

PROMOVIENDO EL Bienestar

Herramientas
teórico-prácticas en la
salud mental
para personas
privadas de la libertad

ISBN: 978-958-8966-73-1



Juan D Castellanos
Fundación Universitaria

Centro Social de
Atención Integral CESAI



Personería
de Tunja

Una ciudad con derechos

e
Editorial
Dujuan



Juan D Castellanos
Fundación Universitaria



Editorial
Die Juan

Directivos Fundación Universitaria Juan de Castellanos

Rvdo. P. Carlos Eduardo Castiblanco Sierra, Mg
Rector y Representante Legal

Rvdo. P. Oswaldo Martínez Mendoza, Ph.D
Vicerrector Académico.

Amanda Villamil Echeverría, Esp.
Vicerrectora Administrativa y Financiera.

María Luisa Vargas Chaparro, Mg.
Decana Facultad de Ciencias Sociales y Económicas.

Wilson Iván López López, Mg.
Director Programa de Trabajo Social.

Personería Municipal de Tunja

Nelson Andrés Villabona Rueda, Mg.
Personero Municipal de Tunja

Magda Liz Vargas Vacca, Esp.
Personera delegada para la Protección de la Infancia, la Adolescencia y la Familia

Colección: Facultad de Ciencias Sociales y Económicas

ISBN: 978-958-8966-73-1

Primera Edición: Tunja, julio 2025

Impreso y hecho en Colombia

©Derechos reservados, Fundación Universitaria Juan de Castellanos

Edición:

Editorial Fundación Universitaria Juan de Castellanos
Sede Álvaro Castillo Dueñas.
Carrera 11 N° 11 – 44 Tunja – Boyacá
PBX: 608 7458676 Ext. 1128
Correo electrónico: editor@jdc.edu.co

Dirección Editorial

Sandra Liliانا Acuña González, Mg.

Autores:

Angie Valentina Ovalle Pérez
Trabajadora Social en Formación.

María Inés Mora Moreno, Mg.
Docente T.C. programa Trabajo Social.

Rvdo. P. Mauricio González Pamplona, Mg.
Docente T.C. programa Trabajo Social.

Diseño y diagramación:

Jeison Arley Amaya González
Búhos Editores Ltda.

Cítese como:

Ovalle Pérez, Mora Moreno, & González Pamplona, (2025). Promoviendo el Bienestar. Herramientas teórico-prácticas en la salud mental para personas privadas de la libertad. Fundación Universitaria Juan de Castellanos- Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, Colombia- personería municipal de Tunja.

Todos los derechos reservados. Este texto puede ser reproducido y divulgado de manera libre únicamente para fines educativos o no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría.



TABLA DE CONTENIDO

Módulo 1.
7.....AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Módulo 2.
11.....SALUD MENTAL

Módulo 3.
14.....GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Módulo 4.
HABILIDADES PARA LA VIDA18

Módulo 5.
RESILIENCIA.....21

Módulo 6.
PROYECTO DE VIDA24



PRÓLOGO

En los confines donde la libertad es limitada y el mundo exterior parece lejano, el horizonte del viaje interior se vuelve infinito. Una Persona Privada de la Libertad (PPL) implica enfrentar muchas situaciones difíciles, un cambio radical en su propia vida que, inevitablemente, puede hacer que la salud mental comience a ser vulnerable. Pero aún en el encierro y en la quietud forzada, existe la poderosa capacidad de transformar la adversidad.

Este documento se basa en la firme convicción de que no hay salud, sin salud mental, por lo tanto, es una herramienta diseñada para ofrecer conocimientos y prácticas concretas. A través de sus módulos, explora temas esenciales para el bienestar, incluyendo: la autoestima y el autocuidado, la comprensión de la salud mental, la gestión de las emociones, el desarrollo de habilidades para la vida como la solución de problemas, la resiliencia como capacidad de superación y adaptación, y la construcción del proyecto de vida para mirar hacia el futuro y la resocialización.

Esta cartilla es a la vez un puente, un faro y una caja de herramientas. Te invitamos a abrirla, a explorarla y a permitir que estas páginas te acompañen y te guíen en la promoción del bienestar y en la construcción de un futuro posible, incluso desde el presente. Aunque la situación penal presente pueda parecer un obstáculo, tener un plan es vital para evitar la reincidencia y ser asertivos en el proceso de resocialización. Este es un camino, y solo tú puedes ser luz y guía.



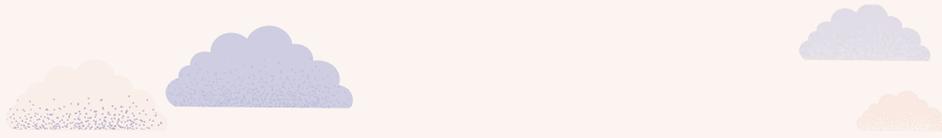
PRESENTACIÓN

El compromiso social y la responsabilidad social representan pilares fundamentales en la construcción de una sociedad más justa, equitativa y humana. En el contexto de las personas privadas de la libertad (PPL), estas nociones cobran un sentido aún más profundo, pues se trata de una población históricamente marginada, invisibilizada y estigmatizada, cuya dignidad no desaparece con la pérdida de la libertad.

La pedagogía en contextos de encierro no puede ser replicada de manera tradicional; debe ser adaptativa, comprensiva, reflexiva y, sobre todo, humana. Este manual pedagógico se define como una expresión emocional que puede convertirse en herramienta de cambio, en puentes entre el dolor y la esperanza, entre el castigo y la posibilidad de reconstrucción. Cuando la sociedad a través de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, la Personería Municipal de Tunja, profesionales y organizaciones civiles, asumen el compromiso de intervenir con respeto y empatía, se abren caminos de resocialización real.

La responsabilidad social no se limita a “ayudar”; implica reconocer al otro como un igual, como un sujeto de derechos y capacidades, incluso si se encuentra en una condición de reclusión. Apostar por procesos pedagógicos con las PPL es creer en la posibilidad del cambio, en la educación como derecho transformador y en la justicia como principio restaurativo.

En definitiva, educar dentro de los Centros Penitenciarios y Carcelarios no es solo una tarea profesional, es un acto de humanidad. Implementar herramientas pedagógicas desde el compromiso social significa sembrar dignidad, construir esperanza y participar activamente en una Colombia que quiere avanzar hacia la paz, la inclusión y la reconciliación.



INTRODUCCIÓN

Este documento pretende ser una herramienta para los diferentes centros Penitenciarios, sabemos que las Personas privadas de la Libertad (PPL) pasan por muchas situaciones difíciles cuando son privadas de la libertad, porque su cotidianidad cambia en todas las formas, por ende, la salud mental puede comenzar a presentar dificultades, por esto, esta cartilla sale de un proyecto de intervención en el Centro Penitenciario de Media Seguridad de Tunja, donde se aplicó el curso “Promoviendo el Bienestar: herramientas teórico-prácticas de salud mental” realizado entre el 2 de abril y el 14 de mayo del presente año (2025).

Cabe destacar que muchas de las actividades aquí presentes son resultados de las relatorías y memorias de cada módulo, ya que, dentro del curso, estuvieron diferentes ponentes, por esto, agradecemos a nuestra alma mater, la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, a los docentes y estudiantes que participaron, a la Personería Municipal por su fiel acompañamiento, y a las demás personas de la Secretaria de Salud y la Arquidiócesis de Tunja por creer en las nuevas oportunidades. Con esto, se pretende construir una acción mas en torno a la salud mental para que sea una realidad más cercana en el municipio de Tunja y en el departamento de Boyacá.

Ahora sí, a lo que vinimos...

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Objetivo:

Fomentar la importancia del autoestima y la práctica del autocuidado en los participantes.

La autoestima “es la percepción valorativa que la persona tiene de sí mismo” (Pinargote et al. 2020, p. 33). El autoestima se desarrolla a través del autonocimiento que se tenga de uno, por ende, es necesario conocernos y plantear preguntas como: ¿Qué me hace feliz? ¿Qué me enoja? ¿Qué me frustra? ¿Qué valores guían mis decisiones? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿Qué fortalezas o debilidades tengo?

Pueden ser preguntas que sean difíciles de hacer en el momento del taller porque es el primer acercamiento con los participantes, por ende te

recomiendo que puedas hacer preguntas sencillas que permitan que los participantes puedan comenzar a autoconocerse y ser conscientes de esto.

I deas de preguntas

- ¿Cuál es tu nombre completo?
- ¿Cuál es tu color favorito?
- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos?
- ¿Cuál es tu slogan o lema de vida?
- 5 cosas que te gustan de ti a nivel físico, carácter y/o personalidad.
- 5 cosas que no te gustan de ti a nivel físico, carácter y/o personalidad.

La autoestima incide con indicadores de adaptación, bienestar psicológico y social. (Cava et al. 2000 citado en Pinargote et al, 2020).

AQUÍ TE DEJAMOS UNA ACTIVIDAD QUE PODRÍAS UTILIZAR

https://www.canva.com/design/DAGjTmi4sGI/4k7AT7cSZiHE DplEyYuUGQ/ed it?utm_content=DAGjTmi4sGI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Después de que expliques el significado del autoestima, seguiremos con el significado del autocuidado con ejemplos para que los participantes se apropien del contenido.

El autocuidado “son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida (Correa, 2016 citado en Fundasil, 2022).

MATERIAL DE APOYO:

¡Aquí tienes documentos que puedes consultar para preparar el concepto del autoestima!

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7685078>
- <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-paraaumentar-la-autoestima.pdf>

Explica los diferentes tipos de autocuidado que existen, además de poner ejemplos cotidianos que ayuden a los participantes a entender mejor, además de poner ejemplos ser conscientes de que ya hay algunos cuidados que aplican en su cotidianidad.

AUTOCUIDADO FÍSICO

Son todas aquellas acciones que se hacen para cuidar nuestro cuerpo y salud física.

Ejemplos:

Dieta saludable, realizar actividad física, bañarse adecuadamente, cuidar la higiene dental, Lavarse las manos, mantener limpios los espacios donde estás, entre otros.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Son todas aquellas acciones que se hacen para el bienestar emocional .

Ejemplos:

Aprender a poner límites, expresar cómo se siente, evitar personas que lastimen, tener un diario personal, aprender a gestionar las emociones, entre otras.

AUTOCUIDADO COGNITIVO

Son todas aquellas acciones que se hacen para mejorar y mantener las funciones mentales.

Ejemplos:

Leer, aprender un nuevo idioma, realizar ejercicios de estimulación cognitiva, practicar meditación, entre otras.

AUTOCUIDADO SOCIAL

Son todas aquellas acciones que se hacen para preservar y mantener las relaciones con otros individuos.

Ejemplos:

Tener relaciones saludables, conocer nuevas personas, entre otras.

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Son todas aquellas acciones que se hacen para fomentar la espiritualidad independientemente de las creencias, valores y cultura de cada persona.

Ejemplos:

Meditar, escribir, tener un momento a solas y reflexionar, entre otras.

Te queremos dejar una actividad que puedes incluir en tu módulo para la comprensión del autocuidado y lo bueno es que no necesitas ningún material; La actividad se llama:

¿FALSO O VERDADERO? ✕ ✓

Vas a subdividir a los participantes en 2 o 3 grupos, de acuerdo a la cantidad de participantes en total que hayan; el que dirige, leerá una serie de afirmaciones, por cada afirmación deberán de escoger un representante. Al terminar de leer la afirmación, el representante deberá de alzar las manos en caso de que sea verdadero e irse a la derecha, en caso de que sea falso, deberá irse al lado izquierdo y bajar las manos. La idea es que por cada afirmación, se pueda explicar y retroalimentar después de escuchar la respuesta del porqué escogieron falso o verdadero, según corresponda. Finaliza con las conclusiones que quedaron del ejercicio en su totalidad.

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.



Módulo 2.

SALUD MENTAL

Objetivo:

Promocionar la importancia de la salud mental para el bienestar integral en los participantes.

La salud mental según la OMS citado en Posada (2013) la define como “un estado de bienestar” en el que la persona afronta su cotidianidad de forma saludable. Por ende, la Salud mental es el equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas enfrentar el estrés, relacionarse con otros y tomar decisiones adecuadas en su vida diaria.

Para seguir profundizando en el significado de la salud mental, puedes hacer una sopa de letras con elementos claves que quieras explicar. Recuerda siempre dar ejemplos que se adapten a su cotidianidad.

Ideas de Palabras claves a tener en cuenta en la sopa de letras

Terapia, psicología, emoción, bienestar, sentimientos, estrés, depresión, autocuidado, escucha, autoestima, empatía, diálogo...



Recuerda explicar cada concepto con ejemplos

AQUÍ TE DEJAMOS UNA ACTIVIDAD QUE PODRÍAS UTILIZAR

[https://www.canva.com/design/DAGjTmi4sGI/4k7AT7cSZiH EDpIEyYuUGQ/edit?Recuerda explicar cada utm_content=DAGjTmi4sGI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_concepto con ejemplos source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGjTmi4sGI/4k7AT7cSZiH EDpIEyYuUGQ/edit?Recuerda+explicar+cada+utm_content=DAGjTmi4sGI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_concepto+con+ejemplos+source=sharebutton)

Ejercicios de respiración:

Enseña diferentes técnicas de respiración que trae consigo beneficios como reducir el estrés y la ansiedad, gestionar el enojo, mejorar la concentración y capacidad de autodomínio. Aquí te dejamos algunas técnicas:

Respiración 4-8-8:

Siéntate en una silla de apoyo o recuéstate en la cama, inhala por la nariz durante cuatro segundos; Aguanta la respiración por 8 segundos si puedes; Exhala por la boca con los labios fruncidos durante 8 segundos. Relájate y vuelve a empezar 2 o 3 veces.

Resoplidos rápidos:

Siéntate en una silla de apoyo o recuéstate en la cama, inhala profundamente por la nariz y luego resopla rápidamente por la nariz al menos 3 veces (sin exhalar).

Respiración abdominal o diafragmática:

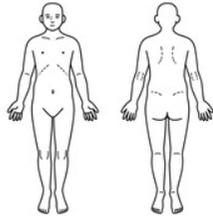
Siéntate o acuéstate cómodamente, coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Inhala lentamente por la nariz, sintiendo que el abdomen se eleva y el pecho permanece relativamente quieto.

Exhala lentamente por la boca, sintiendo que el abdomen desciende.

Cartografía de salud Mental

Para finalizar el encuentro, puedes realizar una cartografía con el cuerpo, entonces, necesitas imprimir la silueta del cuerpo humano por delante y detrás, así:

Figura 1



Fuente: elaboración propia (2025)

Pide que marquen en la silueta:

- Con colores o símbolos, dónde sienten emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, ansiedad, calma.

- Pueden escribir palabras, usar dibujos, colores o simplemente sombrear zonas del cuerpo.

Luego, en grupo, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Qué parte del cuerpo sientes más cargada últimamente?

¿Qué parte sientes tranquila o ligera?

¿Qué podrías hacer para cuidar mejor esa parte?

Puedes poner música relajante si quieres.

Puedes terminar este módulo con la siguiente frase: **No hay salud, sin salud mental (OMS)**

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.



Módulo 3.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Objetivo:

Fortalecer el reconocimiento de las emociones y su manejo adecuado para el bienestar personal y una convivencia social.

Ya hablamos anteriormente de la salud mental, ahora seguiremos profundizando en este tema con la gestión de las emociones, te damos la idea de poder retroalimentar lo que se vio en la clase pasada y poderlo unir con este módulo.

Puedes hacer esta actividad para enlazar el tema anterior con este y profundizar:

¿TÚ, CÓMO TE RECARGAS?

Puedes comenzar con la frase: “Así como un celular no funciona sin batería, nosotros tampoco. Pero a veces ni nos damos cuenta de qué nos recarga. Vamos a hablar un momento de eso.”

Podemos poner situaciones como: cuando estamos tristes; cuando estamos cansados; cuando estamos enojados. ¿Qué hacemos? esto permitirá evidenciar que todos gestionamos las emociones, bien o mal, tenemos medios o mecanismos que hemos naturalizado y hemos practicado en nuestra cotidianidad. Unas aprendidas por herencia familiar, por el contexto y demás, con esto, seguimos al significado de la gestión de las emociones.

La gestión de las emociones tiene que ver con la forma que se responde ante los estímulos externos, cuando hay una buena gestión de emociones, usualmente se le llama inteligencia emocional que tiene que ver según Martín (2018) con “la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (p. 7).

Para este punto del módulo, se puede hacer una actividad corta, para así ir fijando los conocimientos y aprendizajes que se han tenido. Por eso se propone:

Tarjetas de las emociones

Llevar tarjetas pequeñas con un rostro que exprese una emoción, se le entrega a cada participante una tarjeta y de forma libre o con un tingo tango, u otro medio, algunos de los participantes expondrán con base a las siguientes preguntas:

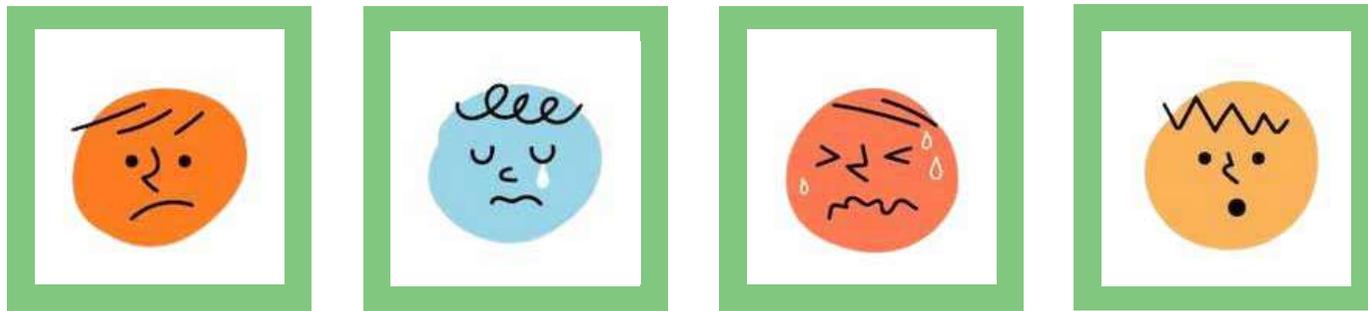
¿Qué emoción expresa la tarjeta?

¿En que situación siento esa emoción?

¿Cómo gestionas la emoción que está en la tarjeta?

Esto te permitirá tener un clima de confianza y deja ver las diferentes emociones, situaciones que las desencadenan y las diferentes gestiones de emociones de los compañeros.

Figura 2



Fuente: elaboración propia (2025)

Compártele a los participantes este modelo de RULER, para enseñarle a los participantes a gestionar las emociones en pasos sencillos:

- R:** Recognition (Reconocimiento): Identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
- U:** Understanding (Comprensión): Entender las causas y consecuencias de las emociones.
- L:** Labeling (Etiquetado): Etiquetar con precisión las emociones.
- E:** Expressing (Expresión): Expresar las emociones de manera apropiada en distintos contextos.
- R:** Regulating (Regulación): Manejar y regular las emociones para alcanzar objetivos positivos.

Para cerrar este módulo, puedes hacer la actividad del semáforo emocional para concluir de forma asertiva con la información

Semáforo de las emociones

Al iniciar, se le entrega a cada participante una hoja o tarjeta y se les explica que van a usar los colores del semáforo para representar su estado emocional cuando se les lea las diferentes situaciones hipotéticas. El color rojo representará emociones intensas o difíciles como el enojo, la tristeza o la ansiedad; el amarillo simbolizará emociones de alerta o confusión como el estrés o la duda; y el verde indicará emociones positivas o tranquilas como la alegría, la calma o la motivación.

Cada persona debe pensar en cómo se siente en ese momento y escoger el color con el que se identifica. Luego, deben escribir en su hoja ese color junto con una palabra que describa la emoción específica que están sintiendo. Después, se les

invita a reflexionar brevemente sobre por qué creen que se sienten así. Para cerrar, si el grupo lo permite, algunas personas pueden compartir voluntariamente su color y emoción, generando un espacio de empatía y conciencia emocional. Esta dinámica ayuda a interiorizar el modelo RULER de forma sencilla, conectando el reconocimiento, comprensión, etiquetado y regulación emocional con una metáfora cotidiana y fácil de recordar.

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.

Módulo 4.

HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivo:

Potenciar en los participantes el desarrollo de habilidades para la vida que les permitan mejorar su bienestar personal, social y académico.

Las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que nos permiten enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria (Macedo, 2006). Consiste en 10 habilidades, que son las siguientes:

AUTONOCIMIENTO

Solución de problemas y conflictos

Manejo de emociones y sentimientos

Comunicación asertiva

Toma de decisiones

Pensamiento creativo

Manejo de Empatía

Relaciones interpersonales

PENSAMIENTO CRÍTICO

Tensión y estrés

Para enseñar las habilidades para la vida, puedes hacer un juego de pares de tarjetas, saca una imagen representativa de las habilidades para la vida y colócala en dos tarjetas, la idea es colocarlas sobre una mesa desorganizadas, para que los participantes jueguen, el objetivo es sacar los

pares, a medida que saquen los pares, se hablará de la habilidad para la vida correspondiente a las tarjetas.

Después de explicar las habilidades para la vida, te recomendamos enfatizar en la habilidad de solución de problemas y conflictos, que significa:

Esta habilidad te permite contar con las herramientas para enfrentar, hacerte responsable y no huir o dejar a otras personas los problemas

cotidianos de la vida, un problema que no resuelves puede convertirse en una fuente de malestar físico, mental y/o psicosocial.

Ahora, podrías hacer la siguiente actividad para poder fortalecer los conocimientos de este módulo, recuerda que es importante la escucha activa y fomentar el respeto para que tengas un ambiente de confianza sano e idóneo.

Escalera de la Ira

Se llevará dibujada en un papel Kraft una escalera que muestre los peldaños que el individuo puede llegar a experimentar ante una situación que le molesta.

Los escalones van en el siguiente orden:

Tranquilo – Todo está bien, no hay molestia.

Molesto – Algo empieza a incomodar, pero todavía es manejable.

Frustrado – La molestia crece, se empieza a tensar el cuerpo.

Enojado – Hay ira, gritos, tensión; empiezan las reacciones impulsivas.

Furioso – Se pierde el control, pueden aparecer acciones agresivas o dañinas.

Explosión – La persona estalla, puede haber violencia verbal o física, llanto o aislamiento.

Se plantean a los participantes diferentes situaciones problemáticas que pueden ocurrir en el contexto penitenciario (conflictos con otros internos, frustración por la falta de libertad, miedo al futuro, etc.) y Se les pide que elaboren un plan de acción para no llegar al último peldaño.

Para cerrar este módulo, podrías hacer con todos los participantes un manual de convivencia aplicando las habilidades para la vida, entonces pega un pliego de papel Kraft, lleva marcadores y permite que cada participante proponga un acuerdo para mejorar las relaciones sociales.

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.





Módulo 5.

RESILIENCIA

Objetivo:

Brindar herramientas emocionales y reflexivas que permitan a los participantes reconocer sus capacidades resilientes frente a situaciones adversas.

La resiliencia se podría definir según Monroy y Palacios (2011) como:

En la vida, el ser humano se enfrenta a diferentes situaciones difíciles que pueden resultar negativas y podrían resultar en algunos casos con patologías en la salud mental, sin embargo, los humanos tienen la capacidad de adaptarse y sobreponerse ante estas situaciones (p. 239).

La resiliencia en personas privadas de la libertad representa un proceso fundamental para la reconstrucción personal y social en contextos de encierro. A pesar de las condiciones adversas que impone la privación de la libertad —como el aislamiento, la estigmatización y la ruptura de vínculos familiares y comunitarios— muchas personas logran activar recursos internos y externos que les permiten adaptarse, resistir emocionalmente e incluso proyectar un nuevo sentido de vida.

Ahora, te proponemos una actividad para poder fortalecer la resiliencia, recuerda tocar el tema con respeto y empatía:

Árbol de resiliencia

Sobre un papel Kraft se dibuja un tallo de un árbol, se le pasará a cada participante una hoja para que pueda escribir qué hicieron frente a las situaciones difíciles. Después, pega las hojas con las respuestas sobre el tallo para formar el árbol, allí se reflexiona que, aunque la vida no es lineal, puede haber problemas, unos más difíciles que otros, pero aun así se pueden superar.

Mitos de la resiliencia:

Ahora, después de la actividad, comparte unas frases que puedan enseñar que la resiliencia no se trata solo de ser fuerte y negativizar el dolor, sino de afrontar las situaciones y sentir las diferentes emociones.

- Ser resiliente no significa soportarlo todo, sino aprender a pedir ayuda cuando la necesitas.
- No se trata de “ser fuerte” siempre, sino de reconocer el dolor y transformarlo en aprendizaje o crecimiento.
- No tienes que ser fuerte todo el tiempo. La resiliencia también se construye en la fragilidad.

Este espacio es importante, porque en el caso de que todos los participantes sean hombres, se puede hablar que históricamente y socialmente en los hombres se han formado estereotipos donde no está bien visto que lloren o expresen sus emociones, por ende, podrías explicarles que todos y todas podemos hablar de las emociones y ser vulnerables siempre y cuando sea con personas de confianza. ¡No es malo pedir ayuda!

Escudo de la resiliencia

Dale a cada participante una hoja para que dibujen un escudo, este lo pueden hacer cuadrado o redondo, la idea es que sea grande porque van a dividirlo en cuatro partes iguales y tendrán que escribir lo siguiente:

- Personas que me apoyan
- Habilidades que tengo
- Cosas que me dan fuerza
- Frase que me representa

Puedes llevar marcadores o colores para que puedan decorarlo, así, al final de forma libre alguien pueda exponerlo ante sus compañeros, esta actividad permitirá evidenciar potencialidades y recursos que tiene cada participante para poder enfrentar las situaciones difíciles y que no siempre lo pueden hacer solos y no está mal.

Puedes cerrar el módulo con una frase motivadora sobre la resiliencia como:

“La resiliencia no es un destino, sino un camino que cada quien recorre con lo que tiene.”

Anímales a tener esperanza frente a la situación presente en la que están, aún en medio de las situaciones difíciles hay aprendizajes y cosas positivas o que les alegren.

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.



Módulo 6.

PROYECTO DE VIDA

Objetivo:

Facilitar un espacio de reflexión para que los participantes reconozcan sus intereses, valores, capacidades y metas.

Para terminar con este curso, cerraremos con este tema vital para los participantes y el proceso futuro de la resocialización, el proyecto de vida entendido como “la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro,

en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales”.

Hablar de proyecto de vida en estos contextos, puede ser un poco difícil por la situación penal presente, pero eso no significa que se debe tener un plan a seguir, ya que la ausencia de una dirección a seguir puede ser causa para la reincidencia, lo cual no se quiere, por ende, ser asertivos con este tema es importante para su resocialización.

Ahora, te proponemos una actividad inicial para ir construyendo ese proyecto de vida, este será un primer acercamiento para comenzar a entenderlo.

Brújula de la vida

Se le pasa a cada participante una hoja en blanco, mientras se explica el proyecto de vida, se irá guiando a dibujar una brújula, se colocará la ubicación geográfica con un elemento importante del proyecto de vida:

Norte - Sueños

Sur – Fortalezas

Este – Debilidades

Oeste – Personas importantes en mi vida

En cada espacio, se colocará la información correspondiente para evidenciar que tenemos cosas que se quieren lograr y fortalecer la importancia del proyecto de vida en cada participante.

Con esta actividad, tendrán un conocimiento sobre su proyecto de vida, ahora, podemos continuar con otra actividad, para enlazar la anterior.

Yo decido mi camino

Pásales otra hoja, o en dado caso, diles que volteen la hoja, ahora dibujarán un camino, por ende lleva marcadores o colores, después de dibujar el camino, se dividirá en 3 partes.

- Presente (¿Dónde estoy?)
- Corto plazo (¿Qué quiero lograr este año?)
- Largo plazo (¿Cómo me imagino en 5-10 años?)

Cuando terminen de responder las preguntas, puedes hablar sobre obstáculos posibles y recursos que podrían ayudarles. Porque aunque se puede hacer el proyecto de vida, a veces las cosas no salen como las queremos, por ende, también tenemos que adaptarnos y seguir adelante. Pero nosotros somos dueños de nuestro camino y proyecto de vida, nadie más lo va a hacer por los participantes, sino solo cada uno de ellos.

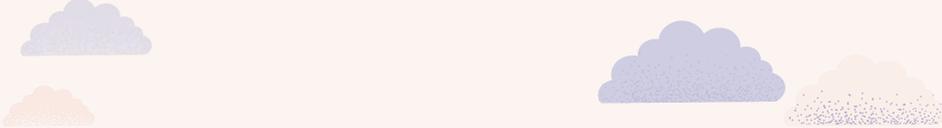
Como este es el último módulo, puedes hacer una actividad simbólica para cerrar el curso, aquí te sugerimos la siguiente:

Muro de recuerdos

Se le pasará a cada participante una hoja blanca, se colocarán varios marcadores y esferos para que cada participante pueda retratar algo que le haya quedado de cada uno de los módulos del curso, puede ser un dibujo, una frase o lo que prefieran.

Recuerda adaptar cada actividad según las necesidades y dinámica del grupo.





Referencias bibliográficas:

- Macías, E. I. P., Guale, L. C. C., & Mera, G. M. B. (2020). Autoestima y recuperación para la reinserción social en mujeres del Centro de Rehabilitación Social de Portoviejo. RECUS. Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad. ISSN 2528-8075, 5(1), 32-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7685078>
- Fundasil. (2022). Manual de autocuidado. <https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-deautocuidado>.
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. Biomédica, 33(4), 497-498 http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci_arttext.
- Martín, E. M. A. (2018). Inteligencia emocional. Editorial Elearning, SL. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/download/1926/4757/> Bautista, L. D., Zamudio, A. M., & Bautista Rivera, S. (2024). Cartilla de gestión emocional: Bienestar universitario. Fundación Universitaria Cafam. <https://www.unicafam.edu.co/wpcontent/uploads/2024/11/CARTILLA-GESTION-EMOCIONAL-BIENESTAR-UNIVERSITARIO.pdf>

- Macedo, B. (2006). Habilidades para la vida. *Didáctica de las ciencias*, 112. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000162181>
- Monroy Cortés, B. G., & Palacios Cruz, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?. *Salud mental*, 34(3), 237-246. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252011000300007&script=sci_abstract
- Hernández, O. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos*. (Puerto Rico), 6(1-20), 1-31. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>