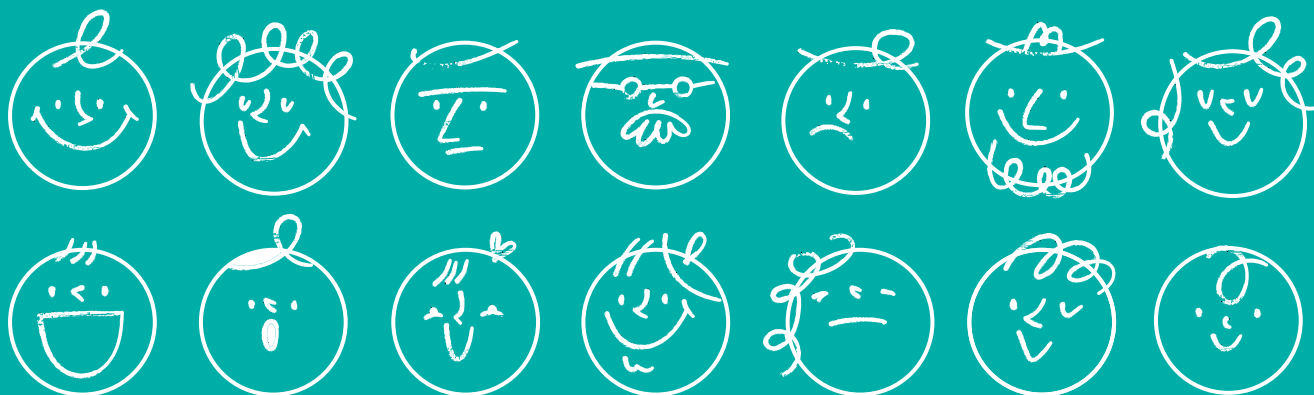


# MANUAL DE USO







**BIENESTAR  
EMOCIONAL**

MANUAL DE USO



# BIENESTAR EMOCIONAL

Manual de uso.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay  
Ministerio de Desarrollo Social. Dirección Nacional de Desarrollo Social. Área Uruguay Crece Contigo

## **Autoridades del Ministerio de Desarrollo Social:**

Ministro Alejandro Sciarra  
Subsecretaria Andrea Brugman  
Directora Nacional de Desarrollo Social Cecilia Sena  
Gerenta del Área Programática Uruguay Crece Contigo Victoria Estévez

## **Autoras:**

Mag. Lic. Psic. Carolina Lemaire y Lic. T.S. Alejandra Saravia, consultoras de UNICEF

El documento cuenta con los aportes de los equipos técnicos territoriales de Uruguay Crece Contigo integrados por: Natalia Dobroyan, Victoria Langwagen, Soledad Martínez, Emmanuel Martínez, Daiana Arbiza, Samanta Foglar, Cristina Martínez, Virginia Chalart, Analía Stevenson, Walter Hernández Valeria Freitas y Lucía Barreto

## **Revisión por Uruguay Crece Contigo:**

Equipo de cocoordinación del Área Uruguay Crece Contigo, Dirección Nacional de Desarrollo Social, Ministerio de Desarrollo Social  
División Dinamización de Políticas Públicas de Primera Infancia: Florencia Köncke, Florencia Castelli y Ana Paula Flores  
División Servicios y Prestaciones Universales: Vanessa Zunino

## **Corrección de estilo:**

Leticia Ogues Carusso

## **Diseño gráfico:**

Biplano Diseños

## **Ilustraciones:**

Shutterstock / Biplano Diseños

Montevideo, agosto de 2024

# Contenido

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción .....                                                     | 5         |
| <b>1. Presentación.....</b>                                            | <b>6</b>  |
| <b>2. Herramientas para promover el bienestar emocional .....</b>      | <b>13</b> |
| <b>1</b> La mochila.....                                               | 14        |
| <b>2</b> El mapa .....                                                 | 16        |
| <b>3</b> Lotería de frases.....                                        | 18        |
| <b>4</b> Retos en la crianza .....                                     | 20        |
| <b>3. Herramientas para prevenir desbordes emocionales .....</b>       | <b>23</b> |
| <b>5</b> Acompañándonos .....                                          | 24        |
| <b>6</b> A veces me siento.....                                        | 26        |
| <b>7</b> Superpoderes.....                                             | 28        |
| <b>4. Herramientas para actuar frente a desbordes emocionales.....</b> | <b>31</b> |
| <b>8</b> Red de ayuda .....                                            | 32        |
| <b>9</b> Mi cabeza a veces se llena de.....                            | 34        |
| <b>10</b> Botiquín de emergencia.....                                  | 36        |
| <b>11</b> Flor de emoción.....                                         | 38        |



# Introducción

Este documento contiene herramientas para que los equipos técnicos de los programas del Área Uruguay Crece Contigo (UCC) dispongan de insumos para trabajar con las personas referentes de crianza en la promoción de su bienestar emocional. El apoyo conceptual de estas herramientas se encuentra en la publicación *Bienestar emocional. Guía conceptual: Fundamentos de por qué trabajar el tema con personas referentes de crianza de niños, niñas y adolescentes*.

Las herramientas fueron diseñadas para acompañar la intervención de los equipos técnicos con los referentes de crianza de niños, niñas y adolescentes. Si bien son herramientas terapéuticas, en el entendido de que trabajan aspectos del bienestar emocional (reconocimiento y validación de las emociones, formas de resolver algunos conflictos, entre otras), no tienen por objetivo profundizar en la singularidad de las situaciones, siendo este el alcance de la línea de trabajo en fortalecimiento del bienestar emocional de los programas del Área UCC.

Apuntan a incidir positivamente en la regulación emocional de las personas que cuidan a niños, niñas y adolescentes. A partir de la identificación de fortalezas y debilidades, así como de la habilitación y el reconocimiento de las emociones en las personas, se espera que favorezcan la integración de estrategias para una

gestión asertiva de las emociones y que faciliten la reorganización de las dinámicas cotidianas en los contextos donde se desarrolla el cuidado.

Son recursos diseñados para ser utilizados en instancias individuales o grupales, y como orientaciones breves para situaciones puntuales. Se espera que los equipos técnicos de los programas del Área UCC identifiquen cuál es la modalidad que mejor se adecúa a cada familia o persona referente, en el entendido de que no hay recetas únicas, ya que las situaciones son diversas y con diferentes grados de complejidad. Es deseable que puedan utilizar las herramientas que les resulten más familiares y que tengan presente la posibilidad de realizar los ajustes y adaptaciones que consideren que pueden potenciarlas.

Se presentan las herramientas en consonancia con la *Cartilla de herramientas* de la Guía, distribuidas según los siguientes objetivos:

- **Promover** el bienestar emocional.
- **Prevenir** los desbordes emocionales.
- **Enfrentar** desbordes emocionales.

# Presentación



## ¿Qué contiene este documento?

Este documento contiene diversas dinámicas y recursos, para cada uno de los cuales se describen los objetivos, recursos materiales y desarrollo. Algunas herramientas son similares en sus objetivos y esto es así para que los operadores y las operadoras puedan optar por uno u otro recurso, considerando el más adecuado para cada situación.

## ¿Qué tener en cuenta al momento de la elección del recurso?

Los equipos pueden seleccionar la herramienta que consideren que más se ajusta a las características de la persona o las personas con las que van a trabajar, al momento que está o están transitando y al aspecto emocional que se desea abordar. Para ello es importante valorar sus fortalezas y sus debilidades emocionales, su capacidad reflexiva y los elementos de su contexto personal: falta de trabajo, sobrecarga de tareas, distanciamiento de personas queridas, conflictos, entre otros.



## ¿Qué tener en cuenta para la instancia en la cual se utilizará el recurso?

- Asegurar un espacio adecuado para el desarrollo de la instancia: si bien se espera que las intervenciones se desarrollen mayoritariamente en los hogares de las familias usuarias de los programas, cabe la posibilidad de trabajar en otros espacios, institucionales o comunitarios. Cuando se trabaja en el domicilio de la familia, se puede considerar, dentro de las posibilidades de la familia, un espacio privado, proponer un horario en que la persona referente pueda estar disponible o cuando exista menor circulación de los integrantes de la familia (por ejemplo, horarios en que niños, niñas y adolescentes están en centros educativos o en otras actividades).
- Informar y acordar los aspectos que se espera trabajar: es importante anticipar y explicitar a las personas referentes qué se espera del trabajo con estos materiales y por qué se los utilizará. Conocer su opinión y generar acuerdos es fundamental para promover su adhesión a la propuesta. Por ejemplo: “Para la siguiente vez que nos veamos, si estás de acuerdo, voy a traer un juego para trabajar con lo que hemos conversado hoy”.
- Disponer de los materiales necesarios para el desarrollo de la instancia.
- Para que el clima sea propicio, es necesario que los equipos técnicos estén disponibles para la escucha, con actitud empática y atenta a lo que la persona vaya relatando. Es importante evitar la confrontación o comentarios con los cuales la persona referente pueda incomodarse, así como también no realizar comentarios autorreferenciales a la historia personal del técnico o técnica, a no ser referencias cotidianas que consideren oportunas para generar un clima ameno.
- En instancias grupales, se debe generar un encuadre que promueva la interacción de todos los participantes, en un clima de respeto y evitando exponer situaciones particulares.
- En cuanto al clima de la instancia, también se debe garantizar la confidencialidad de lo que se exprese. Si se identifican situaciones de riesgo —por ejemplo, si en el discurso se visualizan riesgos de intento de autoeliminación—, es necesario desplegar acciones para sostener y acompañar la situación, de forma que pueda recibir la atención adecuada.

# Situaciones de riesgo en las personas referentes

Si se detectan situaciones de riesgo en las personas referentes de crianza (intentos de autoeliminación, conductas autoagresivas, entre otras), se desarrollarán acciones para sostener y acompañar la situación. A continuación, se presenta una descripción de signos y síntomas de alerta:

## Conductas suicidas:<sup>1</sup>

- Ausencia de interés por el bienestar personal, baja productividad laboral.
- Alteración de los patrones: del sueño, de las interrelaciones sociales, de las conductas alimentarias.
- Preocupación por el tema violencia, mejoría repentina del estado del ánimo, promiscuidad, desesperanza, aislamiento.
- Somatizaciones.
- Tiempo libre sin aprovechar.
- Desmotivación.
- Desesperanza; no sentirse querido; sentirse una carga para su familia y allegados; no poder proyectarse; no tolerar los elogios.

## Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):

“Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación. La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses): inquietud o impaciencia; fatigabilidad fácil; dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco; irritabilidad; tensión muscular; alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)”.<sup>2</sup>

## Ataque de pánico:

“Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos: palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca; sudoración; temblores o sacudi-

das; sensación de ahogo o falta de aliento; sensación de atragantarse; opresión o malestar torácico; náuseas o molestias abdominales; inestabilidad, mareo o desmayo; desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo); miedo a perder el control o volverse loco; miedo a morir; parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo); escalofríos o sofocaciones”.<sup>3</sup>

#### Trastorno por estrés postraumático:

“La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás
2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos. Nota: En los niños estas respuestas pueden expresarse en comportamientos desestructurados o agitados”.<sup>4</sup>

Ante estas situaciones, las principales acciones a realizar recomendadas por el Ministerio de Salud Pública<sup>5</sup> son:

- Generar espacio de escucha y contención.
- Hablar en forma tranquila y pausada.
- Creer el relato de la persona, no utilizando comentarios desde una postura de crítica o de juicio de valores.
- Realizar contacto con familiares o redes de apoyo de la persona.
- Comunicación y coordinación con agentes de salud (emergencia móvil, policlínica, hospital).

<sup>1</sup> Ministerio de Salud Pública, Programa de Salud Mental (2007). *Guías de prevención y detección de factores de riesgo de conductas suicida*. Montevideo. <https://www.asse.com.uy/aucdocumento.aspx?10652,70790>

<sup>2</sup> Asociación Americana de Psiquiatría (2014), *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®)*, 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, Washington D.C., p. 93.3.

<sup>3</sup> Ibid, p. 85.

<sup>4</sup> Ibid, p. 90.

<sup>5</sup> Ministerio de Salud Pública, Programa de Salud Mental (2007). *Guías de prevención y detección de factores de riesgo de conductas suicida*. Montevideo. <https://www.asse.com.uy/aucdocumento.aspx?10652,70790>

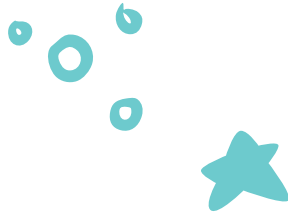


## ¿Se puede utilizar más de un recurso?

Sí, las herramientas ofrecen diversas posibilidades de trabajo en función de las características y la singularidad de los y las referentes de crianza y su contexto.

## ¿Se pueden utilizar en forma grupal?

La mayoría de las herramientas puede utilizarse con más de un participante o en formato de taller. Para seleccionar la herramienta, se requiere definir cuál es el objetivo de la actividad, la duración de la instancia y las características del grupo de participantes.



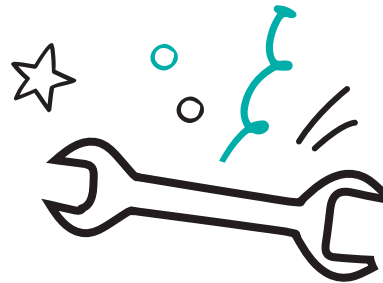
## Encuadre

Al inicio de cada instancia es importante compartir y acordar los objetivos, la duración, la cantidad de encuentros, la confidencialidad y el respeto entre los participantes. Que cada integrante se presente en el grupo resulta fundamental para empezar a trabajar y para habilitar la participación de todos y todas.





Herramientas para  
**promover**  
el bienestar emocional



# 1 La mochila





---

### Objetivo:

Identificar posibles cargas, pensamientos, sentimientos, límites saludables personales, que cuando se comparten y verbalizan generan sensación de liviandad.

### Materiales:

7 tarjetas con frases disparadoras.

### Tiempo aproximado:

30-40 minutos. El tiempo puede variar si la herramienta se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

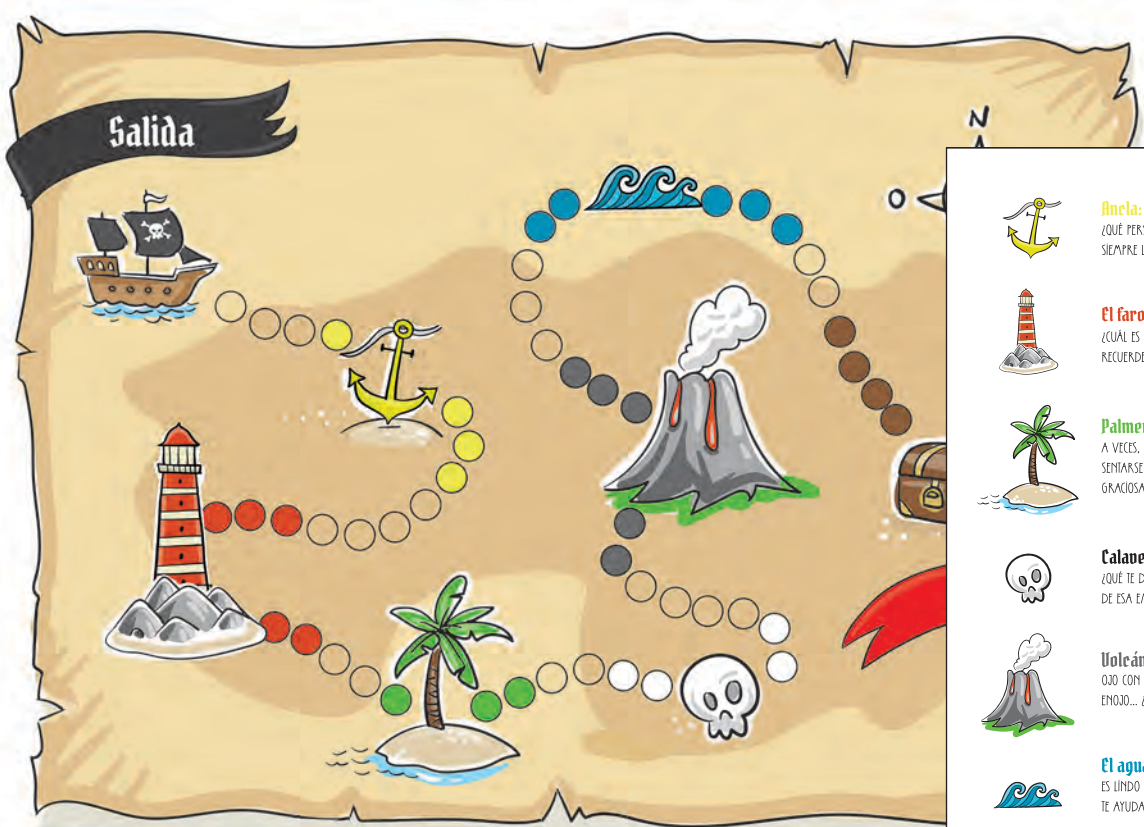
1. Se coloca en un lugar central la bolsa con la imagen de la mochila, que contiene las tarjetas. Se dará lugar a la siguiente consigna: “Esta bolsa con la imagen de una mochila contiene unas tarjetas con preguntas para poder charlar sobre algunos temas”.
2. Se invita al referente o a los referentes de crianza a que procedan a sacar las tarjetas de la bolsa y a compartir su contenido. Aquí interesa escuchar con atención y valorar la disposición para la instancia.
3. A modo de cierre se plantea: “A veces necesitamos poder hablar con otros para contar lo que nos sucede, cuáles son nuestras dudas, cuáles son nuestros

gustos, así como las cosas que nos cansan. Por eso es importante poder pedir ayuda y, a veces, dividir algunas tareas que realizamos cotidianamente, para sentirnos mejor, por ejemplo, definir que algunos días alguien de la familia sea quien lleve a los niños a la escuela o repartir los días de quienes se dedican a cocinar en la casa y a la compra de los alimentos”.

### Observaciones o variantes:

En esta dinámica pueden usarse todas las tarjetas o seleccionar algunas, las que el equipo técnico considere que pueden ser más oportunas. Si la instancia se extiende, se puede optar por dar el cierre o plantear que retomarán lo trabajado para una próxima ocasión, valorando siempre la disposición para el encuentro.

## 2 El mapa



**Salida**

**Ancla:**  
¿QUÉ PERSONA ES TU CABLE A TIERRA, A QUIEN SIEMPRE LE PEDIS UN CONSEJO O AYUDA?

**El faro:**  
¿CUÁL ES TU LUGAR FAVORITO? UN LUGAR QUE RECUERDES Y AL QUE TE GUSTARÍA VOLVER.

**Palmeras:**  
A VECES, LAS PALMERAS SON REFUGIO PARA SENTARSE Y RECORDAR. ¿ALGUNA ANÉCDOTA GRACIOSA QUE RECUERDES?

**Calavera:**  
¿QUÉ TE DA TRISTEZA? ¿QUÉ HACES PARA SALIR DE ESA EMOCIÓN?

**Volcán:**  
¿OJO CON LA ERUPCIÓN, PORQUE CUANDO ME ENOJO... ¿QUÉ COSAS TE ENOJAN O IRRITAN?

**El agua:**  
ES LINDO VER EL AGUA Y SU CALMA. ¿QUÉ COSAS TE AYUDAN A TENER CALMA?

**Tesoro:**  
¿ILLEGAMOSI ESTÁ EL BAUL LLENO DE TESOROS. ALGUNOS SON MUY GRANDES Y OTROS PEQUEÑOS. ¿CUÁLES SON TUS TESOROS?

### Objetivo:

Identificar fortalezas, debilidades y recursos del referente de crianza para sobrellevar situaciones difíciles.

### Materiales:

Tablero con la imagen del mapa y lista de preguntas, dado, ficha.

### Tiempo aproximado:

50-60 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

1. La dupla técnica se dispone para la instancia colocando la imagen del mapa en un lugar central.
2. Plantean la siguiente consigna: “Hemos traído este mapa que nos lleva a un tesoro. Pero para llegar a él tenemos que pasar por algunos lugares”.
3. Se explica a continuación que “para llegar al destino vamos a usar el dado, que nos indicará cuántas de esas marquitas avanzar. Y cuando lleguemos a algunos lugares, veremos qué nos toca”. Nota: no necesariamente se caerá en todos los lugares, dependerá de lo que salga en los dados.
4. Se dispone de una lista con las preguntas correspondientes a cada ilustración:

- **Ancla:** ¿Qué persona es tu cable a tierra, a quien siempre le pedís un consejo o ayuda?
- **El faro:** ¿Cuál es tu lugar favorito? Un lugar que recuerdes y al que te gustaría volver.
- **Calavera:** ¿Qué te da tristeza? ¿Qué haces para salir de esa emoción?
- **Palmeras:** A veces, las palmeras son refugio para sentarse y recordar. ¿Alguna anécdota graciosa que recuerdes?
- **Volcán:** Ojo con la erupción, porque cuando me enojo... ¿Qué cosas te enojan o irritan?
- **El agua:** Es lindo ver el agua y su calma. ¿Qué cosas te ayudan a tener calma?
- **Tesoro:** ¡Llegamos! Está el baúl lleno de tesoros, algunos son muy grandes y otros pequeños. ¿Cuáles son tus tesoros?

5. Para finalizar, cuando se llega a los tesoros, se anima al participante a que escriba cuáles son los tesoros, de forma que se los puedan llevar y tenerlos presentes.

Para cerrar la instancia, el equipo técnico expresará: “Agradecemos este recorrido que hemos hecho en el mapa, donde identificamos muchas cosas que nos ayudan a ver, en momentos de enojo o tristeza, qué cosas podemos hacer, así como recordar qué nos lleva a la calma, a quiénes podemos recurrir y que tenemos varios tesoros”.

### 3 Lotería de frases

|                                                 |                                            |                                                |                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 EL RECUERDO MÁS LINDO QUE TENGO ES...         | 2 LA ÚLTIMA VEZ QUE ME HICE UN MIMO FUE... | 3 ME DA MUCHA RISA...                          | 4 SER FUERTE ES...                               |
| 5 PREFIERO HACER TODO YO, ME ENCARGO DE TODO... | 6 DISFRUTO DE...                           | 7 ME DOY CUENTA DEL ENOJO QUE TENGO CUANDO...  | 8 LOS MOMENTOS EN LOS QUE ME SIENTO DÉBIL SON... |
| 9 SI TUVIERA UN TIEMPITO HARÍA...               | 10 MI CANCIÓN FAVORITA ES...               | 11 ME DOY CUENTA DE QUE ESTOY TRISTE CUANDO... | 12 ME DIGO GRACIAS POR...                        |

---

### Objetivo:

Reflexionar sobre las emociones que puede despertar la crianza, así como sobre las fortalezas y debilidades para sostenerla.

### Materiales:

Cartón de lotería (una copia por participante), hoja con todas las frases, fichas de números y porotos (se utilizarán para ir señalando los casilleros completos).

### Tiempo aproximado:

50-60 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

1. Se reparten hojas para jugar a la lotería.
2. Se brinda la consigna: “La lotería es un juego que culmina cuando uno de los participantes logra tener todos los casilleros completos, así que en la hoja encontrarán casilleros. Estos tienen números. Cuando saquemos un número, la primera persona que se dé cuenta de que lo tiene levantará su mano y marcará el número en su hoja. Se leerá la frase que corresponde e intercambiamos sobre eso”. En caso de que se juegue de forma individual, el operador podrá elegir qué frases leer.

3. El juego culmina cuando se completan los casilleros. Se cierra la instancia: “Agradecemos todo lo que compartimos en esta instancia, en la que vimos que a la hora de la crianza tenemos un montón de emociones y sentimientos: a veces nos sentimos más fuertes y otras más débiles. También hay pequeñas cosas que nos hacen disfrutar, divertir y compartir con otras personas. Todas esas cosas nos ayudan en nuestro bienestar emocional”.

## 4 Retos en la crianza



---

### Objetivo:

Reflexionar sobre algunos mensajes culturales en cuanto a las emociones, a cómo se expresan y su gestión.

### Materiales:

12 tarjetas con frases.

### Tiempo aproximado:

30-40 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

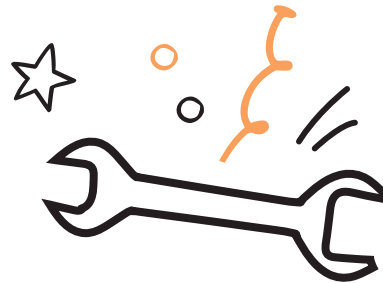
1. Se van tomando las tarjetas de a una y se leen las frases, vinculadas con cuestiones que es frecuente pensar cuando se habla de la crianza de niños y niñas, para reflexionar sobre ellas.
2. Se habilita la participación de las personas referentes de crianza, pudiendo intercambiar sobre lo que se propone.
3. Es importante explicitar que no hay respuestas verdaderas o falsas, correctas o incorrectas, sino que lo que importa es identificar las emociones que nos generan las frases y poder hablar sobre ellas.

4. Se recomienda transmitir que las personas tenemos diversas creencias y que reproducimos algunos mitos respecto a pautas o valores, en este caso sobre la crianza.





Herramientas para  
**prevenir**  
desbordes emocionales



## 5 Acompañándonos



---

### Objetivo:

Reflexionar y sensibilizar sobre algunos momentos de la crianza que es posible ir enfrentando en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

### Materiales:

10 tarjetas con frases.

### Tiempo aproximado:

20-30 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

1. La dupla técnica coloca las tarjetas en un lugar central, disponibles para los referentes de crianza. Plantean la siguiente consigna: “Tenemos una serie de tarjetas en las que iremos viendo distintas situaciones que se dan en la crianza en cuanto a cómo nos sentimos con respecto a cada desafío”.
2. Se orienta a que los operadores tengan actitud de escucha y valoren el reconocimiento de las estrategias que plantean los referentes.
3. Es importante animar al referente a que pueda ver en qué momentos del desarrollo se van a ir dando esas situaciones. Si ya transitó por ellas, plan-

tear la oportunidad de crecimiento que tuvo y que esas estrategias también le pueden servir en otras situaciones.

4. Se anima al referente de crianza a plantear qué le produce mayor temor o preocupación, qué cosas se le ocurre que puede hacer para sentirse más seguro y también tomar lo que le genera mayor satisfacción y alegría.
5. Para finalizar, se puede puntualizar que, “como referentes de crianza de niños, niñas y adolescentes, necesitamos saber que hay algunas conductas que son esperables para cada momento de la vida de niños, niñas y adolescentes, las cuales hay que acompañar. Parte de acompañar a veces es sentirnos con preocupación, no entender qué les pasa. Nos puede dar nostalgia ver cómo crecen y también alegría por lo que va pasando y lo que crecen. De allí la importancia de valorar todo lo bueno que como referentes estamos haciendo en el crecimiento”.

## 6 A veces me siento...



---

### Objetivo:

Reflexionar sobre diferentes emociones, así como facilitar la identificación de fortalezas y debilidades para sobrellevar situaciones.

### Materiales:

12 tarjetas con frases.

### Tiempo aproximado:

30-40 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

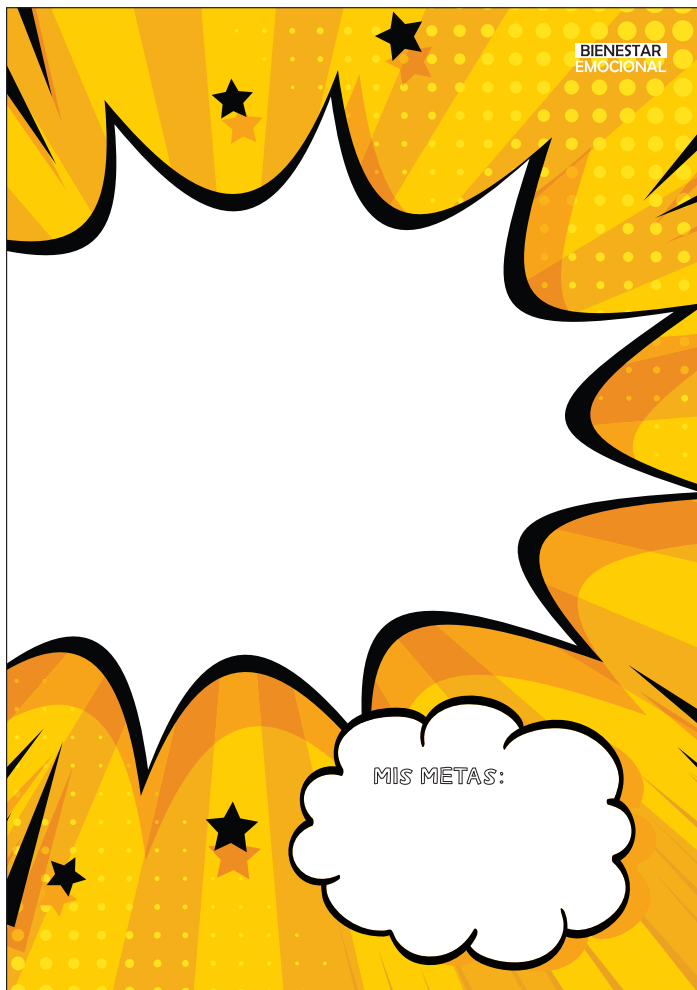
### Desarrollo:

1. Las tarjetas pueden ser utilizadas de tres formas:
  - Se coloca el mazo de tarjetas en el centro, invitando a que el referente o los referentes de crianza vayan tomando las tarjetas de a una e intercambiando y reflexionando sobre ellas.
  - Se colocan todas las tarjetas con las imágenes a la vista. Se solicita a los referentes que tomen la que les parezca más significativa y que compartan el motivo de su elección.
  - Se despliegan las tarjetas boca abajo, sin que se vean las imágenes, y se solicita que se seleccione cada tarjeta al azar.

Es importante que la dupla técnica defina previamente cuál de las tres opciones se utilizará.

2. Se espera del equipo técnico una actitud de escucha y respeto, animando y valorando los relatos, validando las emociones que surgen en el momento. Por ejemplo, si el referente elige una tarjeta que refiere a la sobrecarga, se sugiere acompañar en la escucha activa y en posibles acciones para minimizar esa sobrecarga, o si elige alguna que refiere a fortalezas, acompañar en identificar cuáles son sus fortalezas y cuándo utilizarlas.
3. Para el cierre de la instancia, se valora el espacio con el referente o los referentes de crianza, señalando lo siguiente: “Estas tarjetas invitan a ver la importancia del cuidado personal, que no es bueno juzgarse a sí mismo, que hay momentos en que estamos tristes y es bueno identificarlo. También hay fortalezas y debilidades que nos ayudan en los desafíos cotidianos. Reconocer cómo estamos nos permite tomar decisiones con mayor confianza, sentirnos mejor en nuestra autoestima, así como saber a quién pedir ayuda cuando lo necesitamos”.

## 7 Superpoderes



---

### Objetivo:

Reflexionar en torno a momentos de alivio y de sobrecarga en la crianza. Brindar estrategias para fijar metas posibles y concretas.

### Materiales:

Hojas, marcadores.

### Tiempo aproximado:

20-30 minutos. El tiempo puede variar si se utiliza en forma individual o grupal.

### Desarrollo:

1. Se brinda la consigna: “*¿Has pensado que a veces tenemos superpoderes? ¿Te animas a pensar cuál superhéroe o heroína serías? ¿Te animas a escribirlo en esta hoja o dibujarlo? También aquí la dupla técnica puede ofrecer apoyo para realizar la escritura o el dibujo, en caso de ser necesario.*”
2. Se realiza la siguiente pregunta: “*¿Cuál sería tu superpoder actual?*”
3. Luego de culminar, se puede reflexionar en torno a: “*A veces los referentes de crianza tienen muchos superpoderes que pueden ayudarlos a enfrentar diversas situaciones. Pero también es importante*

*poder pedir ayuda y reconocer que a veces no se puede con todo. Por ello es importante fijarse algunas metas a lograr o definir acciones para no sobrecargarse”.*

4. A continuación, se puede preguntar: “*¿Te animas a escribir o pensar cuáles metas te gustaría cumplir?*”
5. Luego de lo anterior, se puede consultar si las quieren compartir y así reflexionar sobre ellas. Si la técnica es utilizada en un grupo, se observa si hay metas compartidas.
6. Se espera de los operadores una actitud de escucha y respeto, que anime y valore el relato.
7. La dupla técnica debe estar atenta a hacer foco en aquellas metas que puedan ser cumplidas, por ejemplo, salir a caminar diez minutos todos los días, tomando ese foco para hacer cierre del encuentro, agradeciendo el espacio de reflexión e intercambio: “*Siempre es importante saber cuáles son nuestros ‘poderes’ y, al mismo tiempo, saber que también tenemos limitaciones y que a veces no se puede con todo. Por eso, determinar metas que puedan cumplirse nos permite ver los logros y ver qué cosas modificar para seguir avanzando”.*

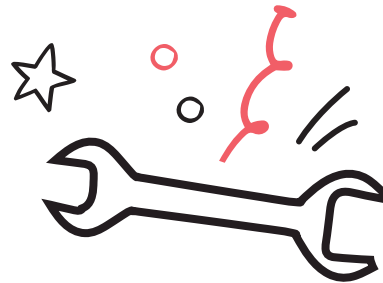
## CAPÍTULO 4



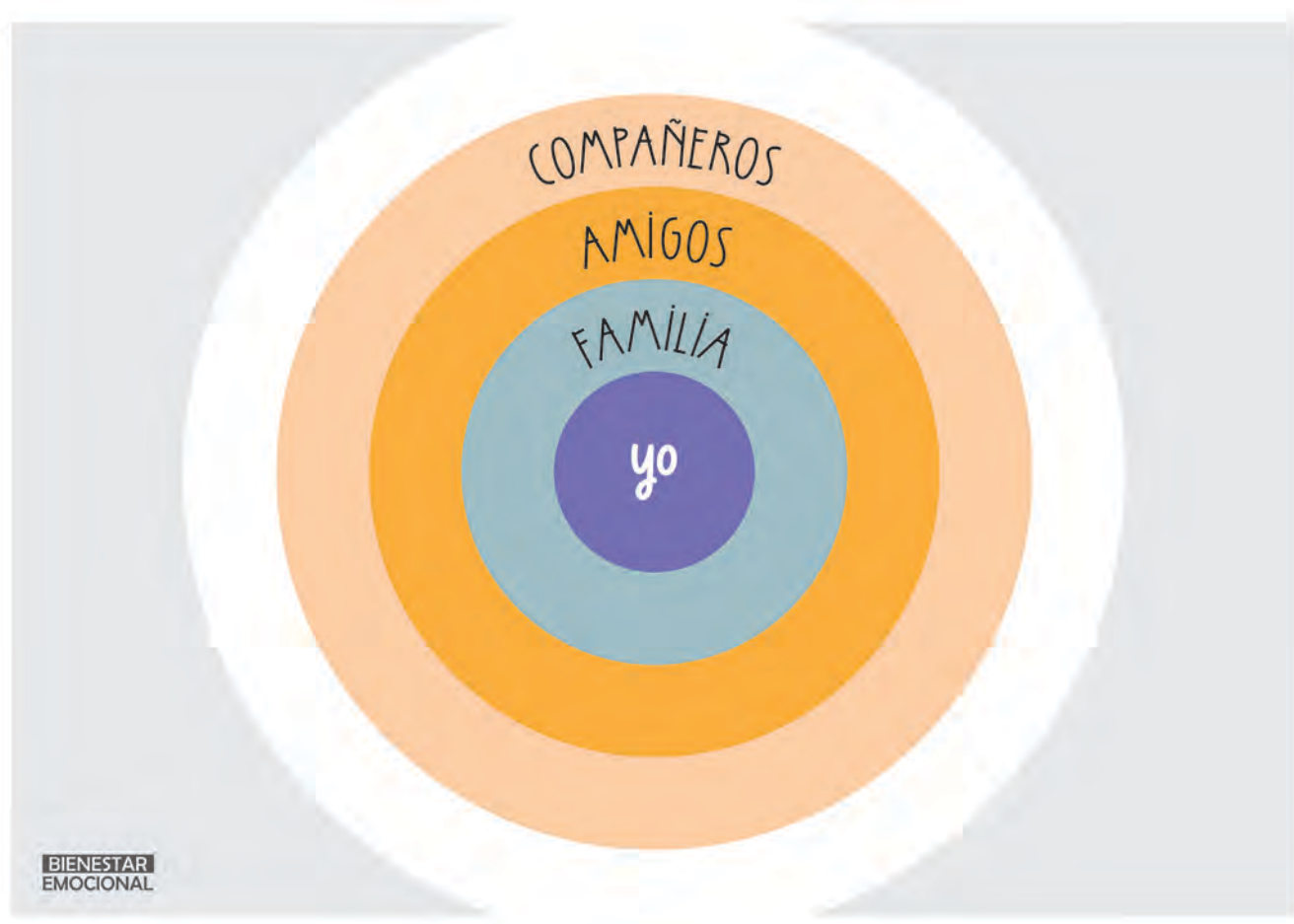


# Herramientas para **actuar**

frente a desbordes  
emocionales



## 8 Red de ayuda



---

### Objetivo:

Identificar redes de apoyo en situaciones de desborde.

### Materiales:

Imagen de la red de ayuda y marcadores.

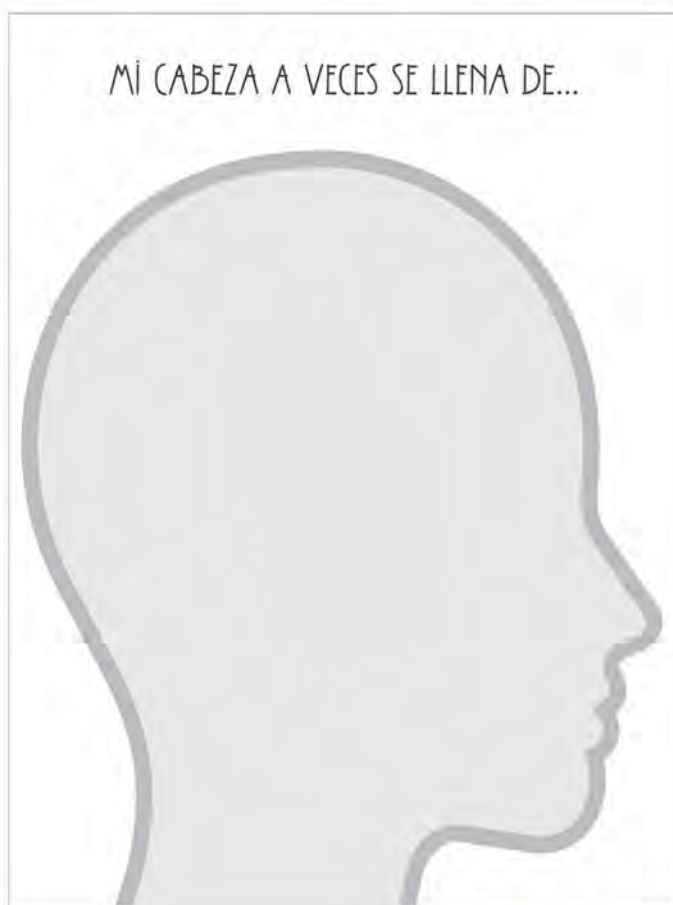
### Tiempo aproximado:

20-30 minutos.

### Desarrollo:

1. Esta herramienta se puede utilizar en una instancia en la cual se observa que el referente de crianza comienza a desbordarse por sentirse abrumado por las exigencias y sin saber a quién acudir para pedir ayuda. De ser así, se busca un ambiente tranquilo o con pocos estímulos (sin música, pantallas o conversaciones que pueden distorsionar). Otra forma de utilizarla es después de que se detecta una situación de desborde. Por ejemplo: el referente de crianza plantea una situación que vivió hace unos días, ante la cual no supo a quién acudir y en la que actuó de una forma precipitada. Si bien la situación ya sucedió, se puede animar al referente a usar esta técnica para tomar decisiones con mayor asertividad.
2. Se ofrece la imagen de círculos concéntricos, de forma de ir identificando a quién acudir y que la persona pueda ubicar a esas personas por grado de cercanía: “Cuando te sucede un problema o necesitas ayuda, ¿a quién llamas?”.
3. A medida que el referente plantea a quiénes recurrir, se va completando la información en cada círculo, como muestra la imagen en forma de ejemplo, pueden ser amigos, familia, vecinos, también referentes de instituciones (CAIF, escuela, liceo, equipo UCC).
4. A modo de cierre, de cualquiera de las formas que se utilice esta herramienta, se señala: “Se debe valorar que es importante pedir ayuda, identificar a quién recurrir, sin generar sobrecarga”. Se le indica al referente que puede quedarse con el registro para recurrir a él cuando lo considere necesario.

## 9 Mi cabeza a veces se llena de...



BIENESTAR  
EMOCIONAL



---

### Objetivo:

Identificar pensamientos positivos y negativos.

### Materiales:

Imagen de cabeza, 11 tarjetas con frases y 12 tarjetitas con emoticones.

### Tiempo aproximado:

30-40 minutos.

### Desarrollo:

1. La dupla técnica plantea la siguiente consigna: “Esta imagen es como nuestra cabeza. A veces se llena de pensamientos: algunos son muy lindos, pero otros no tanto y nos hacen sentir no tan bien, como si una nube negra entrara en ella. Esos pensamientos son más negativos”.
2. A continuación, se colocan las frases de pensamientos y emoticones, y se consulta si la persona identifica si alguno de ellos a veces está en su cabeza.
3. Se problematiza sobre estos pensamientos, sobre cómo hacer para estar con ellos, cómo hacer para tener más pensamientos positivos o qué hacer para que disminuyan los pensamientos que perturban.
4. A modo de cierre, es importante que la dupla técnica transmita que este ejercicio es una forma de autocuidado, en la medida que las personas identificamos nuestros pensamientos y vemos cuánta carga tienen, así como la importancia de buscar ayuda o recursos y así visualizar esa situación como pasajera.

## 10 Botiquín de emergencia



---

**Objetivo:**

Identificar recursos para momentos de emergencia.

**Materiales:**

Imagen del botiquín y marcadores.

**Tiempo aproximado:**

20-30 minutos.

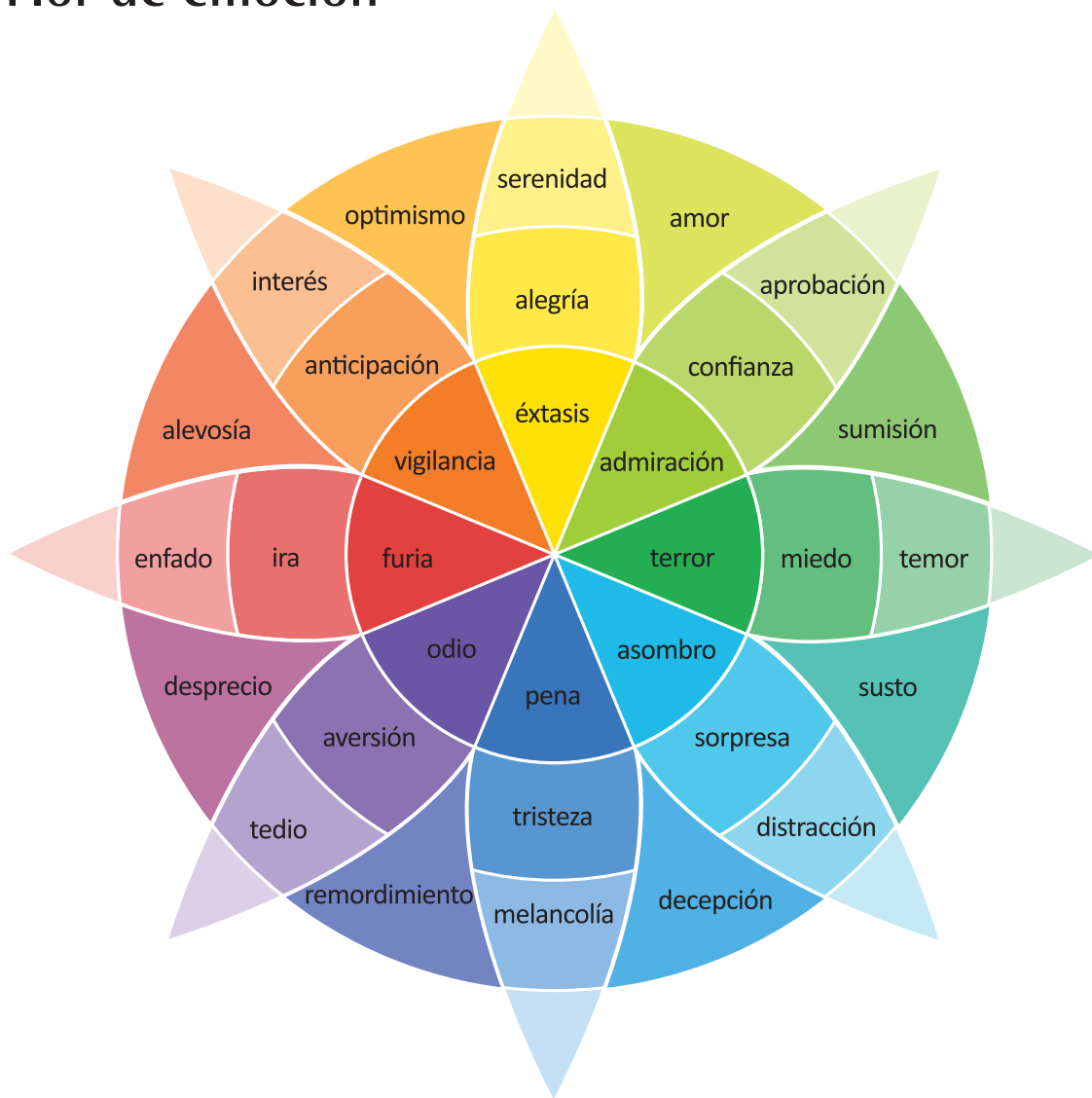
**Desarrollo:**

1. Esta herramienta se puede utilizar en una instancia en la que se observa que el referente de crianza comienza a desbordarse por sentirse abrumado por las exigencias y sin saber a quién acudir para pedir ayuda. De ser así, se busca un ambiente más “tranquilo” o con menos estímulos (sin música, pantallas o conversaciones que pueden distorsionar). Otra forma de utilizarla es después de que se detecta una situación de desborde.
2. “Cuando sucede alguna emergencia, es bueno tener un botiquín para recurrir a él y curar, o buscar cosas que nos ayuden en dicha situación. ¿Qué colocarías en ese botiquín?”.
3. Se pide al referente que escriba en el dorso de la hoja del botiquín lo que se le va ocurriendo, mien-

tras los operadores se mantienen en una actitud de escucha atenta y colaboración.

4. Los operadores pueden hacer sugerencias, tales como: tomar mate mientras espero a calmarme; respirar de forma profunda; no actuar en forma inmediata, sino esperar para ver cuál es la respuesta que resulta más adecuada para ese momento; salir a caminar y dar una vuelta para volver más en calma.
5. Como cierre, plantear que “todas las personas necesitamos un botiquín que nos ayude a saber a dónde recurrir o qué hacer para encontrar la calma y no reaccionar en forma precipitada”.

# 11 Flor de emoción





---

### Objetivo:

Identificar emociones y definir qué acciones realizar ante ellas.

### Materiales:

Imagen de la flor de emoción.

### Tiempo aproximado:

20-30 minutos.

### Desarrollo:

1. Esta herramienta se puede utilizar cuando se observe que el referente de crianza se siente:
  - a. Desbordado o abrumado. En ese caso, se busca un lugar tranquilo y se muestra al referente la imagen de la flor de emociones, para que reconozca las distintas emociones, cada una con variantes de intensidad, e identifique la que está sintiendo. Por ejemplo, si está en un estado de “alegría”, puede pasar tanto al “éxtasis” como a la “serenidad”; en la “tristeza”, dependiendo de la intensidad, puede sentirse “melancólico, o con nostalgia”, o con una mayor angustia, que lleva a estar “afligido”. Se sugiere problematizar la necesidad de buscar ayuda en caso de identificar signos de alerta.
  - b. Se puede llevar esta herramienta anticipando al referente que será utilizada en la próxima instancia de encuentro. En este caso, la dupla técnica buscará los ajustes

necesarios (por ejemplo, definir un espacio comunitario para no realizar el ejercicio en la casa). Se seguirán los pasos detallados en el punto anterior en cuanto a acompañar a la persona en identificar la emoción que está sintiendo y su intensidad. Luego se intercambiará sobre qué respuestas o acciones puede realizar, por ejemplo: “Si estás en el enojo, en una fase de ira, puede que sientas que tienes que responder o hacer algo en el momento, y capaz que es mejor tomar aire o caminar para poder salir de esa intensidad de la emoción”.

2. Es importante que los operadores mantengan una actitud de escucha y colaboración, buscando aquellos recursos que la persona tiene para encontrar opciones de cambio en caso de observarse emociones que requieran atención en salud mental, por ejemplo. Se debe explicitar el rol del operador, en cuanto a que puede acompañar a la persona en la búsqueda de los espacios de cuidado necesarios para su atención médica.
3. También se pueden usar las tarjetas de apoyo (herramienta 16), que permiten otros recursos para la instancia de intervención.
4. A modo de cierre, se agradece la instancia y la colaboración del referente para identificar sus emociones y ver los recursos que tiene (por ejemplo, logró darse cuenta cuando está enojado y puede tomarse un tiempo para dar una respuesta, o cuando está triste busca con quién compartirlo), así como también si incorporó alguno a partir de esa instancia para ponerlo en práctica cada vez que lo considere necesario.





