

MANUAL DE TRABAJO VIDEOANIMACIÓN:

MENTALIZAR



Financiado por:



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



MIDAP
Instituto Milenio para la Investigación
en Depresión y Personalidad



Índice

1. Introducción	3
2. Esto que se ha llamado “mentalizar”	
¿Qué es mentalizar?	4
¿Cómo se desarrolla la mentalización en la infancia?	4
¿Qué relación existe entre la mentalización y la salud mental en las niñas y los niños?	5
¿Por qué es relevante la mentalización para lidiar con situaciones estresantes?	5
3. Componentes de la mentalización	6
Reconocimiento de emociones	7
Opacidad de los estados mentales	8
Reconocimiento y validación de las distintas perspectivas	9
Mutua influencia de los estados internos	10
Empatía	11
Regulación	12
4. ¿Cómo utilizar este material?	13

5. Cartillas Psicoeducativas

Cartilla Psicoeducativa 1	15
Cartilla Psicoeducativa 2	19
Cartilla Psicoeducativa 3	22
Cartilla Psicoeducativa 4	25
Cartilla Psicoeducativa 5	28

6. Anexos

Guía de trabajo: Cartilla psicoeducativa 1	33
Guía de trabajo: Cartilla psicoeducativa 2	35
Guía de trabajo: Cartilla psicoeducativa 3	37
Guía de trabajo: Cartilla psicoeducativa 4	39
Guía de trabajo: Cartilla psicoeducativa 5	41



Introducción

Este manual ha sido diseñado como material complementario para la observación del video animado “MENTALIZAR”, para ser utilizado en modalidad taller con niños y niñas. Fue desarrollado en el contexto del Concurso “Salud Mental, como la ciencia nos cuida”, financiado por la Subsecretaría de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, Gobierno de Chile con la cooperación del Instituto Milenio en Depresión y Personalidad, MIDAP.

El video y el manual tienen como objetivo sensibilizar a cuidadores, educadores, niñas y niños sobre la importancia de la mentalización como herramienta para la regulación emocional y conductual en situaciones de estrés, destacando su rol protector para la salud mental.

Las actividades han sido pensadas para ser implementadas por docentes, orientadores, terapeutas, cuidadores; y en general, personas que se vinculan con niñas y niños entre 6 y 12 años, para abordar la mentalización, aspecto fundamental en el desarrollo socioemocional. Hemos omitido intencionalmente referencias teóricas dentro del texto y lenguaje demasiado técnico, pues nos interesa que el material sea cercano, de fácil uso y no requiera una extensa capacitación. Nos interesa que las actividades que proponemos, puedan ser complementarias a las tareas rutinarias que ustedes realizan con niñas y niños.

La animación nos presenta un día de clases de Javiera en modalidad on-line, desde su propia mirada, la de su papá, su mamá y su profesora. Esta animación ejemplifica cómo una situación cotidiana puede ser generadora de estrés tanto para las niñas y los niños, como para los adultos, así como el rol que cumple una función psicológica denominada “mentalización” como herramienta para hacer frente a este tipo de situaciones, e incluso prevenirlas. Hablar de estrés y mentalización no es casual, ya que en los últimos años han surgido numerosas investigaciones que han comenzado a evidenciar que el fortalecimiento de “esta habilidad que se ha llamado mentalización” desde la infancia, puede actuar como un factor protector de muchas dificultades a nivel psicológico e interpersonal tanto en la niñez, adolescencia y adultez.

El material completo considera el video animado, compuesto por 5 escenas, y el manual para la implementación de las actividades reflexivas semanales. Este último, basado en cada una de las escenas, se compone por 5 cartillas psicoeducativas con indicaciones para trabajo grupal y para el trabajo en casa con cuidadores familiares. Para su uso efectivo y el logro de los objetivos propuestos, es necesario observar el video, leer el manual y las indicaciones específicas para cada actividad, antes de su implementación con las niñas y los niños.

2. Esto que se ha llamado Mentalizar

Qué es mentalizar?

En primer lugar, el concepto se refiere a “lo mental”, entendido como todos los estados psicológicos dinámicos que tenemos los seres humanos tales como: emociones, pensamientos, creencias, intenciones, deseos.

Dicho de manera sencilla, la mentalización consiste en la capacidad de identificar y entender estos estados mentales en nosotros mismos (*¿qué estoy sintiendo ahora?*) e imaginar los estados mentales de otras personas en relación a sí mismos (*¿qué expectativas tendrá este niño respecto a esta clase?*) como en relación a nosotros (*¿qué pensarán de mí mis amigos?*), atribuyéndole intenciones (*este niño parece no tener muchas ganas de estar en clases. Estará aburrido con esta actividad? o ¿Tal vez está muy cansado, por que llevamos mucho rato conectados?*).

Como ves, mentalizar es algo que hacemos de forma natural. Seguramente has escuchado hablar de otros conceptos similares, tales como empatía, mindfulness, metacognición o teoría de la mente... bueno, la mentalización es un concepto amplio que engloba a todos estos.

¿Cómo se desarrolla la mentalización en la infancia?

Desde el nacimiento, las niñas y los niños son receptivos a la comunicación emocional de los adultos, centrando la atención en sus cuidadores principales y utilizando las respuestas que observan en ellas y en ellos para saber si una situación particular es segura o amenazante. De esta manera, las niñas y los niños van aprendiendo a través de la relación con los adultos, aspectos relevantes sobre el mundo social y sobre sus propios estados mentales, lo que contribuye a la regulación de sus afectos y comportamientos. Si bien, en un principio las niñas y los niños dependen completamente de la respuesta de sus cuidadores para ir aprendiendo qué pasa dentro de sus propias mentes y la de otros; poco a poco, van haciéndolo de manera más autónoma logrando aprender sobre el mundo emocional y social a partir de otras personas afectivamente significativas: hermanos, profesores, amigos, parejas, etc.

¿Qué relación existe entre la mentalización y la salud mental en las niñas y los niños?

Cuando la respuesta de los cuidadores a las señales y necesidades infantiles es sensible y “mentalizante”, brindando una base segura, el estrés disminuye y se fortalece el vínculo de apego. Por el contrario, cuando los cuidadores se desbordan en sus propias emociones y no logran reconocer la experiencia emocional interna de las niñas y los niños, el estrés se incrementa y los vínculos se deterioran.

Cuando este tipo de interacciones negativas entre niñas y niños y cuidadores se vuelven repetitivas, aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud mental y mayores dificultades para regular el estrés, ya que las niñas y los niños requieren de adultos que acompañen, contengan y modelen formas adecuadas para enfrentar momentos difíciles.

¿Por qué es relevante la mentalización para lidiar con situaciones estresantes?

Es necesario que nos detengamos un momento para entender cómo funciona nuestro cerebro. Si bien, hemos comentado que mentalizar es algo que hacemos de forma natural, cuando enfrentamos situaciones de mucho estrés, se activan áreas de nuestro cerebro que inhiben el normal funcionamiento de nuestra capacidad para mentalizar, haciendo que en esos momentos sea muy difícil entender nuestro mundo interno y más difícil aún, comprender el mundo interno de los demás. De hecho, cuando estamos bajo mucho estrés tendemos a centrarnos en nosotros mismos y dejamos de “imaginar” lo que le pasa a los demás... incluso a veces proyectamos nuestras propias ideas como si fueran de otros. Esto hace que en momentos de mucha tensión estemos expuestos a mal interpretar las señales y mensajes, por ejemplo: bajo alto estrés, podríamos interpretar el comportamiento distraído de un niño como rechazo hacia nosotros.



A CONTINUACIÓN, LO QUE NECESITAS SABER ANTES DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE ESTE MANUAL

3. Componentes de la Mentalización

A continuación se describen los 6 componentes principales de la mentalización, los que deberás tener en cuenta para el desarrollo de las actividades propuestas. Hemos elegido estos conceptos porque constituyen una base para acercar a adultos y niñas y niños a la comprensión de la mentalización, aspecto clave para lidiar con el estrés y favorecer un adecuado desarrollo socioemocional:



A lo largo de las actividades, estos conceptos irán apareciendo de manera progresiva, pudiendo superponerse en las 5 escenas del video a partir de las cuales se han desarrollado las actividades de este manual.

Es importante destacar que ninguno de estos componentes es sinónimo de mentalizar, si no que, son piezas claves que permiten poner en marcha esta función psicológica. Cada uno de estos componentes puede ser entendido como una actitud para enfrentar distintas situaciones, por lo que la invitación es a apropiarse de ellas y a promoverlas a lo largo del taller. Es importante no olvidar que el fortalecimiento de la mentalización en gran parte ocurre a partir de tener la experiencia de compartir con personas que son genuinamente mentalizadoras. La invitación es a convertirse en una de ellas para las niñas y los niños con quienes se desarrollarán las actividades.

Reconocimiento de emociones

Muchas veces hablamos del reconocimiento de emociones como la capacidad de identificar lo que nosotros u otras personas sienten. Sin embargo, esto puede ser un poco más complejo. Antes de reconocer las emociones es necesario haber tenido experiencias para poder conocerlas por primera vez. A veces damos por sentado que niñas y niños innatamente conocen las emociones y las distintas formas a través de las cuales éstas se expresan. Sin embargo, esto no es así, los niños necesitan de adultos cercanos, para aprender en conjunto cómo se experimenta la tristeza, el enojo o la frustración, por ejemplo. Algunas veces los niños no llegan a identificar emociones, porque culturalmente algunos afectos son cuestionados social o familiarmente, y entonces, se les hace más difícil reconocerlos en ellos mismos cuando los sienten. En este sentido, los adultos podemos cumplir un importante rol en la validación de los afectos y en la promoción del aprendizaje emocional.

Un segundo aspecto relevante en el reconocimiento emocional en nosotros mismos y en los otros, es su estrecha relación con la forma en que nos comportamos y con nuestra adaptación a la realidad. Para identificar las emociones en otros lo podemos hacer, por ejemplo, reconociendo sus expresiones faciales y corporales; o a través de la forma en que realizan ciertas acciones: todos hemos visto cómo se comporta una persona que está furiosa.

Opacidad de los estados mentales

Una de las premisas básicas que debemos tener en cuenta al mentalizar, es que es imposible saber con certeza qué es lo que pasa en la mente de otra persona. Solamente podemos hacernos una idea de su mundo interno; sus creencias, sentimientos, intenciones y deseos. Es por esto que quienes definieron por primera vez el concepto de mentalización, aludieron a la capacidad de “imaginar” las intenciones de otras personas. Al reconocer la evidente limitación de acceder a la mente de otros, se abre espacio para la curiosidad; una actitud que difícilmente emerge cuando creemos tener la razón sobre cómo son realmente las cosas. En momentos de mucho estrés, es muy común que olvidemos esto, y nos relacionemos con otras personas, con certeza sobre sus estados mentales. Es muy posible, que parte de esta certeza se base más bien en nuestra propia experiencia y formas de ver la vida, más que en la consideración de las infinitas e inimaginables situaciones que la otra persona puede estar sintiendo o experimentando.

Reconocimiento y validación de las distintas perspectivas

Sabemos que los seres humanos realizamos descripciones de los eventos que vivimos a partir de nuestras experiencias previas, las que a su vez moldean la secuencia o intensidad con que las describimos, orientando también nuestra percepción de ciertos hechos. De esta manera, frente a una misma situación, las personas pueden hacer descripciones muy distintas, e incluso opuestas. Esta profunda y rica diversidad que encontramos en cada persona es a lo que denominamos subjetividad. Si frente a la descripción de un hecho objetivo, podemos encontrar tantas perspectivas distintas, es difícil que las personas tengan estados mentales similares frente a una misma situación, especialmente en el plano de las relaciones interpersonales. De hecho, muchas veces tenemos expectativas de que las personas se comporten y sientan tal como nosotros lo haríamos, o como otras personas que conocemos lo han hecho en el pasado. En esos momentos nos resulta difícil reconocer y validar que los otros pueden tener perspectivas distintas frente a un mismo hecho. Esto nos puede llevar, por ejemplo, a que sea muy difícil entender por qué un niño siente temor frente a algo que a nosotros nos parece que no es amenazante, e incluso llegar a creer que esa respuesta más bien busca manipularnos. Cuando el estrés aumenta en nosotros, puede ser muy difícil detenernos y decirnos a nosotros mismos: "sí, es posible que otras personas tengan perspectivas tan distintas a mí".

Mutua influencia de los estados internos

Un aprendizaje importante que nos ha dejado la teoría del apego es relevar el profundo impacto que tiene sobre los seres humanos el tipo de respuesta de sus cuidadores hacia sus necesidades. Tal como se ha propuesto, tenemos una tendencia biológica básica a establecer vínculos fuertes y perdurables con personas que nos protegen y regulan nuestros afectos, por lo que estamos abiertos a ser influidos por estas personas.

Algo que al parecer es menos conocido, es que quienes cumplimos el rol de cuidadores, también nos vemos influidos por aquellos a quienes cuidamos. Si bien el rol de cuidador es unidireccional entre adultos y niños (el adulto cuida al niño y no al revés), la relación es bidireccional. Así, cada una de nuestras acciones influye en el otro, y al mismo tiempo, el otro influye sobre nosotros en una suerte de baile sin fin, donde es difícil identificar quién dio el primer paso.

El vínculo primario de apego entre un bebé y su cuidador es un ejemplo prototípico de esta danza, pero no es el único. A lo largo de la vida cada uno de los intercambios que establecemos con personas repiten este baile, especialmente con aquellas que son importantes para nosotros.

De esta manera, los estados mentales propios conectan con los estados mentales de otros, como una especie de engranaje virtuoso o vicioso, dependiendo del tipo de experiencia mental.

Empatía

Es difícil decir algo novedoso sobre la empatía ya que es un concepto muy conocido y usado cotidianamente. Sin embargo, y para no dar por sentado que todos le damos el mismo significado a este concepto (ya que hemos venido diciendo que no podemos tener certeza de sus estados mentales y que siempre existen diversas perspectivas), vamos a comentar algunos puntos importantes para precisar el uso que daremos a “la empatía” a lo largo de este manual.

La conocida definición de “ponerse en el lugar de otros”, tal como las neurociencias lo han evidenciado en los últimos años, más bien debería ser redefinido como “reconocer nuestras propias resonancias al intentar conectar emocional y cognitivamente con el otro”. Aquí ya se complejiza un poco más todo. Ocurre que cuando empatizamos, buscamos en nosotros mismos, experiencias que, por su semejanza, nos permitan comprender lo que vive otra persona. Esto implica que la empatía es algo que vamos aprendiendo a lo largo de los años, en la medida en que nos conocemos a nosotros mismos y, madurativamente estamos preparados para dar un paso para intentar ponernos en los zapatos de otro: ¿Cuántas veces hemos cuestionado a algunos niños por su falta de empatía? ¿Nos hemos preguntado en esos momentos si cuentan con la madurez suficiente para intentar resonar con nuestros afectos? ¿Nos hemos preguntado si han tenido experiencias que les permitan conectar de la forma en que esperamos que lo hagan? Los científicos han demostrado que cuando empatizamos, en nuestro cerebro nos imaginamos haciendo lo mismo que lo que entendemos que la otra persona está sintiendo o pensando. Entonces, no olvidemos que la empatía es un proceso psicológico, que si bien se activa automáticamente, requiere madurez, experiencia y sobre todo: práctica.

Regulación

Si estamos en una habitación muy fría y programamos un calefactor para lograr 18 °C, éste se mantendrá haciendo un importante esfuerzo hasta que el lugar alcance la temperatura deseada. Una vez que llegue a los 18 °C, el termostato le indicará que se mantenga en reposo hasta que la temperatura baje. Tal como algunos electrodomésticos, los seres humanos contamos con sistemas de “calefacción” muy sofisticados cada vez que vivimos situaciones que nos generan estrés. Así, por ejemplo, cuando nos frustramos, una vez que expresamos esta emoción (si es que la expresamos), se activan mecanismos que automáticamente buscan llevarnos a un estado de equilibrio.

Ningún niño nace con un botón instalado para poner en marcha este sistema. Por el contrario, dependen de un adulto que desde sus primeros días cumpla el rol de ser un regulador externo de sus respuestas de estrés. A esto llamamos hetero-regulación. Una vez que el niño crece, ya podemos acompañarlo en la regulación de sus afectos, e incluso pensamientos y conductas. Si... pensamientos: algunas vez te has quedado rumiando todo el día sobre algo negativo que otra persona haya opinado de ti? Habías pensado que ese es un pensamiento que es posible de regular para que no llegue a afectar tu autoestima?.

Bueno, a este acompañamiento en el aprendizaje de la regulación lo llamamos co-regulación. Finalmente, y como puedes ver, luego de un extenso acompañamiento, los seres humanos aprendemos a regular nuestras emociones, pensamientos y conductas. A esto llamamos autorregulación. Aun así, muchas experiencias de estrés, una y otra vez, desafían nuestras propias capacidades de autorregulación y coregulación (regulación mutua) cuando somos adultos.

Hemos dejado para el final este componente ya que podríamos decir que no sólo es un requisito indispensable para mentalizar, sino también uno de sus resultados más importantes.

¿Cómo utilizar este material?

El material considera **cartillas psicoeducativas** correspondientes a **5 sesiones de trabajo** basadas en 5 escenas del video, a través de las cuales se profundiza en los componentes de la mentalización que ya fueron presentados. Para esto, se presentan actividades diseñadas para ser trabajadas con niñas y niños entre 6 y 12 años de forma grupal y actividades complementarias para ser desarrolladas con los cuidadores en la casa.

Cada una de las cartillas explica cómo se organiza la actividad a partir de los siguientes puntos:

- 1) Nombre de la sesión y escena del video
- 2) Duración
- 3) Materiales
- 4) Principales componentes de la mentalización que se abordarán
- 5) Indicaciones para el inicio y observación de la escena indicada
- 6) Actividad principal, incluyendo:
 - 6.1) Contextualización teórico-metodológica: *Presenta el objetivo de las actividades propuestas y la forma en que se cumplirán.*
 - 6.2) Promoción de la metáfora: *Sabemos que la metáfora es una excelente herramienta para trabajar desde un espacio seguro, lúdico y cercano a las niñas y los niños, que promueve la imaginación, la posibilidad de abordar temas de manera indirecta y de construir mundos compartidos cuando se trabaja de forma grupal, considerando esto se presenta una metáfora particular que acompaña a las actividades.*
 - 6.3) Descripción de la actividad, paso a paso.
 - 6.4) Idea fuerza para la actividad: *corresponde a la idea central a transmitir y a tener en mente durante la sesión.*
- 7) Actividad para hacer en casa: *considera una actividad asociada a la temática abordada para realizar en la casa con los padres o cuidadores.*

Las actividades diseñadas han sido pensadas para ir revisando poco a poco cada uno de los componentes del mentalizar, por lo que en la implementación de las sesiones es importante respetar el orden propuesto en este manual, para lograr aprendizajes y el desarrollo de habilidades progresivamente. Hemos apostado por un aprendizaje acumulativo, de tal forma que cada sesión se vea enriquecida por las anteriores, no obstante, en virtud de las características de cada contexto, es posible adaptar este material a contextos individuales o no académicos. A continuación dejamos a ustedes links donde podrán encontrar la video-animación completa y cada una de sus escenas:

www.

Video-animación MENTALIZAR

<http://midap.org/video-mentalizar/>

Escena 1: Cartilla Psicoeducativa 1

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6DxW8hO_pRT5kVu02YvdB3Y

Escena 2: Cartilla Psicoeducativa 2

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6DzahinLqZqtuW6pfjzn3bK>

Escena 3: Cartilla Psicoeducativa 3

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6BAX_eTs0UeaHnxiFNJaQla

Escena 4: Cartilla Psicoeducativa 4

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6BYn_Szrw5AHCgCgQgZqU6R

Escena 5: Cartilla Psicoeducativa 5

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6ApV_b-dMy3G0cwZiFU0eja

CARTILLA PSICOEDUCATIVA Nº1



Cada mente es un mundo

- 1. Nombre:** Cada mente es un mundo **Escena video:** Conociendo a la Familia Araya Sánchez
- 2. Duración:** 45 minutos (dependiendo del número de participantes y las edades de los niños)
- 3. Materiales:** Guía de trabajo “Cartilla Psicoeducativa 1”, lápices de colores.
- 4. Principales componentes de la mentalización que serán abordados:**



5 . Indicaciones para el inicio:

Para dar inicio al taller, se recomienda explicar a las niñas y los niños:

“Durante 5 sesiones semanales realizaremos una actividad grupal que busca “entender qué nos pasa cuando vivimos situaciones difíciles como...(ejemplificar: tener que quedarnos en casa para cuidarnos del COVID u otras situaciones estresantes)...y cómo entre todos podemos ayudarnos para sentirnos mejor”. Para eso, vamos a revisar un video que nos muestra lo que le pasa una niña llamada Javiera, su mamá, su papá y su profesora durante una clase on-line. En las próximas semanas vamos a ir revisando poco a poco este video y proponiendo actividades para trabajar tanto en clases como en la casa sobre cada uno de los personajes. Esperamos que al finalizar este taller podamos aprender sobre qué nos pasa y qué le pasa a los demás en momentos difíciles, descubriendo maneras nuevas para sentirnos mejor.

A continuación, se proyecta la video-animación que se encuentra en el siguiente link:

<http://midap.org/video-mentalizar/>



Una vez concluido el video, se invita a las niñas y los niños a que abiertamente comenten sus impresiones. Es importante no intencionar preguntas, ya que en esta fase se espera mas bien recoger comentarios, experiencias, e ideas de manera libre y espontánea. Se sugiere tomar nota de estos comentarios para poder ir utilizándolos a lo largo de las sesiones como forma de reconocimiento y validación de las observaciones de las niñas y los niños: por ejemplo, "Muy bien, se acuerdan que en la primera sesión Antonia comentó algo similar? Te acuerdas Antonia?". Finalmente, se sugiere que como grupo propongan qué edad tiene Javier. Inmediatamente se pasa a la siguiente actividad.

6) Actividad principal: "Descubriendo qué hay en la mente de cada uno"

6.1) Contextualización teórico-metodológica:

Esta sesión busca introducir la idea de que cada persona tiene un mundo interno, personal rico y distinto al de las y los demás. A través de la actividad propuesta se presenta un concepto abstracto tal como "la mente", "lo mental", generando un anclaje más concreto a partir del reconocimiento del mundo interno de los personajes de la video-animación, luego; del propio mundo interno y finalmente, el mundo interno a de personas importantes que conviven con las niñas y los niños .

6.2) Promoción de la metáfora:

Para referirnos a la mente proponemos utilizar la metáfora del "mundo interno". Todas las personas tenemos un mundo dentro de nosotros mismos, vasto, con territorios explorados y conocidos y otros por recorrer. Las relaciones con los demás nos dan la oportunidad de mostrar nuestro mundo a los otros y conocer y recorrer también su propio mundo interno. Durante esta sesión, y a lo largo de este taller vamos a conocer un poco más del mundo propio y los distintos mundos que hay en otras personas.



6.3) Descripción de la actividad:

Para esta actividad se invita a ver la escena 1 de la video-animación, que puede ser proyectada a partir del siguiente link:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6DxW8hO_pRT5kVu02YvdB3Y

Antes de iniciar el video, animamos a las y los participantes a “poner mucha atención, ya que veremos nuevamente la primera escena y es muy importante que se fijen en todos los detalles”.

Como forma de favorecer que las niñas y niños observen, piensen y luego compartan sus distintas ideas sobre la mente de los personajes presentados en la escena, el monitor puede realizar las siguientes preguntas guía para responder grupalmente: ¿Qué creen que piensa, siente o quiere Javiera?, ¿Qué creen que piensa, siente o quiere la mamá de Javiera?, ¿Qué creen que piensa, siente o quiere el papá de Javiera?, ¿Qué creen que le pasa al gato? Se espera que todos las niñas y los niños puedan compartir lo observado e imaginado en relación a los personajes.

Luego de centrarnos en la mente de los personajes, intentaremos poner atención a los diferentes aspectos que ocupan el mundo interno de cada uno de las y los compañeros del curso, invitándoles a responder a la pregunta: ¿Qué piensas, sientes o quieres en este momento?

Para contestar esta interrogante, a veces un tanto abstracta para niños pequeños, proponemos intentar guiar la reflexión a través de preguntas específicas, sencillas y dicotómicas asociadas a intereses, gustos, necesidades y preocupaciones como las siguientes: ¿Qué cosas te agradan/desagradan?, ¿qué cosas se te hacen fáciles/difíciles?, ¿qué cosas te entretienen/aburren?, ¿qué cosas te llenan de energía/ te cansan?, ¿Qué cosas te relajan/preocupan o te ponen nervioso?

Se busca abrir un espacio para conversar y compartir, intentando conducir la conversación hacia la siguiente idea fuerza:



IDEA FUERZA

"Todos tenemos un mundo propio dentro de nosotros que es único y diferente al de los demás y pese a las diferencias, es igualmente válido e importante".

7) Actividad para hacer en Casa: "Conociendo los mundos de las personas de mi casa"

La guía de trabajo anexa propone dar fuerza a los conceptos principales abordados durante la sesión mediante una breve actividad que permita a niños y adultos ejercitar la idea de que todos tenemos nuestro propio mundo interno, facilitando la exploración de los "mundos" de las personas con quienes convivimos y en consecuencia su validación. Es importante contar a las niñas y los niños que la idea es conocer aspectos POSITIVOS del "mundo interno" de al menos una persona con la que viven. Para esto se les pide que escojan una o dos de las preguntas que se presentan a continuación y pregunten a alguien de su casa: ¿Qué cosas le agradan?, ¿qué cosas se le hacen fáciles?, ¿qué cosas le entretienen?, ¿qué cosas le dan energía? ¿qué cosas la relajan?. Pueden darles ejemplos como: logros laborales, hacer deporte o tener tiempo para la familia. Destacar que la idea es que elijan preguntas cuya respuesta no conocen.

A partir de sus respuestas pedirles a las niñas y los niños que en cada uno de los cuatro espacios del mundo, representen las 4 cosas positivas que más ocupan la mente de su entrevistado.



CARTILLA PSICOEDUCATIVA Nº2



Observando con lupa



1. **Nombre:** Observando con lupa **Escena video:** Papá entrando a clases
2. **Duración:** 45 minutos (dependiendo del número de participantes y las edades de los niños)
3. **Materiales:** Guía de trabajo "Cartilla Psicoeducativa 1", lápices de colores.
4. **Principales componentes de la mentalización que serán abordados:**



5. Indicaciones para el inicio:

Para comenzar sugerimos dedicar un tiempo para preguntar a los participantes acerca de lo que recuerdan de la sesión anterior y para invitarlos a compartir las experiencias del trabajo en casa con el grupo. Indagar también sobre momentos en que durante la última semana hayan practicado esta "nueva forma de entender lo que pasa en la mente propia y de otros".

6) Actividad principal: El detective de emociones

6.1) Contextualización teórico-metodológica:

Esta sesión se orienta a practicar el reconocimiento de emociones, tanto en los otros como en nosotros mismos, considerando que "no son buenas ni malas", que pueden ser reconocidas en el cuerpo y observadas en la conducta. La revisión del video en esta sesión permitirá identificar emociones reconociendo su expresión en el cuerpo, incluyendo aspectos no verbales claves para hacernos una idea de lo que el otro siente. Se enfatiza que cuando experimentamos una emoción, recibimos información relevante sobre lo que nos ocurre, avisándonos que una situación específica nos genera por ejemplo alegría, enojo o temor y nos mueve a responder y a comportarnos de acuerdo a esa experiencia. Finalmente, se propone practicar emociones a nivel facial, generando un espacio lúdico que facilita la aparición del humor.

6.2) Promoción de la metáfora:

Durante esta sesión nos acompañará la metáfora del detective, invitando a las niñas y los niños a actuar como investigadores curiosos y activos, siempre abiertos a descubrir “pistas” sobre las emociones en uno mismo y en los demás.

6.3) Descripción de la actividad:

Tal como en la sesión anterior, se comenta a las niñas y los niños que hoy trabajaremos con la escena 2, que se encuentra en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6DzahinLqZqtuW6pfjzn3bK>

Para esto, nuevamente será muy importante concentrarse en los detalles que observen ya que servirán para llevar a cabo una actividad grupal. Luego de ver la escena 2, se invita a las niñas y los niños a las niñas y los niños a describir lo observado y luego se invita a “imaginar”:

- a) *¿Qué le pasa al papá? ¿Cómo se siente?, ¿Les ha pasado algo así?*
- c) *¿Por qué Javiera se demora tanto? ¿Les ha pasado algo así?*
- d) *¿Javiera sabe lo que le pasa al papá? Si no lo sabe: ¿Qué pasaría si lo supiera?*
- e) *¿El papá sabe lo que le pasa a Javiera? Si no lo sabe: ¿Qué le pasaría si lo supiera?*

Luego de centrarnos en la experiencia de los personajes, intentaremos que las niñas y los niños se focalicen en sí mismos(as) a partir de una actividad orientada a “investigar” sus propias emociones a nivel corporal. Para esto, les pedimos que en la figura humana dibujada en la guía, identifiquen las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, asco, tristeza) y marquen con un color a elección, en qué parte del cuerpo sienten las diferentes emociones. Con esto construirán su “mapa de emociones”.

Finalmente, con el objetivo de reconocer también las emociones en las y los demás, les proponemos, para finalizar, un juego que consiste en actuar una emoción que cada uno elija para que los demás, como buenos/as investigadores/as, las identifiquen. A partir de esta actividad se puede animar a las niñas y los niños a compartir lo que les produjeron las diferentes expresiones de las emociones de sus pares.



IDEA FUERZA

“Para descubrir las emociones que otros sienten, en realidad no hay que ser adivino, como a veces se piensa... basta con observar con detalle y ser buen detective”.

7) Actividad para hacer en Casa: Adivinando emociones.

La actividad para trabajar en casa consiste en un juego para reflexionar de manera lúdica acerca del reconocimiento de emociones propias y de las y los demás. Se presentan una serie de emoticones de emociones básicas y se les pide a los participantes que elijan uno y lo representen invitando a alguien de su casa a adivinar de qué emoción se trata.



CARTILLA PSICOEDUCATIVA Nº3

» ¡Todos tenemos un súper poder mágico!

- 1. Nombre:** Todos tenemos un súper poder mágico **Escena Video:** Profesora
- 2. Duración:** 60 a 90 minutos (dependiendo del número de participantes y las edades de los niños)
- 3. Materiales:** Guía de trabajo sesión 3, lápices de colores.
- 4. Principales componentes de la mentalización que serán abordados:**



5. Indicaciones para el inicio:

Para comenzar, nuevamente sugerimos dedicar un tiempo para preguntar a las niñas y los niños acerca de lo que aprendieron durante la sesión anterior e invitarles a compartir las experiencias del trabajo que realizaron en casa con sus compañeros. También pueden preguntarles si “han utilizado sus herramientas como detectives” para lograr saber lo que les pasa a las y los demás durante estos días, y los efectos que eso ha tenido.

6) Actividad principal: Usando nuestro poder mágico para animar

6.1) Contextualización teórico-metodológica:

La siguiente actividad busca profundizar en el reconocimiento de las diferentes perspectivas que las personas pueden tener respecto a una misma situación, incorporando de manera más directa el concepto de “opacidad de los estados mentales”. Si bien no es posible tener certeza de lo que le va ocurriendo emocionalmente a la profesora, hay diversos indicadores para poder imaginar sus estados internos. La escena muestra sus dificultades para imaginar la perspectiva de los alumnos y aceptar la opacidad de sus mentes, situación que empeora al aumentar su estrés y la lleva a posicionarse con certeza sobre la mente de los otros y a definir “cómo son las cosas”. Esta es una situación que ocurre antes con el padre, y ocurre también con la madre. Sin embargo, esta escena busca mostrar esto de manera más evidente a partir del cambio progresivo de las emociones en la profesora. Finalmente, se invita a reflexionar sobre la empatía como un aspecto muy relevante para orientar nuestra conducta en contextos interpersonales, y, particularmente, en momentos de mayor estrés, tal como el que se muestra en la animación.

6.2) Promoción de la metáfora:

Durante esta sesión, utilizaremos la siguiente metáfora “todas y todos tenemos un superpoder mágico que si lo practicamos, nos permite interpretar y entender mejor lo que pasa en la mente de los demás”. Para usar este poder y entender con más claridad lo que le pasa a quienes nos rodean, debemos poner especial atención a sus gestos, movimientos y miradas.

6.3) Descripción de la actividad:

A continuación, tal como en las sesiones anteriores, se explica a las niñas y los niños que hoy trabajaremos con la escena 3, disponible en el siguiente link:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6BAX_eTs0UeaHnxiFNJaQla

Será muy importante que presten mucha atención al video.

Luego, se promueve la discusión grupal sobre las siguientes preguntas:

- Adivinemos: ¿Qué le “fue pasando” a la profesora?*
- ¿Las niñas y los niños del video se dieron cuenta de lo que le pasaba a la profesora?*
- Si los niños se hubieran dado cuenta cómo se sentía la profesora, ¿hubieran actuado de otra manera?, ¿por qué?*

Luego de analizar y reflexionar sobre la escena se pasa a la siguiente actividad en que se pide que antes de comenzar los niños formen parejas al azar. Si el grupo es impar, el/la docente podría participar como pareja de algún niño y niña. Posteriormente se les propone “utilizar su superpoder” para adivinar al menos 3 o 4 de las siguientes preguntas sobre su pareja. Para esto, se les propone que respondan a las siguientes preguntas en silencio e imaginen cuáles serían las respuestas de su compañera/o:

- ¿Cuál es la asignatura que más te gusta?*
- ¿Cuál es el juego que más te gusta?*
- ¿Qué te pone contento/a?*
- ¿Qué te pone triste?*
- ¿Qué te enoja?*
- ¿Cuál es tu color favorito?*
- ¿Qué te asusta?*
- ¿Qué regalo te gustaría recibir?*



Luego dar un espacio a las parejas para intercambiar sus respuestas, invitando a reflexionar en el plenario sobre las siguientes preguntas:

- ¿Funcionó el súper poder mágico?*
En el caso que sí: *¿Por qué crees que funcionó?*
En el caso que no: *¿Por qué crees que no funcionó? ¿No será lo mismo que le pasó a la profesora de Javiera?*
- ¿Qué requisitos se necesitan para que el súper poder mágico funcione?*

IDEA FUERZA

"Todas y todos tenemos el súper poder mágico de observar, interpretar y entender mejor lo que pasa en la mente de los demás, solo necesitamos practicar".

7) Actividad para hacer en Casa: Reconociendo el súper poder mágico en las personas con quienes vivo

La actividad para trabajar en casa busca indagar acerca de los súper poderes mágicos de las personas con las que las niñas y los niños conviven, mediante una "entrevista" que les permita saber cómo los adultos han logrado identificar y reconocer necesidades e intereses de las y los niños a partir de la lectura de gestos, actitudes, miradas, etc. Inicialmente se les pide que recuerden y seleccionen momentos significativos emocionalmente con el niño/a, los que pueden ser acompañados de fotos o videos, y que describan como como se sentía el niño en ese momento y que les ayudó a descubrirlo. Para facilitar la comprensión de esta tarea entregar ejemplos: llegada de una mascota, nacimiento de un hermano, un cumpleaños, una navidad, un paseo familiar, un cambio de casa etc.

En un segundo momento y para finalizar la actividad, los niños preguntan a sus padres o cuidadores:

¿Cómo sabían lo que yo necesitaba cuando era bebé si no hablaba ni caminaba? ¿Cómo podían saber lo que me pasaba?



CARTILLA PSICOEDUCATIVA Nº4



Enredados

- 1. Nombre:** Enredados **Escena Video:** Colapso
- 2. Duración:** 45 minutos (dependiendo del número de participantes y las edades de los niños)
- 3. Materiales:** Guía de trabajo sesión 4, lápices de colores.
- 4. Principales componentes de la mentalización que serán abordados:**



5. Indicaciones para el inicio:

Antes de comenzar, es importante destinar un momento para compartir las experiencias de las niñas y los niños sobre la actividad que desarrollaron en casa y comentar cómo han ido entrenando el súper poder mágico que descubrieron la sesión anterior.

6) Actividad principal: Aprendiendo a desenredar enredos.

6.1) Contextualización teórico-metodológica:

En esta actividad se espera que los niñas y niños se acerquen de manera acompañada a interpretar la escena 4 que corresponde al climax de la video-animación.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6BYn_Szrw5AHCgCgQgZqU6R

Esta escena puede ser más compleja de entender, debido a que incorpora las diversas experiencias de los personajes, que al confluir, detonan el conflicto.

De esta manera, si bien se pueden identificar diversos componentes del mentalizar, la escena busca relevar el rol de la influencia mutua de los estados mentales. Se puede observar que cada personaje influye sobre el estado emocional y el estrés de Javiera, así como también ella participa influyendo a los demás, siendo menos notorio en la escena que la respuesta de Javiera impacta a los demás personajes.



6.2) Promoción de la metáfora:

Se invita a las niñas y los niños a pensar cómo los problemas pueden ser vistos muchas veces como verdaderos “enredos” en los cuales todos tenemos la razón, pero nadie parece detenerse a escuchar las distintas versiones de la misma situación. Si nos ponemos en el lugar de cada personaje y empatizamos, seguramente podríamos llegar a entender su propia parte del enredo. Lo interesante es que un enredo también puede “desenredarse” en la medida en que cooperamos todos los que estamos participando. Por lo tanto, estar enredado implica no sólo que algo se ha complicado, sino también, que en ese momento se nos hace difícil pensar en una salida. Esta metáfora invita a pensarnos como corresponsables de muchas situaciones problemáticas y a posicionarnos como agentes capaces de colaborar con la solución. En este punto es importante destacar que “NUNCA ENTENDEREMOS COMO UN ENREDO A UNA SITUACIÓN QUE VULNERE LOS DERECHOS DE UNA NIÑA O UN NIÑO U OTROS ADULTOS”, como por ejemplo en un episodio de violencia o negligencia desde un adulto hacia una niña o un niño.

6.3) Descripción de la actividad:

Se explica al grupo que veremos la escena 4 de la video-animación, recordándoles, como siempre, observar y atender a los detalles. Una vez proyectada la escena, sugerimos animar a las niñas y los niños a describirla a través de una pregunta abierta: ¿Qué pasó aquí?, y a partir de ello invitarlos a reflexionar a través de las siguientes preguntas que representen con emoticones las emociones de cada personaje en cada una de sus nubes:

1. *¿Qué siente la mamá de Javiera?*
2. *¿Qué siente la profesora de Javiera?*
3. *¿Qué siente el papá de Javiera?*
4. *¿Qué siente Javiera?*
5. *¿Qué crees que provocó esa emoción en cada personaje?*

Posteriormente, se invita a reflexionar sobre la influencia mutua de los estados mentales en los personajes:

1. *¿Qué le habrá pasado a Javiera al ver la cara de la profesora?*
2. *¿Qué le habrá pasado a Javiera con las preguntas de la profesora?*
3. *¿Qué le habrá pasado a la profesora con la respuesta de Javiera?*

Para finalizar, y como forma de promover una atmósfera lúdica y más distendida, se le pide a las niñas y los niños que por un momento cierren sus ojos e “imaginen algo que puede estar pasando en el mundo de Javiera que no sea acorde a la situación de estrés”. Se busca incentivar la creación de situaciones absurdas, divertidas o extrañas. Para facilitar esto, podemos dar algunos ejemplos de lo que está pasando en su mundo: “se acordó que su mamá va a preparar papas fritas, planea una pijamada con su gato, se imagina que descubre la vacuna para el coronavirus”.

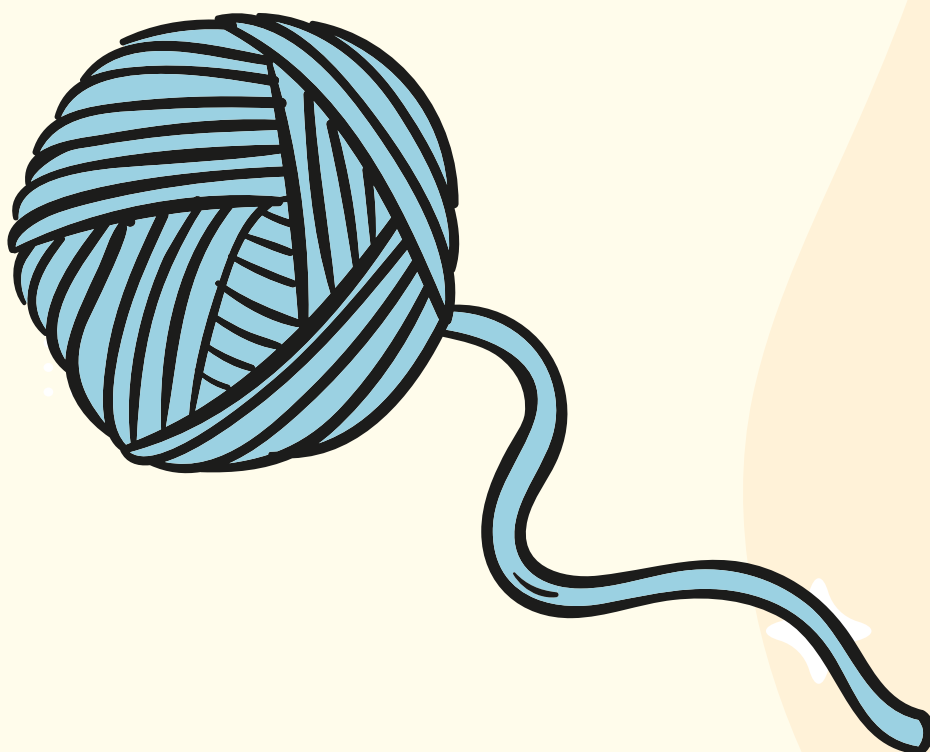
IDEA FUERZA

Lo que pasa en mi "mundo interior" influye en los demás, igual como lo que ocurre en el "mundo interior" de los demás influye

7) Actividad para hacer en Casa: La figura enredada

Para favorecer que niñas y niños puedan poner en práctica y compartir los conceptos abordados durante la sesión con quienes conviven, se les pide que muestren la imagen de doble lectura preparada incentivando a los niños a registrar que ven los miembros de su familia en la imagen y como lo justifican, comentando luego sobre los distintos puntos de vista.

Como forma de introducir y motivar a esta actividad para realizar en casa se sugiere contar la siguiente situación: "¿Les ha pasado que una situación la ven de distinta manera? Por ejemplo cuando los papás quieren que se vayan a acostar y no queremos porque queremos seguir viendo tele?". Se espera que a partir de este ejemplo se aborde el hecho de que muchas situaciones pueden tener más de una lectura, según desde el punto de vista que consideremos. Esta idea puede servir para conectar la actividad para realizar en casa.



CARTILLA PSICOEDUCATIVA Nº5



La máquina del tiempo

1. **Nombre** La máquina del tiempo **Escena Video** Resolución
2. **Duración:** 45 minutos (dependiendo del número de participantes y las edades de los niños)
3. **Materiales:** Guía de trabajo sesión 4, lápices de colores.
4. **Principales componentes de la mentalización que serán abordados:**



5. Indicaciones para el inicio:

Para comenzar, se invita a las niñas y los niños a compartir sus experiencias de la actividad realizada en casa. Posteriormente, se explica que hoy revisaremos la última escena de la video-animación y que llegamos al final de nuestro taller. Antes de ver la escena se anima a las niñas y los niños a recapitular las escenas anteriores, dando la palabra para que comenten abiertamente lo que recuerdan de la vida de la familia Araya Sánchez.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcDeqrf1Mn6ApV_b-dMy3GOcwZiFUOeja

6) Actividad principal: Viajando en el tiempo.

6.1) Contextualización teórico-metodológica:

Durante esta actividad se busca que las niñas y los niños puedan reforzar e integrar todos los aspectos abordados a lo largo del taller desde una perspectiva propositiva, que potencie el uso de la mentalización y el reconocimiento de sus beneficios en el manejo del estrés y en las relaciones interpersonales.

6.2) Promoción de la metáfora:

La máquina del tiempo busca hacer alusión al uso de la experiencia pasada como recurso para afrontar situaciones nuevas. Considerando esta idea se invita a las niñas y los niños a viajar hacia los momentos difíciles del pasado, incluyendo los recursos y aprendizajes disponibles en el presente, favoreciendo el despliegue de la sabiduría que emerge de manera colectiva e individual.

6.3) Descripción de la actividad:

Una vez que se ha hecho un recuento se invita a comentar: "Se acuerdan cómo terminaba el video"? Luego de esto se recuerda: "Como siempre, presten mucha atención a la escena". Como forma de iniciar la reflexión, se propone que se conecten con: su "habilidad para comprender que todos tenemos un mundo interno", su "habilidad de detective de emociones", su "super poder mágico para interpretar el mundo interno de los demás" y su "habilidad para desenredar enredos"

Con todas estas habilidades en mano, invitamos a responder:

1. *¿Cómo se sienten los personajes en esta escena? Nombrarlos y preguntar por cada uno.*
2. *¿Qué puede haber pasado antes de este momento con cada uno de los personajes?*
3. *¿Qué cambió en los personajes? ¿Cómo cambió? ¿Qué les pudo haber ayudado?*

A continuación, y nuevamente "con sus habilidades activadas" nos subimos en grupos a nuestra máquina del tiempo, que nos permite viajar a cualquier momento del pasado en el video. Una vez en el pasado, nos acercamos en grupos a uno de los personajes (previamente asignados por el/la docente) y nos presentamos: "Hola, nosotros somos viajeros en el tiempo y te queremos dar un consejo": ¿Qué consejos le darían a su personaje para ayudarlo a que las cosas hubiesen estado mejor desde el principio? Se solicita a cada grupo que "se pongan de acuerdo para dar un muuy buen consejo al personaje" asignado para evitar los enredos que ustedes, como viajeros del tiempo, saben que podrían ocurrir.

Finalmente, se comparten en plenario los consejos de cada grupo viajante en el tiempo para Javiera, su papá, su mamá y la profesora.



IDEA FUERZA

“A partir de nuestras experiencias podemos conocernos y conocer a los demás aprendiendo nuevas formas de relacionarnos y manejar situaciones difíciles que nos ayuden a sentirnos mejor”.

Se les entrega a las y los niños una impresión de la escena final de la videoanimación. Se les explica que la idea es que la pinten y decoren, para luego compartirla con su familia y ubicarla en un lugar visible para que puedan recordar lo que juntos hemos aprendido.



CIERRE DEL TALLER

Agradecer a los niños su participación y preguntar con que se quedan y que fue lo que aprendieron. Recordar los principales aprendizajes de cada sesión asociados a los componentes de la mentalización, ilustrando con comentarios u observaciones realizadas por los niños durante todo el taller: Reconocimiento de las emociones, Opacidad de los estados mentales, Reconocimiento y validación de las distintas perspectivas, Mutua influencia de los estados internos, Empatía y Regulación.

Tener en mente y recordar las ideas fuerza trabajadas en cada sesión:

» *“Todos tenemos un mundo propio dentro de nosotros que es único y diferente al de los demás y pese a las diferencias, es igualmente válido e importante”.*

» *“Para descubrir las emociones que otros sienten, en realidad no hay que ser adivino, como a veces se piensa... basta con observar con detalle y ser buen detective”.*

» *“Todas y todos tenemos el súper poder mágico de observar, interpretar y entender mejor lo que pasa en la mente de los demás, solo necesitamos practicar”.*

» *“Lo que pasa en mi “mundo interior” influye en los demás, igual como lo que ocurre en el “mundo interior” de los demás influye en mí”.*

» *“A partir de nuestras experiencias podemos conocernos y conocer a los demás aprendiendo nuevas formas de relacionarnos y manejar situaciones difíciles que nos ayuden a sentirnos mejor”.*

ACTIVIDAD DE FEEDBACK

» Sugerencias para docentes: *Escuchando la voz de las niñas y los niños*

Como forma de dar anclaje a la experiencia vivida a lo largo del taller, se propone una sesión (o espacio) posterior en la cual se invite a las niñas y los niños a compartir reflexiones y conclusiones asociadas a la experiencia de participar del taller. En este espacio, el docente invita al grupo a elaborar un decálogo de “las cosas que aprendimos durante el taller”. Pueden generar un producto colectivo (collage de fotos, los mejores consejos, el mismo decálogo, etc.) como forma de “tener siempre a mano y en mente todas estas ideas que pueden ayudar y ayudarnos a sentirnos mejor cada vez que estemos enredados”.

Guía de Trabajo Sesión 1: "CADA MENTE ES UN MUNDO"

Ahora pensemos en nosotros...

- ¿Qué cosas te agradan/desagradan?
- ¿Qué cosas se te hacen fáciles/difíciles?
- ¿Qué cosas te entretienen/aburren?
- ¿Qué cosas te llenan de energía/ te cansan?
- ¿Qué cosas te relajan/preocupan o te ponen nervioso?



Actividad para realizar en casa

Elige una o dos de las preguntas que se presentan a continuación y pregunta a alguien de tu casa:

- ¿Qué cosas te agradan?
- ¿Qué cosas se te hacen fáciles?
- ¿Qué cosas te entretienen?
- ¿Qué cosas te dan energía?
- ¿Que cosas te relajan?



A partir de sus respuestas representa en cada uno de los cuatro espacios del mundo, las 4 cosas positivas que más ocupan la mente de tu entrevistado.



"Para descubrir las emociones que otros sienten, en realidad no hay que ser adivino, como a veces se piensa... basta con observar con detalle y ser buen detective".

Guía de Trabajo Sesión 2: "OBSERVANDO CON LUPA"



Ahora pensemos en lo que nos pasa a nosotros:

Identifica las siguientes emociones: alegría, miedo, enojo, asco, tristeza y marca con un color a elección, en qué parte del cuerpo se sientes cada una de ellas, construyendo así "mapa de emociones".



Actividad para realizar en casa**Adivinando emociones.**

La actividad para trabajar en casa consiste en un juego para reflexionar de manera lúdica acerca del reconocimiento de emociones propias y de las y los demás.

Invita a alguien de tu casa a jugar a adivinar las emociones. Para esto, elijan alguno de los emoticones que se presentan a continuación y por turno represéntenlos (actúenlos) para que los demás puedan adivinar de qué emoción se trata.



Todos tenemos un mundo propio dentro de nosotros que es único y diferente al de los demás y pese a estas diferencias, es igualmente válido e importante.

Guía de Trabajo Sesión 3: "TODOS TENEMOS UN SÚPER PODER"



Conectémonos entre nosotros. Usa tu Superpoder mágico para adivinar. Utiliza tu "superpoder" para adivinar al menos 3 o 4 de las siguientes preguntas sobre tu pareja, imaginando en silencio cuáles serían las respuestas de tu compañera o compañero:

1. ¿Cuál es la asignatura que más le gusta?
2. ¿Cuál es el juego que más le gusta?
3. ¿Qué lo/a pone contento/a?
4. ¿Qué lo/a pone triste?
5. ¿Qué le enoja?
6. ¿Cuál es su color favorito?
7. ¿Qué le asusta?
8. ¿Qué regalo le gustaría recibir?

Luego intercambia tus preguntas y sus respuestas con tu pareja.



Actividad para realizar en casa

Reconociendo el súper poder mágico en las personas con quiénes vivo.

Realiza una entrevista a una o más personas con quien vives.

1. Recuerda y selecciona momentos significativos emocionalmente conmigo y describe cómo crees que me sentía en ese momento y que les ayudó a descubrirlo (por ejemplo lectura de gestos, actitudes, miradas, etc.) Pueden ser situaciones como la llegada de una mascota, el nacimiento de un hermano, un cumpleaños, una navidad, un paseo familiar, un cambio de casa, etc.

Pueden buscar fotos o videos que ayuden a recordar ese o esos momentos.

2. ¿Cómo sabían lo que yo necesitaba cuando era bebé si no hablaba ni caminaba? ¿Cómo podían saber lo que me pasaba?



"Todas y todos tenemos el súper poder mágico de observar, interpretar y entender mejor lo que pasa en la mente de los demás, solo necesitamos practicar".

Guía de Trabajo Sesión 4: "ENREDADOS"



Imaginemos:

1. ¿Qué le habrá pasado a Javiera al ver la cara de la profesora?



2. ¿Qué le habrá pasado a Javiera con las preguntas de la profesora?



3. ¿Qué le habrá pasado a la profesora con la respuesta de Javiera?

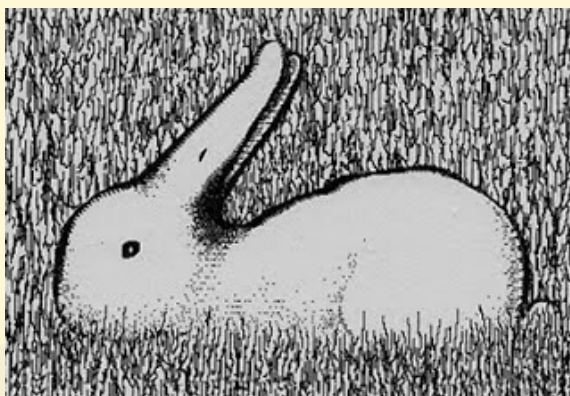


Dibuja lo que imaginaste que esta pasando en el mundo de Javiera que no sea acorde a la situación de estrés que está viviendo (que sea absurda, divertida o extraña).



Actividad para realizar en casa

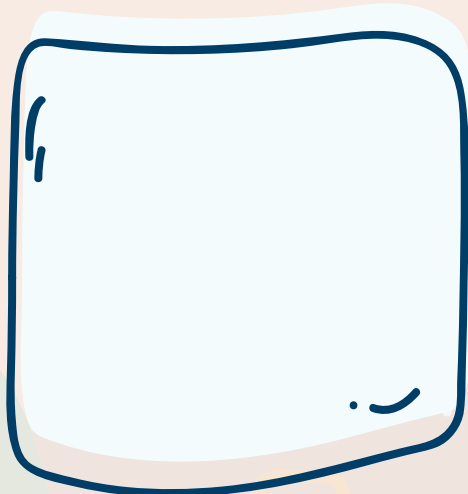
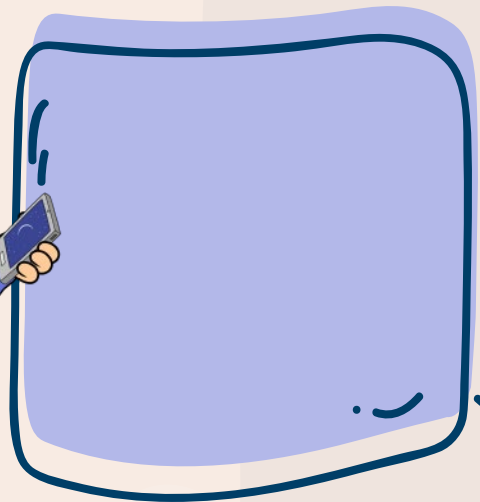
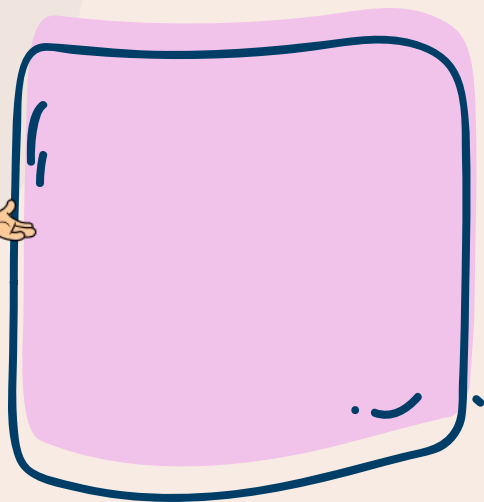
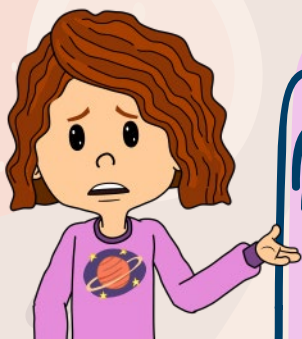
Muestra la imagen a una o más personas que viven contigo. Pregúntales qué es lo piensa cada personaje y por qué. Registra su respuesta y su justificación.



“Lo que pasa en mi “mundo interior” influye en los demás, igual como lo que ocurre en el “mundo interior” de los demás influye en mí.”

Guía de Trabajo Sesión 5: "MÁQUINA DEL TIEMPO"

Escribe los consejos de cada grupo para cada personaje:



Actividad para realizar en casa**Escena final**

Pinta y decora la escena final del video, compártela con tu familia y ubícala en un lugar visible para que puedan recordar lo que juntos hemos aprendido .



"A partir de nuestras experiencias podemos conocernos y conocer a los demás aprendiendo nuevas formas de relacionarnos y manejar situaciones difíciles que nos ayuden a sentirnos mejor".

Investigadora Responsable
MARCÍA OLHABERRY HUBER

Elaboración Cartillas Psicoeducativas
FRANCISCA DÍAZ SALINAS

Asesoría Contenidos Cartillas Psicoeducativas
JAVIER MORÁN KNEER

Diseño Gráfico
VALENTINA LEÓN MANCHILEO

Financiado por:



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



MIDAP

Instituto Milenio para la Investigación
en Depresión y Personalidad