

GUÍA DIDÁCTICA:

“Cultivando la Autocompasión: Una Estrategia Educativa para potencializar una Cultura de Paz con Adolescentes”



Licda. Roxana Segura Rodríguez

Instituto de Estudios Latinoamericanos

GUÍA DIDÁCTICA:

“Cultivando la Autocompasión: Una Estrategia Educativa para potencializar una Cultura de Paz con Adolescentes”

Licda. Roxana Segura Rodríguez

**Tengo un poderoso
sentido de ser
responsable hacia el
mundo, que no puedo
vivir para mi placer,
sino que justamente
el hecho de estar en
el mundo me impone
una obligación de
hacer lo que yo
pueda para que el
mundo sea un lugar
en el que se viva
mejor, por muy
pequeña que sea la
escala en que lo logre
(Gilligan, 1985: 45).**



Dedicatoria

**A la niñez y adolescencia costarricense,
que, con su presencia diaria, invitan a
desprenderse de los lentes del
adultocentrismo.**

Tabla de contenido

- 06** I. Introducción
- 10** II. Conociendo algunos constructos teóricos
- 14** III. Objetivos de la Guía
- 15** IV. Aprendizajes Esperados
- 15** V. ¿Cómo lo alcanzaremos?
- 18** VI. Estrategias Didácticas
- 19** VII. Taller Día 1: Introducción a la autocompasión
- 24** VIII. Taller Día 2: Bondad hacia una o uno mismo
- 28** IX. Taller Día 3: Autocrítica
- 31** X. Taller Día 4: Humanidad Compartida
- 33** XI. Taller Día 5: Aislamiento
- 35** XII. Taller Día 6: Atención Plena (Mindfulness)
- 38** XIII. Taller Día 7: Sobreidentificación
- 40** XIV. Taller Día 8: Cierre y Plan de Autocompasión
- 42** XV. Propuesta de Autoevaluación
- 43** XVI. Referencias



Esta guía se plantea como una herramienta para implementar actividades y prácticas que fomenten la autocompasión en personas estudiantes entre los 12 y 15 años de edad de Colegios de Costa Rica para potencializar una cultura de Paz. Además, busca ser amigable y accesible, facilitando así al personal docente la integración de la autocompasión como un componente esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6

Por otro lado, la integración de la autocompasión en el sistema de educación tradicional se trata de una invitación para replantearse este, así como para valorar la inclusión de prácticas educativas liberadoras que apunten al bienestar integral de las personas estudiantes.

Y ¿cómo podría darse esto?, si nos basamos en el pensamiento de Paulo Freire de generar diálogo, es decir, de dar voz a las personas, esta estrategia educativa es lo que espera: fomentar espacios de diálogo interno y externo.

Según Freire (1968) “la palabra es lugar de encuentro y de reconocimiento de las conciencias, también lo es de reencuentro y de reconocimiento de sí mismo” (p.14), en el cual las personas puedan reconocerse a sí mismas dentro su condición como seres humanos que atraviesan dificultades personales que podrían ser compartidas con otras personas porque también las han vivido.

Es por ello que para la preparación de la presente guía se llevaron a cabo una serie de talleres denominados: “Descubriendo la autocompasión: cuidándonos desde adentro”. Fueron cuatro talleres en total con personas estudiantes de la sección 7-5 del Colegio Técnico Profesional de Carrizal, ubicado en la provincia de Alajuela, Costa Rica.

Las sesiones estuvieron dirigidas a que las personas estudiantes identificarán a través de diferentes actividades el concepto de autocompasión y sus tres componentes: bondad vs autocrítica; humanidad compartida vs aislamiento y atención plena vs sobre identificación; para que sus reflexiones, sentires, ideas y conocimientos aportarán a la presente propuesta.

A continuación, se desarrolla la importancia de este tipo de herramientas y temáticas en la esfera educativa; así como su abordaje teórico conceptual desde un enfoque de Educación para la paz. Además, se exponen los objetivos que se proponen alcanzar al desarrollar la guía, contenidos, el tipo de metodología y las estrategias didácticas que serán desarrolladas por el cuerpo docente con la población ya mencionada.



II. Conociendo algunos constructos teóricos

ADOLESCENCIA

Hernández (2011) menciona que en la lengua española es habitual asociar adolescencia con adolecer, es decir, a estar incompleto o carente de algo; sin embargo, es importante comprender que la adecuada relación debe ser con el significado de sufrir y no necesariamente se debe atribuir al periodo cronológico de la vida como tal sino a las experiencias y vivencias que las personas atraviesan. Además, refiere que la adolescencia es un periodo crucial durante el cual se toma una nueva dirección en el desarrollo, se elabora la identidad y se plantea el sentido de la vida, la pertenencia y la responsabilidad social. Sumado a lo anterior, es la etapa en donde entran en una mayor interacción los recursos psicológicos y sociales del individuo y todo lo que el entorno ofrece.

Aunado a lo anterior, la adolescencia es una etapa en donde se dan diferentes crisis y consigo una serie de fenómenos psicológicos que perturban los funcionamientos previos.

Carboni (2015) agrega, “esta crisis evolutiva de la persona adolescente atraviesa por completo: los vínculos consigo misma y con el mundo que la rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; así como también se pueden dar cambios a nivel psicoafectivo y social en las relaciones interpersonales” (p.23).

Por otro lado, Dina Krauskopf entiende la adolescencia como:

El periodo crucial del curso vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanza su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un sentido de vida propio. (Krauskopf, 2014, p. 10)

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

Cabe destacar la importancia de conocer e identificar los aspectos que caracterizan la adolescencia por etapas, ya que según Ceñal y Güemes (2017) consta de tres: la primera adolescencia, la cual va desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza principalmente por los cambios puberales.

Por otro lado, se encuentra la adolescencia media, esta comprende de los 14 a los 17 años y se identifica sobre todo por la aparición de conflictos familiares, debido a la importancia que tiene el núcleo; se estima que es en esta época cuando pueden iniciarse las conductas de riesgo.

Y, por último, la adolescencia tardía, la cual se va desde los 18 hasta los 21 años y se identifica como la fase en donde se da la reaceptación de los valores paternos y la responsabilización de tareas y otros compromisos propios de la madurez.

LA AUTOCOMPASIÓN

En relación con lo anterior, y como pilar en la presente propuesta es importante exponer en detalle sobre el concepto de autocompasión y sus componentes. Neff (2012) determinó que “la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).



Además, Neff (2003) desarrolló la autocompasión en tres elementos que se correlacionan:

Bondad hacia uno o una misma frente a juicio, es decir, tratarnos con amabilidad y cuidado vs autocriticarnos cruelmente; humanidad compartida frente a sentimientos de aislamiento, en otras palabras, entender que todas las personas somos parte de la condición humana, por lo tanto, cometemos errores versus creer que esas situaciones son exclusivas de una misma, y atención plena, es decir que si mantuviéramos una perspectiva esclarecida y equilibrada a nivel mental podríamos experimentar y/o aceptar emociones y pensamientos vs sobreidentificación, es decir, dejarlos llevar o controlar por esas emociones sin prestar atención (Neff, 2009, p.212, resaltados por la autora de esta producción).

Por otro lado, existe un concepto de autocompasión acuñado por Paul Gilbert psicólogo inglés, el cual se basa en dos criterios, “en primer lugar, tener sensibilidad hacia el sufrimiento de uno mismo y de los demás y, en segundo lugar, un profundo compromiso para intentar aliviarlo y prevenirlo” (Múzquiz, 2020, p.37).

Este mismo psicólogo refirió que una mente compasiva posee una variedad de atributos y habilidades entre ellas; sensibilidad hacia el sufrimiento, tolerancia al malestar, voluntad de cuidado, sentirse emocionalmente conmovido y la actitud no prejuiciosa, y que en caso de que estos no estén desarrollados se pueden “ejercitar” o potencializar si se entrenan habilidad como la atención, la capacidad de razonamiento, la capacidad para sentir y percibir los cambios y la capacidad para accionar (Múzquiz, 2020, p.38).



AUTOCUIDADO

Dentro del tema de la autocompasión, el cual podría considerarse enriquecedor y amplio, se puede plantear el autocuidado. En palabras de Foucault, “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla 2007, como se citó en Garces y Giraldo, 2013, p.188).

Por otro lado, Foucault destaca que:

El cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales: en primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (Lanz, 2012, citado por Garces y Giraldo, 2013).



TEORÍA DEL CONFLICTO

La teoría del conflicto de Johan Galtung, desarrollada en los años 60, se enfoca en la comprensión de los conflictos como fenómenos complicados que involucran diversas dimensiones, incluyendo la estructura, las actitudes y los comportamientos. El autor determina tres tipos de violencia: la violencia estructural, que ocurre cuando las instituciones o sistemas sociales generan desigualdades; violencia cultural, que justifica y legitima la violencia mediante valores y creencias; y la violencia directa, la forma más visible de agresión física o verbal (Galtung, 1969).

En el caso de las personas adolescentes, la autocompasión puede ser vista como una herramienta que aporta en la gestión y transformación de los conflictos internos procedentes de la violencia estructural y cultural que se experimentan en dicha etapa. Debido a que al cultivar una actitud de autocompasión, las personas tienen la oportunidad de enfrentar el sufrimiento de manera más constructiva, reduciendo las reacciones impulsivas o destructivas (Neff, 2003). Así, la autocompasión se relaciona con la idea de paz positiva propuesta por Galtung, ya que facilita una transformación interna que permite a los individuos prevenir y manejar el sufrimiento, contribuyendo al establecimiento de relaciones más armoniosas.



LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Otra de las bases teóricas fundamentales para el desarrollo de este proceso es la Educación para la Paz (EP), la cual se entiende como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, fundamentado en los dos conceptos definidores, la concepción positiva de paz y la perspectiva creativa del conflicto, y que a través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de la paz, que ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad, desigual, violenta, compleja y conflictiva, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia (Jares, 1991 y 1992, citado por Jares, 2004, p.31).

Se debe agregar que, la EP como un mismo proceso educativo cuenta con diferentes componentes y uno de los que se van a utilizar en la presente propuesta es la Educación para los Derechos Humanos, que según Jares (2004), persigue objetivos tales como: estar al tanto del articulado de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de otras declaraciones internacionales relacionadas. También relaciona los derechos humanos con las nociones de justicia, igualdad, libertad, paz, dignidad y democracia, aspectos que se pretenden promover en la aplicación de la presente guía didáctica.



III. Objetivos de la Guía

General

- **Facilitar una estrategia educativa desde una metodología participativa y lúdica, que permita fomentar la autocompasión y sus tres componentes con personas estudiantes de tercer ciclo de colegios públicos de Costa Rica desde un enfoque de educación para la paz que permita potencializar una Cultura de Paz.**

Específicos

- **Generar espacios de reflexión acerca de la importancia de la autocompasión como una habilidad y su rol protagónico en la etapa de la adolescencia.**
- **Promover actividades didácticas grupales e individuales para la identificación de los componentes de la autocompasión: bondad vs autocrítica; humanidad compartida vs aislamiento y atención plena vs sobre identificación.**
- **Proponer prácticas y ejercicios que ayuden a visualizar las características de la autocompasión en diferentes escenarios/ momentos de la vida a partir de las propias vivencias.**

IV. APRENDIZAJES ESPERADOS

Se espera que las personas estudiantes:

- Reconozcan la habilidad de la autocompasión como una herramienta para su desarrollo pleno a nivel individual y colectivo.
- Reflexionen acerca de la importancia de ser una persona autocompasiva antes situaciones difíciles o complejas.
- Repliquen los aprendizajes vistos en la guía en su vida cotidiana.

V. ¿CÓMO LO ALCANZAREMOS?

En primer lugar, es importante resaltar que la presente metodología pretende alcanzar un proceso creativo, genuino y respetuoso con cada participante. Lo anterior con la finalidad de responder a los objetivos propuestos teniendo en consideración la población meta y el contexto educativo.

Se va a trabajar a partir de talleres participativos y según Delgado un taller consiste en:

Una experiencia de trabajo activo. La participación de cada uno/a de los y las integrantes aportando sus experiencias, argumentos y compromiso es fundamental para el éxito. Las actitudes pasivas, exclusivamente receptoras de «aprendizaje silencioso», no deben fomentarse en un taller. El taller es una situación privilegiada de aprendizaje (2020, p. 20).

Es decir, es una estrategia que va a fomentar la participación activa de las personas asistentes, lo cual es fundamental para el desarrollo de la presente estrategia didáctica, así como para el cumplimiento de sus objetivos.

En virtud de lo mencionado, se propone realizar ocho sesiones, las cuáles se ampliarán en el siguiente apartado, sin embargo, estas buscan abarcar la autocompasión y sus tres componentes mediante actividades participativas o juegos que no sobrepasen los 60 minutos.

Para quienes faciliten la presente guía es importante tener en consideración que la acción de observar es un pilar. Según Arias (2012), la observación se define como "una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos" (p. 69).

Es decir, la observación participativa por parte de la persona facilitadora formará parte del enriquecimiento de cada sesión, debido a que le permitirá determinar o identificar las necesidades y posibilidades que tiene el grupo.

Además, en los talleres se promoverán ejercicios de frases incompletas relacionadas con actitudes, prácticas o respuestas autocompasivas. Este tipo de actividades permiten que quienes participen se sientan en la confianza de que la información compartida será anónima y confidencial o bien que solo se utilizará como un recurso para el desarrollo de la sesión.

Según Calzada (2004), las frases incompletas consisten en "el diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar 'proyectando' sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores, etc." (párr. 1). Esta técnica permite a las personas acceder a pensamientos, sentimientos o ideas internas y reflexionar acerca de estas.





Por otro lado, la implementación del juego cooperativo también es parte de la metodología de esta guía, debido a que constituye una herramienta para la construcción y discusión crítica a nivel grupal de diferentes temas.

Entre los juegos, “se incluyen juegos que estimulan situaciones relacionales, en las cuales los miembros del grupo se dan ayuda mutuamente para contribuir a un fin común” (Garaigordobil y Fagoaga, 2006, p.90). Un ejemplo de ello sería el diseño de un cuento corto o el análisis de casos específicos que luego se podrían dramatizar; ejercicios que fomentan la participación, creatividad, conexión, comunicación, cooperación y diversión..

Por otro lado, ciertas actividades de la presente guía se pueden desarrollar bajo la metodología de círculos de aprendizaje o grupos focales en donde se cuenta con la participación activa de las personas participantes asegurando escucha, respeto y un orden de la palabra en los momentos en que sea necesario.

Finalmente, los círculos permiten que las personas se mantengan en igualdad de condiciones en espacios que generen seguridad y comodidad. Además, es importante valorar que para ciertas actividades se puede dividir el grupo en dos o más subgrupos, esto dependiendo, principalmente para que el desarrollo de las actividades sea más efectivo y se pueda alcanzar el cumplimiento de los objetivos. Sin embargo, queda a consideración de la persona facilitadora.



La presente guía cuenta con una única unidad didáctica y dentro de ella se encuentran ocho talleres, los cuales cuentan con un objetivo cada uno.

Además, los talleres se encuentran estructurados de tal forma que se pueda realizar en sesenta minutos o menos, es decir, cuentan con máximo cuatro actividades (una actividad de apertura, mínimo una de contenido y otra para cerrar la sesión con un ejercicio para reflexionar).

Sin embargo, no todos los talleres cuentan con la misma estructura y fueron pensados en recrear o ajustar las actividades dependiendo de las necesidades del grupo.

Por otro lado, los materiales requeridos para todas las sesiones son similares y fáciles de adquirir (cartulinas, post-its, pilots, lápices de color, hojas de color, lana, tijeras, goma y cinta adhesiva).

No obstante, es importante que quien facilite lea al menos tres días antes lo que corresponde realizar en cada sesión por si se requiere de algún otro recurso.



VII. Taller Día 1:

Introducción a la autocompasión

Objetivo

Conocer el concepto de la autocompasión y su importancia para el bienestar propio y colectivo.

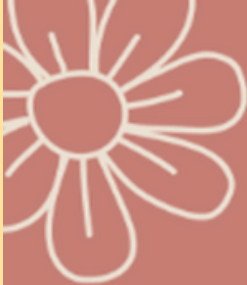
Duración total: 🕒 60 minutos.

Actividades:

1. ¿Qué se sabe de la autocompasión? 🕒 10min

Basándose en los constructos teóricos compartidos en los primeros apartados del presente documento y apoyándose de algunas lecturas compartidas en las siguientes páginas se realiza una breve introducción sobre la etapa de adolescencia y su relación con la autocompasión y sus tres componentes.





ADOLESCENCIA

El periodo crucial del curso vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanza su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un sentido de vida propio. [Krauskopf, 2014, p. 10]

Carboni (2015) agrega, "esta crisis evolutiva de la persona adolescente atraviesa por completo: los vínculos consigo misma y con el mundo que la rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; así como también se pueden dar cambios a nivel psicoafectivo y social en las relaciones interpersonales" (p.23).

LA AUTOCOMPASION

“la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes” (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).



3 COMPONENTES

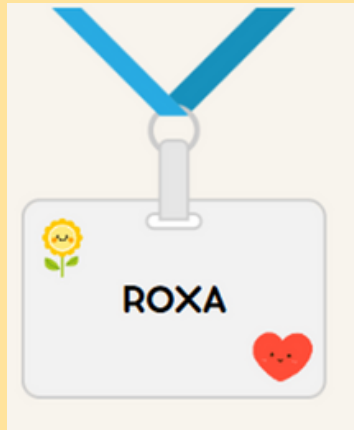
- Bondad hacia uno o una misma vs auto juicio
- Humanidad compartida frente a sentimientos de aislamiento
- Atención plena vs sobre identificación



2. Conociéndonos 🕒 15min

Se les va a brindar un papel recortado en donde van a anotar el nombre o cómo les gusta que les llamen para que se lo puedan colocar como un gafete con hilo tipo lana (para esta actividad se pueden comprar calcomanías y así cada persona lo decora a gusto propio).

Ejemplo:



Posteriormente se va a formar un círculo entre todas las personas para que se presenten y además completen oralmente la frase “Soy _____ y para esta sesión yo regalo:___”. Por ejemplo, soy Roxa y para esta sesión yo regalo tolerancia. Así sucesivamente hasta que participen todas las personas que están dentro del círculo.

3. Lectura de acuerdos de convivencia 🕒 3 min

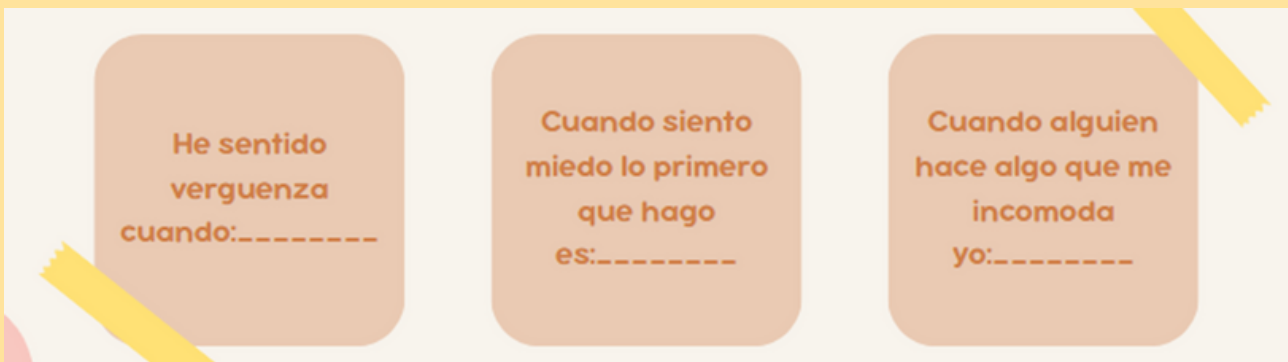
Se hará lectura de los acuerdos de convivencia que se van a tener en cuenta en cada sesión y se les indica que pueden agregar uno nuevo.

1. Vamos a hablar únicamente cuando sea nuestro turno (pieza del diálogo).
2. Procuraremos hablar y escuchar con respeto, es decir, hablar y escuchar desde el corazón.
3. Podemos tomarnos el tiempo que necesitemos para hablar, siempre considerando las necesidades de las demás personas y del tiempo.

4. Honrar la privacidad, todo lo que se comparte en la sesión se queda acá.
5. En esta sesión todas las personas somos importantes.
6. Mantener el celular en vibración y en caso de requerir atender una emergencia por favor avisar.

4. Conectando conmigo misma / mismo 🕒 10min

Se contará con tres carteles que cuenta con una de las frases incompletas para que personas estudiantes completen la frase en post-it y que luego coloquen sus respuestas en cada uno de los diferentes carteles que cuentan con las frases incompletas. Posteriormente se hace una lectura breve de ciertas de las participaciones para ir reflexionando acerca de los aportes realizados y ligarlos con las teorías de la autocompasión.



5. Juego cooperativo 🕒 15min

Se van a crear al menos 5 grupos para que las personas estudiantes trabajen en la creación o diseño de un cuento corto en donde se refleje lo que más les llamó la atención acerca de la autocompasión o bien de alguno de sus tres componentes. La creación cuenta con dos requisitos: título creativo y utilizar al menos uno de los componentes de la autocompasión posteriormente en plenaria leerán su cuento.

6. Cierre didáctico o reflexivo 🕒 5min

La persona facilitadora realiza una reflexión acerca de los hallazgos de este primer encuentro.

VIII. Taller Día 2: Bondad hacia una o uno mismo



Objetivo:

Desarrollar una actitud amable y solidaria hacia uno mismo o una misma en momentos de dificultad.

Nota:

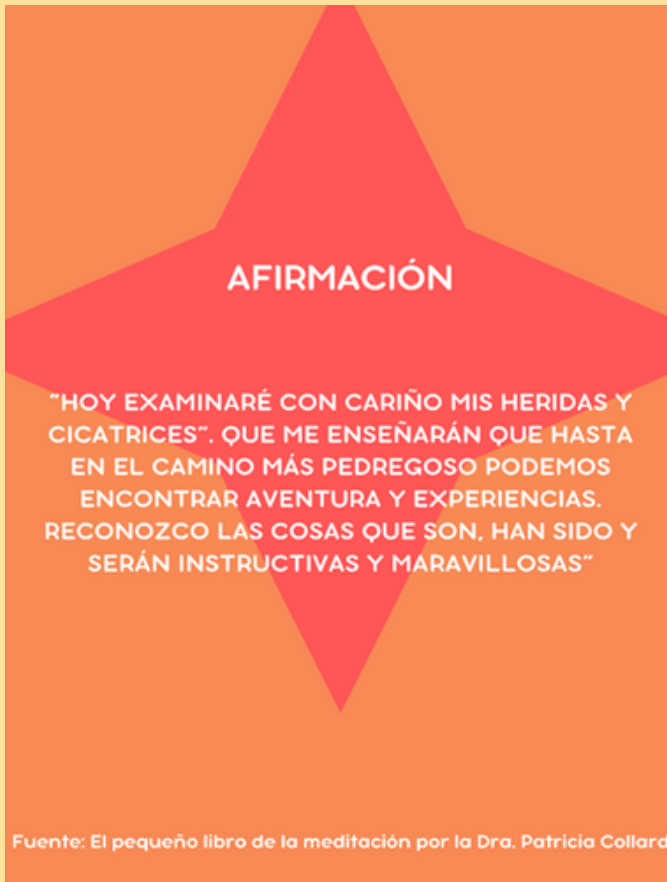
Para este día se recomienda estar en un lugar cómodo, amplio, por ejemplo: una zona verde o el gimnasio, debido a que la última actividad requiere que cada persona pueda estar acostada o sentada. Además, es importante solicitar que lleven un mat de yoga o sabana para acostarse.

Duración total:  55min aproximadamente

Actividades

1. Afirmación del día 🕒 10min

Se leerá brevemente en voz alta la afirmación de “El Pequeño Libro de la meditación: Adquiere valor y autoestima. Nota: la persona facilitadora puede buscar otra afirmación relacionada con el tema).



Además, se les entregará un post-it para que completen la siguiente frase “me reconozco a mí misma como una persona: _____”.



Actividad 2. Concientizando ando 25min

Explicar brevemente de qué se trata la bondad hacia una o uno mismo apoyándose en los pilares teóricos que se encuentran al inicio de la presente guía y de las siguientes características:



Bondad

Cariño
Cuidado
Amabilidad
Tolerancia
Comprensión
Paciencia

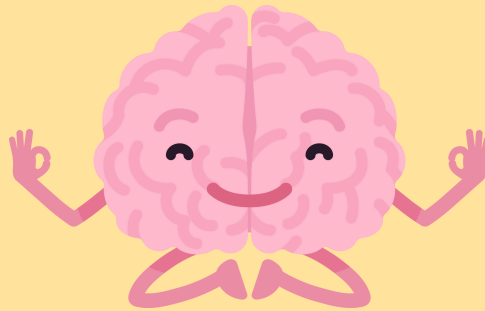
Posteriormente las personas participantes, a partir de los cuentos que crearon en el taller 1, manteniendo los mismos grupos, van a identificar características del componente en cuestión y lo plasmarán en un collage colaborativo con frases, dibujos y recortes



Actividad 3. Reloj 🕒 15min

Como actividad de cierre se realiza una pequeña meditación denominada el reloj de “El Pequeño Libro de la meditación” y se invita a las personas a buscar una posición cómoda, sin distracciones, además, se antes de iniciar se les invita a mantener los ojos cerrados y realizar 3 respiraciones profundas; inhalando y exhalando.

Nota: queda libre el uso de música de relajación para que suene de fondo, mientras la persona facilitadora va haciendo una lectura clara y pausada de la meditación, por ejemplo: sonidos de la naturaleza.



Imagina un reloj de arena: la parte superior contiene todo lo que estás viviendo en este momento y te produce malestar. Guarda todas estas cosas en tu conciencia durante un minuto o durante cinco o diez respiraciones. Échales un vistazo, sean lo que sean, ya acepta con todos tus sentidos estos aspectos del momento presente. Así son, sencillamente, las cosas ahora mismo.

Luego imagina el cuello estrecho del reloj de arena, que simboliza el punto en el que te liberas de todos los pensamientos lo mejor que puedes y te centras solo en la respiración. Inspira y espira lenta y tranquila diez veces y trata de dejar que los pensamientos pasen a través de él.



A continuación, cuando ya te sientas más calmado/a y sereno/a visualiza el tercio del reloj de arena. Esta es la base y el centro de la fuerza. Al mirarlo, toma conciencia de tus pies y siéntete arraigado/a. Imagina que estás echando raíces que penetran en el suelo y visualiza un árbol, el símbolo de la fuerza y la firmeza, una montaña o un oso, lo que te funcione mejor.

Es muy probable que, al final de este breve ejercicio, te sientas más fuerte y relajado/a que antes. Y también puede que hayas visto tus angustias caer desde la parte superior del reloj de arena a la inferior, donde ahora, pueden quedarse

Fuente: “El pequeño Libro de la meditación por la Dra. Patricia Collard



IX. Taller Día 3: Autocrítica

Objetivo:

Identificar patrones de autocrítica y aprender a reemplazarlos con respuestas más compasivas.

Duración total: 🕒 50min aproximadamente

Actividades:

Actividad 1. Creando confianza 🕒 15min

Solicitar a las personas que formen un círculo para responder a una de las siguientes preguntas del juego de Cartas de la marca costarricense llamada Vaso Lleno:

¿Si pudiera gobernar mi país, qué haría? o ¿Si pudiera hacer una posición mágica, para qué sería?



Explicar brevemente qué es la autocrítica y en cómo muchas veces puede ser una voz que, aunque intenta protegernos, puede llegar a ser dura y limitante, lo anterior apoyándose a en los pilares teóricos que se encuentran al inicio de la presente guía y tomando en cuenta las siguientes características:



Posteriormente se va a dividir el diálogo en dos partes formando parejas para que en dos momentos diferentes puedan representar lo siguiente:

Voz Autocrítica

Pide a la persona que elija una situación en la que se ha sentido crítico consigo mismo recientemente (por ejemplo, sacar una mala nota, sentirse incómodo). Desde esa perspectiva, invítale a expresar lo que normalmente se diría en esos momentos (“No soy lo suficientemente bueno,” “Siempre me equivoco”).

Voz Compasiva

Luego, invita a la otra persona a responder con una voz más comprensiva, como si estuvieran hablando con una amistad que necesita apoyo. Puede ser algo como, “Es normal equivocarse, aprenderás de esto” o “Esta situación no define tu valor”.

Actividad 3. Cierre reflexivo 15min

Se solicita a las personas participantes responder breve y voluntariamente a las siguientes preguntas generadoras:

**¿Cuál de las voces
fue más fácil de expresar?**

**¿Cómo te sentiste
al escuchar la voz compasiva
en lugar de la crítica?**

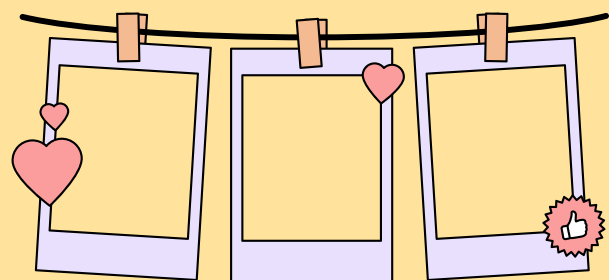
Para finalizar la sesión la persona facilitadora realiza un cierre reflexionando acerca de las respuestas que brindaron las personas participantes, así como también del contenido visto en el taller.

X. Taller Día 4: Humanidad Compartida

Objetivo:

Desarrollar el sentido de conexión con otros a través de experiencias compartidas de vulnerabilidad y dificultad.

Duración total: 🕒 40min aproximadamente



Actividades:

Actividad 1. La foto congelada 🕒 10min

Se divide al grupo en pequeños equipos de 4 o 5 personas para darles un tema (por ejemplo, "una tarde en el parque de diversiones", "un concierto" o "una situación divertida en el colegio").

- Cada equipo tiene 2 minutos para planear y hacer una "foto congelada": deben crear una pose grupal que represente el tema.
- Cada grupo presenta su "foto" frente a los demás, y los otros deben adivinar de qué se trata.

Actividad 2. Círculo de Historias 20min

Explicar brevemente que es la humanidad compartida apoyándose en los pilares teóricos encontrados al inicio de la presente guía.

- Se le solicita a cada participante que comparta una breve historia personal por escrito sobre un momento en el que se sintieron solas o incomprendidas y en cómo la manejaron. Posteriormente se les pide que las depositen en una bolsa que tendrá la persona facilitadora.
- Al final se van a leer tres historias anónimas para que el grupo reflexione acerca de cómo esa experiencia podría ser colectiva realizando algunas preguntas para que se cuestionen así mismas el cómo se tratan: ¿Me he sentido alguna vez así? ¿Me he tratado autocompasivamente?

Actividad 3. Cierre reflexivo 10min

La persona facilitadora va a solicitar a las y los estudiantes que completen la siguiente frase en un post-it como cierre de la sesión:



**PARA MÍ HUMANIDAD
COMPARTIDA ES:**

XI.Taller Día 5

Aislamiento

Objetivo:

Reflexionar sobre el aislamiento emocional y cómo la autocompasión puede ayudar a reducirlo.

Duración total:  40min aprox

Actividades:

Actividad 1. La Carrera de La A a La Z 15min

Para esta actividad la persona que facilita va a dividir al grupo en equipos de 4 o 5 personas, además les va a dar una categoría que aplica para todos los equipos en general, por ejemplo, animales, películas, países, entre otros.

- Cada equipo debe escribir palabras que comiencen con cada letra del alfabeto dentro de esa categoría (A-Z). Por ejemplo, "animales": Avestruz, Ballena, Camello, Danta, Elefante y así sucesivamente hasta completar el abecedario. En este caso gana el primer equipo que complete todas las letras o el equipo que tenga más palabras en un tiempo límite de 4 minutos. Nota: Se harán dos rodadas de categorías.
- Al final, cada equipo puede leer algunas palabras en voz alta y ver cuántas coinciden o son divertidas.

Actividad 2. Mapa de la empatía ⌚ 25min

Explica brevemente que es el aislamiento utilizando los recursos teóricos que se encuentran al inicio del documento.

- Entregar una hoja grande de papel al grupo para que dibujen un "mapa" que represente las emociones y experiencias que todos comparten, como la tristeza, la alegría, la ansiedad, entre otras. Luego, se les solicita que escriban en post-it ejemplos de situaciones que podrían llevar a esas emociones para que los coloquen en el mapa.

Para el cierre de esta actividad es importante promover una discusión de cómo estas experiencias son parte de la condición humana, fomentando la búsqueda de apoyo.

Ejemplo:



XII. Taller Día 6

Atención Plena (Mindfulness)

Objetivo:

Aprender a observar los pensamientos y emociones sin juicio, como una herramienta para la autocompasión.

Duración total: 🕒 55min aproximadamente

Actividades:

Actividad 1. Pausa 🕒 10min

Como actividad de apertura se realiza una pequeña meditación denominada “Pausa” de “El Pequeño Libro de la meditación” y se invita a las personas a buscar una posición cómoda, sin distracciones, además, se antes de iniciar se les invita a mantener los ojos cerrados y realizar 3 respiraciones profundas; inhalando y exhalando.

Nota: Para este día se recomienda estar un lugar cómodo, amplio, por ejemplo: una zona verde o el gimnasio, debido a que la última actividad requiere que cada persona pueda estar acostada o sentada. Además, es importante solicitar que lleven un mat de yoga o sabana para acostarse.

Pausa para la autocompasión

¿Estás pensando en algún episodio difícil de tu vida que te incomoda o te angustia y te altera? No intentes suprimirlo, sino aceptarlo. Es lo que es: quizás, una discusión con alguien cercano a ti, una pérdida, dolor, lo que sea.

Usa el poder calmante del tacto dándote un abrazo a ti mismo o misma. Puedes colocarte la mano en el corazón y la otra en el plexo solar o ambas manos en las mejillas sujetando el rostro. Céntrate totalmente en ti, lo mejor que puedas.

Toma conciencia de que estás sufriendo o de que estás sufriendo o de que tienes miedo en este momento.

Pronuncia para ti mismo/misma con tu voz interior la palabra "duele", "ay" o algo similar para expresar el pensamiento de que ahora mismo te sucede algo malo y que vas a abrazarte para adquirir valor y fuerza.

A continuación, recuerda que todas las personas en algún momento sufren, tienen miedo, se sienten mal o experimentan dolor. Di para ti: "No estoy solo/sola" o "no soy la única persona que tiene problemas. Son parte de la vida humana"

Fuente: "El pequeño Libro de la meditación por la Dra. Patricia Collard"



Actividad 2. Escenarios 20min

En primera instancia se debe introducir brevemente el tema de la atención plena utilizando la teoría aportada al inicio del presente documento teniendo en cuenta las siguientes características.

Atención plena

Mantengo mis emociones en equilibrio (disgusto)

Trato de mantener una visión equilibrada de la situación (doloroso)

Trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente (deprimido (a))

Después se les entrega a las personas estudiantes, las cuáles van a estar divididas en 4 grupos, a reflexionar sobre cómo sería la reacción de una persona ante una situación específica (se les brinda casos) desde la atención plena y, por otro lado, desde la sobreidentificación. Ejemplos de escenarios: “Un (a) estudiante recibe una mala nota en un examen” o “un (a) estudiante tiene una discusión con un amigo (a)”.

Para finalizar el ejercicio cada grupo va a elegir una o dos personas voceras para que presenten sus conclusiones finales de forma oral, sin embargo, pueden tener material de apoyo en donde hayan escrito algunas ideas

Actividad 3. “Hoy me llevo” 🕒 20min

- Brindar a cada persona adolescente un par de minutos para pensar en la siguiente frase que comience con “Hoy me llevo...” (por ejemplo, “Hoy me llevo una nueva perspectiva,” “Hoy me llevo una buena experiencia con mis compañeros”).
- Solicítele a cada persona que comparta su frase con el grupo de forma verbal y posteriormente haz un cierre del taller reforzando algunas de sus respuestas.





XIII. Taller Día 7

Sobreidentificación

Objetivo:

Explorar cómo los pensamientos negativos pueden sobreidentificarse y cómo reducir su impacto.

Duración total: 🕒 50min aproximadamente

Actividades:

Nota:

Para esta sesión se requiere de un espejo grande para todo el grupo o de espejos pequeños para cada grupo.

Actividad 1. Círculo de gratitud 🕒 15min

Para crear un ambiente positivo, reconociendo los aprendizajes compartidos, se va a solicitar a las personas participantes sentarse en un círculo para que que compartan algo por lo que sienten agradecimiento de forma verbal.

Actividad 2. Distancia en el espejo 🕒 30min

Introducir brevemente la sobreidentificación, apoyándose en los pilares teóricos de la presente guía y teniendo en cuenta las siguientes características:

Sobre identificación

Tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal (bajo ánimo)

Me consumen los sentimientos de ineficacia

Me dejo llevar por mis sentimientos

Tiendo a hacer una montaña de un grano de arena

Posteriormente se van a formar parejas o tríos y se les brindará una cartulina grupo una cartulina con una frase de sobreidentificación. Además, se les va a invitar a cada una de las personas que conforman los grupos que se mire en el espejo mientras lee la frase en voz alta, como si fuera un pensamiento que estuviera teniendo sobre sí misma en ese momento.

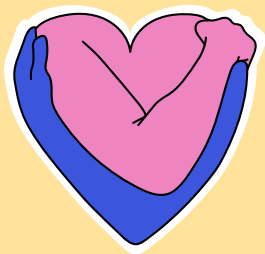
Por ejemplo: "Que raro, esto siempre me pasa a mí. ¿Por qué?"; "Estoy cansada de salir mal en matemáticas, ya no sé que hacer, estudio y estudio y siempre es lo mismo" o "Soy un desastre para hacer amigos."

Después solicita a cada persona que repita el mismo pensamiento en un tono más calmado e intentando añadir la frase "Es solo un pensamiento, no soy yo."

Actividad 3. Cierre reflexivo

🕒 5min

Para finalizar la sesión pide a al menos 5 personas que compartan cómo cambió la sensación de la frase al decirse: "Es solo un pensamiento, no soy yo."




XIV. Taller Día 8

Cierre y Plan de Autocompasión

Objetivo:

Consolidar las prácticas aprendidas y crear un plan personalizado para continuar desarrollando la autocompasión.

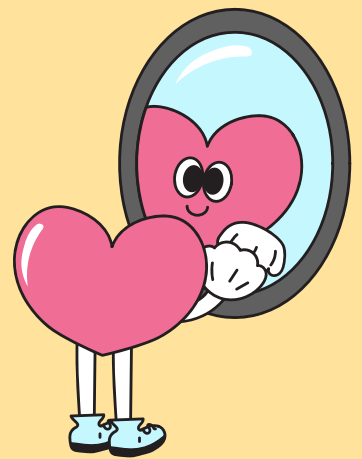
Duración total:  45min aproximadamente

Actividad 1. ¿Cómo me hablo?  15min

Explicar brevemente que el taller tratará sobre cómo aprender a ser una persona amable con ella misma, especialmente cuando las cosas no salen como queremos o se espera.

Reflexión rápida

- **Pregunta al grupo:**
¿Qué palabras o frases te dices a ti misma o mismo cuando cometes un error?
¿Son frases amables o críticas?
- Invitar a las personas adolescentes a compartir ejemplos a reflexionar en silencio en relación a las preguntas realizadas



Cierre

- Resaltar que todas las personas, en algún momento, nos damos un trato injusto.

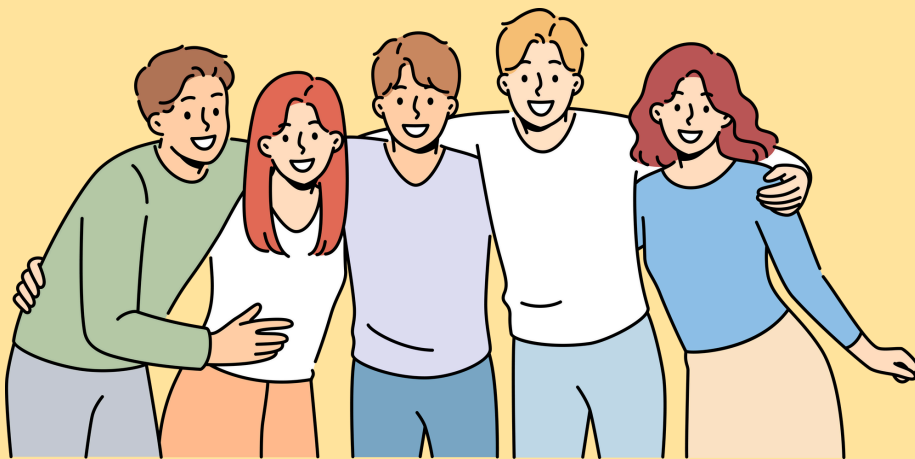
Actividad 2. Recursos 15min

- Solicitar que de forma individual propongan al menos tres estrategias, prácticas o recomendaciones para ser una persona autocompasiva, las cuáles deben anotar en un papel y, colocarla en una caja que simboliza un botiquín. Se les puede invitar a contestarse la siguiente pregunta: ¿Cómo sería hablarte como lo harías con un buen amigo?.

Actividad 3. Mantras 15min

Fomentar en 5 grupos la creación de un mensaje colectivo que refuerce la autocompasión, por ejemplo: "Somos humanos, cometemos errores, y está bien ser amables con nosotros mismos.". Se les va a solicitar escribirlo en un cartel para posteriormente colocarlos en las instalaciones del colegio en lugares visibles donde toda la comunidad educativa pueda leerlos.

Finalizar la sesión reconociéndoles el esfuerzo, interés y anuencia que han demostrado a lo largo de los ocho talleres. E invitarles a ser personas autocompasivas que se cuidan, apapachan y hablan bonito.





XV. Propuesta de autoevaluación

Con el objetivo de fomentar la reflexión personal sobre los aprendizajes obtenidos y evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados, se propone la siguiente guía de autoevaluación, diseñada para aplicarse al finalizar los ocho talleres. Esta herramienta no busca calificar a las personas participantes, sino que promueve una valoración personal de su experiencia. Además, se sugiere entregar certificados de participación al completar todo el proceso.

Indicación

Por favor, responde las siguientes preguntas basándote en la experiencia que vivió durante las sesiones.

- ¿Qué fue lo más importante que aprendiste durante los talleres?
- ¿Has notado algún cambio en la forma en que te hablas a ti mismo/a?
- ¿Qué actividad o dinámica fue más significativa para ti?
- ¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentaste durante los talleres?

XVI. Referencias

Araya, C. y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, (XXV), 67-78. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946989008>

Carboni, R. (2015). *Adolescentes y Riesgo Educativo: Factores Protectores y Factores de Riesgo*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Aconcagua]. Repositorio Institucional de la Universidad de Aconcagua. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/fichas.php?idobjeto=501>

Ceñal González, M., & Güemes Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(6), 451-459

Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167-191. <https://doi.org/10.1177/002234336900600301>

Gárces, LF y Giraldo, C. (2013). El Cuidado de Sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, (22), 187-201. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-61272013000100012&lng=e&nrm=iso&tlng=es

Hernández, L. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer?. *Salus*, 15(2), 5-6. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es

Jares, X. (Ed). (2004). *Educación para la Paz en tiempos difíciles*

Krauskopf, D. (Ed). (2014). Adolescencia y educación. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Múzquiz, J. (2020). Autocompasión y Autoestima como variables relevantes en el estudio del bienestar y el Bullying en adolescentes. [Tesis Doctoral en Psicología de la Salud, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España].

Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. Human Development, (52), 211-214.

<https://karger.com/hde/article/52/4/211/157766/The-Role-of-Self-Compassion-in-Development-A>

**Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>**

Múzquiz, J. (2020). Autocompasión y Autoestima como variables relevantes en el estudio del bienestar y el Bullying en adolescentes. [Tesis Doctoral en Psicología de la Salud, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España].

No hay confianza más sagrada que la que el mundo deposita en los niños y las niñas. No hay deber más importante que asegurar que sus derechos sean respetados, que su bienestar sea protegido, que sus vidas sean libres del temor y la carencia y que puedan crecer en paz. Kofi Annan (2000)