de tu cuerpo cae en la silla donde estás y tus pies cada vez más firmes en el suelo... ahora vas a inhalar y al inhalar vas a mover la pierna derecha, así que inhala... observa la respiración, y exhalas por la boca, mueves la otra pierna izquierda... Hazlo otra vez, inhala, mueve la pierna derecha... exhala se mueve la otra pierna izquierda... una vez más, a tu ritmo... inhala, mueve la pierna... exhala se mueve la otra pierna... Ahora observa como la energía va subiendo y la respiración va subiendo desde la parte baja de la espalda... y lo mismo, sube por la espalda hasta la coronilla y deja que vuelva hacia abajo y exhala. Una vez más inhala, exhala... una vez más a tu ritmo... inhala, exhala... ahora mueve un poco tu cadera, de un lado a otro, mueve los hombros súbelos, bájalos, inhala... exhala por la boca y te haces consciente de tu cuerpo. Y vuelves aquí lentamente... ya puedes abrir despacio los ojos.

Opción B) Caminata consciente (disponer la clase en círculo o de pie).

- Las caminatas conscientes son excelentes formas de practicar y mantener la atención plena en su vida diaria.

Guíelos a través de estos sencillos pasos:

1. Levanta un pie y da un paso hacia adelante en cámara lenta. Observa lo que tienes que hacer para mantenerte equilibrado/a.
2. Camina en cámara lenta... aún más lenta, un paso a la vez. Presta atención a cómo se mueven tus brazos, piernas y pies mientras caminas.
3. Al inhalar (por la nariz) mueve un pie y al exhalar (por la boca) mueve el otro pie. Mantente relajado, pero mantén tu atención enfocada en tu respiración y sus pasos, trabajando en conjunto.
4. Si tu mente comienza a estar dispersa y pensamientos llegan, trae nuevamente tu atención a tus pasos y respiración.
5. Ahora, sigues respirando y sigues caminando m-u-y l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Vas a visualizar cómo tu respiración se convierte en un color. Inhalas, la respiración entra por un brazo, exhalas, la respiración sale por el otro brazo. Continúa un momento así.
6. Ahora, visualizas tu respiración de otro color. Inhalas, la respiración entra por la espalda baja (lumbar) y sube hasta la coronilla de la cabeza, exhalas, la respiración vuelve y baja. Continúa.
7. En este momento visualizas tu respiración de otro color, inhalas, entra por tu pelvis, subiendo por tu torso hasta el centro de tu frente, exhalas, la respiración vuelve y baja. Continúa.
8. Por último, visualiza tu respiración nuevamente de otro color. Inhalas, entra por un pie, recorriendo toda tu pierna. Exhalas, baja y sale recorriendo tu otra pierna hasta salir por el pie. Continúa.
9. Ahora, haz una pausa quédate en la posición que estás. Sigue observando tu respiración. Observa qué sensaciones hay en tu cuerpo. ¿Estás pensando en algo? Observa eso que estás pensando. Inhala profundamente, exhala y lentamente nos reintegramos en el grupo.

Mindfulness 3

1. Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos.
2. Respira normalmente y observa cómo te sientes; presta atención mientras el aire entra y sale de tus pulmones.
3. Observa cómo tu respiración mueve tu cuerpo; ¿Tu pecho y / o tu vientre suben y bajan mientras respira? ¿Cuál se mueve primero?
4. Presta atención a tu respiración y relájate tanto como puedas.
5. Si tu mente comienza a distraerse, guíala suavemente hacia tu respiración.
6. Ahora, pondrás tus manos sobre tu vientre. Vas a imaginar que hay un hilo que se conecta desde el centro de tu ombligo hasta el sol. Vas a inhalar profundamente por la nariz y al hacer esto llevarás el aire hacia tu vientre, imaginando que este hilo absorbe toda la energía del sol. Siente cómo tu vientre se infla como si fuese un globo al inhalar. Exhala por la boca. Al exhalar visualiza que devuelves lo que ya no necesitas al sol, para que esta energía sea renovada, y siente cómo tu vientre se vacía a medida que exhalas. (Seguir haciéndolo por 1 minuto más).
7. Volver a la respiración normal. Observar cómo te sientes, que sensaciones corporales o pensamientos, llegan a ti.

* Si hay risas, incomodidad. Reconocerlo, identificarlo y aceptarlo. Dejar que la risa y la incomodidad salgan si es el caso.

Mindfulness 4: Atravesando la tormenta

1. Van a sentarse cómodos/as y cerrar los ojos. Las manos sobre las piernas, los pies sobre el suelo. Vamos a escuchar nuestra respiración. Vamos a sentir nuestra respiración. A medida que vamos inhalando y exhalando, vamos a profundizar en nuestra respiración y vamos centrando aún más nuestra atención al sonido de la respiración (30 segundos).
2. Ahora, vamos a centrar nuestra atención en nuestro corazón. Vamos a sentir los latidos de nuestro corazón. Vamos a escuchar los latidos de nuestro corazón. A medida que vamos profundizando en nuestra respiración, sentimos cómo los latidos de nuestro corazón retumban cada vez más fuerte... sentimos las vibraciones del corazón por todo el cuerpo... (30 segundos).
3. Ahora vamos a centrar nuestra atención en nuestra mente. Ahí visualizaremos muchas nubes grises. Estas nubes nublan nuestra mente. Vemos estas nubes densas, una más grises que otras, que se interponen en el camino. Éstas son nuestros pensamientos negativos, las situaciones difíciles que vivimos, nuestras preocupaciones...
4. Nos vamos a parar en frente de estas nubes y vamos a ir caminando y atravesándolas lentamente. Pero antes de esto vamos a traer a nuestra mente una palabra que nos traiga paz y armonía. Al ir atravesando estas nubes nos vamos a repetir esta palabra a la vez que vemos como cada nube representan nuestros pensamientos negativos. Y caminamos... y seguimos... muy lentamente (15 segundos).
5. A medida que avanzamos, estas nubes se van volviendo cada vez más ligeras, los pasos se van volviendo cada vez más ligeros. A medida que las nubes se van volviendo más ligeras y más blancas, visualizas una luz a lo lejos... te vas acercando... y recuerda a medida que sigues, te repites esa palabra que escogiste (15 segundos).
6. Al llegar a la luz, siente el calor y el amor con la que envuelve. Has pasado por la gran tormenta, ahora todo es más ligera. Todo está bien. Esta luz tiene un mensaje para darte... escucha (30 segundos).

Mindfulness 5: Comiendo en conciencia plena

1. Traer (alimento, chocolate, caramelo), repartirlo.
2. Tres respiraciones (inhala por la nariz, exhala por la boca).
3. En este ejercicio vamos a usar nuestros 5 sentidos.
4. Vas a tomar el alimento que trajiste hoy. Antes de llevarlo a la boca lo vas a mirar. Observa su color, su textura, su forma.
5. Ahora cierra los ojos... lo vas a oler... huele con mayor profundidad. ¿Qué sensaciones físicas surgen al olerlo? ¿Te recuerda a algo o alguien? ¿Surge alguna reacción emocional?
6. Coloca ahora un pequeño trozo en la boca, siente su textura y sabor con la lengua sin ir a masticarlo todavía. ¿Qué sensaciones te llegan? ¿Cómo reacciona tu cuerpo?
7. Muerde el... que te has llevado a la boca y pon atención al sonido que hace al masticarlo... no te lo pases todavía. Siente su gusto y su textura un rato más. Ahora te lo puedes comer.

* Si hay risas, incomodidad. Reconocerlo, identificarlo y aceptarlo. Dejar que la risa y la incomodidad salgan si es el caso.

Mindfulness 6: Lo aprendido

Hoy es nuestra última sesión... así que haremos nuestro último ejercicio de atención plena. Ya has aprendido un poco más a manejar tu respiración, a centrarte en tu mente... y a dejar que los pensamientos, simplemente sigan su rumbo, y tú te mantienes presente, en el lugar donde estás. Así que nos vamos a poner en una posición cómoda, en el lugar donde estás, tus pies sobre el suelo, tus manos sobre tus piernas, y cuando estés listo vas a cerrar los ojos, y vas a poner atención a tu respiración, vas a sentir tu respiración... te vas a hacer consciente del momento presente... si vienen pensamientos o risas, lo dejamos pasar. Siente tu cuerpo, el peso de tu cuerpo que cae sobre la silla... y de tus pies firmes en el suelo... Te haces consciente de tus emociones presentes, de tus pensamientos, y si llegan los dejamos pasar. Te haces consciente de las tensiones presentes en tu cuerpo... y de las sensaciones que aparecen, por muy mínimas que sean... obsérvalas, date cuenta... Ahora vas a poner tus manos sobre tu vientre y vas a hacer una inhalación profunda por la nariz, y a medida que vas inhalando vas hinchando tu vientre... así que inhala... sostén un rato... y exhalas por la boca soltando todo el aire... una vez más, inhala profundamente... hincha tu vientre... exhala por la boca... vamos hacerlo en 4 tiempos... **inhala** 1-2-3-4 **sostén** 1-2-3-4 **exhala** 1-2-3-4. **Inhala** 1-2-3-4 **sostén** 1-2-3-4 **exhala** 1-2-3-4. Y vuelves a tu respiración normal. Siente, escucha... en este momento vas a visualizar todo el proceso vivido, todas las sesiones realizadas, las actividades, los ejercicios que hemos hecho... y a medida que vas recordando y visualizando, vas a ir identificando cada emoción que aparezca, o que hayas tenido relacionada con algún ejercicio o actividad, que te haya impactado o incluso incomodado... identifica las experiencias que han sido de mayor impacto para ti y reconoce cuáles de las actividades trabajadas te han generado un beneficio, que has aprendido... de la resiliencia... la autoestima... las emociones... la resolución de problemas... de estas sesiones... y ahora con esto... vas a escribir o dibujar aquello identificaste o visualizaste y lo compartirás luego con el grupo... gracias.

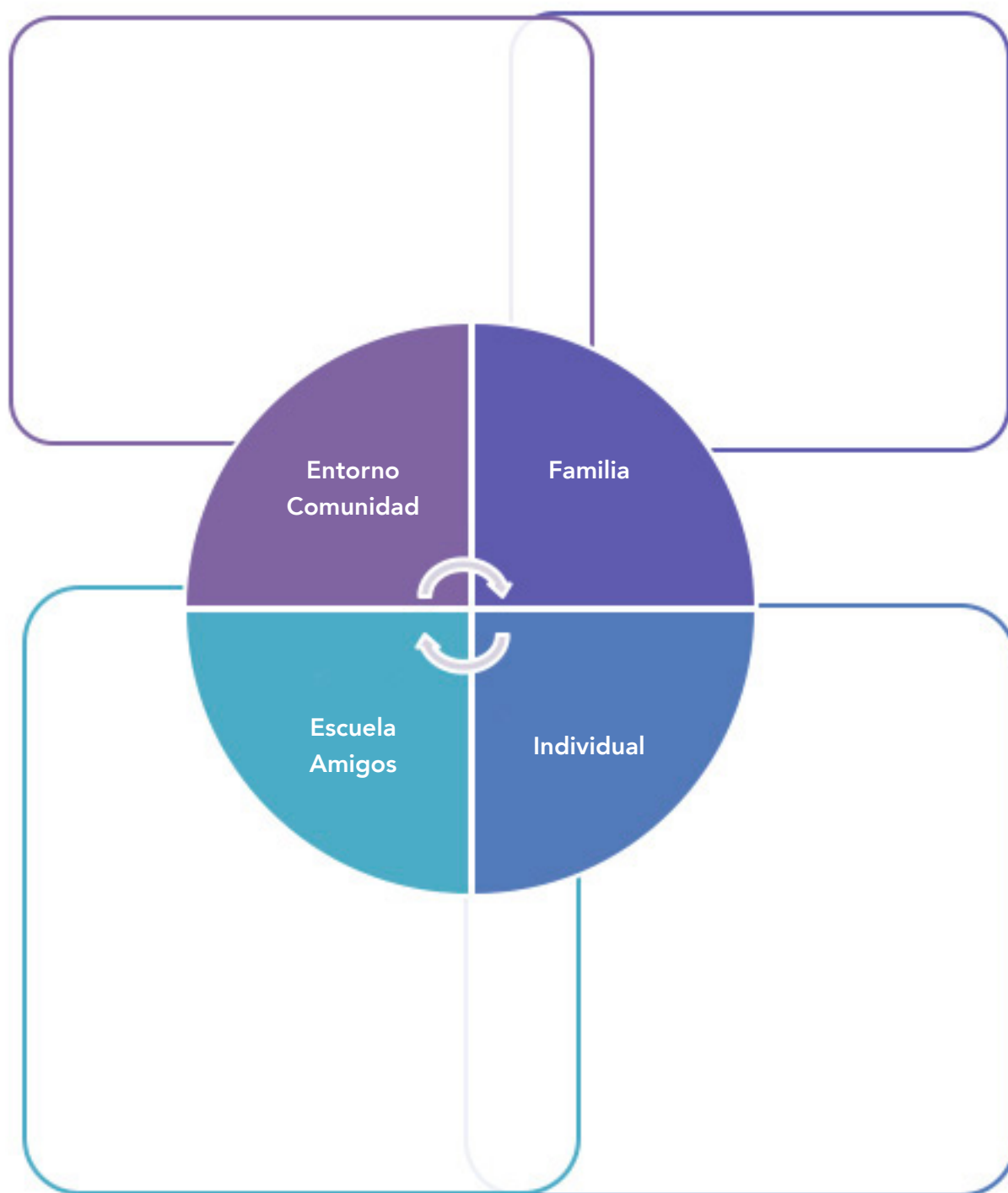


Dossier Proyecto Resiliencia (FRAK)

Ficha Actividad 1:

RUEDA DE LA RESILIENCIA 1

Coloca los diferentes factores protectores que crees que posees, a nivel individual, familiar, amigos, escuela, culturales, extraescolares...



Ficha Actividad 2:

CONFECCIONAR UN ÁLBUM

Puedes utilizar dibujos, fotos o cualquier otro recurso, se puede acabar en casa.

Temas:

- Vivo con...
- Cuando sea mayor quiero ser...
- Mis mejores recuerdos son...
- Lo que me hace sentir mejor es...
- Mi mejor amigo es... y con el me gusta...
- Los sitios en los que mejor estoy son...
- Mi música favorita es... o el cantante...
- Lo mejor de mí es...
- Lo que más me gusta es...
- Lo que me ayuda a relajarme es...

Ficha Actividad 3:

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Piensa en una situación que te haga enfadar mucho e intenta rellenar la siguiente ficha.

The worksheet is a flowchart starting with a red circle containing a white silhouette of a person's head and shoulders. An arrow points from this circle to a speech bubble, then to a large rectangular box, then to two smaller boxes, and finally to two larger boxes at the bottom.

¿Qué cara se me pone cuando me enfado?

¿Qué cosas digo?

¿Cómo me comporto?

Consecuencias:

¿Cómo me siento?

¿Hago daño a otros?

¿Qué he aprendido?

¿Cómo puedo CONTROLAR mi comportamiento?

Ficha Actividad 4:

¿QUÉ HARÍA SI?

Preparar vuestro propio **¿qué harías si...?** Para ello, prepara tarjetas con situaciones en las que a todos nos costaría reaccionar. Puedes hacerlas tú o hacer que toda la familia participe, depende un poco de vosotros. Por ejemplo: ¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal? O ¿si alguien se cuela? De todas maneras, tienes un descargable con diversas situaciones y otras casillas vacías para que tengas por dónde empezar. Después de haber pensado cada ¿qué harías si...?, llega el momento de que cada uno empiece a escenificar la situación hasta que los demás la acierten y la persona que pierda deberá dar una respuesta de cómo lo resolvería.

¿qué harías si...?	Respuesta
¿qué harías si...?	Respuesta
¿qué harías si...?	Respuesta
¿qué harías si...?	Respuesta
¿qué harías si...?	Respuesta

Ficha Actividad 5:

LA RUEDA DE LA RESILIENCIA 2

El siguiente esquema tiene como propósito identificar mis fortalezas y recursos.



Recursos adicionales:

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Referencias

- Aburn G, Merry Gott M, & Hoare K. (2016). What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72(5), 980–1000. <https://doi.org/10.1111/jan.12888>
- Acosta, J. D., Towe, V. L., Chari, R., Uscher-Pines, L., Sellers, C., & Chandra, A. (2015). The Hungrier Games: Disaster Resilience Skills for Youth. RAND Corporation. <https://www.rand.org/pubs/tools/TL164.html>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A.R., Palacios, E.G., 2021. Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Front. Psychol.* 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Building Resilience in Teacher Education—BRiTE. (n.d.). Retrieved 14 April 2024, from <https://www.brite.edu.au/>
- Castro-Olivo, S. M. (2014). Promoting social-emotional learning in adolescent Latino ELLs: A study of the culturally adapted Strong Teens program. *School Psychology Quarterly*, 29(4), 567–577.
- Chen, Y., Shen, W. W., Gao, K., Lam, C. S., Chang, W. C., & Deng, H. (2014). Effectiveness RCT of a CBT intervention for youths who lost parents in the Sichuan, China, earthquake. *Psychiatric Services*, 65(2), 259–262.
- Chisholm, K., Patterson, P., Torgerson, C., Turner, E., Jenkinson, D., & Birchwood, M. (2016). Impact of contact on adolescents' mental health literacy and stigma: The schoolspace cluster randomised controlled trial. *BMJ Open*, 6(2). https://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&id=L608883007&from=export_U2 - L608883007
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Felver, J. C., Clawson, A. J., Morton, M. L., Brier-Kennedy, E., Janack, P., & DiFlorio, R. A. (2019). School-based mindfulness intervention supports adolescent resiliency: A randomized controlled pilot study. *International Journal of School & Educational Psychology*, 7, 111–122.
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the Challenge of Resilience*. Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-56924-0>
- Furness, K., Williams, M. N., Veale, J. F., & Gardner, D. H. (2017). Maximising potential: The psychological effects of the youth development programme Project K. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(1), 14–23.
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 755–782. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Gudiño, O. G., Leonard, S., & Cloitre, M. (2016). STAIR-A for girls: A pilot study of a skills-based group for traumatized youth in an Urban school setting. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 9(1), 67–79.
- Hyun MS, Nam KA, & Kim MA. (2010). Randomized controlled trial of a cognitive-behavioral therapy for at-risk Korean male adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(3), 202–211.
- Ijadi-Maghsoodi, R., Marlotte, L., Garcia, E., Aralis, H., Lester, P., Escudero, P., & Kataoka, S. (2017). Adapting and implementing a school-based resilience-building curriculum among low-income racial and ethnic minority students. *Contemporary School Psychology*, 21(3), 223–239.

- Kelley, T., Kessel, A., Collings, R., Rubenstein, B., Monnickendam, C., & Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and well-being of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 43–50.
- Kuperminc, G. P., Chan, W. Y., Hale, K. E., Joseph, H. L., & Delbasso, C. A. (2020). The role of school-based group mentoring in promoting resilience among vulnerable high school students. *American Journal of Community Psychology*, 65(1), 136–148.
- Leventhal, K. S., Gillham, J., DeMaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284–295.
- Llistosella, M., Castellvi, P., Limonero, J. T., Pérez-Ventana Ortiz, C., Baeza-Velasco, C., & Gutiérrez-Rosado, T. (2022). Development of the Individual and Environmental Resilience Model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: An integrative systematic review. *Health & Social Care in the Community*. <https://doi.org/10.1111/hsc.13899>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023a). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Llistosella, M., Torné, C., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Ortiz, R., Hernández-Montero, L., Guallart, E., Uña-Solbas, E., & Miranda-Mendizabal, A. (2023b). Fostering Resilience in Adolescents at Risk: Study protocol for a cluster randomized controlled trial within the resilience school-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 13, 1066874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066874>
- Maalouf, F. T., Alrojolah, L., Ghandour, L., Afifi, R., Dirani, L. A., Barrett, P., Nakkash, R., Shamseddeen, W., Tabaja, F., Yuen, C. M., & Becker, A. E. (2020). Building Emotional Resilience in Youth in Lebanon: A School-Based Randomized Controlled Trial of the FRIENDS Intervention. *Prev Sci*, 21(5), 650–660.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J., & Laffavor, T. L. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12, 76–84.
- McAllister, M., Knight, B. A., Hasking, P., Withyman, C., & Dawkins, J. (2018). Building resilience in regional youth: Impacts of a universal mental health promotion programme. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(3), 1044–1054.
- Mirza, M. S., & Arif, M. I. (2018). Fostering academic resilience of students at risk of failure at secondary school level. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 33–50.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodick, D. A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543–1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Newman, T., & Research, B. 's. (n.d.). *Promoting Resilience: A Review of Effective Strategies for Child Care Services -summary*. Retrieved 14 April 2024, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Promoting-Resilience%3A-a-Review-of-Effective-for-Newman-Research/ae3be140d1ae7ee379a43cc3a18d2ee409d88677>
- Osofsky, H., Osofsky, J., Hansel, T., Lawrason, B., & Speier, A. (2018). Building Resilience after Disasters through the Youth Leadership Program: The Importance of Community and Academic Partnerships on Youth Outcomes. *Prog Community Health Partnersh*, 12(1), 11–21.
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Rew, L., Johnson, K., Young, C., 2014. A systematic review of interventions to reduce stress in adolescence. *Issues Ment. Health Nurs*. 35, 851–863. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.924044>

- Ruttledge, R., Devitt, E., Greene, G., Mullany, M., Charles, E., Frehill, J., & Moriarty, M. (2016). A randomised controlled trial of the FRIENDSfor Life emotional resilience programme delivered by teachers in Irish primary schools. *Educational and Child Psychology*, 33(2), 69–89.
- Ryu, S., Fan, L., 2023. The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *J. Fam. Econ. Issues* 44, 16. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Slone, M., Shoshani, A., & Lobel, T. (2013). Helping youth immediately following war exposure: A randomized controlled trial of a school-based intervention program. *The Journal of Primary Prevention*, 34(5), 293–307.
- Stapleton, P., Mackay, E., Chatwin, H., Murphy, D., Porter, B., Thibault, S., Sheldon, T., & Pidgeon, A. (2017). Effectiveness of a school-based emotional freedom techniques intervention for promoting student wellbeing. *Adolescent Psychiatry*, 7(2), 112–126.
- Sugiyama, C., Niikawa, Y., Ono, H., Ito, D., Sato, T., Inoue, Y., & Koseki, S. (2020). School-Based Intervention Program Based on Cognitive Behavioral Therapy for Japanese Students Affected by the Hiroshima Heavy Rain Disaster of July 2018. *Japanese Psychological Research*, 62(2), 151–158.
- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1), 1751022. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1751022>
- Tripa, L., Sava, F. A., Paloş, R., Măgurean, S., & Macsinga, I. (2020). Evaluating the outcomes of 'Resilient left-behind children'—A social-emotional learning and mindfulness group counseling program. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 24(1), 33–53.
- Truter, E., & Fouche, A. (2015). Reflective supervision: guidelines for promoting resilience amongst designated social workers. *Social Work-Maatskaplike Werk*, 51(2).
- Ungar M. (2008). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Volanen, S.-M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind—Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660–669.
- *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience* - Learning Specialists Association of Canada. (2022, August 8). <https://learningspecialists.ca/what-works-a-manual-for-designing-programs-that-build-resilience/>
- *Youth Thrive: Promoting Youth Resilience*. (n.d.). Center for the Study of Social Policy. Retrieved 14 April 2024, from <https://cssp.org/resource/youth-thrive-promoting-youth-resilience/>

