



**Programa Prevención de la Violencia y el Delito
contra Mujeres, Niñez y Adolescencia en Guatemala**

Guía a nivel preventivo para el abordaje de las autoagresiones dirigido a mujeres adultas

Proyecto

“Restableciendo el proyecto de vida de mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia a través de modelos de intervención en prevención y atención en la Costa Sur Guatemala”



Programa Prevención de la Violencia y el Delito contra Mujeres, Niñez y Adolescencia en Guatemala

Proyecto "Restableciendo el proyecto de vida de las mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia a través de modelos de intervención en prevención y atención

de la costa sur de Guatemala"

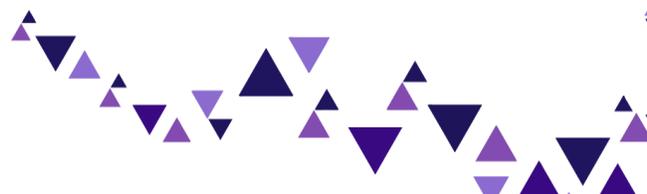
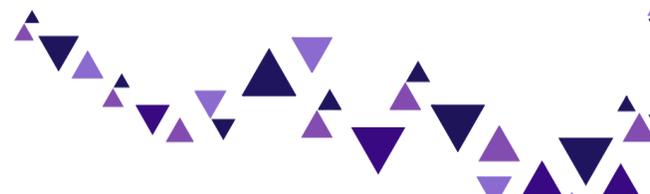


Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	4
1. ¿QUÉ ES UNA AUTOLESIÓN O AUTOAGRESIÓN?	6
2. ¿CÓMO NOTAR SI UNA MUJER ADULTA SE AUTOLESIONA?	8
3. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ENCONTRAR UN CASO DE AUTOLESIÓN?	10
4. ¿QUÉ ACCIONES SE PUEDEN REALIZAR PARA PREVENIR LAS AUTOAGRESIONES?	11
5. PARA FINALIZAR... ALGUNAS RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS.....	30
Anexo 1: Escala de Depresión para Adolescentes de Kutcher: EDAK.....	30
Anexo 2: Tabla para determinar el perfil de salud mental.....	32
Anexo 3: Instituciones a las que se puede acudir en caso de autolesión	33
Anexo 4: Ejercicio para identificación de emociones.....	34
Anexo 5 : Actividades para concentrarse en el aquí y el ahora.....	35
Anexo 6: ¿Cómo realizar una reflexión personal?	38
Anexo 7: ¿Cómo realizar una meditación?.....	39
Anexo 8: Actividades para trabajar la salud mental	40



PRESENTACIÓN

A continuación, se presenta la guía a nivel preventivo para el abordaje de las autoagresiones en mujeres adultas que va dirigido especialmente al personal que trabaja en instituciones que previenen la violencia intrafamiliar, oficinas del Estado que apoyan a las mujeres, trabajadoras sociales, personal de salud y mujeres adultas.

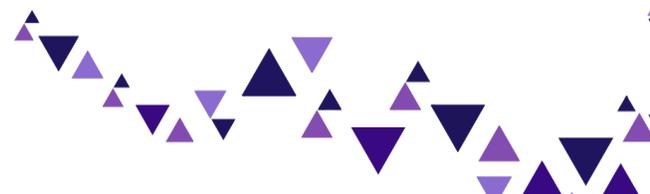
El objetivo de la guía es disponer de un instrumento metodológico para la intervención desde una perspectiva preventiva, que permita reconocer casos, tener una ruta a seguir para el abordaje de mujeres adultas que presentan conductas de autoagresiones no suicidas (ANS) y sobre todo brindar sugerencias para su prevención.

Según los datos recabados en el diagnóstico realizado sobre “La atención de autoagresiones en mujeres y niñas con pertinencia cultural en la Costa Sur”, en los hospitales y centros de salud, reportan que el número de personas atendidas con estas conductas es de 20 a 25 casos promedio por año. Las edades más usuales son de 12 a 25 años y la mayoría de la población son mujeres, pauta clínicamente significativa vinculada al trauma, a la violencia y las agresiones sexuales. (González, 2022, p. 30)

Esta información nos pone en alerta para poner atención a los factores de riesgo que pueden desarrollar este tipo de conductas y trabajar para prevenirlas.

La guía está dividida en cinco partes. La primera parte da una breve explicación sobre las autolesiones y amplía un poco acerca del por qué las mujeres se autolesionan.

La segunda parte comparte indicadores que pueden observarse para reconocer algún caso de autoagresión. Así, también se mencionarán los



factores de riesgos identificados, que pueden provocar este tipo de conductas.

En la tercera parte se propone una ruta para el abordaje de un caso de autolesión, cuando algún familiar o persona lo detecte. En la parte final de la guía se incluyen los contactos de las instituciones a las cuales acudir. (Anexo 3)

La cuarta parte ofrece un programa de formación, el cual está organizado en 6 sesiones que pueden implementarse en las instituciones, grupos y/o profesionales que trabajan en la atención y acompañamientos a mujeres adultas, esto con el fin de prevenir casos de autoagresiones.

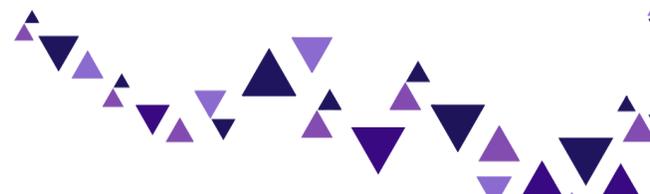
Finalmente, se termina la guía con algunas recomendaciones para trabajar con mujeres en general.

Esperamos que le sea de utilidad y que pueda complementarse con la caja de herramientas que brindan elementos más concretos para trabajar en la familia o comunidad.

Consideraciones éticas:

En el marco de la ética, las personas que abordan e intervienen este tipo de casos, les corresponde ajustarse a los principios y valores propios de sus profesiones, incluyendo las familiares. No se debe divulgar las confidencias que las mujeres adultas realicen. Es muy importante tratar estos casos con la mayor discreción posible.

Otro de los principios éticos para el abordaje es el trato digno, en todo momento las mujeres adultas deben de ser tratadas con cuidado, respeto, sensibilidad, afecto y empatía, teniéndolo en cuenta en cualquier tipo de atención y abordaje que se realice.



1. ¿QUÉ ES UNA AUTOLESIÓN O AUTOAGRESIÓN?

Es posible que la expresión de “autolesión o autoagresión” no le sea familiar. Estas palabras se usan para definir el daño que una persona se hace a sí misma. El daño puede ser a través cortes en la piel, quemaduras, arañones, jalones de pelo o golpes en alguna parte del cuerpo.

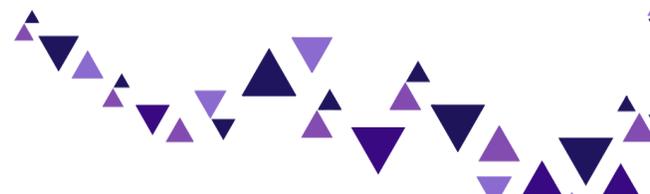
Muchas mujeres que se autoagreden lo hacen para sentirse mejor. Aunque parezca extraño o difícil de entender, ellas están sufriendo mucho en su interior, debido a emociones muy fuertes que no pueden controlar y manejar, lo cual les hace sentir muy mal.



Dibujo de uso gratuito de Freepik.

En su desesperación por sentirse mejor, encuentran en la autolesión una forma de sentir alivio. Esto se debe a que enfocan su atención en el dolor físico y dejan de percibir el dolor emocional. Por eso creen, **erróneamente**, que es una alternativa para sentirse mejor, pero lamentablemente no es una solución efectiva o buena, ya que el dolor emocional, al no haberse curado, va a continuar. Seguramente cuando suba de intensidad, volverán a autolesionarse.

Es muy importante comprender que las mujeres que se lastiman lo hacen porque no encuentran otra forma de sentirse mejor. Por ello es indispensable que como personas responsables, ya sea familiares, amistades, personal de salud o trabajadoras sociales, estemos atentos y

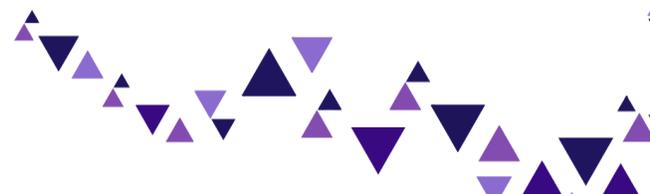


atentas para apoyarles y que puedan encontrar una manera más sana de manejar sus emociones y recibir la ayuda profesional necesaria.

La Fundación Sobrevivientes realizó una investigación diagnóstica sobre este tema y descubrió que, dentro de las instituciones entrevistadas, se atendieron o identificaron casos de autoagresión, como se muestra en la siguiente tabla:

Institución	Casos de autoagresiones
Hospital Federico Mora	12 casos al mes
Hospitales y Centros de Salud	20 a 25 casos al año
Escuelas y colegios	7 a 1 casos por año (previo a pandemia)

Estos datos nos ponen en alerta para prevenir futuros casos y evitar así que el número de casos aumente.



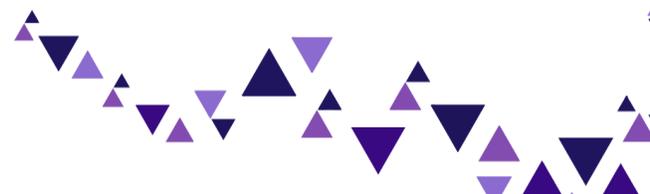
2. ¿CÓMO NOTAR SI UNA MUJER ADULTA SE AUTOLESIONA?

Muchas mujeres son víctimas de violencia sistémica que normaliza el no acceso a la salud mental, al punto de criminalizarlas cuando hablan de las violencias que han vivido. Esto las deja sin opciones para tratar el sufrimiento que padecen.

Al no ser prioritaria la salud mental de las mujeres, se carece de mecanismos accesibles para hablar de las situaciones que les atraviesan la vida y el cuerpo, las cuales pueden generar diferentes efectos a nivel físico y psicológico. Siendo las autoagresiones no suicidas uno de los mecanismos que las mujeres utilizan ante escenarios donde no encuentran formas de gestionar sus emociones y/o situaciones a las que se enfrentan.

Dentro de los factores de riesgo o causas que pueden favorecer la aparición de conductas auto agresoras en las mujeres están:

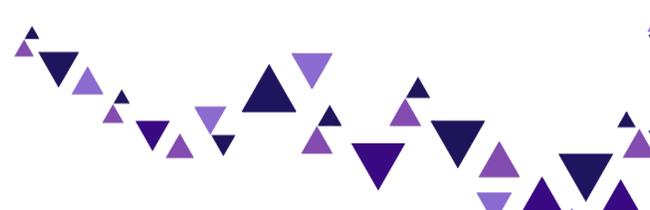
Relacionado con ellas mismas	Relacionadas con su familia y otras personas
<ul style="list-style-type: none">❖ Baja autoestima.❖ Miedos.❖ Frustración educativa y laboral.❖ Abuso de sustancias.❖ Angustia económica.❖ Poco control emocional.❖ Perfeccionista.❖ Soledad, tristeza❖ Depresión❖ Poca o nula aceptación de su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">❖ Machismo.❖ Violencia intrafamiliar.❖ Violencia psicológica y emocional.❖ Violencia de género.❖ Pérdida de seres queridos.❖ Problemas de pareja.❖ Poco apoyo familiar.❖ Desintegración familiar.❖ Rechazo por una identidad sexual diferente.❖ Ciberacoso.



<ul style="list-style-type: none"> ❖ Enfermedades crónicas y terminales (cáncer, VIH, SIDA, ITS) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Abuso laboral. ❖ Abuso sexual. ❖ Pobreza extrema.
---	---

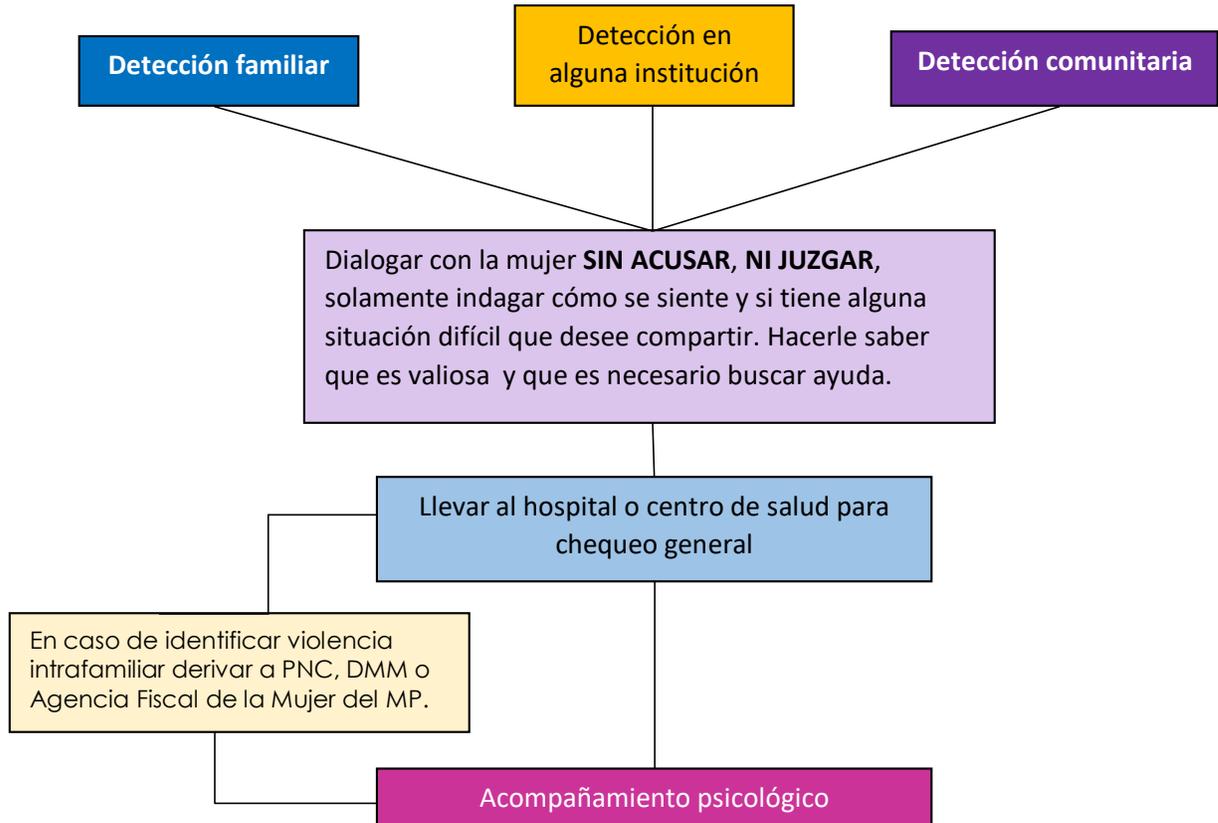
Si varios de los factores, antes mencionados, están presentes en la vida de una mujer adulta es preciso estar mucho más atento. Para la identificación de conductas auto agresoras puede guiarse con los siguientes indicadores:

En el comportamiento	En su apariencia física
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se aísla en la familia. <input type="checkbox"/> Llanto recurrente. <input type="checkbox"/> Temor a chequeos médicos <input type="checkbox"/> Callada, retraída. <input type="checkbox"/> Falta de concentración en lo que hace. <input type="checkbox"/> Manifiesta falta de apetito. <input type="checkbox"/> Tiene cambios en el estado de ánimo. <input type="checkbox"/> Presenta dolores de cabeza sin explicación y golpes externos. <input type="checkbox"/> Poco manejo de emociones (miedo, tristeza, agresividad, etc.). <input type="checkbox"/> Problemas gástricos y estomacales sin explicación alguna. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cicatrices en brazos o piernas <input type="checkbox"/> Rostro demacrado. <input type="checkbox"/> Moretones en algunas partes del cuerpo <input type="checkbox"/> Uso de ropa de manga larga continuamente. <input type="checkbox"/> Presentar problemas al caminar y en la postura corporal. <input type="checkbox"/> El uso exagerado de accesorios en las muñecas (pulseras, relojes y/o muñequeras). <input type="checkbox"/> Publicaciones en las redes sociales sobre autoagresiones. <input type="checkbox"/> Nerviosismo. <input type="checkbox"/> Tiene mirada ausente y caída.



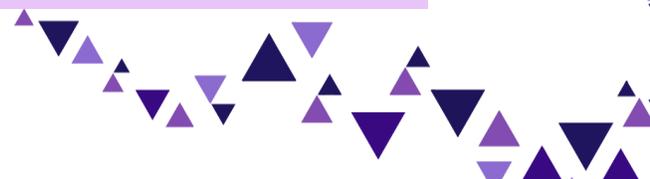
3. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ENCONTRAR UN CASO DE AUTOLESIÓN?

Es posible que a la hora de detectar un caso de autolesión no se tenga la claridad de qué hacer o a quién dirigirse (Ver anexo 2). Para ello proponemos la siguiente ruta:



Es muy importante que el diálogo que se tenga con la víctima de autolesión sea **respetuosa** y **empática**:

- ✓ No obligar o amenazar para obtener información.
- ✓ No ridiculizar o menos valorar la situación, diciéndole que solo está llamando la atención.
- ✓ No mencionar que debe controlar sus impulsos o que controle sus emociones. Si se lesiona es porque no sabe cómo controlarlo.
- ✓ Trate de mencionar que aunque no logra comprender a cabalidad su dolor, sabe que lo está pasando muy mal.
- ✓ Manifieste en todo momento su deseo de ayudar y apoyar.



4. ¿QUÉ ACCIONES SE PUEDEN REALIZAR PARA PREVENIR LAS AUTOAGRESIONES?

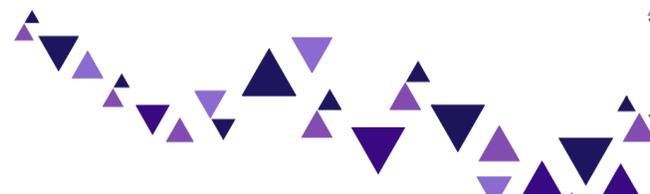
Para la atención y abordaje a mujeres adultas, a continuación, se presente el programa de formación con un enfoque de prevención dirigido a mujeres adultas, cuya finalidad es la atención preventiva de conductas autolesivas y no de atención en crisis. Con este programa se darán mecanismos y estrategias a nivel de afrontamiento y regulación conductual, cognitivo y emocional.

El objetivo de este programa es la prevención, detección e intervención para las autoagresiones no suicidas dirigido a mujeres adultas. El mismo está pensado a través de 7 sesiones, donde las instituciones y/o profesionales pueden planificar las actividades de acuerdo al grupo de personas que se integren, a la edad, el idioma y/o nivel de escolaridad.

Se propone una metodología participativa, donde todas tengan la oportunidad de intervenir y de exponer sus ideas, por ejemplo, se sugiere integrar dentro de este proceso la técnica de psicoeducación para abordar los temas.

La psicoeducación consiste en un proceso que permite brindar a las personas la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. (Bulacio, 2004). Esto decir, orientar y ayudar a comprender con mayor claridad la situación y/o problema que se está abordando con las niñas, niños y adolescentes.

El tiempo establecido para abordar cada sesión dependerá de las actividades que se realicen y que se planifiquen, sin embargo, se recomienda un tiempo no mayor a tres horas, esto incluye actividades de juego, lúdico y/o de rompehielos, que permitan la motivación e interés de

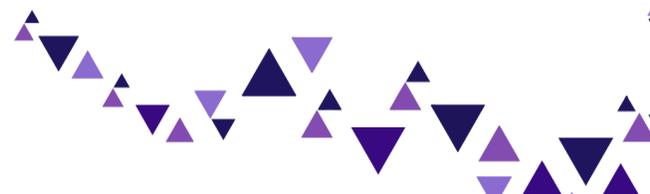


la información que se comparte, así como la integración y confianza del grupo de mujeres adultas.

Antes de iniciar con este proceso de formación sobre las autoagresiones con mujeres adultas, se sugiere realizar un pequeño diagnóstico, a través de un pretest, se recomienda aplicar el EDAK, que permite obtener los niveles de conductas autolesivas en mujeres adultas. Es de fácil calificación y puede usarse a nivel de prevención. Es auto aplicable, ayuda también en el monitoreo de los síntomas depresivos como factor de riesgo para dañarse a sí mismo/a. Al final del proceso formativo puede aplicarse el mismo instrumento de manera de pos-test, para medir los avances que se han obtenido. (Adjunto en la sección de anexos).

El proceso está dirigido a profesionales del área de trabajo social, facilitadores, promotores que trabajan con mujeres, entre otros/as, y que dentro de sus actividades está la atención y acompañamiento a mujeres adultas. El mismo se puede adaptar según el contexto de las participantes. Se recomienda completar todas sesiones de forma que se alcance el objetivo. Establecer por lo menos una sesión cada 15 días.

Dentro de la sección de anexos se están incluyendo instrumentos y estrategias, como parte de las sugerencias para abordar los temas o integrar en la planificación que se realice.



Sesión No. 1: LAS AUTOAGRESIONES NO SUICIDAS, FACTORES DE RIESGO E INDICADORES PARA IDENTIFICARLAS

Los objetivos:

- Conocer que son las autoagresiones no suicidas en mujeres adultas, así como los factores de vulnerabilidad e indicadores.

Ideas fuerzas:

- ✓ ¿Qué son las autoagresiones?
- ✓ ¿Formas de autoagresiones
- ✓ Factores de riesgo y de vulnerabilidad
- ✓ Indicadores para detectar un caso de autoagresiones en mujeres adultas.

Desarrollo: Para esta primera sesión, se sugiere integrar dinámicas de presentación y/o de rompehielos, ayudará a la confianza del grupo. Por ejemplo, puede realizar la siguiente dinámica: Facilite marcadores de punto medio y tarjetas de colores para que escriban sus datos (nombre, apellido, una cualidad, etc.). Indique que caminen alrededor del salón e intercambien tarjetas. Cuando todas hayan intercambiado nombres y cualidades, quien este facilitando la actividad recoge las tarjetas leerá cada nombre, las participantes accionarán conforme a las cualidades positivas que escribieron, por ejemplo (Cuando se llame a Carmen y su cualidad es ser alegre) ella tendrá que mostrarse alegre y recoger su tarjeta, colocársela en un lugar visible (espalda o pecho). Usar música suave (instrumental o marimba). Partiendo de la dinámica anterior motive la participación de todas a través de la técnica lluvia de ideas para que compartan sobre **¿qué son las autoagresiones? ¿qué factores de riesgo y/o vulnerabilidad identifican?** Escriba en papelógrafo con letra grande todas

las ideas y/o aportes. A partir de esta lluvia de ideas, desarrolle el tema. Explique cada factor de riesgo y los indicadores para identificar las autoagresiones. Motive siempre a la participación de todas, con el fin de fortalecer el tema desde la experiencia.

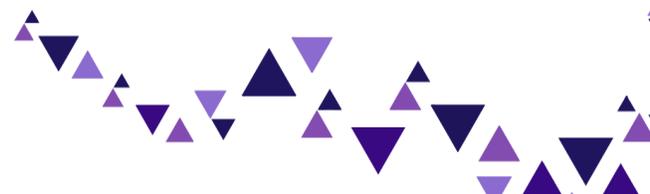
Al terminar el tema, elabore conjuntamente por lo menos tres conclusiones y escríbalas en un papelógrafo, péguelas en un espacio visible para que todas las puedan leer. A manera de evaluación, pregunte que han aprendido sobre este tema.

Tiempo:

El tiempo que se propone es de dos horas y media, tome en cuenta 15 minutos por lo menos de receso.

Recursos:

Papelógrafo, marcadores de punto fino, tarjetas de colores, grabadora, música suave, maskin-tape.



Sesión No. 2: CONCIENCIA Y MANEJO EMOCIONAL

Objetivo:

- Conocer la diferencia entre las emociones, acciones y pensamientos vinculada a las autoagresiones.

Ideas fuerzas:

- Qué son las emociones
- Qué son las acciones
- Qué son los pensamientos
- Manejo emocional

Desarrollo: Es importante que quien dirige conozca sobre qué son las emociones, acciones y pensamientos, para el abordaje. Antes de abordar sobre el tema, realice una lluvia de ideas y/o use tarjetas de colores (color rojo para las emociones, color amarillo para las acciones y blancas para los pensamientos) para que las participantes escriban sobre que piensan y conocen de las emociones, las acciones y pensamientos. Al terminar, recoja las tarjetas y colóquelas en un espacio visible. Organícelas por colores, serán más fácil abordar el tema. Motive para que conjuntamente se desarrolle este tema. Utilicé ejemplos de la vida diaria, será más fácil la comprensión y adquisición de conocimientos y del tema.

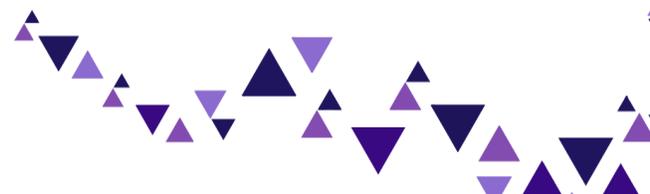
Concluya el tema haciendo énfasis en la importancia de regular y controlar las emociones, las acciones y pensamiento, ya que permitirá el control de los mismos/as. A manera de conclusión pídale que se reúnan en grupos de cinco y que elaboren por lo menos dos conclusiones, que la escriban en una cartulina y la expongan en el espacio de plenaria grupal, este ejercicio, le ayudará también a evaluar el aprendizaje del contenido.

Tiempo:

El tiempo que se propone es de dos horas y media, tome en cuenta 15 minutos para un receso.

Recursos:

cartulina, marcadores de punto grueso, maskin-tape.



Sesión No. 3: FORTALECIENDO MI AUTOLESTIMA

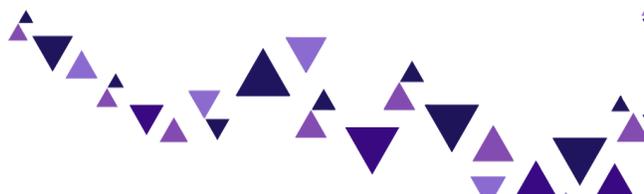
Objetivos:

- Fortalecer todo lo positivo de sí mismas, que les permita aumentar la autoestima y capacidad de resiliencia.

Ideas fuerzas

- Todo lo positivo de sí mismas
- Identificando mis fortalezas
- Mi capacidad de resiliencia

Desarrollo: En esta sesión abordará el tema de las fortalezas y todo lo positivo de sí mismas, que permita aumentar la capacidad de resiliencia y la autoestima de las participantes. Proporcíóneles una hoja de tamaño carta para que elaboren un FODA. Explique cada letra del mismo y que lo vayan haciendo conforme se explica. Esto con el fin de fortalecer todo lo positivo de sí misma, al terminar, pregunte quienes quieren compartir su FODA, realice pequeñas intervenciones para seguir fortaleciendo la capacidad de resiliencia. Pídale a todas que peguen su hoja del FODA en un espacio, que previamente usted preparará. Seguido, a través de una hoja en blanco, pídale que escriben 3 de sus cualidades y fortalezas, luego con tape se la pegarán en la espalda y caminarán por el salón y todas tendrán que leer las misma y dar un abrazo al ritmo de la música, así mismo felicitarán y darán un mensaje corto de motivación. Se da tiempo para que todas tengan la oportunidad de recibir los mensajes y abrazos. Termine la sesión utilizando la técnica psicoeducación para fortalecer la importancia de la autoestima y la capacidad de resiliencia. Evalúe preguntando ¿cómo se sintieron? ¿Qué dejan? ¿Qué se llevan? Vaya anotando en la pizarra o papelógrafo.



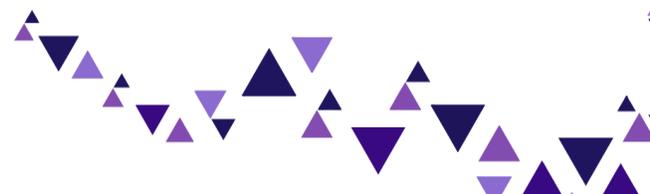


Tiempo:

El tiempo que se propone es de dos horas y media, tome en cuenta 15 minutos para un receso.

Recursos:

Papelógrafo, marcadores de punto grueso, maskin-tape, música, hojas de tamaño carta, pizarra.



Sesión No. 4: CUIDO DE MÍ

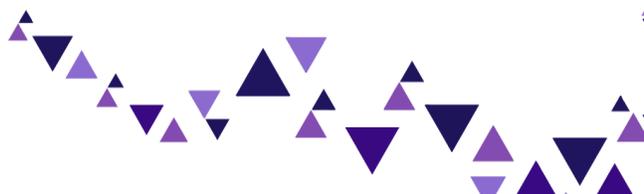
Objetivo:

- Ayudar a que las mujeres se den cuenta de la importancia del autocuidado.

Ideas fuerzas:

- Que es cuidarme
- Los tipos de cuidado
- Cuidar mi autoestima.

Desarrollo: Realice una dinámica de rompehielos beneficien cada vez al fortalecimiento, la integración y confianza del grupo de mujeres, así como para conocerse desde sus gustos, habilidades, cualidades, hobbies, etc. A través de psicoeducación introduzca el tema sobre la importancia del autocuidado para el bienestar físico y emocional. Realice una lluvia de ideas sobre: ¿cómo se cuidan?, escriba en un papelógrafo todas las formas de cuidado que comparten y lo pega en la pared, junto a ello vaya dando algunas recomendaciones, previamente infórmese de estrategias de autocuidado para que las pueda compartir. Enséñeles a respirar, por ejemplo, puede utilizar la respiración de cuatro tiempos, se sugiere que explique claramente: a) inspira y cuenta hasta cuatro, parar, cuenta hasta cuatro, expira y cuenta hasta cuatro y descanso y cuenta hasta cuatro. Este es un ejemplo, como profesional conocerá otras técnicas, las que puede utilizar. Termine esta sesión elaborando conjuntamente una conclusión y llevando a las participantes a comprometerse con su autocuidado, el cual pueden dejar por escrito.



Sesión No. 5: NO ESTAMOS SOLAS

Objetivo:

- Identificar con que redes de apoyo cuento (familia, amigos, instituciones, grupos etc.)

Ideas fuerzas:

- Identificando mis redes de apoyo
- Los vínculos
- La comunicación

Desarrollo: Para esta sesión, trate de llevar a las mujeres a identificar cuáles o cómo son las relaciones en la familia, con los amigos, etc. Pídale que identifique si se están sintiendo mal emocionalmente, a quien le piden ayuda, proporciónales tarjetas de colores y que escriban, sin poner su nombre, luego en una caja mediana que previamente usted prepara, les pide que ingresen la tarjeta, seguido, usted abrirá la caja y leerá, cuáles son los apoyos que identifican, pídale a una voluntaria que en un papelógrafo y/o en la pizarra escriba lo que usted va leyendo, seguido realice una pequeña conclusión de lo fundamental de identificar las redes de apoyo. Es importante que este tema lo aborde a través de la técnica de psicoeducación sobre la necesario que es pedir el apoyo, especialmente cuando existen situaciones límites a nivel emocional que influyen en la forma de ser, esto les ayuda para no sentirse solas. Para terminar, realice una dinámica grupal, proporciónale un globo a cada una del mismo color, pídale que los inflen y que escriban su nombre con marcador, seguido que lo lancen al centro, deja pasar de dos a tres minutos y da la indicación que busquen su globo, nuevamente les pide que tiren su globo al centro y que ahora tomarán un globo de alguna de sus compañeras que les inspira confianza, que puede está en su red de apoyo. Cuando todas tengan el

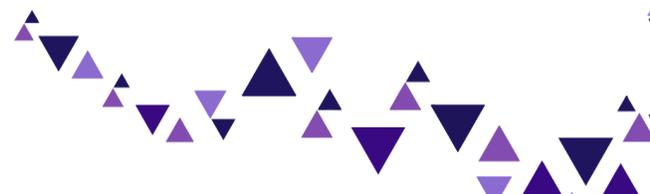
globo de otra compañera, inicia preguntando ¿por qué escogieron a la compañera?, todas tienen que exponer. Termina esta sesión realizando una pequeña evaluación del aprendizaje más significativo y lo estribe en papelógrafo y coloca en un lugar visible.

Tiempo:

El tiempo que se propone es de tres horas, tome en cuenta 15 minutos para un receso.

Recursos:

papelógrafo, marcadores de punto grueso, globos, tarjetas de colores, maskin-tape.



Sesión No. 6: ¿CÓMO SOLUCIONAR UN PROBLEMA?

Objetivo:

- Aprender a solucionar un problema a través de identificar lo que realmente está ocasionándolo.

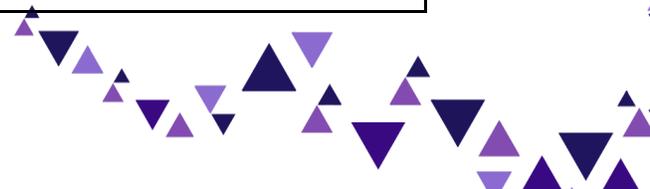
Ideas fuerza:

- El problema
- Su identificación
- La solución

Desarrollo: se puede iniciar contando alguna situación difícil de resolver de las niñas, niños o adolescentes. Por ejemplo: Mariana cada vez que quiere salir con sus amigas, le miente a su mamá para que la deje salir. ¿Cuál es el problema? Invite a que participen. A partir de los aportes explique qué es un problema. Luego, abra un diálogo para escuchar cómo acostumbran a solucionar los problemas que se les presentan. Tome nota de las ideas que se mencionan en la pizarra. Explique que el primer paso para resolver un problema es identificarlo. Es posible que se confundan los efectos o síntomas con el problema en sí. Por ejemplo, un joven se siente celoso de su novia, cuando habla con otros chicos. Puede pensar que los celos son el problema, pero solamente es una señal de que hay algo que resolver. Recuerden que las emociones alertan a las personas para que resuelvan lo que no está bien. ¿Cuál sería el problema? Escuche los aportes, complementando diciendo que posiblemente el problema sea que no confía en sí mismo/a, está inseguro/a, es decir que se tiene una baja autoestima y miedo a ser abandonado/a. Esto último es realmente el problema y en eso hay que enfocar la búsqueda de la solución.

Para identificar el problema es necesario preguntarse así mismo, ¿por qué me siento así?, ¿por qué actúo así? Si en caso no se logra encontrar una razón se puede consultar con alguna persona de confianza que pueda ayudar en la reflexión. Al encontrar el problema se puede empezar a pensar en posibles soluciones. Es importante evaluar cuál podría ser la mejor opción y ponerla en práctica para ver qué resultado da. Comparta el siguiente formato con el grupo para que se ejerciten.

Pasos	Preguntas orientadoras	Desarrollo del proceso		
1er paso Aclarar el problema	¿Cuál es la situación que quiero solucionar? ¿Cuál es el problema realmente?			
2do paso Buscar opciones de solución	¿Cuáles podrían ser las posibles soluciones? Busca opciones diferentes.	1. 2. 3.		
3er paso Evaluar las opciones y tomar una decisión	¿Qué consecuencias me trae cada una de las opciones que he encontrado? ¿Cuál tiene menos consecuencias negativas? ¿Cuál es la mejor opción?	No. de Solución	Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
		1.		
		2.		
		3.		
4to paso Implementar la solución	¿Qué pasos tendría que dar para poner en práctica la mejor solución encontrada? (Es importante considerar tiempos y recursos.			
5to paso Evaluar los resultados	¿Cómo me fue con la implementación de mi solución? Si en caso no me funcionó, ¿qué otra cosa podría hacer? (Se vuelven a trabajar los pasos 3, 4 y 5 para probar de nuevo)			



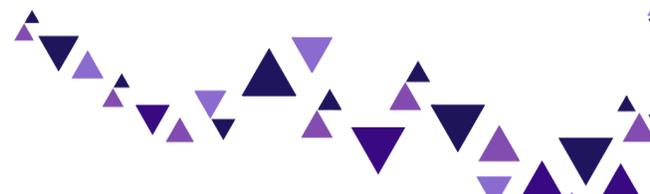
Se puede cerrar pidiendo que quienes quieran compartan su experiencia en el desarrollo del proceso de resolución de su problema. Si quieren compartirlo estaría bien, sino solamente cómo les fue (fue fácil, difícil, por qué).

Tiempo:

El tiempo que se propone es de tres horas, tome en cuenta 15 minutos para un receso.

Recursos:

Papelógrafo, marcadores de punto grueso, hoja con el esquema para la resolución de un problema, maskín-tape.



Sesión No. 7: MI PROYECTO DE VIDA

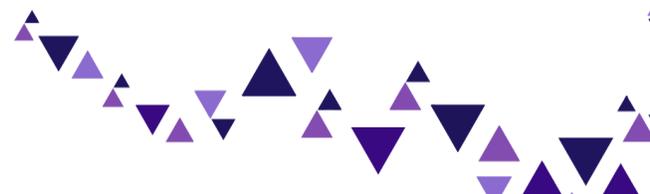
Objetivo:

- Aprender a configurar el proyecto de vida y sus objetivos.

Ideas fuerzas:

- Mis metas concretas
- Mis objetivos
- El FODA

Desarrollo: El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social de las personas, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros. Introduzca el tema explicando ¿Qué es un proyecto de vida? ¿qué elementos integran un proyecto de vida? Y la importancia de configurarlo y/o retomarlo. Se sugiere, nuevamente retornar el ejercicio del FODA como punto de partida para configurarlo. Motive a que las participantes compartan ¿cuáles son sus metas, sus objetivos, sus fortalezas, oportunidades y amenazas y cómo se ven en un futuro. pídale que en una hoja tamaño carta escriban o dibujen su proyecto de vida, luego motive a que lo compartan. Termine la sesión elaborando de dos a tres conclusiones conjuntamente y escríbalas en el pizarrín, evalúe preguntando sobre ¿cuál fue el aprendizaje?, a través de una tarjeta de color blanco que reparte a cada una, seguido motiva a que cada una la lea.



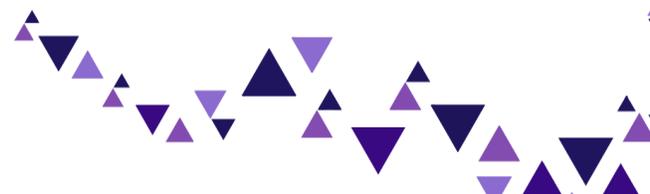


Tiempo:

El tiempo que se propone es de tres horas, tome en cuenta 15 minutos para un receso.

Recursos:

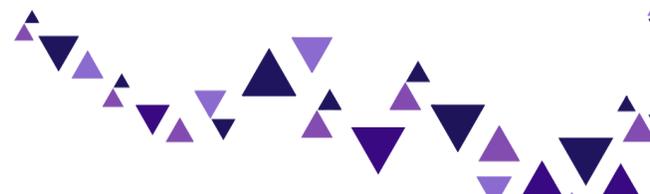
papelógrafo, tarjetas de color blanco, marcadores de punto grueso, hojas tamaño carta, maskin-tape.



5. PARA FINALIZAR... ALGUNAS RECOMENDACIONES

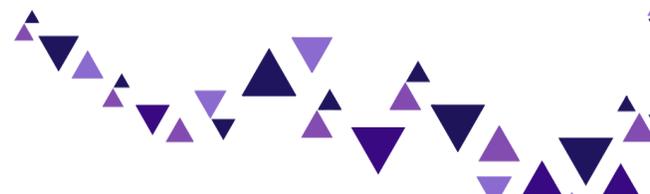
Los mecanismos de violencia profundamente arraigadas en las estructuras y normas sociales es lo que normalmente consolida una cultura de negación y silencio. Por ellos es importante que como mujeres adultas, tomemos las riendas de nuestra vida y cuidemos de ella. En esta línea queremos compartirles algunas recomendaciones para promover nuestro empoderamiento y que lo promovamos en dónde estemos.

- ✓ El fortalecimiento de la autoestima en mujeres adultas es fundamental. Es necesario que cada una reconozca el valor inherente que tiene y todas las capacidades que posee.
- ✓ El aprendizaje de nuevos conocimientos abre nuevas oportunidades. Es importante optar a capacitaciones, charlas, seminarios y experiencias que fortalezcan las capacidades de las mujeres.
- ✓ Buscar el apoyo profesional cuando se ha sufrido un trauma. Es un derecho cuidar de la salud mental y la atención psicológica es un medio para disfrutar de ella.
- ✓ Reconocer las capacidades y lo que cada mujer puede lograr es un primer paso. Luego, hay que seguirlas desarrollando y potenciando.
- ✓ Alimentar la confianza en sí misma es un principio básico. Esto se puede lograr a través del reconocimiento de las habilidades y capacidades, del trato afectuoso hacia sí misma y el pensamiento positivo que puede lograr todo lo que se proponga.



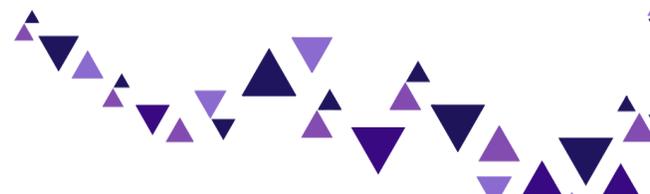


- ✓ Buscar grupos de apoyo es muy importante. Hay muchas organizaciones, como Fundación Sobrevivientes que cuentan con redes de apoyo. Esto fortalece el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegría Cabrera, Blanca Esmeralda. (S.F.) *Propuesta de un programa de salud mental para empleados del ministerio de salud pública y asistencia social*. Capítulo VII. Universidad Tecnológica de El Salvador.
- De la Peña, Manuel. (S. F.). Institutoeuropeo.es
<https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- González A., Claudia y equipo. (2022) *Documento final de investigación sobre Lineamientos de atención autoagresiones en Mujeres y NNA con pertinencia cultural en la Costa Sur*. Fundación Sobrevivientes. Guatemala.
- Juan, Imma. (S.F.). Intimidad.es. <https://intimind.es/17-ejercicios-de-mindfulness-para-tu-rutina-diaria/>
- Méndez, Iria. (2019, 30 de octubre). Clinicbarcelona.org.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/autolesiones/prevencion>
- Montoya, Inmaculada; Postigo, Silvia; González, Remedios. (2016). *Programa PREDEMA. De la emoción al sentido*. Ediciones Pirámide. Madrid, España.
- Ramírez, Yessenia; Chajon, Silvia. (S. F.) *Rutas de Atención y Derivación de Casos de las 5 Situaciones de Desprotección Priorizados del municipio de Nuevo San Carlos, departamento de Retalhuleu*. Fundación Sobrevivientes con el apoyo de Unión Europea y AEI. Guatemala.
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las Emociones*. Segunda ed. Mérida, Venezuela.



ANEXOS

Anexo 1: Escala de Depresión para Adolescentes de Kutcher: EDAK

(No dé la prueba, solamente pregunte y marque)

NOMBRE: _____

FECHA: _____

EN LA ÚLTIMA SEMANA COMO TE HAS SENTIDO EN PROMEDIO CON RESPECTO A LO SIGUIENTE:

1. ¿Has tenido el ánimo bajo, te has sentido triste, decaído, deprimido o irritable?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

2. ¿Has sentido que vales poco, sin esperanza, que desilusionas a las personas o que no eres una buena persona?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

3. ¿Te sientes cansado, fatigado, con poco energía, sin motivación, te cuesta trabajo hacer las cosas, quisieras descansar o dormir más de lo habitual?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

4. ¿Piensas que la vida no es muy divertida, no te sientes bien cuando normalmente debías sentirte bien, no disfrutas de las cosas como lo haces normalmente?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

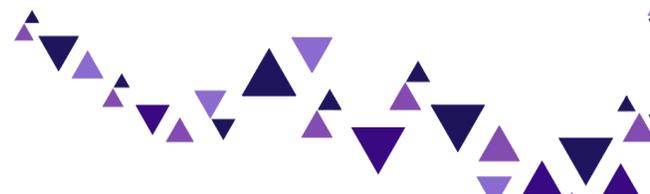
5. ¿Te sientes preocupado, nervioso, inquieto, tenso, ansioso o entras en pánico?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

6. ¿Has pensado o planeado suicidarte o dañarte a ti mismo?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

Total: _____





Calificación de cada ítem:

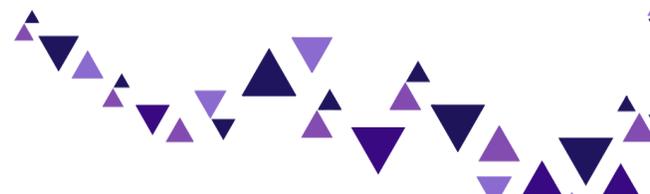
Casi nunca = 0

A veces = 1

Casi todo el tiempo = 2

Todo el tiempo = 3

Suma el puntaje de cada ítem para obtener una calificación total. Si la calificación total es igual o mayor a 6 "es posible que este deprimido" y requieras tratamiento y apoyo. Si la calificación total es menor a 6 "probablemente no esté deprimido."

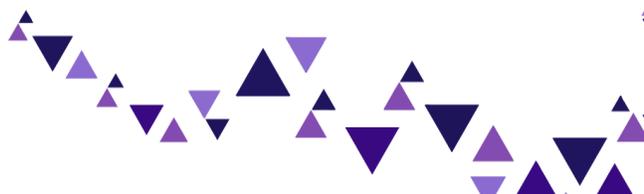


Anexo 2: Tabla para determinar el perfil de salud mental

Perfil de salud mental		
Características de la persona que está satisfecha consigo misma.	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> No está abrumado(a) por sus propias emociones. 		
<ul style="list-style-type: none"> Puede aceptar sin alterarse las decepciones de la vida. 		
<ul style="list-style-type: none"> Tiene una actitud tolerante, despreocupada, respecto a la propia persona y los demás, capaz de reírse de sí mismo(a). 		
<ul style="list-style-type: none"> No subestima, ni sobre valora sus habilidades. 		
<ul style="list-style-type: none"> Se respeta a sí mismo(a). 		
Características de la persona que se siente bien con los demás.		
<ul style="list-style-type: none"> Es capaz de amar y tener en consideración los intereses de los demás. 		
<ul style="list-style-type: none"> Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas. 		
<ul style="list-style-type: none"> Le gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ella o él. 		
<ul style="list-style-type: none"> Respeto las múltiples diferencias que encuentran en la gente. 		
<ul style="list-style-type: none"> No se aprovecha de los demás, ni deja que se le utilice. 		
Características de la persona que es capaz de satisfacer las demandas de su propia vida		
<ul style="list-style-type: none"> Enfrenta sus problemas a medida que se van presentando. 		
<ul style="list-style-type: none"> Acepta sus responsabilidades; planifica para el futuro sin temor. 		
<ul style="list-style-type: none"> Modifica su ambiente cuando esto es posible y se ajusta. 		
<ul style="list-style-type: none"> Tiene la mente abierta a nuevas experiencias e ideas. 		
<ul style="list-style-type: none"> Hace uso de sus dotes y aptitudes. Es capaz de tomar decisiones. 		
<ul style="list-style-type: none"> Se fija sus metas ajustándose a la realidad y toma decisiones. 		

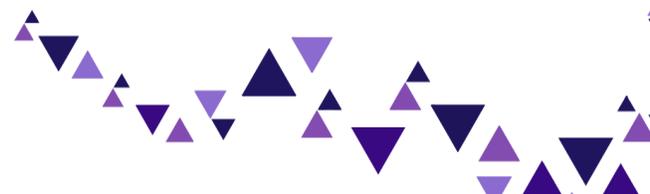
Fuente: Blanca Esmeralda Alegría Cabrera. Universidad Tecnológica de El Salvador.

Nota: Si todas salen en la casilla “Sí” hay una buena salud mental. Si hay algunas en la casilla “No” es importante ponerle atención y buscar una opinión profesional para fortalecer estas áreas y descartar cualquier indicador de riesgo.



Anexo 3: Instituciones a las que se puede acudir en caso de autolesión

Bomberos Municipales Teléfono: 123	Bomberos Voluntarios Teléfono: 122	Centro de Salud más cercano
Hospital Roosevelt Calzada Roosevelt y 5ª. Calle, zona 11, Ciudad de Guatemala. Teléfono: 2321-7400	Hospital San Juan de Dios 1ra. Avenida 10-50 Zona 1. Ciudad de Guatemala. Teléfono: 23219191	Procuraduría General de la Nación Oficinas Centrales: 15 avenida 9-69 zona 13 Ciudad, Guatemala 01013 Teléfono: 1584 / 2414-8787
Hospital Infantil de Infectología y Rehabilitación Dirección 9na. Avenida 7-01 zona 11 Colonia Roosevelt, Guatemala Teléfono: 2247 3800	Hospital Nacional de Escuintla Dirección: Km. 59.5 Carretera a Taxisco, Escuintla. Teléfono: 7931-4151	Hospital Nacional de Mazatenango Dirección: 1a. Ave. Norte y 3era. Calle Zona 1, Mazatenango, Suchitepéquez. Teléfono: 7932-6555
Hospital San Vicente 11ª Avenida "A" 12-30 zona 7 Colonia La Verbena, Guatemala Teléfono 2472-3390.	Hospital Distrital de Tiquisate Dirección: Kilometro 143.5 Finca San Judas Entrada A Tiquisate, Escuintla. Teléfono: 7884-4985	Hospital Nacional de Retalhuleu Dirección: Boulevard Centenario, zona 2 Retalhuleu. Teléfono: 7771-1568

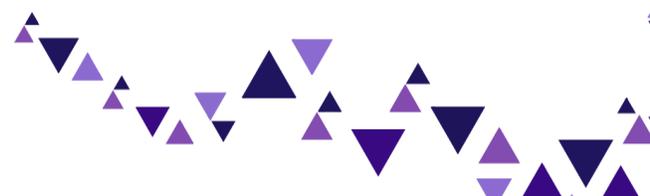


Anexo 4: Ejercicio para identificación de emociones

Durante esta semana, vas a ser TU PROPIO detective emocional. Se trata de que te observes en diferentes momentos del día y descubras tus emociones. Observa lo que sientes, piensas y haces en esa situación.

Día	Situación: ¿Qué pasó?	Sentir: ¿Cómo te sentiste?	Pensar: ¿Qué te decías a ti mismo?	Hacer: ¿Qué hiciste?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

(Tomado de Programa PREDEMA)



Anexo 5 : Actividades para concentrarse en el aquí y el ahora

Mindfulness (adaptado de <https://intimind.es/>)

Por la mañana

1. Emerges del sueño. Aún dentro de la cama, asegúrate durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora. Antes de lanzarte hacia el futuro de todas las tareas que te esperan pregúntate a ti mismo/a con amabilidad qué tal has dormido y cómo estás. También puedes, simplemente, “sentirte” amaneciendo a un nuevo día, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.
2. Báñate con atención plena: apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.
3. Péinate atendiendo a la experiencia en tu cuero cabelludo, los cambios en el pelo, los movimientos de tus brazos.
4. Lávate los dientes poniendo toda tu atención en la mano, el cepillo, la pasta y las sensaciones en dientes, encías, lengua...
5. Prepara tu desayuno. Escucha el sonido de la olla, cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu bebida y despierta tu olfato con su aroma. Observa los colores cambiantes si haces alguna mezcla. Siente el calor de los alimentos, el tacto del vapor en la cara. Finalmente, analiza el sabor de los alimentos y de la bebida que la acompaña.
6. Cualquier comida o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utiliza los alimentos para hacer un recorrido consciente de tus sentidos.
7. Muévete para conectar con el cuerpo. El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento. Si estás corriendo, escucha el sonido de tus pies sobre el suelo, percibe el aire en la piel. No dejes que los pensamientos negativos y las distracciones se adueñen de tu cuerpo. Déjalos pasar y céntrate en el cuerpo.

A mediodía

8. Estírate. Tómate un descanso a mediodía y sal de la oficina, trabajo, casa o de donde estés y haz algunos estiramientos básicos. Desperézate como un gato, bien a gusto. Además de ser un ejercicio muy sano, es una gran



oportunidad para la atención plena. Fíjate en cómo se mueven tus músculos y aprecia cada sensación.

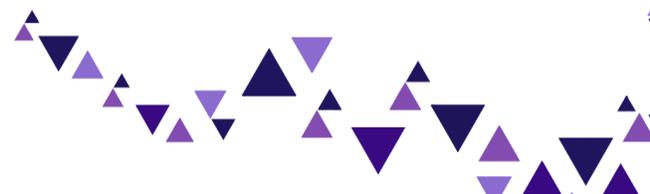
9. La escucha atenta. Por lo menos una conversación al día, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor. Este ejercicio es fundamental para transformar las relaciones.
10. Haz garabatos. Haz trazos sobre un papel concentrándote en lo que va surgiendo. Cuando lleves tiempo suficiente ante las pantallas (celulares, computadoras, o cualquier otro dispositivo, se recomiendan descansar cada hora) dibuja un poco. Pon ahí toda tu atención y permite que este ejercicio sea un breve descanso.
1. Buscar la forma visual de una idea vaga ayuda a centrarla y deja al descubierto ideas inexistentes. Hacer bocetos requiere concentración y entrena la atención plena.
11. El auto-chequeo. Haz una pausa y evalúa el estado de tu cuerpo y de tu mente. ¿Cómo es su postura? ¿Estás apretando las mandíbulas? ¿Tienes sed? Te sorprenderá lo que aprendes acerca de ti a través de estos registros si practicas regularmente. Prueba a introducir estos mini chequeos más o menos cada hora. Si te sirve, puedes ponerte algún tipo de alarma que te avise.
12. Vacía el disco duro. Dedica 10-15 minutos para sentarte sólo con un lápiz y un cuaderno. Durante este tiempo escribe lo que se pase por la cabeza. Todos los pensamientos que lleguen. Sin seleccionar. Al igual que el ejercicio de poner imágenes a una idea, ponerle palabras ayuda a clarificarla. Es como desbrozar el bosque de la mente. Luego queda más despejado y puedes descubrir tesoros que ocultaba la maleza.

Al anochecer

13. Cuando vas de casa al trabajo o viceversa presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. Está completamente presente.
14. Un minuto de respiración profunda. Enfocarse en la respiración es el mantra por excelencia en cualquier escuela de meditación. Y tiene toda la lógica. Respiramos constantemente, pero casi siempre lo hacemos de forma inconsciente. Céntrate un solo minuto en la respiración. El hecho de tomarte

ese tiempo es una gran ayuda para encontrar la conexión con tu cuerpo. Prueba este ejercicio de respiración simple, simple: Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, aspirando aire desde el abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo en su respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca. Así de sencillo. Repite varias veces y ¡sigue con tu día de plena conciencia!

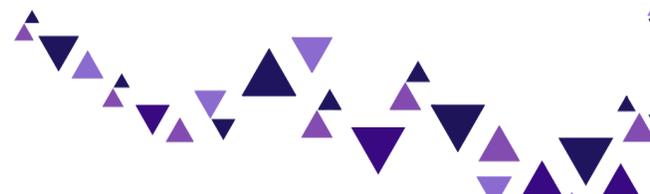
15. Limpia los platos con atención plena. Llegar a casa y que te reciba una montaña de platos sucios no es nada divertido. Pero abordar esa tarea y cualquier otra de la casa, como un ejercicio de plena conciencia sí que puede llegar a serlo. Sentir el agua en tus manos (o guantes) y estudiar la textura de la esponja a medida que lavas los platos con ella. Este ejercicio sirve para sacudir, tender la ropa, hacer la cama, barrer la casa. No te olvides de saborear el orden y la limpieza cuando acabes.
16. Práctica musical: La música también puede ser una herramienta útil para ejercitar mindfulness en la vida cotidiana. Lo ideal es elegir una canción que nunca hayas oído antes y escucha. No valores el estilo del intérprete o la letra si la entiendes. Deja pasar todas esas ideas que aparezcan y escucha con la mente y los sentidos abiertos.
17. Prueba una meditación guiada. En este punto te recomendamos practicar 10 minutos al día. Puedes buscar algunas en el internet.



Anexo 6: ¿Cómo realizar una reflexión personal?

Para realizar una reflexión solamente se deben hacer una serie de preguntas que ayuden a profundizar en nuestras ideas. A continuación proponemos una ruta para ello.

1. Busca un punto de partida. ¿Sobre qué desea reflexionar? Por ejemplo: la vida.
2. Piense o anote las ideas que se le vengan a la mente. Luego, pregúntese, pero ¿qué es la vida?
3. Ponga atención a lo que le venga a la mente, anote si puede las respuestas. Luego, cuestiónese ¿eso lo pienso porque es lo que realmente pienso o es la idea de otros?
4. Nuevamente ponga atención a las respuestas que le surjan en la mente. Agrúpelas y siga cuestionándose: ¿Por qué pienso así?
5. Este continuo cuestionamiento a lo que surja en la menta nos llevará a una reflexión profunda sobre el tema elegido.



Anexo 7: ¿Cómo realizar una meditación?

(Adaptado de <https://aprende.com/meditacion/>)

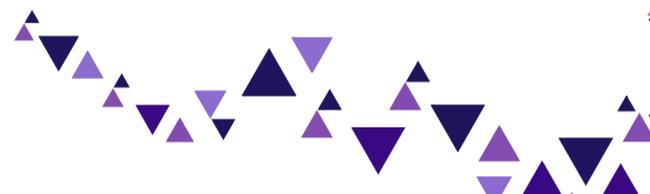
La meditación es una técnica de relajación que ayuda al control de emociones. La respiración es uno de los pilares de esta técnica. Podríamos decir que es la más común y básica para el desarrollo de una práctica meditativa. Si quieres llevarla a buen puerto, la respiración consciente es fundamental.

Para comenzar a meditar, puedes darte cuenta que tu mente tiene mil pensamientos por hora y pese a hacer ejercicios de respiración, no puedes concentrarte fácilmente; esta es una situación normal que mejorará con mucha práctica. La meditación para principiantes propone técnicas fáciles para que aprendas a hacerlo:

- ✓ Coloca tus manos sobre tu pecho, sobre tu corazón y cierra los ojos.
- ✓ Inhala y exhala durante 10 segundos.
- ✓ Siente cómo la respiración recorre tus pulmones y cómo tu pecho sube y baja a medida que respiras.
- ✓ En la exhalación deja salir el aire por tu boca, y repite las veces que consideres necesario.

Estar atenta solamente a tu respiración es la mejor técnica de meditación para principiantes y el ejercicio adecuado para meditar en tu casa, tu oficina, en el transporte público o en cualquier otro lado, te ayudará a calmar tu mente y, con el tiempo, notarás la diferencia.

No importa si te distraes en la práctica, vuelve a retomarla, la respiración consciente es una vía rápida para llevar tu atención al único acto de respirar, lo que te permitirá relajar y despejar tu mente con la meditación.



Anexo 8: Actividades para trabajar la salud mental

Tarjetas de emociones

Tema: Las emociones

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen sus emociones.

Materiales: Tarjetas con representaciones de varias emociones.

Desarrollo: Coloca en una mesa tarjetas con imágenes de las emociones básicas y tarjetas con preguntas relacionadas, ambas ocultas. Destapa 2 al mismo tiempo, una que representa la emoción y la otra con una pregunta para que las y los niños reflexionen, dialoguen y compartan sus respuestas.

Preguntas:

¿Cómo se llama esta emoción?

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando tengo esa emoción?

¿Qué tengo ganas de hacer cuando tengo esa emoción?

¿En qué situaciones puede aparecer esa emoción?

¿Qué puedo hacer para conservar o cambiar esa emoción?



Autoretrato

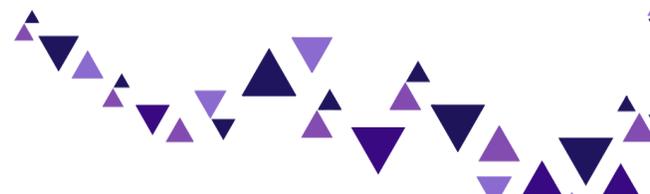
Tema: Autoconocimiento

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen en sí mismos las características generales y particulares que les hacen ser quienes son.

Materiales: Hojas de papel, lápices.

Desarrollo: Se le entrega a cada participante una hoja en la que debe "dibujar" su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos de su interior, por ejemplo: estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.

Al finalizar, las y los participantes entregan la hoja sin nombre. Luego, se reparten los retratos entre toda la clase, cuidando que nadie quede con el propio. Las y los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, para después adivinar de quién es el retrato.



Aceptando nuestras debilidades

Tema: Autoaceptación

Objetivo: Analizar la importancia que tiene aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas las tienen, sin que ello nos haga sentirnos menos o devaluados y aceptándolas sin avergonzarse de ellas.

Materiales: Hojas de papel, lápices, cinta adhesiva.

Desarrollo: Se le entregan dos hojas de papel a cada participante en la cual dibujan sus manos. En la mano derecha las y los participantes escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera. En la mano izquierda, escriben sus habilidades y alcances. Las hojas se pegan en las paredes del salón, para que los demás compañeros las puedan leer. Posteriormente se lleva a cabo una puesta en común donde se explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, como parte de nosotros mismos.

El árbol de los frutos

Tema: Autoevaluación

Objetivo: Que las y los participantes hagan un recuento de sus principales éxitos personales.

Materiales: Hojas blancas, lápices, cinta adhesiva.

Desarrollo: Se solicita a las y los estudiantes que dibujen en una hoja de papel un árbol con frutos y raíces, después de que hayan terminado de dibujar el árbol, los participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y los logros que han sido significativos en su vida, en los frutos. Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que todos las y los compañeros se puedan dar cuenta de los éxitos que los demás tienen, después se lleva a cabo una puesta en común sobre la importancia de reconocer las fortalezas que todos tenemos así como las debilidades y fallas, pues también son parte de nosotros, observando lo que podemos hacer para mejorarlas.

