



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS

Trayectoria de Salud
Migrante

Manual de transferibilidad del conocimiento

*Estrategias de atención psicosocial
para población en movilidad*





CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



GRUPOS INTERACTIVOS DE APOYO EMOCIONAL



Sesión 1: Identidad y Autovalía

Objetivos:

- Reconocer nuestra identidad
- Reflexionar sobre las principales problemáticas de salud mental

Material:

- Campana
- Formato “Elementos de la identidad”
- Pliegos de papel paleógrafo, tape, marcadores, tarjetas-post its
- Música relajante
- Evaluaciones (monitoreo)

Temas:

- Conciencia del cuerpo
- Identidad
- Salud mental

Metodología

Actividad

Desarrollo

Ejercicio de relajación guiada (15 min)

Invitar al grupo a sentarse y acomodarse:
 Utiliza este guión, inspirando y espirando con las palabras mientras las escucha. Se les indica las siguientes instrucciones mientras comienza la respiración:

- Consciencia de la respiración, seguir la respiración:
 - Inspirando, sé que estoy inspirando
 - Espirando, sé que estoy espirando
 - Inspirando, sigo mi inspiración en toda su duración, desde que empieza hasta que acaba
 - Espirando, sigo mi espiración en toda su duración, desde que empieza hasta que acaba.



	<p>Consciencia del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Inspirando, soy consciente de que tengo un cuerpo● Espirando, sé que mi cuerpo está aquí● Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo● Espirando, sonrío a todo mi cuerpo. <p>Calmar y relajar la tensión en el cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Inspirando, soy consciente de mi cuerpo● Espirando, calmo el cuerpo● Inspirando, relajo el cuerpo● Espirando, suelto la tensión del cuerpo. <p>La campana suena una vez más para acabar inspirando y espirando de forma consciente una vez</p>
<p>Técnica I: Elementos de la identidad (30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none">● Se les distribuye el formato a los participantes y se les indica que lo llenen utilizando palabras claves en los círculos (ver anexo I)● Una vez que terminen se les pide que se expresen ¿cómo se sintieron al llenarlo? ¿de qué se dieron cuenta?● Cada participante comparte libremente su ejercicio. <p>El facilitador hace énfasis en que la identidad es un proceso de construcción en constante cambio</p>
<p>Técnica 2: “Mi cuerpo en movilidad y tránsito” (30 min)</p>	<p>Se forman grupos de dos o de tres:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se le entrega 2 tarjetas a cada participante y se les pide de manera individual que escriban 2 atributos o características típicas que se relacionan con ser persona migrante2. Se les indica que tienen que dibujar en un pliego de papel la figura de un hombre, por lo que un voluntario va a servir de modelo para que dibujen la silueta.3. Una vez que tienen dibujado el contorno se les pide que lo complementen con lo que consideren que es necesario que represente a una persona migrante, es decir, que hace, que le gusta, como se viste, como se divierte.



	<ol style="list-style-type: none">4. Ahora, cada participante escribe dos problemas de salud de las personas migrantes en una tarjeta. Pueden ser problemas de salud incluyendo malestares físicos o emocionales.5. Una vez que tengan las listas en sus tarjetas, cada uno lo pega en la parte del cuerpo que manifieste ese problema de salud. <p>En una segunda ronda, cada uno va leyendo en voz alta sus primeras tarjetas y se pegan alrededor del cuerpo. Preguntar cuando hayan terminado: ¿Qué les llama la atención? ¿Cómo cuidamos nuestra salud? ¿Cuáles problemas se relacionan con la salud mental? ¿Qué riesgos enfrentan? ¿Qué relación existe entre la salud mental y la identidad de los hombres jóvenes?</p>
<p>Dinámica de cierre (15 min)</p>	<p>Dividir al grupo en 2 cada uno de los cuales debe ponerse un nombre y nombrar un capitán o capitana. El objetivo es que cada equipo haga una porra con un mensaje positivo usando palabras como: alegría, gratitud, esperanza, y optimismo. Presentarla. Luego, agruparlos en un círculo y lanzarles una pelota y el que la atrape debe terminar las frases siguientes conectando con la emoción en la frase: Estoy agradecido por....</p> <ul style="list-style-type: none">● Estoy orgullosa de...● Me siento alegre cuando...● Estoy con esperanza de...



Sesión 2: Sentimientos en la migración

Objetivos:

Identificar y gestionar las emociones.

Material:

- Pliegos grandes de papel, papelografo
- Marcadores
- Tape
- Post its

Temas:

- Expresión y manejo de emociones
- Autoexploración del cuerpo

Metodología

Actividad

Desarrollo

Ejercicio de relajación (15 min.)

Invitar al grupo a encontrar una postura sentada y cómoda. Se les indica las siguientes instrucciones mientras comienza la respiración:

Observa que estas respirando/percibe la respiración en tu abdomen

- Tomate unos instantes para ser cada vez más consciente del hecho de que estás respirando. No necesitas alterar nada tan solo observa, reconoce y se consciente de la respiración tal como es
- Pon las manos sobre el abdomen y observa cómo se eleva al inspirar como desciende al espirar. Observa la sensación que producen la inspiración y la espiración, siente el movimiento de las manos y del abdomen. Observa la duración de la respiración y las pausas entre una respiración y la siguiente
- Inspirando, sigo mi inspiración, desde que empieza hasta que acaba
- Espirando, sigo mi espiración en toda su duración, desde que empieza hasta que acaba.

Emplea la respiración para calmar la mente y el cuerpo



- Poco a poco se consciente de lo que está ocurriendo en este momento en tu mente y tu cuerpo: tu estado mental, tus sensaciones, cualquier tensión en el cuerpo o malestar en la mente. Reconoce todo lo que se presente; puedes llamarlo por su nombre. A continuación, usa la respiración para soltar poco a poco toda tensión y abrazar lo mejor que puedas cualquier dificultad que se presente. Observa si puedes sentir que la calma y la tranquilidad aumentan en tu mente y tu cuerpo
- Inspirando, calmo la mente
- Espirando, calmó las sensaciones, las emociones

Consciencia de las sensaciones dolorosas

- Observa cualquier sensación difícil o dolorosa que surja en tu cuerpo o mente. No pasa nada si no surge ninguna en este momento, si aprendes esta práctica en un momento de calma, la próxima vez que surja una emoción difícil estarás preparado para lidiar con ella

El árbol

Ahora imagina que eres un árbol. Tu abdomen es el tronco del árbol, esa emoción difícil (ira, dolor, tristeza) es una fuerte tormenta, el viento sacude las ramas de tu árbol. Ahora regresa al tronco del árbol, a tu abdomen. En tu tronco te sientes estable, en seguridad. No necesitas pensar en este momento sobre aquello que paso. Tan solo observa la respiración, observa como el abdomen sube y baja

- Inspirando calmo esta emoción difícil
- Espirando puedo sonreírle a esta emoción
- Sigue inspirando y espirando
- Estoy en el tronco de mi árbol
- Aún sopla una fuerte tormenta, aún me agitan las emociones. Pero estoy inspirando y espirando, hondo. Espacio, el abdomen sube, el abdomen baja
- Abajo en el tronco del árbol puedo respirar y sentirme a salvo



	<p>➤ Pronto pasará la tormenta</p>
<p>Técnica I: MATEA (40 min.)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Se pide al grupo que se sienta en círculo y se da lectura del cuento “El otro yo”. Luego, se les pregunta: ¿qué fue lo que más les llamó la atención del cuento? ¿En qué se parece a la vida? ¿Durante un minuto recuerden los aspectos, actitudes, emociones que han dejado a un lado, por qué? ¿para qué les sirvió dejarlo a un lado y cuáles son las áreas, actitudes y emociones que tuvieron que desarrollar más?2. Se pregunta al grupo ¿Cuál es la comida favorita de cada quién? ¿Y cuál es la comida que menos les gusta? Se reflexiona que, así como con la comida hay gustos y preferencias en el manejo de las emociones, también hay algunas que tenemos más presentes y manifestamos con mayor facilidad, mientras que otras emociones nos cuesta trabajo manejarlas y hasta las evitamos.3. Se les indica que van a trabajar 5 emociones básicas: miedo, afecto, tristeza, enojo, y alegría. Juntos llamamos estas 5 emociones MATEA.4. Se toma un tiempo para identificar en qué parte de su cuerpo siente cada emoción, y cómo podemos diferenciar una emoción de otra.5. Se realiza el ejercicio en forma individual.<ul style="list-style-type: none">➤ Se asigna el número 1ª a la emoción que expresan más fácilmente.➤ El número 2 a la que le sigue➤ El número 3 a la que les es indiferente➤ El número 4 a la que se dificulta un poco.➤ El 5 a la que se dificulta más y muchas veces se niega.6. Una vez que terminaron su ejercicio individual, se comparte con el resto del grupo. Es muy importante que todos participen. Si el grupo es muy grande se forman subgrupos.7. En plenaria, se reflexiona sobre las similitudes y las diferencias dentro del grupo.



Técnica 2: reflexión sobre mis sentimientos (20 min.)	¿De qué les ha servido disminuir y exagerar ciertas emociones? ¿Cómo influye mi MATEA en las relaciones que establezco con las demás personas? ¿Descubriste algo nuevo en ti?

Sesión 3: Expresión de ideas y emociones

Objetivos: Facilitar un espacio para que las personas migrantes puedan expresar libremente sus ideas, sentimientos, expectativas, temores y metas, para que se escuchen y contengan emocionalmente.	
Material: ➤ lana o pelota ➤ cartulina y marcadores	Temas: ➤ Autoconciencia
Metodología	
Actividad	Desarrollo



<p>Dinámica de presentación grupal “Telaraña” (15 min.)</p>	<p>El/la facilitadora indica a los miembros del grupo que se lanzarán la pelota o el ovillo de lana y todas las personas del grupo deben recibirla en una oportunidad. Cuando les llega la pelota/lana a sus manos, deben decir su nombre</p>
<p>Expresión de ideas y emociones (40 min.)</p>	<p>La expresión de sentimientos y emociones puede hacerse a través de diferentes medios. Para algunas personas será más sencillo usar la palabra, mientras que otras tendrán mayor facilidad de hacerlo mediante el dibujo, la música o incluso la expresión corporal. La persona facilitadora siempre debe tomar en cuenta la composición del grupo y mostrar apertura a las posibilidades y preferencias de cada persona.</p> <p>Asimismo, colocará en el centro del salón un conjunto de materiales que puedan servir para realizar creaciones artísticas, hará un círculo con las personas participantes y las invita a expresar lo que quieran y de la manera que prefieran con estos materiales a partir de las siguientes ideas generadoras:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Así soy y así quisiera ser...2) Mi mayor meta es...3) La fortaleza más grande que tengo...4) Mi esperanza es...5) Así me siento... <p>Reflexión: Luego, tenga un espacio para que cada participante pueda compartir con el grupo su expresión artística y ofrezca junto con el grupo la contención necesaria si es necesario. Una forma de contención grupal es que se establezca en conjunto algún código o señal que muestre empatía, apoyo, compañía y solidaridad a quien lo necesite. Por ejemplo, puede ser tomarse de las manos, cantar un</p>



	estribillo de una canción, decir en coro una frase en voz alta, tal como “Estamos contigo” o cualquiera que el grupo elija
Actividad de cierre: Ping Pong de la gratitud (10 min.)	Lanzar la pelota y tomándose turnos digan una cosa por la cual están agradecidos y pasarla a la siguiente persona.

Sesión 4: Depresión y ansiedad ante la migración

Objetivos: Reconocer las situaciones que les causan ansiedad, preocupación o tristeza.
Fomentar la relajación y permitir el control del estrés y el malestar emocional.

Material:

- cartulina , marcadores y post it

Temas:

- Manejo del estrés



Metodología									
Actividad	Desarrollo								
Técnica I: Aceptando el presente (40 min.)	<p>Dividir una cartulina en cuatro partes con las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estoy preocupado por... · Espero que podría... · No creo que... · Quiero... <p>Pensando en la situación que están pasando actualmente, se les pide a los y las participantes que escriban un pensamiento de forma anónima de cualquiera de las categorías. Una vez que cada uno haya pasado a pegar su post it se reflexionará de las narrativas de las personas y se puede pedir de manera voluntaria que alguien comparta lo que escribió y cómo ese pensamiento influye en sus emociones y estado de ánimo.</p>								
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="558 979 940 1024">Estoy preocupado por...</td> <td data-bbox="940 979 1266 1024">Espero que podría...</td> <td data-bbox="1266 979 1514 1024">No creo que...</td> <td data-bbox="1514 979 1713 1024">Quiero...</td> </tr> <tr> <td data-bbox="621 1076 779 1230"></td> <td data-bbox="1003 1076 1161 1230"></td> <td data-bbox="1346 1076 1503 1230"></td> <td data-bbox="1556 1076 1713 1230"></td> </tr> </table>	Estoy preocupado por...	Espero que podría...	No creo que...	Quiero...				
Estoy preocupado por...	Espero que podría...	No creo que...	Quiero...						
Técnica de relajación (15 min.)	En una silla, con la espalda recta, brazos y piernas en posición de descanso. Comenzará a respirar buscando que al inhalar se llenen los pulmones, desciende el diafragma y se infla el estómago. Al exhalar,								



	<p>el estómago se contraerá, lo que contribuirá a que el aire salga completamente. Es importante prestar atención, ya que en este tipo de respiración el pecho y los hombros no deben moverse, solamente el estómago.</p> <p>Una vez que hayan dominado la técnica, les pedirá a las personas participantes que se sienten en círculo con los pies apoyados en el piso, la espalda recta, las palmas de las manos sobre los muslos, los ojos cerrados y con la cabeza levemente inclinada hacia delante. Posteriormente dará la siguiente instrucción:</p> <p>“Al inhalar, mentalmente repetirán la frase: este momento está bien para mí. Puedo permanecer en este momento”.</p> <p>En las primeras inhalaciones y exhalaciones, la persona que facilita podrá acompañar en voz alta a las personas participantes. Luego guardará silencio y permitirá que cada quien practique el ejercicio de forma individual y en silencio. El ejercicio tendrá una duración de 10 minutos.</p> <p>Reflexión: Posteriormente se comparten las sensaciones y se concluye haciendo énfasis en que la respiración es una herramienta muy valiosa para recuperar la calma, disminuir el estrés y la ansiedad, permitiendo centrarse en el presente.</p>

Sesión 5: Estrés ante la incertidumbre

Objetivos: Identificar los obstáculos a los que se han enfrentado y se enfrentan, y las herramientas con las que cuentan para superarlos.



Material: ➤ Tener previamente cortados de forma horizontal varios pliegos de cartulinas de diferentes colores en tiras de 13 cm de altura. marcadores	Temas: ➤ Gestión de las emociones
Metodología	
Actividad	Desarrollo
Técnica I: Mi camino de vida (40 min.)	<p>La actividad consistirá en pedir a los participantes que representen con dibujos u oraciones las distintas etapas de su vida, divididas en varios momentos. Se trata de que una vez que llenen una tira (sería como una tira cómica), peguen a lo largo, otra y otra, y todas las necesarias para que les quepan los dibujos o figuras.</p> <p>2. Al final deberá quedar una sola tira tan larga como cada persona desee hacerla.</p> <p>3. La sesión va precedida por un ejercicio de relajación.</p> <p>4. La consigna para el ejercicio de relajación es la siguiente: • “Recuéstate boca arriba sobre el piso y cierra los ojos por unos minutos. Intenta no quedarte dormido/a. Ahora imagina que estás parado/a al inicio de un camino. Elige un medio de transporte. Por ejemplo, ir a pie, en un coche, una bici, un patín, o incluso unas alas para mirar el camino desde arriba.”</p> <p>A continuación, guía el ejercicio describiendo el camino hacia el pasado:</p> <ul style="list-style-type: none">· “¿Cómo es ese camino al pasado? ¿es recto? ¿lleno de curvas? ¿lleno de piedras? ¿parejo? ¿de qué está hecho el suelo? ¿de terracería? ¿de concreto? ¿de pasto?”· “¿Qué hay en el camino? ¿quiénes aparecen? ¿son conocidos o desconocidos?” • Pídeles que se vayan por ese camino hasta su memoria más antigua (vieja), cuando eran muy pequeños; están en su país de nacimiento, en el primer lugar donde vivieron. Y que ahí hagan la primera parada del viaje.



	<p>· “¿Qué pasa alrededor? ¿Con quién estás? ¿Cómo es ese lugar? ¿Qué está pasando? ¿Cómo te sientes? ¿Hay alguien que esté a tu lado?</p> <p>• Pídeles que recuperen por lo menos tres momentos significativos de su vida, sin que todavía hayan llegado al “final” del recorrido hasta hoy, que sería el momento de la migración al lugar donde se encuentran.</p> <p>Reflexión: Ahora, pídeles que tomen el camino de regreso al tiempo presente. Decirles lo siguiente: “Recuerden las memorias que, por buenas o malas, marcan momentos importantes o el paso de una etapa a la otra en sus vidas. Escojan algunas de ellas para hoy, de preferencia de la más vieja a la más reciente.”</p>
<p>Técnica 2: Barquitos y aviones de papel (20 min)</p>	<p>Este ejercicio puede ser utilizado de muchas maneras: como una actividad de cuidado para fortalecer la conexión emocional. Todos los seres humanos tienen vínculos significativos que marcan sus rumbos por la vida. Por tanto, se vuelve trascendental agradecer por ello. Se dirán las siguientes instrucciones a los participantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pensar en una historia de la vida que sea muy importante porque permitió aprender algo valioso acerca de sí mismo.2. Fabricar un barco/avión de papel del tamaño de un pliego3. Visualizar quiénes fueron las personas que hicieron parte de ese aprendizaje y escribir sus nombres en el barco/avión de papel.4. Escribir qué fue exactamente lo que se aprendió.5. Después, escribir allí también qué se agradece a la vida acerca de ese aprendizaje.



6. Identificar dos acciones conseguidas hoy gracias a ese aprendizaje y dibujar en el barco/avión algo que las represente.

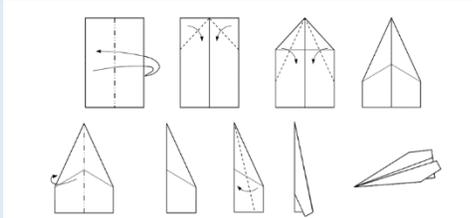
7. Visualizar cuál fue la dirección que tomó este barco/avión después de ese aprendizaje.

8. Escribir los nombres de las personas que más se han beneficiado de lo que se aprendió.

Reflexión: Finalmente, y de manera simbólica, pensar en

- Algo que apasiona y empuja, como el viento, para ir hacia adelante.
- Algo que se vislumbra en el horizonte y entusiasma a seguir adelante con los planes

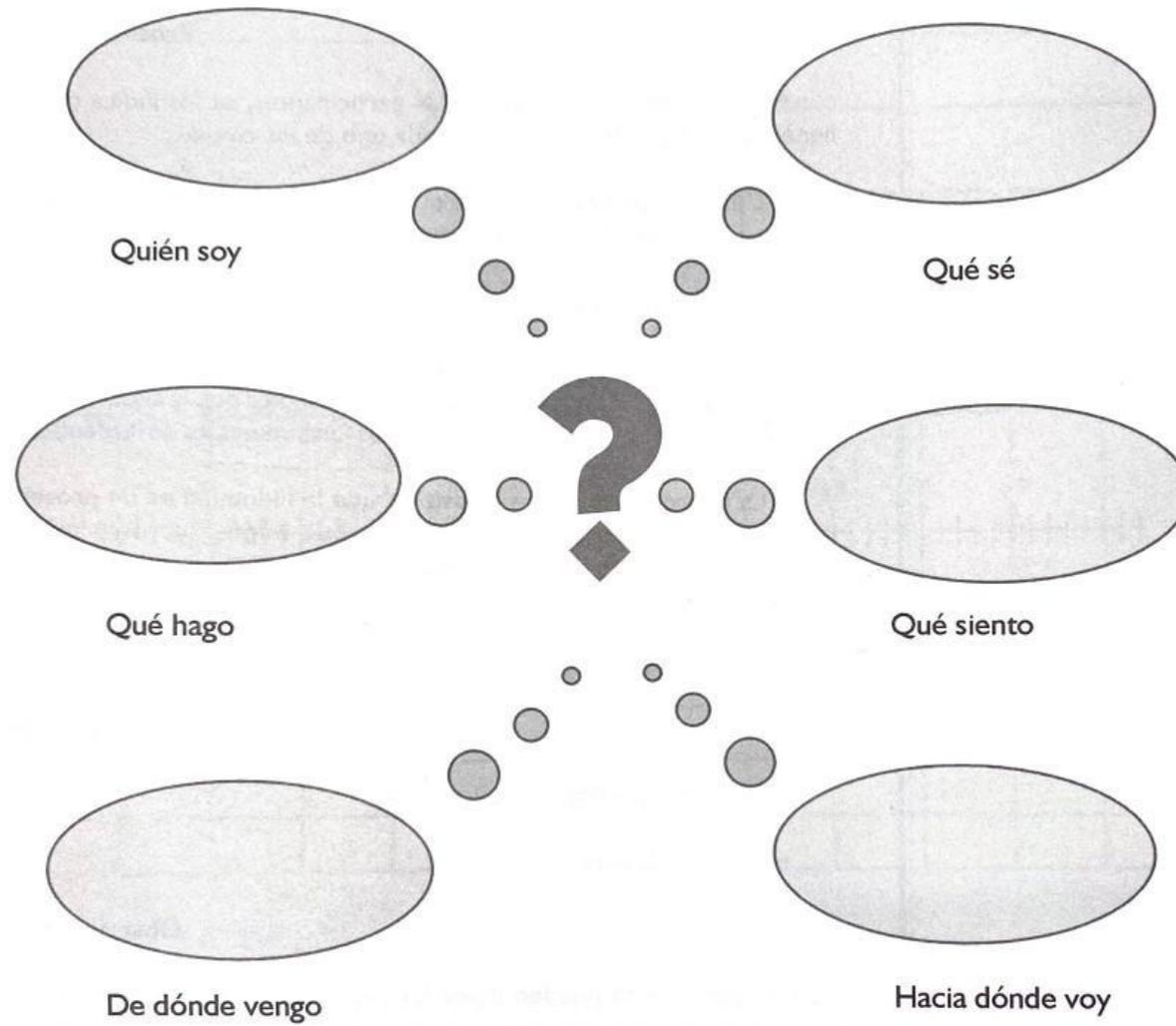
Cuando se termina de guardar todo esto en el barco/avión, abrazarlo contra el pecho, cerrar los ojos, inhalar y exhalar tres veces sintiendo cómo todo lo que se acaba de poner dentro de este objeto vive dentro.





Anexo

TEMA: identidad





CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



TALLER DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



Sesión 1: Contención de la ansiedad

Objetivos:

- Realizar contención para disminución de la ansiedad y el estrés
- Identificar los pensamientos negativos
- desarrollar habilidades para enfrentar el miedo
- Desarrollar la habilidad de autogestionar la contención

Material:

- Tapete de Yoga o frazada para trabajar en el piso
- Hojas de papel

Temas:

- Disminución de ansiedad
- Identificación de pensamientos negativos



<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colores de cera o madera ➤ Bolsas de papel estraza ➤ Botes de plástico, llenos con agua y diamantina, completamente cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo de habilidades para la autogestión de la emoción
<p>Metodología</p>	
<p><i>Actividad</i></p>	<p><i>Desarrollo</i></p>
<p>Ejercicio de relajación guiada (10 min)</p>	<p>I.- Realizar ejercicios de respiración, mediante técnicas de respiración llevar a cabo la contención de la ansiedad.</p> <p>Si al inicio de la sesión, NNA, están experimentando una situación de ansiedad que requiera contención. Se participa de manera personal con él o ella realizando la contención. Para ello se requiere sentarse junto a NNA, propiciando la respiración escalonada que permita lograr el control corporal que propicia sensaciones generalmente desagradables que aumentan la sensación de ansiedad y les propician confusión.</p> <p>II.- Si se trata de una sesión ordinaria, se puede trabajar en grupos, invitándoles a desarrollar un ejercicio colectivo para generar una respiración profunda y lenta, facilitando la reducción de la ansiedad.</p> <p>I.-Se les invita a sentarse y ponerse cómodos</p> <p>Se les ayuda guiándolos para que imaginen como el aire viaja por su cuerpo entrando por la nariz pasando por la tráquea y llegando al estómago, el cual se infla o hincha como un globo</p>



	<p>Se realiza la analogía con el globo, para que NNA experimente la entrada y salida del aire por todo su cuerpo.</p> <p>II.- Se le pide que identifique, la parte de su cuerpo que siente molestia o dolor cuando enfrenta una situación que le provoque ansiedad. Haciendo llegar el aire, en términos figurativos hasta esa parte de su cuerpo, y que al exhalar le provoque liberación de lo que ocasiona su malestar.</p>
<p>Técnica I Contención: El bote de la de la calma (15 min)</p>	<p>Cuando NNA, entra en una etapa de descontrol por ansiedad, después del ejercicio de relación con técnicas de respiración, se propicia una interacción con el bote de la calma agitándose por NNA tan fuerte sea el episodio de ansiedad, para que libere el estrés mientras mira el material que contiene el bote moviéndose en forma descontrolada, hasta que por sí mismo visualice la necesidad de ir disminuyendo el movimiento hasta que se relaje</p> <p>Para ello será necesario, tener preparados botes de plástico conteniendo agua con virutas de colores o diamantina y completamente cerrados</p> <p>El bote deberá tener las proporciones necesarias para que NNA, lo tomé con una sola mano y pueda agitarlo</p> <p>Se le pide a NNA, que comparta su sentir al observar el movimiento del contenido del bote durante el episodio de ansiedad y después de su relajación.</p> <p>Se insiste en que el facilitador maneje el lenguaje adecuado con la población con la que trabaja</p>



Técnica II: identificación de pensamientos negativos (30 min)

- Se les distribuye una hoja de papel a cada NNA y lápices de colores
- Se les orienta para que encuentre y asimile a un personaje o dibujo que le represente el pensamiento negativo que le causa ansiedad
- Se les anima a que exprese sus miedos mediante el dibujo
- Se les invita a que comparta con el grupo los miedos o situaciones que le causan ansiedad, explicando su dibujo
- Se les generan respuestas de escucha activa, y se le ayuda a entender que todos pueden ser vulnerables y que pueden enfrentarlo
- Se construye con las bolsas de papel despedaza o con una caja depositaria de los preocupaciones, miedos y molestias
- Se les invita a depositar su dibujo en esta caja
- Se les invita a construir una escena que le resulte agradable, donde NNA pueda resolver la situación es de ansiedad

El facilitador hace énfasis en que los pensamientos negativos pueden ser naturales en las condiciones de estrés en que se encuentran NNA desde su lugar de origen, las que viven en el tránsito, y que pueden vivir cuando llegan al lugar de destino.

Quiero reiterarle que es válido que existan esos pensamientos negativos, y que pueden suplirse con aquellos que les representen una mejor estabilidad. (Cosas buenas que les representen felicidad)



<p>Técnica de Cierre</p> <p>“Técnica del globo”</p> <p>Autogestión del manejo de ansiedad (15 min)</p>	<p>Esta técnica pretende ser un ejercicio, de relajación y recreación, porque puede combinarse con El juego</p> <ul style="list-style-type: none">● Se le pide a NNA que imagine que es un globo● Se le pide que comente de qué color es ese globo● formados en un círculo, se les pide que inspiren muy profundo hasta que llenen sus pulmones por completo y que no pueda entrar más aire en ellos.● El facilitador les pide exhalar el aire muy despacio● Inspirar y exhalar, puede realizarse en varias ocasiones, repitiendo la acción guiada por el facilitador● Al final, una vez que se les pide inspirar muy profundo, imitarán al globo desinflado, exhalando muy rápido y corriendo por el salón o espacio donde se realice la sesión.● Esta última acción, puede repetirse un par de veces, siempre y cuando a NNA, les genere sensación placentera
<p>Evaluación de la sesión</p> <p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none">● Se les pide volver a acomodarse en círculo, sentados en su tapete o frazada y en plenaria● Se les pide compartir la emoción que le generó la sesión preguntándoles● ¿Qué te llevas?● ¿Qué aprendiste?● ¿Cómo te sientes?



Se recogen los dibujos, para ser analizados por el grupo de trabajo, obsequiando La bolsa o caja de las preocupaciones, para que cada vez que sientan emociones de la misma naturaleza, puedan deshacerse de ella, invitándoles a compartirlas con las personas que tengan mayor cercanía

Sesión 2: Manejo de emociones: Enfrentando el miedo, con técnica de protección

Objetivos:

Identificarlas emociones que afectan la salud mental de NNA en movilidad

Habilitar a NNA en la gestión de la inteligencia emocional para disminuir el miedo y la ansiedad.

Material:

- Tapete de Yoga o frazada para trabajar en el piso
- Bocina
- Internet

Temas:

- Relajación
- Manejo de emoción, por falta de seguridad, protección y presencia del miedo
-



<ul style="list-style-type: none">➤ Reproductor de audio cómo celular, computadora o tableta electrónica➤ Hojas de papel con dibujo de la tortuga➤ Colores	
Metodología	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
Ejercicio de relajación Técnica de la nube (15 min.)	<p>Para esta técnica, se requiere material audiovisual descargable de la plataforma de YouTube en www.noraibienestrar.com</p> <p>Entre las instrucciones que se le dan son las siguientes</p> <p>I.- Ponte en una posición muy cómoda para relájate, para eso puedes utilizar el tapete de yoga o la frazada que les permita colocarse en el piso,</p> <p>se continúa con las instrucciones señalando: Mantén una postura en la que estés muy cómodo y muy a gusto, no hagas ningún movimiento deja el cuerpo quieto</p> <p>Siente tu respiración tranquila, observa como el aire entra y sale por la nariz, toma aire por la nariz, solo miro como el aire entra y sale por la nariz, mi cuerpo se relaja, cada vez más, cada vez más</p>



	<p>a partir de este momento imagino una nube de color azul clarito, que baja desde el cielo hasta dónde estás tú</p> <p>Es una nube preciosa, calentita y protectora, primero toma tus pies y los envuelve y empiezas a sentir que los pies pesan menos, son más ligeros, los pies descansan, se relajan, la nube azul clarita sube por tus piernas, nota como la nube te provoca un calorcito en las piernas, pesan menos, están más ligeras, las piernas descansan, se relajan, mi respiración es tranquila</p> <p>siente ahora la nube que sube por tu tronco y tus brazos</p> <p>Nota su calorcito, y el tronco pesa menos y tus brazos pesan menos, están más ligeros más descansados relajados, respira mi respiración es tranquila, la nube sigue lentamente subiendo por tu cabeza y sientes un calorcito, la cabeza se relaja con cada respiración se relaja más y más, la cabeza descansada relajada, la nube rodea todo mi cuerpo y me da calorcito, siento todo mi cuerpo ligero mi cuerpo está relajado y descansado me doy cuenta de lo relajado que está, tranquilo, relax, relax, relax disfruta unos instantes más,</p> <p>El facilitador poco a poco le pide a NNA, que deje regresar la nube al cielo de donde bajo, les pide sentarse en círculo, preguntándoles cómo se sintieron, y si les gustó la experiencia,</p> <p>La intención de la actividad es bajar el estado de ansiedad, y minimizar los efectos de la migración</p>
Técnica a Tortuga (40 min.)	<p>I.- Se pide al grupo que se sienten en círculo</p> <p>En la técnica de la tortuga, NNA asumen que son este animal</p>



sobre el tapete, colocado en el piso, se les pide colocar sobre sus rodillas y asumir una posición que les permita descansar la cabeza boca abajo, pegados al suelo

como introducción y puesto en contexto se les dice El Sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir por ello debe esconder sus piernas y poco a poco los brazos hasta ponerlos bajo la espalda, que identificamos como el caparazón. Luego se les dice, hoy es un nuevo día y la tortuga debe iniciar un nuevo viaje, hay que sacar muy despacio los brazos y las piernas para empezar a moverse.

La filosofía de esta técnica radica en repetir “soy una tortuga y estoy a salvo en mi caparazón, es mi refugio”. La postura de la tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad a NNA, Y fortifica nuestra conciencia de que somos responsables de nuestras emociones,

el proceso puede ordenarse como sigue

I.- Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro

II.- Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas

III.- Gira las palmas de las manos hacia arriba, abajo la cabeza hacia el pecho y ¡Tortuga me hecho!

IV.- Estoy en mi casa ahora no me muevo, no me muevo, me quedo quieto ya si estoy muy protegido en mi casa caparazón

V.- Se les pide regresar a la posición original, señalando que es momento de salir a pasear, orientando con cada una de las cuatro extremidades la asignación de turnos para salir del caparazón

- Primero saco mi patita derecha del caparazón, en seguida
- Sacó mi patita izquierda del caparazón



	<ul style="list-style-type: none">• ahora saco mi patita brazo derecho del caparazón• y enseguida sacó mi patita brazo izquierdo del caparazón <p>Se les pide identificar la emoción que sintieron y compartir aquellas que les gustaría dejar en su casa caparazón/ en qué circunstancias hubiesen preferido estar dentro del caparazón</p>
Técnica 2: manejo de emociones mediante El juego (20 min.)	<p>Mediante El juego, se liberan tensiones. sueños de NNA permite la expresión de emociones y alimenta la imaginación, así como propiciar el desarrollo personal y la socialización mediante esta actividad se liberan tensiones y sueños. Pueden externalizar se pensamientos, resolver problemas y aprender</p> <p>Se comparte la canción el “Paso de la tortuga” de Alberto Benitta, https://www.youtube.com/watch?v=3Cehy2jzgN4</p> <p>para que en turnos imiten, sus movimientos, y desarrollen Habilidades personales para la gestión de sus emociones y problemas presentes en la migración</p>
Cierre	<p>Se les ofrece una hoja de papel con crayones</p> <p>Pidiéndoles que dibujen una tortuga, y señalar qué cosas necesito guardar en mi lugar seguro.</p>



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



Se les pide socializar su dibujo

El facilitador resguarda los dibujos de tortuga como casa protectora para su análisis y evaluación

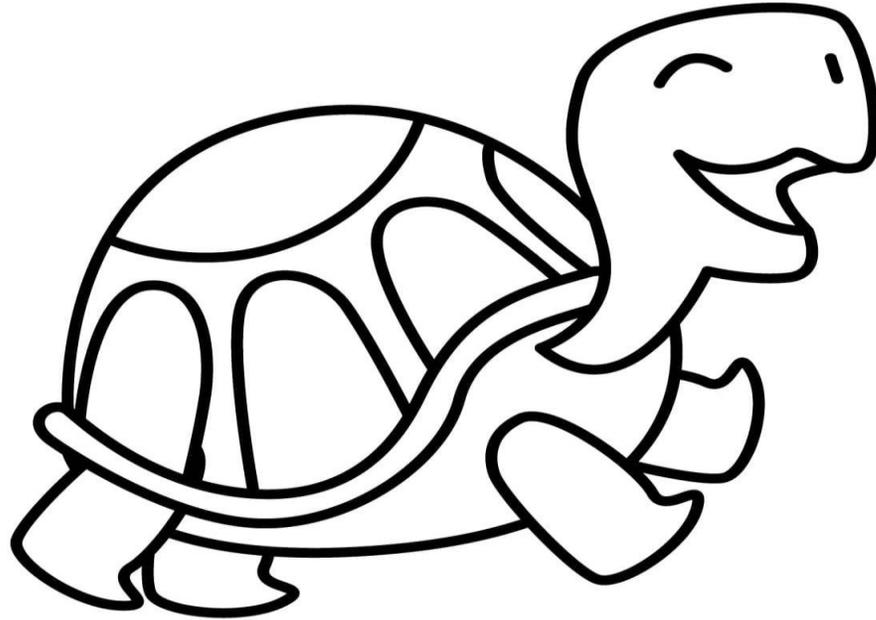
<https://www.youtube.com/watch?v=3Cehy2jzgN4>

ANEXO



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS





CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



TALLER DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Sesión 1: Desarrollo de habilidades socioemocionales



Objetivos: Promover el manejo adecuado de emociones, la resiliencia, y el fortalecimiento de vínculos, apoyando el bienestar emocional de las personas migrantes en situaciones de cambio y adaptación

Material:

- Hojas de papel y plumas.
- Papelógrafos o pizarras.
- Tarjetas o post-its de colores.
- **Círculo de sillas para la interacción grupal.**

Temas:

- Reconociendo emociones frente al cambio.
- Fortaleciendo la resiliencia y las redes de apoyo.
- Creando un espacio seguro para compartir historias.

Metodología

<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
Bienvenida y Contextualización (10 minutos)	<p>Presentación del facilitador y participantes (puede ser con dinámicas ligeras, como compartir su nombre y un objeto que simbolice algo importante para ellos).</p> <p>Explicación del propósito de la sesión: "Reconocer nuestras emociones y fortalecernos ante los cambios y retos que enfrentamos como personas migrantes."</p>
Ejercicio de Relajación: Mi Puerto Seguro (10 minutos)	<p>Guiar un ejercicio de respiración profunda para relajar al grupo.</p> <p>Hay que pedir que imaginen un lugar donde se sienten seguros y en paz.</p> <p>Preguntas guía:</p> <p>¿Cómo es ese lugar? ¿Qué personas o cosas lo hacen especial?</p>



<p>El Mapa de Mis Emociones (20 minutos)</p>	<p>Dar a cada participante una hoja dividida en 4 cuadrantes:</p> <p>Cuadrante 1: "¿Qué siento cuando pienso en mi migración?"</p> <p>Cuadrante 2: "¿Qué me ha ayudado a seguir adelante?"</p> <p>Cuadrante 3: "¿Qué me preocupa o me asusta?"</p> <p>Cuadrante 4: "¿Qué esperanza o sueño tengo para el futuro?"</p> <p>Compartir reflexiones en grupos pequeños (si se sienten cómodos).</p>
<p>Un Mensaje para el Futuro (10 minutos)</p>	<p>Cada participante escribe un mensaje positivo o motivador que les gustaría recibir en el futuro.</p> <p>Los mensajes se colocan en una "caja del futuro" simbólica, que luego se compartirá en un círculo grupal.</p> <p>Reflexión grupal:</p> <p>¿Qué aprendizajes me llevo de esta sesión?</p> <p>¿Qué emoción quiero alimentar a partir de ahora?</p>
<p>Cierre y Reflexión Final (10 minutos)</p>	<p>Compartir los aprendizajes del día.</p> <p>Agradecimiento y espacio para preguntas o comentarios.</p> <p>Invitación a continuar fortaleciendo sus redes de apoyo y habilidades socioemocionales.</p>



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS





CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE MOVILIDAD



Sesión 1: Acompañamiento emocional

Objetivos: Brindar un espacio de escucha emocional a los participantes.

Material:

- Hojas de papel y plumas.
- Círculo de sillas para la interacción grupal.
- Bocina

Temas:

- Expresión de emociones y acompañamiento

Metodología

Actividad

Desarrollo

**Presentación
(10 minutos)**

Se hace una breve presentación del motivo de la reunión, explicando que es un espacio seguro para hablar acerca de las emociones.

**Actividad rompe
hielo
“La danza del
contacto” (25
minutos)**

Se les pide a los participantes formarse en círculo. Se da la indicación: “Cuando la música empiece, comenzaremos a caminar en cualquier dirección dentro de este círculo imaginario que hemos formado; cuando la música se detenga, buscaremos una persona que se encuentre cerca para formar una pareja” Una vez dada la indicación, se pone la música y las personas empiezan a caminar. Cuando se detiene la música se les pide formar una pareja y se les pide saludarse con alguna parte del cuerpo, ej. “salúdense con las manos” “Salúdense con las rodillas” etc. Una vez realizado el saludo, se hace una pregunta que compartirán con la persona con la que han formado la pareja. Al finalizar las respuestas, levantan la mano. Se despiden de la misma forma que se saludaron. vuelven a caminar y la actividad continúa.
Saludos: con manos, rodillas, espalda, codos, abrazo.
Preguntas: ¿Cómo te sientes el día de hoy?



	<p>¿Algún recuerdo que tengas de tu infancia? ¿Qué es lo que más extrañas de tu país de origen? Comparte una experiencia bonita que recuerdes ¿Qué es lo más difícil que has vivido en el tránsito? Una vez terminada la dinámica: Dispuestos en círculo, se pregunta a los participantes acerca de la dinámica anterior. ¿les gustó? ¿fue sencillo compartir? Se comenta acerca de ¿cómo se sintieron compartiendo algunas cosas con otra persona.</p>
<p>Sesión de acompañamiento emocional (45 minutos)</p>	<p>En este momento, dispuestos en círculo se lanza una pregunta detonante de la conversación. Por ejemplo, ¿Qué saben acerca de las emociones? ¿Cómo manejan sus emociones actualmente? ¿Qué diferencias hay en la forma en que lo han manejado anteriormente? ¿Cómo es que les ha ayudado su forma particular de manejar las emociones en su trayecto migratorio? Se escucha a los participantes. Se espera la participación de todos en la medida que deseen hablar acerca de sus emociones.</p>
<p>Externalización (20 minutos)</p>	<p>Se le brinda a los participantes hojas y plumas para que expresen a través de un comentario o dibujo algo que hayan aprendido acerca del manejo emocional.</p>



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



<p>Cierre (20 minutos)</p>	<p>Se recuperan las formas de manejo emocional que los participantes hayan identificado. Se refuerza la importancia de la salud mental y las alternativas que cuentan para poder elaborar emociones y experiencias desagradables.</p>
--	---

Nota: La presente descripción de actividades es la planeación general. En el trabajo emocional de grupo se plantean algunas preguntas que puedan detonar la conversación. Se da pie a que los participantes hablen acerca de lo que desean o les preocupa en ese momento y se contienen emociones o expresiones que puedan surgir. La presente carta se replicó en todas las sesiones.