



FUNDACIÓN  
**ENDAELALTO**  
promoviendo cambios, tejiendo futuros

# **GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA COMO ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN**

## **EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO**



**Manual de intervención  
para facilitadoras y facilitadores**

Fundación Enda El Alto

Título: Grupos de autoayuda y ayuda mutua para niñas y adolescentes víctimas de violencia.  
Guía para facilitadoras y facilitadores

Primera edición:

Págs: 184

Ejemplares: 200

Deposito legal: 4-1-1728-2022

La Paz- Bolivia, 2022

Patricia Beltrán

Directora General – Fundación Enda El Alto

Alex Porco

Director Técnico – Fundación Enda El Alto

Siria Aramayo

Elaboración

Ideas Publicidad

Diseño e impresión

Esta sistematización se realizó con el financiamiento de la Cooperación Suiza en Bolivia en alianza con la Agencia Sueca para el Desarrollo Internacional ASDI, en el marco del proyecto “Vida sin violencia” ejecutado por Solidar Suiza

Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto para venta y otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a:

Fundación Enda El Alto

Calle Juan Matienzo No. 650. Zona Villa Tejada Triangular Telf. 591-2-2811645

Correo electrónico: [administracion@endaelalto.org](mailto:administracion@endaelalto.org)

Web: [www.endaelalto.org](http://www.endaelalto.org)

---

## Presentación

**E**l manual de grupos de autoayuda y ayuda mutua, como estrategia de intervención en niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo, que se presenta, ha sido posible elaborar, gracias a los conocimientos, reflexiones de los profesionales y la experiencia de campo, acumulada durante los tres años de ejecución del proyecto “Atención Integral de niñas y adolescentes víctimas de violencia en la ciudad de El Alto” desarrollado por la Fundación Enda El Alto, entre las gestiones 2017 a 2020, con el apoyo de Caritas Suiza.

En los últimos años los grupos de ayuda mutua y de autoayuda, se han constituido en una de las estrategias más efectivas para acompañar y mejorar situaciones de sufrimiento, relacionadas a distintas experiencias; por ésta razón la Fundación Enda El Alto, ha contextualizado diferentes metodologías para los Grupos de Ayuda Mutua y realizó un compendio de las experiencias que dieron mejor resultado. El manual que se presenta en los capítulos siguientes, se constituye en una herramienta de trabajo, que aporta en la adquisición de competencias y está orientado a facilitadores y entidades, que trabajan con poblaciones víctimas de violencia y en situaciones de riesgo. Pretende motivar a los profesionales de atención terapéutica, el uso de la estrategia de los Grupos de Ayuda Mutua y Autoayuda, como un elemento de importante valor terapéutico.

Es importante resaltar, que éste manual ha sido elaborado tomando en cuenta el conjunto de aprendizajes recogidos de las mismas niñas, niños y adolescentes, así como de sus familias; en el que resalta la capacidad que tienen para recuperarse, sobrellevar las dificultades, aprender de la experiencia vivida y sobre todo ser fuente de apoyo y conocimiento para otras personas con similares problemas.

Esta herramienta ha sido elaborada por la Fundación Enda El Alto, con el apoyo del proyecto “Vida sin violencia” de Solidar Suiza, que se desarrolla con el apoyo de la Cooperación Suiza en Bolivia en alianza con la Agencia Sueca de Cooperación para el Desarrollo Internacional ASDI.

*Lic. Patricia Beltrán*  
*DIRECTORA GRAL. ENDA EL ALTO*

---



# Índice

## INTRODUCCIÓN

### I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1. Violencia en niñas, niños y adolescentes .....	13
1.1 Formas de violencia .....	13
1.1.1 Violencia psicológica .....	14
1.1.2 Violencia física .....	14
1.1.3 Violencia por omisión o negligencia .....	14
1.1.4 Violencia sexual .....	15
1.1.5 Violencia entre pares (Violencia en el ámbito educativo) .....	15
1.1.6 Violencia cibernética en el ámbito educativo .....	16
1.2 Impacto de la violencia .....	16
1.2.1 Impacto de la violencia en las etapas del curso de la vida .....	16
1.2.2 Efectos de la violencia en las esferas afectiva, cognitiva y conductual en niñas y niños y adolescentes .....	16
1.2.2.1 Efectos de la violencia a corto plazo o en el periodo inicial de la agresión .....	17
1.2.2.2 Efectos de la violencia a mediano y largo plazo.....	19
1.2.2.3 Efectos de la exposición a factores de riesgo en población estudiantil en situación de riesgo .....	22
1.3 Intervención en niñas y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo .....	23
1.3.1 Intervención en niñas, niños y adolescentes dirigida a los efectos a corto plazo o en el periodo inicial de la agresión .....	23
1.3.2 Intervención en niñas, niños y adolescentes dirigida a los efectos a mediano y largo plazo.....	24
1.3.3 Intervención en niñas, niños y adolescentes en comunidades educativas vulnerables.....	25
1.3.4 Tipos de intervención a niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia.....	26
1.3.4.1 Terapia Individual.....	26
1.3.4.2 Terapia familiar.....	26
1.3.4.3 Terapia grupal.....	26
1.3.5 Estrategias de intervención .....	27

### 2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN A NIÑAS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO MEDIANTE GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA

2. Programa de intervención a niñas y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo mediante grupos de autoayuda y ayuda mutua .....	31
2.1 Metodología de la intervención del programa .....	31
2.1.1 Ejes de la evaluación del programa .....	33
2.1.2 Modelo de Intervención del programa.....	33

2.1.2.1 Estrategias de intervención .....	33
2.1.2.1.1 Grupos de autoayuda y ayuda mutua como estrategia de intervención .....	34
2.1.2.1.1.2 Factores terapeuticos que surgen en el trabajo grupal.....	34
2.1.2.1.1.3 Fases de la intervencion en grupos de autoayuda y ayuda mutua .....	36
2.1.2.1.1.4 Fases del proceso grupal y personal.....	36
2.1.2.1.1.5 Tipos de grupos y tiempo de duración .....	37
2.1.2.1.1.6 Tamaño del grupo .....	38
2.1.2.1.1.7 Conformación del grupo.....	38
2.1.2.1.1.8 Principios para intervención en grupos .....	39
2.1.2.1.1.9 Reglas del grupo.....	39
2.1.2.2 Enfoques transversales de la intervención .....	40
2.1.2.2.1 Enfoque de género .....	40
2.1.2.2.2 Enfoque de restaurativo .....	40
2.1.2.2.3 Enfoque psicosocioeducativo.....	40
2.1.2.3 Estructura de la sesión .....	41
2.1.2.4 Estructura de los módulos de intervención.....	43
2.1.3 Fortalecimiento de la y el facilitador .....	45
2.1.4 Fortalecimiento del programa.....	45

### **3. EL FACILITADOR Y LA FACILITADORA EN LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA**

3. La facilitadora o facilitador de los grupos de autoayuda o ayuda mutua .....	49
3.1 Estrategias que debe utilizar la o el facilitador en sesiones grupales .....	49
3.1.1 Elementos que fortalecen la alianza terapéutica.....	50
3.2 Técnicas de intervención utilizadas con las y los participantes .....	50
3.3 Modelos y técnicas en terapia grupal.....	51
3.3.1 Técnicas de intervencion grupal .....	58
3.3.1.1 Reencuadre .....	58
3.3.1.2 Las metáforas .....	59
3.3.1.3 El aquí y el ahora .....	64
3.3.1.4 Prácticas restaurativas.....	65

### **4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN A NIÑAS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO MEDIANTE GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA**

4.1 Ejes de la evaluación del programa .....	71
4.1.1 Diagnóstico de necesidades.....	71
4.1.2 Evaluación de efectividad del programa.....	71
4.1.3 Evaluación continua.....	71
4.1.4 Registro de observación .....	71
4.1.5 Evaluación final.....	72
4.2 Protocolo de tiempos en la evaluación .....	72

4.3 Instrumentos .....	73
<b>5. INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN A NIÑAS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO MEDIANTE GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA</b>	
5.1 Metodología de la intervención.....	81
5.2 Tipo de Intervención Grupos de autoayuda y apoyo mutuo.....	82
5.3 Esquema metodológico de las áreas del proceso de intervención.....	83
5.4 Cronograma de intervención.....	87
5.5 Un compilado de unidades de Intervención para la y el facilitador y cartillas para las y los adolescentes .....	88

### Índice de figuras

Figura No. 1 Formas de violencia hacia niñas niños y adolescentes .....	13
Figura No. 2 Impacto de la violencia en niñas, niños y adolescentes .....	16
Figura No. 3 Efectos de la violencia a corto plazo en niñas, niños y adolescentes.....	17
Figura no. 4 Efectos de la violencia a mediano y largo plazo en niñas, niños y adolescentes.....	19
Figura No. 5 Metodología de intervención dirigida a la prevención.....	31
Figura No. 6 Diseño del Programa de Intervención.....	32
Figura No. 7 Fases de la intervención del facilitador.....	36
Figura No. 8 Fases del proceso grupal y personal.....	37
Figura no. 9 Unidad de intervención grupal.....	42
Figura No. 10 Estructura de los módulos de intervención.....	44
Figura No. 11 Ejes de evaluación .....	71
Figura No. 12 Metodología de intervención.....	81
Figura No. 13 Tipo de intervención: Grupos de autoayuda y ayuda mutua .....	82

### Índice de tablas

Tabla No. 1 Comparaciones, contrastes e integración de los diferentes modelos de terapia grupal .....	52
Tabla No. 2 Esquema para la elaboración de los módulos de trabajo grupal.....	68
Tabla No, 3 Protocolo de tiempo de evaluación .....	72
Tabla No. 4 Esquema de la metodología de intervención.....	83
Tabla No. 5 Cronograma de intervención del programa.....	87



## Introducción

La violencia afecta a un número importante de niñas, niños y adolescentes, de acuerdo a datos presentados por la OPS (2020), se estima que el 58% de niñas y niños en América Latina sufren diferentes formas de violencia, las formas en las que se ejerce violencia hacia niñas, niños y adolescentes pueden ser violencia física, emocional, sexual y abandono, estas pueden ocurrir en el hogar y en la comunidad, puede ser cometida por cuidadores, compañeros o extraños.

Cuando estas niñas, niños y adolescentes no reciben una atención oportuna y eficaz pueden llegar a desarrollar diversos trastornos que llegan a afectar su desarrollo y su vida, a veces de forma permanente. Una intervención especializada en violencia implica que el profesional encargado de esta atención maneje técnicas y estrategias tanto individuales, grupales y familiares que respondan a las necesidades específicas de las niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia.

La presente Guía pretende fortalecer el conocimiento en la técnica: “Grupos de autoayuda y ayuda mutua como estrategia de intervención a niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia, adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas y en situación de riesgo.

Esta guía brinda a profesionales y a equipos técnicos, las herramientas conceptuales y metodológicas para la intervención mediante la estrategia grupos de autoayuda y ayuda mutua fortaleciendo sus competencias en el trabajo grupal. Su utilidad y aplicabilidad se encuentra en una intervención que responde de forma específica a la población en diferentes aspectos de acuerdo a la problemática que presentan y que se requiere trabajar; brindando además un espacio de apoyo y escucha mutua entre las mismas niñas, niños y adolescentes.

La guía constituye uno de los primeros avances en una intervención especializada dirigida a niñas, niños y adolescentes teniendo como base una intervención grupal de autoayuda y ayuda mutua. En este sentido, se propone como un instrumento flexible y abierto, de carácter especializado y con un respaldo conceptual eficaz. Se ha considerado para su elaboración el contexto sociocultural al que pertenecen las niñas, niños y los adolescentes así como sus necesidades de acuerdo a la problemática emergente como consecuencia de la violencia, se implementa también como eje transversal de intervención el enfoque de género y derechos.

El proceso de aplicación se encuentra abierto a la incorporación y aportes progresivos de los profesionales, en este sentido trasciende su utilidad inmediata, buscando servir de base para identificar nuevas necesidades y problemáticas individuales de las niñas, niños y los adolescentes dentro de la intervención grupal, donde el grupo llega a ser un elemento importante de la intervención mediante el apoyo, la contención, el aprendizaje de actitudes, de conductas asertivas y resilientes. Toma en cuenta el aquí y el ahora en la historia de las niñas, niños y adolescentes: sus pensamientos, sus emociones, sus vivencias y las relaciones interpersonales que proyectan, lo cual también determinará elementos como el grado participación y la cohesión del grupo fundamentales dentro del desarrollo de la estrategia.

Esta guía está dirigida:

- Al fortalecimiento de competencias de profesionales y miembros de los equipos técnicos que trabajan con niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia, adolescentes que presentan problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas y adolescentes en situación de riesgo entre 12 a 18 años de edad para la facilitación de grupos de autoayuda y ayuda mutua.

La guía se estructura en cinco capítulos:

- El primer capítulo comprende la fundamentación teórica del manual, analiza los conceptos relacionados a la violencia en niñas, niños y adolescentes, los efectos que esta genera a corto, mediano y largo plazo sin un abordaje especializado, el tipo de intervención técnica de acuerdo a los efectos de la violencia, este apartado es indispensable para la comprensión de la problemática, la población y la ejecución de la intervención.
- El segundo capítulo permite una guía detallada del Programa elaborado para la intervención a niñas, niños y adolescentes mediante la estrategia grupos de autoayuda y ayuda mutua, brinda una explicación paso a paso de la metodología diseñada para una intervención en prevención de violencia primaria, secundaria y terciaria, sus fases, los módulos y cartillas de intervención así como la forma de evaluación.
- El tercer capítulo es un apartado dirigido a la y el facilitador con un acercamiento a diferentes modelos y estrategias de trabajo grupal que busca facilitar y direccionar una intervención especializada, profundiza algunas técnicas de intervención que fortalecerán las competencias en la intervención grupal.
- El cuarto capítulo sugiere el diagnóstico en algunas características de la población con un pre y post test que logrará evaluar cambios como resultado de la intervención grupal, una evaluación continua que permitirá observar de manera más detallada de acuerdo a la temática las percepciones y reflexiones de las y los participantes y un registro de evaluación grupal de la actividad que guiará a la o el facilitador para realizar cambios en la dinámica del grupo.
- El quinto capítulo nos brinda pautas precisas de la intervención con las diferentes temáticas que se trabajarán de acuerdo a las características del grupo, las intervenciones están dirigidas: a víctimas de violencia física, psicológica y sexual (intervención especializada), a adolescentes que presentan problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas (intervención especializada) y a adolescentes en situación de riesgo (con una orientación de prevención de la violencia). Este capítulo además brinda un compilado de unidades de intervención como guía para la y el facilitador de grupo y cartillas de apoyo para las intervenciones grupales dirigidas a las y los participantes.



# **CAPÍTULO I**

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA REFERENCIAL**



## 1. Violencia en niñas, niños y adolescentes

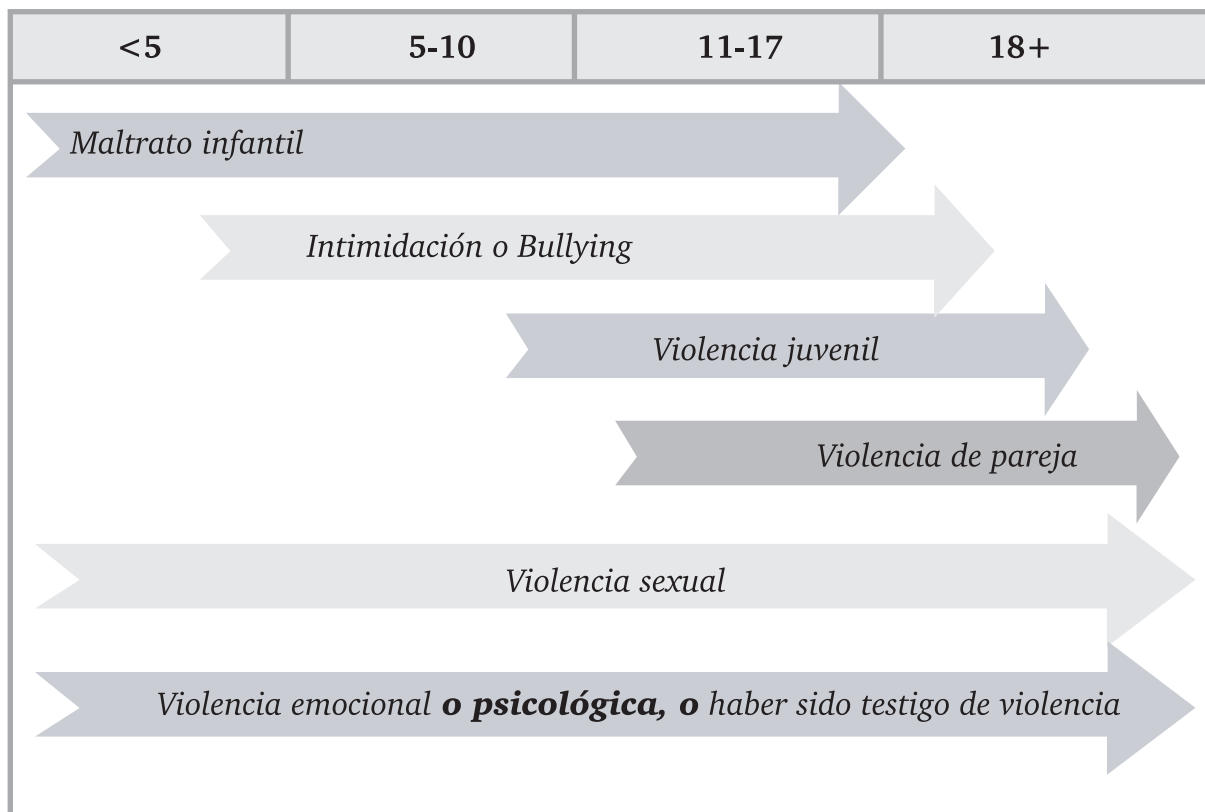
La violencia contra niños y niñas adopta múltiples formas, los tipos de violencia incluyen el maltrato infantil por parte de adultos en un puesto de responsabilidad, el acoso y las peleas físicas entre pares, la violencia sexual y la violencia en el noviazgo, así como el asalto asociado con la violencia entre pares y pandillas. La violencia contra las niñas, niños y adolescentes en muchas ocasiones se solapa con la violencia juvenil, esta puede comenzar entre los grupos de edad más jóvenes, luego escalar y continuar hasta la edad adulta. (OPS, 2020)

De acuerdo al código Niño, Niña y Adolescente Ley 548 la violencia esta definida de la siguiente manera: “Constituye violencia, la acción u omisión, por cualquier medio, que ocasione privaciones, lesiones, daños, sufrimientos, perjuicios en la salud física, mental, afectiva, sexual, desarrollo deficiente e incluso la muerte de la niña, niño o adolescente”. (Art. 147, prafo. I, Ley N° 548).

### 1.1 Formas de violencia

La violencia contra niñas y niños y adolescentes adopta distintas formas según su edad.

**Figura No. 1 Formas de violencia hacia niñas niños y adolescentes**



Fuente: OPS, OMS y UNICEF (2018). Violencia contra niños, niñas y adolescentes. Foro sobre violencia contra niños y niñas. República Dominicana.

### 1.1.1 Violencia psicológica

La violencia psicológica es un fenómeno que se origina cuando una o más personas agreden de manera verbal a otra u otras personas con expresiones descalificadoras y frases humillantes que buscan desvalorizar y menoscabar la autoestima de la o las personas receptoras de las mismas, o con actos de amenazas, manipulación, chantajes, aislamiento, hostigamiento, ocasionándoles algún tipo de daño a nivel psicológico o emocional; se ejerce sin la intervención del contacto físico y atenta contra la salud mental y el desarrollo integral de la o las víctimas (Ministerio de Educación, 2019).

La violencia psicológica incluye el maltrato verbal -gritos, insultos, groserías, sarcasmos, sobrenombres, burlas, comentarios peyorativos o discriminatorios, adjetivos negativos por alguna condición de desventaja frente a sus pares- y el maltrato emocional que se manifiestan por tratos humillantes, ofensivos, manipulación, amenaza, chantaje, difusión de rumores, asignación de culpa o responsabilidad por algo sucedido; en muchos casos, es difícil de detectar, porque no siempre presentan evidencias (Ministerio de Educación, 2019).

### 1.1.2 Violencia física

Es toda acción intencional que ocasiona lesiones, daño o sufrimientos físicos, internos, externos o ambos, temporales o permanentes, en las personas agredidas, que se manifiesta de forma inmediata o a largo plazo, empleando fuerza física, armas o cualquier otro medio. En el Código Niña, Niño y Adolescente se tipifica como delito las lesiones (en diferentes grados), así como en el Código Penal (Artículo 270 y s.s.) (Ministerio de educación, 2019).

La violencia física se manifiesta a través de golpes, puñetazos, patadas, pellizcos, bofetadas, torceduras, empujones, intentos de ahogamiento, agresiones con objetos contundentes o arma blanca, sujeción, provocación de mutilaciones o deformaciones, fracturas, quemaduras, ingestión forzada de drogas o bebidas alcohólicas y otras formas de castigo físico (Ministerio de Educación, 2019).

La exposición de niñas, niños y adolescentes a la violencia perpetrada hacia otras personas tiene efectos físicos y psicológicos similares a los de la violencia experimentada directamente (UNICEF, 2006, CEPAL/UNICEF, 2018).

### 1.1.3 Violencia por omisión o negligencia

La violencia por omisión o negligencia es una forma pasiva de violencia, correspondiente a la omisión y/o descuido por parte de las personas adultas en el cumplimiento de sus obligaciones o responsabilidades en la atención y cuidado de niños, niñas o adolescentes de los que son responsables (Ministerio de Educación, 2019).

Las siguientes acciones son algunos ejemplos de violencia por omisión y/o negligencia: Ausencia de protección y cuidado en las necesidades básicas para el desarrollo integral de la niña, niño o adolescente, no proveerles de alimentación, teniendo los recursos y medios para hacerlo, permitirles el uso de alcohol o drogas, la ausencia de supervisión adecuada, sin intervenciones inmediatas frente a situaciones de

riesgo (como no denunciar una situación detectada de algún tipo de violencia), no brindar la afectividad que requiere de acuerdo a su etapa de desarrollo, restringir la respuesta a las necesidades emocionales o ausencia del cuidado psicológico como hacer caso omiso a los pedidos de atención (física y psicológica), permitirles comportamientos violentos efecto del no establecimiento de límites, entre otros, restringir las atenciones médicas necesarias para su cuidado y desarrollo, el tratamiento médico o psicológico en caso de requerirlo, desatención a sus necesidades educativas, no acompañar, ni supervisar el cumplimiento de sus obligaciones escolares (Ministerio de Educación, 2019).

#### **1.1.4 Violencia Sexual**

Unicef (2006) define de la siguiente manera la violencia sexual “Es toda acción que involucre a una niña o niño en una actividad de naturaleza sexual o erotizada, que por su edad y desarrollo no puede comprender totalmente y que no está preparado/a para realizar o no puede consentir libremente. En el abuso sexual infantil, el adulto puede utilizar estrategias como la seducción, el chantaje, la amenaza, la manipulación psicológica y/o el uso de fuerza física para involucrar a un niño o una niña en actividades sexuales o erotizadas de cualquier índole. En todos estos actos podemos reconocer que existe asimetría de poder y opera la coerción.”

La violencia sexual constituye toda conducta tipificada en el Código Penal que afecta la libertad e integridad sexual de una niña, niño o adolescente; la violencia sexual ejercida contra la niña, niño y adolescente o la tentativa de consumir algún acto sexual se considera un delito y, por consiguiente, una vulneración de los derechos fundamentales (Ministerio de Educación, 2019).

Entre las manifestaciones de la violencia sexual tenemos: Toqueteos, caricias, manoseos o acercamientos de una persona hacia una niña, niño o adolescente, consentidos o no por parte de la víctima. Estos toqueteos pueden ser sobre cualquier parte del cuerpo y no exclusivamente en zonas íntimas, como los senos, área genital o nalgas, forzar a una niña, niño o adolescente a tocar las partes íntimas de la persona agresora o de otros compañeros o compañeras, hacer insinuaciones o comentarios de tipo sexual respecto a su cuerpo o apariencia, exposición o facilitación a ver pornografía en revistas, películas, internet, celular u otros medios. Así como tomar fotos íntimas y/o la producción de material pornográfico utilizando a niñas, niños y adolescentes, masturbarse delante de niños, niñas y adolescentes, tener relaciones sexuales con penetración o no, utilizar el chantaje y/o la amenaza para abusar sexualmente a una niña, niño y/o adolescente, acosar hostigar sexualmente, seducir, manipular emocionalmente o enamorar a una niña, niño y/o adolescentes, uso de palabras eróticas y propuestas verbales sexuales a estudiantes, la invención de juegos con la finalidad de que la o el estudiante muestre o toque partes de su cuerpo, espiar a la o el estudiante cuando se encuentra en el baño o mientras se cambia de ropa e insinuaciones o comentarios con respecto a su vida o prácticas sexuales privadas (Ministerio de Educación, 2019).

#### **1.1.5 Violencia entre pares (Violencia en el ámbito educativo)**

Es considerada violencia entre pares según la Ley 548. Código Niña, niño o adolescente, Art. 151. I. a (2014:)a: “Cualquier tipo de maltrato bajo el ejercicio de poder entre dos (2) estudiantes, o un grupo de estudiantes contra una o un estudiante o participante, que sea hostigado, castigado o acosado”

### 1.1.6 Violencia cibernética en el sistema educativo

De acuerdo a la Ley 548. Código Niña, niño o adolescente, Art. 151. I. g (2014) la violencia cibernética: “Se presenta cuando una o un miembro de la comunidad educativa es hostigada u hostigado, amenazada o amenazado, acosada o acosado, difamada o difamado, humillada o humillado, de forma dolosa por otra u otras personas, causando angustia emocional y preocupación, a través de correos electrónicos, videojuegos conectados al internet, redes sociales, blogs, mensajería instantánea y mensajes de texto a través de internet, teléfono móvil o cualquier otra tecnología de información y comunicación”.

### 1.2 Impacto de la violencia en las etapas del curso de la vida

De acuerdo a OPS, OMS y Unicef (2018), la violencia afecta a las niñas, niños y adolescentes de diferente manera y en diferente grado y se manifiesta de diferente manera en las etapas de desarrollo:

**Figura No. 2 Impacto de la violencia en niñas, niños y adolescentes**

Infancia	Niñez	Adolescencia	Adultez
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones</li> <li>• Pobre regulación del afecto</li> <li>• Deficiencias en el apego</li> <li>• Afectación del crecimiento</li> <li>• Retraso en el desarrollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de ansiedad, incluyendo SEPT</li> <li>• Trastornos del estado de ánimo</li> <li>• Comportamiento perturbador (Ej. TDAH)</li> <li>• Fracaso académico</li> <li>• Pobre relacionamiento con pares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de conducta</li> <li>• Consumo nocivo de alcohol</li> <li>• Abuso de drogas</li> <li>• Comportamientos riesgosos</li> <li>• Perpetración y victimización de violencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de personalidad</li> <li>• Problemas de relacionamiento</li> <li>• Problemas laborales/empleo</li> <li>• Enfermedades crónicas incluyendo enfermedad cardiovascular, cáncer.</li> </ul>

Fuente: OPS, OMS y UNICEF (2018). Violencia contra niños, niñas y adolescentes. Foro sobre violencia contra niños y niñas. República Dominicana.

#### 1.2.2 Efectos de la violencia en las esferas afectiva, cognitiva y conductual en niñas, niños y adolescentes

Las consecuencias de la violencia son diferentes, según la acción u omisión que se ejerce contra una niña, niño o adolescente, dependen de numerosos factores como: el tipo de conducta, la relación del agresor/agresora con la víctima, la frecuencia, la relación del contexto, etc. Estos factores suponen efectos inmediatos y en ocasiones crónicos si no se interviene de forma temprana y adecuada (Ministerio de Educación, 2019).

En relación a los efectos de la violencia mencionando a Cuartas (2019) en su informe Violencia contra niñas, niños y adolescentes en tiempos de COVID-19, Cepal y Unicef (2020) refieren:

“La exposición a la violencia, particularmente en los primeros años de vida, afecta la estructura del cerebro y genera un deterioro permanente de las capacidades cognitivas y emocionales, además de predisponer a conductas de alto riesgo y comportamientos

antisociales...la vida de niñas, niños y adolescentes puede verse impactada en varias dimensiones: menor rendimiento escolar, menores habilidades para relacionarse con los demás y para establecer vínculos afectivos saludables, mayor predisposición a conductas sexuales irresponsables o uso indebido de sustancias psicoactivas y predisposición a trastornos crónicos de salud mental”.

Las consecuencias de la violencia sexual, por la magnitud del daño causado dejan secuelas físicas y psicológicas más profundas en las niñas, niños y adolescentes víctimas, considerando las consecuencias a corto, mediano y largo plazo es importante que la niña, niño y/o adolescente víctima reciba el apoyo integral para una recuperación psicoactiva oportuna que aminore las consecuencias de la violencia sexual (Ministerio de Educación, 2019).

Las niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia pueden experimentar consecuencias a corto, mediano y largo plazo que pueden afectar tanto la esfera afectiva, emocional, conductual y social, desarrollando hábitos disfuncionales, conductas de riesgo y desadaptativas, pero sobre todo tienen que ver con la pérdida de confianza en los demás, por lo que presentan dificultades para la interacción social y las relaciones afectivas (Ministerio de Educación, 2019).

### 1.2.2.1 Efectos de la violencia a corto plazo o en el periodo inicial de la agresión

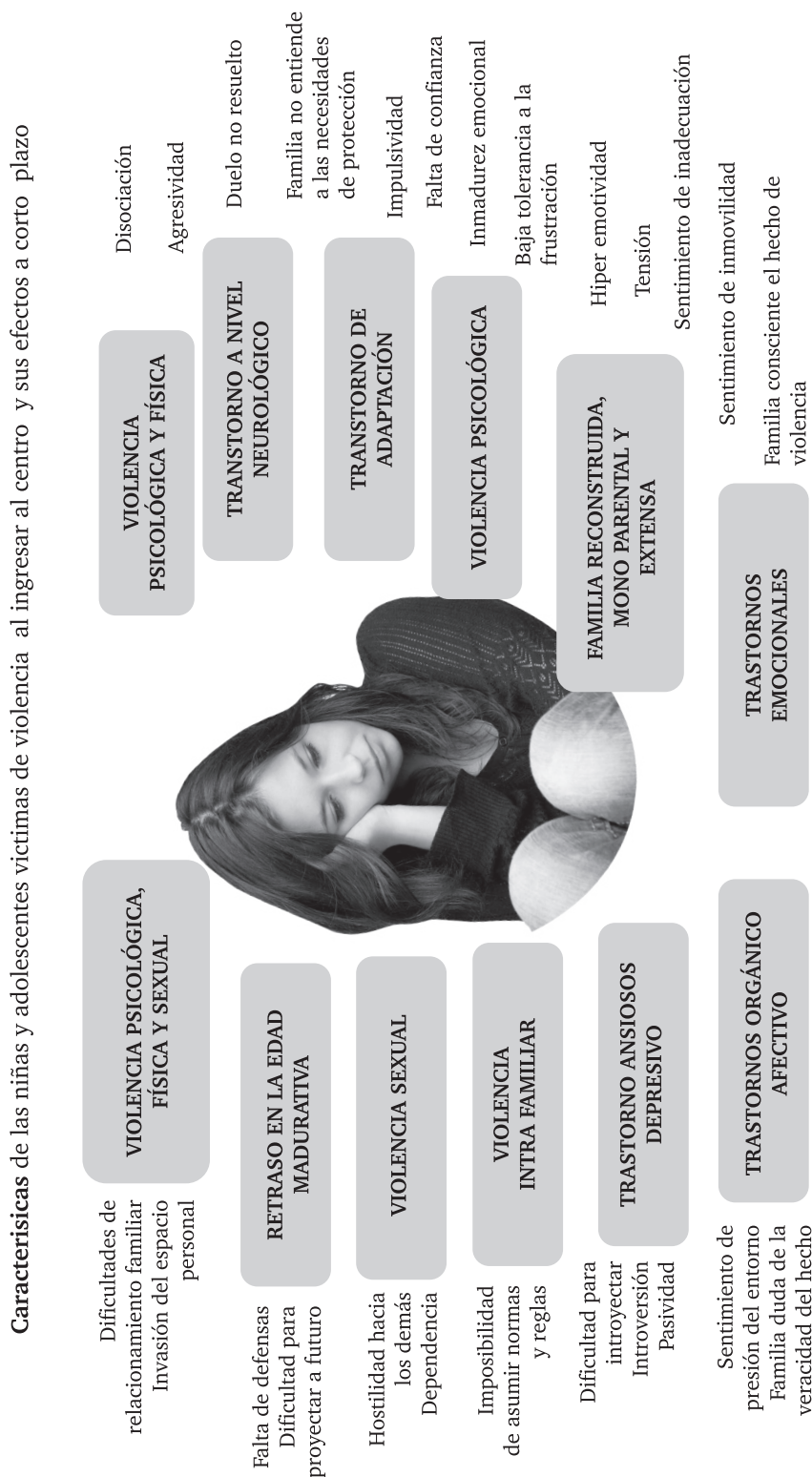
Entre las consecuencias a corto plazo en las diferentes esferas del ser identificados en el periodo inicial de la agresión, tenemos consecuencias a nivel emocional, cognitivo y conductual que se detalla en el siguiente cuadro:

**Figura No. 3 Efectos de la violencia a corto plazo en niñas, niños y adolescentes**

Consecuencias emocionales	Consecuencias cognitivas	Consecuencias conductuales
<b>A corto plazo o en el periodo inicial de la agresión</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de tristeza y desamparo.</li> <li>• Cambios bruscos de estado de ánimo.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Rebeldía.</li> <li>• Temores diversos.</li> <li>• Vergüenza y culpa.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Hiperactividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja en rendimiento escolar y desvalorización de la educación.</li> <li>• Disminución de la capacidad de atención y concentración.</li> <li>• Desmotivación por tareas escolares.</li> <li>• Desmotivación general.</li> <li>• Desajuste emocional.</li> <li>• Absentismo escolar injustificado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas agresivas.</li> <li>• Conductas destructivas.</li> <li>• Rechazo a figuras adultas.</li> <li>• Marginación o aislamiento social.</li> <li>• Hostilidad y temor hacia el agresor.</li> <li>• Embarazo precoz.</li> <li>• Infecciones de Transmisión Sexual, VIH/Sida.</li> </ul>

Fuente: Ministerio de Educación (2019). Protocolo de Prevención, actuación y denuncia de casos de violencia física, psicológica y sexual. En unidades educativas y centros de Educación especial.

A continuación, observamos algunas características de las niñas y adolescentes víctimas de violencia ingresadas al Centro de Atención Integral “Minka” (atención integral a víctimas de violencia física, psicológica y sexual) y sus efectos a corto y mediano plazo identificados, estos datos fueron obtenidos de una evaluación inicial realizada con instrumentos especializados entre los que se encuentran, el genograma, el test Bender, instrumentos para evaluar el grado de afectación de la violencia y test proyectivos entre otros.



Datos obtenidos del diagnóstico inicial a niñas y adolescentes víctimas de violencia atendidas en el centro

### 1.2.2.2 Efectos de la violencia a mediano y largo plazo

Entre las consecuencias a mediano y largo plazo en las diferentes esferas del ser tenemos consecuencias en las esferas cognitivo, afectivo y conductual descritas en el siguiente cuadro:

**Figura no. 4 Efectos de la violencia a mediano y largo plazo en niñas, niños y adolescentes**

Consecuencias emocionales	Consecuencias cognitivas	Consecuencias conductuales
<b>Consecuencias emocionales a mediano plazo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión enmascarada o manifiesta.</li> <li>• Trastornos ansiosos.</li> <li>• Trastornos de sueño: terrores nocturnos, insomnio.</li> <li>• Trastornos alimenticios: anorexia, bulimia, obesidad.</li> <li>• Distorsión de desarrollo sexual.</li> <li>• Temor a expresión sexual.</li> <li>• Intentos de suicidio o ideas suicidas.</li> <li>• Desobediencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repite el año escolar.</li> <li>• Trastornos y problemas de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fugas del Hogar.</li> <li>• Deserción escolar.</li> <li>• Ingestión de drogas y alcohol.</li> <li>• Inserción en actividades delictivas.</li> <li>• Interés excesivo por juegos sexuales.</li> <li>• Masturbación compulsiva.</li> <li>• Embarazo precoz</li> <li>• Infecciones de Transmisión Sexual, VIH/Sida.</li> </ul>
<b>Consecuencias emocionales a largo plazo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfunciones sexuales.</li> <li>• Baja autoestima y pobre autoconcepto.</li> <li>• Estigmatización: sentirse diferente a los demás.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Trastornos emocionales diversos.</li> </ul>	<p>Fracaso escolar. Problemas con las drogas. Problemas de socialización (problemas de relación con iguales, de apego, de amistad, de cariño, alteraciones del sueño, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostitución.</li> <li>• Consumo de Alcohol hasta la dependencia del mismo.</li> <li>• Drogadicción.</li> <li>• Conductas delictivas.</li> <li>• Inadaptación social.</li> <li>• Relaciones familiares conflictivas.</li> <li>• Conductas sexuales agresivas.</li> <li>• Suicidio.</li> <li>• Autolesiones.</li> </ul>

Fuente: Ministerio de Educación (2019). Protocolo de Prevención, actuación y denuncia de casos de violencia física, psicológica y sexual. En unidades educativas y centros de Educación especial.

Entre las principales consecuencias de la violencia que se observan en niñas, niños y adolescentes víctimas se encuentran a mediano y largo plazo principalmente los problemas de conducta y el consumo de sustancias adictivas:

- **Problemas de conducta:** El Comportamiento Disocial, es definido como la presencia de un patrón de comportamiento persistente y repetitivo, en el que se violan los derechos básicos de otras personas y las normas sociales importantes propias de la edad. Estos comportamientos se caracterizan por su intencionalidad para causar daño físico o amenaza a otras personas o animales, así como también causar pérdidas o daños a la propiedad e incurrir en violaciones graves a las normas. (Protocolo de Atención Centro de Atención Integral Fraternidad, 2018)
- **Consumo de sustancias adictivas:** El abuso de sustancias se define como un patrón de consumo de una o varias sustancias que a menudo llevan a una excesiva tolerancia y abstinencia generando un consumo compulsivo de la mismas, se observa también una marcada reducción, deterioro e incumplimiento de actividades sociales, familiares, académicas, laborales y recreativas. Los efectos del consumo se manifiestan a partir de la aparición de un grupo de síntomas tanto a nivel cognoscitivo, como comportamental y fisiológico que demuestran que la persona continúa consumiendo la sustancia a pesar de la presencia de problemas significativos relacionados con ella (Protocolo de Atención Centro de Atención integral Fraternidad, 2018)

A continuación, observamos algunas características de las niñas y adolescentes víctimas de violencia y sus efectos a mediano y largo plazo ingresadas al Centro de Atención Integral “Fraternidad” (Centro de Atención Integral a adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas), estos datos fueron obtenidos en base a una evaluación inicial realizada con el genograma y con instrumentos especializados relacionados a la evaluación del reconocimiento de la problemática y factores de riesgo.

**Características de las adolescentes víctimas de violencia al ingresar al centro y sus efectos a largo plazo**



Datos obtenidos del diagnóstico inicial a niñas y adolescentes víctimas de violencia atendidas en el centro

### 1.2.2.3 Efectos de la exposición a factores de riesgo en población estudiantil en situación de riesgo

Los factores de riesgo son elementos que pueden repercutir de manera negativa en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, de acuerdo a Cardozo y Alderete, (2009) se encuentran los factores de riesgo individuales como, baja autoestima, baja autoeficacia, entre otros, y entre los factores sociales o familiares se consideran la desestructuración de la familia, el abuso sexual, la violencia, el bajo nivel socioeconómico, la baja escolaridad y la violencia psicológica o física.

Con el aumento en el uso de las Tics las niñas, niños y adolescentes se enfrentan a nuevos factores de riesgo Unicef (2017), explica los principales riesgos planteados en tres áreas: contenido, contacto y conducta:

- Riesgos de contenido: Cuando se está expuesto a un contenido no deseado e inapropiado. Esto puede incluir imágenes sexuales, pornográficas y violentas; algunas formas de publicidad.
- Riesgos de contacto: Cuando un niño participa en una comunicación arriesgada, como por ejemplo con un adulto que busca contacto inapropiado o se dirige a un niño para fines sexuales
- Riesgos de conducta: Cuando se comporta de una manera que contribuye a que se produzca un contenido o contacto riesgoso. Esto puede incluir que los niños escriban o elaboren materiales odiosos sobre otros niños, inciten al racismo o publiquen o distribuyan imágenes sexuales, incluido el material que ellos mismos produjeron.

La exposición a factores de riesgo en niñas, niños y adolescentes incrementa la posibilidad de iniciar conductas de riesgo como el tener relaciones sexuales sin protección o el embarazo no deseado, el fumar o tomar bebidas alcohólicas (Krug, 2014), el uso de la violencia para resolver conflictos, los trastornos alimenticios, trastornos de comportamiento, autolesiones, bullying y delincuencia juvenil.

El programa “A tiempo” de la Fundación ENDA interviene en unidades educativas priorizadas respondiendo a un alto grado de vulnerabilidad en los estudiantes. Algunas de las características encontradas en las y los estudiantes son las siguientes:

**Características** de las y los adolescentes en las unidades educativas priorizada, problemáticas y tipos de violencia identificados al ingresar al programa



Datos obtenidos del diagnóstico inicial realizado a niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo de las unidades educativas priorizadas

### 1.3 Intervención en niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo

Cuando la violencia a niñas, niños y adolescentes no es tratada de forma oportuna y apropiada puede acarrear consecuencias profundas y de por vida (OPS, OMS y UNICEF, 2018). Una intervención oportuna debe ser inmediata y debe responder específicamente a las necesidades de las niñas y adolescentes víctimas de violencia tomando en cuenta todos los factores relacionados a la agresión o los efectos de la violencia que se manifiesten mediante diversos trastornos.

#### 1.3.1 Intervención en niñas, niños y adolescentes dirigida a los efectos a corto plazo o en el periodo inicial de la agresión

La intervención que se realiza a los efectos a corto plazo o en el periodo inicial de la agresión es especializada y tiene el objetivo de permitir a la niña o adolescente entender, resolver, elaborar e integrar la experiencia abusiva.

Las intervenciones especializadas dirigidas a las niñas y adolescentes víctimas de violencia física, psicológica y sexual son:

- La terapia cognitiva comportamental focalizada en el trauma: La terapia cognitiva centrada en el trauma permite normalizar sentimientos y reacciones al trauma, manejar pensamientos negativos, utilizar técnicas de relajación, habilitar al paciente a identificar y expresar emociones adecuadamente y ser consciente de los detonantes emocionales, enseñar la relación entre pensamientos, sentimientos y acciones, integrar la historia del trauma como parte de su historia en lugar de su identidad, aplicar habilidades de afrontamiento para integrar el trauma como solo una parte de la historia de su vida, reducir la vergüenza y aumentar la curación a través de compartir la historia del trauma con otra persona de apoyo e identificar y eliminar áreas de evasión del trauma, aumentar seguridad personal y establecer metas para el futuro.
- La terapia reparadora: Este proceso implica reconocer y contactarse con las emociones ligadas a la experiencia, así como revisar los significados asignados a la misma. Al poner la situación de abuso en perspectiva se logra que la niña o adolescente reconozca que el abuso es un hecho de su vida, pero no es su vida. Algunos de los objetivos terapéuticos que se tratan en la terapia enfocada a la violencia son los siguientes: la visibilización de la niña o adolescente, elaboración de los sentimientos de culpa, externalización de la responsabilidad de la agresión, semantización de la experiencia, desculpabilización, identificación de estrategias de supervivencia y superación, detección y modificación de pensamientos distorsionados en relación con la situación de violencia sexual, ayudar a establecer y restablecer límites y fronteras de los territoriales espaciales, corporales y emocionales que han sido violados, ayudar a reconocer, apreciar sus fortalezas tanto físicas como emocionales y fomentar el apoyo de por lo menos un adulto significativo protector.

### **1.3.2 Intervención en niñas, niños y adolescentes dirigida a los efectos a mediano y largo plazo**

Al momento de plantear un modelo de atención para adolescentes víctimas de violencia que presentan efectos a mediano y largo plazo como problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas entre otras, se debe comprender la conducta por su relación con el contexto, sea éste de carácter biográfico o social, un elemento indispensable que debe estar presente en el modelo es la prevención de las recaídas (Pedrero, E. et al., 2008).

El tratamiento efectivo debe atender las múltiples necesidades de la adolescente, no solo está centrado en la problemática principal identificada como el consumo o los problemas de conducta.

Entre las intervenciones más efectivas de acuerdo en esta población se encuentran:

- Comunidad terapéutica: El objetivo de este espacio terapéutico es generar en las residentes un proceso reflexivo, de reconocimiento y aceptación de sus problemáticas, mediante una reeducación de emociones y comportamientos que de manera previa al ingreso de la adolescente a la comunidad, probablemente fueron nocivos y/o autodestructivos, por lo tanto la efectividad de esta modalidad de

trabajo será reflejada en la aprehensión de nuevos valores y su práctica, además de una nueva forma de vivir sana y orientada hacia un proceso de independización y autonomía.

- **Modelo Transteorico del cambio:** Este modelo plantea los mecanismos de cambio como un proceso gradual y progresivo que pasa por diversos estadios que va desde la toma de conciencia de un problema, a la expresión de las emociones entorno al problema, a la previsión de las consecuencias de una conducta determinada, la búsqueda de apoyo en personas cercanas o el aprendizaje de habilidades deficitarias a través de estadios específicos.
- **Terapia cognitiva conductual:** la psicoterapia cognitiva conductual es el tratamiento que presente mayor efectividad en la intervención y tratamiento con problemas de conducta, el objetivo es la mejora de todos los aspectos relacionados con las habilidades comunicativas y sociales, modulación afectiva y habilidades cognitivas de afrontamiento, buscando la modificación del comportamiento.
- **Terapia Narrativa de externalización:** La externalización del problema consiste en utilizar la narrativa para convertir los problemas que afectan a las personas y a sus relaciones en entidades separadas a éstas, en enemigos externos contra los que es posible luchar. Básicamente, es un proceso mediante el cual se separa lingüísticamente el problema de la identidad personal del paciente.
- **Terapia familiar sistémica:** El objetivo es generar cambios en la interacción familiar, establecer las normas y límites que deben brindar los padres para fortalecer el tejido de contención familiar imprescindible para estas problemáticas.

### **1.3.3 Intervención en niñas, niños y adolescentes en comunidades educativas vulnerables**

La intervención de niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo plantea el fortalecimiento de los factores protectores, teniendo en cuenta a estos como recursos personales, sociales, familiares e institucionales que promueven el desarrollo exitoso de la persona; asimismo, el mantenimiento o la recuperación de la salud, biológica, psicológica y social. Estos factores pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, por lo tanto, reducen la vulnerabilidad, ya sea general o específica, de la etapa adolescente (Unicef, 2019).

Los factores protectores pueden identificarse de la siguiente manera:

- **En lo personal:** Autoconcepto y autoestima positiva, habilidades de comunicación adecuada (asertividad), toma de decisiones, manejo saludable del estrés, manejo adecuado del tiempo libre, empatía, competencia cognitiva.
- **En lo familiar:** valores, límites claros y firmes, apego parental, reconocimiento de esfuerzos y logros, vínculos afectivos sólidos, comunicación entre las madres y padres e hijos.
- **En lo social:** Creación de actividades y espacios recreativos, información pertinente para su protección.

### 1.3.4 Tipos de intervención a niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia

Entre los tipos de intervención que se utilizan para el abordaje de la violencia tanto en los efectos a corto, mediano y largo plazo se encuentran la terapia, individual, familiar y grupal.

#### 1.3.4.1 Terapia Individual

La terapia individual es un elemento fundamental en la intervención en niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia o con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas ya que aborda aspectos individuales específicos en cada persona, de igual manera, fortalece los elementos trabajados en la terapia grupal que no son aceptados abiertamente en grupo. La terapia individual se recomienda en todos los casos ya que refuerza el elemento personalizado de abordaje en tiempos adaptándose al avance individual de la niña o adolescente. Es recomendada también para adolescentes que presenten problemas conductuales dentro las terapias grupales.

#### 1.3.4.2 Terapia familiar

La terapia familiar permite la exploración de la estructura familiar de las niñas y adolescentes, identifica factores de riesgo o protección, el trabajo con la familia fortalece el tejido de contención que la niña o adolescente requiere al trabajar efectos a corto, mediano y largo plazo. Esta terapia se realiza con todos los miembros que puedan asistir a las sesiones; se busca la participación del mayor número de familiares directos, sin tomar en cuenta la edad, ya que la problemática a afectado a todos en diverso grado. Se efectúa la intervención terapéutica teniendo como fundamento la terapia estructuralista, reparadora y cognitiva centrada en el trauma:

- La terapia sistémica: el objetivo es restablecer las jerarquías dentro la familia, fortaleciendo los límites conyugal, fraterno y paternal y mejorar la comunicación asertiva en torno a los miembros de la familia. Es efectiva principalmente en adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas.
- La terapia reparadora tiene por objetivo restaurar la confianza entre los miembros de la familia en especial el de la víctima de violencia.
- La terapia cognitiva centrada en el trauma permite mantener una figura de apego que ayudara a mantener la estabilidad emocional durante y después del proceso terapéutico. Estas terapias buscan crear un tejido de contención dentro de la familia para la niña o adolescente víctima de violencia.

#### 1.3.4.3 Terapia grupal

La terapia grupal mejora las relaciones interpersonales disminuyendo el aislamiento social, permite que las niñas y adolescentes compartan con pares vivencias y preocupaciones comunes que les ayuda a percibir que no son los únicos que han vivido situaciones traumáticas o problemáticas. La terapia grupal provee experiencias de socialización no disponibles en una terapia individual, abordando la comprensión

interpersonal como elemento primordial de intervención, permite aminorar la estigmatización ya que, el solo hecho de encontrarse con personas en la misma situación en cuanto a sentimientos y problemas que afrontar, es un consuelo para las adolescentes (Malacrea, 2000). A través de la interacción con pares, el proceso grupal promueve el desarrollo de la empatía, ayudando a los niños a registrar y respetar tanto las propias necesidades y opiniones, como las de los demás. Junto con ello, el grupo fomenta la adquisición de estrategias no violentas para la resolución de conflictos y genera una mejoría en la autoestima de quienes lo integran (Steward, et.al., 1986 citado en Martínez, 1993).

Los grupos de adolescentes en la terapia grupal deben ser cuidadosamente seleccionados tomando en cuenta las características de cada sujeto para tratar de equilibrar el grupo en cuanto a: agresividad, cooperación, edad y características particulares que pudiesen evitar la cohesión del grupo. La terapia grupal debe estar regida por los siguientes principios: acogimiento, protección, atención personalizada, reforzamiento y aproximaciones sucesivas al objeto de cada sesión; un manejo cuidadoso del grupo permitirá una buena cohesión entre sus participantes.

### 1.3.5 Estrategias de intervención

Entre las estrategias de intervención que se utilizan para trabajar con niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo se encuentran:

- En la intervención con la comunidad educativa en las unidades educativas priorizadas: Sesiones de psicoterapia, grupos de autoconocimiento para estudiantes, campañas preventivas, talleres de fortalecimiento a los consejos disciplinarios, talleres de capacitación a maestras y maestros y talleres de sensibilización a madres y padres de familia.
- En la intervención a niñas y adolescentes víctimas de violencia: terapia individual, grupal, grupos de autoayuda y ayuda mutua, el libro sobre mi y relajación.
- En la intervención de adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas: entrevista motivacional, técnicas de control de la ira, dibujo, grupos de autoayuda y ayuda mutua, grupos de autoayuda para padres y corporalidad, musicoterapia, técnicas de autogestión de emociones, historia de vida, técnicas ABC, árbol de problema y proyecto de vida.

Los grupos de autoayuda y ayuda mutua es una de las estrategias con la que se trabaja tanto a niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia, adolescentes con problemas de conducta y consumo y adolescentes en situación de riesgo, brindando a esta población una intervención de apoyo y contención mediante el trabajo grupal.

La guía “nos ayudaremos” - Puraqmanta Yanapanakuna plantea que los grupos de autoayuda y ayuda mutua son una experiencia que fortalece cambios desde el discurso propio y el discurso del otro, brinda una motivación para reflexionar y adquirir nuevas herramientas que permiten analizar la propia situación de vida (Interteam, 2019). Los grupos de ayuda mutua están relacionados con la posibilidad de apoyo y transformación emocional, donde se asume la denominación de “terapéutico” como una alusión a

la carga “sanadora” y de resignificación de la experiencia dolorosa que se instituye en las prácticas narrativas en los grupos (Martinez 2018). Se considera a los grupos de ayuda mutua como un espacio que está dirigido específicamente para compartir vivencias, emociones, tristezas, alegrías ... así como para afrontar y superar las situaciones conflictivas (Canales, 2020)



# CAPÍTULO II

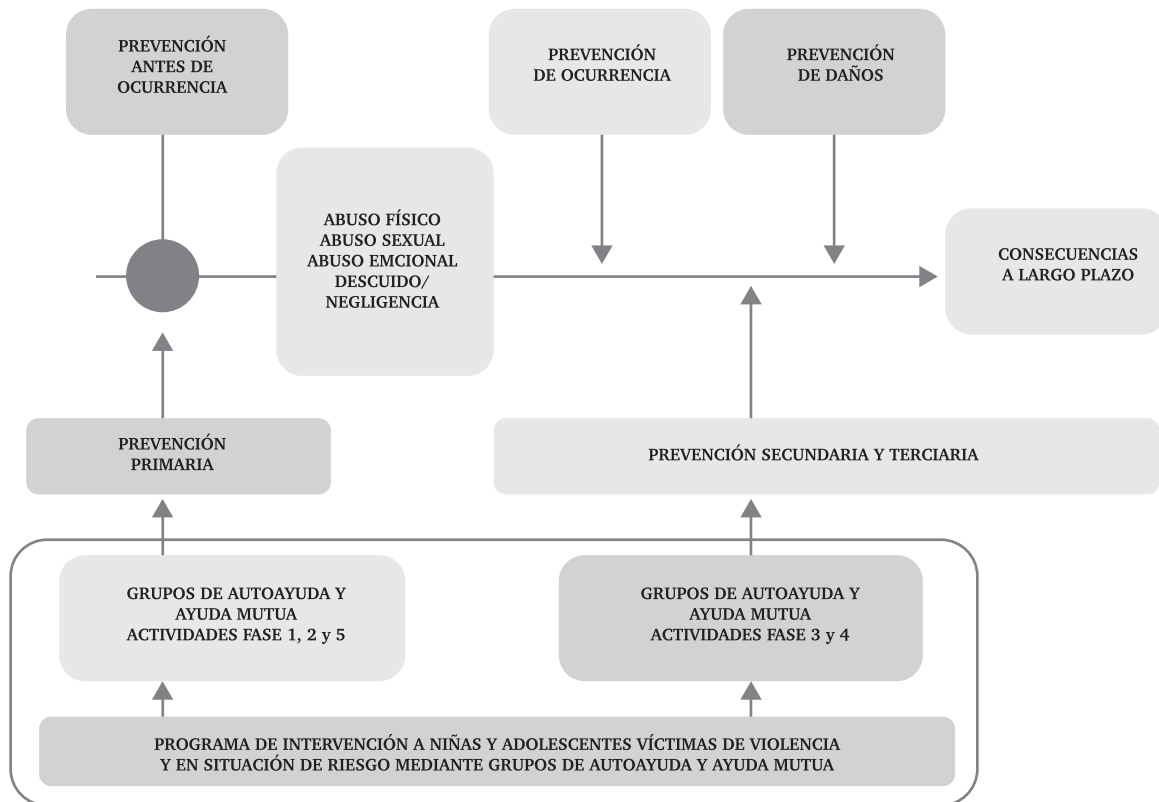
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN A NIÑAS,  
NIÑOS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO  
MEDIANTE GRUPOS DE AUTOAYUDA Y  
AYUDA MUTUA**



## 2. Programa de intervención a niñas y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo mediante grupos de autoayuda y ayuda mutua

El programa de intervención a niñas y adolescentes víctimas de violencia mediante grupos de autoayuda y ayuda mutua tiene por objetivo intervenir en las diferentes formas de prevención. Los contenidos planteados para el desarrollo de la estrategia pueden ser utilizados tanto en actividades de prevención primaria (actividades fase 4 y 5) como en prevención secundaria y terciaria (actividades fase 1,2 y 3).

**Figura No. 5 Metodología de la intervención dirigida a la prevención**



Fuente: Adaptado de OPS, OMS y UNICEF (2018). Violencia contra niños, niñas y adolescentes. Foro sobre violencia contra niños y niñas. República Dominicana.

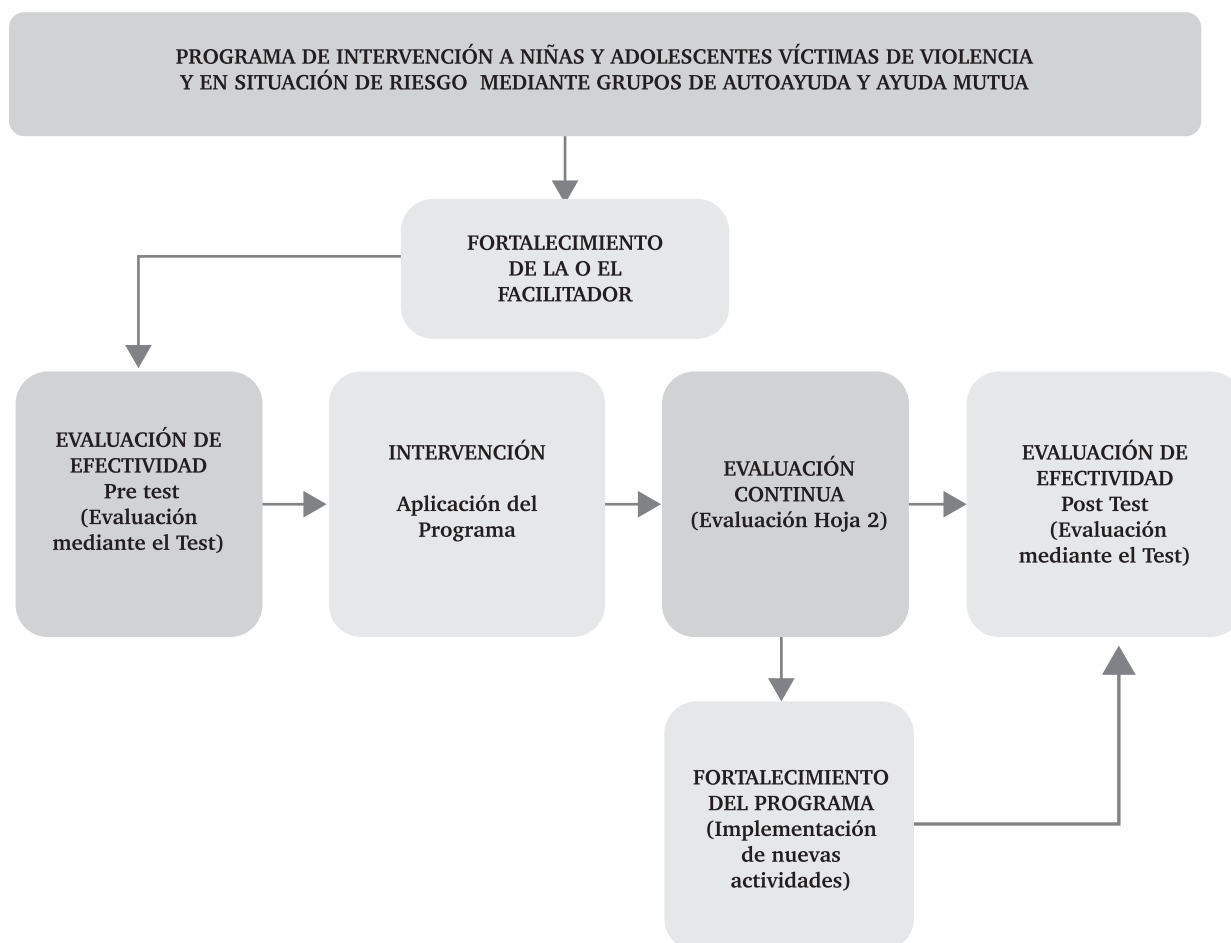
### 2.1 Metodología del programa

La metodología del programa de intervención a niñas y adolescentes víctimas de violencia mediante grupos de autoayuda y ayuda mutua tiene los siguientes componentes:

- Fortalecimiento de la y el facilitador tanto en habilidades personales como técnicas, es imprescindible para la eficacia de la intervención.
- Evaluación de efectividad: esta evaluación permitirá determinar si las actividades realizadas en el desarrollo de los grupos permitieron el logro de los objetivos planteados.

- Modelo teórico. Es el que dirigirá la intervención.
- Los objetivos están dirigidos al fortalecimiento de la empatía mediante el reconocimiento y manejo de emociones esto para potenciar la efectividad del grupo de autoayuda y ayuda mutua, los objetivos terapéuticos derivan de la problemática de las participantes, lo que permite una intervención específica para las adolescentes considerando problemáticas individuales y sociales únicas.
- Programa de acción y su aplicación. Se trata de la compilación de los módulos de intervención y sus respectivos componentes, el tiempo y las características que se seguirán en el transcurso de la intervención.
- Evaluación continua: permitirá observar el aprovechamiento individual de las y los participantes en el desarrollo de los módulos.
- Fortalecimiento del programa: Considerando que las actividades propuestas en este manual son actividades que pueden ser modificadas, reforzadas y complementadas, este componente retroalimenta el programa aumentando su efectividad. Este proceso responde a la evaluación continua de las unidades.

**Figura No. 6 Diseño del Programa de Intervención**



### 2.1.1 Ejes de la evaluación del programa

Los ejes de evaluación del programa se componen por los siguientes componentes:

- Diagnóstico de necesidades con el instrumento
- Evaluación de efectividad del programa mediante el instrumento Pre y Post test
- Evaluación continua de los contenidos desarrollados en el grupo con el instrumento ¿Qué aprendizaje me llevo hoy?
- Registro de observación actividad grupal
- Evaluación final

### 2.1.2 Modelo de intervención del programa

Existen modelos que abordan la terapia grupal desde planteamientos teóricos diferentes, algunos centrados en la dimensión cognitiva, otros afectiva o conductual.

El modelo que sigue el programa es el modelo ecléctico integrado Corey (1995) describe el modelo de la siguiente manera:

“El modelo ecléctico integrado se refiere a una perspectiva basada en conceptos y técnicas de diversos enfoques teóricos. (...) el modelo integra los enfoques orientados a la acción, orientados al insight y orientados a la experiencia, es decir, las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual, para lograr con mayor efectividad la meta básica de cualquier grupo terapéutico: el cambio (...) Aunque me parece que una integración de las perspectivas terapéuticas constituye la mejor forma de desarrollar las intervenciones en un grupo, crear una instancia ecléctica es un verdadero reto porque no sólo implica seleccionar al azar y de forma fragmentada partes o fragmentos de diversas teorías. Al formar una perspectiva integrada, es importante preguntarse: ¿Qué teorías proporcionan la base para la comprensión de las dimensiones cognitivas?, ¿Cuáles para la dimensión afectiva?, ¿Cuáles para la dimensión conductual?”.

#### 2.1.2.1 Estrategias de intervención

Corey (1995), nos brinda algunas premisas en torno a las estrategias que se deben utilizar en las terapias grupales: “Los terapeutas efectivos definen y refinan continuamente una teoría personalizada de grupo que les guía en su práctica y les permite dar sentido a lo que ocurre en los grupos. Evidentemente, el tipo específico de grupo que dirija y la naturaleza de los clientes del grupo son variables importantes al decidir las estrategias más apropiadas. Es conveniente permanecer abierto a la modificación de sus técnicas para que coincidan con las necesidades de los miembros del grupo, incluyendo sus antecedentes sociales y culturales (...) los terapeutas deben conocer la relación entre técnicas y conceptos teóricos y ser plenamente conscientes de las razones por las que emplean ciertos métodos.”

### 2.1.2.1.1 Grupos de autoayuda y ayuda mutua como estrategia de intervención

Un grupo de autoayuda y ayuda mutua es un conjunto de personas que busca ayudarse mediante el encuentro interpersonal, buscando la superación de una situación crítica, en el que la generación de vínculos relacionales mediante las experiencias compartidas, la solidaridad y el apoyo mutuo ayuda a los participantes a reconocer sus propios recursos, aprender de otras experiencias creando a su vez una contención emocional del grupo para los participantes (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2008).

El eje principal en el que gira el grupo es el apoyo entre pares, entre iguales que se encuentran atravesando una situación similar. La interacción que surge en los grupos de autoayuda y ayuda mutua es un proceso de reciprocidad profunda. Es ese dar y recibir el que fortalece la estructura del grupo, esta concepción de ayuda basada en el trabajo grupal y el apoyo mutuo permite la creación de una forma de interacción que facilita aceptar la ayuda y el apoyo de las personas que participan en el grupo, personas que a la vez están buscando ayudarse a si mismas (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2008).

Los grupos de autoayuda proporcionan la posibilidad de manifestarse y retroalimentarse con experiencias similares favorecen la aceptación de la problemática que enfrentan, aceptan las limitaciones y los efectos en su vida, aumentan la autoestima, fortalecen la posibilidad de asumir un papel activo en el manejo de la problemática, desarrollar un mejor sentido de control y autocontención, desarrollar nuevas conductas y actitudes que favorezcan un mayor conocimiento de su propio cuerpo y sus necesidades, compartir una misma problemática, orientación, información, aliento para enfrentar los temores hallados para planificar diferentes formas de afrontamiento, sentimiento de acompañamiento trascender la problemática (García y Mejicanos, 2006). Al no existir juicios ni cuestionamientos se disminuye los sentimientos de culpa y las reacciones de justificación o de defensa (García y Mejicanos, 2006).

#### 2.1.2.1.1.2 Factores terapéuticos que surgen en el trabajo grupal

En torno a los factores que surgen dentro de la terapia grupal mediante la interacción que se da entre los participantes Vinogradoph y Yalom (1996) proponen los siguientes factores:

- **Infundir esperanza:** El estímulo y el mantenimiento de la esperanza es una de las variables estructurales de los grupos de autoayuda: narraciones de recaídas y recuperaciones permiten visualizar a los miembros que lo que uno está viviendo no es permanente y que el cambio es posible. Se refiere a la capacidad que tiene el grupo de motivar a sus miembros. Es a través de la interacción entre los participantes y como unos visibilizan las mejorías de otros, que surge este proceso de infundir esperanza sobre la efectividad del propio proceso terapéutico.
- **Universalidad:** Los pacientes experimentan, por lo general, un gran alivio cuando descubren que no están solos, que sus problemas son universales y los comparten otros miembros del grupo. La universalidad nos habla de esa sensación de alivio que experimentan los pacientes del grupo al notar que no están solos en la superación de sus problemas y que no son los únicos que atraviesan por dichos problemas.

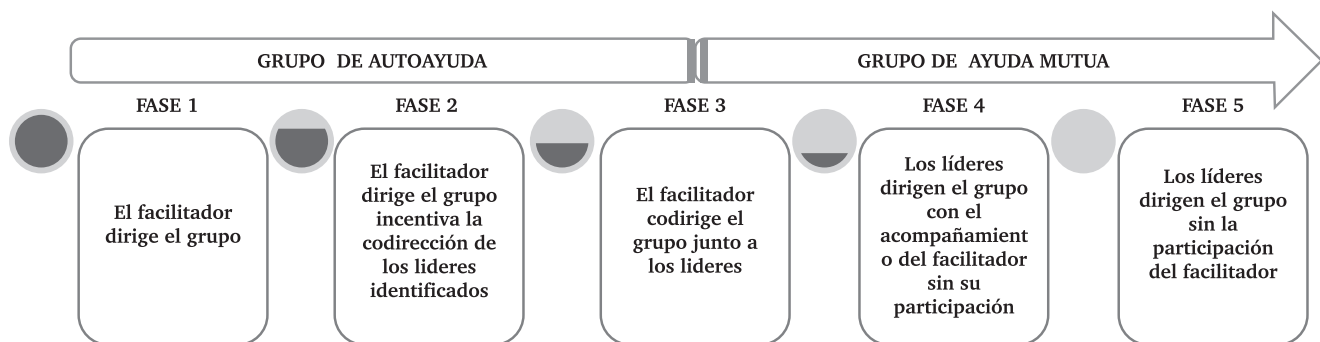
- **Transmitir información:** La transmisión de información tiene lugar en el seno de un grupo siempre que un terapeuta instruye didácticamente a los pacientes sobre el funcionamiento mental o físico o siempre que el líder u otros miembros del grupo dan consejos u orientación directa sobre problemas vitales.
- **Altruismo:** El factor terapéutico del altruismo es exclusivo de la terapia de grupo y además de potenciar la autoestima, desfocaliza la atención en sí mismo. Se fomenta la ayuda a los demás y contrarresta el encierro en sus mentes y la soledad de sus pensamientos (...) Denominamos altruismo a la tendencia de la gente de preocuparse por el bienestar de los demás de manera desinteresada, este factor es de vital importancia en la terapia grupal ya que esa sensación de utilidad que se genera en los pacientes al poder ayudar a alguien tiene un efecto positivo y refuerza la autoestima.
- **Desarrollo de técnicas de socialización:** El aprendizaje social-el desarrollo de habilidades sociales básicas es un factor terapéutico que opera en todos los grupos de psicoterapia, aunque la naturaleza de las habilidades que se enseñan y el carácter explícito del proceso varían ampliamente dependiendo del tipo de grupo. El desarrollo de habilidades sociales es importante en las terapias grupales, teniendo en cuenta que se interactuará con otras personas dentro del grupo, este factor no se puede obviar.
- **Comportamiento imitativo:** El aprendizaje vicario o por observación es la base de este comportamiento imitativo. Dentro de las terapias grupales es muy común que se de este comportamiento ya que los pacientes aprenden a través de la observación de la terapia de otros pacientes y copiarán o imitarán aquellos comportamientos que consideran que son beneficiosos para su proceso de recuperación.
- **Catarsis:** “La catarsis, o dar rienda suelta a las emociones, es un factor terapéutico complejo que está asociado con otros procesos grupales, especialmente con la universalidad y la cohesión” La catarsis se refiere a esa capacidad de las personas de exteriorizar con los otros pacientes su yo interno. Este proceso catártico ayuda a los pacientes a generar una sensación de aceptación por parte de los otros miembros del grupo ya que pueden compartir sus experiencias abiertamente.
- **Recapitulación correctiva del grupo familiar primario:** Este factor nos dice que el comportamiento del paciente es reflejo de sus vínculos dentro de su grupo de socialización primario: la familia.
- **Factores existenciales:** En el curso de la terapia, los miembros empiezan a darse cuenta de que la orientación y el apoyo que pueden recibir de los demás tienen un límite. Se dan cuenta de que es en ellos en quienes recae la responsabilidad final de la autonomía del grupo y de la forma en que deben vivir su vida. Aprenden que, aunque se pueda estar cerca de los demás, existe, no obstante, una inevitable soledad, propia de la existencia. A medida que van aceptando algunas de estas cuestiones, aprenden a enfrentarse a sus limitaciones con mayor franqueza y valor. En la psicoterapia de grupo, la relación sólida y confiada entre los miembros, el encuentro básico, íntimo tiene un valor intrínseco, ya que proporciona una presencia y un «estar con» frente a las duras realidades existenciales.
- **Cohesión del grupo:** la cohesión se refiere a la atracción que sienten los miembros el grupo hacia el proceso y hacia los demás miembros del grupo.

- Aprendizaje interpersonal: La psicoterapia de grupo proporciona a cada miembro un conjunto único de interacciones interpersonales que debe explorar. Consideramos éste como uno de los factores más relevantes de la psicoterapia grupal ya que las relaciones interpersonales contribuyen no sólo al desarrollo de la personalidad sino a la génesis de muchas problemáticas.

### 2.1.2.1.1.3 Fases de la intervención del facilitador en grupos de autoayuda y ayuda mutua

Los grupos de autoayuda de forma progresiva y bajo el fortalecimiento del facilitador se convierten en grupos de ayuda mutua, los cuales de forma paulatina, llegan a funcionar de manera independiente al facilitador, no perdiendo el sentido principal de esta estrategia que es el apoyo y ayuda mutua. Este proceso tiene 5 fases donde se va fortaleciendo la participación en forma de liderazgo de los miembros en las actividades que se realizan en el grupo y paralelamente el facilitador va disminuyendo su liderazgo.

**Figura No. 7 Fases de la intervención del facilitador**



La estructura de las sesiones basada en prácticas restaurativas y en un modelo psicosocioeducativo permite que los miembros puedan fortalecer diferentes habilidades disminuidas por la violencia vivida.

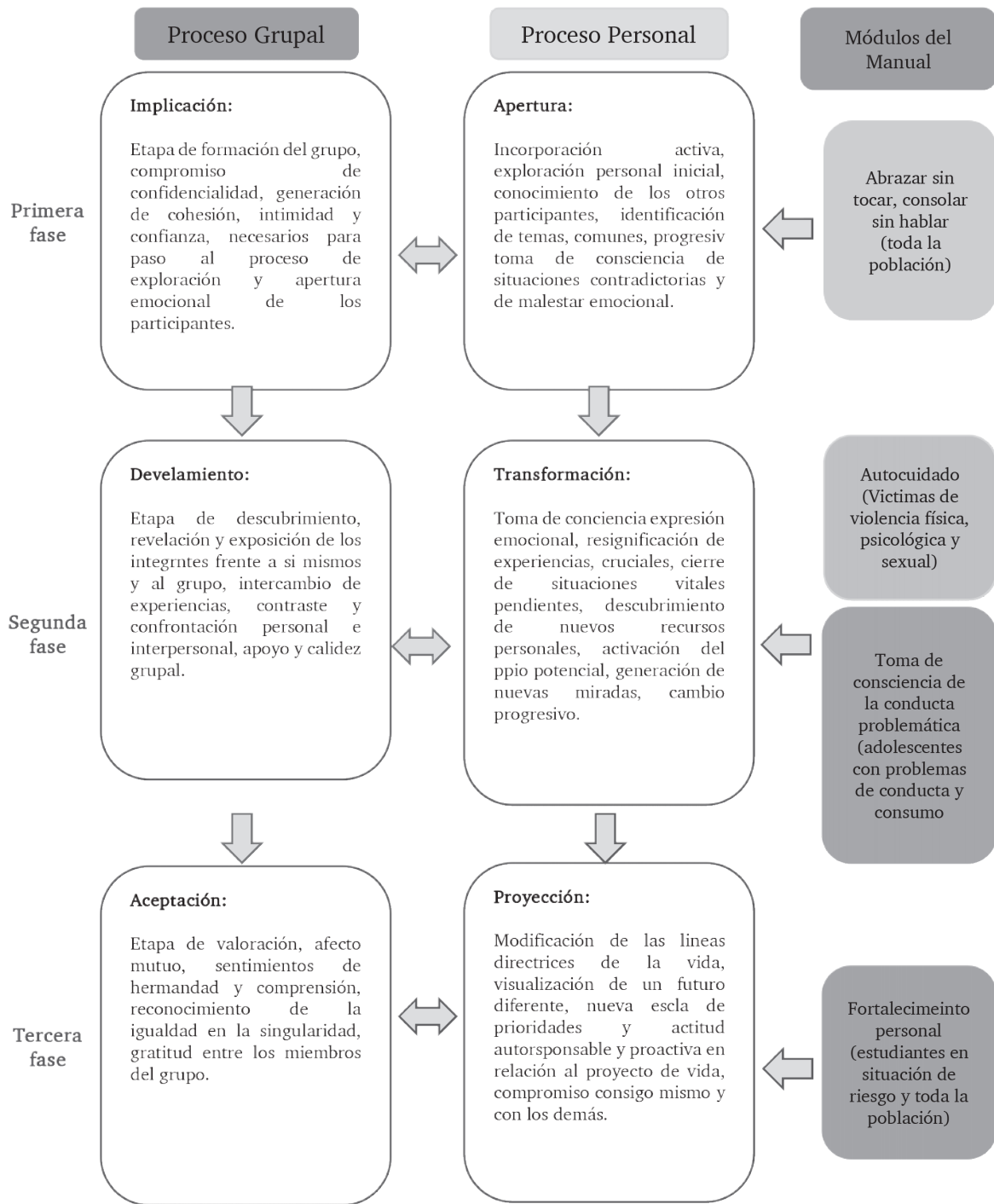
Los contenidos temáticos también se van desarrollando en complejidad de acuerdo a la participación del facilitador, con temáticas complejas al inicio donde se necesita el apoyo y contención de un profesional a contenidos menos complejos que el grupo en la fase final ya puede manejar por sí mismo, por lo tanto las fases de intervención son secuenciales.

En los casos de trabajo grupal en los que no exista la posibilidad de que el grupo de autoayuda evolucione a un grupo de ayuda mutua por las características de la población, se mantiene la dirección del facilitador en el grupo tratando de mantener los avances logrados en el liderazgo de participación por los miembros del grupo.

### 2.1.2.1.1.4 Fases del proceso grupal y personal

El proceso grupal y el proceso personal atraviesan de forma simultánea varias fases que se acoplan y potencian mutuamente Bolgeri (2016) plantea las siguientes fases:

**Figura No. 8 Fases del proceso grupal y personal**



Fuente: Adaptado de Bolgeri P. (2016). "Técnicas de falicitación". Editorial Universal de la Serena. La Serena

### 2.1.2.1.1.5 Tipos de grupos y tiempo de duración

El facilitador determinará el tipo de grupo que iniciará de acuerdo a su población y los contenidos planificados, pudiendo ser un grupo abierto o cerrado:

- **Los grupos abiertos** son a largo plazo, se orientan al insight, no poseen un final fijo y mantienen una rotación lenta de las participantes (El ingreso de nuevos participantes podría afectar la confianza y la dinámica creada en el grupo (Steward, Farquhar, Dicharry, Glick, y Martin, 1986) característica que debe ser manejada y trabajada por la o el facilitador)).
- **Los grupos cerrados** son a corto y mediano plazo y poseen una limitación temporal para la finalización determinada por los contenidos planificados.

Si extiende el tiempo de duración establecido que puede ir entre 60 a 90 minutos Lizano (2015) indica: “los grupos que se reúnen más de dos horas tienen inconvenientes como la debilitación de sus defensas, disminución de la concentración”.

#### 2.1.2.1.1.6 Tamaño del grupo

El tamaño debe ser manejado de acuerdo al criterio del facilitador se recomienda entre 6 a 8 adolescentes para permitir la participación de todos y contar con el tiempo suficiente para las intervenciones. Lo importante es que los miembros del grupo se puedan sentir cómodos, teniendo toda la oportunidad de participar. Lizano 2015 sugiere: “El terapeuta debe empezar con un grupo relativamente mayor al número, al tomar en cuenta que algunas personas puedan abandonar los grupos”.

#### 2.1.2.1.1.7 Conformación del grupo

Los grupos de adolescentes en la intervención grupal deben ser cuidadosamente seleccionados tomando en cuenta las características de cada adolescente para tratar de equilibrar el grupo en cuanto a: agresividad, cooperación, edad y características particulares que pudiesen evitar la cohesión del grupo (Steward, Farquhar, Dicharry, Glick, y Martin, 1986).

Se debe tener en cuenta perfiles específicos de población para la conformación de los grupos de autoayuda y ayuda mutua, tomando en cuenta, tipo de problemática, en niñas y adolescentes víctimas de violencia se debe tomar en cuenta la edad y el tipo de violencia vivida física, psicológica y sexual. En adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas se debe tomar en cuenta el tiempo de experiencia en la calle, de consumo de sustancias psicoactivas, de experiencia delincinencial o interacción con contextos de riesgo, entre otros. Esto se hace con el fin de evitar generar procesos de contra prevención, que afecten a las adolescentes por su etapa de desarrollo y situación de vulnerabilidad.

Se recomienda tener entre 8 a 12 participantes por grupo. Una vez iniciadas las sesiones si es un grupo cerrado, no es recomendable incluir participantes nuevos ya que podrían desestabilizar al grupo que ha ido construyendo confianza y cohesión grupal, si es un grupo abierto es necesario trabajar de forma individual algunas sesiones del primer modulo antes de ingresar a las nuevas participantes.

### 2.1.2.1.1.8 Principios para intervención en grupos

De acuerdo a Steward, Farquhar, Dicharry, Glick, y Martin, (1986), la terapia grupal debe estar regida por los siguientes principios:

- Acogimiento.
- Protección.
- Atención personalizada.
- Reforzamiento.
- Aproximaciones sucesivas al objeto de cada sesión.

Un manejo cuidadoso del grupo permitirá una buena cohesión entre sus participantes.

### 2.1.2.1.1.9 Reglas del grupo

Las reglas deben elaborarse en la primera sesión de manera conjunta con las participantes para incentivar su compromiso a seguirlas.

1. **Confidencialidad.** Todo lo que uno diga o haga en terapia es confidencial. Por lo tanto, nadie compartirá con otra persona nada de lo que uno ha dicho o hecho en terapia.
2. **Libertad de expresión.** Todo el mundo puede pensar, sentir, expresar y decir lo que quiera en la terapia.
3. **Respeto.** Las observaciones, comentarios y críticas en el grupo se harán dentro del marco del respeto mutuo.
4. **Todo es analizable.** Todo lo que ocurra en terapia o fuera de ella puede analizarse.
5. **Seguridad física.** Nadie puede hacer daño físico a nadie, ni hacérselo a sí mismo, ni a nada. No autoagredirse. No romper nada que no haya sido preparado para ser roto.
6. **Abstinencia.** No venir a las sesiones bajo efecto de alguna droga, ni alcohol.
7. **No dejar precipitadamente la terapia.** Avisar con dos sesiones de antelación, la decisión de dejar la terapia para analizarla y cerrar la sesión terapéutica.
8. **Respeto al horario.** Asistencia a las sesiones acordadas y a la hora acordada.

### **2.1.2.2 Enfoques transversales de la intervención**

Los enfoques transversales de intervención son aquellos que apoyan la intervención de forma articulada y transversal. Los enfoques que se utilizan en el programa son el enfoque de género, restaurativo y psicoeducativo.

#### **2.1.2.2.1 Enfoque de género**

Permite poner en evidencia desigualdades sociales y relaciones asimétricas de poder del hombre en detrimento de las mujeres de cualquier edad, construidas sobre las bases de diferencias biológicas en el plano de lo sexual. Plantea desterrar cualquier relación jerárquica basada en estas diferencias. (Ministerio de justicia, 2017)

La igualdad de género se enfoca claramente en mejorar las oportunidades de las mujeres en un mundo donde por lo general ocupan una posición desaventajada en comparación con la de los hombres, la equidad de género va más allá de la igualdad de oportunidades, exigiendo un cambio transformador. Reconoce que mujeres y hombres tienen necesidades, poderes, preferencias e intereses específicos que deben identificarse y tomarse en cuenta, y por lo tanto se enfoca en lograr la equivalencia en resultados de vida y transformar las relaciones de género desiguales entre hombres y mujeres (GIZ.2019).

#### **2.1.2.2.2 Enfoque restaurativo**

El enfoque restaurativo permite construir un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida que rechazan la violencia y previenen los conflictos, tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo entre las personas. Estas prácticas de Justicia Restaurativa están dirigidas a crear y fortalecer el sentido de comunidad; prevenir manifestaciones de violencia y conflicto antes de que estas ocurran (...) a través de construir, mantener y renovar las relaciones humanas entre las personas. Utiliza las practicas restaurativas como un proceso que reúne a las personas con un objetivo común: resolver un conflicto, reconstruir un vínculo, restablecer la salud emocional, apoyar, tomar decisiones, entre otros (Hopkins, 2019).

Lo que se busca con la utilización de este enfoque es complementar y fortalecer la cohesión grupal orientando su actividad a marcar las normas de interacción entre los participantes del grupo mediante las preguntas extraídas de los círculos de apoyo y el objeto de diálogo.

#### **2.1.2.2.3 Enfoque psicossocioeducativo**

Este modelo parte del reconocimiento y la complementariedad existentes entre los aportes de las distintas teorías educativas y los enfoques de la psicología, integrando las contribuciones de otras disciplinas como la pedagogía y la didáctica, optimizando de esta manera los objetivos planteados. El fundamento en el que se sustenta el paradigma esta centrado en el aprendizaje, los principales aspectos de las teorías y enfoques del desarrollo. El modelo psicossocioeducativo, provee de un marco de referencia y de una metodología apropiados para el trabajo con adolescentes debido a su etapa de desarrollo.

Este enfoque promueve la construcción de conocimiento a partir de premisas didácticas estructuradas en la secuencia de la intervención grupal considerando aproximaciones a la temática central, en las cartillas elaboradas para las y los participantes se brindan apoyos para la integración de los aprendizajes también en las hojas de evaluación continua se fortalece la consolidación de aprendizajes mediante la reflexión y la extracción de contenidos clave de la sesión.

Al tener un enfoque psicosocioeducativo se ha estructurado el manual con contenidos en los módulos de acuerdo a la sintomatología, teniendo cuidado en brindar una intervención especializada a la problemática específica del grupo, los contenidos además de tener base didáctica responden a las tres dimensiones del ser: cognitivo, afectivo y conductual.

### 2.1.2.3 Estructura de la sesión

Cada sesión se encuentra estructurada de siguiente manera:

1. Al inicio se identifica el módulo y la unidad de la sesión
  2. Este punto marca el objetivo que se plantea en base a la necesidad identificada.
  3. En esta sección se identifica el modelo y la técnica que se está utilizando en la intervención.
  4. Plantea la secuencia que se seguirá durante la sesión:
- **Inicio de la sesión:** Se realiza una pequeña actividad de tipo ceremonial o “de calentamiento”. Por ejemplo: una pequeña lectura inspiradora; leer unas citas reflexivas; ejercicios de respiración profunda, escuchar alguna música de meditación durante unos dos minutos u otras pequeñas actividades creativas. Estas son guiadas por el facilitador o la facilitadora. El objetivo de esta ceremonia de apertura es crear y promover serenidad, paz, relajación del cuerpo y de la mente.
  - **Expresión emocional:** Esta fase se realiza con el fin de compartir sentimientos, ideas y experiencias para generar confianza y entendimiento entre las personas participantes, de esta manera fortalecer la cohesión del grupo, esta fase se realiza mediante la estructura de las prácticas restaurativas de grupos de apoyo (estructura en el capítulo III del manual).
  - **Introducción al tema:** Se introduce el tema con una historia, un cuento o video relacionado al tema. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema.
  - **Desarrollo del tema:** Se desarrolla la actividad preparada, esta puede ser realizada con materiales de apoyo (cartilla) o se puede desarrollar el tema con preguntas que serán respondidas con la misma estructura planteada (Capítulo III). El desarrollo del tema central de la actividad responde a los objetivos planteados para la actividad y puede ser modificado de acuerdo a las necesidades de las participantes.

- Reflexión de la actividad: Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas en el desarrollo del tema central y se cierra esta fase con su análisis mediante la evaluación en base a la hoja ¿Qué aprendizaje me llevo?
  - Cierre de la sesión: Se cierra la sesión con una ronda de expresión ¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿que es lo que no me gustó? Se realiza una contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo)
5. Los recursos materiales que se utilizarán dependerán en gran medida de las actividades y servirán como apoyo, algunos vendrán en la cartilla y otros materiales complementarios serán lápices, colores, plastilina, hojas, etc.

**Figura no. 9 Unidad de intervención grupal**

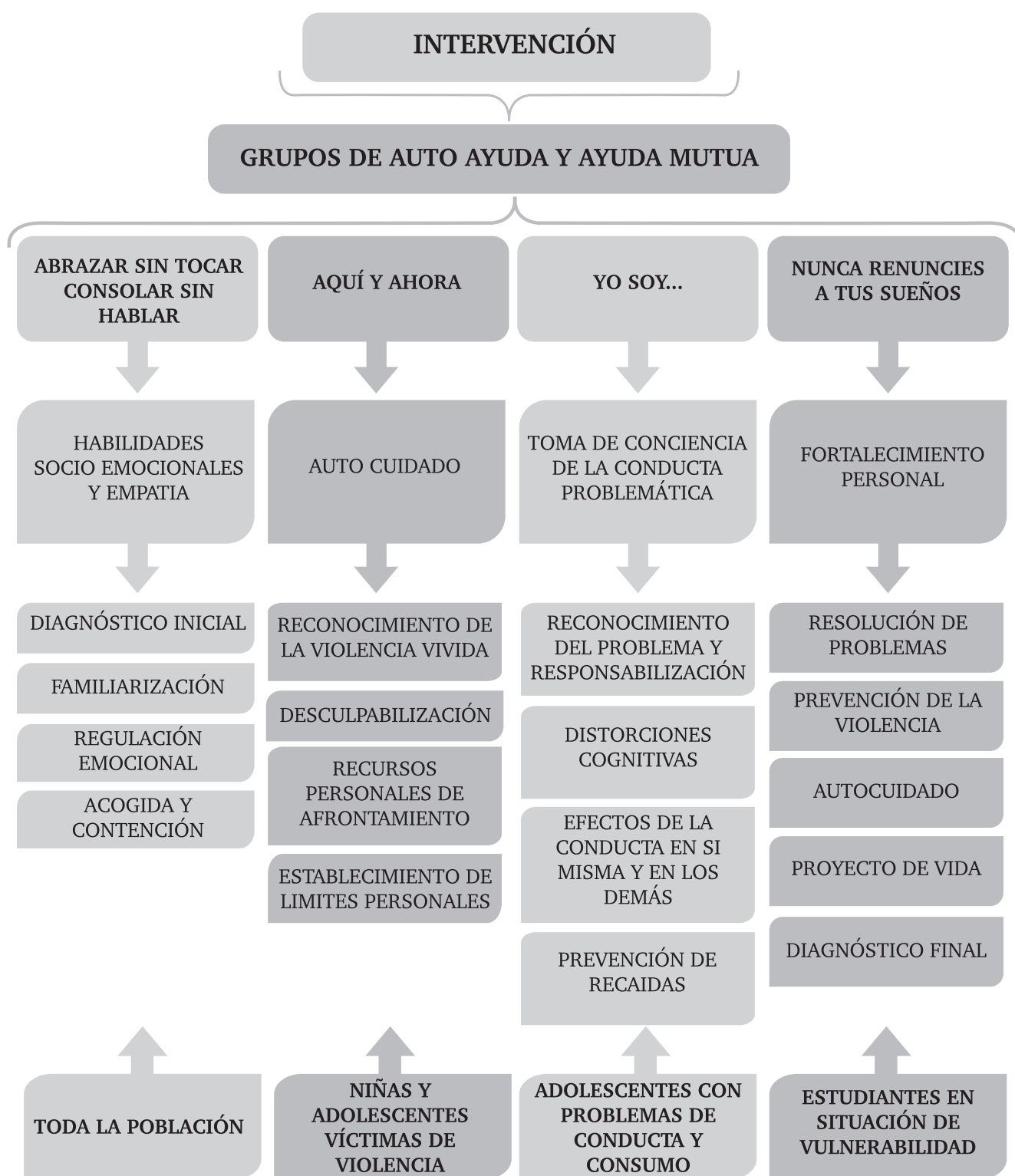
UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL					
1		MÓDULO: YO SOY... UNIDAD: Reconocimiento del problema y toma de la responsabilidad			
OBJETIVO: Analizar aspectos de su vida que necesitan reflexión. Incentivar el reconocimiento de la problemática					
2		MODELO: Cognitivo TÉCNICA: Línea del tiempo de la vida			
3					
RECURSOS MATERIALES: Cartilla de actividades, Bolígrafo y hojas de papel					
SECUENCIA					
4	INICIO GRUPAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 MINUTOS)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 MINUTOS)	DESARROLLO DEL TEMA (30 MINUTOS)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 MINUTOS)
	Se inicia la sesión con la actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musico terapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un jaing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. O bien, se realiza una ronda de expresiones ¿Cómo me siento hoy? Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación (¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras de apoyo le dirías a tu compañera en relación a...) (Todos Participan)	Se explica la necesidad de construir reglas en conjunto con las participantes puede realizarse la técnica de la lluvia de ideas para introducir dicho tema. Familiarización a las sesiones grupales. Se explica la estructura de las sesiones, la forma en la que se participará el objetivo general del grupo. (Todos participan)	Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, se incentiva a las adolescentes la descripción de eventos positivos y negativos que marcaron de alguna manera su vida, una vez concluido el llenado se compartirá con el grupo los eventos mas relevantes. Se brinda reforzamiento positivo al reconocimiento de la problemática.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja ¿Qué aprendizaje me llevo hoy?. Y se cierra la sesión co su análisis. (Todos participan)
5					
CIERRE DE LA SESIÓN: Se cierra la sesión con la pregunta ¿qué fue lo que más te me gusto en la sesión? y ¿qué fue lo que menos me gusto? (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos)					

#### **2.1.2.4 Estructura de los módulos de intervención**

Como lo aclara el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2008) “Cada grupo de autoayuda construye su propia dinámica, sobre la base de la calidad de interacciones que se logran entre los miembros que en él participan, lo cual genera con el tiempo una manera de hacerle frente a la problemática específica que se aborda, y en el que cada persona aprende de sí misma y de los otros, al compartir abierta y libremente todo lo relacionado con una misma situación de vida”. Con el fin de generar una calidad optima de interacción entre las participantes en el grupo, es importante trabajar al inicio y en gran parte de las sesiones, elementos básicos de empatía y fortalecer habilidades sociales de interacción verbal; Recordando que en muchos casos las participantes provienen de entornos hostiles donde sus habilidades sociales están disminuidas y la forma de respuesta inmediata tiene connotaciones agresivas.

Los dos primeros módulos están centrados en el trabajo en habilidades sociales de interacción verbal y empatía, estos módulos están elaborados para todo tipo de población, en nuestro caso para niñas y adolescentes victimas de violencia, para adolescentes con problemas de conducta y consumo y para padres, madres y tutores de familia, los 2 siguientes módulos contienen contenidos dirigidos a la población específica: a niñas y adolescentes víctimas de violencia con contenidos especialmente dirigidos al fortalecimiento de habilidades disminuidas por la violencia sexual vivida, a adolescentes con problemas de conducta con contenidos relacionados al fortalecimiento de habilidades introspección y reconocimiento de problemas, de respuesta a situaciones conflictivas, entre otros. El ultimo módulo está dirigido a todo tipo de población, trabaja temáticas de fortalecimiento de control emocional.

Figura No. 10 Estructura de los módulos de intervención



Los contenidos planteados en el presente manual son solo contenidos base, estos pueden ser modificados de acuerdo a las necesidades de las y los participantes. Si el grupo de autoayuda y ayuda mutua se constituye en un grupo abierto en el cual algunos participantes van saliendo y nuevos participantes ingresan al grupo, las actividades deben renovarse, esto para no presentar las mismas actividades a

participantes que ya las realizaron. Este proceso será apoyado en la fase de fortalecimiento del programa basado en las evaluaciones continuas que permitirá mejorar y cambiar las actividades planteadas para cada modulo (Figura No.9)

### **2.1.3 Fortalecimiento de la facilitadora y el facilitador**

Considerando la complejidad que representa facilitar un grupo de autoayuda o ayuda mutua, se debe proporcionar a las y los facilitadores una guía básica de los modelos y técnicas que se pueden emplear en la dinámica grupal, así como algunas estrategias que permitirán el desarrollo efectivo de los grupos. El capítulo III permite un acercamiento al planteamiento de módulos de acuerdo a la población con la que se trabajará. Es importante que la y el facilitador tenga dominio del planteamiento teórico que se brinda en capítulo I debido a las características de la población de niñas y adolescentes víctimas de violencia y en situación de riesgo (características de niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual y adolescentes con problemas de conducta y consumo de sustancias adictivas).

### **2.1.4 Fortalecimiento del programa**

Las evaluaciones continuas van a permitir una lectura del desarrollo y aprovechamiento de las actividades que se van desarrollando en las sesiones permitiendo la modificación, complementación y reforzamiento de aquellas actividades que no lograron alcanzar los objetivos propuestos, de esta manera se mejora el programa.





# CAPÍTULO III

## LA FACILITADORA Y EL FACILITADOR EN LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA

---

¿Cuál es el efecto de una imagen y de una palabra? Que mueven algo en nosotros y nos empujan a actuar en cosas importantes para vivir y sobrevivir (...) Cuando sabemos esto, usamos estas palabras con cuidado (...), sabiendo muy bien que lo esencial de ellas en gran parte permanece oculto para nosotros.

Bert Hellinger

Extraído de: “El mago que olvido su poder” de Marco Navarro

---



### 3. La facilitadora o facilitador de los grupos de autoayuda o ayuda mutua

La facilitadora o facilitador de los grupos de autoayuda o ayuda mutua debe ser una o un terapeuta con formación clínica, debe tener conocimiento en haber integrado grupos de terapia grupal. Lizano (2015) mencionando a Haley (2009) explica el porque de la importancia de tener una formación clínica para dirigir los grupos: “el terapeuta se enfoca en los procesos emocionales interiores que presentan, poseen como habilidad hacer que se logre expresar emociones, experiencias y aspectos dolorosos que las personas son incapaces de verbalizar, además dentro del grupo debe existir ayuda mutua entre todos los miembros, con el fin de hacer más fácil la superación de conflictos”.

De acuerdo a Bolgeri (2016) el facilitador grupal debe desarrollar las siguientes capacidades:

- **Comprensión empática:** como la capacidad para percibir el mundo vivencial de la persona con la que trabaja y recoger su propio mundo de ver y sentir.
- **Aceptación y valoración positiva:** Como la capacidad para considerar a la persona tal como es y visualizar en ella el potencial de crecimiento que tiene hacia adelante.
- **Congruencia:** como la capacidad para ser autentico consigo mismo y coherente con sus sentimientos, en relación con el otro.
- **Pericia:** Conocimiento de una amplia gama de técnicas, su fundamento teórico, los procedimientos para una correcta aplicación y el sentido de oportunidad para su uso en el contexto grupal.
- **Potencia:** Presencia, energía iniciativa y disposición a la acción, para despertar, activar y canalizar las expresiones individuales y grupales en un sentido revelador, constructivo y transformador.
- **Contacto y comunicación:** Vinculación directa, contención y apoyo para el proceso de todos y cada uno de los miembros del grupo.
- **Planificación:** Organización del trabajo considerando la secuencia y gradualidad de las experiencias propuestas, prestando atención a los detalles y resolviendo oportunamente las dificultades operativas y logísticas.
- **Intuición:** Percepción del ritmo y del flujo emocional del grupo y captación de las tonalidades afectivas, para lograr un efectivo acoplamiento entre lo planificado y lo vivenciado.

#### 3.1 Estrategias que debe utilizar la o el facilitador en sesiones grupales

De acuerdo a Selekman (1993) algunas de las estrategias que debe utilizar el terapeuta en las sesiones grupales son:

- Evaluar necesidades, objetivos y expectativas de cada miembro del grupo.

- Ser flexible, improvisar cuando sea necesario.
- Generar un estilo de trabajo colaborativo
- Adecuar cuidadosamente nuestras preguntas y tareas terapéuticas a las pautas peculiares de respuesta cooperativa de los pacientes.
- Autoconfesion intencional.
- La inclusión del problema dentro de la normalidad.
- Elogios y cumplidos terapéuticos
- El uso del humor.
- Evitar el uso de rótulos a menos que sean positivos.
- Suponer que los pacientes cuentan con las fuerzas y los recursos necesarios para cambiar.

### **3.1.1 Elementos que fortalecen la alianza terapéutica**

Redondo (2006). mencionando a Tellier y Serin (2001) y a Ward Brown (2004) hacen referencia entre otros a los siguientes elementos:

- No juzgar y mostrar respeto.
- Mostrar autenticidad (significa credibilidad en la persona que uno es, en la realización del trabajo adecuadamente, en la muestra de un deseo genuino de ayudar, en la práctica de una comunicación sincera con los participantes en el tratamiento).

### **3.2 Técnicas de intervención utilizadas con las y los participantes**

Entre las técnicas más utilizadas dentro de las intervenciones grupales e individuales Santisteban (2015) menciona:

- La aclaración permite investigar aquellos aspectos de la participación del paciente que son difusos, poco claros o contradictorios. Aquí se trata del nivel de interacción más objetivo y cercano a la conciencia.
- La confrontación va un paso más adelante al mostrarle al paciente contenidos inconscientes o preconcientes que se encuentran en contradicción y que son considerados, como normales y no problemáticos. En la base de este proceso participan, generalmente, procesos de defensa, representaciones contradictorias del sí mismo y del objeto o limitaciones estructurales. La

confrontación representa para el paciente una provocación dado que contiene, en forma implícita, un cuestionamiento de su percepción y conducta.

- La interpretación es aquella intervención más orientada al nivel inconsciente. Aquí no sólo se le muestra al paciente aspectos conflictivos, sino que también se le presentan algunas hipótesis sobre los motivos y fundamentos psicodinámicos que podrían desempeñar un papel en la génesis de la problemática. Éstas deben ser presentadas con mucho cuidado para no desestabilizar al paciente.
- El refuerzo positivo es necesario ser muy sensibles a cualquier cambio positivo, cualquier progreso por mínimo que sea y no perder nunca la oportunidad de recompensarlo. Es importante que nuestro lenguaje verbal y no verbal sean totalmente coherentes y para ello es necesario que estemos muy motivados y valoremos realmente su implicación y proceso de cambio. No se trata de limitarse a un “muy bien” o “gracias”, ni reforzar indiscriminadamente y a todos por igual, ya que este recurso si no se usa adecuadamente, pierde totalmente su efecto. El hecho de tener en cuenta sus contribuciones, sus disposiciones a la acción, etc. se ve reforzado ampliamente cuando resaltamos frases que ellos dicen, parafraseamos su discurso, utilizamos sus propios ejemplos, modulamos el tono de nuestra voz, nuestros gestos de aprobación, miradas de complicidad, etc. y se sienten escuchados, respetados y tenidos en cuenta.

### **3.3 Modelos y técnicas en terapia grupal**

Entre los modelos más utilizados en terapias grupales se encuentran el modelo psicoanalítico, alderiano, psicodramático, existencial, centrado en la persona, gestáltico, análisis transaccional, terapia conductual, terapia racional emotiva y terapia realista.

Tabla No 1 Comparaciones, contrastes e integración de los diferentes modelos de terapia grupal

COMPARACIONES CONTRASTES E INTEGRACIÓN DE LOS DIFERENTES MODELOS DE TERAPIA GRUPAL				
MODELO	META	ROL DEL TERAPEUTA	ESTRUCTURACIÓN Y RESPONSABILIDAD	TÉCNICAS
PSICOANALÍTICO	<p>-Proporcionar un clima que ayude a reexperimentar las relaciones familiares de la infancia.</p> <p>-Desenterrar los sentimientos asociados a acontecimientos pasados que siguen influyendo sobre la conducta habitual.</p> <p>-Facilitar el insight sobre los orígenes del trastorno psicológico evolutivo y estimular una experiencia emocional correctiva.</p>	<p>Facilita la interacción del grupo ayudando a crear un clima de aceptación y tolerancia.</p> <p>Permanece bastante anónimo y objetivo, para que los miembros desarrollen proyecciones hacia él o ella.</p> <p>Registra las señales de resistencia y transferencias e interpreta sus significados.</p> <p>Ayuda a los miembros en el trabajo elaborativo de los aspectos inconclusos.</p> <p>Establece los límites del grupo.</p>	<p>El terapeuta renuncia al liderazgo directivo y permite al grupo que siga su propio curso; interpreta el significado de ciertos patrones de conducta. Los miembros, plantean aspectos y producen material inconsciente; asumen gradualmente más responsabilidad en la interacción espontánea, en las interpretaciones y compartiendo insights sobre otros miembros; se convierten en terapeutas auxiliares de los otros</p>	<p>Interpretación, análisis de sueños, asociación libre, análisis de la resistencia y análisis de transferencias, todas destinadas a hacer consciente lo inconsciente y a provocar el insight</p>
ALDERIANO	<p>-Crear una relación terapéutica que anime a explorar sus presupuestos básicos de la vida y a conseguir una comprensión más amplia de sus estilos de vida.</p>	<p>Emplea procedimientos como la confrontación, la autoapertura, la interpretación y el análisis de los patrones más sobresalientes para desafiar los pensamientos y los objetivos.</p>	<p>El terapeuta, al principio, se esfuerza por lograr una formulación de metas; adopta un rol activo para establecer y mantener una relación terapéutica, para examinar y analizar las dinámicas individuales y para comunicar una actitud</p>	<p>Análisis y evaluación inicial, exploración de la constelación familiar, registro de los recuerdos de infancia, confrontación e interpretación, reestructuración cognitiva, desafío al propio sistema de valores y exploración de las</p>

	<p>-Ayudar a reconocer sus puntos fuertes y su poder de cambio.</p> <p>-Animar a aceptar la responsabilidad plena del estilo de vida que han escogido y de cualquier cambio que deseen efectuar.</p>	<p>Observa el contexto social de la conducta. Modela la atención e interés.</p> <p>Ayuda a los miembros a aceptar y a utilizar sus propias evaluaciones.</p> <p>Anima a los miembros a desarrollar el coraje necesario para transferir lo aprendido en el grupo a las conductas que despliegan fuera del grupo</p>	<p>básica de aceptación y esperanza. Los miembros desarrollan insight sobre sí mismos; asumen la responsabilidad de adoptar medidas positivas para efectuar los cambios; consideran opiniones, objetivos y conductas alternativas</p>	<p>dinámicas sociales y del propio estilo de vida.</p>
PSICODRAMÁTICO	<p>-Facilitar el alivio de los sentimientos acumulados, para proporcionar insight y para ayudar a desarrollar conductas nuevas y más efectivas.</p> <p>-Abrir posibilidades no exploradas de resolución de conflictos y experimentar los apartados dominantes de uno mismo.</p>	<p>Funciona como facilitador y director.</p> <p>Se encarga de motivar al grupo, ayudar a estructurar el psicodrama, dirigir la dramatización y después a procesar los resultados con los participantes.</p> <p>Las tareas específicas incluyen la facilitación, la observación, la dirección, la producción y la síntesis.</p>	<p>El director/terapeuta sugiere técnicas específicas destinadas a intensificar sentimientos, recrear situaciones pasadas y proporcionar una mayor conciencia de los conflictos, sin que el protagonista quede bloqueado y garantiza que los miembros restantes del grupo tengan la oportunidad de compartir lo experimentado durante el psicodrama. Los miembros producen el material de los psicodramas y, cuando se hallan en el rol del protagonista, dirigen su propio psicodrama</p>	<p>Auto presentación presentación del otro, entrevista en el rol del otro y entrevista en el rol de uno mismo, soliloquio, cambio de papel, técnica de dobles y egos auxiliares, espejo, dobles múltiples, proyección futura y ensayo de vida</p>
EXISTENCIAL	<p>-Proporcionar condiciones que maximizan la auto-conciencia y reducen los bloqueos del crecimiento.</p>	<p>Su tarea principal consiste en estar plenamente presente y disponible para los individuos del grupo y</p>	<p>El terapeuta puede estructurar el grupo en base a ciertos temas existenciales como la libertad, la</p>	<p>Como este enfoque valora en primer lugar la comprensión y en segundo las técnicas, no se prescribe ninguna</p>

	<p>-Ayudar a descubrir y emplear la libertad de elección y asumir la responsabilidad de sus propias decisiones.</p>	<p>en captar su ser subjetivo. Funciona creando la relación persona a persona, auto-revelándose y confrontando a los miembros de forma prudente</p>	<p>responsabilidad, la ansiedad y la culpabilidad; comparte sentimientos del aquí y ahora con el grupo. Los miembros son responsables de decidir los aspectos que desean explorar, determinando así la dirección del grupo</p>	<p>muestra predeterminada de métodos. Sin embargo, los terapeutas pueden adoptar cualquier técnica de otros enfoques terapéuticos para comprender mejor el mundo de los clientes y para profundizar el nivel de trabajo terapéutico</p>
<p>CENTRADO EN LA PERSONA</p>	<p>-Proporcionar un clima seguro en el que se pueda examinar la gama completa de sus sentimientos. -Ayudar a ser más abiertos a las nuevas experiencias y a desarrollar una confianza en sí mismos y en sus juicios. -Animar a vivir el presente. -Desarrollar la apertura, la honestidad y la espontaneidad. -Posibilitar el encuentro con otras personas en el aquí y ahora y usar el grupo como lugar para superar los sentimientos de alienación.</p>	<p>Facilita el grupo (en oposición a dirigirlo), maneja las barreras de comunicación, establece un clima de confianza y ayuda al grupo en su funcionamiento efectivo. La tarea central consiste en ser genuino en las sesiones y demostrar aceptación incondicional, respeto y comprensión. Le corresponde la tarea de crear un clima de tolerancia y experimentación. A menudo se implica directamente compartiendo sentimientos e impresiones personales sobre lo que acontece en el grupo</p>	<p>El terapeuta proporciona escasa estructuración o dirección. Los miembros son considerados capaces de encontrar una dirección significativa, de ayudarse mutuamente y de progresar hacia resultados constructivos</p>	<p>Se hace hincapié en las actitudes y conducta del facilitador y se emplean algunas pocas técnicas estructuradas o planificadas. Las técnicas básicas incluyen la escucha activa, el reflejo de sentimientos, la clarificación, el apoyo y el "estar presente" para el cliente.</p>

<p>GESTÁLTICO</p>	<p>-Capacitar a los miembros a prestar atención a las experiencias que viven en cada momento para que puedan reconocer e integrar los aspectos de sí mismos a los que han renunciado.</p>	<p>Sugiere técnicas destinadas a ayudar a los participantes a intensificar su experiencia y a estar alerta a sus mensajes corporales. Ayuda a los clientes en la identificación y trabajo sobre los asuntos pendientes del pasado que interfieren con su funcionamiento habitual. Se centra en las conductas y sentimientos de los miembros</p>	<p>El terapeuta es responsable de ser consciente de su experiencia centrada en la persona y de usarla en el contexto grupal; estructura el grupo introduciendo técnicas apropiadas para intensificar las emociones. Los miembros deben ser activos y efectuar sus propias interpretaciones</p>	<p>El terapeuta puede usar muchas técnicas orientadas a la acción, todas las que intensifiquen la experiencia inmediata y la conciencia de los sentimientos habituales. Las técnicas incluyen la confrontación, la silla vacía, el juego del diálogo, la rueda, los enfoques fantásticos, los procedimientos de ensayo, las técnicas de cambio de papel, la exageración de una conducta, diálogos con uno mismo o con otros significativos en el presente, trabajo de sueños. Se diseñan ejercicios para capacitar a los participantes a adquirir conciencia de sus tensiones corporales y de su miedo a la cercanía física o emocional, para dar a los miembros la oportunidad de experimentar con conductas nuevas y para aliviar sentimientos. Algunas técnicas como la fantasía guiada o la imaginación se emplean para estimular la imaginación.</p>
-------------------	---	---	--	---

ANÁLISIS TRANSACCIONAL	<p>-Ayudar a deshacerse de los guiones y juegos en sus interacciones.</p> <p>-Retar a que reexaminen las decisiones pasadas y adopten conscientemente nuevas decisiones</p>	<p>Desempeña un papel didáctico. Enseña a los clientes a reconocer los juegos que emplean para evitar la intimidad, el estado del ego en que funcionan en una transacción determinada y los aspectos auto-punitivos de sus decisiones tempranas y los guiones de vida adoptados</p>	<p>Derivado del énfasis en la relación igualitaria entre el terapeuta y los miembros, la responsabilidad es compartida por ambos como se especifica en el contrato. Los miembros y el terapeuta especifican en el contrato los cambios que los miembros desean efectuar y los aspectos que desean examinar en el grupo.</p>	<p>Las técnicas incluyen el uso de listados o cuestionarios para detectar mandatos y decisiones del pasado, juegos y posiciones vitales; el modelo familiar; rol play y el análisis estructural</p>
TERAPIA CONDUCTUAL	<p>-Ayudar a eliminar las conductas inadaptadas y a aprender nuevos patrones de conducta más efectivos. (Los objetivos amplios se dividen en submetas más específicas)</p>	<p>Funciona como un experto en la modificación de la conducta, así pues, debe ser directivo y a menudo se comporta como un profesor o como un entrenador. Imparte información y enseña técnicas de manejo y métodos de modificación de conducta para que los miembros puedan practicar fuera de las sesiones grupales</p>	<p>El terapeuta es responsable de la enseñanza activa y del pro-ceder del grupo según una muestra de actividades predeterminadas. Se espera que los miembros sean activos, que apliquen lo aprendido a las situaciones cotidianas y que practiquen nuevas conductas fuera del grupo</p>	<p>Las principales técnicas, basadas en los principios de aprendizaje y conducta, tratan de lograr cambios de conducta y reestructuración cognitiva, incluyen la desensibilización sistemática, la terapia implosiva, el entrenamiento en asertividad, las técnicas aversivas, los métodos de condicionamiento operante, técnicas de autoayuda, refuerzo y medidas de apoyo, investigación conductual, formación, modelado, feedback y procedimientos para desafiar y modificar las cogniciones</p>

<p>TERAPIA RACIONAL EMOTIVA</p>	<p>-Enseñar que son responsables de sus propios trastornos -Ayudarles a identificar y eliminar el proceso de auto-adocctrinamiento mediante el cual mantienen vigentes sus trastornos. -Eliminar la impresión irracional y auto-punitiva de la vida y sustituirla por otra más tolerante y racional.</p>	<p>Funciona didácticamente: explica, enseña y reeduca. Ayuda a los miembros a observar y a confrontar rigurosamente su pensamiento irracional y a identificar su conexión con la conducta auto-punitiva. Les enseña a cambiar sus patrones de pensamiento y conducta</p>	<p>El terapeuta es responsable de desafiar cualquier señal de conducta basada en un pensamiento irracional por parte de los miembros; estructura la experiencia grupal para que los miembros permanezcan con la tarea de efectuar los cambios productivos. Los miembros son responsables de combatir sus pensamientos auto-punitivos y los de sus compañeros; se espera que realicen auto-confrontaciones fuera del grupo y que trabajen mucho para modificar los pensamientos irracionales</p>	<p>La técnica fundamental es la enseñanza activa. Los terapeutas prueban, confrontan, desafían y dirigen. Modelan y enseñan a pensar racionalmente y explican, persuaden e informan a los clientes. Usan un estilo directo que requiere que los miembros usen constantemente sus destrezas cognitivas. La REBT usa una amplia gama de técnicas conductuales como el rol play, el ensayo de conductas, las tareas para casa y el entrenamiento en asertividad</p>
<p>TERAPIA REALISTA</p>	<p>-Guiar hacia el aprendizaje de conductas realistas y responsables y hacia el desarrollo de una "identidad de éxito". -Ayudar a los miembros del grupo a evaluar su conducta y a decidir un plan de acción para el cambio.</p>	<p>Anima a los miembros a evaluar su conducta y a escoger lo que les permita satisfacer sus necesidades de formas social-mente aceptables. Ayuda a los miembros estableciendo una relación interpersonal con ellos, esperando con firmeza que formulen y apliquen un plan de cambio</p>	<p>El terapeuta enseña a los miembros a asumir la responsabilidad de dirigir su propia vida; estructura el grupo centrándose en la conducta presente y en las formas de llevar a cabo cambios de conducta específicos; influye sobre los miembros modelando una conducta orientada al éxito; confronta a los clientes que no viven con realismo. Los miembros deciden los cambios específicos que desean efectuar y son responsables de aplicar tales cambios</p>	<p>Se emplean multitud de técnicas como el rol play, la confrontación, el modelado, el uso del humor, los contratos y los planes específicos para la acción</p>

### 3.3.1 Técnicas de intervención grupal

Mencionamos en este apartado algunas técnicas que facilitan el trabajo con adolescentes.

#### 3.3.1.1 Reencuadre

El proceso de transformar una idea negativa a través de imágenes y palabras se llama reencuadre. Navarro (2015), mencionando a Watzlawick, Weakland y Fisch en su libro Cambio define el reencuadre como:

“Reencuadrar significa cambiar el marco o punto de vista conceptual y/o emocional a partir del cual se vive una cierta situación, y situar dentro de otro marco que se amolda igual o mejor a los hechos propios de dicha situación, modificando así por entero su significado”.

Marco Navarro (2015) en su libro: “El mago que olvido su poder” plantea una forma de reencuadre para el proceso de intervención terapéutica mediante las frases de poder o frases de sanación:

“Estas frases fueron contempladas por Bert Hellinger, se utilizan para cambiar la manera en la que se percibe los eventos de la vida. (...) Las frases de poder son otra forma de mirar las ideas y quizá sanar algo dentro de cada uno que necesite ser sanado. (...) Gracias es la palabra mágica que abre puertas a la vida y que permite recibir todos los regalos y bendiciones que esta tiene para nosotros, por eso no es coincidencia, ni repetición inconsciente que muchas de las frases de sanación inicien con esta palabra”.

El reencuadrar mediante las frases de sanación pueden ser utilizadas cuando el terapeuta considere que la persona necesita una perspectiva de reconciliación con el dolor y resentimiento que siente.

Algunas frases de poder o frases sanadoras:

#### **El dolor que sana y libera**

##### **- Frase negativa o frase en conflicto**

No quiero sufrir. No me gusta el sufrimiento. Todo está bien, no pasa nada, si pienso cosas positivas, el mundo será mejor. Lo pasado ya pasó y ya lo olvidé. Es como si no hubiera pasado: dejar pasar olvidar, esa es la mejor manera de estar bien, de no sentir ese dolor que a veces me quiere asaltar; esa tristeza y esa depresión que veo en otros. Yo no siento esas cosas. Yo estoy bien.

##### **- Frase de sanación**

Hoy me abro a mis emociones. Me entrego a la tristeza, al dolor. Dejo de negar lo que siento, dejo de crear un mundo de fantasía y le doy la bienvenida a mis sentimientos reales.

Duele, duele mucho, en ocasiones parece que va a acabar conmigo, pero si lo dejo estar el tiempo suficiente me doy cuenta de que este dolor no mata, por lo contrario, me sana, me libera, dura el tiempo que tiene que durar y después se van, se convierte en aprendizaje, en fortaleza.

En oposición, cuando no dejo entrara la tristeza y el dolor, se cuele el sufrimiento. El sufrimiento no tiene fin, es un veneno que se forma lentamente, gota a gota y que permea todo en la vida. No necesito el dolor, sin embargo, se que, si llega y lo acepto, es un gran maestro que me hace grande.

### Siempre te quisimos

#### - Frase negativa o frase en conflicto

La verdad es que fuiste un error. No te queríamos tener, yo no quería tenerte, pero así pasaron las cosas tu nacimiento cambio nuestra vida, yo tenia muchos planes y se acabaron cuando llegaste, quizá si no hubieras nacido, yo sería otra persona, pero, en fin, aquí estas. Como ves, tienes muchas deudas conmigo, así que habrás de pagarlas.

#### - Frase de sanación

Tenía miedo, tenia dudas, era más joven, sin embargo, agradezco al universo por el reglo de tu presencia. Cuando tú naciste, mi vida cambió, entendí el poder de la creación y reconocí que ya no era la misma persona. Siempre te quisimos y en lo más profundo de nosotros estaba el deseo de ser padres y de esa pequeña chispa de amor quizá diminuta, suficiente para traerte al mundo, de ahí naciste tú. Recuerda que una chispa contiene el mismo calor que el Sol y es suficiente para incendiar un bosque. No olvides que esa chispa de amor de tus padres te dio la vida para que llenes de calor cada uno de los días de tu vida.

#### 3.3.1.2 las metáforas

*Sin duda hay magia en los cuentos. Es imposible –para mi y tal vez también para ti– escaparte de su encanto; las historias enamoran, seducen, transforman, espantan, hacen llorar o reír, despiertan la mente, te llevan hacia adentro, sacuden al corazón y también son un bálsamo para él.*

*Sergio Hernández*

Extraído del libro: “Observé al danzar del fuego” (2014) de Sergio Hernández quien escribe de la experiencia de utilizar metáforas mediante historias, cuentos.

Hernández (2014) explica la importancia del uso de las metáforas mencionando a Muriel Rukeyser – feminista y poeta– quien dijo:

“El universo no está hecho de átomos, sino de historias”. Incluso a nivel fisiológico, los cuentos generan lazos; estudios realizados en Princeton demostraron que las personas que escuchan una historia experimentan patrones cerebrales muy similares a los de la persona que la está contando, así que compartir cuentos genera sintonía”.(...) Entonces contar

conecta. Nos hace parte del cuento: del que se está contando y de todos los contados”.  
¿Por qué contar historias? Perla Córdova, psicóloga mexicana responde “Porque es un medio para despertar conciencias. Porque dan alas para volar más alto. Porque dan voz a los susurros del corazón. Porque pueden ser el empujón si se detuvo el motor (...)”.

Al introducirnos al uso de metáforas y al quehacer del narrador Hernández (2014) lo explica desde 3 ángulos:

“Qué hacer cuando escucho -o leo para mí mismo– una metáfora, qué hacer cuando comunico una metáfora a alguien más y por último qué hacer para generar metáforas y que capacidades que se requieren (...):

- **Qué hacer cuando escucho -o leo para mí mismo– una metáfora:** La metáfora apela a procesos de comunicación y aprendizaje no-lineales, profundos y al mismo tiempo ajenos a la lógica tradicional que sólo pueden ser permitidos cuando nos relajamos iel estrés es enemigo de la metáfora!(...) Así que te invito a tomar un par de respiraciones... suavécitas... profundas... abdominales... a permitir que la inhalación te brinde descanso y la exhalación se lleve cualquier cosa que no te sea útil en este momento (aunque sea por un ratito)... y quedarte descansando... como descansa una hoja sobre el césped... y tal vez sonreír como sonríe una nube al tomar forma de borreguito... y es que cuando descansas hay ventanas que se abren trayéndote el aroma –estimulante– de sitios y tiempos muy remotos... en los que las montañas eran andariegas, el cielo cambiaba de color según tu estado de ánimo y hombres y mujeres se alimentaban de diamantes y rubíes... Cuando escuchas una metáfora te recomiendo mucho que pospongas por un ratito el juicio y el análisis, sólo permítete recibirla, inhalarla y exhalarla, abrirte a su encuentro y dejar que te acaricie. No necesitas quedarte ahí para siempre, si ese contacto te invita a darle una pensada iclaro que puedes hacerlo! Pero primero recíbela y sólo después de invitarle un café o un vaso de agua explórala desde la razón. (...) dejando que la historia te envuelva, que el mundo cambie a tu alrededor (...) vivir muchas vidas; si la metáfora literalmente te captura: permítelo, si no lo hace tanto entonces tal vez quieras ser tú el que de un salto y se meta en ella. Una vez dentro pasarán cosas. Por un lado, podrás caminar caminos nuevos, asombrarte en un lugar distinto al acostumbrado, probar sabores que no por fuerza serán deliciosos, pero seguramente serán distintos, podrás ponerte ojos diferentes y ser dragón, hechicera, guerrero, demonio... de hecho te lo recomiendo mucho: ahí adentro cambia de piel y camina ese mundo desde muchos pies. Por otro lado, habrá cosas que simplemente te pasen y no podrás más que dejar que ocurran... y cuando la historia se disuelva regresar a ser tú –pero un poquitito diferente.
- **Qué hacer cuando comunico una metáfora a alguien más:** Del otro lado del camino estás tú cuando cuentas o cuando quieres contar una historia. Así que desde ese lado lo mejor que puedes hacer es contactar la voz con el corazón. La comunicación metafórica es una comunicación que va dirigida más al niño que al adulto (y no estoy hablando de edades) ...más al profundo océano que a la fugaz ola, ...más a lo que entendemos como “corazón” que a lo que asociamos como “mente”. La metáfora debe estar conectada con el corazón de quien la cuenta para tocar el corazón de quien la escucha. Así que la recomendación fundamental es la de entrar en contacto con la intención... La palabra, el ritmo, la entonación se vuelven entonces instrumentos del corazón y la melodía que emerge es la de

tu intención; de modo que la idea es llenar de intención las palabras, si quieres que el cuento genere asombro, curiosidad, paz, compasión, alegría, amor... ten la intención de hablar con el corazón que desde ahí surja tu voz. Una vez que la voz y el corazón se conectaron: lo demás es lo de menos, sin embargo, no sobra dar algunas sugerencias prácticas: Rodéate de la historia, métete en ella. Observa con tus propios ojos lo que ocurre en esa tierra mágica, escucha con tus oídos lo que suena en ese sitio, siente con tu propia piel... y como protagonista privilegiado comparte lo que estás viviendo ahí adentro. Tu principal instrumento es la voz...permítele transmitir la magia de la historia. Juega con el volumen, el ritmo ... .. ¡la pausa! El cuerpo también juega. Señala, toca, camina, respira, quédate mirando... No es necesario que actúes (de hecho, no te lo recomiendo), simplemente involucra a tu cuerpo en tu comunicación... Integra lo que está ocurriendo a la historia. Mete a tus escuchas en ella... Ayúdalos a que vaya de viaje contigo. Así que resumiendo: cuando cuentes viaja al corazón y llena tu palabra de su intención; sumérgete en la historia, juega con el cuerpo y la voz... y llévanos de viaje, invítanos a explorar...

- **Que hacer para generar metáforas:** Sin duda es delicioso escuchar y leer historias, para algunos (entre ellos yo) contarlas también es un gran placer. Recibir y entregar regalos –cuando son verdaderos– es fuente de gozo; generar esos regalos es un reto y un deleite creativo. Según Aristóteles una mente avanzada se descubre por su capacidad para pensar metafóricamente, de modo que ahondemos en esa modalidad del pensamiento. Si me pidieras que defina qué es una metáfora tendría que decirte que simplemente es poner una cosa en lugar de otra; un dragón en lugar de un problema, un demonio en lugar del miedo, un anciano sabio en lugar de mi propia mente profunda. La estructura básica del pensamiento metafórico es: X es como Y... dónde X puede ser cualquier cosa y ¡Y cualquier otra! Si lo piensas un poquito esto hace que tus posibilidades de generar una metáfora no sólo sean infinitas, sino que sean infinitas al cuadrado. Nuestra mente es como el universo: mientras más lejos miramos más crece. ¡Vaya potencial el nuestro! Así que para generar metáforas lo que tienes que hacer es cambiar de lugar las cosas. Ser como el colibrí que era alérgico a las flores y se fue a vivir a una biblioteca, así que tuvo que cambiar las rosas, azucenas y jazmines por libros, tratados, diccionarios y cuentos...

Te propongo un ejercicio para activar el músculo metafórico. Completa las siguientes preguntas con lo primero que venga a tu mente, no lo pienses mucho ya que no es un ejercicio dirigido a la razón:

- Si hoy fueras un animal ¿qué animal serías?
- Si tu estado de ánimo el día de hoy fuera un fenómeno climático (brisa, huracán, relámpago, tormenta, calma, etc...) ¿cuál sería?
- Si tu pasado fuera un lugar lejano ¿cómo sería?
- Si tu principal objetivo actual fuera un cuerpo celeste ¿qué características tendría?
- Si los obstáculos que enfrentas fuesen un ser mitológico ¿qué ser serían? Si tu principal cualidad fuera una joya ¿cómo sería?

Responder estas preguntas –además de invitarte a una exploración interesante de ti mismo– pone en funcionamiento el pensamiento metafórico.

### ¿Cuál es la estrategia para tejer metáforas?

David Gordon –uno de los precursores de la PNL y autor del libro “Therapeutic Metaphors”- nos recomienda generar metáforas isomórficas, en otras palabras que se parezcan a la situación de la persona para la cual la estamos generando. David nos invita a pensar en el estado actual y el estado deseado y buscar a qué se parecen; tal vez la situación de algún amigo es como encontrarse en el fondo de un pozo o el reto que está enfrentando es como ir a la guerra con una espada oxidada o como tener que sembrar una ceiba en la que quepan todas las ceibas... y desde ahí tejer la historia, pasando aventuras, añadiendo recursos, comunicando indirectamente, hilando hacia la posibilidad de mirar las estrellas desde el fondo del pozo y escalarlo esforzadamente o llenarlo de agua y flotar hacia arriba o permitir que alas de viento nazcan en la espalda... Lo que sí puedo añadir aquí es que la mejor forma de hacer metáforas es haciéndolas. Escribe.

Tim Hallbom –otro de los grandes de la PNL- me compartió hace tiempo una estrategia que además de sencilla es divertida, se llama la Espina dorsal de la historia y es una propuesta de Kat Koppet y que es descrita en mayor detalle en su libro “Training to Imagine”. Yo la he usado en muchas ocasiones y siempre me divierto. Si tienes tiempo ahora puedes probarla, simplemente completa las siguientes frases con aquello que venga a tu mente, puedes elaborar una serie de eventos o ser sintético, lo importante es hacerle cosquillas al papel con letras nuevas:

- Hace mucho, mucho tiempo había...
- Y todos los días...
- Pero una vez...
- Debido a eso...
- Y justo por esa razón...
- Así que...
- Pero finalmente...
- Y desde entonces...

- **La estructura de esta magia:** las capacidades son series de pasos en su mayoría inconscientes que los seres humanos seguimos para lograr determinado resultado. Así que ¿cuál es la estructura –el conjunto de pasos- para transmitir, generar y disfrutar una metáfora? (..) para contar una metáfora hay que primero hacerla tuya, hay que resonar con ella, hay que sentirla, masticarla, explorarla, quererla. De modo que antes de compartirla habremos de amistarla con ella, sólo podemos regalar lo que es nuestro, así que este es el primer paso: domesticarla como el principito con el zorro. Probablemente esta sea la capacidad fundamental: establecer una amistad verdadera con el cuento y como toda amistad verdadera, esta requiere tiempo, cariño, paciencia. Dedícaselo. Quédate con la

historia. Visítala e invítala a visitarte. A lo largo de los años he tenido la gigantesca fortuna de estar en contacto con grandes narradores, la mayoría informales, pero también con algunos narradores orales profesionales. Puedo presumir que me considero amigo de muchos de ellos y lo que te voy a compartir es la estrategia de uno de los grandes, mi amigo Walter Díaz Ovalle. Mi recomendación es que mientras lees su estrategia te la calces, imagines que la estás viviendo y te permitas disfrutar de su forma de hacer magia”:

- o El instante previo: Justo antes de comenzar a narrar hay algunas cosas que tu pensamiento puede hacer, limpia tu mente de imágenes, deja que se diluyan. Usando una voz placentera que viene del corazón permite que surjan las palabras: “adoro contar”. Genera la sensación de un escalofrío ligero, como una corriente eléctrica que te recorre con suavidad. Recuerda –o imagina– un suave aroma a “teatro viejo”. Piensa que en este momento lo más importante es el cuento. El cuento en general, las historias, la que vas a contar y todas las que se han contado. Imagina que pierdes importancia (por un ratito) y que te pones al servicio de las historias. Anticipa el placer de contar. Mmmmmh. Ahora tu cuerpo también puede involucrarse Enfoca tu mirada (como al afinar puntería), observa el micrófono (si lo hay), la silla y el público. Lleva tu cuerpo ligeramente hacia adelante. Y quédate en espera un instante generando expectativa. ¿Listo? ¿Lista? ¡El cuento está por llegar!
- o El momento de contar: Al estar narrando tu mente... (recuerda imaginarlo mientras lo lees) ... Guarda silencio interior. Las palabras sólo están afuera, adentro hay quietud. Genera las imágenes del cuento frente a ti, ahí con una cualidad etérea, transparente, que te permite mirar a tus escuchas. Cuando algún personaje usa la voz entra en él mentalmente, no es necesario que actúes sólo préstale tu voz. Al describir mantente en tu propio cuerpo. Recuerda que lo importante es el disfrute del cuento y el disfrute de ser tú quien lo cuenta. Permite que un placer suave recorra tu cuerpo. Date permiso de asombrarte cuando te escuches a ti mismo permitiendo que sea el cuento quien se cuenta. Además, con tu cuerpo y tu voz podrás Dirigir la mirada a las imágenes del cuento y de ahí al público. Platicar con el público sobre lo que ocurre en el cuento. Desplazarte por tu escenario. Y cuando el cuento se contó...
- o El instante posterior: Pareciera que ya terminaste, pero todo hecho importante requiere de un ritual de cierre. Así que ahora con la mente puedes. Asegurarte que haya nuevamente silencio interior. Imaginar que la sensación del cuento se queda en el ambiente, que no se ha ido por completo y luego permitir que se vaya disolviendo. Pensar que el cuento quedó feliz. Imaginar que las imágenes externas (gente, escenario, etc.) toman una cualidad “bohemia” se vuelven un poco más opacas, amaderadas, cálidas. Internamente y otra vez desde el corazón decir las palabras “quiero volver a hacerlo” Y utilizando tu cuerpo, simplemente. Retírate un poco. Cierra tus ojos un instante.

### 3.3.1.3 El aquí y el ahora

Lizano (2015) mencionando a Kaplan y Sadock (1998) explica el uso de la técnica el aquí y ahora:

“El uso de la técnica del aquí y el ahora ayuda a establecer relevancia en un problema ocurrido tiempo atrás en un paciente, se lo realiza a través del análisis de los pensamientos o de las interpretaciones que los pacientes hacen acerca de los problemas en el presente, el terapeuta también toma en cuenta aspectos pasados que mantienen las creencias irracionales que suceden dentro del grupo y en la vida cotidiana, y por consecuencia hay perturbaciones emocionales o conductuales, estos aspectos son importantes durante la reunión grupal”.

Para poder trabajar en el aquí y ahora el terapeuta debe entender lo que significa el ahora Eckhart Tolle en su libro: “El Silencio hablaba” realiza una serie de reflexiones en torno a la importancia de vivir el ahora, reflexiones que transcribimos a continuación:

“Cuando se mira superficialmente, parece que el momento presente es uno entre muchos, muchos momentos. Cada día de tu vida parece estar compuesto por miles de momentos en los que ocurren distintas cosas. Pero, si miras más a fondo, ¿no hay siempre un único momento? ¿No es la vida siempre «este momento»?” (...)

“Este momento —el Ahora— es la única cosa de la que nunca puedes escapar, el único factor constante en tu vida. Pase lo que pase, por más que cambie tu vida, hay una cosa segura: siempre es Ahora” (...)

“Siente la vida dentro de tu cuerpo. Eso te ancla en el Ahora” (...).

“Cuando tu atención te traslada al Ahora, estás alerta. Es como si despertases de un sueño: el sueño del pensamiento, el sueño del pasado y del futuro. Hay claridad, simplicidad. No queda sitio para fabricarse problemas. Simplemente este momento es como es” (...).

“La mayoría de la gente confunde el Ahora con lo que ocurre en el Ahora, pero son dos cosas distintas. El Ahora es más profundo que lo que ocurre en él. Es el espacio en el que ocurren las cosas”. “Por tanto, no confundas el contenido de este momento con el Ahora. El Ahora es más profundo que cualquier contenido que surja en él (...).

“Cuando entras en el Ahora, sales del contenido de tu mente. La corriente incesante de pensamientos se apacigua. Los pensamientos dejan de absorber toda tu atención, ya no te ocupan completamente. Surgen pausas entre pensamientos, espacio, quietud. Empiezas a darte cuenta de que eres mucho más profundo y vasto que tus pensamientos” (...)

“Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensorias y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el Ahora. Yo Soy”.

### 3.3.1.4 Prácticas restaurativas

Las prácticas restaurativas se enfocan en gestionar las relaciones al interior de la comunidad (...). Estas prácticas amplifican el desarrollo de una cultura que promueve el respeto y la empatía hacia los demás (Vásquez, 2015). Dentro de las prácticas restaurativas se encuentran los círculos restaurativos:

- **Círculos restaurativos:** Un círculo es una práctica restaurativa versátil que puede usarse de manera proactiva, para desarrollar relaciones y generar comunidad o de manera reactiva, para responder a las conductas indebidas, a los conflictos y problemas. Los círculos brindan a las personas la oportunidad de hablar y escucharse unos a los otros en una atmósfera de seguridad, decoro e igualdad. Un proceso de “comunicación alternativa, basado en las prácticas tradicionales del diálogo y la sanación de las personas (Pranis, 2005). Los círculos restaurativos son aquellos que procuran la participación y el acercamiento de las partes, así como de la familia y la comunidad, para restablecer los vínculos afectados. Los círculos restaurativos (...) permiten que las voces silenciosas sean oídas, permiten a los líderes emerger (...) Los círculos restaurativos pueden ayudar a las personas a explorar temas a un nivel más profundo. Los círculos restaurativos permiten a las personas conocerse mutuamente y forjar relaciones e incentivan la resolución de problemas (Wachtel, 2013) Los Círculos para crear comunidad proporcionan la oportunidad de compartir sentimientos, ideas y experiencias para generar confianza y entendimiento entre las personas participantes. Están dirigidos a conformar o consolidar una comunidad, un grupo o un aula a través de mejorar el conocimiento mutuo, compartiendo opiniones, intereses, gustos, etc. En el aula, se pueden desarrollar al iniciar o finalizar una actividad o un periodo de tiempo, por ejemplo, al iniciar el día, finalizar la semana, etc.
- **Tipos de círculos restaurativos:** Existen dos tipos de círculos de acuerdo al orden de participación:
  - **Secuencial:** esperamos que todas las personas respondan a la pregunta; según el listado de participantes acordado, responde el primero o la primera hasta acabar con la lista. Sin embargo, siempre hay la posibilidad de responder “paso”.
  - **No secuencial:** responden solo las personas que desean responder. Según la plataforma, hay una herramienta para pedir su turno (levanta la mano).
- **El objeto de diálogo:** Con frecuencia, el uso de un “objeto de diálogo”, o “objeto de la palabra” (puede ser una pelota, un muñeco, un peluche pequeño) ayuda a las personas a esperar su turno y sirve también como un recuerdo físico de quién es la persona que tiene permiso para hablar. El Proceso de círculo depende mucho del uso del objeto de diálogo. En un espacio físico, el objeto de diálogo pasa de persona en persona hasta terminar la ronda en el círculo. Los participantes hablan solamente cuando tienen el objeto de diálogo en sus manos, todas las demás personas escuchan sin interrumpir al que habla. Nadie está obligado u obligada a hablar. Un participante puede pasar el objeto de diálogo a la siguiente persona sin hablar si así lo desea. El objeto de diálogo crea orden, asegura que cada persona tenga la oportunidad de hablar, distribuye el poder alrededor del grupo, permite la reflexión, ofrece la oportunidad para el silencio igual que las palabras y valida la importancia de la presencia de cada participante. La estructura del objeto de diálogo crea un ambiente de profundo respeto y escucha atenta.

- **Pautas estándar del círculo: Pranis (2020) plantea las siguientes pautas que se usan en los círculos:**
  - Respete la forma en que funciona el objeto de dialogo (hable solo cuando la tenga).
  - Hablar y escuchar con respeto
  - Hablar y escuchar desde el corazón
  - Tómese el tiempo que necesite para hablar, siendo consciente de la necesidad de que los demás requieren tener tiempo también
  - Respete la privacidad: la información personal compartida en el círculo permanece en Círculo
  - Cuídese a sí mismo
- **Preguntas:** Estas preguntas pueden utilizarse como preguntas para romper el hielo, como preguntas generadoras o preguntas temáticas. Pranis (2020) planteó las siguientes preguntas para los círculos de apoyo:

¿Qué significa para ti este periodo de tiempo que estas viviendo aquí?

¿Cómo se manifiesta la ansiedad para ti: en tu cuerpo, mente, espíritu y corazón?

En este nuevo periodo de tu vida, ¿por qué estás agradecida?

¿Cuál es tu más grande miedo? ¿Dónde percibes el miedo en tu cuerpo?

¿Qué prácticas personales (acciones actitudes que cosas estas haciendo para alimentar) están alimentando tus miedos?

¿Qué estás haciendo para apoyar a alguien más en este momento?

¿Con quién puedes hablar sobre tus ansiedades y preocupaciones?

¿Qué te da esperanza?

¿Tienes prácticas o estrategias que te ayuden a interrumpir pensamientos de desesperanza o ansiedad?

¿Cuál es el regalo que la vida te esta dando en este momento?

¿Qué te está trayendo consuelo en el momento?

¿Cuál es la fuente de fortaleza para ti en respuesta a este momento difícil?

¿Qué formas de conexión o vínculo estás descubriendo o recuperando?

¿Cómo te gustaría usar este tiempo? ¿Cuál es la oportunidad de crecimiento de este tiempo, a nivel personal?

¿Quién es un modelo a seguir para ti en esta situación?

¿Qué te gustaría liberar en el centro de nuestro Círculo?

¿Qué te ayuda a recordar que nunca estás solo?

¿Cuál es tu música favorita para levantar tu ánimo?

¿Qué te causa mucha risa, algo de lo que puedas reírte incluso en tiempos difíciles? (película, programa de televisión, etc.)

¿Cómo está afectando esta situación tus relaciones en tu familia?

¿Qué es lo más difícil de esta situación para ti?

¿Qué es algo positivo que puedes hacer por ti mismo en la próxima semana?

¿Cómo podemos apoyarnos unos a otros en este momento difícil?

¿Que hiciste qué te hace sentir orgullosa en este periodo de tiempo tan difícil?

Se debe escoger cuidadosamente las preguntas que se utilizarán para cada fase del proceso grupal y personal (Figura No. 8) para evitar intimidar a las y los participantes

<p><b>Preguntas para divertirse y conocerse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Tres cosas que llevarías contigo a una isla desierta?</li> <li>✓ Si tuvieras que ser otra persona por un día, ¿quién serías y por qué este personaje?</li> <li>✓ Si pudieras invitar a cualquier persona (viva o muerta) a cenar, ¿quién sería y por qué esta persona en particular?</li> <li>✓ Si pudieras vivir en cualquier parte del mundo, ¿dónde sería y por qué allí?</li> <li>✓ ¿Cuál sería tu destino ideal de vacaciones?</li> <li>✓ ¿Qué lugar te gustaría volver a visitar, y por qué motivos?</li> <li>✓ ¿Qué es lo más imprudente que has hecho en tu vida?</li> <li>✓ ¿Qué te hace reír?</li> <li>✓ Si ganaras la lotería, ¿en que lo gastarías?</li> <li>✓ ¿En qué momento de la historia te hubiera gustado nacer y por qué?</li> <li>✓ Si fueses el protagonista de una película, ¿quién te gustaría que fuese el actor secundario / la actriz secundaria?</li> <li>✓ ¿Qué haces para cargar pilas?</li> <li>✓ ¿Qué es lo más aventurero/arriesgado que has hecho en la vida?</li> <li>✓ ¿Cuál sería el título de tu biografía?</li> <li>✓ ¿Cuál es el regalo que has recibido que te ha más emocionado?</li> <li>✓ ¿Qué hiciste por primera vez la última vez?</li> <li>✓ ¿Si tuvieras una máquina de tiempo, a que etapa de tu vida desearías regresar? ¿Para qué?</li> <li>✓ ¿A que pareja de animales te llevaría al arca?</li> <li>✓ ¿Si tuvieras que ir al infierno, por qué crees que sería?</li> <li>✓ ¿Cuál es el fenómeno natural que más miedo le tienes y por qué?</li> <li>✓ ¿Cuál fue tu último sueño?</li> <li>✓ ¿Qué significa exactamente cuando dices “estoy bien o me siento bien”?</li> <li>✓ ¿Si el silencio tendría un sonido, cual sonido le darías?</li> <li>✓ Cuenta una anécdota tuya que nos hará reír a todos</li> <li>✓ ¿Qué recuerdas de tu última navidad?</li> <li>✓ ¿Qué has perdido en tu vida para ganar después?</li> <li>✓ ¿Qué decisión tomarías si te regalaban un pasaje a Marte sabiendo que no hay posibilidad de retorno en la tierra, y por qué tomaría esta decisión?</li> <li>✓ ¿Con quien tienes un café / un jugo pendiente?</li> <li>✓ ¿Alguna frase que te ha marcado en tu vida?</li> </ul> <p><b>Preguntas para relacionarse, crear vínculos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es lo que más admiras de una persona o de tus amigos?</li> <li>✓ ¿Comparte una experiencia positiva que has tenido con tu clase?</li> <li>✓ ¿Una cualidad de un profesor que te procura confianza?</li> <li>✓ ¿Cómo crees que los demás te perciben?</li> <li>✓ ¿Qué clase de amigos te gusta tener?</li> <li>✓ ¿En qué te puedes comprometer para mejorar la convivencia en el aula?</li> <li>✓ ¿Una característica que debería tener un compañero de estudio tuyo?</li> <li>✓ ¿Alguna expectativa para el día de hoy?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que más valora de tu aula?</li> <li>✓ ¿Cuenta algo de ti que nadie aquí sepa?</li> <li>✓ ¿Si pudiera regalar una cualidad a una persona, cual sería y por qué razón?</li> <li>✓ ¿Cómo animarías a alguien de tu entorno que se siente triste?</li> </ul>	<p><b>Preguntas para conocimiento de uno mismo: retos, expectativas, deseos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Algo que te propones para el día de hoy, para esta semana...</li> <li>✓ ¿Cómo llevarás a cabo el objetivo que te has propuesto?</li> <li>✓ ¿Algo que te haya costado mucho hacer y que te hizo sentir contento / orgulloso de haber hecho?</li> <li>✓ ¿Qué profesión te gustaría seguir?</li> <li>✓ ¿Qué te gustaría ser de grande?</li> <li>✓ ¿En qué lugar te sientes más feliz?</li> <li>✓ ¿Cuál sería tu día ideal?</li> <li>✓ ¿En que te ocupas para sentirte sereno, tranquilo, en paz contigo mismo?</li> <li>✓ ¿Qué haces cuando te enojas, y cómo te sientes?</li> <li>✓ ¿Cuál es tu pasión que te mueve en la vida?</li> <li>✓ ¿Cuál es tu motivación para hoy?</li> <li>✓ ¿Qué necesitas para sentirte bien?</li> <li>✓ ¿Qué te gustaría hacer hoy?</li> <li>✓ Uno de tus sueños más importante es...</li> <li>✓ Cuando te sientes triste, te gustaría...</li> <li>✓ ¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres?</li> <li>✓ ¿Qué tipo de regalo te gustaría recibir el día de tu cumpleaños?</li> <li>✓ ¿Cómo te gusta o gustaría que te llamen? o ¿Cómo te dicen de cariño?</li> <li>✓ ¿Qué extrañas de tu infancia?</li> <li>✓ ¿Si fueras presidente un día, que cambiarías?</li> <li>✓ ¿Si fuera el director de la unidad educativa por un día, que cambiarías?</li> <li>✓ ¿Si tuvieras una lámpara mágica y pudieras pedir tres deseos, ¿qué pedirías?</li> <li>✓ ¿Si pudieras retroceder en el tiempo y tener la oportunidad de cambiar algo en tu vida, que cambiarías?</li> <li>✓ ¿Qué harías hoy si supieras que no vas a fallar?</li> <li>✓ Si por un momento te pondrías en el lugar de tu papa o mama, ¿qué dirías de ti mismo?</li> <li>✓ ¿Si pudieras cambiar algo en tus padres, qué sería y por qué?</li> </ul> <p><b>Preguntas sobre habilidades, virtudes, cualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿En qué eres bueno o muy bueno?</li> <li>✓ ¿Una característica positiva de tí?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que haces mejor?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que te resulta más fácil de hacer?</li> <li>✓ ¿Algo que te gusta de ti mismo, que no sea físico?</li> <li>✓ ¿Cuál es tu mejor virtud?</li> <li>✓ ¿Algún talento que te hubiera gustado tener?</li> <li>✓ ¿Qué tipo de habilidades te gustaría desarrollar y por qué?</li> <li>✓ ¿Cuál es tu fortaleza?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que más te gusta de tu carácter?</li> </ul> <p><b>Preguntas sobre sentimientos, emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Algo que te ha hecho sentir feliz en los últimos días</li> <li>✓ Una cosa que te ha hecho sentir triste en los últimos días</li> <li>✓ ¿Cómo te sientes ahora?</li> <li>✓ ¿Cómo te sientes cuando cumples tus obligaciones?</li> <li>✓ ¿Qué persona quieres que esté en tu corazón siempre?</li> <li>✓ ¿Si te cruzas con una persona que está llorando mucho, yo...?</li> <li>✓ ¿Cuándo sientes que no te comprenden...?</li> <li>✓ ¿Algo que te hace enfadar?</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Puedes compartir algo alegre que te ha sucedido la semana pasada?</li> <li>✓ ¿Quién quiere compartir una enseñanza de un familiar, de un amigo, de un colega?</li> <li>✓ Yo no puedo salir de esta aula sin decir que...</li> <li>✓ ¿Comparte una experiencia bonita que hiciste a favor de otro compañero?</li> <li>✓ ¿Cómo te sientes cuando un compañero te apoya, cuando pasas por una situación difícil?</li> <li>✓ ¿Si pudieras compartir tus problemas a una persona de confianza, quién sería?</li> </ul> <p><b>Preguntas sobre reconocimiento, limitaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es lo que me cuesta más hacer?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que resulta más difícil de hacer?</li> <li>✓ ¿A qué tienes miedo, y por qué?</li> <li>✓ ¿Qué es lo que no puedes soportar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué haces cuando estás enfadado?</li> <li>✓ ¿Qué te molesta de ti a veces?</li> <li>✓ ¿Qué cosas te molestan, te hacen daño?</li> <li>✓ ¿Cuándo te sientes fuerte...?</li> <li>✓ ¿Cuándo no te pones en el lugar de otro?</li> <li>✓ ¿Sueles tener empatía hacia los demás? ¿Puedes darnos un ejemplo que has vivido?</li> </ul> <p><b>Preguntas sobre aspectos a mejorar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Alguna cualidad tuya que quieres mejorar?</li> <li>✓ ¿Qué te gustaría cambiar de ti mismo?</li> <li>✓ Un aspecto a mejorar en tus relaciones personales</li> <li>✓ Me gustaría quitarme la capa de....</li> <li>✓ ¿Algo que has mejorado a lo largo de tus estudios?</li> <li>✓ ¿Qué te gustaría mejorar pero que aún no has podido, y por qué?</li> <li>✓ ¿Cómo te sientes cuando realizas que estas mejorando, por ejemplo, tus estudios, tus relaciones con tus padres, etc.?</li> </ul>
---	---

Tabla No. 2 Esquema para la elaboración de los módulos de trabajo grupal

ESQUEMA PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MÓDULOS DE TRABAJO GRUPAL							
MÓDULO	UNIDAD	OBJETIVO	MODELO	TÉCNICA Y ACTIVIDAD	Dimensiones de intervención		
					Afectiva	Cognitiva	Conductual



# CAPÍTULO IV

**EVALUACIÓN DEL PROGRAMA  
INTERVENCIÓN A NIÑAS, NIÑOS  
Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE  
RIESGO MEDIANTE GRUPOS DE  
AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA**



## 4.1 Ejes de la evaluación del programa

Los ejes de evaluación permitirán lograr un diagnóstico de las necesidades, la evaluación de efectividad del programa, una evaluación continua de los contenidos que se desarrollan en el programa y un registro de observación.

**Figura No. 11 Ejes de evaluación**



### 4.1.1 Diagnóstico de necesidades

Este diagnóstico permite interiorizar las necesidades individuales de cada participante del grupo y las expectativas que tiene de trabajo en las sesiones del grupo.

### 4.1.2 Evaluación de efectividad del programa

La evaluación de efectividad del programa está basada en la evaluación de la empatía, siendo esta una de las características trabajadas para lograr la cohesión del grupo y fortalecer sus habilidades de contención.

### 4.1.3 Evaluación continua

La evaluación continua permitirá observar el cumplimiento de los objetos planteados en cada actividad.

### 4.1.4 Registro de observación

Mediante este registro se podrá observar la participación o las dificultades de los miembros del grupo dentro de las sesiones.

### 4.1.5 Evaluación final

Esta evaluación brindara una vista de las habilidades que las participantes adquirieron en el trabajo grupal.

### 4.2 Protocolo de tiempos en la evaluación

Tabla No. 3 Protocolo de tiempo de evaluación

TIPO DE EVALUACIÓN	SESIÓN	INSTRUMENTO	TIEMPO	OBJETIVO
Diagnóstico de necesidades	Primera Sesión	Instrumento No. 1	10 minutos	Determinar las necesidades de las adolescentes esta evaluación permitirá complementar las unidades de intervención del programa.
Evaluación de efectividad del programa		Escala de Empatía Básica	10 minutos	Identificar 2 factores de empatía, se está utilizando este instrumento porque uno de los módulos esta dirigido a fortalecer la empatía en las adolescentes.
Evaluación continua	Todas las sesiones	Instrumento No. 2 ¿Qué aprendizaje me llevo hoy?	10 minutos	Evalua el avance de las adolescentes en las actividades de todas las sesiones.
Registro de observación		Instrumento No. 3	10 minutos	Proporciona datos cualitativos de la participación o las dificultades de los miembros del grupo dentro las sesiones.
Evaluación final	Ultima Sesión	Instrumento No. 4	20 minutos	Evalúa de forma cualitativa la proyección de las adolescentes a futuro.

## 4.3 Instrumentos

### Instrumento No. 1

#### DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

¿Cuál es el aspecto de tu vida que más valoras?

¿Qué cosa echas de menos en tu vida?,

¿Si tuvieras lo que deseas, de qué modo cambiaría tu vida?,

¿Qué puedes empezar a hacer hoy para conseguir lo que deseas?

## EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA

### Escala de Empatía Básica Versión 9 ítems Oliva et al. (2011)

Indica si las frases que figuran a continuación pueden servir para definir o no tu forma de ser, marcando con un círculo la opción elegida.

	Totalmente de acuerdo				
	De acuerdo				
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo				
	En desacuerdo				
	Totalmente en desacuerdo				
	1	2	3	4	5
Después de estar con un amigo/a que está triste por algún motivo suelo sentirme triste	1	2	3	4	5
Los sentimientos de los demás me afectan con facilidad	1	2	3	4	5
Me pongo triste cuando veo a gente llorando	1	2	3	4	5
Cuando alguien está deprimido suelo comprender cómo se siente	1	2	3	4	5
Casi siempre me doy cuenta de cuándo están asustados mis amigos/as	1	2	3	4	5
A menudo me entristece ver cosas tristes en la tele o en el cine	1	2	3	4	5
A menudo puedo comprender cómo se sienten los demás, incluso antes de que me lo digan	1	2	3	4	5
Casi siempre puedo notar cuándo están contentos los demás	1	2	3	4	5
Suelo darme cuenta rápidamente de cuándo un amigo/a está enfadado	1	2	3	4	5



**Instrumento No. 3****REGISTRO DE OBSERVACIÓN**

<b>Brinda apoyo a sus compañeros en el grupo</b>										
<b>Expresa sus emociones y conflictos</b>										
<b>Cumple con las actividades</b>										
<b>Realiza otras actividades</b>										
<b>Se distrae con facilidad</b> (dirige su atención a cualquier estímulo y el tiempo de reacción es breve)										
<b>Tiene llamados de atención constantes</b>										
<b>Presenta comportamiento agresivo</b>										
<b>Comportamiento desafiante ante la autoridad</b>										
<b>Molesta a sus compañeros, los distrae</b>										
<b>Nombre</b>										

## **Instrumento No. 4**

### **EVALUACIÓN FINAL**

Imagina que ha transcurrido un año desde que finalizó el grupo. Imagina también que nada ha cambiado en tu vida, que sigues siendo como eras antes. Trata de imaginar cómo te sentirías.

¿Desearías analizar algunas de tus decisiones anteriores?

¿Cambiarías algunas de estas decisiones en la actualidad?

¿Qué nuevas decisiones desearías realizar?

¿Qué actitudes o conductas consideras que superaste o que actitudes todavía crees que debes continuar mejorando?





# CAPÍTULO V

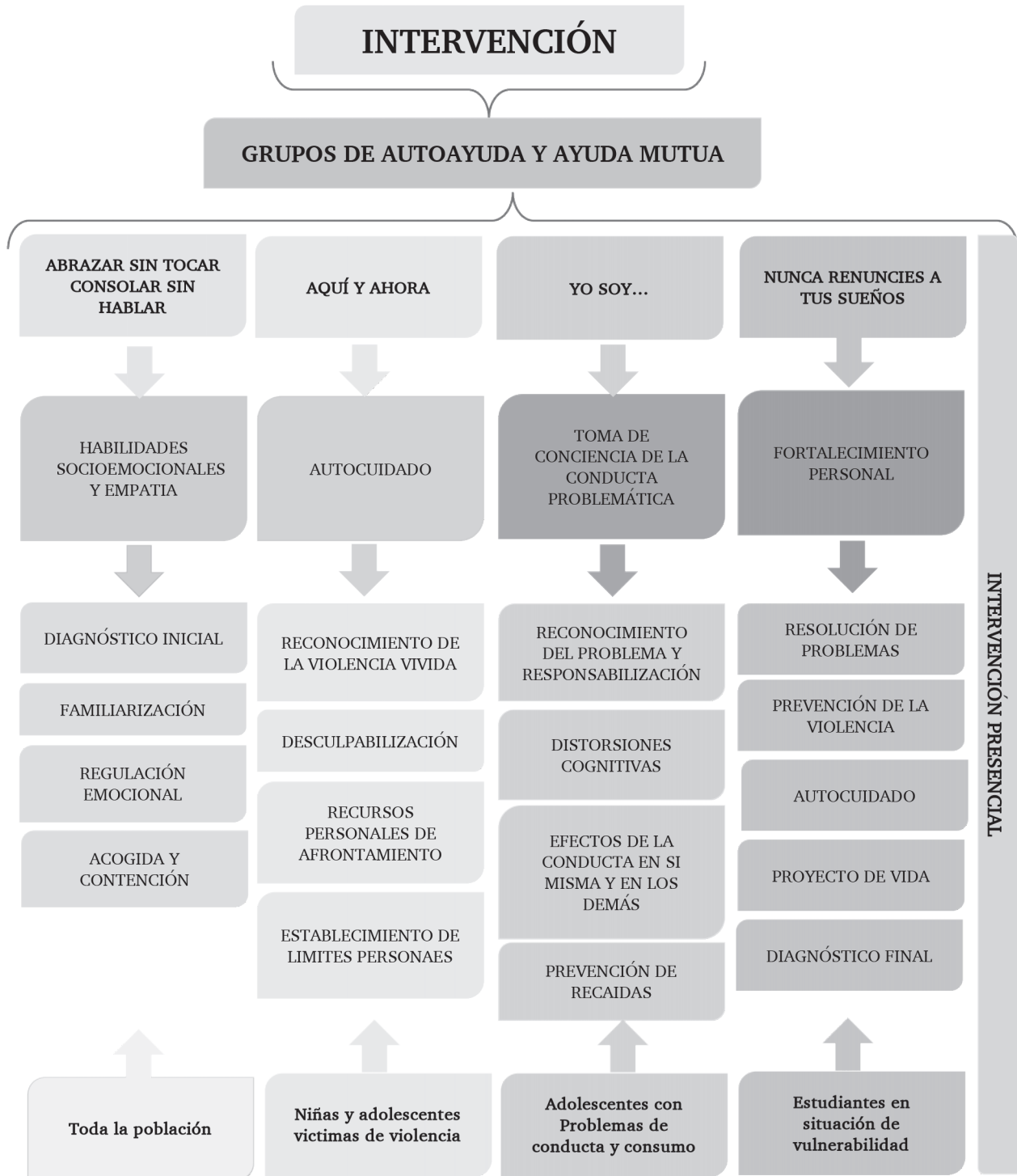
**PROGRAMA GRUPOS DE AUTOAYUDA  
Y AYUDA MUTUA COMO ESTRATEGIA  
DE INTERVENCIÓN EN NIÑAS Y  
ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA Y EN SITUACIÓN DE RIESGO**

**INTERVENCIÓN**



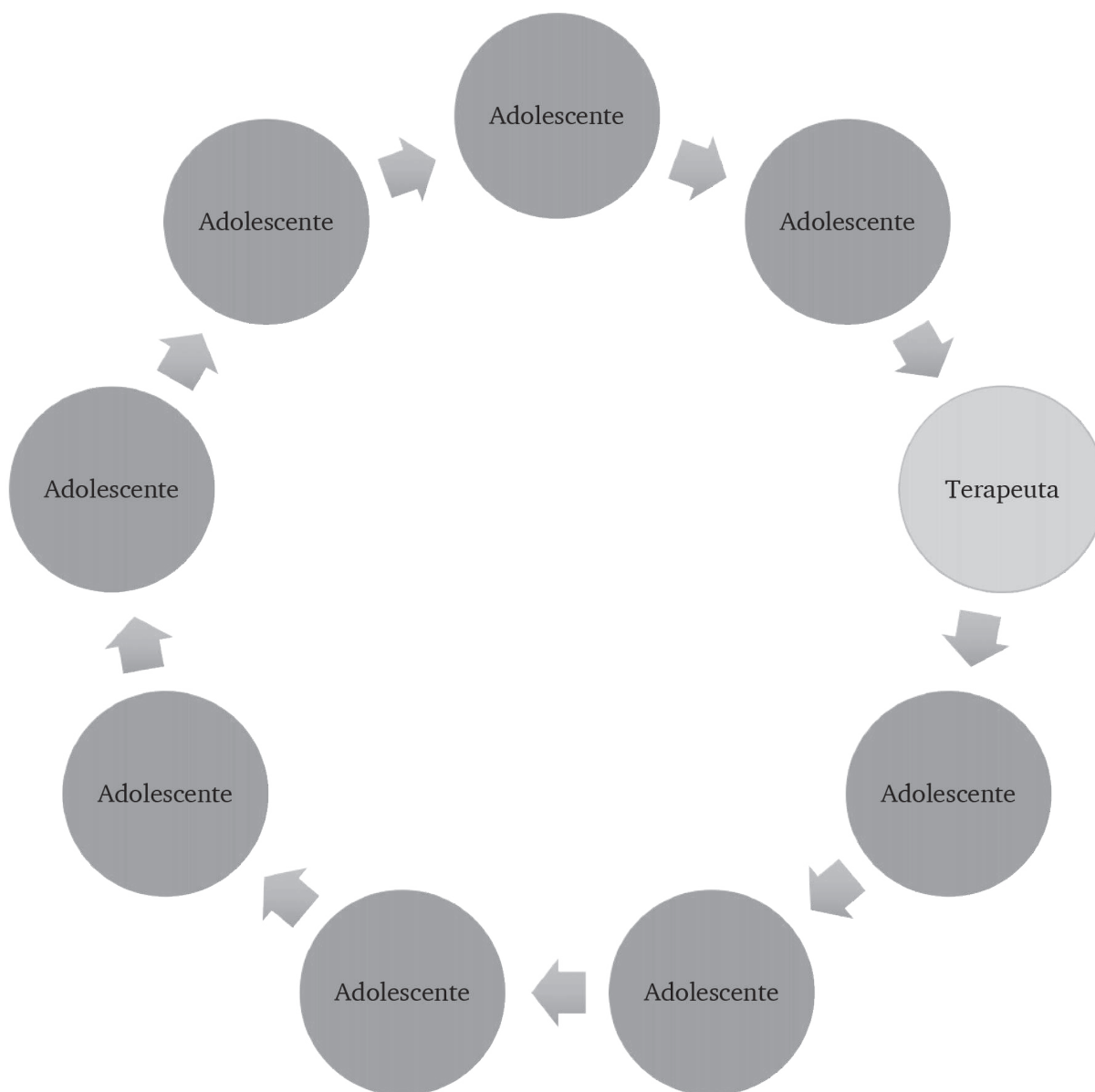
## 5. 1 Metodología de la intervención

Figura No. 12 Metodología de intervención



## 5.2 Tipo de Intervención: Grupos de autoayuda y apoyo mutuo

Figura No. 13 Tipo de Intervención: Grupos de autoayuda y ayuda mutua



5.3 Esquema metodológico de las áreas del proceso de intervención

Tabla no. 4 Esquema metodología de intervención

MÓDULO 1		UNIDAD	OBJETIVO	MODELO	TÉCNICA Y ACTIVIDAD	Dimensiones de intervención	
						Afectiva	Cognitiva
"ABRAZAR SIN TOCAR, CONSOLAR SIN HABLAR"	Diagnóstico Inicial	Identificar las necesidades de las participantes	Restaurativo	Preguntas de los círculos de apoyo	X	X	
	Familiarización	Desarrollar empatía hacia las necesidades de sus compañeras	Restaurativo	Tarjetas de necesidades	X	X	X
	Participación Grupal	Fortalecer la seguridad y confianza de las participantes a la dinámica del grupo	Centrado en la persona	Guía de preguntas para el trabajo en grupo	X	X	X
	Regulación emocional	Enseñar a reconocer las emociones y sentimientos de sí mismo y de otras personas Brindar recursos propios para manejar los detonantes de las emociones negativas.	Cognitiva	Guía de preguntas para el trabajo en grupo Carta a la emoción Rol Play	X	X	X
HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES Y EMPATÍA	Acogida y contención	Fortalecer las siguientes habilidades: Saber interpretar las emociones de los demás Percebir las preocupaciones que pueda experimentar nuestro interlocutor Responder a las emociones y las preocupaciones de los otros					
		Comprender los problemas e interés que hay detrás de las emociones de los demás	Humanista	Reflejos	X		
TODA LA POBLACIÓN							

MÓDULO 2	UNIDAD	OBJETIVO	MODELO	TÉCNICA Y ACTIVIDAD	Dimensiones de intervención		
					Afectiva	Cognitiva	Conductual
NIÑAS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA	Reconocimiento de la violencia vivida	Identificar los sucesos de violencia. Identificar los efectos de la violencia en su vida	Centrado en la persona	Narrativa de la violencia vivida en base a la estructura del cuento	X	X	
	Desculpabilizar	Determinar las responsabilidades de los adultos involucrados.	Centrado en la persona	Guía de preguntas para trabajo en el grupo	X	X	
	Recursos personales de afrontamiento	Explorar sus sentimientos de culpa y vergüenza, Fortalecer el reconocimiento de sus recursos personales	Centrado en la persona	Guía de preguntas para trabajo en el grupo. El libro "La Joya interior" de Anna Llenas	X	X	
	Establecimiento de límites personales de autocuidado	Aprender a decir no Estimular la búsqueda de ayuda cuando la necesiten para apoyarse	Cognitivo	Elaboración de un plan para su protección y autocuidado	X	X	X

MÓDULO 3	UNIDAD	OBJETIVO	MODELO	TÉCNICA Y ACTIVIDAD	Dimensiones de intervención		
					Afectiva	Cognitiva	Conductual
ADOLESCENTES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA Y CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS	Reconocimiento del problema y toma de la responsabilidad	Analizar aspectos de su vida que necesitan reflexión Incentivar el reconocimiento de la problemática	Cognitivo	Línea del tiempo de la vida	X		
	Distorsiones cognitivas	Corregir distorsiones que no le permitan analizar y asumir la responsabilidad en su conducta Analizar los problemas en escala de grises	Cognitivo	Guía de preguntas para trabajo en el grupo Técnica escala de grises	X	X	
	Efectos de la conducta en si misma y en los demás	Identificar los efectos de su conducta en su vida y como a afectado a su entorno Desarrollar la comprensión emocional del dolor propio. Fortalecer la búsqueda de reparación para encontrar el perdón a sí mismo.	Centrado en la persona	Guía de preguntas para trabajo en el grupo	X	X	
	Prevención de recaídas	Fortalecer la percepción ahora, aquí de los riesgos para anticipar y romper las cadenas de precursores (cognitivo, emocional, conductual) Mejorar las habilidades de afrontamiento	Cognitivo	Guía de preguntas para trabajo en el grupo Técnica del ABC	X	X	X

MÓDULO 4	UNIDAD	OBJETIVO	MODELO	TÉCNICA Y ACTIVIDAD	Dimensiones de intervención		
					Afectiva	Cognitiva	Conductual
ESTUDIANTES EN SITUACIÓN DE RIESGO	Resolución problemas	Generar la apropiación de herramientas que ayuden a tomar decisiones acertadas y reducir los riesgos.	Cognitivo	Esquema de resolución de problemas		X	X
	Prevención de la violencia	Dotar de conocimiento sobre diferentes formas de violencia y maltrato de las que pueden ser víctimas, considerando que en algunos casos estas se encuentran naturalizadas.	Racional Emotivo	Rol Play	X	X	X
	Proyecto de vida	Elaborar el plan de vida	Cognitivo	Esquema Mi proyecto de vida Técnica Visualización		X	X
	Autocuidado	Fortalecer el empoderamiento mediante el reconocimiento de los factores de riesgos. Brindar las estrategias para poner en práctica límites, en las relaciones con personas	Cognitivo Racional Emotivo	Esquema de análisis de las consecuencias Estrategias de afrontamiento a la presión de pares	X	X	X
	Evaluación	Evaluar el grado de efectividad del programa	Evaluación	Guía de preguntas		X	

### 5.4 Cronograma de Intervención del programa

Tabla No. 5 Cronograma de intervención del programa

CRONOGRAMA DE INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA						
MÓDULOS	UNIDADES	TEMPO ESPERADO EN MESES				
		1	2	3	4	5
“ABRAZAR SIN TOCAR, CONSOLAR SIN HABLAR”	Diagnostico Inicial	■				
	Familiarización	■				
	Participación Grupal	■				
	Regulación emocional	■				
	Acogida y contención		■			
“AQUÍ Y AHORA”	Reconocimiento de la violencia vivida		■			
	Desculpabilizar		■			
	Recursos personales de afrontamiento		■			
	Establecimiento de limites personales de autocuidado			■		
“YO SOY...”	Reconocimiento del problema y toma de la responsabilidad			■		
	Distorsiones cognitivas			■		
	Efectos de la conducta en si misma y en los demás			■		
	Prevención de recaídas				■	
“NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS”	Resolución problemas				■	
	Prevención de la violencia				■	
	Proyecto de vida				■	
	Autocuidado					■
	Evaluación					■

### 5.5 Un compilado de unidades de intervención para la y el facilitador y Una Cartilla para las y los adolescentes





# MÓDULO I

**ABRAZAR SIN TOCAR  
CONSOLAR SIN HABLAR**

---

“Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir  
cuando descubrí que el sentido de mi vida era el  
que yo le quisiera dar”

*Paulo Coelho*

---



UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: ABRAZAR SIN TOCAR Y CONSOLAR SIN HABLAR		UNIDAD 1 : DIAGNÓSTICO INICIAL		
OBJETIVO: Identificar las necesidades de las participantes				
RECURSOS MATERIALES: Hoja de evaluación 1, Hoja de diagnostico empatía bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Que le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de construir reglas en conjunto con las participantes puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema. Familiarización a las sesiones grupales Se explica la estructura de las sesiones, la forma en la que se participará, el objetivo general del grupo. (Todos participan)	Se realiza un diagnóstico en base a las siguientes preguntas <i>¿Cuál es el aspecto de tu vida que más valoras?, ¿Qué cosa echas de menos en tu vida?, ¿Si tuvieras lo que deseas, de qué modo cambiaría tu vida?, ¿Qué puedes empezar a hacer hoy para conseguir lo que dices que deseas?</i>  (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las reglas construidas en la sesión
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: ABRAZAR SIN TOCAR Y CONSOLAR SIN HABLAR			UNIDAD 2: FAMILIARIZACIÓN	
OBJETIVO: Desarrollar empatía hacia las necesidades de sus compañeras				
MODELO DE INTERVENCIÓN: Restaurativo			TÉCNICA: Tarjetas de necesidades	
RECURSOS MATERIALES: Cartilla, bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a la actividad de la Cartilla Actividad 1  (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>Qué aprendizaje me llevo.</i> (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿Qué es lo que me gustó más de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: ABRAZAR SIN TOCAR Y CONSOLAR SIN HABLAR			UNIDAD 3: PARTICIPACIÓN GRUPAL	
OBJETIVO: Fortalecer la seguridad y confianza de las participantes a la dinámica del grupo				
MODELO: Centrado en la persona.			TÉCNICA: Guía de preguntas para el trabajo de grupo	
RECURSOS MATERIALES: Cartilla de actividades, bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a las preguntas de la cartilla preparadas para la sesión  (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿Qué es lo que me gustó más de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: ABRAZAR SIN TOCAR Y CONSOLAR SIN HABLAR			UNIDAD 4: REGULACIÓN EMOCIONAL	
OBJETIVO: Enseñar a reconocer las emociones y sentimientos de sí mismo y de otras personas. Brindar recursos propios para manejar los detonantes de las emociones negativas.				
MODELO: Cognitiva.		TÉCNICA: Guía de preguntas para el trabajo de grupo, carta a la emoción, Rol Play		
RECURSOS MATERIALES: Cartilla de actividades, bolígrafo, plastilina y hojas de papel				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se inicia la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que los adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué le aconsejarías a tu compañero en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda iniciar la sesión con una lectura de introducción relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se escoge una o dos preguntas para compartir trabajar en grupo, a continuación, se realiza la actividad formar con la plastilina la emoción o pensamiento que nos esta perturbando Una vez creada solicitar que la adolescente la describa a continuación preguntamos <i>¿En que se puede transformar? Y la transformamos.</i> Finalmente se realiza el Rol Play enfatizando el control que debe tener la adolescente sobre sus pensamientos. (Se incentiva la reflexión de transformación y cambio)	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
<b>MÓDULO:</b> ABRAZAR SIN TOCAR Y CONSOLAR SIN HABLAR			<b>UNIDAD 5:</b> ACOGIDA Y CONTENCIÓN	
<b>OBJETIVO:</b> Enseñar a reconocer las emociones y sentimientos de sí mismo y de otras personas. Brindar recursos propios para manejar los detonantes de las emociones negativas.				
<b>MODELO:</b> Humanista			<b>TÉCNICA:</b> Reflejos	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.	Se inicia la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que los adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué le aconsejarías a tu compañero en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda iniciar la sesión con una lectura de introducción relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se divide al grupo en parejas y se trabaja en base a las instrucciones de la cartilla. Mientras se realiza el ejercicio la o el facilitador explica lo que es la acogida y la contención. (Se incentiva la reflexión de transformación y cambio)	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				





# MÓDULO II

## AQUÍ Y AHORA

---

“Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensorias y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el Ahora. Yo Soy”.

*Eckhart Tolle*

---



UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: AQUÍ Y AHORA		UNIDAD 1: RECONOCIMIENTO DE LA VIOLENCIA VIVIDA		
OBJETIVO: Identificar los sucesos de violencia e identificar los efectos de la violencia en su vida				
MODELO: Centrado en la persona. TÉCNICA: Narrativa de la violencia vivida en base a la estructura del cuento				
RECURSOS MATERIALES: Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Que le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. Se relaciona al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se anima a las adolescentes a realizar la narración de la violencia vivida en base a la estructura planteada en la cartilla. Se solicita que cada adolescente comparta su historia en el grupo. Se contiene en caso necesario 2 o 3 personas del grupo.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).
CIERRE DE LA SESIÓN: Se cierra la sesión con el audio palabras. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

MÓDULO: AQUÍ Y AHORA

UNIDAD 2: DESCULPABILIZAR

**OBJETIVO:** Determinar las responsabilidades de los adultos involucrados.**MODELO:** Centrado en la persona.**TÉCNICA:** Guía de preguntas para el trabajo de grupo**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se desarrolla la sesión en base a las preguntas planteadas en la cartilla recordando que esta continuación es una actividad que se realizó con la elaboración de la narración de un episodio de violencia. Se analiza con los participantes las razones por las que los culpables son las personas adultas, se naturaliza los sentimientos de culpabilidad, pero a su vez desplaza la culpa al responsable.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta *¿qué fue lo que más me gustó en la sesión?* y *¿qué fue lo que menos me gustó?* (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).

**UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL**

**MÓDULO:** AQUÍ Y AHORA

**UNIDAD 3:** Recursos personales de afrontamiento

**OBJETIVO:** Explorar sus sentimientos de culpa y vergüenza, Fortalecer el reconocimiento de sus recursos personales

**MODELO:** Centrado en la persona. **TÉCNICA:** Guía de preguntas para el trabajo de grupo y el libro la Joya interior de Anna Llenas”

**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel

**SECUENCIA**

<b>INICIO RITUAL (10 MINUTOS)</b>	<b>EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)</b>	<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)</b>	<b>DESARROLLO DEL TEMA (30 min)</b>	<b>REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)</b>
<p>Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.</p>	<p>Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)</p>	<p>Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)</p>	<p>Se trabaja en base a las hojas de la cartilla haciendo énfasis en los recursos que las adolescentes poseen para responder a las situaciones descritas. Se realiza rondas de ensayo de las estrategias. Y las preguntas planteadas. Se trabaja la autoestima con el libro La Joya interior de Anna Llenas, cada adolescente lee un párrafo. Se finaliza preguntando que les pareció la lectura.</p>	<p>Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo? ¿Hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).</p>

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta *¿qué fue lo que mas me gusto en la sesión? y ¿Qué fue lo que menos me gusto?* (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

**MÓDULO:** AQUÍ Y AHORA**UNIDAD 4:** Establecer límites personales de autocuidado**OBJETIVO:** Aprender a decir no. Estimular la búsqueda de ayuda cuando la necesiten para apoyarse**MODELO:** Centrado en la persona. **TÉCNICA:** Elaboración de un plan para su protección y autocuidado**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, se realiza rondas de ensayo de las estrategias y las preguntas planteadas.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta *¿Qué fue lo que más me gustó en la sesión?* y *¿Qué fue lo que menos me gustó?* (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).



# MÓDULO III

## YO SOY...

---

Estan los que llevan amuletos. Los que hacen promesas. Los que imploran mirando al cielo. Los que creen en supersticiones. Y están los que siguen corriendo cuando les tiemblan las piernas.

Los que siguen luchando cuando todo está perdido. Como si cada vez fuera la última. Convencidos de que la vida misma es un desafío. Sufren, pero no se quejan, porque saben que el dolor pasa. El sudor se seca. El cansancio termina. Per hay algo que nunca desaparecerá: la satisfacción de haberlo logrado. En sus cuerpos hay la misma cantidad de sangre. Lo que los hace diferentes es su espíritu. La determinación de alcanzar la cima. Una cima a la que no se llega superando a los demás, sino a uno mismo.

*Daisuku Ikeda*

*(tomado de: Rossi, Conductas Toxicas, Drogas y Nuevas adicciones)*

---



UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
MÓDULO: YO SOY...		UNIDAD 1: Reconocimiento del problema y toma de la responsabilidad		
OBJETIVO: Analizar aspectos de su vida que necesitan reflexión. Incentivar el reconocimiento de la problemática				
MODELO: Cognitivo.		TÉCNICA: Línea del tiempo de la vida		
RECURSOS MATERIALES: Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. ( <i>¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...</i> ). Se considera la posibilidad de suspender el trabajo con la temática principal preparada par la sesión con el fin de permitir los tiempos necesarios para que el grupo realice la contención y trabaje la temática emergente. (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, se incentiva a las adolescentes la descripción de eventos positivos y negativos que marcaron de alguna manera su vida, una vez concluido el llenado se compartirá con el grupo los eventos mas relevantes. Se brinda reforzamiento positivo al reconocimiento de la problemática.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿qué fue lo que mas me gusto en la sesión? y ¿Qué fue lo que menos me gusto?</i> (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

MÓDULO: YO SOY...

UNIDAD 2: Distorsiones cognitivas

**OBJETIVO:** Corregir distorsiones cognitivas que no le permitan analizar y asumir la responsabilidad en su conducta. Analizar los problemas en escala de grises

**MODELO:** Cognitivo.

**TÉCNICA:** Guía de preguntas para trabajo en el grupo. Técnica escala de grises

**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
<p>Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.</p>	<p>Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. (<i>¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...</i>) (Todos Participan)</p>	<p>Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)</p>	<p>Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, analizando una a una las distorsiones cognitivas, se sigue la ronda de preguntas en grupo buscando el reconocimiento de las distorsiones cognitivas, se analiza también las consecuencias de la falta de reconocimiento. Se refuerza el trabajo grupal con la actividad escala de grises analizando la problemática en base a la escala, para mover a la acción a las adolescentes.</p>	<p>Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).</p>

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta *¿qué fue lo que mas me gusto en la sesión? y ¿Qué fue lo que menos me gusto?* (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
<b>MÓDULO:</b> YO SOY...		<b>UNIDAD 3:</b> Efectos de la conducta en si misma y en los demás		
<b>OBJETIVO:</b> Identificar los cambios que se han producido en si mismo debido a la problemática del consumo u otra problemática. Fortalecer la búsqueda de sí mismo				
<b>MODELO:</b> Centrado en la persona		<b>TÉCNICA:</b> Guía de preguntas para trabajo en el grupo.		
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.	Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. ( <i>¿Que le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...</i> ) (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, analizando primero como los pares alimentan el personaje ficticio creado, se debe plantear claramente que lleva a la adolescente a crear este personaje. Y análisis en grupo quienes somos detrás de la máscara.	Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión. Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta <i>¿qué fue lo que mas me gusto en la sesión? y ¿Qué fue lo que menos me gusto?</i> (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

MÓDULO: YO SOY...

UNIDAD 4: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

**OBJETIVO:** Fortalecer la percepción de los riesgos para anticipar y romper las cadenas de precursores (cognitivo, emocional, conductual) Mejorar las habilidades de afrontamiento

**MODELO:** Cognitivo      **TÉCNICA:** Guía de preguntas para trabajo en el grupo. Técnica del ABC

**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla de actividades, bolígrafo, y hojas de papel

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
<p>Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.</p>	<p>Se explica el uso del objeto de diálogo y el orden de participación. Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. (<i>¿Que le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...</i>) Se considera la posibilidad de suspender el trabajo con la temática principal preparada par la sesión con el fin de permitir los tiempos necesarios para que el grupo realice la contención y trabaje la temática emergente. (Todos Participan)</p>	<p>Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)</p>	<p>Se trabaja en base a las hojas de la cartilla, analizando, una situación que esta causando preocupación en las adolescentes, el grupo sugiere alternativas de pensamiento, se complementa con el análisis del aquí ahora y su importancia.</p>	<p>Se realiza un cierre con un repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión Contención en caso necesario. Se realiza una evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> Y se cierra la sesión con su análisis. (Todos participan).</p>

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta *¿Qué fue lo que mas me gusto en la sesión? y ¿Qué fue lo que menos me gustó?* (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).



# MÓDULO IV

## NUNCA RENUNCIES A TUS SUEÑOS

---

Si tus sueños son pequeños, tu visión será pequeña, tus metas serán limitadas, tus blancos serán diminutos, tu camino será estrecho, tu capacidad de soportar las tormentas será endeble (Cury, 2010)

---



UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
<b>MÓDULO:</b> NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS. <b>UNIDAD 1:</b> RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS				
<b>OBJETIVO:</b> Generar la apropiación de herramientas que ayudan a tomar decisiones acertadas y reducir los riesgos.				
<b>MODELO:</b> Cognitivo.		<b>TÉCNICA:</b> Esquema resolución de problemas		
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Cartilla, bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.	Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy? Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. (¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se trabaja en base a las actividades de la cartilla se analiza con las adolescentes problemáticas aplicando el método COPER de resolución de conflictos se trabaja en grupo el análisis de alternativas.  (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con una ronda de expresión <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

**MÓDULO:** NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS. **UNIDAD 2:** RECONOCIMIENTO DE LA VIOLENCIA

**OBJETIVO:** Dotar de conocimiento sobre diferentes formas de violencia y maltrato de las que pueden ser víctimas, considerando que en algunos casos estas se encuentran naturalizadas.

**MODELO:** Racional Emotivo. **TÉCNICA:** Rol Play

**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla bolígrafo, lápiz, goma y colores

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
<p>Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.</p>	<p>Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)</p>	<p>Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)</p>	<p>Se realiza el Rol Play con los adolescentes en 2 grupos en grupo se analiza el ciclo de violencia en el noviazgo y las diferentes maneras de hacer frente este tipo de violencia</p> <p>(Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)</p>	<p>Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).</p>

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con una ronda de expresión *¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?* Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
<b>MÓDULO:</b> NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS. <b>UNIDAD 3:</b> PROYECTO DE VIDA				
<b>OBJETIVO:</b> Elaborar el plan de vida				
<b>MODELO:</b> Cognitivo.		<b>TÉCNICA:</b> Esquema Mi proyecto de vida, Técnica Visualización		
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Cartilla bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán acabo en el grupo.	Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video de introducción. relacionada al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se realiza con todas los adolescentes las diferentes actividades planteadas en la cartilla se comparte en grupo la proyección a futuro, los obstáculos y las estrategias alternativas, (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas en el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con una ronda de expresión <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL

**MÓDULO:** NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS. **UNIDAD 4:** AUTOCUIDADO

**OBJETIVO:** Fortalecer el empoderamiento mediante el reconocimiento de los factores de riesgo. Brindar las estrategias para poner en práctica límites, en las relaciones con personas

**MODELO:** Cognitivo., racional emotivo **TÉCNICA:** Esquema de análisis de los factores de riesgo y de las estrategias de afrontamiento

**RECURSOS MATERIALES:** Cartilla, bolígrafo, lápiz, goma y colores

## SECUENCIA

INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
<p>Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.</p>	<p>Se continúa la sesión con un juego de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. (<i>¿Que le dirías? o ¿Que palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...</i>) (Todos Participan)</p>	<p>Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video relacionado al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)</p>	<p>Se trabaja en base a los esquemas y se comparte en grupo los factores de riesgo y las estrategias asertivas de respuesta. Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)</p>	<p>Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).</p>

**CIERRE DE LA SESIÓN:** Se cierra la sesión con la pregunta: *¿Qué es lo que me gustó más de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?* Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).

UNIDADES DE INTERVENCIÓN GRUPAL				
<b>MÓDULO:</b> NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS. <b>UNIDAD 5:</b> EVALUACIÓN				
<b>OBJETIVO:</b> Evaluar el grado de efectividad del programa				
<b>MODELO:</b> Racional emotivo		<b>TÉCNICA:</b> Guía de preguntas		
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Cartilla, bolígrafo, lápiz, goma y colores				
SECUENCIA				
INICIO RITUAL (10 MINUTOS)	EXPRESIÓN EMOCIONAL (15 minutos)	INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 minutos)	DESARROLLO DEL TEMA (30 min)	REFLEXIÓN DE LA ACTIVIDAD (10 min)
Se inicia la sesión con una actividad ceremonial de relajación, de aroma terapia, musicoterapia. Esta actividad permitirá poner una pausa a las actividades cotidianas, redirigirá la concentración a las actividades que se llevarán a cabo en el grupo.	Se continúa la sesión con un joing de apoyo emocional en relación a algún conflicto o preocupación que las adolescentes manifiesten. Oh bien, se realiza una ronda de expresiones <i>¿Cómo me siento hoy?</i> Y si es necesario, en base a esa ronda, se brinda otra ronda de apoyo a algún adolescente que manifieste un conflicto o una preocupación. <i>(¿Qué le dirías? o ¿Qué palabras apoyo le dirías a tu compañera en relación a...)</i> (Todos Participan)	Se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad. Se recomienda introducir el tema con una historia, un cuento o video relacionado al tema o relacionada a la experiencia de algún adolescente. Se puede preguntar al grupo qué conoce sobre este tema, o bien, puede realizarse la técnica de lluvia de ideas para introducir dicho tema (Todos participan)	Se realiza el trabajo en base a la siguiente consigna y preguntas: Imagina que ha transcurrido un año desde que finalizó el grupo. Imagina también que nada ha cambiado en tu vida, que sigues siendo como eras antes. Trata de imaginar cómo te sentirías. ¿Desearías revisar algunas de tus decisiones anteriores? ¿Siguen siendo válidas estas decisiones en la actualidad? ¿Qué nuevas decisiones desearías hacer? (Se incentiva la participación de todos los adolescentes, reforzando de manera positiva su participación)	Se realiza un repaso de las ideas clave obtenidas el desarrollo del tema central, se cierra esta fase con el análisis mediante la evaluación en base a la hoja <i>¿Qué aprendizaje me llevo hoy?</i> (Todos participan).
<b>CIERRE DE LA SESIÓN:</b> Se cierra la sesión con la pregunta: <i>¿Qué es lo que me gustó mas de esta sesión y ¿Qué es lo que no me gustó?</i> Contención en caso necesario. Se puede cerrar la sesión también con una lectura inspiradora o un mantra. (Gracias a todos por ser parte del grupo) (10 minutos).				

## ULTIMA SESIÓN

### Mensaje Final

“Espero que sean conscientes del rol y de la responsabilidad que tienen sobre la persona que son y la persona que llegaran a ser. Espero que ya no culpen a los demás de sus problemas y que no sigan considerándose ustedes como víctimas de circunstancias extremas. Muchas de ustedes son conscientes de las posibilidades que tienen, así pues, pueden reflexionar sobre las decisiones que toman. Incluso si deciden permanecer tal y como son, ahora son conscientes de que pueden escoger, que no necesitan que otros planifiquen sus vidas. Aunque su propia elección provoque ansiedad, es indicativo de que su vida les corresponde y que disponen del poder para moldear su propio futuro”. (Corey, 1995)



# MÓDULO I

CARTILLA

**ABRAZAR SIN TOCAR  
CONSOLAR SIN HABLAR**

---

“Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar”

*Paulo Coelho*

---



## UNIDAD

## I

De las siguientes palabras escoje las que consideres necesarias y escribelas en la pregunta

Aceptación	Consideración	Contribuir a la comunidad
Afirmación	Cooperación	Positividad
Amabilidad	Diversión	Soporte
Amor	Paz	Proximidad
Afecto	Escucha	Seguridad
Autonomía	Esperanza	Reconocimiento
Autenticidad	Estímulo	Respeto
Autoestima	Honestidad	Reír
Celebración	Armonía	Comprensión
Empatía	Integridad	Seguridad emocional
Conexión	Paciencia	Tolerancia
Confianza	Pertenencia a la comunidad	Libertad

“¿Qué necesito de los demás para dar lo mejor de mí?”

¿Qué puedo dar de mi para que mis compañeras cubran también sus necesidades?



## UNIDAD

## II

En ocasiones tenemos miedo de compartir nuestros sentimientos porque pensamos que las personas van a juzgarnos. El grupo va a aceptarnos incondicionalmente. Vamos a aprender a manejar nuestros miedos. Completa las siguientes oraciones:

Tu podrías rechazarme por...

Tu me rechazarías si supieras ...

Lo que impide que nos acerquemos a nuestras compañeras es que estamos buscando siempre las diferencias que tenemos con ellas, ahora buscaremos las similitudes.

Responde la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las similitudes que tenemos con ellas?

¿Qué aprendizaje me llevo hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**UNIDAD****III**

Identificaremos el enojo:

¿Qué me enoja?

¿Qué hago cuando me enojo?

¿Cómo me comporto cuando me enojo?

¿Cómo contribuyo para que los demás se enojen?

¿Qué hace tu mamá o tu papá cuando están enojados?

¿Qué estrategias utilizo para controlar mis emociones negativas?

A continuación escribe una carta a un sentimiento o pensamiento que te este intranquilizando estas últimas semanas. ¿Qué te gustaría decirle? ¿En que ocasiones aparece? ¿Cómo te esta afectando? ¿Qué le dirías cada vez que aparezca?

### Carta a una emoción o pensamiento

Carta a .....

¿Qué aprendizaje me llevo hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## UNIDAD IV

A veces nos dejamos dominar por nuestros pensamientos y esto nos impide vivir, realizar nuestros sueños

### Rol Play: Mis pensamientos

#### Escena 1

Yo (Un participante)(personaje secundario)

Ellos (3 o 4 participantes) me mandan, llevan al yo donde ellos quieren

Ellos son mis Miedos (personaje central) dicen: “no lo podrás hacer, quédate donde estas”

Ellos son mis Pensamientos negativos sobre si mismo (personaje central) dicen: “eres una tonta, eres fea nadie te querrá”

Podemos cuestionar nuestros miedos enfrentándonos a nuestra inseguridad, criticando nuestra agresividad, o nuestra timidez.

¿Tu eres esclavo de esos pensamientos?

### Rol Play: Mis pensamientos

#### Escena 2

Yo (personaje principal) (critico esos pensamientos y los hago frente) yo voy donde quiero ir.

Ellos son mis Miedos (personaje secundario)

Ellos son mis Pensamientos negativos sobre si mismo (personaje secundario)

Los pongo de espaldas y les digo: “si podré, tengo que avanzar en mi vida, no soy tonta, no soy fea, tengo muchas cualidades, muchas personas me quieren y se preocupan por mi”.

¿Qué dicen tus pensamientos cuando son el personaje principal?

¿Cómo son tus pensamientos cuando tú eres el personaje principal?

¿Qué aprendizaje me llevo hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**UNIDAD**  
**V**

Turno No. 1 Comparte con tu compañera un episodio que te haya causado tristeza

Turno No. 2 Escucha atentamente la historia de tu compañera y sigue las instrucciones de la o el facilitador para realizar la acogida y la contención

¿Te sentiste escuchada cuando contaste tu historia?

¿Cómo te sentiste al escuchar la historia de tu compañera?

¿Qué fue lo más fácil para ti acoger, contener o contar tu historia?

¿Qué fue lo más difícil para ti acoger, contener o contar tu historia?

## ACOGER

El acoger es escuchar con compasión  
sin juzgar, sin ideas, concentrarse en la persona totalmente

Al acoger

¿Cómo te sentiste?

.....  
.....  
.....

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

.....  
.....  
.....  
.....

## Al ser acogido

¿Cómo te sentiste?

.....

.....

.....

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

.....

.....

.....

.....

.....

## CONTENER

Al contener debes sentir que esa persona necesita ayuda tratar de ayudarla, pasarle energía, buscar la raíz del sufrimiento. Tener el deseo único de aliviar el sufrimiento de esa persona

Al contener

¿Cómo te sentiste?

.....  
.....  
.....

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

.....  
.....  
.....  
.....

## Al ser contenido

¿Cómo te sentiste?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

.....

.....

.....

.....

¿Qué aprendizaje me llevo hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# MÓDULO II

CARTILLA

## AQUÍ Y AHORA

---

“Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensorias y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el Ahora. Yo Soy”.

*Eckhart Tolle*

---



## UNIDAD

## I

Describe una situación de violencia que viviste, la narraremos como si fuese un cuento en base a las expresiones que se encuentra a continuación:

Hace mucho, mucho tiempo había...

Y todos los días...

Pero una vez...

Debido a eso...

Y justo por esa razón...

Pero finalmente...

Y desde entonces...



## UNIDAD

## II

En base a la historia que narraste...

¿Cómo ha afectado en tu vida la violencia que viviste?

¿Quiénes crees que son los responsables de esta situación? y ¿por qué razones?



**UNIDAD  
III**

En base a la historia que narraste...

¿Qué sentimientos surgieron en ese momento en relación a la violencia que viviste?

¿Cómo han cambiado estos sentimientos ahora?

¿Qué recursos personales te ayudaron a hacer frente a esa situación?

De pequeños, todos nacemos con una joya en nuestro interior. Es nuestra verdadera esencia, que contiene nuestra autoestima. Pero a medida que vamos creciendo, vamos perdiéndola por el camino. Veamos como sucede esto y averiguemos como podemos recuperarla. Acompañame con la lectura



¿Qué te gustó más de la lectura?

¿Qué aprendizaje me llevo hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**UNIDAD  
IV**

En ocasiones pasamos por situaciones en las que queremos decir NO pero no lo podemos hacer y decimos SI aunque quisimos decir NO.

¿Te paso a ti alguna situación como esa? Describe esas situaciones a continuación

1.

2.

3.

Aprendamos a decir NO. Ensayemos con la técnica el Disco Rayado.

Tus amigos te piden que faltes a clase. O te insisten para que consumas bebidas alcohólicas y tu NO lo deseas hacer ¿Cómo les dirías NO?

1.

2.

3.

Conozcamos las tres reglas de oro para situaciones riesgosas



¿Cuál de estos pasos crees que es el más difícil de dar en una situación riesgosa?

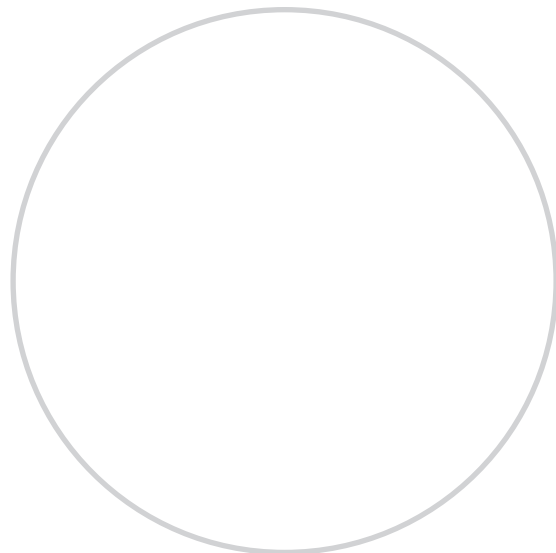
¿Cómo crees que podemos vencer el miedo?

1. Elaboraremos un plan para mantenerte segura
2. Crea tu círculo de apoyo. (Escribe dentro del círculo los nombres de las personas a las que puedes acudir cuando te sientes en peligro)

**Plan para mantenerme segura**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Círculo de Apoyo**







# MÓDULO III

CARTILLA

YO SOY...

---

Estan los que llevan amuletos. Los que hacen promesas. Los que imploran mirando al cielo. Los que creen en supersticiones. Y están los que siguen corriendo cuando les tiemblan las piernas.

Los que siguen luchando cuando todo está perdido. Como si cada vez fuera la última. Convencidos de que la vida misma es un desafío. Sufren, pero no se quejan, porque saben que el dolor pasa. El sudor se seca. El cansancio termina. Pero hay algo que nunca desaparecerá: la satisfacción de haberlo logrado. En sus cuerpos hay la misma cantidad de sangre. Lo que los hace diferentes es su espíritu. La determinación de alcanzar la cima. Una cima a la que no se llega superando a los demás, sino a uno mismo.

*Daisuku Ikeda*

*(tomado de: Rossi, Conductas Toxicas, Drogas y Nuevas adicciones)*

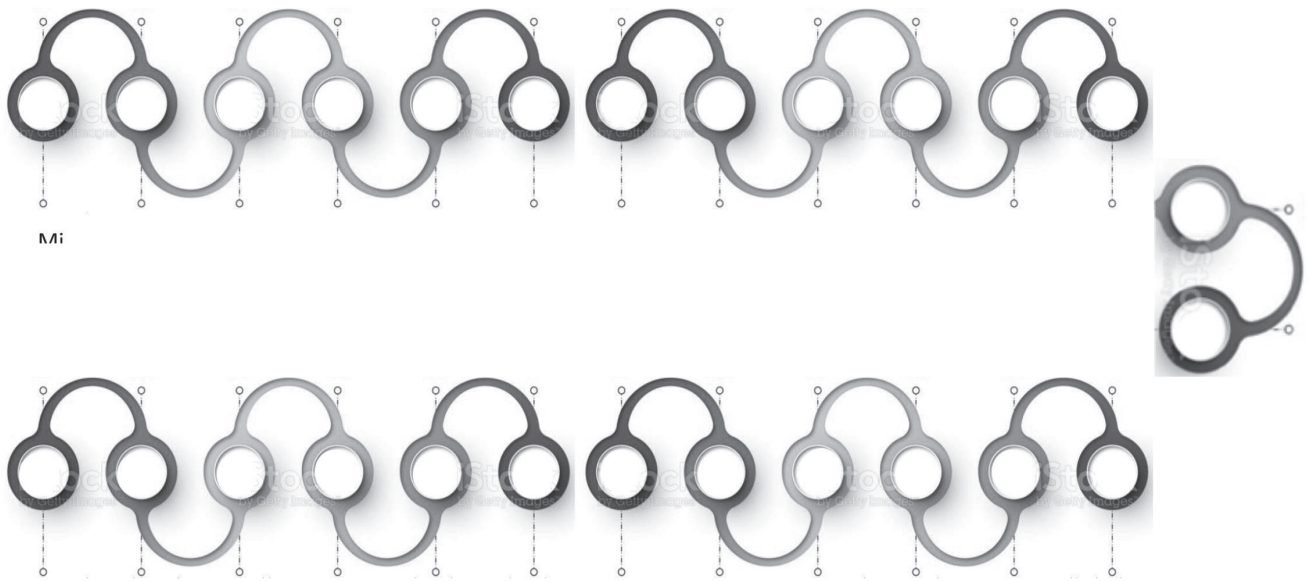
---



## UNIDAD

## I

En la línea del tiempo describe eventos (tanto positivos como negativos) que marcaron tu vida en orden cronológico desde tu nacimiento hasta ahora.



¿Qué puedes reflexionar acerca de la historia de tu vida?

¿Qué metas te gustaría cumplir en el futuro?



## UNIDAD II

Existen diferentes maneras en las que respondemos a lo que hacemos, en algunos casos tratamos de evadir o negar lo que hicimos. Analicemos algunas de estas formas de respuesta:

### “YO NO LO HICE”

CULPABILIZACIÓN: “Fue mi primo quien lo hizo”  
“Fue mi amigo. Yo no hice nada”

COARTADA: “Estaba con mi amiga en su casa, no estaba por ese lugar”  
“¿Cómo iba a estar ahí si a esa hora estaba en el local bailando?”

NEGACIÓN: “No me acuerdo estaba borracha”  
“Todo lo que dicen es mentira”

### “NO FUE PARA TANTO”

MINIMIZACIÓN: “Sólo alcé unas monedas, no creo que sea tan grave”  
“No llegue a dormir una noche, no es para tanto, está exagerando”  
“Sólo la agarre de su polera, no es para tanto”

JUSTIFICACIÓN: “Como dejó encima su celular me dio a entender que me lo prestaba para llamar”  
“Ella estaba provocando, no se porque ahora se queja que le he gritado”

MENOSPRECIO DE LA : “De todo llora es una ridícula, no hay caso de decirle nada, piensa que todo es un insulto”

VÍCTIMA: “Se ha puesto a tomar hasta perderse solo las locas toman así, como después se va quejar que sacamos dinero de su mochila”

## “SÍ, PERO...”

SÍ, pero ella también estaba provocando pelea:

**“Cuando uno no quiere pelear se aguanta y no responde”**

SÍ, pero no tuve mas remedio:  
SÍ, pero no quería hacerlo

**“Mis amigas me obligaron a hacerlo”  
“Sólo estábamos jugando, no sé qué pasó, en realidad yo no quería hacerle daño”**

SÍ, pero no era realmente yo:

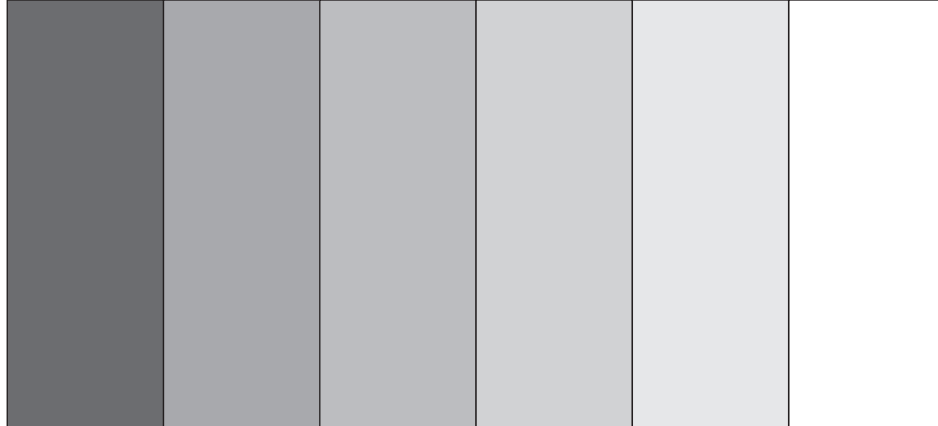
**“Esa noche había tomado de todo y no sabía ni lo que hacía”**

De las formas de respuesta que vimos ¿Cuál crees que es la que más utilizas?

¿Cuáles son las consecuencias de negar nuestras acciones?

¿Qué es lo positivo de admitir nuestros errores?

Piensa que los problemas no se encuentran solo en términos de blanco o negro o extremos. Podemos analizar nuestros problemas en términos intermedios como en una escala de grises. Veamos ¿Cómo?. Piensa en un problema al inicio ¿En qué parte de la escala de grises lo ubicas?



¿Por qué crees que es importante no ver los problemas en términos extremos?

La escala de grises sirve para medir ¿Cómo estás ahora en torno a la problemática?, puede ser que no estés ni en blanco ni en negro y puedes ir avanzando poco a poco a donde quieres llegar  
¿En que color te encuentras ahora?

¿Qué crees que debes hacer para avanzar hacia donde quieres llegar?



UNIDAD  
III

En la adolescencia se pasa por sentimientos de angustia, ansiedad, miedos, verguenzas, inseguridad, “porque mis padres son así”, “porque soy gorda”, “porque soy flaca”, “porque soy moreno”, (sentimientos de inadaptación) luego de un camino de idas y venidas aceptamos nuestras virtudes y defectos y llegamos al yo soy yo. La persona con problemas de consumo y otras problemáticas en vez de lidiar con estos sentimientos, prefiere tomar un atajo que al final resulta ser largo, y se esconde tras una máscara, un disfraz. Este disfraz es alimentado por la forma de usar el cabello, la vestimenta, los accesorios, la forma de hablar, la forma de caminar, postura y pensamientos ante la vida, que lo sumergen dentro de esa subcultura del **yo no soy yo**, siendo que me escondo tras el personaje que creé, a su vez ese personaje es retroalimentado por los compañeros de consumo: expresiones como “eres la mas loca”, “Tu sí que la pasas bien”, “tu eres buena amiga porque siempre nos acompañas a tomar no te vas” o cualquier otra expresión sirven para el personaje inventado.

¿Detrás de que máscara tal vez puedo estar escondiéndome?

¿Cómo podría haber afectado a mi familia este no soy yo?

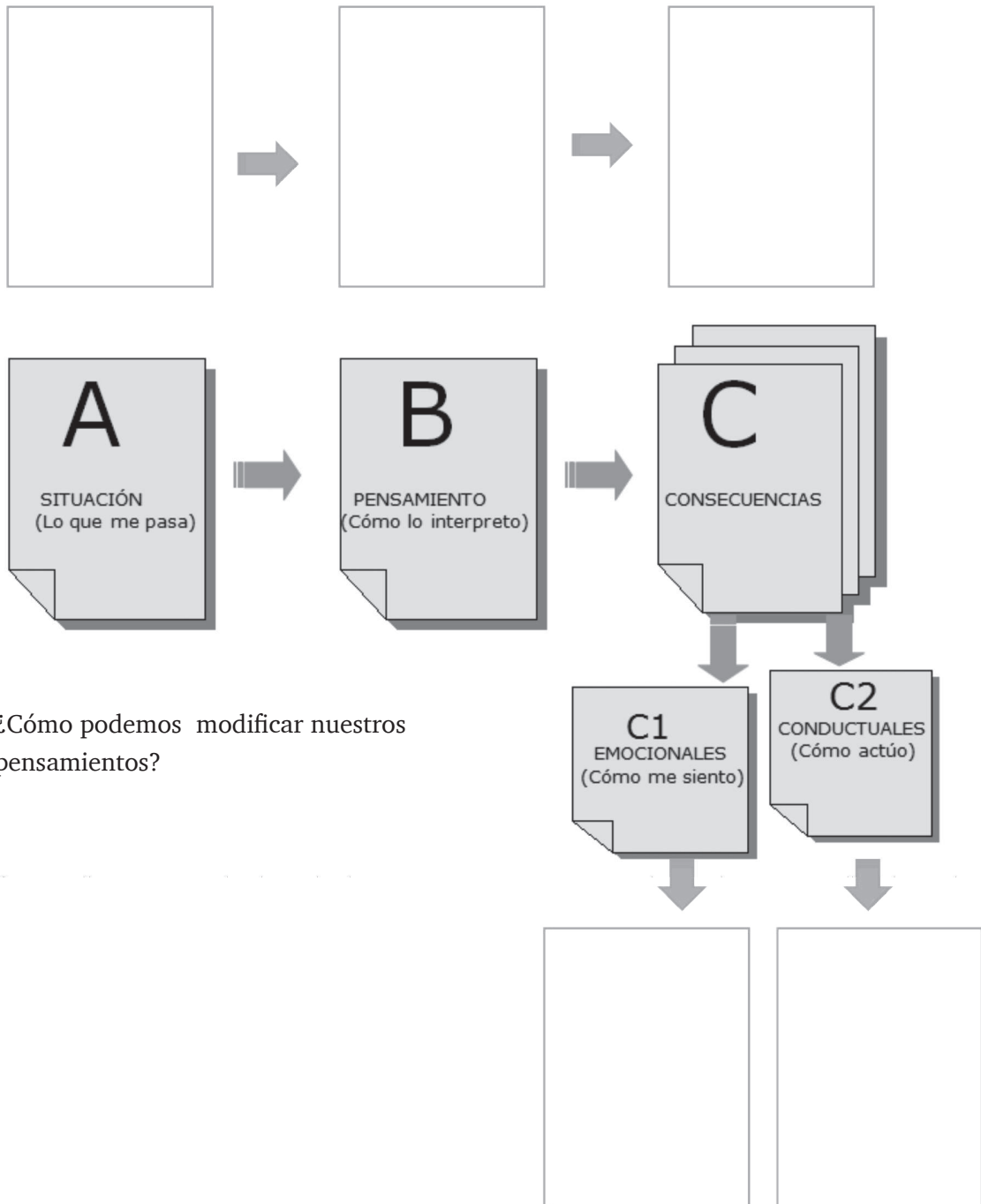
¿Cómo puedo llegar a lo que soy realmente como persona?

¿Quién soy yo realmente?



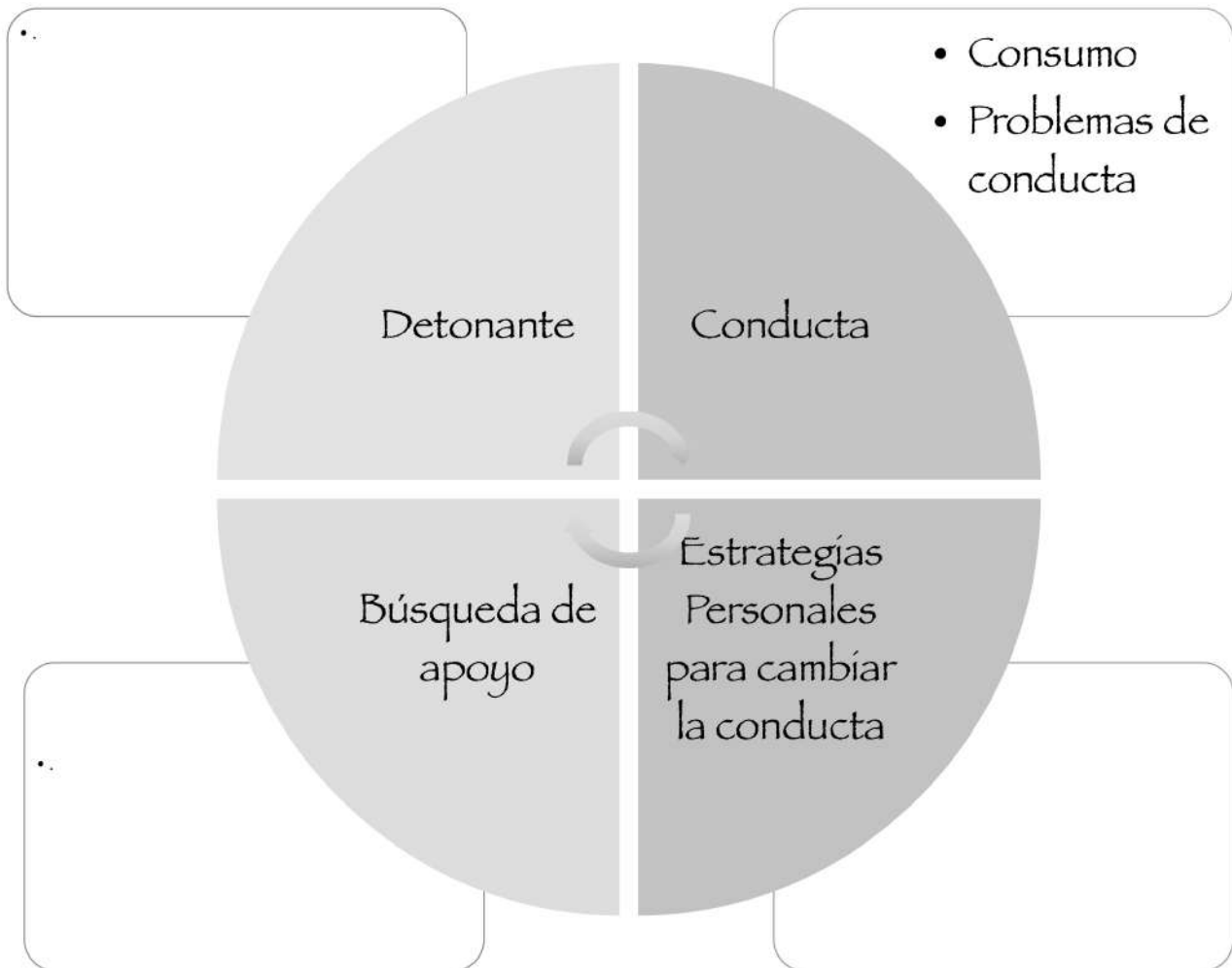
**UNIDAD  
IV**

Analicemos una situación que nos ha estado preocupando.



¿Cómo podemos modificar nuestros pensamientos?

Analiza y describe ¿Cuál puede ser el detonante para realizar una conducta que estas tratando de controlar?, ¿Cuáles son tus estrategias personales y a quien recurre por apoyo?



En muchas ocasiones nuestros pensamientos nos llevan constantemente al pasado o estamos preocupados por lo que ocurrirá pensando en el futuro y no vivimos el presente. Hoy trabajaremos el aquí y ahora mediante “darnos cuenta del presente”. Por favor responde a las siguientes preguntas:

¿Qué ocurre a mi alrededor en este momento? ¿Cómo? ¿Para que estoy aquí?

¿Qué siento ahora? ¿Cómo?

¿Porqué consideras que es importante sentir, pensar y vivir en el presente?





# MÓDULO IV

CARTILLA

## NUNCA RENUNCIAS A TUS SUEÑOS

---

Si tus sueños son pequeños, tu visión será pequeña, tus metas serán limitadas, tus blancos serán diminutos, tu camino será estrecho, tu capacidad de soportar las tormentas será endeble (Cury, 2010)

---



**UNIDAD****I**

Recuerda un problema por el que hayas pasado ultimamente y descríbelo a continuación. Lo analizaremos y desarrollaremos la solución de acuerdo al método COPER:

- C: presentar un problema.
- O: presentar algunas opciones frente al problema.
- P: consecuencias positivas o negativas de las diferentes opciones
- E: evaluación de resultados, escoger la más adecuada y adaptativa.
- R: refuerzo, aplicar como acción positiva

**C: presentar un problema.**

- O: presentar algunas opciones frente al problema.
- 
- 
- 
-

- **P:** consecuencias positivas o negativas de las diferentes opciones
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- **E:** evaluación de resultados, escoger la más adecuada o apropiada.
- 
- **R:** refuerzo, aplicar como acción positiva
-



## UNIDAD II

En esta actividad trabajaremos en base a un Rol Play llamado "Violencia en el noviazgo"

La mitad de las y los estudiantes del grupo participarán en el rol de víctima, las y los otros adolescentes serán los agresores, se habla en detalle de las sutiles formas de ejercer violencia contra la pareja. Una vez concluida esta primera parte se inicia el cambio de roles las personas que interpretaron el rol de la víctima ahora interpretarán el rol de los agresores, y los agresores pasaran al rol de víctimas, los demás adolescentes participan activamente como observadores y espectadores para continuar con el dialogo y la reflexión.



**Revisa el celular de su pareja**



**Aísla a su pareja de su familia y sus amistades**



**Exige eliminar contactos o fotos en redes sociales**



**Le agrede psicológicamente**



**Le dice a su pareja como vestir o peinar**



**Le presiona para tener relaciones sexuales**

DISEÑO E ILUSTRACIONES:  
MILENNA VILLALOBOS

Una vez concluido el Rol Play llamado "violencia en el noviazgo" responder las siguientes preguntas:

¿Qué pensaste en el momento que participabas en el rol de agresor?

¿Cómo te sentiste actuando en el rol de agresor?

¿Qué pensaste en el momento que participabas en el rol de víctima?

¿Cómo te sentiste actuando en el rol de víctima?

¿Qué otras formas de violencia se observan en el noviazgo?

¿Crees que estos tipos de violencia se encuentran naturalizados en nuestro medio?



**UNIDAD  
III**

Vamos a utilizar la imaginación para realizar esta actividad cierren los ojos y visualicen ¿Cómo te ves en el futuro de aquí a 5 años?  
A continuación describan lo que observaron:

¿Qué objetivos habré alcanzado?

¿Cómo me sentiré?

¿Cómo pensaré?

¿Cómo actuaré?

Construye tu proyecto de vida llenando las casillas de acuerdo al requerimiento de cada espacio

MI PROYECTO DE VIDA				
	Área individual (logros personales)	Área familiar	Área social	Área espiritual
Objetivo en cada área				
Actividades necesarias que se va hacer para conseguir ese objetivo,				
Recursos propios que necesito para concluir con mi objetivo				
¿Mis actividades son a corto o largo plazo?				

Después de realizar tu proyecto de vida responde las siguientes preguntas:

¿Cuál es mi propósito en la vida?,

Lo que he construido hasta hoy ¿Sirve para construir lo que quiero?,

¿Qué debo empezar a hacer para alcanzar lo que quiero?,

¿Cómo lo hago?,

Y si es difícil ¿Qué haré?,

Y si hay obstáculos ¿Qué haré?



**UNIDAD  
IV**

Completa los espacios en blanco y compartelos en grupo:

¿Con que factor de riesgo te identificas? ¿qué otro factores de riesgo identificas?	¿Como puedes anticipar esas situaciones?	
	Consumo abusivo de alcohol y de drogas	
Frecuentar amistades que probablemente las y los colocarán en situaciones de riesgo para repetir el consumo u otras conductas negativas.		
Llevar una vida con mucho tiempo de ocio desestructurado, es decir sin ninguna finalidad preestablecida (deportiva, cultural, etc.)		

		Respuestas de afrontamiento adecuadas
¿Con que factor de riesgo te identificas?	Consumo abusivo de alcohol y de drogas	
	Frecuentar amistades antisociales que probablemente los colocarán en situaciones de riesgo para repetir el abuso o la agresión.	
	Llevar una vida con mucho tiempo de ocio desestructurado, es decir sin ninguna finalidad preestablecida (deportiva, cultural, etc.)	



## ULTIMA SESION

Imagina que ha transcurrido un año desde que finalizó el grupo. Imagina también que nada ha cambiado en tu vida, que sigues siendo como eras antes. Trata de imaginar cómo te sentirías.

¿Desearías analizar algunas de tus decisiones anteriores?

¿Cambiarías algunas de estas decisiones en la actualidad?

¿Qué nuevas decisiones desearías realizar?

¿Qué actitudes o conductas consideras que superaste o que actitudes todavía crees que debes continuar mejorando?



## Referencias

- Arias, Canti y Torrez (2017). “Factores de riesgo psicosociales en adolescentes de una institución educativa del barrio 13 de mayo, Villavicencio”. Corporación universitaria Minuto de Dios. Facultado de Ciencias Humanas y Sociales Programa de Psicología. Disponible en: [https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/7071/1/TP\\_AriasVargasAdrianaMarcela\\_2017.pdf](https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/7071/1/TP_AriasVargasAdrianaMarcela_2017.pdf)
- Bolgeri P. (2016). “Técnicas de facilitación grupal”. Editorial Universidad de la Serena. La Serena.
- Canales, E. (2020). Proyecto de Formación del grupo de ayuda mutua de los y las pacientes adultos que conviven con VIH-SIDA atendidos en el Hospital Victoria Motta de la Ciudad de Jinotega, a partir del 1 de agosto de 2019. Other thesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/14473/>
- Cardozo y Alderete, (2009). “Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia”. Psicología desde El Caribe. (23). Psicología desde el Caribe [en línea]. 2009, (23), 148-182[fecha de Consulta 30 de marzo de 2022]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21311917009>
- Carpena A. (2016). “La empatía es posible”. Editorial Descleé de Brower, S.A. Bilbao. Disponible en: <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>
- CEPAL y UNICEF (2020). “Violencia contra niñas, niños y adolescentes en tiempos del Cod-19”. Informe Covid -19. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46485/S2000611\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46485/S2000611_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Corey G. (1995) Teoría y práctica de la terapia grupal. Biblioteca de Psicología Descleé De Brouwer. Disponible en: [https://www.academia.edu/34198339/Teor%C3%ADa\\_y\\_pr%C3%A1ctica\\_de\\_la\\_terapia\\_grupal](https://www.academia.edu/34198339/Teor%C3%ADa_y_pr%C3%A1ctica_de_la_terapia_grupal)
- García C. Mejicanos C. (2006). “El tratamiento estructurado de un grupo de autoayuda a corto plazo contribuye para el restablecimiento emocional de mujeres adolescentes víctimas de abuso sexual comprendidas entre las edades de 13-17 años que se encuentran en una institución ubicada en antigua Guatemala”. Universidad de san Carlos de Guatemala escuela de ciencias psicológicas. Guatemala. Disponible en: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/14604/1/13%20T%201343.pdf>
- GIZ. (2019). “Estrategia de género”. Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Disponible en: <https://www.giz.de/fachexpertise/downloads/giz-2019-es-estrategia-genero.pdf>
- Hernández S. (2014). Observe al danzar del fuego. Disponible en: <https://www.goodreads.com/book/show/25946061-observ-al-danzar-del-fuego>

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2008). “Manual para la implementación de grupos de autoayuda y mutua ayuda para adolescentes en Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos (PARD), consumidores de sustancias psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo en medio familiar o institucional no especializado”. Disponible en: <https://repository.iom.int/bitstream/handle/20.500.11788/438/COL-OIM%200317.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Interteam (2019). “Nos ayudaremos Puraqmantay Yanapanakuna”. Guía para el manejo de grupos de ayuda mutua con personas afectadas por situaciones de violencia. RogoColor. Cochabamba.
- Kay Pranis (2020): “Online Support Circles in Response to Social Distancing – with the intention that it be shared freely. Common Word Bookstore and resource centre”. Disponible en: [https://www.commonword.ca/FileDownload/32808/Circles\\_Social\\_Distancing\\_\\_4-6-20.pdf](https://www.commonword.ca/FileDownload/32808/Circles_Social_Distancing__4-6-20.pdf).
- Krug, E. (2014). “La violencia puede afectar a cualquiera”. Recuperado de <https://www.who.int/mediacentre/commentaries/violence-prevention/es/>
- Ley 548. (2014). “Código, niña, niño y adolescente”. Disponible en: [https://www.comunicacion.gob.bo/sites/default/files/dale\\_vida\\_a\\_tus\\_derechos/archivos/LEY%20548%20ACTUALIZACION%202018%20WEB.pdf](https://www.comunicacion.gob.bo/sites/default/files/dale_vida_a_tus_derechos/archivos/LEY%20548%20ACTUALIZACION%202018%20WEB.pdf)
- Malacrea M. (2000). “Trauma y reparación. El tratamiento del abuso sexual”. Pidos Terapia Familiar. Disponible en: [https://www.academia.edu/41070599/Trauma\\_y\\_reparación\\_El\\_tratamiento\\_del\\_abuso\\_sexual\\_en\\_la\\_infancia\\_Marinella\\_Malacrea](https://www.academia.edu/41070599/Trauma_y_reparación_El_tratamiento_del_abuso_sexual_en_la_infancia_Marinella_Malacrea)
- Martínez, A.M. (2018). “Acción psicosocial con mujeres víctimas de violencia sociopolítica en Colombia”. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 139-151. DOI: 10.7179/PSRI\_2018.31.11
- Martínez A. y Lizano A. (2015). “Psicoterapia racional - emotiva conductual de grupo destinada a disminuir conductas disociales en adolescentes”. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1074/1/80241.pdf>
- Martínez, J. (1993). “Terapia grupal en abuso sexual infantil. Encuentro Internacional de Psiquiatría de Lactantes, niños y adolescentes. Realizado en Punta del Este Uruguay”. Disponible en: [http://www.buentrato.cl/pdf/est\\_inv/maltra/mi\\_martinez.pdf](http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/maltra/mi_martinez.pdf)
- Ministerio de Educación (2019). “Protocolo de Prevención, actuación y denuncia de casos de violencia física, psicológica y sexual. En unidades educativas y centros de Educación especial”. Ministerio de Educación Estado Plurinacional.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional Practicas restaurativas

- OPS (2020). “Violencia contra las niñas y niños”. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-ninas-ninos>
- OPS, OMS y UNICEF (2018). “Violencia contra niños, niñas y adolescentes. Foro sobre violencia contra niños y niñas”. República Dominicana.
- Ortega y Fernandez (2004). Aplicabilidad del enfoque restaurativo en el ámbito educativo. Université Geneve. Disponible: [https://www.unige.ch/cide/files/9115/6987/7704/Ortega\\_Fernandez.pdf](https://www.unige.ch/cide/files/9115/6987/7704/Ortega_Fernandez.pdf)
- Pedrero, E. et al., (2008). “Guía clínica de intervención psicológica en adicciones”. Editado por Sociedad científica española de estudios sobre el alcohol, el alcoholismo y otras adicciones.
- Peña, K. (2013). “El psicodrama como opción terapéutica para el abordaje de la agresividad en adolescentes con Trastorno Disocial. Caso estudio: Liceo Dr. Abdón Calderón. Valencia - Municipio Naguanagua. Venezuela”. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/227.pdf>
- Pranis, (2020). “Círculos de apoyo en línea en respuesta al distanciamiento social” Disponible en: <https://docplayer.es/184246478-Circulos-de-apo>
- Pranis, K. (2009). Manual para facilitadores de círculos. Comisión Nacional para el Mejoramiento de la Administración de la Justicia, CONAMAJ. San José, Costa Rica.
- Rossi P (2013). “Conductas toxicas Drogas y nuevas Adicciones”. Edotoria Planeta. Montevideo. Uruguay.
- Selekman, M. (1993). “Abrir caminos para el cambio”. Disponible en [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fUHjCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=grupos+de+autoayuda+para+adolescentes+&ots=ebFEErOjS9&sig=\\_zc0qFx5w3AuLqgAIbUwyiVpGKQ#v=onepage&q=grupos%20de%20autoayuda%20para%20adolescentes&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fUHjCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=grupos+de+autoayuda+para+adolescentes+&ots=ebFEErOjS9&sig=_zc0qFx5w3AuLqgAIbUwyiVpGKQ#v=onepage&q=grupos%20de%20autoayuda%20para%20adolescentes&f=false)
- Steward, M., Farquhar, L., Dicharry, D., Glick, D. & Martin, P. (1986). Group therapy: A treatment of choice for young victims of child abuse. *International Journal of Group Psychotherapy*, 36. 2.
- Tolle E. (2009 ). El silencio habla. Edición Móstoles Madrid. Disponible: <https://docer.com.ar/doc/nmvnc5>
- UNICEF (2017). “Niños en un mundo digital. Estado mundial de la infancia 2017.” Disponible en: <https://www.unicef.org/media/48611/file>

- UNICEF Uruguay, INMUJERES Y SIPLAY (2021). La violencia contra niños, niñas y adolescentes. Análisis en el marco de la Segunda Encuesta Nacional de Prevalencia sobre Violencia Basada en Género y Generaciones 2019”. Disponible: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5866/file/La%20violencia%20contra%20niños,%20niñas%20y%20adolescentes.pdf>
- Vasquez, O. (2015). Manual de Herramientas en Practicas y Justicia Restaurativa. Observatorio Internacional de Justicia Juvenil. Union Europea. Colombia yo-en-linea.html
- Villalba. C. (2004). “La perspectiva ecológica en el trabajo social con infancia, adolescencia y familia Universidad Pablo de Olvide”. Portularia 4, 2004, [287-298], ISSN 1578-0236. © Universidad de Huelva Disponible en:<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/223/b15134945.pdf?sequence=1>
- Vinogradov S. y Yaiom I. (1996). Guia breve de psicoterapia grupal. Editorial Paidos. Barcelona
- Wachtel T. (2013). Definiendo que es Restaurativo.





# #VidaSinViolencia

Un proyecto de:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza

Cooperación Suiza en Bolivia

En alianza con:



Suecia  
Sverige

Ejecutado por:

