

Centro de Excelencia

Un modelo de atención y apoyo integral al niño

Guía del participante

Una nota sobre los materiales: Los recursos y materiales utilizados en la elaboración de este manual se han extraído de diversas fuentes. Para los fines de este borrador del documento, no todos los materiales han sido citados minuciosamente. El perfeccionamiento y los cambios posteriores del manual incluirán una revisión exhaustiva de las obras citadas y una descripción cuidadosa de todas las referencias y fuentes.

Introducción

¡Bienvenidos! Estamos entusiasmados por comenzar lo que esperamos sea una aventura de aprendizaje, exploración y comprensión. Durante todo el año, trabajaremos juntos para entender lo que significa crear un Centro de Excelencia para atender las diversas necesidades de los niños, jóvenes y adultos jóvenes marginados.

¿Por qué el proyecto del Centro de Excelencia? Tal vez antes de responder a esta pregunta, tengamos que responder a las siguientes preguntas:

¿Qué es un Centro de Excelencia?

Un Centro de Excelencia es un modelo, un ejemplo, una buena práctica que otros pueden replicar en su propio entorno. Es más que un espacio o lugar físico; es un ideal. Es lo mejor de lo mejor.

¿Por qué estamos construyendo un Centro de Excelencia en bienestar infantil?

En todo el mundo hay más de 153 millones de niños que viven en la experiencia del desamparo o el abandono. Muchos de los millones de niños que viven en situación de abandono viven en hogares como las Casas Girasoles. Según nuestras investigaciones (investigaciones a fondo de literatura académica, en línea y mediante entrevistas con líderes de programas), no hay un modelo acordado para ayudar a los hogares a proporcionar el mejor cuidado y apoyo a los niños. De hecho, ni siquiera existe un grupo acordado de capacitaciones que todo el personal deba realizar para estar mejor preparado para trabajar con niños vulnerables.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a construir ese modelo. Vamos a definir qué capacitaciones, mejores prácticas y orientaciones deben convertirse en el modelo a seguir por los demás. ¿Por qué? Para que todos los niños tengan la oportunidad de tener la vida que merecen.

Para llegar a este elevado objetivo de un Centro de Excelencia, exploraremos los conceptos de trauma, cultura, trabajo en equipo, aprendizaje de adultos, comunidad y excelencia. Nos haremos preguntas profundas y pasaremos tiempo juntos reflexionando a fondo. Este proceso de un año de duración requerirá un compromiso de su parte. Requerirá su tiempo, energía y atención.

¿Qué es la investigación?

Tal vez se pregunte: ¿qué es esta "investigación" y qué me aporta?

Esas son buenas preguntas, y vamos a responderlas a lo largo del proyecto. Sin embargo, para ayudarle a considerar su participación:

¿Qué es la investigación? La investigación es un proceso formal para explorar preguntas e hipótesis. Es una estructura para comprender cómo las percepciones e ideas pueden vincularse a la evidencia y a los resultados. Estamos investigando lo que significa desarrollar un Centro de Excelencia para atender las diversas necesidades de los jóvenes y adultos jóvenes que viven en centros de atención residencial. Estamos examinando cómo la cultura influye en el aprendizaje y cómo el aprendizaje de los cuidadores en los hogares se traduce en mejores resultados para los niños.

La razón por la que hemos estructurado este proyecto como un estudio de investigación es la de explorar cuidadosamente los supuestos, estereotipos e ideas de tal manera que, examinando profundamente estos constructos, podamos desarrollar un modelo que otros programas puedan utilizar para replicar. La investigación incluirá una reunión con un evaluador para responder preguntas. No se conectará su nombre ni ninguna información personal identificable (edad, rol en Casa Girasoles, hogar donde trabaja, género) con sus respuestas. Sus comentarios serán confidenciales y privados. Esta es una parte importante de la investigación, ya que permite una evaluación más honesta tanto del impacto como de las impresiones personales. Trabajaremos juntos durante todo un año para definir claramente nuestros supuestos y formar nuevas ideas. Será una aventura de aprendizaje.

¿Cuál es el objetivo del proyecto?

Nuestro objetivo es que al final de este proyecto usted haya ayudado a desarrollar una comprensión más clara de los conocimientos, habilidades y prácticas que se necesitan para formar al personal que trabaja con niños, niñas y adolescentes (NNA) en instalaciones y programas de atención residencial. Usted contribuirá a dar forma a un plan de estudios que se seguirá definiendo y perfeccionando. También adquirirá conocimientos útiles y habilidades prácticas que aplicará a su trabajo de atención a jóvenes marginados y desatendidos.

Si en algún momento del proyecto tiene alguna pregunta y quiere hacérsela a alguien de forma confidencial, puede enviar sus preguntas, comentarios e ideas por correo electrónico a CoE@HBInt.org

Si tiene alguna pregunta durante su participación en el proyecto de investigación (nos referiremos a él como proyecto en todo el documento), póngase en contacto con:

- **Preguntas sobre la investigación** - Sra. Kate Greenman, +51 991 808 414
- **Preguntas sobre el plan de estudios** - Mg. Lic. William Greenman, +51 915 143 119
- **Preguntas sobre el empleo** - Srta. Carmen E. Zavala, +51 991 386 686

Prólogo

Cuando el equipo de investigación comenzó a pensar en este viaje hacia un Centro de Excelencia, uno de nuestros primeros pasos clave fue llevar a cabo una amplia encuesta al personal que trabaja en los centros de atención residencial (CAR) de todo el Perú, incluido el personal de las Casas Girasoles. Encuestamos a más de 100 miembros del personal en todo el país, preguntándoles sobre su experiencia de trabajo en un CAR. Una de las preguntas que hicimos a los participantes en la encuesta fue:

¿Cuál es el aspecto más difícil de su trabajo en el CAR?

Hemos agrupado la mayoría de respuestas en cuatro categorías:

- **El ambiente de trabajo**
 - La sensación de no tener las herramientas necesarias para hacer el trabajo que se pide.
 - Problemas interpersonales entre los miembros del personal.
- **El trabajo con los niños**
 - Lidiar con los comportamientos difíciles que presentan los niños.
 - Manejar conflictos y trabajar con los niños cuando están llenos de emociones abrumadoras.
 - Conectar con los niños a nivel emocional.
- **La necesidad de autocuidado**
 - Sensación general de agotamiento y desgaste.
 - Dificultad para regular las propias emociones, además de ser responsable de muchos niños que tienen grandes dificultades.
- **El trabajo con el sistema más amplio**
 - Gestionar las relaciones entre los niños y sus familias biológicas.
 - Trabajar con colegios y otras instituciones que intervienen en la vida de los niños.
 - Trabajar con autoridades locales y nacionales.

Otro hallazgo clave que surgió de la encuesta estaba relacionado más específicamente con la formación o capacitación. Aunque muchos participantes indicaron que habían recibido algún tipo de capacitación relacionada con su trabajo como profesionales del bienestar infantil en los últimos tres años (alrededor del 65%), ninguno informó de que hubiera un plan de formación integrado que se utilizara en alguno de sus contextos. Además, presentamos a los participantes una lista de 14 temas potenciales de capacitación (por ejemplo, el estrés del cuidador; el desarrollo infantil), pidiéndoles que evaluaran su nivel de interés en recibir una futura capacitación sobre cada tema. Al menos el 75% de los participantes respondieron que estaban interesados o muy interesados en recibir más capacitación en cada uno de los 14 temas.

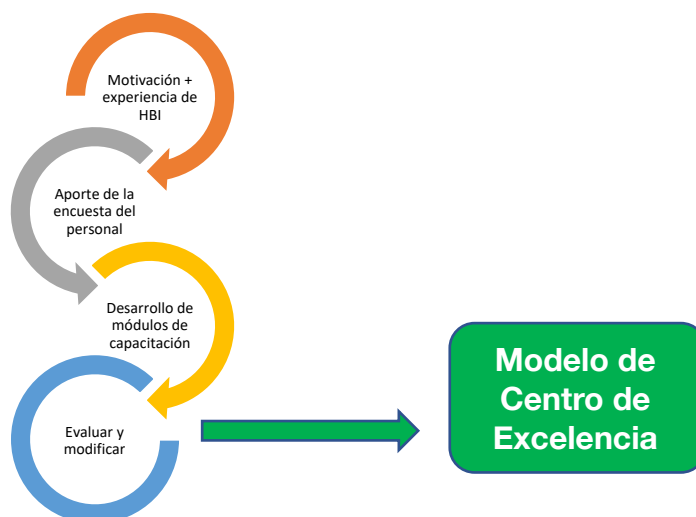
Concepto clave

Todo esto es para decir que, si hay un ingrediente clave para el éxito de este Modelo de Centro de Excelencia, ¡ES USTED!

Como equipo, deseamos colaborar con usted para ayudar a satisfacer las necesidades que usted y sus colegas han identificado y nos han comunicado. Creemos de todo corazón que para desarrollar algo que sea realmente beneficioso, su voz es importante no sólo al principio, sino en cada paso del camino. ¿Quién mejor para decirnos lo que funcionará y lo que no funcionará que los que cuidan de los niños día a día, los que se entregan libre y sacrificadamente para que estos niños puedan tener el futuro que merecen?

El Proyecto del Centro de Excelencia se desarrollará en cuatro fases, este próximo año nos dedicaremos a la Fase I. Esta fase está diseñada para ayudarnos a **desarrollar una cultura de aprendizaje** centrada en los conocimientos fundamentales y a **potenciar las herramientas** para mejorar la atención a nuestros niños.

Como participantes de la Fase I, ustedes son los primeros en pasar por este plan de estudios con nosotros. Agradeceremos y fomentaremos todos sus comentarios en cualquier momento a lo largo del camino. Haremos todo lo posible para ofrecer amplias oportunidades para ello. La Fase II profundizará el desarrollo de habilidades y reforzará los conocimientos de la Fase I. Las Fases III y IV permitirán a HBI y a sus socios formalizar el Modelo de Centro de Excelencia y comenzar a apoyar a las agencias externas para que desarrollen su propio Centro de Excelencia.



Unidad 1: Semana de Introducción

Las siguientes páginas contienen el material que cubriremos en la primera unidad del proyecto. Los materiales serán referenciados por sus instructores y pueden incluir folletos adicionales.

Guía de trabajo del participante

Lo que sigue es un guía de trabajo que le ayudará a dar forma a sus aprendizajes y experiencias en este Proyecto de Centro de Excelencia.

Este guía de trabajo será una parte importante de cada semana de aprendizaje. Por favor, guárdelo y úselo a lo largo del proyecto. Recibirá más separatas y materiales complementarios a lo largo del proyecto y podrá añadirlos a este guía de trabajo.

En este guía encontrará recordatorios gráficos, que incluyen los puntos destacados de las preguntas de reflexión, conceptos clave e ideas importantes. Esté atento a lo siguiente:

Preguntas de reflexión: Preguntas que le ayudarán a considerar el impacto de los materiales en su vida y su trabajo. Las *preguntas de reflexión* están diseñadas para ayudarle a pensar de forma más crítica. No hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas.

Conceptos clave: Ideas y conceptos clave que le ayudarán a perfeccionar su comprensión de los materiales de la capacitación. Los *Conceptos Clave* se repetirán a lo largo del curso y se convertirán en la base del proyecto.

Ideas importantes: Lecciones, aprendizajes e ideas que le ayudarán en su vida profesional y personal. Las *Ideas Importantes* son fundamentales para el proyecto y ayudan a consolidar los *Conceptos Clave*.

Utilice este guía como referencia y como compilación de materiales de aprendizaje.

Le animamos a que tome apuntes, anotes sobre las lecciones y haga suyo este libro de trabajo. Este es su aprendizaje, y los materiales que obtenga de su participación están pensados para mejorar sus conocimientos y habilidades para trabajar con NNA que viven en hogares como las Casas Girasoles.

Este es su libro de trabajo – Es solo para usted. No estamos buscando una respuesta "correcta"... de hecho, no revisaremos ninguna de sus respuestas. Este es su libro de aprendizaje privado. Por favor, utilícelo como sea necesario para mejorar su aprendizaje y experiencia.

Formato

Cada semana centraremos una parte de nuestro aprendizaje en definir aplicaciones prácticas de las lecciones que está recibiendo. Hablaremos, a través de conversaciones basadas en casos, de escenarios de la vida real y de las formas en que puede utilizar sus nuevos conocimientos y habilidades en su trabajo. Además de este documento y de los aprendizajes que obtendrá a lo largo del proyecto, utilizaremos distintos materiales para ayudarle a perfeccionar sus conocimientos, pulir sus habilidades y definir nuestro futuro.

Cada semana se le presentarán nuevos objetivos de aprendizaje, conceptos clave e ideas críticas. Las sesiones semanales seguirán esta estructura:

- Check-in - **Hora de SER: Suposiciones, Emociones y Responsabilidades.**
- Novedades: Actualización de los aprendizajes y del proyecto, ideas e impresiones de las lecturas y de la sesión anterior.
- Objetivos: Objetivos de aprendizaje para la unidad y objetivos de aprendizaje clave para la semana.
- Conceptos clave: Resumen de los conceptos básicos de aprendizaje de la unidad, incluyendo la forma en que puede aplicarse dicho material al trabajo diario.
- Estudio de casos: Conversación basada en un caso que ayuda a consolidar los objetivos de aprendizaje y a afinar los conceptos básicos.
- Aplicaciones: Revisión de las formas en que los materiales de aprendizaje pueden aplicarse directamente.

Además de la estructura de unidades semanales, este material tiene también una estructura organizada, diseñada para ayudarle a seguir una estrategia progresiva para el aprendizaje. Para cada unidad, le brindaremos materiales de lectura, lecturas complementarias y preguntas clave para considerar. Este guía de trabajo reforzará los aprendizajes mediante:

1. Resumen de la lección
2. Material de base para definir conceptos clave
3. Preguntas a tener en cuenta para profundizar la reflexión personal
4. Conversaciones basadas en casos para conectar el nuevo aprendizaje con la práctica
5. Ideas centrales para perfeccionar nuevos conocimientos

Cada unidad incluirá materiales de lectura, que deberán leer antes de nuestras sesiones. Además, tendrá acceso a una variedad de lecturas adicionales para profundizar el aprendizaje. En cualquier momento de este proyecto podrá hablar con el equipo de investigación. Si gusta más información, una forma diferente de pensar o hablar sobre una idea o concepto, o si simplemente no está seguro de cómo proceder, estamos aquí para trabajar con usted en este importante proyecto.

Recursos

Antes de comenzar, consideremos algunos de los recursos a incluir en nuestras reflexiones mientras aprendemos a atender más a fondo los desafíos del trabajo con NNA.

En primer lugar, hay que reconocer que **no existe una estrategia única**, ni una única solución para todos los desafíos. Reducir los desafíos del trabajo de bienestar infantil a una o dos intervenciones o técnicas, no sirve para la **COMPLEJIDAD** que creó los desafíos en primer lugar. El empoderamiento efectivo de los niños requiere reflexión, paciencia, perseverancia y **TIEMPO**, tiempo que se mide en años, no en semanas o meses. Requiere compromiso. El tipo de **COMPROMISO** que surge de la creación de conocimientos profundos y experiencia en la materia, así como del desarrollo y mantenimiento de **CONEXIONES** y **RELACIONES** a nivel comunitario. Además, exige que nos permitamos estar cómodos en la incomodidad.

Como profesionales del bienestar infantil, debemos construir un futuro, sin una imagen completamente formada de cómo será ese futuro. La mejor manera de elaborar esa imagen es mediante una profunda colaboración y conexión con los líderes locales, las partes interesadas a nivel comunitario y los expertos en el terreno (**¡Usted!**). Los retos locales tienen soluciones conceptualizadas **localmente**.

Uno de los recursos clave de este proyecto de investigación es identificar, recopilar y apoyar soluciones de origen local. Ahí es donde usted y sus conocimientos, opiniones e ideas son fundamentales. ***Necesitamos su experiencia para asegurarnos de que el modelo de Centro de Excelencia se base en ideas prácticas y reales. Necesitamos que nos ayude a definir, decidir y preparar los materiales que se convertirán en el Centro de Excelencia.***

Por último, para hacer este trabajo audaz, debemos guiarnos por la **HUMILDAD**. La humildad que viene de no saber todas las respuestas. La humildad que viene de trabajar en igualdad de condiciones con las comunidades. La humildad que viene de no saber del todo cómo acabarán las cosas.

**Este es un viaje... y una aventura.
¡Aprenderemos mucho juntos!**

Expectativas

¿Qué puede esperar de nosotros?

No podremos alcanzar nuestros elevados objetivos sin su voz y participación. Nos comprometemos a desarrollar y mantener un entorno seguro, para que pueda aportar sus experiencias vividas a nuestros cursos y compartirnos sus comentarios. Le pediremos constantemente su opinión y nos comprometemos a incorporarla a los cursos de capacitación a lo largo del año.

Además, puede esperar recibir experiencias profundas de aprendizaje en áreas clave. Usted contribuirá directamente al desarrollo de un modelo que podría influir en los servicios de bienestar infantil en todo el Perú, América Latina y el mundo. No sólo se irá con nuevas ideas, prácticas y técnicas, sino que también ayudará a dar forma a nuevas prácticas y técnicas.

¿Qué esperamos de usted?

¡Que nos acompañe en este viaje! A lo largo del camino, habrá expectativas y frustraciones. Una cosa que les pedimos a todos y cada uno de ustedes es que se comuniquen. Cuéntenos cómo les está yendo con la información, las ideas y los nuevos conocimientos y habilidades que irán aprendiendo. Compartan sus experiencias y sus desafíos. Sean comunicativos y directos. No hay preguntas incorrectas. Estamos en un viaje y esta es nuestra oportunidad de aprender y crecer juntos.

Hemos hablado de la seguridad y hemos empezado una conversación sobre por qué la seguridad es fundamental para el aprendizaje. Algunos de estos nuevos aprendizajes serán un reto. Escuchará nuevas ideas. Y es posible que se sienta incómodo. Está bien; sentirse incómodo es diferente a sentirse inseguro. La incomodidad es algo bueno cuando se aprenden nuevos conocimientos y habilidades.

Estaremos con usted en todo este viaje para ayudarle a aceptar la incomodidad. Sin embargo, no queremos que se sienta inseguro en ningún momento. Si se siente inseguro en algún momento, póngase en contacto inmediatamente con su instructor. Coménteles que le ocurre. Nuestro compromiso es asegurarnos de que usted esté seguro.

Equipo de investigación

Quizá se pregunte quiénes participarán en este estudio. Hemos reunido un equipo estelar que representa más de 50 años de experiencia en trabajos con hogares como las Casas Girasoles. El equipo está formado por médicos, profesionales de la enfermería, investigadores, terapeutas, psicólogos y especialistas en desarrollo e implementación de programas. El equipo de investigación incluye:

Nombre	Función
Dr. Stephen DiDonato	Co-investigador principal
Dr. Wayne Centrone	Co-investigador principal
Lic. Mg. Billy Greenman	Capacitador principal y co-investigador
Lic. Mg. Karen Falkenstein	Evaluadora principal
Sra. Kate Greenman	Directora de Investigación
Srta. Carmen Zavala	Coordinadora de investigación
Srta. Lidia Ruiz	Asistente de investigación
Srta. Jocabeth Oscátegui	Asistente de investigación
Estudiante Dra. Elizabeth Stratton	Co-investigadora

El equipo de investigación cuenta con el apoyo de un Comité Asesor formado por destacados expertos de América Latina, Estados Unidos y Europa. El Comité es un grupo de expertos en desarrollo curricular, trauma, prácticas basadas en la evidencia y servicios de bienestar infantil. Ellos ayudarán a aportar ideas y conocimientos a lo largo del proyecto.

Esquema para el 2021-2022

El siguiente esquema ofrece una visión general de todo el proyecto. Cada sección está dividida en unidades de instrucción, y cada unidad tiene un tema de aprendizaje.

Las unidades serán de 4 semanas de material didáctico, que incluye presentaciones tradicionales en PowerPoint, actividades y ejercicios en grupos pequeños y aprendizaje basado en casos. Las unidades se centrarán en un tema o área de material, y las clases semanales ayudarán a perfeccionar los conocimientos y habilidades.

Confidential Page 1 of 1

Valoración semanal

1) ¿Qué casa? Urubamba Ica

2) Fecha del clase _____

3) Por favor, califique la clase de hoy poniendo una marca en la línea más cercana a la descripción que mejor se ajuste a su experiencia.

No me sentí escuchada, respetada ni comprendida.	Me sentí escuchada, respetada y comprendida.
.....
(Place a mark on the scale above)	

4) Por favor, califique la clase de hoy poniendo una marca en la línea más cercana a la descripción que mejor se ajuste a su experiencia.

No entendí la clase ni las instrucciones proporcionadas.	Entendí la conferencia de la clase y las instrucciones proporcionadas.
.....
(Place a mark on the scale above)	

5) Por favor, califique la clase de hoy poniendo una marca en la línea más cercana a la descripción que mejor se ajuste a su experiencia.

No trabajamos ni cumplimos los objetivos que nos propusimos.	Trabajamos y cumplimos los objetivos que nos propusimos.
.....
(Place a mark on the scale above)	

6) Por favor, califique la clase de hoy poniendo una marca en la línea más cercana a la descripción que mejor se ajuste a su experiencia.

El profesor no satisface mis necesidades de aprendizaje.	El profesor satisface mis necesidades de aprendizaje.
.....
(Place a mark on the scale above)	

7) Por favor, añada cualquier comentario que pueda ser útil: _____

Cada 5 semanas habrá una sesión de grupo focal. Los miembros del equipo de investigación se reunirán con usted y le harán preguntas. Sus respuestas serán confidenciales y los instructores (las personas que imparten las unidades) no estarán presentes en el grupo de discusión. Esta es su oportunidad de dar su opinión, sus puntos de vista y sus comentarios.

Al final de cada sesión, se le entregará un formulario para que lo rellene. El formulario trata de sus experiencias en la sesión. Este formulario ayudará a los instructores con respecto a la planificación de las sesiones de aprendizaje y las formas de conectar mejor con usted el alumno. Una vez completado el formulario, se colocará

el documento en un folder fuera de la oficina del director. Añadir su nombre es opcional en el formulario.

Si no desea rellenar un formulario, también puede dar su opinión a través de una breve llamada telefónica. Cada semana recibirá una llamada de uno de los miembros del equipo de investigación. La llamada, destinada a recabar su opinión, será breve y se centrará en las mismas preguntas que figuran en la encuesta.

Por último, cada trimestre (cada 3 meses) realizaremos llamadas de control para evaluar cómo le van las sesiones. Las sesiones son completamente voluntarias y pueden durar desde unos minutos hasta una hora. Las sesiones le darán la oportunidad de dar su opinión.

Esquema del plan de estudios del Centro de Excelencia	
Unidad 1: Orientación	Una oportunidad para conocer mejor el proyecto y profundizar en las funciones, el proceso y las actividades del proyecto y la investigación del Centro de Excelencia.
Unidad 2: Trauma Parte I	Crear conciencia del trauma como base de los servicios de empoderamiento de los niños.
Unidad 3: Cultura y aprendizaje	Explorar los principios y prácticas del aprendizaje de adultos.
Unidad 4: Creación de equipos	Explorar mediante una experiencia la creación de equipos y la formación de un equipo cohesionado.
Unidad 5: Juntar todas las piezas	Explorar el uso de conversaciones basadas en casos para profundizar el conocimiento y perfeccionar habilidades.
Unidad 6: Prácticas basadas en la evidencia	Exploración inicial de las Prácticas basadas en la evidencia y las formas de utilizar evidencia para guiar la práctica en los entornos de bienestar infantil.
Unidad 7: Resiliencia	Estudio introductorio del apego, la resiliencia y el rol del empoderamiento de la resiliencia en la prestación de servicios centrados en el niño.
Unidad 8: En base a las fortalezas	Exploración introductoria del concepto de la base en fortalezas y cómo un enfoque basado en fortalezas puede cambiar los servicios de bienestar infantil y transformar el empoderamiento de los niños.
Unidad 9: Trauma Parte II	Una exploración introductoria del concepto de conciencia del trauma, atención informada del trauma, prácticas centradas en la curación y formas de utilizar estas prácticas en el trabajo de empoderamiento de los niños.
Unidad 10: Resumen	Revisión de la Fase I con énfasis en la definición de ideas clave para avanzar en el Proyecto del Centro de Excelencia (CdE) y recoger las lecciones aprendidas para el desarrollo del modelo del CdE.

Apuntes

Apuntes

Apuntes

Unidad 1: Semana 1

Hora de SER

Nuestro Check-in consiste en promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

- S** Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*
- E** Emociones - *¿Cómo se siente hoy?*
- R** Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

En este cuadro, apunte sus actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Discutir el método de aprendizaje mediante el cual alcanzaremos nuestros objetivos para el proyecto del CdE
2. Definir los diferentes tipos de seguridad y por qué son tan importantes para el trabajo de un cuidador de niños
3. Orientación sobre los debates basados en casos como método de aprendizaje

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. La importancia de la seguridad
2. Necesidad de límites
3. Introducción al aprendizaje basado en casos

Empecemos por el principio

Antes de empezar, vamos a asegurarnos de que tenga la oportunidad de hacer cualquier pregunta o poner a prueba cualquier suposición. Tómese un momento para anotar o pensar sus respuestas a las siguientes preguntas. Ustedes son profesionales del bienestar infantil y sus aportes son fundamentales. Tengan en cuenta que un profesional, independientemente de su nivel de educación formal, es una persona que se dedica a realizar un trabajo de la más alta calidad. Toda persona que se dedique a hacer su trabajo al más alto nivel y los más altos estándares, es un profesional.

Por favor, tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas a las siguientes preguntas, sólo aprendizajes.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué entiende usted de este proyecto de investigación?
2. ¿Qué espera obtener al participar en este proyecto?
3. Cuando piensa en su trabajo y en su función en el CAR, ¿cuál de las siguientes frases describe mejor su sentir (marque todas las que apliquen)? ¿Por qué?
 - Soy un profesional que ayuda a construir una vida mejor para un niño marginado.
 - Trabajo para un CAR y me pagan por ayudar a cuidar a niños marginados.
 - Me apasionan los niños y quiero hacer una diferencia en la vida de los niños con los que trabajo.
 - Trabajo en el CAR porque me pagan y es un trabajo estable.
 - _____
 - No estoy seguro, nunca he pensado en mi función en el CAR.

Seguridad que se Siente

La seguridad física es la **prioridad** del bienestar infantil a nivel mundial. Sin embargo, hay tres tipos de seguridad que solemos priorizar menos en el bienestar infantil: la seguridad psicológica, la seguridad social y la seguridad moral.

Para mejorar el trabajo en equipo y el bienestar del personal es necesario priorizar la seguridad psicológica, social, moral y física. ***Es una prioridad del proyecto del Centro de Excelencia que logremos la seguridad en todos estos aspectos. Sabemos que para poder participar bien en las capacitaciones y optimizar nuestro aprendizaje debemos sentirnos seguros.***

Definamos cada tipo de seguridad:

- **Seguridad física:** Protección contra daños o lesiones a manos de otros.
- **Seguridad emocional:** El estado alcanzado en relaciones de apego donde cada individuo es abierto y vulnerable.
- **Seguridad psicológica:** La capacidad de estar seguro con uno mismo.
- **Seguridad social:** Sentirnos seguros, atendidos y con confianza para expresarnos libremente con los demás.
- **Seguridad moral:** Un entorno que permite un diálogo abierto y honesto y la búsqueda de un significado y un propósito superior.

Idea importante

Un entorno seguro es irrelevante si no se establece una seguridad que se pueda sentir

Concepto clave

Todos los tipos de seguridad son igualmente importantes para que nuestro Centro de Excelencia prospere

El caso de Alberto: Parte I

Empecemos con un caso.

El objetivo de una conversación basada en un caso no es llegar a una respuesta correcta o acertada. El aprendizaje basado en casos tiene que ver con el proceso de aprendizaje en equipo. El objetivo de esta actividad es hacernos reflexionar sobre nuestro trabajo, nuestras funciones y nuestras interacciones. Los casos utilizados en este proyecto nos ayudarán a considerar mejor por qué, cómo y qué hacemos a diario, y el caso dará un marco para cambiar nuestro trabajo de una manera más consciente y proactiva.

Alberto tenía 12 años cuando llegó a vivir al Centro de Atención Residencial. Era chiquito, tímido y un poco torpe, y no encajaba bien con los otros niños. No era bueno para el fútbol y le costaba mantener la atención en casi todo.

Desde el día en que llegó, usted observó que Alberto tenía dificultades para concentrarse. También observó que, en repetidas ocasiones, había que decirle a Alberto que hiciera sus labores, que limpiara y que siguiera las normas.

Una tarde usted decide organizar un partido de fútbol. Muchos de los niños están entusiasmados con la idea de salir afuera y esperan con ansias la actividad de la tarde. Alberto no. Mientras reúne a todos para salir a la cancha, ve a Alberto sentado solo. Lo llama y le dice: "Ven, vamos, es la hora del partido". Alberto lo mira y le dice: "No voy a jugar fútbol. Quiero quedarme aquí y dibujar". Le explica a Alberto que no puede dejarlo solo. Debe venir con el grupo. Le explica la política de que no se puede dejar a los niños sin supervisión y que no hay otro personal para que se quede con él. Le dice que tiene que ir con ustedes.

De repente, Alberto empieza a gritar. Está muy enojado. Y de la nada, Alberto lo golpea en la cara. Usted no sabe qué pasó. Hace un momento estaban hablando de fútbol y ahora le ha dado un puñetazo y está gritando y molesto.

PARE

El caso de Alberto: Parte I - Reflexiones

Preguntas de reflexión

1. ¿Cuáles son las consideraciones de seguridad para Alberto?
2. ¿Qué es lo primero que haría para apoyar a Alberto?
3. ¿Por qué?
4. ¿Qué conocimientos o habilidades cree que necesita aprender o mejorar usted para acercarse mejor a Alberto?

Límites

Hablemos por un momento de los límites. El tipo de límites que nos permiten ser aprendices y contribuyentes eficaces. No estamos hablando de los límites de un muro de propiedad. Hablamos del tipo de límites que permiten la autenticidad y la conexión. Hablamos de los tipos de límites que garantizan la seguridad y el respeto.

Usted conoce muy bien a los niños de los hogares donde trabaja. Los conoce como a sus propios hijos. Este es un gran privilegio y requiere un grado de sensibilidad.

Los límites de la confidencialidad son importantes para preservar la dignidad y la identidad del niño, pero también para asegurar que nosotros, como cuidadores, podamos hablar honesta y abiertamente sobre los desafíos de nuestro lugar de trabajo sin tener que referirnos a un niño en particular.

Consideraciones necesarias para compartir casos reales:

- Cambie el nombre del niño.
- No use datos identificativos.
- Comparta sólo lo necesario.
- Trabaje en equipo para mantener estos estándares.

Idea Importante

He aquí un ejemplo de cómo sería:

Antonio (nombre ficticio) viene de un lugar de la sierra (no se menciona la ubicación) de una zona muy rural. Está en primaria (no se menciona el grado) y ha estado teniendo dificultades con _____ (en esta parte se puede especificar el desafío o el problema. Sea específico, pero evite vincular cualquier detalle de una manera que permita identificar la verdadera identidad del niño).

Ejercicio en grupo

La seguridad - la suya, la del grupo, la de los niños de la casa - es una parte muy importante de este proyecto. Necesitamos seguridad para sentirnos respetados, honrados y plenamente capaces de expresar nuestro verdadero yo. La seguridad permite conectarnos, con nosotros mismos y con los demás.

Preguntas de reflexión

1. Pensando en la seguridad en su vida, ¿en qué espacios, lugares o con qué personas se siente más seguro? ¿Por qué? ¿Por qué no?
2. Pensando en la seguridad en su trabajo, ¿en qué espacios, lugares o con qué personas se siente más seguro? ¿Por qué? ¿Por qué no?
3. Trate de recordar un momento de su vida en el que se haya sentido más seguro, física, emocional, psicológica, social y moralmente. ¿Qué fue lo que le ayudó a sentirse seguro en esa situación o circunstancia?
4. Ahora, piense en este grupo, en la comunidad que estamos creando juntos. ¿Qué necesita (personal y profesionalmente) para sentirse seguro, física, emocional, psicológica, social y moralmente? Escriba sus respuestas y compártalas con los miembros de su grupo.

El caso de Alberto: Parte I

Terminemos la primera semana de nuestro plan de estudios retomando el caso de Alberto.

El objetivo de una conversación basada en un caso no es llegar a una respuesta correcta o acertada. El aprendizaje basado en casos tiene que ver con el proceso de aprendizaje en equipo. El objetivo de esta actividad es hacernos reflexionar sobre nuestro trabajo, nuestras funciones y nuestras interacciones. Los casos utilizados en este proyecto nos ayudarán a considerar mejor por qué, cómo y qué hacemos a diario, y el caso dará un marco para cambiar nuestro trabajo de una manera más consciente y proactiva.

Alberto tenía 12 años cuando llegó a vivir al Centro de Atención Residencial. Era chiquito, tímido y un poco torpe, y no encajaba bien con los otros niños. No era bueno para el fútbol y le costaba mantener la atención en casi todo.

Desde el día en que llegó, usted observó que Alberto tenía dificultades para concentrarse. También observó que, en repetidas ocasiones, había que decirle a Alberto que hiciera sus labores, que limpiara y que siguiera las normas.

Una tarde usted decide organizar un partido de fútbol. Muchos de los niños están entusiasmados con la idea de salir afuera y esperan con ansias la actividad de la tarde. Alberto no. Mientras reúne a todos para salir a la cancha, ve a Alberto sentado solo. Lo llama y le dice: "Ven, vamos, es la hora del partido". Alberto lo mira y le dice: "No voy a jugar fútbol. Quiero quedarme aquí y dibujar". Le explica a Alberto que no puede dejarlo solo. Debe venir con el grupo. Le explica la política de que no se puede dejar a los niños sin supervisión y que no hay otro personal para que se quede con él. Le dice que tiene que ir con ustedes.

De repente, Alberto empieza a gritar. Está muy enojado. Y de la nada, Alberto lo golpea en la cara. Usted no sabe qué pasó. Hace un momento estaban hablando de fútbol y ahora le ha dado un puñetazo y está gritando y molesto.

Preguntas de reflexión

Durante la próxima semana - reflexione sobre el caso de Alberto -

1. ¿Ha tenido antes niños como Alberto en su CAR?
2. ¿Cómo encajan los conceptos de seguridad en el caso de Alberto?
3. ¿Qué conocimientos o habilidades necesita para atender mejor a Alberto?

Apuntes

Apuntes

Apuntes

Unidad 1: Semana 2

Hora de SER

Como hablamos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in es para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

- S** Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*
- E** Emociones - *¿cómo se siente hoy?*
- R** Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Conversar sobre el método de aprendizaje mediante el cual alcanzaremos nuestros objetivos para el proyecto del CdE.
2. Definir el término *Bienestar Infantil*

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Enfoque del aprendizaje
2. Metodología de aprendizaje
3. Definición del bienestar infantil

El caso de Alberto: Parte II

Empecemos por reconsiderar nuestro caso

Alberto tenía 12 años cuando llegó a vivir al Centro de Atención Residencial. Era chiquito, tímido y un poco torpe, y no encajaba bien con los otros niños. No era bueno para el fútbol y le costaba mantener la atención en casi todo.

Desde el día en que llegó, usted observó que Alberto tenía dificultades para concentrarse. También observó que, en repetidas ocasiones, había que decirle a Alberto que hiciera sus labores, que limpiara y que siguiera las normas.

Una tarde usted decide organizar un partido de fútbol. Muchos de los niños están entusiasmados con la idea de salir y esperan con ansias la actividad de la tarde. Alberto no. Mientras reúne a todos para salir a la cancha, ve a Alberto sentado solo. Lo llama y le dice: "Ven, vamos, es la hora del partido". Alberto lo mira y le dice: "No voy a jugar fútbol. Quiero quedarme aquí y dibujar". Le explica a Alberto que no puede dejarlo solo. Debe venir con el grupo. Le explica la política de que no se puede dejar a los niños sin supervisión y que no hay otro personal para que se quede con él. Le dice que tiene que ir con ustedes.

De repente, Alberto empieza a gritar. Está muy enojado. De la nada, Alberto lo golpea en la cara. Usted no sabe qué pasó. Hace un momento estaban hablando de fútbol y ahora le ha dado un puñetazo y está gritando y molesto.

PARE

Enfoque

Pensamiento crítico vs. resolución de problemas

Conceptos clave	
Resolución de problemas	Pensamiento crítico
<ul style="list-style-type: none">- Apagar los incendios a medida que surgen, uno por uno.- Centrado en los déficits, tratar de arreglar lo que está mal.- Centrarse en el problema sin tener mucho en cuenta el contexto general.	<ul style="list-style-type: none">- Un enfoque más sistémico, que considera la relación entre los distintos problemas.- Un enfoque proactivo, que trata de crear recursos antes de que surjan los problemas.- Un enfoque en conectar recursos, ideas, innovaciones y relaciones.

El proyecto del Centro de Excelencia:

- Examinará lo que significa trabajar con personas de diferentes orígenes y culturas.
- Le ayudará a comprender mejor cómo podemos compartir y aprender unos de otros, y
- Perfeccionará sus habilidades esenciales como cuidador de niños.

Dejaremos de intentar resolver un problema. Lo que haremos es ir hacia un marco de pensamiento que nos permita **conectar recursos, ideas, innovaciones y relaciones**.

¿Por qué estamos abordando nuestra capacitación y nuestro proyecto de esta manera?

- El mundo necesita que establezcamos conexiones y construyamos un entendimiento más profundo dentro de nuestras conexiones.
- Trabajar para encontrar soluciones a las mayores necesidades del mundo requiere que aprendamos a ver las cosas desde perspectivas innovadoras y que aprendamos a trabajar con los miembros y líderes de la comunidad para identificar los problemas más importantes para ellos.

Así, podremos desarrollar una actividad programática y de proyectos basada en su orientación (incluida la suya) y su liderazgo, así como en las mejores prácticas basadas en la evidencia.

Este proyecto de un año de duración requerirá una participación activa. Como mencionamos antes, trabajaremos juntos para garantizar que este entorno de aprendizaje sea un entorno de aprendizaje seguro (físico, psicológico, social y moral). Como dijimos antes también, es probable que nos sintamos un poco incómodos en algunos momentos.

Métodos

Este proyecto utilizará una serie de métodos diferentes para involucrar al alumno. Pasaremos tiempo juntos participando en Zoom y también tendrá actividades de aprendizaje autónomo, como: vídeos, lecturas cortas y un estudio independiente más a fondo. También utilizaremos el entorno de la **Comunidad de Práctica** para ayudarle a investigar a fondo su función y su impacto.

Idea importante

¿Qué es una Comunidad de Práctica?

La comunidad de práctica es un grupo de personas que comparten una preocupación común, un conjunto de problemas o un interés por un tema y que se reúnen para cumplir objetivos tanto individuales como grupales. Compartiremos las mejores prácticas y crearemos nuevos conocimientos para mejorar las prácticas de bienestar infantil.

Los métodos de aprendizaje que utilizaremos en nuestra Comunidad de Práctica incluyen:

- Viñetas de vídeo o muestras de aprendizaje que ayuden a proporcionar un punto de vista contextualizado (ej. vídeos con conceptos básicos de aprendizaje y ejemplos de la vida real).
- Conversaciones por internet con colegas, ponentes y expertos en la materia de Health Bridges International.
- Debates en pequeños grupos.
- Conversaciones basadas en casos.
- Preparación de los participantes, que incluye lecturas, material de estudio independiente y revisión de casos prácticos.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué necesitamos para construir esta comunidad de práctica como equipo?

Definiciones

En este proyecto utilizaremos bastantes definiciones. Algunos términos le resultarán familiares. Otros serán nuevos. Cada palabra importa. Por eso, dedicaremos mucho tiempo a elaborar definiciones y explicaciones que funcionen para usted como equipo y para nosotros como proyecto.

Para empezar, hemos utilizado bastante el término "**bienestar infantil**" en este documento. Todos entienden y tienen una definición diferente para "bienestar infantil" y "servicios de bienestar infantil".

Idea importante

*El **sistema de bienestar infantil** es un conjunto de servicios públicos y privados que se centran en garantizar que todos los niños vivan en entornos seguros, permanentes y estables que favorezcan su bienestar. Los servicios de bienestar infantil pueden interactuar con familias enteras o centrarse en la intervención directa con los niños.*

Concepto clave

Hay tres objetivos clave del bienestar infantil:

- Bienestar
- Permanencia
- Seguridad

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo se manifiestan estos tres objetivos en el trabajo que realizamos en el programa Girasoles? ¿Dónde se puede mejorar?

Bienestar infantil

Los sistemas de bienestar infantil deben promover estos objetivos ayudando a las familias a cuidar bien a sus hijos o, cuando esto no es posible, ayudando a los niños a encontrar permanencia en otros entornos.

El sistema de bienestar infantil no es una entidad aislada. Muchas organizaciones de cada comunidad trabajan juntas para fortalecer a las familias y mantener a los niños a salvo. Los organismos públicos suelen contratar y colaborar con agencias privadas de bienestar infantil y organizaciones comunitarias para prestar servicios a las familias, como servicios de preservación familiar en el hogar, acogida temporal, tratamiento residencial, atención de salud mental, tratamiento por consumo de sustancias, clases de habilidades para la crianza de los hijos, servicios de violencia doméstica, ayuda para el empleo y asistencia financiera o para la vivienda.

Los sistemas de bienestar infantil son complejos y sus procedimientos específicos varían mucho según la jurisdicción local y la comunidad. La definición central de los programas de bienestar infantil es que existen **para proteger el bienestar y el desarrollo de los niños**. Ahora hablemos de los propósitos y las funciones de este estudio de investigación en relación con el sistema de bienestar infantil desde una perspectiva nacional y local.

El propósito de este estudio de investigación, llevado a cabo en colaboración con la ONG Paths of Hope, la Universidad Thomas Jefferson (Filadelfia, EE.UU.) y la Universidad Católica Santa María (Arequipa, Perú), es investigar el camino hacia el desarrollo de estándares y metodología de capacitación. Nuestro objetivo con este proyecto es proporcionar un modelo para transformar los servicios de bienestar infantil y crear programas de empoderamiento de los niños. Nuestro objetivo es crear un modelo que permita a todos los niños en atención residencial encontrar el futuro que merecen.

Usted es un trabajador para el bienestar infantil. Usted es parte de un amplio conjunto de servicios que protegen y apoyan el bienestar de niños y familias vulnerables y en riesgo. Su trabajo en este proyecto ayudará a perfeccionar los sistemas de bienestar infantil de Perú, tanto a nivel local como nacional.

Referencia

Portal de información sobre el bienestar infantil. (2020). *Cómo funciona el sistema de bienestar infantil*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Niños. <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/cpswork/>

Ejercicio en grupo

Comprender su función, sus expectativas y su cultura significa que tiene que entender el contexto general del entorno en el que trabaja. En nuestro caso, se trata del sistema general de bienestar infantil en Perú. Tómese unos minutos para responder a las siguientes preguntas y luego participe en el ejercicio de grupo a continuación.

Le han dado una subvención de S/. 350 mil soles para poner en marcha un CAR. El financiador de su proyecto le ha dicho que puede estructurar el CAR de la manera que quiera. El único requisito del financiador es que usted sea capaz de demostrar una mejora en la vida de los niños en el hogar.

1. ¿Cómo empezaría?

2. ¿Qué programas, proyectos, personal y estructuras serían parte del CAR de sus sueños?

3. ¿Cómo demostraría la mejora en la vida de los niños de su hogar? ¿Qué datos recogería y monitorearía? ¿Por qué?

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué fortalezas ve en el sistema de bienestar infantil de Perú?
2. ¿En qué se queda corto el sistema de bienestar infantil de Perú?
3. ¿Usted se había considerado un **trabajador de bienestar infantil**? ¿Por qué o por qué no?
4. Al reflexionar sobre su identidad como trabajador de bienestar infantil y como parte del sistema de bienestar infantil más amplio, ¿cómo podría esto influir en la forma de abordar su trabajo en el Programa Girasoles?

Apuntes

Apuntes

Apuntes

Unidad 1: Semana 3

Hora de SER

Nuestro Check-in consiste en promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿Cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

En este cuadro, apunte sus actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Expresar su función en nuestra Comunidad de Aprendizaje.
2. Conversar sobre dos importantes reglas de participación para nuestra Comunidad de Aprendizaje.
3. Definir el concepto y la importancia de un manifiesto cultural y de aprendizaje.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Exploración de funciones
2. Pautas para la participación
3. Formación de grupos

El caso de Alberto: Parte III

¿Se acuerda de Alberto?

Una tarde usted decide organizar un partido de fútbol. Muchos de los niños están entusiasmados con la idea de salir y esperan con ansias la actividad de la tarde. Alberto no. Mientras reúne a todos para salir a la cancha, ve a Alberto sentado solo. Lo llama y le dice: "Ven, vamos, es la hora del partido". Alberto lo mira y le dice: "No voy a jugar fútbol. Quiero quedarme aquí y dibujar". Le explica a Alberto que no puede dejarlo solo. Debe venir con el grupo. Le explica la política de que no se puede dejar a los niños sin supervisión y que no hay otro personal para que se quede con él. Le dice que tiene que ir con ustedes.

De repente, Alberto empieza a gritar. Está muy enojado. Usted no sabe qué pasó. Hace un momento estaban hablando de fútbol y ahora está gritando y molesto.

Después de una hora de hablar, gritar y seguir enojado, Alberto se calma. Usted le dice que su comportamiento es inaceptable y que tendrá que hablar con el director sobre el castigo por sus acciones.

PARE

El caso de Alberto: Parte III - Reflexiones

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué cree que le pasa a Alberto? No lo que está haciendo, sino lo que le ha pasado.
2. ¿La cultura de su organización gira en torno al castigo?
3. ¿Qué más quisiera saber sobre Alberto y su vida?

Exploración de funciones

Hablemos de las funciones. No hay ninguna regla estricta sobre su función o la de los demás en este proyecto. Sin embargo, usted es tanto un **participante como nuestro socio**. Al mismo tiempo está aprendiendo y ayudando a dar forma a este proyecto que ayudará al trabajo que estamos haciendo para impactar en los servicios de bienestar infantil.

Las **conversaciones abiertas** sobre las expectativas, las normas y los objetivos de las interacciones del proyecto pueden ser un recurso importante, ya que proporcionan un lenguaje y un entendimiento común que ayudan a crear un entorno de aprendizaje positivo.

Es importante que tengamos expectativas realistas y que comprendamos que en un entorno de aprendizaje pueden surgir conflictos, malentendidos o resistencias, incluso cuando el grupo ha estudiado cuidadosamente las "reglas de participación". Las pautas pueden ser un recurso útil para evitar esos problemas, pero no siempre funcionarán.

Está entrando a formar parte de un entorno de aprendizaje colaborativo. Una comunidad intencional reunida con la idea de ayudar a las personas a apoyarse mutuamente en el aprendizaje de nuevos conceptos, conocimientos y habilidades. Una parte importante del aprendizaje colaborativo es la **colaboración**. Esto significa ir compartiendo nuestras percepciones e ideas.

Idea importante

El aprendizaje colaborativo significa que todos son expertos y que se debe compartir y escuchar la voz de todos.

Definición de funciones

Vamos a reflexionar sobre su función. Para ayudarlo, vamos a empezar con algunas preguntas:

Preguntas de reflexión

1. ¿Cuáles son algunas de las funciones que desempeña en su vida?

2. ¿Cómo sabe cuál es su función? ¿Esa función cambia?

3. ¿Cómo sabe la función de los demás?

4. ¿Qué función cree que debe desempeñar para participar en el aprendizaje colaborativo?

Pautas para la participación

Este proyecto requiere que participe en conversaciones reflexivas y, a veces, difíciles. En nuestras reuniones, hablaremos de grandes ideas y escenarios desafiantes. Podemos ayudar a que las conversaciones nos lleven a un nuevo nivel de crecimiento y desarrollo, siguiendo algunas pautas sencillas.

Idea importante

DOS SUPOSICIONES CLAVE

Todos estamos motivados por las mejores intenciones. Asumir que el otro está motivado por las mejores intenciones es una forma de considerar al otro como amable y compasivo, incluso si lo que dice no suena muy amable y compasivo. Hay que reconocer que gran parte de lo que sale de nuestra boca es como un primer borrador, y que merece ser tomado como el inicio, y no el final, de una conversación.

Todos seremos respetuosos con la cantidad de tiempo que hablamos. Hay una razón por la que Dios nos dio dos oídos y una boca. Tenemos más que oír que decir. Escuchar requiere que permitamos que se oiga otra voz. Esto significa compartir el espacio y el lugar de una conversación para permitir que otros participen, compartiendo sus pensamientos, sentimientos e ideas, y que sean escuchados.

Otras pautas útiles:

1. Siga el concepto "**¿Por qué estoy hablando?**": Para garantizar que todo el mundo tenga la oportunidad de contribuir en las conversaciones personales y grupales, asegúrese de que sus comentarios y preguntas sean concisos y sobre el tema. No interrumpa a los demás.
2. **Mantenga la mente abierta:** Reconozca e investigue con interés las perspectivas de los demás. Comparta sus puntos de vista y escuche también los de los demás.
3. **Valore las opiniones diferentes:** No todos opinamos igual. Observe y respete las opiniones diferentes y trate de entenderlas. No entre en discusiones para demostrar que el otro está equivocado.
4. Tenga en cuenta sus **señales verbales y no verbales:** Piense en cómo pueden interpretar los demás su tono de voz y su modo de hablar. Recuerde también que las señales no verbales (gestos, expresiones faciales, movimientos de los ojos, postura corporal: brazos cruzados, ponerse de pie para responder, etc.) envían mensajes a las personas con las que conversa.
5. **Evite hacer generalizaciones:** Evite hacer afirmaciones generales sobre grupos de personas (ej., grupos étnicos, partidos políticos, grupos religiosos, etc.).
6. Haga que sus comentarios sean amables: ¿Recuerde el dicho "**Si no tiene nada bueno que decir, mejor no diga nada**"? Cúmplalo en caso de que se sienta obligado a hacer un comentario poco halagador sobre una persona o grupo.

7. **Esté abierto a cambiar sus perspectivas en función de lo que aprenda de los demás.** Intente explorar nuevas ideas y posibilidades. Piense de forma crítica en los factores que han formado sus perspectivas. Considere seriamente los puntos de vista que difieren de su pensamiento actual. Por encima de todo, asuma la mejor intención.

Concepto clave

Todas las pautas e ideas importantes que hemos presentado en este libro le ayudaran como especialista en bienestar infantil que trabaja con niños marginados. Estos conceptos clave le servirán de apoyo para ayudar a los niños a construir el futuro que merecen.

1. Lo primero y siempre: **Buscar seguridad**
2. Dirigir con el corazón: **Empatía y no juzgar**, reconociendo las necesidades universales
3. Separar la persona de la acción: **Respetar a la persona, dirigirse a la acción**
4. Estar atento al **cuerpo y al lenguaje**: Entender cómo responde al estrés para poder apoyarse a sí mismo y a los demás en situaciones de estrés.
5. **Mantenerse centrado en usted**: Responda, no reaccione Y monitoree sus pensamientos y sentimientos.
6. Asumir la mejor intención: **Centrarse en los puntos comunes y la conexión.**
7. **Honrar nuestra humanidad**: Todos somos parte de este experimento humano.
8. **Centrarse en lo que es importante**: *Ambas cosas, ganar-ganar*, utilizar peticiones y no exigencias.
9. Establecer **límites** derivados del contexto **y reforzarlos**: Definir, afinar y establecer límites.
10. Honrar el poder del **silencio y la reflexión.**
11. Dejar tiempo y espacio para la **toma de decisiones compartida.**
12. Ir a paso lento pero seguro es siempre beneficioso cuando se trata de una situación estresante.
13. **Resetear** su conversación para restablecer y reenfocar.

Independientemente del modo en que nos comuniquemos entre nosotros, podemos aportar unas cuantas cortesías comunes a cada interacción. Esto incluye:

Idea importante

- **Compartir** la responsabilidad de **incluir todas las voces.**
- **Escuchar** con respeto.
- Estar **abierto a cambiar** su perspectiva.

Preguntas de reflexión

Hay que tener en cuenta que las pautas son moldeadas y formadas por los grupos. Ustedes son los que desarrollan y hacen cumplir las pautas para su grupo. Algunas cosas adicionales:

1. ¿Qué otras pautas cree que deberían considerarse o añadirse?
2. ¿Cómo va a mantener estas pautas?
3. ¿Cómo hará el grupo para que la gente se responsabilice de seguir las pautas?
4. ¿Cuáles son los límites de estas pautas?

Materiales de referencia:

Brookfield, S. D., y Preskill, S. (2012). El debate como forma de enseñanza: herramientas y técnicas para aulas democráticas. Wiley.
Sensoy, Ó., y DiAngelo, A. (2014). ¿Respetar las diferencias? Desafiando las pautas comunes en la educación para la justicia social. Democracia y Educación, 22(2), Artículo disponible en: <https://democracyeducationjournal.org/home/vol22/iss2/1>

Manifiesto sobre el aprendizaje y la cultura

Un manifiesto es una declaración pública de intenciones. Es un documento escrito que incluye información importante para que los demás sepan qué defienden ustedes y cómo van a actuar.

La palabra manifiesto deriva del italiano *manifesto* (del latín *manifestum*), que significa “claro”. Es una proclamación clara y ayuda a las personas a organizarse y a aclarar sus ideales.

Los mejores manifiestos son breves. Son claros y fáciles de entender y seguir para cualquiera. En esencia, su mensaje es universal.

Un manifiesto de aprendizaje y cultura es una declaración de intenciones en torno al aprendizaje (normalmente orientado a un grupo). Incluye todo lo necesario para aprender mejor.

Un manifiesto cultural es una declaración de lo que hace y sostiene la importancia de la cultura para usted y su grupo.

A continuación, le proponemos algunas preguntas para que reflexione sobre el concepto de manifiesto cultural y de aprendizaje.

Preguntas de reflexión

1. ¿Cree que puede dar forma a un manifiesto para su vida?

2. ¿Cuáles cree que son los conocimientos y habilidades más importantes para un cuidador de niños?

3. ¿Cuáles cree que son los aspectos más importantes de un estudiante de por vida?

Cuestiones a tener en cuenta

Vamos a terminar la tercera semana de nuestra Unidad 1 con algunas preguntas. Por favor, dediquen tiempo durante la próxima semana a escribir en un diario sus ideas, impresiones, pensamientos y consideraciones sobre estas preguntas. No es una tarea, y no tendrá nota; es un ejercicio para que considere lo que está aprendiendo y cómo puede poner en práctica las lecciones y actividades del proyecto del Centro de Excelencia en todos los aspectos de su vida y su trabajo.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué es lo que más le preocupa en su trabajo como defensor del bienestar infantil y proveedor de servicios?
2. ¿Qué es lo que más le preocupa en su vida personal como cónyuge, padre, amigo, hermano, miembro de la comunidad?
3. ¿En qué áreas de su trabajo cree que usted y su equipo destacan más?
4. ¿Qué espera obtener de su participación en este proyecto?
5. ¿Qué conocimientos y habilidades cree que son los que más le faltan para realizar su trabajo?
6. Cuando termine este proyecto de un año, ¿qué necesitaría para considerarlo un éxito?

Apuntes

Apuntes

Apuntes

Unidad 1: Semana 4

Hora de SER

Nuestro Check-in consiste en promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué va a hacer para mejorar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

En la tabla tome notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Comprender el impacto del trauma.
2. Conversar sobre cómo la cultura impacta e influye en el bienestar de los niños.
3. Definir tres maneras en las que un manifiesto cultural puede ayudar a dar forma a la cultura.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Exploración de funciones
2. Pautas para la participación
3. Formación de grupos

El caso de Alberto: Parte IV

Vamos a empezar la última semana de la Unidad 4 retomando el caso de Alberto. Hemos añadido un poco más de información.

Alberto lleva casi 6 meses en su CAR. Cada semana trae nuevos retos, pero en su mayor parte, Alberto ya no tiene sus arrebatos. Por el contrario, se ha vuelto más solitario y es difícil conectar con él.

Un día usted y Alberto están sentados fuera viendo a los otros niños jugar fútbol. Usted le dice: "cuéntame de tu familia".

Alberto le cuenta esta historia:

"Crecí en una pequeña comunidad a las afueras de Huánuco. Tengo cuatro hermanos y tres hermanas. No recuerdo bien a mi papá, sólo me acuerdo que me pegaba a puñetazos. Nos abandonó cuando yo tenía 5 o 6 años. Mi mamá trabajaba todos los días. Hacía refrescos y los vendía en la calle. Cada noche, cuando volvía a donde vivíamos, parecía casi derrotada por la vida. Un día, cuando yo tenía 10 años, me dijo que yo ya era lo suficientemente grande como para cuidarme solo. Me dio 5 soles y me dijo que buscara un trabajo y un lugar donde vivir. Me dijo: "Búscate la vida". No la he vuelto a ver. Viví en el mercado durante un tiempo; las señoras eran buenas conmigo y me ayudaban a conseguir comida. Una de ellas me enseñaba con los libros de sus hijos. Un día vino la policía. Me pegaron y me llevaron al penal. Me enviaron aquí. No sé quién soy".

PARE

El caso de Alberto: Parte IV - Reflexiones

Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo puede utilizar su comprensión del trauma y la motivación para guiar los siguientes pasos?

2. ¿Qué más quiere saber de Alberto?

3. ¿Cómo le ayudará el tener mayor información para apoyar mejor el crecimiento y desarrollo de Alberto?

¿Qué tiene que ver el trauma con esto?

En la Unidad 2, dedicaremos una parte importante de nuestro tiempo a hablar de los conceptos de trauma, de las experiencias adversas en la infancia y de niveles abrumadores de estrés. Analizaremos estos conceptos y le ayudaremos a ver su trabajo como experto en bienestar infantil.

Para ayudar a preparar el escenario para esta conversación sobre el trauma y el impacto del trauma en el trabajo de un cuidador de niños, vamos a introducir algunas Ideas Importantes y Conceptos Clave. Reiteraremos todo este material en la Unidad 2.

Por ahora...

Idea importante

¿Qué es el trauma?

El trauma es el resultado de un **evento**, una serie de eventos o un conjunto de circunstancias que **experimenta** una persona como algo físico o emocionalmente dañino o que amenaza su vida y que tiene **efectos** adversos duraderos en el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual de una persona. (SAMHSA, 2014).

Los traumas afectan a las personas en todos los ámbitos de la vida. Las experiencias traumáticas incluyen experiencias adversas en la infancia, como el maltrato, el abandono, la convivencia con un padre o tutor con problemas de salud mental o alcoholismo, o el hecho de crecer sin una persona o un cuidador que dedique su tiempo a su desarrollo.

Las personas con antecedentes que incluyen traumas crónicos son más propensas que otros individuos a responder con miedo, horror e impotencia. Pueden vivir constantemente en un estado de pelea o de huida.

Concepto clave

¿Qué significa esto para usted, que es un cuidador en la vida de jóvenes con antecedentes de trauma complejo?

- Significa que puede ayudar a sanar el trauma. Para ser parte de su curación, ¡debemos estar **centrados en la curación!**
- Significa que también somos conscientes de que muchos de nosotros tenemos nuestras propias experiencias de exposición al trauma que pueden afectar a nuestro aprendizaje conjunto. *¡Debemos garantizar que nuestro entorno de aprendizaje fomente una sensación de seguridad para todos!*

Para que podamos optimizar la curación de nuestros niños debemos promover la idea de que "la humanidad se encuentra a través de la interdependencia". Queremos que este proyecto mueva todas nuestras mentalidades para ver a nuestros niños a través de la lente de "lo que está bien contigo" y que seamos los vehículos en los que los niños se den cuenta de que pueden ser los agentes que creen su propio bienestar. Al estar centrados en la curación, promoveremos la curación holística que involucra la cultura, la espiritualidad, la acción cívica y la curación colectiva (Ginwright, 2018).

Referencias:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2012). "El maltrato y la negligencia infantil cuestan a Estados Unidos 124.000 millones de dólares". Disponible en: http://www.cdc.gov/media/releases/2012/p0201_child_abuse.html.
2. SAMHSA (2014). Concepto de Trauma de SAMHSA op. cit.
3. SAMHSA (2014). TIP 57: Atención informada por el trauma en los servicios de salud conductual. Disponible en: <http://store.samhsa.gov/product/TIP-57-Trauma-Informed-Care-in-Behavioral-Health-Services/SMA14-4816>.
4. M. Harris y R. Fallot (Eds.). "Uso de la teoría del trauma para diseñar sistemas de servicios". Nuevas orientaciones para los servicios de salud mental, n° 89; (2001).
5. Ginwright, S. (2018). El futuro de la curación: Pasando de la atención informada por el trauma al compromiso centrado en la curación. <https://ginwright.medium.com/the-future-of-healing-shifting-from-trauma-informed-care-to-healing-centered-engagement-634f557ce69c>

Resumen

Vamos a terminar nuestra primera Unidad hablando de algo que es fundamental para dar forma a un Centro de Excelencia: ***la cultura***.

¿Qué es la cultura?

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo ayuda la comprensión de la cultura a dar forma a la manera de trabajar y convivir de las personas?

En pocas palabras, la cultura es una palabra que designa el "modo de vida" de los grupos de personas, es decir, su forma de hacer las cosas. Diferentes grupos pueden tener diferentes culturas. Una cultura se transmite a la siguiente generación mediante el aprendizaje, mientras que la genética se transmite por herencia. La cultura se ve en los entornos de trabajo de las personas, los estilos de escritura, las expresiones religiosas, los intereses musicales, la ropa y los estilos de vestir, la cocina y en lo que hacen para expresarse. La cultura suele formarse cuando las personas se reúnen para compartir sus intereses, pasiones y creencias. La palabra "cultura" deriva de un término francés, que a su vez deriva del latín "colere", que significa cuidar la tierra y crecer, o cultivar y nutrir.

Concepto clave

La cultura es una forma de ser. Es un conjunto de normas, ideales y códigos que un grupo acuerda. Es una fuerza invisible que ayuda a guiar a una organización, grupo o comunidad a través de los retos y las oportunidades.

Manifiesto cultural: Revisemos el concepto de manifiesto de aprendizaje. Como dijimos antes, un manifiesto es más que un documento. Es una idea. Es una declaración escrita de intenciones y objetivos. Es una forma de guiar la acción.

Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo definiría la cultura actual en la Casa Girasoles?"
2. ¿Cómo definiría la cultura en los servicios de bienestar infantil?
3. ¿Qué ideales, normas o estándares son los más importantes para usted a la hora de reforzar una cultura en la Casa Girasoles?
4. ¿Cómo se pueden plasmar esos ideales, normas o estándares en un manifiesto escrito? ¿Qué debe incluirse y qué debería incluirse?

Fin de Unidad 1

Apuntes

Apuntes

Apuntes

Anexos

Las siguientes páginas contienen materiales complementarios a los que se hace referencia en las secciones anteriores del manual.

Anexo 1: Esquema del plan de estudios del CdE

Esquema del plan de estudios del Centro de Excelencia	
Unidad 1	
Orientación - Una oportunidad para conocer mejor el proyecto y profundizar en las funciones, el proceso y las actividades del proyecto y la investigación del Centro de Excelencia.	
Semana 1	Inicio
Semana 2	Orientación
Semana 3	Orientación
Semana 4	Orientación
Unidad 2	
Trauma - Crear conciencia del trauma como base de los servicios de empoderamiento de los niños.	
Semana 1	Trauma: Curso básico - ¿Qué tiene que ver el trauma y el estrés con los servicios de bienestar infantil?
Semana 2	Trauma: Curso básico - Aprender sobre el trauma, el desarrollo del cerebro y la cognición
Semana 3	Cuidado en trauma
Semana 4	Utilizar Trauma en Acción
Unidad 3	
Cultura y aprendizaje: Explorar los principios y prácticas del aprendizaje de adultos.	
Semana 1	Aprendizaje - ¿Qué significa una cultura de aprendizaje? ¿Qué es una cultura de bienestar infantil?
Semana 2	Aprendizaje - ¿Qué significa formar una cultura?
Semana 3	Aprendizaje - Utilizar el modelo de la Comunidad de Práctica para mejorar la cultura y el aprendizaje de adultos
Semana 4	Aprendizaje - Formación de un marco de aprendizaje para adultos
Unidad 4	
Creación de equipos - Explorar mediante una experiencia la creación de equipos y la formación de un equipo cohesionado.	
Semana 1	Creación de equipos - ¿Qué es un equipo?
Semana 2	Creación de equipos - ¿Cómo funciona un equipo en un entorno profesional?
Semana 3	Creación de equipos - ¿Cómo funciona un equipo en un entorno de empoderamiento de niños?
Semana 4	Creación de equipos - Construir el entorno y el marco para apoyar a equipos saludables
Unidad 5	
Juntar todas las piezas - Explorar el uso de conversaciones basadas en casos para profundizar el conocimiento y perfeccionar habilidades.	
Semana 1	Juntar todas las piezas - Utilizar discusiones basadas en casos para expandir la conciencia y profundizar el conocimiento
Semana 2	Juntar todas las piezas - Discusión de un caso: Conciencia del trauma
Semana 3	Juntar todas las piezas - Discusión de un caso: Comunicación no violenta (CNV)
Semana 4	Juntar todas las piezas - Discusión de un caso: El bienestar de los niños versus el empoderamiento de los niños

Esquema del plan de estudios del Centro de Excelencia	
Unidad 6	
Prácticas basadas en la evidencia - Exploración inicial de Prácticas basadas en la evidencia y formas de utilizar evidencia para guiar la práctica en los entornos de bienestar infantil; la unidad 6 ayudará a establecer la relevancia de una formación más discreta en la materia y establecerá el escenario de la Fase II.	
Semana 1	Práctica Basada en la Evidencia - ¿Qué son las Prácticas Basadas en la Evidencia (PBE)?
Semana 2	Práctica basada en la evidencia - Uso de la evidencia para guiar la práctica
Semana 3	Práctica basada en la evidencia - Conectar los nuevos conocimientos con la práctica
Semana 4	Práctica Basada en la Evidencia - Entender el Cómo, el Qué, el Porqué y el Cuándo de la PBE
Unidad 7	
Conocimientos Fundamentales: Resiliencia - Estudio introductorio del apego, la resiliencia y el rol del empoderamiento de la resiliencia en la prestación de servicios centrados en el niño; la Unidad 7 será una visión general centrada en el apego y la resiliencia y sentará las bases para una inmersión más profunda en el TBRI o en la Formación del Círculo de Seguridad en la Fase II.	
Semana 1	Resiliencia – Introducción
Semana 2	Resiliencia - Implicancias prácticas
Semana 3	Resiliencia - Enfoques para expandir la resiliencia
Semana 4	Resiliencia - Refuerzo
Unidad 8	
Conocimientos Fundamentales: En base a las fortalezas - Exploración introductoria del concepto de la base en fortalezas y cómo un enfoque basado en fortalezas puede cambiar los servicios de bienestar infantil y transformar el empoderamiento de los niños; la Unidad 7 será una visión general centrada en el enfoque basado en fortalezas y sentará las bases para una inmersión más profunda en PBE adicionales y en conocimientos y habilidades en la Fase II.	
Semana 1	En base a las fortalezas – Introducción
Semana 2	En base a las fortalezas - Implicancias en la práctica
Semana 3	En base a las fortalezas - Expandiendo la resiliencia
Semana 4	En base a las fortalezas - Apoyo y refuerzo de los resultados
Unidad 9	
Conocimientos Fundamentales: Trauma Informado PARTE II - Exploración introductoria del concepto de conciencia del trauma, trauma informado, prácticas centradas en la curación y formas de utilizar estas prácticas en el trabajo de empoderamiento de los niños; la Unidad 7 será una visión general enfocada de TIC y establecerá el escenario para una inmersión más profunda en el conocimiento y habilidades en la Fase II.	
Semana 1	Trauma Informado Parte II - Ampliando el debate
Semana 2	Trauma Informado - Implicancias en la práctica
Semana 3	Trauma Informado - Expandir la resiliencia
Semana 4	Trauma Informado - Reforzar las prácticas
Unidad 10	
Resumen - Revisión de la Fase I con énfasis en la definición de ideas clave para avanzar en la Fase II y recoger las lecciones aprendidas para el desarrollo del modelo del CdE.	
Semana 1	Resumen - Lecciones aprendidas
Semana 2	Resumen - Perspectivas
Semana 3	Resumen - Próximos pasos
Semana 4	Resumen - Avanzar

Anexo 2: Hoja de ruta del Centro de Excelencia

Consulte las siguientes páginas, gracias

Hoja de ruta de investigación del Centro de Excelencia (v.03Jan2021)

Reforzamiento y mantenimiento

- Formar política y soportes prácticos que refuercen la cultura y el entorno
- Desarrollar prácticas intencionadas para apoyar el desarrollo continuo del personal
- Crear modelos de cambio basados en los niños

Actividades clave

- Desarrollar una base de datos y una plataforma de aprendizaje basadas en la web para gestionar el crecimiento y el desarrollo del modelo
- Laboratorio de aprendizaje in situ con acceso a soportes de aprendizaje multimedia
- Manual de políticas y procedimientos basado en la web
- Laboratorio de aprendizaje de la Comunidad de Práctica
- Discusión de casos dirigida por un facilitador

Administración/ Cuidado y Sensibilidad

- Profundización en prácticas basadas en la evidencia
- Reformación de una cultura basada en fortalezas y consciente de los traumas

Actividades clave

- Laboratorios de habilidades con prácticas dirigidas por un facilitador
- Laboratorio de aprendizaje de la Comunidad de Práctica
- Debates de casos dirigidos por un facilitador
- Formación de un manifiesto cultural

Fase I

Conciencia y orientación

- Formación de una cultura de aprendizaje
- Desarrollo de orientación de conocimientos y habilidades
- Conocimiento de los principios generales del manejo de trauma, mejora motivacional y una estrategia basada en fortalezas

Actividades clave

- Orientación a nuevos conocimientos mediante debates facilitados
- Laboratorio de aprendizaje de la Comunidad de Práctica con formato estructurado y facilitación
- Discusión de casos dirigida por un facilitador con materiales de aprendizaje organizados en manuales
- Revisión independiente a través de recursos de aprendizaje multimedia y convencionales

Fase II

Capacidad de respuesta y responsabilidad

- Desarrollar habilidades para el aprendizaje continuo
- Crear una cultura de mejora del conocimiento a través de la comunidad de práctica
- Orientar el entorno construido para que esté informado sobre el trauma y se enfoque en una curación holística
- Promover la cultura de empoderamiento del niño en todo el entorno de atención al niño

Actividades clave

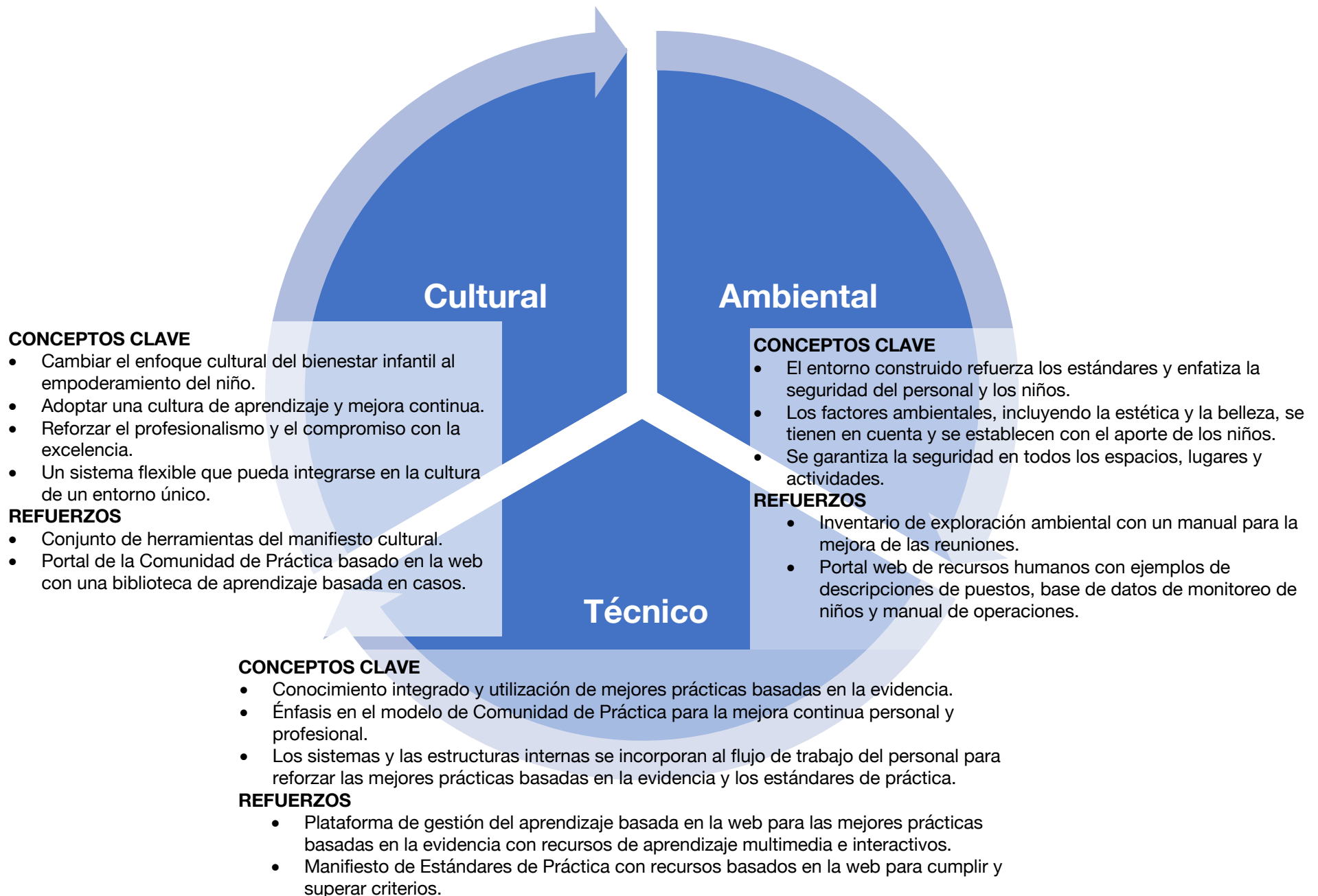
- Laboratorio de aprendizaje de la Comunidad de Práctica
- Discusión de casos dirigida por un facilitador
- Revisión independiente a través de recursos de aprendizaje multimedia y convencionales
- Retroalimentación centrada en los niños a través de la revisión de registros
- Retroalimentación sobre el impacto obtenida de grupos focales y entrevistas con informantes clave

Fase III

Fase IV

Centro de Excelencia

Modelo de sistemas integrales para niños



Cultura

- Inducción y orientación del nuevo personal.
- Apoyar la conciencia cultural y la humildad en torno al empoderamiento infantil y los servicios enfocados en fortalezas.
- Operar con una cultura de desarrollo y mejora personal y profesional continua.

Medio ambiente

- Garantizar un entorno seguro, estéticamente bello y de apoyo.
- Crear sistemas que refuercen el aprendizaje, el crecimiento y el compromiso con la práctica basada en la evidencia.
- Incorporar las voces de los niños a los espacios y lugares.

Soporte técnico

- Crear estructuras de refuerzo para orientar, capacitar y reformar al personal y a los profesionales.
- Utilizar recursos web para apoyar el crecimiento continuo.
- Fomentar el aprendizaje impulsado por el personal mediante el uso de Comunidades de Práctica y reuniones diarias de Stand Up.

Anexo 3: Resultados de la encuesta

La organización no gubernamental Health Bridges International (HBI) viene realizando una encuesta en conjunto a la Universidad Privada Católica Santa María (UCSM) de Arequipa (Perú) y la universidad Thomas Jefferson de Philadelphia (USA) y el objetivo es entender más sobre necesidades de las casas hogares y los CARs en relación a sus necesidades de capacitaciones para todo el personal que labora en estas instituciones y así entender y mejorar el currículo y ver las necesidades que tiene para mejorar y fortalecer la atención y cuidado de los niños

El instrumento de este proyecto es una encuesta donde se envió a través de mensajes de WhatsApp, emails, etc. después de esto tuvimos un resultado de 108 calificados para esta encuesta, donde la mayoría de los cuidadores están entre las edades de 36 a 45 años (30,29%). La mayoría de los cuidadores son del género Femenino (77,70%). La mayoría de ellos tienen estudios superiores completos (86,80%).

Dentro de los CARs existen diferentes roles, pero el que más predomina es el rol del cuidador (32, 30.2%). Y la mayor parte cuenta con una experiencia mayor a 2 años (26,24%). El personal lleva participando en los últimos 3 años en talleres/capacitaciones (71,66%).

Dentro de los CARs el número de niños y adolescentes que residen en los CARs es entre 10 a 20 niños o adolescentes (48,44%). El personal remunerado en los CARs es entre 5 a 10 personas (29,28%). Como sabemos todos existen varios CARs que son entidades de diferente índole y la mayoría son entidades de estado (51,49%).

La encuesta se realizó en las diferentes regiones del país donde la mayoría de los participantes provienen de las ciudades Cusco (11,10.8%), Ica (12,11.8%), Lima (25,24.5%), Loreto (22,21.6%), Puno (16,15.7%).

Dentro de la encuesta se tomó en cuenta de que valoran más los niños de un cuidador y fue “Empatía y comprensión” (61 votos), que valoran más los adolescentes de un cuidador y fue “Empatía y comprensión” (52 votos).

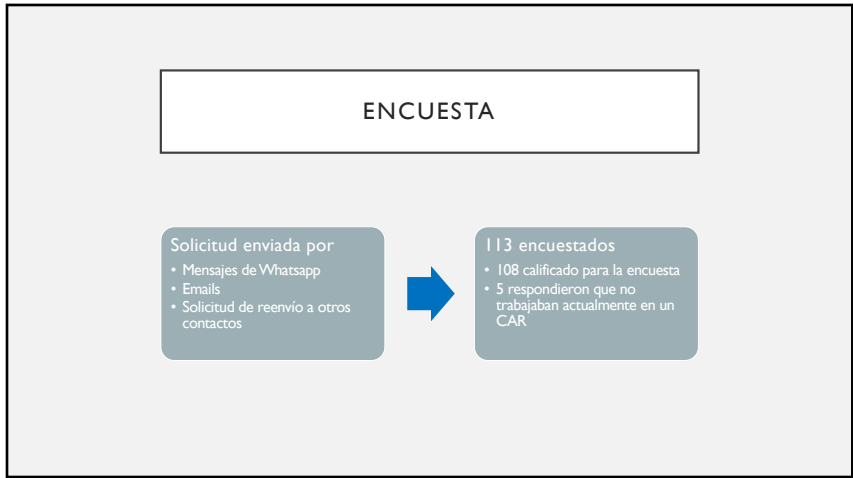
También se consideró las competencias y características más importantes de un cuidador y fueron “La empatía y paciencia” (50 votos), dentro de todo esto se les pidió que describan la parte más desafiante de su trabajo y la mayoría de ellos respondió “Los niños: comportamientos, conductas y problemas”.

Dentro de esta encuesta se considero temas de capacitaciones que les gustaría tomar a los cuidadores y temas de capacitaciones y también se obtuvo información de que temas para capacitarse les gustaría tomar. Y hasta la actualidad se viene enviando actualizaciones de las encuestas que venimos preparando para obtener datos reales e importantes.

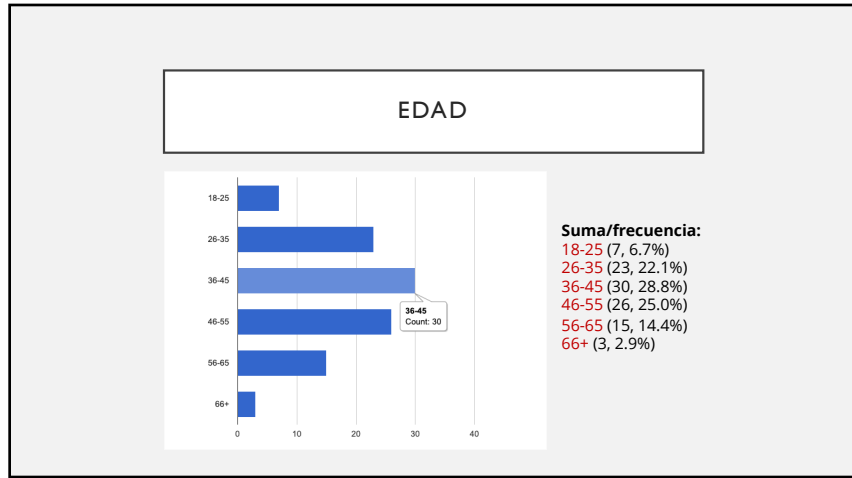
Modelo de Centro de Excelencia para atender a jóvenes y adultos jóvenes marginados – Fase I del Estudio de investigación 78

**HEALTH BRIDGES
INTERNATIONAL**
CENTRO DE EXCELENCIA
ENCUESTA SEPTIEMBRE 2020

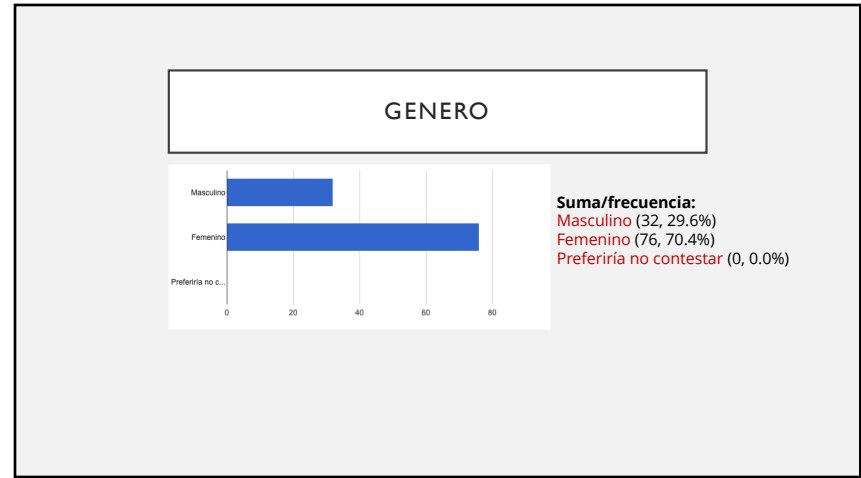
1



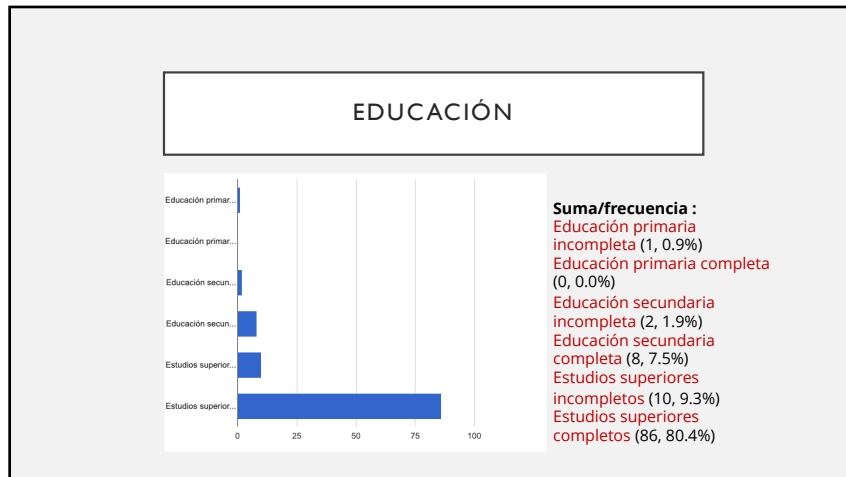
2



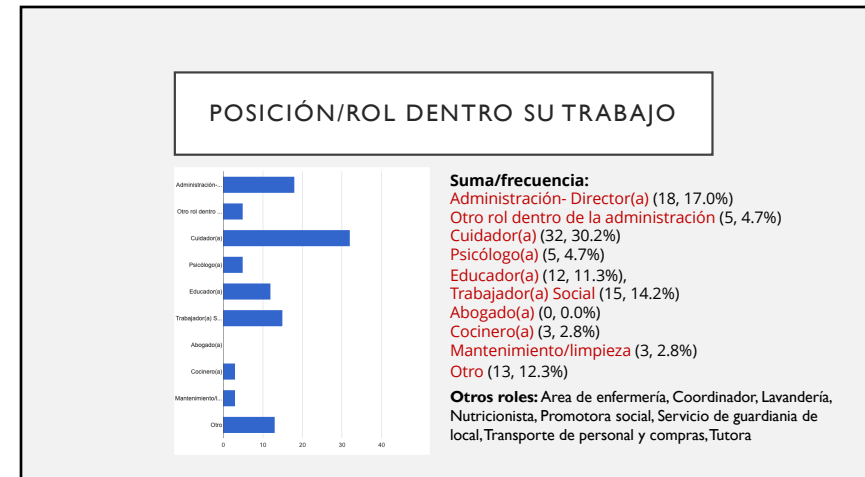
3



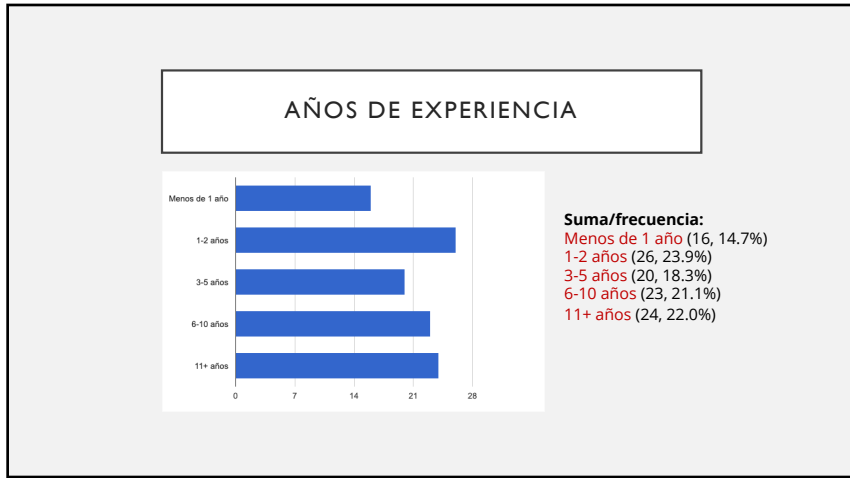
4



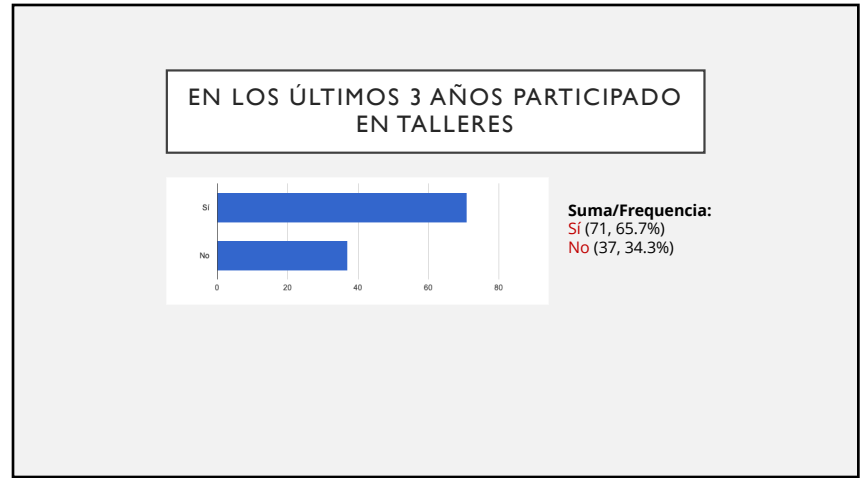
5



6



7



8

TALLERES PREVIOS

Abuso sexual y maltrato a la mujer.	Diagnostico socioeconomico en Hogares
Atencion de niños y adolescentes en situacion de vulnerabilidad	Dinámicas grupales aplicada la recuperacion emocional de las victimas
Autoestima y acertividad	Diplomado de Atención a los NNA en situación de riesgo social - Ludus y San Marcos
Cambios y riesgos emocionales	Diplomado en Consejería Familia
Capacitaciones de ofimática	Diplomado en Tratamiento para Violencia y Auso
Cómo recobrar la confianza en NNA vulnerados en su derecho.	El apego en los cuidadores
Como tener contacto con las menores	Enfoque de Género
Control y manejo de niños en el car	Especialización en cuidados y derechos de NNVA
Convivencia en una comunidad terapéutica	Especialización: Ley para la protección de NNA sin cuidados parentales o en riesgo de perderlos.
Crianza Positiva y Respetuosa.	Estrés y ansiedad en adolescentes
Cuidado Competente en Trauma	Estrés y regularizacion emocional
Curso de trata de personas y otros	Explotación sexual en NNA.
Cursos psicología, estados emocionales, trabajo con niñas y adolescentes, otros	Funcion de psicólogos en los CAR
De cómo manejar las emociones y caracteres de los niños y nuestros	Genero, derechos sexuales y reproductivos y sexualid
Derechos de niños y adolescentes	Habilidades sociales para la vida

9

TALLERES PREVIOS

Habilidades sociales para la vida	Programas sociales con niños
Intervención con Niños Institucionalizados.	Protection a las adolecentes victimas de explotacion sexual.
Intervención del estado frente a la desproteccion y riesgo del NNA en el marco del D. L1297(2019)	Protocolo de Entrevista única
Intervención del Trabajador Social en atención de niños niñas y adolescentes	Proyecto sobre Acogimiento Familiar
Intervención en Niños Institucionalizados.	Psicoterapia y Mediación en casos de Violencia Familiar
Jornada de formación NNA y jóvenes en situación de Alto riesgo y calle: Criterios hacia una intervención adecuada	Resolucion de conflictos
La importancia de juego en tiempos de covid	Retos y desafíos para la intervención de NNA en CAR.
Liderazgo	Señales de alerta en las dificultades del aprendizaje" Seminario internacional
Lineamientos de intervención con Nasc y entrevista motivación al intervención en niñas y adolescentes en proceso de exclusión social	Situaciones de los Centros de Acogida a Nivel Nacional MIMP Social Virtual
Maltrato infantil, violencia doméstica y terapia de lenguaje.	Taller de fortalecimiento de capacidades de los equipos-Cometa
Manejo del Estres y regulación emocional	Taller de fortalecimiento de capacidades para operadores de CAR
Modificación de conducta en niños con trastorno de conducta violenta	Taller de problemática, abordaje y herramientas terapéuticas para el acompañamiento a niños, adolescentes y jóvenes en situación de calle
Niños con problemas de adicciones	Taller de salud, capacitación de seguridad
Niños y adolescentes vulnerables y de calle	Taller enfocándonos en la victima de trata de personas (2019)
Nuevo Programa de "Padrinos"	
Primeros auxilios	

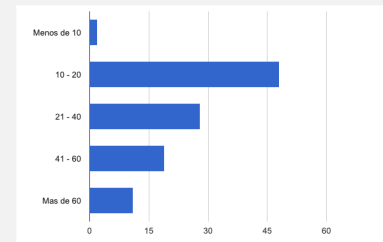
10

TALLERES PREVIOS

Taller virtual -Asesoría y acompañamiento Social en modalidad Grupal.
 Taller vivencial de arte con enfoque terapéutico encontrando el cuidador que hay en mí(2019)
 Talleres de Psicología, capacitación sobre el trato a los niños y jóvenes.
 Talleres en habilidades sociales clima laboral talleres en temas educativos actualizados
 Talleres sobre convivencia
 TBRI
 Técnicas en la preparación de alimentos
 Todos los taller con VOCES PARA LATINOAMERICA.
 Trabajo en equipo, escucha activa y comunicacion efectiva

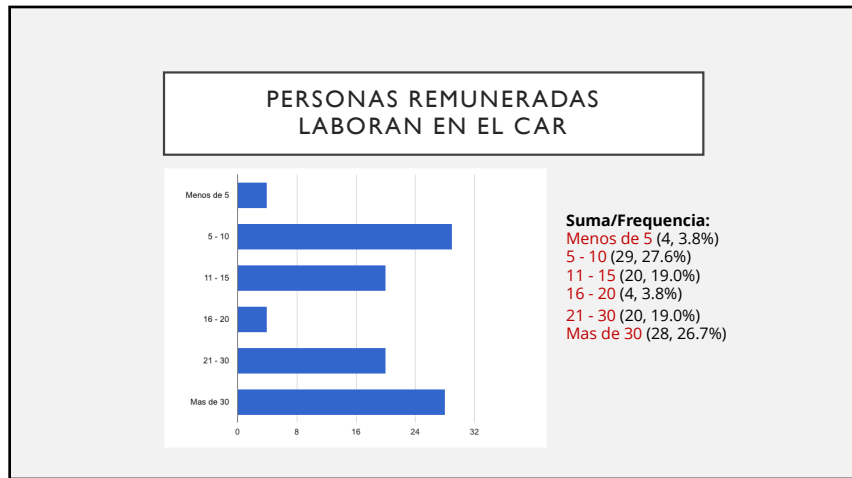
11

NUMERO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES RESIDEN EN EL CAR

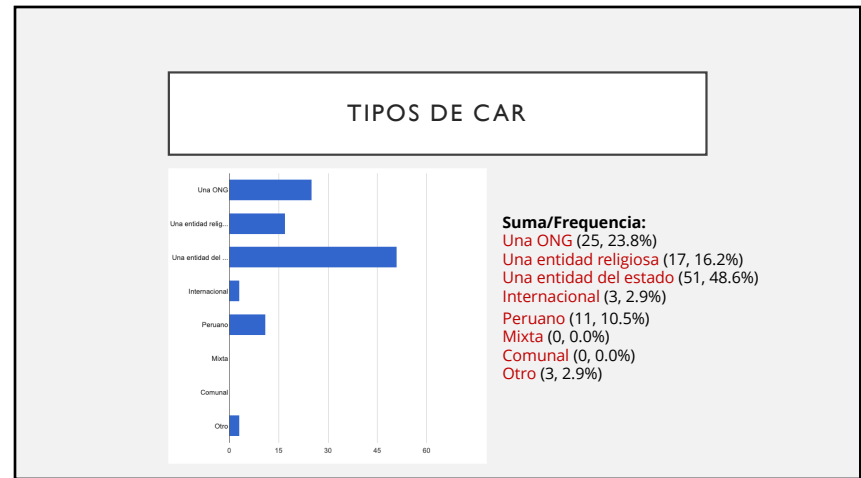


Suma/Frecuencia:
 Menos de 10 (2, 1.9%)
 10 - 20 (48, 44.4%),
 21 - 40 (28, 25.9%)
 41 - 60 (19, 17.6%)
 Mas de 60 (11, 10.2%)

12

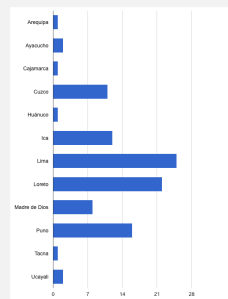


13



14

REGIÓN PRINCIPAL DEL CAR



Suma/Frecuencia: Amazonas (0, 0.0%), Ancash (0, 0.0%), Apurímac (0, 0.0%), Arequipa (1, 1.0%), Ayacucho (2, 2.0%), Cajamarca (1, 1.0%), Cuzco (11, 10.8%), Huancavelica (0, 0.0%), Huánuco (1, 1.0%), Ica (12, 11.8%), Junín (0, 0.0%), La Libertad (0, 0.0%), Lambayeque (0, 0.0%), Lima (25, 24.5%), Loreto (22, 21.6%), Madre de Dios (8, 7.8%), Moquegua (0, 0.0%), Pasco (0, 0.0%), Piura (0, 0.0%), Puno (16, 15.7%), San Martín (0, 0.0%), Tacna (1, 1.0%), Tumbes (0, 0.0%), Ucayali (2, 2.0%)

15

TEMAS PARA CAPACITACIONES

	Nada de interés	Poco interés	Neutral	Interés	Mucho Interés
Desarrollo infantil	1.1%	1.1%	9.5%	35.8%	52.6%
Desescalada	1.1%	2.1%	10.6%	35.1%	51.1%
Entrevista motivacional	1.1%	0.0%	10.5%	47.4%	41.1%
Practica basada fortalezas	2.1%	4.3%	10.6%	47.9%	35.1%
Comunicación no violenta	2.0%	0.0%	4.0%	36.4%	57.6%
Técnicas Autorregulación	1.1%	2.1%	5.3%	41.1%	50.5%

16

TEMAS PARA CAPACITACIONES

	Nada de interés	Poco interés	Neutral	Interés	Mucho Interés
Técnicas Autorregulación 2	1.1%	0.0%	7.6%	43.5%	47.8%
Cuidado Centrado Persona	0.0%	1.1%	10.5%	47.4%	41.1%
Fomento Apego	0.0%	2.1%	15.6%	41.7%	40.6%
Fomento Apego 2	1.1%	2.2%	16.7%	43.3%	36.7%
Comportamientos Riesgoso	2.0%	0.0%	8.2%	32.7%	57.1%
Cultural y ligística	2.1%	4.1%	11.3%	42.3%	40.2%
Cultural y ligística 2	1.1%	6.6%	11.0%	42.9%	38.5%

17

TEMAS PARA CAPACITACIONES

	Nada de interés	Poco interés	Neutral	Interés	Mucho Interés
Integración de Cuidados	1.1%	1.1%	12.6%	40.0%	45.3%
Estrés del Cuidador	1.1%	1.1%	17.4%	43.5%	37%
Estrés del Cuidador 2	0.0%	4.3%	10.8%	47.3%	37.6%
Crecimiento y desarrollo	3.3%	4.4%	13.3%	43.3%	35.6%
Crecimiento y desarrollo 2	3.3%	2.2%	16.3%	42.4%	35.9%
Desarrollo	2.1%	1.1%	6.4%	36.2%	54.3%

18

¿QUÉ CREE QUE LOS NIÑOS VALORAN
MÁS EN UN CUIDADOR?

TEMA	
Empatía y comprensión	61
Afecto y atención	28
Disciplina	15
Buen trato	14
Dedicación	13
Buen ánimo	6

19

¿QUÉ CREE QUE LOS ADOLESCENTES
VALORAN MÁS EN UN CUIDADOR?

TEMA	
Empatía y comprensión	52
Afecto y atención	28
Buen trato	26
Dedicación	25
Disciplina	21
Buen ánimo	6
Otro	8

20

¿CUÁLES CREE QUE SON LAS
COMPETENCIAS Y CARACTERÍSTICAS MÁS
IMPORTANTES DE UN CUIDADOR?

TEMA	
Empatía y paciencia	50
Vocación y auto-regulación	45
Formación y experiencia	21
Transmite afecto	17
Respetuoso / buen trato	16
Capacidad para enseñar, motivar y disciplinar	15
Optimismo y resiliencia	8
Otro	2

21

CAPACITACIÓN

TEMA	
Crianza adecuada / Formacion de vinculos	28
Modificacion de conducta / manejo de conflicto	23
Plan estrategico / Desarrollo / Formacion profesional	15
Relaciones interpersonales / Clima laboral	14
Relaciones interpersonales / Clima laboral	14
Fatiga de compasion / Auto-cuidado / Manejo de emociones	11
Abuso / Negligencia / Trauma	7
Novedades y consideraciones en tiempos de COVID-19	7
Salud fisica y atencion medica	6
Niños con habilidades diferentes	5
Educacion sexual	4
Abuso de sustancias	3
Charlas para los menores	2
Otro	8

22

DESCRIBA LA PARTE MÁS DESAFIANTE
DE SU TRABAJO.

TEMA	
Los niños: comportamientos, conducta y problemas	46
Capacitar del personal / Clima laboral	19
Tener llegada con los niños, buen trato y buen cuidado	18
Auto-cuidado / manejo emocional propio	13
Trabajar con autoridad, sistemas y familias	9
Otro	6

Unidad 2: Trazar el Arco Completo del Trauma

[Entender el trauma: de dónde viene, cuál es su impacto
y cómo se puede manejar y cuidar]

Las siguientes páginas contienen el material que veremos en la unidad 2 del proyecto. Sus instructores van a hacer referencia a estos materiales y pueden incluir separatas adicionales.

Unidad 2: Semana 1

El Lenguaje Compartido del Trauma

Hora de SER

Esta actividad sirve para promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice esta tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 2

Objetivos de aprendizaje para esta sesión :

1. Diferenciar los tres tipos de estrés a los que se enfrenta el ser humano.
2. Comprender e identificar los factores de riesgo en la vida de los niños a los que sirve.
3. Explicar de manera holística los efectos del trauma y el estrés tóxico en el desarrollo del niño.

Conceptos básicos para esta sesión:

1. Siete factores de riesgo
2. El trauma relacional
3. El trauma y las cuatro C's

Unidad 2

Preguntas de Reflexión

Piense en un niño que esté actualmente a su cargo en Casa Girasoles y responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ha experimentado este niño que pueda haber sido traumático? Por ejemplo: abuso, abandono, eventos estresantes, cambios de vida, entre otros.
2. ¿En cuántos sitios vivió el niño antes de llegar a Casa Girasoles? Si lo sabe, indique la edad del niño cada vez que se trasladó a un nuevo entorno.
3. ¿Qué relaciones significativas ha perdido el niño en su vida?
4. ¿Qué comportamientos del niño están teniendo que manejar usted y el resto de su equipo?

La ciencia demuestra que niños a los que les va bien a pesar de las graves dificultades han tenido al menos **una relación estable, afectuosa y comprometida** con un adulto que los apoyó. Estas relaciones comienzan en la familia, pero también pueden incluir a vecinos, proveedores de atención y educación temprana, profesores, trabajadores sociales o entrenadores, entre otros.

Consejo Científico Nacional sobre el Niño en Desarrollo. (2015). Las relaciones de apoyo y la activa creación de habilidades fortalecen los cimientos de la resiliencia: [Documento de trabajo 13.](http://www.developingchild.harvard.edu)
<http://www.developingchild.harvard.edu>

Tipos de Estrés

- **Estrés positivo:** Este estrés es *parte normal y esencial del desarrollo saludable*, caracterizado por breves aumentos del ritmo cardíaco, la presión arterial y leves elevaciones de niveles hormonales.

- **Estrés tolerable:** Este estrés activa en mayor medida los sistemas de alerta del cuerpo como consecuencia de dificultades más graves y duraderas. Si dicha activación ocurre por un *tiempo limitado y se amortigua con relaciones seguras y saludables* que puedan ayudar al niño a adaptarse, el cerebro y los otros órganos se recuperan de lo que, de otro modo, podrían ser efectos perjudiciales.

- **Estrés tóxico:** Este estrés ocurre cuando un niño experimenta *una adversidad* fuerte, frecuente y/o *prolongada, sin un medio de escape adecuado*. Este tipo de activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés puede alterar el desarrollo de la arquitectura cerebral y de otros sistemas de órganos y aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y el deterioro cognitivo, hasta bien entrada la edad adulta.

Unidad 2

Actividad en Grupos Pequeños

Divídanse en grupos. Propongan un ejemplo de la vida real para estos tres tipos de estrés (pueden ser sus propias historias o las de los niños de la casa, siempre recordando respetar los límites adecuados). Luego cada grupo compartirá sus historias. Puede usar este espacio para escribir sus respuestas.

Factores de riesgo para problemas emocionales y de comportamiento*.

En el ámbito del bienestar infantil, a menudo utilizamos el término "niños en riesgo", pero no nos detenemos a considerar lo que queremos decir cuando decimos que un niño está en riesgo. En general, hablamos de niños que han sufrido una activación prolongada del sistema de respuesta al estrés que hace que el niño experimente altos niveles de estrés tóxico. A continuación se presentan siete factores que podrían indicar que un niño está en riesgo:

1. **Factores generacionales:**
2. **Embarazo y parto difíciles:**
3. **Hospitalización temprana:**
4. **Abuso:**
5. **Abandono:**
6. **Factores de estrés en el hogar:**
7. **Factores sistémicos:**

**Adaptado del Instituto de Desarrollo Infantil de TCU*

Concepto Clave – Definición del Trauma Relacional Interpersonal

Es la serie de experiencias de maltrato, violencia interpersonal, abuso, agresión y abandono a la que se enfrentaron los niños y adolescentes, incluyendo abuso físico, sexual y emocional familiar, incesto; maltrato, acoso e intimidación en la comunidad, entre los pares y en el colegio; abandono físico, médico y emocional severo; ser testigo de violencia doméstica; así como el impacto de alteraciones graves y generalizadas en el cuidado como consecuencia de enfermedad mental grave del cuidador, abuso de sustancias, actividad criminal, separación abrupta o pérdida traumática". ([D' Andrea et al. 2012, p. 188](#))

Pregunta de Reflexión:

Haga una pausa y tómese un momento para pensar en el niño de la actividad de reflexión de hoy.

Por lo que sabe de la historia del niño, ¿qué factores de riesgo ha experimentado?

Los Efectos del Trauma: Las 4 Cs



Unidad 2

Conversación en Grupo: Creencias

Piense en el niño sobre el que escribió al principio de esta unidad.

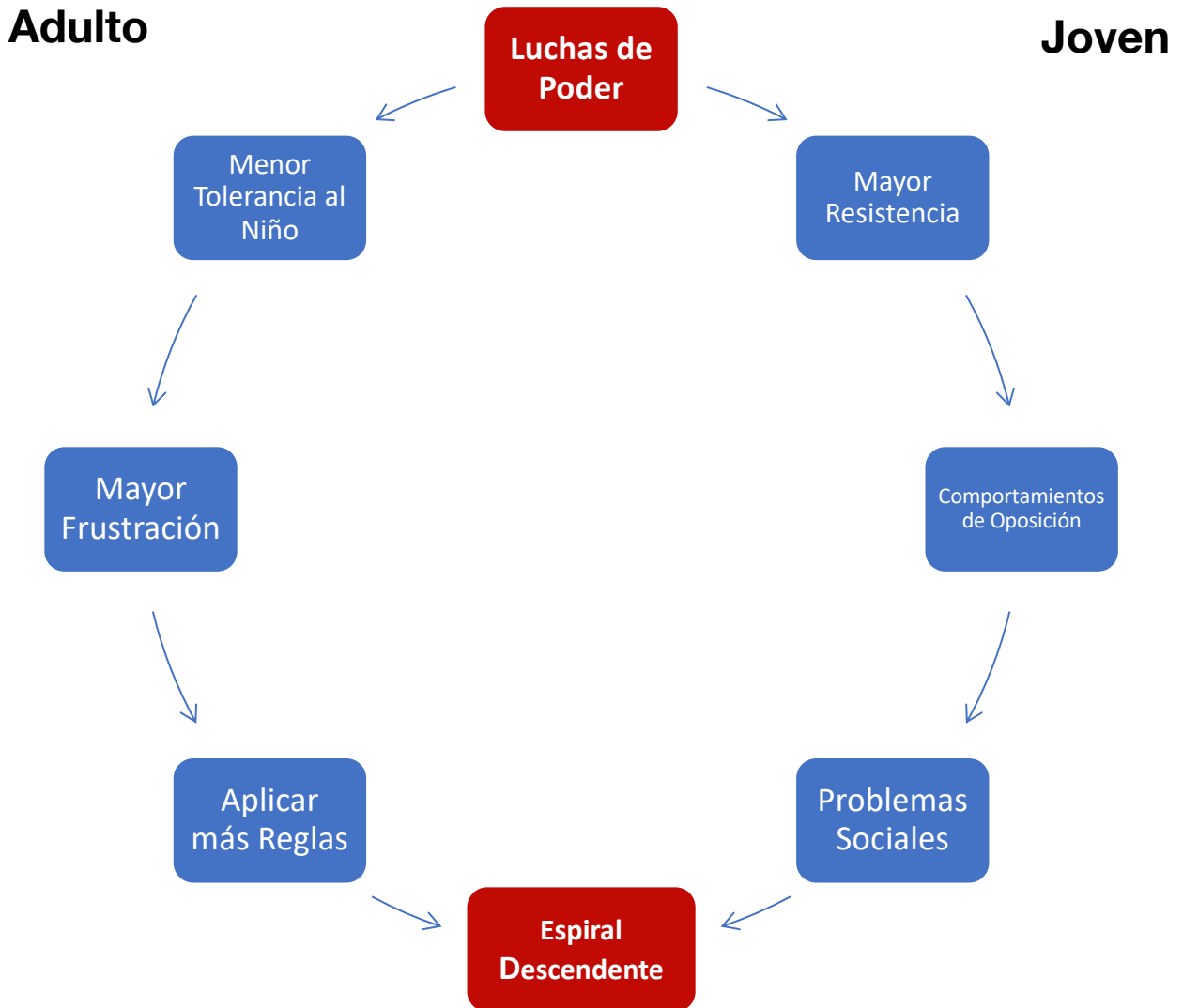
- ¿Qué palabras ha recibido el niño que han sentado las bases de su sistema de creencias?
- ¿Qué experiencias ha tenido el niño que ha validado su sistema de creencias?
- ¿Qué tiene que pasar para que nuevas creencias se afiancen en la vida del niño?
- ¿Cómo podemos, como equipo, empezar a fomentar estas nuevas creencias?

Quisiéramos que usted se lleve este aprendizaje de esta unidad, y de este año:

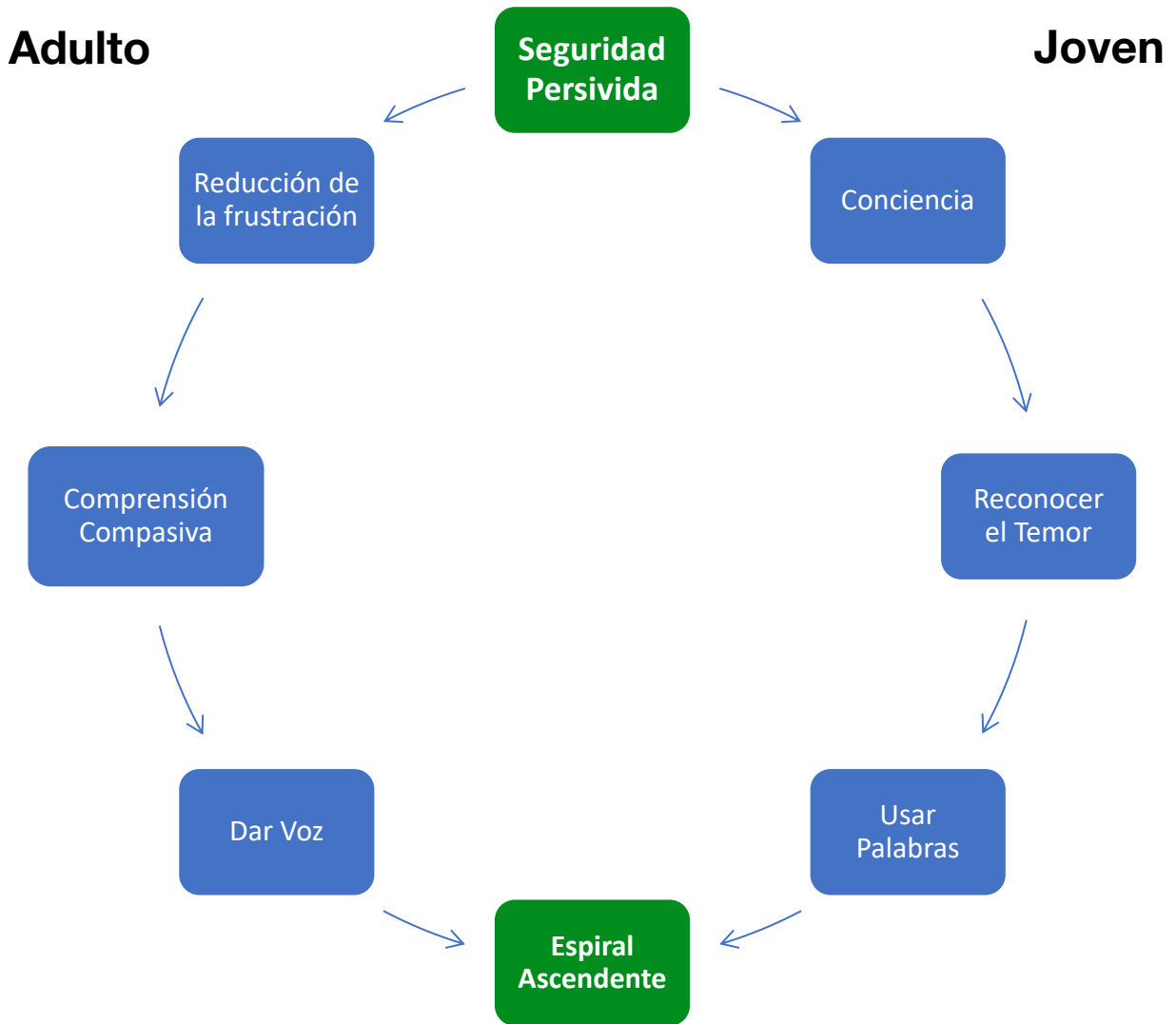
Una comprensión más completa de la compasión que proviene de un profundo entendimiento y comprensión de los niños a su cargo.

Existe una correlación entre la conexión emocional de un padre o cuidador con un niño o adolescente y su tolerancia emocional a sus comportamientos. Cuanto más conectados estemos, mejor podremos manejar los arrebatos de comportamiento, los retos emocionales y el estrés y la tensión de la vida.

Lente: Desobediencia Voluntaria



Lente: Comportamiento de Supervivencia



Unidad 2: Semana 2

Salud del Cerebro

Hora de SER

Comenzamos nuestras lecciones semanales con un Check-in, para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior.

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para esta sesión:

1. Describir el “Regular - Relacionar – Razonar”.
2. Organizar los síntomas de Alberto en estados cerebrales.
3. Describir una habilidad basada en el cerebro para apoyar una relación segura con los jóvenes expuestos al trauma.

Conceptos básicos para esta sesión:

1. Cerebro de Aprendizaje vs. Cerebro de supervivencia
2. El sorprendente desarrollo del cerebro humano
3. La sanación se produce en el contexto de las relaciones

Concepto Clave

Intervención Centrada en la Superación

Para promover la superación ¡hay que centrarse en la sanación en el contexto de las relaciones!

El caso de Alberto: Parte V

Volvamos al caso de Alberto y hablemos del impacto que su historia puede tener en algunos de sus comportamientos.

Comportamientos

Una tarde usted decide organizar un partido de fútbol. Muchos de los niños están entusiasmados con la idea de salir y esperan con ansias la actividad de la tarde. Alberto no. Mientras reúne a todos para salir a la cancha, ve a Alberto sentado solo. Lo llama y le dice: "Ven, vamos, es la hora del partido". Alberto lo mira y le dice: "No voy a jugar fútbol. Quiero quedarme aquí y dibujar". Le explica a Alberto que no puede dejarlo solo. Debe venir con el grupo. Le explica la política de que no se puede dejar a los niños sin supervisión y que no hay otro personal para que se quede con él. Le dice que tiene que ir con ustedes.

De repente, Alberto empieza a gritar. Está muy alterado. Usted no sabe qué pasó. Hace un minuto estaban hablando de fútbol, y ahora está gritando y molesto.

Después de una hora de palabras, gritos y enojos, Alberto se calma. Usted le dice que su comportamiento es inaceptable y que tendrá que hablar con el director sobre el castigo por sus acciones.

Historia

"Crecí en una pequeña comunidad a las afueras de Huánuco. Tengo cuatro hermanos y tres hermanas. No recuerdo bien a mi papá, sólo me acuerdo que me pegaba a puñetazos. Nos abandonó cuando yo tenía 5 o 6 años. Mi mamá trabajaba todo el día. Hacía refresco y lo vendía en la calle. Cada noche, cuando volvía a donde vivíamos, parecía casi derrotada por la vida. Un día, cuando yo tenía 10 años, me dijo que yo ya era lo suficientemente grande como para cuidarme solo. Me dio 5 soles y me dijo que buscara un trabajo y un lugar donde vivir. Me dijo: "Búscate la vida". No la he vuelto a ver. Viví en el mercado durante un tiempo; las señoras eran buenas conmigo y me ayudaban a conseguir comida. Una de ellas me enseñaba con los libros de sus hijos. Un día vino la policía. Me pegaron y me llevaron al penal. Me mandaron aquí. No sé quién soy."

Idea Importante

Para conectar mejor y construir relaciones más fuertes y saludables es clave relacionar una mayor comprensión entre el pasado del niño y su historia y sus comportamientos.

Cerebro de Aprendizaje vs. Cerebro de Supervivencia

Razonar (Córtex)

Responsable del **pensamiento, el aprendizaje, el procesamiento y el control de los impulsos.**

Relacionar (Sistema Límbico)

Responsable de **las grandes emociones (tristeza, felicidad), de almacenar y recuperar nuestros recuerdos, y de desarrollar relaciones sensibles, seguras y en armonía.**

Regular (Tallo Cerebral)

Responsable de **las funciones primitivas: respiración, ritmo cardíaco, habilidades de supervivencia (luchar, huir o congelarse).**

¿Por qué es importante Regular-Relacionar-Razonar?

El cerebro de los niños se desarrolla de abajo hacia arriba. Cuando los niños se sienten seguros y cuidados, pasan más tiempo en las partes superiores de su cerebro (**Cerebro de Aprendizaje**) - *resolviendo problemas, divirtiéndose, desarrollando amistades y relaciones con sus cuidadores (¡como usted!).*

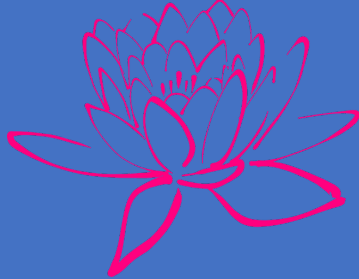
Sin embargo, cuando han experimentado un trauma del que no han tenido la oportunidad de superar, viven con un temor constante (cerebro de supervivencia). Estas son algunas de las cosas que sabemos sobre los niños con Cerebro de supervivencia:

- Cerebro superior menos desarrollado
- Menor tamaño del cerebro
- Menos conexiones cerebrales
- Dificultad para prestar atención
- Ansioso e incapaz de calmarse
- Comportamientos agresivos
- Menor capacidad de sostener relaciones

- ¿Cuáles son algunos de los comportamientos y otras preocupaciones que tiene sobre Alberto?
- ¿Por qué son importantes los conceptos de Cerebro de Aprendizaje vs. Cerebro de Supervivencia para poder apoyar a Alberto?

El sorprendente desarrollo del cerebro humano

El cerebro de un niño es como una flor, cuando se le nutre al nacer y en sus primeros años, la capacidad del niño para aprender en el colegio, desarrollar relaciones sanas, explorar y sentirse seguro de ser él mismo aumenta a lo largo de su vida.



Así como se marchita una flor que no se cuida bien, los traumas infantiles dejan una huella duradera en el cerebro en desarrollo.

El cerebro humano está diseñado para un mundo diferente

- El cerebro humano fue diseñado para desarrollarse en un contexto de numerosos adultos que lo rodeen y lo cuiden desde su nacimiento.
- En el ámbito del bienestar infantil hay una alta probabilidad de que los niños a los que cuida hayan tenido una falta de relaciones enriquecedoras con adultos que hayan apoyado el desarrollo de su cerebro.
- Si bien las residencias de bienestar infantil pueden ofrecerles a los niños necesitados un entorno seguro y enriquecedor para prosperar, el desarrollo óptimo se produce cuando los niños son atendidos en un hogar con sus cuidadores principales y su familia.

El cerebro se desarrolla rápidamente en los primeros años de vida

- Desde el nacimiento hasta los cinco años, el cerebro de un niño se desarrolla más que en cualquier otro momento de su vida. La calidad de las experiencias - positivas o negativas - de un niño en sus primeros años de vida contribuye a determinar el desarrollo de su cerebro.
- **Sabía que.... El cerebro de un niño ya tiene el 90% de su tamaño adulto a los 5 años**
 - Al nacer, el cerebro de un bebé promedio es aproximadamente una cuarta parte del tamaño del cerebro promedio de un adulto. Increíblemente, duplica su tamaño en el primer año. **Sigue creciendo hasta alcanzar el 80% del tamaño adulto a los 3 años y el 90% -casi completo- a los 5 años.**
- Sin embargo, el crecimiento de cada región (*recuerde: Regular - Relacionar - Razonar*) depende del cuidado que recibe cada región durante estos importantes años. Las relaciones de un niño con los adultos de su vida son las que más influyen

Unidad 2

en el desarrollo de su cerebro. Las relaciones afectuosas con adultos receptivos y confiables son esenciales para el desarrollo saludable de un niño. Estas relaciones comienzan en casa, con los padres y la familia, pero también incluyen a los cuidadores, profesores y otros miembros de la comunidad.

El cerebro se desarrolla de abajo hacia arriba

- ¿Recuerda “Regular - Relacionar – Razonar”?
 1. Aunque el tamaño del cerebro de un niño de 5 años es aproximadamente el 90% del de un adulto, las regiones del cerebro siguen desarrollándose a lo largo de su vida. De **hecho, el córtex (el razonamiento, el pensamiento, el aprendizaje y el control de los impulsos) no se desarrolla completamente hasta los 20 años.** Esto significa que incluso para los niños que no han estado expuestos a un trauma en su vida, la parte encargada del *Razonamiento* no está completamente desarrollada, de ahí el típico control de los impulsos y las reacciones "excesivamente emocionales" ante cosas aparentemente pequeñas que vemos en los niños.
 2. Los niños expuestos a traumas a lo largo de su vida son más propensos a reaccionar desde su cerebro de supervivencia (*donde la región de Regulación está desregulada*) y es menos probable que sean capaces de emplear plenamente sus regiones para *Relacionar* y *Razonar*.

Las conexiones cerebrales están diseñadas para cambiar "dependiendo del uso".

- Un recién nacido tiene todas las células cerebrales (neuronas) que tendrá durante el resto de su vida, pero son las conexiones entre estas células las que realmente hacen funcionar el cerebro. Las **conexiones cerebrales** nos permiten movernos, pensar, desplazarnos, comunicarnos y hacer casi todo. Los años de la primera infancia son cruciales para establecer estas conexiones. El **desarrollo del cerebro se va construyendo sobre sí mismo**, ya que las conexiones acaban enlazándose entre sí de forma más compleja. Esto le permite al niño moverse, hablar y pensar de maneras más complejas.
- **Cómo se construyen las conexiones cerebrales**
 1. Desde el nacimiento, los niños desarrollan conexiones cerebrales a través de sus experiencias cotidianas. Se construyen a través de las interacciones positivas con sus padres y cuidadores y utilizando sus sentidos para interactuar con el mundo. Las experiencias diarias de un niño pequeño determinan qué conexiones cerebrales se desarrollan y cuáles durarán toda la vida. La cantidad y la calidad de los cuidados, la estimulación y la interacción que reciben en sus primeros años marcan la diferencia.

¡Podemos ayudar a los niños a cambiar sus conexiones cerebrales!

- Sabemos que los primeros años son la mejor oportunidad para que el cerebro de un niño desarrolle las conexiones que necesita para ser un adulto sano, capaz y con éxito. Las conexiones necesarias para muchas habilidades importantes de alto nivel, como la motivación, la autorregulación, la resolución de problemas y la comunicación, se forman en estos primeros años, o no se forman. Es mucho más difícil que estas conexiones cerebrales esenciales se formen más tarde en la vida.
- Sin embargo, hay dos cosas que sirven de base al hecho de que podemos contribuir al cambio de las conexiones cerebrales
 1. Nuestros cerebros son capaces de cambiar. Recordemos que **¡la superación se produce en el contexto de las relaciones!** Nuestros cerebros se adaptan y cambian cuando experimentamos *una estimulación repetida*; y esto ocurre a través de Relaciones **Consistentes, Repetitivas y Receptivas**. Científicamente esto se llama Plasticidad.
 2. **Adolescencia** – Si bien sabemos que la primera infancia es el periodo clave para el desarrollo del cerebro, la adolescencia es otro periodo sensible para el desarrollo del cerebro. Nuestro cerebro adolescente pasa por un intenso proceso de eliminación (poda o corte) de las conexiones no utilizadas y de crecimiento de nuevas conexiones y transformación de las regiones de nuestro cerebro que nos sirven para *Relacionar* y *Razonar*. Como hemos visto, el cerebro de los adolescentes depende en gran medida de la región de nuestro cerebro que sirve para *Relacionar (emocional)*.

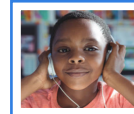
La Superación en el Contexto de Relaciones

Ejercicio en Grupo Grande

Desarrollemos una lista de estrategias para apoyar la superación ayudando a nuestros niños a *Regular* y a *Relacionar*.

Puntos clave:

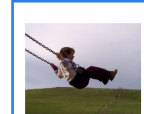
- Primero debemos establecer la seguridad y la confianza (seguridad percibida).
- Recordar la conexión y el afrontamiento (autorregulación) [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles]
- Repetición = Reparación



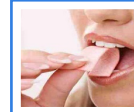
Escuchar



Poner algo en tus manos



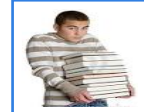
Mover



Poner algo en tu boca



Leer un libro



Trabajo pesado

Estrategias de Regulación

Estrategias de Regulación	Estrategias Relacionales

Unidad 2: Semana 3

Manejo y Cuidado del Trauma *(Trauma Stewardship)*

Hora de SER

Comenzamos nuestras lecciones semanales con un Check-in, para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior.

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para esta sesión:

1. Describir la Intervención Centrada en la Superación.
2. Examinar la influencia que el cuidado de niños en casas hogares tiene en usted como persona.
3. Analizar cómo la cultura del equipo influye en su propio bienestar.

Conceptos básicos para esta sesión:

1. Intervención Centrada en la Superación.
2. Manejo y cuidado del trauma.

Concepto Clave

Seguridad Percibida

Para dar lo mejor de nosotros mismos como personal (que tiene como objetivo promover la superación de los niños) debemos haber sentido seguridad en nuestro lugar de trabajo.

Intervención Centrada en la Superación

¿Qué es la Atención Basada en el Trauma?

La atención basada en el trauma es una estrategia de atención a personas y comunidades que asume que las personas, las familias y las comunidades han experimentado traumas en el pasado. La atención basada en el trauma tiene en cuenta la influencia que la exposición al trauma tiene en los comportamientos, pensamientos, sentimientos y otros síntomas de la persona. En esencia, la atención basada en el trauma es un modelo de cambio organizacional que mejora la cultura de la atención dentro de una organización. Hay seis principios rectores de la atención basada en el trauma.

Concepto Clave

Un equipo, al igual que una persona, está vivo con pensamientos, sentimientos, valores y mucho más.

-Dra. Karen Treisman

En grupo, utilice estos espacios para escribir definiciones de cada uno de los siguientes términos:

1. Seguridad
2. Confiabilidad y transparencia
3. Apoyo entre pares
4. Colaboración y reciprocidad
5. Empoderamiento y alternativa
6. Cuestiones culturales, históricas y de género

Unidad 2

Evolución hacia la Intervención Centrada en la Superación

La atención basada en el trauma nos ha hecho cambiar de perspectiva. Hemos pasado de pensar del "qué te pasa" a "qué te ha pasado". Por otra parte, sabemos que las comunidades están cansadas de que etiqueten sus vidas como "trauma". La Intervención Centrada en la Superación mejora la postura basada en el trauma pues no sólo se queda en el "qué te ha pasado" sino que busca entender el "qué está bien en ti".

Concepto Clave

Intervención centrada en la Superación

"¿Qué está bien en ti?"

"La humanidad se encuentra en la interdependencia"

Promover la superación holística que incluye cultura, espiritualidad, acción cívica y superación colectiva.

Preguntas de Reflexión

- 1. ¿Qué significaría tener una "Postura Centrada en la Superación" en su hogar?**

- 2. ¿Qué temas hemos visto en la Unidad 1 y 2 que encajan con la idea de la intervención Centrada en la Superación?**

- 3. El tener una postura Centrada en la Superación, ¿cómo podría mejorar los resultados de los niños a los que atiende?**

Manejo y Cuidado del trauma

El trabajo que realizamos cada día conlleva una gran carga y a la vez un gran privilegio, ya que cuidamos de algunos de los niños más vulnerables. Esto influye nuestras vidas personales y profesionales de muchas maneras; nos preocupamos bastante tanto si estamos en el trabajo como si estamos en casa. Esta sección quiere hablarle a usted como ser humano, no simplemente como miembro del personal de bienestar infantil.

¿Qué significa la idea del Manejo y Cuidado del Trauma?

El Manejo y Cuidado del Trauma es una práctica diaria que nosotros (como cuidadores) realizamos individualmente, como equipo y como organización para atender el dolor y el estrés que ocurre en nuestras comunidades a diario. El manejo y el Cuidado del Trauma considera tanto el dolor como la alegría que sentimos como personal que tiene el privilegio de cuidar a nuestros niños.

Esta cita expresa la esencia de lo que significa dedicarse al manejo y cuidado del trauma:

"Si desarrollamos el profundo sentido de conciencia necesario para CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS al mismo tiempo que cuidamos de los demás y del mundo que nos rodea, podemos mejorar grandemente nuestro potencial para trabajar por el cambio, de forma ética e íntegra, para las generaciones venideras."

Ideas y definiciones relacionadas:

- **Deleite:** El deleite en el lugar de trabajo encaja con la idea del manejo y cuidado del trauma. El deleite entiende que para que podamos brindar la mejor atención, debemos hacer algo más que el auto-cuidado básico, debemos encontrar un verdadero sentido interno de alegría al estar físicamente en el trabajo, trabajando con los niños, interactuando emocionalmente con los compañeros de trabajo, e incluso encontrar alegría en el trabajo cuando no estamos en el trabajo. Encontrar deleite en nuestro trabajo es una parte crítica para desarrollar un Centro de Excelencia que brinde atención centrada en la superación a nuestros niños.
- **Satisfacción por compasión:** Es cuando sentimos satisfacción, orgullo y le encontramos sentido al cuidado de los niños en nuestro lugar de trabajo.

Unidad 2

- **Fatiga por compasión:** Es lo contrario de la satisfacción por compasión. La fatiga por compasión se produce debido a nuestra *exposición constante* a las difíciles historias de los niños, al estrés de los compañeros de trabajo y al estrés organizativo, causa una sensación de pérdida del placer y del sentido que encontramos en nuestro trabajo, y puede ser a corto o largo plazo. Normalmente nos sentimos cansados, nos frustramos más fácilmente, nos volvemos más olvidadizos en el trabajo (y en casa) y tenemos una sensación de pesimismo sobre la influencia de los cuidados que proporcionamos.
- **Angustia Moral:** Esto ocurre cuando nuestros sistemas de creencias y normas internas están en desacuerdo con la cultura del lugar de trabajo. Por ejemplo, en su trabajo les están pidiendo más evaluaciones sobre los resultados de los niños que están allí mucho tiempo y usted cree que eso interfiere con el cuidado genuino de los niños. Su equipo recibe cada vez más peticiones por parte del gobierno para "devolver a los niños a sus familias". Usted no está seguro de cómo preparar a un niño para que se reintegre con una familia que puede estar atravesando problemas complejos de pobreza, abuso, alcoholismo y problemas de salud mental.
- **Trauma Vicario o Indirecto:** El trauma vicario se considera como el estrés más severo de los cuidadores. Se produce debido a la exposición constante a las historias o traumas de los niños (y de los compañeros de trabajo), sin una salida para liberar el estrés producido por ser parte de sus historias. Puede incluir fatiga por compasión y angustia moral, pero también incluye un cambio en nuestros sistemas de creencias sobre el mundo, sobre nuestra espiritualidad, sobre nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad, entre otros.

Actividad de Reflexión: Cinco indicaciones para el manejo y cuidado del trauma

¿Cómo podemos, como personas y como equipo, mejorar nuestro manejo y cuidado del trauma? No es un proceso sencillo. Es más bien como un viaje que tiene 5 indicaciones:

- **Crear un espacio para cuestionarnos**
 - **¿Por qué hago lo que hago?**

- **Elegir nuestro punto de atención, en qué nos vamos a concentrar:**
 - **¿Dónde pongo mi atención?** Piense en una situación difícil en el trabajo: Escriba tres cosas que fueron un desafío y tres cosas que le hicieron sentir aprecio:

Desafío	Aprecio

Unidad 2

- **Construir compasión y comunidad:**
 - **Crear una microcultura:** Ya hemos empezado a hacer algo de esto en nuestras capacitaciones y queremos seguir apoyando el desarrollo de una cultura de aprendizaje y salud en Casa Girasoles. Empecemos por profundizar el tema de la compasión:
 - ¿Usted es compasivo consigo mismo?
 - ¿Es usted duro consigo mismo?
 - ¿Las personas de su trabajo son compasivas con sus necesidades y con su lugar en su microcultura?

- **Encontrar el equilibrio:**
 - Identifique una cosa que quisiera incorporar a su trabajo, pero que cree que nunca podría hacerse... ¿Qué pasos podría dar para conseguirla?
 - **Una cosa que me gustaría incorporar:**

 - **Pasos para poner en acción:**
 - 1.

 - 2.

 - 3.

- **Una práctica diaria para centrarnos:**
 - Cada día pregúntese a sí mismo: **¿Cuál es mi intención hoy?**

Durante la semana, siga reflexionando y escribiendo sus ideas, objetivos y deseos. Esto lo ayudará a usted y a su equipo a avanzar hacia un mejor Manejo y Cuidado del Trauma

Unidad 2: Semana 4

Aprendizaje en Acción

Hora de SER

Comenzamos nuestras lecciones semanales con un Check-in para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior.

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 2

Objetivos de aprendizaje para esta sesión:

1. Crear un plan centrado en la superación para un niño a su cargo.
2. Crear un plan centrado en la superación para que su equipo lo siga a fin de llegar hacia el manejo y cuidado del trauma.

Conceptos básicos para esta sesión:

1. Seguridad Percibida.
2. Conexión.
3. Afrontamiento (autorregulación) [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles]

Unidad 2

Esta semana realizaremos una actividad para aplicar lo aprendido durante las tres primeras semanas de esta Unidad. Utilizaremos como guía los Tres Pilares de la Atención Basada en el Trauma de Howard Bath:

- 1. Seguridad Percibida-** Para que se produzca la superación, el niño (o los miembros del equipo) deben sentirse física, emocional, psicológica, social y moralmente seguros.
- 2. Conexión** - La superación se produce en el contexto de las relaciones. La seguridad no puede producirse sin unas relaciones adecuadas. Debemos conectar antes de redirigir.
- 3. Afrontamiento (autorregulación)** [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles] - Los niños (y el personal) tienen muchas fortalezas que apoyarán su superación. Para apoyar la sanación, tenemos que centrarnos en la salud del cerebro inferior a través de habilidades de afrontamiento [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles] que regulan y ayudan a desarrollar relaciones emocionalmente adecuadas, para que podamos controlar nuestros impulsos y ejercer el pensamiento crítico.

Ejercicio en grupos pequeños y grandes

Juntos desarrollaremos estrategias que promuevan la superación del niño y del equipo a través de estrategias que optimicen:

- La seguridad percibida
- La conexión
- El afrontamiento (autorregulación) [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles]

Seguridad Percibida	
Niño	Equipo

Conexión	
Niño	Equipo

Afrontamiento (autorregulación) [cómo gestionar sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles]	
Niño	Equipo

Unidad 2

Referencias y recursos relacionados con la Unidad 2

1. SAMHSA (2014). TIP 57: Atención basada en el trauma en los servicios de salud conductual. Disponible en:
<http://store.samhsa.gov/product/TIP-57-Trauma-Informed-Care-in-Behavioral-Health-Services/SMA14-4816>
2. Ginwright, S. (2018). El futuro de la curación: Pasando de la atención basada en el trauma a la intervención centrada en la curación.
<https://ginwright.medium.com/the-future-of-healing-shifting-from-trauma-informed-care-to-healing-centered-engagement-634f557ce69c>
3. El Instituto de Trauma y Atención basada en el Trauma, Universidad de Buffalo.
<http://socialwork.buffalo.edu/social-research/institutes-centers/institute-on-trauma-and-trauma-informed-care/what-is-trauma-informed-care.html>
4. Manejo y cuidado del trauma. <https://traumastewardship.com/>
5. Burke Harris, N. *El pozo más profundo: la curación de los efectos a largo plazo de la adversidad en la infancia*. Houghton Mifflin Harcourt, 2018.
6. Los pilares de Bath para la atención basada en el trauma:
https://www.hope.ms.gov/sites/mccj/files/Hope%20training%20January%20202021/read_3%20Pillars%20of%20TIC.pdf

Fin de Unidad 2

Notas

Notas

Notas

Notas

Unidad 3



Universidad Católica
de Santa María



PATHS OF HOPE

Unidad 3:

Cultura y bienestar infantil: Construyendo un Centro de Excelencia

A partir de la Unidad 3, empezaremos a introducir **actividades y ejercicios de grupo**. Utilizaremos dichas **actividades de grupo** para afinar los **conceptos clave** y las **ideas importantes**.

Para que cualquier **actividad de grupo** salga bien es importante seguir unas reglas. Para nuestras **Actividades de Grupo**, seguiremos las siguientes:

Ideas importantes

DOS SUPUESTOS CLAVE

Todos estamos motivados por las mejores intenciones. Asumir que el otro está motivado por las mejores intenciones es una forma de considerar al otro como una persona amable y compasiva, incluso si lo que dice no parece amable y compasivo. Significa reconocer que la mayor parte de lo que sale de nuestra boca es como un primer borrador, y que merece ser aceptado como el inicio, y no el final, de una conversación.

Todos seremos respetuosos con la cantidad de tiempo que hablamos. Hay una razón por la que Dios nos dio dos oídos y una boca. Tenemos más que oír que decir. Escuchar requiere que permitamos que se oiga otra voz. Esto significa compartir el espacio y el lugar de una conversación para permitir que otros participen, compartiendo sus pensamientos, sentimientos e ideas, y que sean escuchados.

Unidad 3: Semana 1

¿Qué significa aprender cultura? ¿Qué es una cultura de bienestar infantil?

Unidad 3

Hora de SER

Como hablamos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in sirve para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 3

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Describir la importancia de los dos principales dominios del aprendizaje y por qué el conocimiento de dominio general y habilidades es duradero.
2. Considerar cómo una comprensión más profunda del trauma puede alinear a los miembros de un equipo en torno a una cultura de empoderamiento.
3. Comprender cómo la ética y la integridad sirven para formar la cultura del bienestar infantil.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Cultivar el aprendizaje colaborativo.
2. Conciencia cultural y humildad.
3. Ética e integridad profesional.
4. Compromiso centrado en la sanación y en el manejo y cuidado del trauma.

Unidad 3

Dominios del aprendizaje: Avanzar hacia un cambio duradero

Es posible que se encuentre un poco confundido por lo que estamos haciendo en este proyecto de un año de duración. Puede que incluso se pregunte: ¿cuándo voy a aprender nuevas habilidades? Vamos a hablar unos momentos para reflexionar por qué estamos aprendiendo de esta manera.

Desde que existen organizaciones, instituciones y grupos, las personas han buscado la adquisición de nuevos conocimientos y el perfeccionamiento de sus habilidades. La literatura empresarial está llena de estudios empíricos y ejemplos de casos de organizaciones que utilizan la capacitación y la enseñanza para crear un cambio de cultura. Una cosa está muy clara: no todos los tipos de aprendizaje generan los mismos resultados.

En el mundo de la capacitación y la educación, el término dominio representa un enfoque específico para la adquisición de nuevas habilidades que evolucionan a partir de conocimientos recién formados. A efectos de nuestro proyecto conjunto, nos centraremos en dos dominios: el **aprendizaje de dominio específico** y el **aprendizaje de dominio general**.

Gran parte de nuestra educación formal actual se basa en el aprendizaje de dominio específico. En esencia, el aprendizaje de dominio específico está enfocado, y es específico para una tarea y una habilidad, y está relacionado con un fondo de conocimiento especializado. Piense en el acto de escribir su nombre. Formar las letras, formar una palabra, escribir esa palabra de manera que otra persona pueda leerla es una habilidad de dominio específico. Sin embargo, escribir es algo más que reproducir las formas de las letras y la sintaxis de las palabras: se trata de expresión y creatividad, y de la representación poética de un pensamiento crítico más profundo. La parte poética de la escritura es el aprendizaje de dominio general. Es un conocimiento que trasciende una tarea fija. Es una habilidad que puede modificarse y transformarse en una amplia variedad de aplicaciones.

Muchas de nuestras primeras experiencias de aprendizaje formal (como la educación en el aula, el aprendizaje de un instrumento o de la danza, etc.) se centran en el aprendizaje de dominios específicos. Se nos enseña a recitar, repetir y memorizar. Es una estrategia útil para dominar habilidades que pueden reproducirse una y otra vez. Funciona bien cuando se aprende a bailar marinera, donde se requiere precisión y capacidad del bailarín para memorizar pasos y movimientos. Sin embargo, no funciona bien cuando se aprenden habilidades que tienen una amplia gama de aplicaciones. Esto es especialmente cierto cuando se trabaja con jóvenes y adultos jóvenes.

Piense en un desafío que haya tenido con un niño en la Casa Girasoles. Tal vez fue un desafío de comportamiento (como no seguir las reglas de los quehaceres) o un desafío

Unidad 3

emocional (como los arrebatos de ira); cualquiera que sea el desafío, es probable que usted haya tenido una estrategia para responder a ese desafío. Ahora imagine que utiliza esa misma estrategia para todos los problemas, desafíos y necesidades en Casa Girasoles. ¿Cómo funcionaría esa estrategia única para todo? Probablemente no muy bien.

No hay una única estrategia para todos los desafíos de la vida. No hay una única solución para la infinidad de necesidades a las que se enfrenta un niño y un joven adulto que ha vivido la experiencia de la violencia, el abuso, el abandono y el trauma. Necesitamos una serie de habilidades que puedan modificarse y adaptarse a una amplia gama de problemas, desafíos y comportamientos. Esto es el Aprendizaje de Dominio General. Se trata de aprender un conjunto básico de prácticas y principios y luego responder de manera flexible y adaptativa.

Le doy un ejemplo:

Está tomando clases para aprender a cocinar. La profesora les dice que van a preparar una Causa; sin embargo, no les da ninguna guía ni instrucciones. Para la gran mayoría de ustedes, esto no será un gran problema, ya que casi todos los hogares peruanos preparan algún tipo de Causa. En todos sus años de exposición a las cocinas, usted ha asimilado las habilidades para apretar la papa amarilla, añadir la cantidad correcta de sal, rocoto y limón. También ha aprendido el arte de desmenuzar el pollo de tal manera que prácticamente se deshaga en la boca con cada bocado. Se trata de un conocimiento de dominio específico y está enfocado en tareas especializadas.

Sin embargo, ¿qué pasaría si usted fuera de España y recién ha llegado a Lima? Nunca antes ha probado la Causa, ni sabe lo que es. Para usted, los platos tradicionales de España son los que disfrutó en la cocina de su abuela. Sabe hacer una excelente paella y gazpacho. También tiene las habilidades culinarias básicas. Aprendió a coger un cuchillo y cortar en cuadraditos desde niño, y sabe muy bien cortar pescado, cerdo o carne. Conoce muy bien la cocina. Puede que no sepa hacer una Causa, pero sí sabe moverse en una cocina y combinar ingredientes. Este es un conocimiento de dominio general y es transferible a una amplia gama de desafíos.

Tener conocimientos de dominio general significa que puede ser lo suficientemente flexible como para trabajar con situaciones y circunstancias desafiantes a medida que surjan. Tiene los conocimientos básicos para navegar por la complejidad y orientar sus conocimientos y habilidades básicas a una amplia gama de desafíos, tareas, problemas o inquietudes.

Este es el dominio que queremos perfeccionar. Este es el camino hacia un cambio duradero.

Unidad 3

El caso de Alberto Parte VI

Vamos a empezar la primera semana de la Unidad 3 retomando el caso de Alberto. Hemos añadido un poco más de material para que lo tenga en cuenta.

La última vez que visitamos a Alberto, nos contó los desafíos de su pasado...

"Crecí en una pequeña comunidad a las afueras de Huánuco. Tengo cuatro hermanos y tres hermanas. No recuerdo bien a mi papá, sólo me acuerdo que me pegaba a puñetazos. Nos abandonó cuando yo tenía 5 o 6 años. Mi mamá trabajaba todo el día. Hacía refresco y lo vendía en la calle. Cada noche, cuando volvía a donde vivíamos, parecía casi derrotada por la vida. Un día, cuando yo tenía 10 años, me dijo que yo ya era lo suficientemente grande como para cuidarme solo. Me dio 5 soles y me dijo que buscara un trabajo y un lugar donde vivir. Me dijo: "Búscate la vida". No la he vuelto a ver. Viví en el mercado durante un tiempo; las señoras eran buenas conmigo y me ayudaban a conseguir comida. Una de ellas me enseñaba con los libros de sus hijos. Un día vino la policía. Me pegaron y me llevaron al penal. Me mandaron aquí. No sé quién soy".

Aunque, por lo general, su aldea no acepta chicos que hayan tenido problemas con la ley, su programa hizo una excepción con Alberto. Durante el año que Alberto ha estado viviendo en Casa Girasoles, usted ha sido testigo de bastantes desafíos en su comportamiento. Un día, Alberto puede estar completamente tranquilo y sumiso, y al siguiente puede estar irritable y conflictivo. Nunca está seguro de qué Alberto va a aparecer.

Hace un mes, Alberto recibió una llamada de su padre. Su padre, que hacía tiempo que no estaba en la vida de Alberto, le llamó porque quería visitarlo. Le dijo a Alberto que quería verlo. Han pasado 4 semanas desde esa llamada y no ha habido más comunicación del padre de Alberto.

Una noche, mientras los chicos se preparan para ir a dormir, Alberto se acerca donde usted. Le dice que quiere llamar a su padre. Le dice que cree que su padre se debe haber olvidado el número de teléfono y que por eso no se ha comunicado. Le pide que lo llame para asegurarse de que tenga el número.

Esa misma noche usted llama por teléfono al padre de Alberto. Un hombre responde al teléfono con voz agitada. Le explica quién es usted y por qué lo está llamando. Él le dice que no tiene ningún interés en visitar a Alberto y que la otra vez había llamado porque estaba borracho y se sentía culpable. Termina bruscamente la llamada y le dice que no lo vuelva a llamar.

Unidad 3

Al día siguiente usted le explica a Alberto lo que pasó en la llamada. Por no herir sus sentimientos, le dice que su padre estaba muy ocupado en el trabajo cuando lo llamó. Le dice a Alberto que su padre volverá a llamar pronto, pero que no sabe cuándo.

Alberto se enoja y le grita con frustración. Le dice: "Estás mintiendo. Mi padre me quiere. Sé que me quiere. Me llamará hoy".

Ese mismo día, mientras usted se prepara para terminar su turno, Alberto se le acerca y con una mirada de desprecio, le dice: "¿Qué has hecho? Mi padre no ha llamado. ¿Qué le has dicho para que no me quiera?".

Sin saber cómo responder, le explica que no ha dicho nada. Le asegura que su padre llamará, pero no puede decir con certeza cuándo. Cuando está saliendo, Alberto corre detrás de usted y le dice: "Por favor, por favor, ayúdame a contactar con mi padre. No tengo a nadie, él es todo lo que tengo. Por favor, ayúdame".

PARE

Unidad 3

El caso de Alberto: Mas allá que los comportamientos

Actividad de grupo

La siguiente actividad de grupo está pensada para que reflexione sobre el impacto de la cultura en su trabajo y en las relaciones que desarrolla con los niños. Al igual que con cualquiera de las actividades que utilizamos en este programa, el objetivo no es llegar a la respuesta correcta, sino más bien hacerles reflexionar sobre sus sentimientos y perspectivas.

CONCEPTO CLAVE

Un concepto clave que introduciremos en esta actividad es el de la ética. En pocas palabras, la ética es un conjunto de estándares o normas adoptadas por un grupo, profesión u organización para guiar sus acciones. En un sentido real, la ética y las normas éticas tienen que ver con la incorporación de la integridad en la forma de operar de un grupo, profesión u organización. Piénselo así: la ética consiste en alinear las palabras y las acciones. Para los profesionales del bienestar infantil, la ética consiste en garantizar los más altos estándares y resultados para los niños a los que servimos.

Para esta actividad de grupo:

1. Divídanse en grupos de tres.
2. Tienen 20 minutos para desarrollar sus ideas.
3. Dentro de sus grupos, asignen las siguientes funciones:
 - a. Secretario: Toma notas y documenta las respuestas del grupo.
 - b. Reportero: Se prepara para dar un informe oral a todo el grupo cuando volvamos a reunirnos.
 - c. Contrario: Proporciona una opinión o perspectiva contraria, su papel no es estar de acuerdo o en desacuerdo, sino ofrecer una perspectiva o ideas diferentes
4. Trabajo en equipo: Definan lo siguiente:
 - a. **Ética:** Desafíos éticos en el caso de Alberto Parte VI.
 - b. **Historia de trauma:** Cómo el trauma ha impactado en la forma en que Alberto opera y se orienta a su entorno, pensamientos y sentimientos.
 - c. **Enfoque de fortalezas:** Oportunidades para ayudar a crear un resultado seguro y curativo para Alberto.
5. **Su objetivo es ofrecer una orientación clara y sugerencias sobre** cómo pueden, como equipo, abordar estos desafíos críticos en su trabajo. Un desafío

Unidad 3

crítico es un problema, una cuestión o una circunstancia que se repite en el trabajo. Es un desafío crítico porque, a menos que se aborde adecuadamente, el desafío se repetirá y no avanzará hacia un lugar natural de solución. Es conveniente trabajar de forma proactiva, antes de que los problemas sean demasiado grandes o estén demasiado cargados de energía, para crear estrategias de apoyo para los desafíos críticos.

6. Cada grupo tendrá 5 minutos para presentar sus ideas al equipo.

Unidad 3

Crear espacios de curación

La ciencia ha demostrado claramente la conexión entre la exposición temprana a experiencias infantiles adversas y las modificaciones y alteraciones en el desarrollo del cerebro. Cuanto más se expone un niño, especialmente un niño menor de 5 años, a la violencia, el abuso, el abandono y el trauma, más impactan las experiencias en la anatomía y la función (comportamientos y acciones) de nuestros cerebros. Los traumas y las experiencias adversas a largo plazo realmente remodelan la anatomía y la función del cerebro.

En pocas palabras, los traumas alteran el desarrollo normal del cerebro y el crecimiento saludable. Estas alteraciones llevan a problemas significativos de temperamento, emoción y comportamientos. Veremos cómo se altera el cerebro con el “Modelo del cerebro en la palma de la mano”.

Tómese unos minutos para ver el siguiente vídeo de YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=GJFGJbTgu5g>

Lo que observará en este Modelo es que el estrés abruma al cerebro y cambia las funciones superiores del cerebro, las lleva del “pensamiento” y el razonamiento más complejo, al “sentimiento” y a las reacciones emocionales.

Este proceso de estímulos, neuroprocesamiento y acción o resultado ocurre una y otra vez a lo largo del día, miles de veces. Gran parte de este proceso ocurre fuera de nuestra conciencia.

En el caso de las personas que han vivido la experiencia de trauma, abuso, abandono o eventos adversos, el cerebro modifica la forma en que procesa los estímulos. Esta modificación es una adaptación a la amenaza percibida. Si el organismo humano percibe una amenaza (aunque la amenaza no sea real), reaccionará para protegerse del daño. Empujará al cuerpo a reaccionar peleando, congelándose de miedo, escapando, o perdiendo el control.

¿Cuántos han sentido un terremoto?

¿Qué sintió? ¿Cuáles fueron sus emociones?

Desde entonces, ¿ha vuelto a sentir “un temblor”, pero que en realidad solo era un camión que había pasado, o tal vez sólo un pequeño temblorcito? ¿Cómo reaccionó su cuerpo en ese momento?

Seguro nos preguntamos por qué un niño de la Casa Girasoles se altera tanto cuando le decimos “No, no puedes ver la televisión cuando quieras”. “ Un “no” para un niño con antecedentes de trauma puede producir una reacción de estrés similar a la que

Unidad 3

experimentamos en nuestro cuerpo por el terremoto. Este "no" provoca una estimulación emocional en la parte del cerebro que procesa nuestra reacción de estrés. Lo lleva a reaccionar con la lucha, el miedo, la huida, la congelación o el descontrol.

Cuanto más se expone una persona a traumas, abusos, abandonos o experiencias adversas, más se adapta el cerebro. Estas adaptaciones están diseñadas para proteger y preservar la vida. Son instintos de mamífero que forman parte de todos nosotros. Sin embargo, cuando estamos expuestos a traumas, abusos, abandonos o experiencias adversas una y otra vez, nuestro cerebro ya no busca "pensar" en la legitimidad de la amenaza, y actúa lo más rápidamente posible para crear una respuesta que nos mantenga a salvo. Cuanto más ocurra este proceso en nuestra vida diaria, más cambiará nuestro cerebro.

Los cambios que se producen en nuestro cerebro forman parte de un elaborado proceso llamado "poda". La poda consiste en que el cerebro corta literalmente partes de nuestra anatomía para concentrar el crecimiento y desarrollo de otra parte anatómica de nuestro cerebro. Esta selección ocurre fuera de nuestra conciencia. Es un proceso que ocurre todos los días. Sin embargo, cuanto más ocurre, más se remodela el cerebro.

Los cambios sutiles en la activación neurológica del cerebro conducen a profundos cambios en la anatomía y la función del cerebro. Algunas partes del cerebro se encogen literalmente (se atrofian), y cuando los componentes clave de nuestro cerebro se remodelan o reforman... nuestros comportamientos y nuestras acciones también cambian.

Autorreflexión

Piense en un niño con el que haya trabajado. Quizás un niño como el caso de Alberto. Gran parte de la vida de ese niño se formó con traumas, abusos, abandono o experiencias adversas. Cuanto antes se expone a un niño a un trauma, abuso, abandono o experiencias adversas, más probable será que su cerebro se reforme en respuesta a dichas experiencias y eventos. Es más probable que sus cerebros cambien.

Ahora piense en los comportamientos de ese niño. ¿Sus comportamientos corresponden a su edad? ¿Parecen guiados por sus emociones más que por su intelecto? ¿Se molestaba por problemas o desafíos aparentemente insignificantes? ¿La forma en que este niño actuaba o respondía a las circunstancias de su vida parecían de un niño menor?

Ahora piense en sus propias reacciones. ¿Se sintió frustrado cuando trabajaba con este niño y trataba de ayudarlo a crecer y madurar?

Unidad 3

Ahora piense en lo aprendido sobre el impacto y la influencia del trauma, el abuso, abandono o las experiencias adversas en el desarrollo del cerebro. ¿Se entiende por qué muchos de los niños que viven la experiencia de un trauma tienen un retraso en su desarrollo? Pueden ser adolescentes, casi adultos, pero actúan como niños. Esta "disonancia del desarrollo" es el núcleo del bienestar infantil consciente del trauma. Para ayudar a un niño, un joven o un adolescente -o incluso a nosotros mismos-, primero debemos asumir el trauma y, luego seguir un enfoque basado en y consciente del trauma. Esto es similar a tratar a una persona según su edad de desarrollo en vez de su edad cronológica. Este "enfoque de desarrollo del bienestar infantil" no significa que tengamos permiso para eliminar la autonomía y la voluntad del niño, joven, adolescente o incluso de otro, sino que significa que tenemos que dirigirnos con una mejor comprensión de cómo conectar en el nivel de desarrollo adecuado.

Trabajar con niños que han vivido la experiencia de un trauma, abuso, abandono o eventos adversos requiere que busquemos una comprensión más profunda de cómo su pasado interactúa con sus comportamientos actuales. Significa que tenemos que verlos desde una perspectiva adecuada al desarrollo.

Unidad 3

Conexión de curación: Manejo, Cuidado y Acompañamiento

No todo está perdido. Las relaciones sanas pueden literalmente curar el cerebro de los niños del impacto del trauma, abuso, abandono o experiencias adversas. El control que tenemos para ayudar a un niño a sanar significa que debemos conocer la íntima conexión entre el trauma y la función cerebral.

Parte de nuestra función al trabajar con niños que han vivido estas experiencias es ser **acompañantes** (caminar al lado de otro en el proceso de recuperación) para su curación y desarrollo.

Este enfoque de **manejo, cuidado y acompañamiento** significa que nos unimos a ellos en un proceso colaborativo de curación. Significa que caminamos a su lado mientras aprenden a superar los desafíos y las circunstancias de sus vidas. También significa que los apoyamos aportando nuevas percepciones, conocimientos y perspectivas en su camino de curación.

Se trata del **manejo, cuidado y acompañamiento** en su sentido clásico: es caminar al lado. Es un proceso y requiere un compromiso de conexión y relaciones a largo plazo. No hay una solución rápida para la curación profunda. Sin embargo, hay una comprensión más profunda que puede llevar a una conexión más profunda y adecuada al desarrollo.

Y todo empieza por la seguridad. Ahora es el momento de empezar a preguntarse:

"Este es un lugar seguro, y no dejaré que otros _____ (mientan, hieran, golpeen, roben, etc.), y no puedo dejar que tú _____ a otros, porque este es un lugar seguro".

CONCEPTO CLAVE

Gran parte de este trabajo consiste en cambiar nuestra forma de pensar y de ver los comportamientos (buenos, malos o indiferentes) de desafíos a oportunidades. Esto significa que vemos al niño como si pidiera ayuda y apoyo mediante sus comportamientos. Significa que seguimos recordando que la parte más importante de nuestro trabajo es la conexión - porque la conexión nos permite desarrollar la relación, y toda curación ocurre en las relaciones.

Unidad 3

Resumen semanal

Esta semana hemos explorado cómo podemos utilizar los aprendizajes y conocimientos de la Unidad 2 para seguir desarrollando y perfeccionando nuestra cultura. Pasar de una cultura de reacción a una de apoyo proactivo.

Los conceptos clave que hemos tocado esta semana son:

1. Cambiar nuestra forma de pensar y de ver los comportamientos (buenos, malos o indiferentes) de desafíos a oportunidades.
2. Entender cómo el trauma impacta en el desarrollo del cerebro y cómo ese impacto influye en la forma en que nos acercamos a un niño.
3. Considerar cómo la seguridad, el respeto y la curación encajan en la formación de una cultura de empoderamiento y excelencia del bienestar infantil.

Una frase para esta semana:

"Somos lo que hacemos repetidamente. Entonces, la excelencia no es un acto, sino un hábito".

Will Durant, historiador estadounidense, 1981

Unidad 3: Semana 2

Formar y ser una cultura

Unidad 3

Hora de SER

Como hablamos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in sirve para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 3

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Conversar cómo se refuerza y apoya la cultura a través de los compromisos y principios comunitarios.
2. Reflexionar en cómo los principios de la práctica basada en el trauma pueden apoyar una cultura de excelencia en el bienestar infantil.
3. Desarrollar una clara comprensión de cómo el autocuidado es la clave para definir un futuro saludable y feliz para todos los niños.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Los principios como guías comunitarias.
2. La práctica basada en el trauma como marco para las conexiones.
3. La cultura se refuerza a través de los compromisos.

Unidad 3

El caso de Alberto Parte VII

Han pasado dos meses desde que Alberto recibió la llamada de su padre.

Como sospechaba, a la semana de su última interacción con el padre de Alberto, la urgencia por parte de Alberto para contactar a su padre pasó.

Aunque Alberto siguió teniendo problemas de comportamiento, por fin está empezando a integrarse con los otros chicos y parece haber encontrado su lugar en el hogar.

Incluso con todos los grandes avances que ha tenido Alberto al conectarse con la comunidad de Girasoles, usted sigue muy incómodo por la forma en que manejó la interacción con él después de la llamada de su padre. Tiene un sentimiento de culpa. Le molesta la sensación de que debería haber sido honesto con Alberto.

PARE

Unidad 3

El caso de Alberto: Entrando en conflicto

Actividad de grupo

Vamos a utilizar una actividad de grupo muy similar a la de la semana 1 de la unidad 3. Como dijimos la semana pasada, esta actividad está diseñada para hacerlos pensar en el impacto de la cultura en su trabajo y en las relaciones que desarrollan con los niños. Al igual que con todas las actividades en este programa, el objetivo no es llegar a la respuesta correcta, sino hacerlos reflexionar sobre sus sentimientos y perspectivas.

Para esta actividad de grupo:

1. Divídanse en grupos de tres.
2. Tienen 20 minutos para desarrollar sus ideas.
3. Dentro de sus grupos, asignen las siguientes funciones:
 - a. **Secretario:** Toma notas y documenta las respuestas del grupo.
 - b. **Reportero:** Se prepara para dar un resumen oral a todo el grupo cuando volvamos a reunirnos.
 - c. **Contrario:** Proporciona una opinión o perspectiva contraria, su papel no es estar de acuerdo o en desacuerdo, sino ofrecer una perspectiva o ideas diferentes
4. Trabajo en equipo: Definan lo siguiente:
 - a. **Ética:** Desafíos éticos en el caso de Alberto Parte VII.
 - b. **Historia de trauma:** Cómo el trauma ha impactado en la forma en que Alberto opera y se orienta a su entorno, pensamientos y sentimientos.
 - c. **Enfoque de fortalezas:** Oportunidades para ayudar a crear un resultado seguro y curativo para Alberto.
5. Su objetivo es ofrecer una orientación clara y sugerencias sobre cómo pueden, como equipo, abordar estos desafíos críticos y frecuentes en su trabajo.
6. Cada grupo tendrá 5 minutos para presentar sus ideas al equipo.

Unidad 3

Curar a los demás mientras se cura a sí mismo

Una forma de pensar en el autocuidado es recordar que sólo somos útiles a los demás cuando somos capaces de mostrarnos plenamente. En otras palabras, no podrá ayudar a las personas que lo rodean si está teniendo dificultades para encontrar su propio equilibrio. Ayúdese primero a sí mismo y luego podrá ayudar a los demás.

Para entender mejor cómo el autocuidado impacta e influye en nuestro trabajo con personas con experiencias de trauma, abuso, abandono o eventos adversos, primero debemos llegar a una comprensión general de las diferentes palabras que se utilizan para definir el impacto de nuestro trabajo en nuestras vidas.

Tómese un momento para revisar la Unidad 2 Semana 3 de su cuaderno de trabajo. Encontrará una serie de definiciones realmente importantes sobre la Fatiga por Compasión, la Angustia Moral y el Trauma Vicario. Piense en esas definiciones y cómo afectan a su trabajo y a su vida. Ahora, amplíemos un poco las definiciones introduciendo más palabras para describir los sentimientos que experimentamos cuando trabajamos con otros.

Agotamiento (*burnout*)

Tal vez el término más utilizado para referirse al estrés y la tensión provocados por nuestro trabajo sea agotamiento. Esto significa muchas cosas para mucha gente. Las dos primeras definiciones del diccionario de "*burnout*" tienen que ver con la falla del motor de un cohete (American Heritage Dictionary, 1992; Felton, 1998) debido a calor excesivo o a fricción. Aunque el "calor excesivo" y la "fricción" pueden ser buenas metáforas de lo que experimentamos en el trabajo algunos días, la tercera definición habla específicamente de nuestros propósitos: "*Agotamiento físico o emocional, especialmente como resultado de un estrés prolongado*".

Hay tres componentes principales del agotamiento (Maslach y Jackson, 1986):

- Sensación de estar emocionalmente agotado y sobrecargado por el trabajo.
- Sentimientos de despersonalización que dan lugar a actitudes negativas y cínicas hacia los clientes.
- Reducción de la realización personal, que se refleja en una sensación de menor competencia y una falta de logros en el trabajo con los clientes.

Si nos sentimos agotados, es probable que nuestros nervios estén a flor de piel y que nuestro rendimiento laboral baje. Cuando esto ocurre, culpamos a nuestros clientes y a nosotros mismos.

Fatiga por compasión y trauma vicario

Así como una infección no tratada o un resfriado de larga duración pueden convertirse en algo más grave, el agotamiento que no se atiende puede convertirse en fatiga por

Unidad 3

compasión. La definición de fatiga por compasión dice que es "un estado de tensión y preocupación" por un trauma específico o traumas acumulados de los clientes, que se manifiesta de diversas maneras:

- Volver a experimentar los hechos traumáticos.
- Evitar/adormecer los recuerdos del evento traumático.
- Estar con los nervios a flor de piel de manera persistente.
- Combinado con los efectos añadidos del estrés acumulado (agotamiento) (Figley, 2002, p.125).

La fatiga por compasión se refiere a los cambios negativos en la forma en que nos damos sentido a nosotros mismos y al mundo. También se denomina trauma vicario o trauma secundario, que se define como "la transformación o el cambio en la experiencia interna de un ayudante como resultado de la responsabilidad de un compromiso empático con clientes traumatizados" (Saakvitne, Gamble, Pearlman y Lev, 2001).

Como seres humanos, tenemos necesidades psicológicas básicas que incluyen seguridad, confianza, estima, control e intimidad. La fatiga por compasión y el trauma vicario afectan a estas necesidades básicas. La fatiga por compasión afecta en gran medida a nuestra capacidad de dar lo mejor de nosotros mismos.

Veamos estos ejemplos:

- Una persona que trabaja con mujeres víctimas de abuso sexual asume que todos los hombres son así.
- Un cuidador pierde la paciencia cuando los niños que está supervisando quieren jugar fútbol después de que les dijo que se laven y entren.
- Un trabajador social se encuentra pensando: "Ya, sí, claro, claro", en respuesta a una historia contada por un amigo/cliente/colega con el que siempre ha tenido una relación de confianza.
- Una psicóloga cuya forma favorita de relajarse es pasar tiempo con sus hijos se encuentra deseando que se vayan.

Cuando pasa esto, nos sentimos emocionalmente agotados. Si estamos agotados emocionalmente, no podemos estar plenamente presentes en las experiencias de nuestra vida. Nos irritamos fácilmente o nos ponemos demasiado sensibles.

Si estamos experimentando fatiga por compasión, podemos tener cambios en nuestra capacidad de confiar, tener dificultades con la intimidad, estar preocupados por nuestra propia seguridad y experimentar imágenes intrusivas relacionadas con las historias traumáticas que hemos escuchado.

Es muy duro el trabajo de cuidar a niños que han experimentado trauma, abuso, abandono o eventos adversos. Es un reto que tiene muchos niveles y capas. Para curarnos a nosotros mismos mientras curamos a los demás, necesitamos prácticas

Unidad 3

claras. Debemos definir y utilizar prácticas que podamos usar cada día para ayudarnos a construir un camino de sanación para nuestras propias vidas.

La clave es que esto no puede ocurrir en el aislamiento. La autocuración nunca funciona si se trata de una sola persona. Tenemos que adoptar una cultura de curación que apoye el autocuidado y la autocuración.

Unidad 3

Compartir nuestra curación: Crear una cultura para todos

Actividad de grupo

Durante la próxima semana, busquen una hora para reunirse en grupo.

Hagan todo lo posible por incluir a todos los miembros del equipo en su reunión, incluso si algunos participan por Zoom.

Revisen la siguiente lista y tómense el tiempo que necesiten para completarla. Den el tiempo suficiente y traten de no apresurar la experiencia.

Cuando hayan completado la lista:

Pídales que compartan los elementos que marcaron como "5" en su lista.

Cuando todos hayan compartido sus "5":

Pídales que compartan los elementos que marcaron como "1" en su lista.

Después de que todos hayan tenido la oportunidad de compartir, haga que una persona recopile una lista de todos los "5" y envíela al grupo.

La semana que viene comentaremos sobre esta actividad.

Unidad 3

Herramienta de autoevaluación: Autocuidado

¿Con qué frecuencia hace lo siguiente? Califique, utilizando esta escala:

5 = Con frecuencia

4 = A veces

3 = Rara vez

2 = Nunca

1 = Nunca se me ocurrió

Autocuidado físico

- Comer con regularidad (por ejemplo, desayuna y almuerza con regularidad)
- Comer con otras personas, incluida su familia
- Comer alimentos sanos
- Hacer ejercicio
- Dar paseos para estar al aire libre y en contacto con la naturaleza
- Recibir atención médica periódica para prevención
- Recibir atención médica cuando la necesita
- Tomarse tiempo libre cuando está enfermo
- Realizar una actividad física que le resulta divertida
- Hacer tiempo para el sexo
- Dormir lo suficiente
- Usar la ropa que le gusta
- Tomar vacaciones
- Irse de paseo un día o toma minivacaciones
- Alejarse de la tecnología estresante, como el celular y el correo electrónico
- Otros:

Autocuidado psicológico

- Hacer tiempo para la autorreflexión
- Ir al psicólogo o consejero
- Escribir en un diario
- Hacer algo nuevo, en lo que sea principiante
- Hacer algo para disminuir el estrés en su vida
- Poner atención a su experiencia interior: sus sueños, pensamientos, imágenes, sentimientos
- Hacer que los demás conozcan diferentes aspectos de usted
- Involucrar su inteligencia en un área nueva: va a un centro cultural, concierto, evento deportivo, exposición u otro evento cultural
- Practicar el recibir de los demás
- Ser curioso
- A veces decir que no a las responsabilidades adicionales
- Pasar tiempo al aire libre

Unidad 3

Autocuidado emocional

- Pasar tiempo con otras personas de cuya compañía disfruta
- Mantenerse en contacto con las personas importantes en su vida
- Tratarse a sí mismo con amabilidad (diálogo interior de apoyo o autoconversación)
- Sentirse orgulloso de sí mismo
- Leer sus libros favoritos, ve sus películas favoritas
- Identificar y buscar actividades, objetos, personas, relaciones y lugares reconfortantes
- Permitirse llorar
- Encontrar cosas que le hagan reír
- Expresar su indignación de forma constructiva
- Jugar con los niños
- Otros:

Autocuidado espiritual

- Dedicar tiempo a la oración, la meditación y la reflexión
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Participar en alguna reunión espiritual, comunidad o grupo
- Estar abierto a la inspiración
- Valorar su optimismo y su esperanza
- Estar consciente de los aspectos no tangibles (no materiales) de la vida
- Estar abierto al misterio, al no saber
- Identificar lo que es significativo para usted y nota su lugar en su vida
- Cantar
- Expresar gratitud
- Celebrar los hitos con rituales significativos para usted
- Recordar y conmemorar a los seres queridos que han fallecido
- Cuidar a los demás
- Vivir experiencias impresionantes
- Contribuir o participar en las causas en las que cree
- Leer literatura inspiradora
- Escuchar música inspiradora
- Otros:

Autocuidado laboral/profesional

- Tomarse tiempo para almorzar
- Tomarse tiempo para charlar con sus compañeros de trabajo
- Tomarse tiempo para completar las tareas
- Identificar proyectos o tareas emocionantes, que promuevan el crecimiento y que sean gratificantes para usted
- Establecer límites con los compañeros
- Equilibrar su carga de trabajo para que ningún día sea "demasiado".

Unidad 3

- Organizar su espacio de trabajo de manera que sea cómodo y reconfortante
- Tener supervisión o consulta periódica
- Negociar sus necesidades
- Tener un grupo de apoyo formado por sus colegas
- Otros:

Adaptado de Saakvitne, Pearlman y el personal del Instituto de Estrés Traumático, Transformando el dolor: un libro de trabajo sobre la traumatización vicaria, 1996.

Unidad 3

Resumen semanal

Esta semana hemos explorado cómo la autocuración es la curación que podemos aportar a nuestro trabajo para conseguir el mayor impacto en las vidas de los niños a los que servimos.

Los conceptos clave que hemos tocado son:

1. Conectar cómo las simples decisiones en nuestro trabajo pueden tener un tremendo impacto en nuestro trabajo y en nosotros mismos - y en la cultura de nuestra organización.
2. Comprender cómo los principios basados en el trauma ofrecen un marco para organizar nuestra cultura y nuestros esfuerzos.
3. Reflexionar en cómo las prácticas compartidas pueden ayudar a inculcar una cultura que se alinee en torno a la seguridad, el respeto y la curación y promueva la excelencia.

Una frase para esta semana:

"Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez".

Gabriel García Márquez

Unidad 3: Semana 3

Utilizando la comunicación no violenta para promover la cultura y el aprendizaje de adultos

Unidad 3

Hora de SER

Nuestro Check-in sirve para promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la siguiente tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 3

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Conversar sobre cómo las habilidades de la Comunicación No Violenta pueden fomentar mejores conexiones "de corazón a corazón".

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Exploración de las emociones, las nuestras y las de los demás.
2. Consideración para conectar con los sentimientos.
3. Aplicación de la comunicación no violenta.

Unidad 3

Resolución de conflictos con empatía: *Comunicación no violenta*

Parte de la labor de apoyo al crecimiento y desarrollo de los niños que han vivido traumas y experiencias adversas es aprender a comunicarse de manera eficaz. Puede que estemos teniendo dificultades para entender cómo:

- Conectar mejor cuando hay conflicto.
- Mantener conversaciones difíciles de manera que haya un espacio y un lugar para la seguridad y la empatía.
- Mostrarnos auténticamente en nuestra vida y en nuestro trabajo.

Son preguntas difíciles. Sin embargo, las respuestas son todas las mismas. Comunicación y conexión. Todo consiste en conectar de forma más profunda con nosotros mismos y con los demás. Sin embargo, para conectar, debemos comprender; entender que no todo el mundo tiene las mismas experiencias de vida que nosotros. Entender cómo nuestro cerebro procesa la información. Entender lo importante que es ser auténticos y honestos con nosotros mismos y con los demás para conectar de verdad.

Una forma de conectar más profundamente es comunicarnos más eficazmente.

La empatía significa sintonizar con los sentimientos de los demás. Pero cuando se trata de conversaciones difíciles, es posible que nos centremos tanto en cómo la conversación puede afectar los sentimientos de la otra persona que perdamos de vista por qué es necesaria la conversación en primer lugar.

Sin una buena dosis de "autoempatía", a menudo nos encontramos con que nuestras propias necesidades, y las del trabajo, se quedan a un lado. Para estar presente de forma auténtica para otra persona, debemos dar prioridad a nuestro propio cuidado. Esto no es egoísta - es en realidad la mejor manera de estar presente para las necesidades de los demás... y eso es empoderamiento para ti y para los demás.

¿Cómo podemos comunicarnos más profundamente?

Hay una serie de estrategias para la comunicación y la conexión. Sin embargo, para el trabajo con niños que han vivido la experiencia del trauma, la Comunicación No Violenta es una estrategia que tiene un impacto importante. La comunicación no violenta es un lenguaje que le ayuda a ser honesto y a expresar sus deseos, sin criticar, insultar o menospreciar a otras personas. Es una de las técnicas de comunicación más poderosas que podrá aprender.

Unidad 3

El núcleo de la comunicación no violenta es un patrón de comunicación directo:

Cuando _____ [observación], siento _____ [emoción] porque estoy necesitando _____ [necesidades universales]. ¿Podría _____ [petición]?

Ejemplo de cómo podría sonar este patrón de comunicación cuando se trabaja con un joven que se aleja del grupo:

Cuando te alejas del resto del grupo, siento miedo porque necesito confiar en que eres consciente de las necesidades de nuestro grupo. ¿Podrías hablar conmigo si necesitas espacio a solas para que podamos planificar el mejor momento y lugar para que estés a solas?

Ejemplo de cómo podría sonar este patrón de comunicación cuando se habla con un joven que está enojado y emocionalmente alterado:

Cuando levantas la voz y gritas, me siento ansioso porque necesito sentirme seguro y no me siento seguro cuando expresas tu ira. ¿Podrías alertarme o avisarme cuando empieces a enfadarte o a alterarte para que podamos trabajar juntos y ayudarte a encontrar un lugar donde expresar tus emociones de forma segura para ti y para los demás?

A primera vista, parece fácil. Pero en la práctica, es extremadamente difícil. Para comprender la complejidad, la comunicación no violenta hace algunas distinciones sutiles pero fundamentales:

- Observaciones versus evaluaciones
- Emociones versus pensamientos
- Necesidades universales versus estrategias
- Peticiones versus demandas

Entender estos matices es la clave para manejar las conversaciones difíciles. Repasemos paso a paso los principales componentes de la comunicación no violenta.

PASO 1: Observaciones vs. Evaluaciones

Una observación es algo que ha visto u oído. Se puede considerar como información en bruto. La mayoría de las observaciones se dividen en dos categorías:

1. Lo que ha escuchado, por ejemplo, citas directas
2. Lo que ha visto, por ejemplo, comportamientos visibles

Nuestros cerebros están programados para tomar la información en bruto e inmediatamente inventar una historia simple: bueno o malo, correcto o incorrecto, héroe o villano. Estas historias son evaluaciones y son muy difíciles de separar de las observaciones.

Unidad 3

He aquí algunos ejemplos para ilustrar la diferencia:

- Evaluación: "Eres un flojo". (Un ataque)
- Observación: "Dijiste que enviarías el documento la semana pasada y no lo he recibido".
- Evaluación: "Tu trabajo es descuidado". (Una crítica)
- Observación: "Tres de las cifras del informe eran inexactas".
- Evaluación: "Siempre llegas tarde". (Una generalización)
- Observación: "Has llegado diez minutos tarde al trabajo esta mañana".
- Evaluación: "Me has ignorado". (Intención implícita)
- Observación: "Te he enviado dos mensajes y no he recibido respuesta".

Concepto clave

Una forma fácil de comprobar si has hecho una observación o una evaluación es preguntarte

¿Qué es lo que realmente he visto o escuchado?

PASO 2: Emociones vs. Pensamientos

La reacción habitual al hablar de los sentimientos es: "¡Ay no!, ¿en verdad tenemos que hablar de nuestros sentimientos?". Pero ser conscientes de nuestras emociones y comunicarlas tiene un poderoso impacto en otras personas. Para conectar con los demás en situaciones emocionales y desafiantes, debemos sentirnos cómodos con nuestras propias emociones y sentimientos. Recuerde:

Unidad 3

Cerebro de aprendizaje vs. Cerebro de supervivencia

Razonar (Córtex)

Responsable del **pensamiento, el aprendizaje, el procesamiento y el control de los impulsos.**

Relacionar (Sistema Límbico)

Responsable de **las grandes emociones (tristeza, felicidad), de almacenar y recuperar nuestros recuerdos, y de desarrollar relaciones sensibles, seguras y en sintonía.**

Regular (Tallo cerebral)

Responsable de **las funciones primitivas: respiración, ritmo cardíaco, habilidades de supervivencia (luchar, huir o**

¿Por qué es importante la Regulación-Relación-Razón?

El cerebro de los niños se desarrolla de abajo a arriba. Cuando los niños se sienten seguros y estimulados, pasan más tiempo en las partes superiores de su cerebro (**Cerebro de aprendizaje**) - *resolviendo problemas, divirtiéndose, desarrollando amistades y relaciones con sus cuidadores (¡como usted!).* Sin embargo, cuando han sufrido un trauma del que no han tenido la oportunidad de curarse, viven con un miedo constante (cerebro de supervivencia). Estas son algunas de las cosas que sabemos sobre los niños con Cerebro de Supervivencia:

- Cerebro superior menos desarrollado
- Menor tamaño del cerebro
- Menos conexiones cerebrales
- Dificultad para prestar atención
- Ansioso e incapaz de calmarse
- Comportamientos agresivos
- Menor capacidad de mantener relaciones

Concepto clave

Si sustituyes "siento" por "pienso" y la frase sigue funcionando, es un pensamiento, no una emoción. Y compartir nuestros pensamientos en conversaciones difíciles a menudo puede meternos en problemas, especialmente si la otra persona no está de acuerdo y quiere corregirlo.

Hay algunas emociones que requieren más atención y curiosidad antes de compartirlas:

Unidad 3

La cólera: La cólera suele ocultar emociones más dolorosas, como el dolor y la vergüenza. Es importante averiguar qué hay debajo del enojo antes de tener una conversación difícil, porque cuando está enojado, es más probable que hable de forma impulsiva y se olvide por completo de la comunicación no violenta.

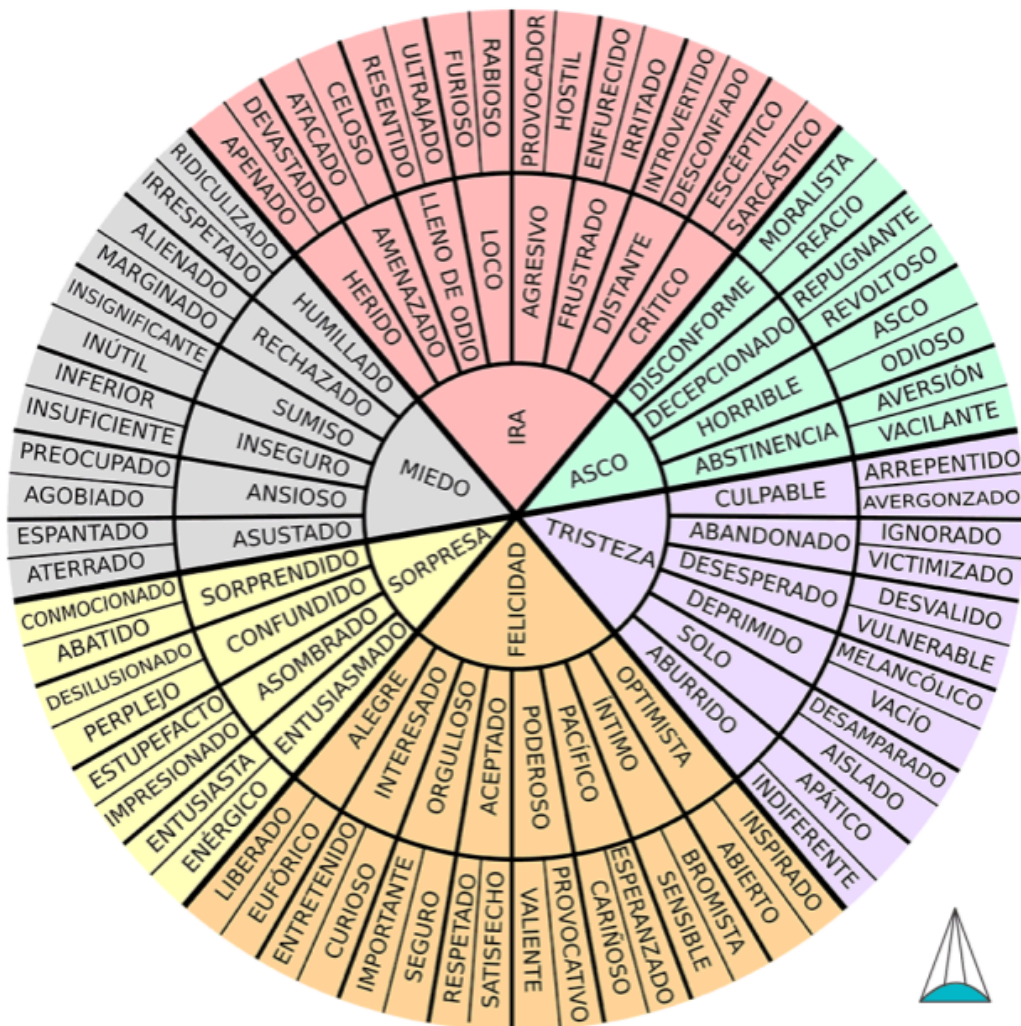
Palabras evaluativas: Considere la frase "Me siento culpado". ¿No se parece mucho a la evaluación "me has culpado"? Para reducir la posibilidad de una respuesta defensiva como "no te culpé", la comunicación no violenta pide que identifique la evaluación y reconozca cómo le impacta emocionalmente. Por ejemplo, sentirse "culpado" puede hacer que se sienta "asustado". Aquí tiene otros ejemplos:

- Evaluación: "Me siento juzgado".
- Impacto: "Me siento resentido".
- Evaluación: "Me siento incomprendido".
- Impacto: "Me siento frustrado".
- Evaluación: "Me siento rechazado".
- Impacto: "Me siento herido".

En esta etapa de aprendizaje de la comunicación no violenta, muchos de nosotros empezamos a darnos cuenta de nuestro escaso vocabulario emocional: nos cuesta pasar del "molesto" y el "enojado". Tómese unos minutos para revisar la *Rueda de los Sentimientos* en el diagrama de abajo.

Desarrollar una conexión más profunda y clara con nuestros propios sentimientos es poderoso. Tener la capacidad de identificar y nombrar nuestros sentimientos es una competencia para nuestro propio beneficio, pero también una forma de modelar para los niños y ayudarles a dar voz a su experiencia vivida.

Unidad 3



PASO 3: Necesidades universales vs. estrategias

La comunicación no violenta afirma que todos los seres humanos comparten las mismas necesidades universales y que detrás de cada emoción negativa hay una necesidad universal no satisfecha. Por ejemplo, si un determinado comentario en una reunión lo hizo sentirse avergonzado, podría darse cuenta de que se sentía avergonzado porque su necesidad de consideración no estaba siendo satisfecha.

Unir las emociones con las necesidades universales tiene un efecto transformador en las conversaciones difíciles. Las necesidades universales más comunes que surgen con frecuencia en las conversaciones difíciles son (para una lista más amplia de necesidades universales, consulte la página 65 de su guía de la Unidad 3):

- Autonomía
- Colaboración

Unidad 3

- Consistencia
- Conexión
- Claridad
- Empatía
- Integridad
- Reconocimiento
- Respeto
- Tranquilidad
- Seguridad
- Soporte
- Comprensión

No todo lo que sigue a las palabras "necesito" es una necesidad universal. Puede decir "necesito un sándwich", pero eso no significa que los sándwiches sean una necesidad universal. La comunicación no violenta distingue entre nuestras necesidades universales y las estrategias para satisfacerlas. Comer un sándwich es una estrategia para satisfacer su necesidad de alimentarse. He aquí otro ejemplo:

- Estrategia: "Necesito que me copies en cada correo electrónico".
- Necesidad universal: 'Necesito transparencia'.

Hay un punto sutil pero importante aquí. En cuanto se incluye "tu" en la declaración de necesidad, ésta deja de ser universal. Compare las siguientes afirmaciones:

- Estrategia: "Necesito tu apoyo".
- Necesidad universal: 'Necesito apoyo'.

¿Se da cuenta de que la primera versión podría interpretarse más fácilmente como una acusación velada? "No me apoyas", es la implicación. Para minimizar la posibilidad de estar a la defensiva, la comunicación no violenta nos dice que dejemos a los demás fuera de nuestras necesidades.

Una vez descubierta la necesidad universal, es mucho más fácil identificar nuevas estrategias que satisfagan las necesidades universales de todos.

PASO 4: Peticiones vs. Demandas

¿Cuál es la diferencia entre una petición y una demanda? Ambas son estrategias para satisfacer una necesidad insatisfecha. Pero a diferencia de las demandas, las peticiones son invitaciones para que la otra persona satisfaga nuestras necesidades... pero sólo si no entra en conflicto con una de sus necesidades.

Hay tres principios que pueden ayudarle a hacer peticiones claras:

- a) Sea específico. "Te pido que seas más respetuoso" es una frase vaga, ya que lo que significa respeto para usted puede no significar respeto para otra persona. Detalle los comportamientos concretos que satisfagan su necesidad de respeto: "Te pido que llegues a las reuniones a tiempo".

Unidad 3

- b) Diga lo que quiere, no lo que no quiere. La frase "Te pido que no rechaces las ideas de los demás de inmediato" explica lo que usted no quiere, pero no explica lo que sí quiere. Dedique tiempo a aclarar los comportamientos que quiere ver. Por ejemplo: "Pido que cuando un miembro del equipo comparta una idea, haga dos o tres preguntas de sondeo antes de compartir tu conclusión".
- c) Mantenga la curiosidad. Hay muchas formas de satisfacer sus necesidades subyacentes, pero ¿hay alguna forma de satisfacer las necesidades de todo el mundo? Para maximizar las posibilidades de que se satisfagan sus necesidades, trate el "no" como una invitación a explorar las necesidades que impiden que alguien diga "sí".

Recuerde que una buena comunicación no consiste sólo en lo que usted dice, sino en lo que oyen los demás. Incluso algo tan sencillo como "me gustaría que llegaras a tiempo a la próxima reunión" puede tener un significado no previsto, dependiendo del contexto.

No tenga miedo de comprobar y pedir a alguien que recapitule lo que ha oído. No quiere ser condescendiente, así que pregunte amablemente: "Para estar seguros de que estamos en la misma página, ¿podrías decirme lo que te estoy pidiendo?".

PASO 5: La regla de las 40 palabras (con ejemplos)

Durante las conversaciones difíciles, es importante ser extremadamente conciso. Intente describir sus observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones en menos de 40 palabras. Utilizar más palabras sugiere que está justificando sus necesidades, y esto disminuye su poder.

También cabe destacar la importancia de tener estas conversaciones cara a cara. La comunicación no violenta pierde parte de su poder cuando es mediante un mensaje de texto o de WhatsApp. Cuando las conversaciones son difíciles, siempre hay que tener la conversación con la persona por teléfono o, preferiblemente, cara a cara.

He aquí algunos ejemplos del tipo de retroalimentación necesaria en las organizaciones que trabajan con niños.

- A un supervisor: 'Cuando me dijo "no estoy contento con tu trabajo" delante del equipo, me sentí avergonzado porque no satisfacía mi necesidad de confianza y reconocimiento. Por favor, ¿podríamos tener una sesión semanal individual para compartir los comentarios en privado?'
- A un estudiante: "No he recibido ningún trabajo tuyo en las últimas tres semanas. Estoy preocupada porque no sé qué te está pasando. Por favor, ¿podrías escoger una hora para reunirte conmigo y ponerme al día sobre tu situación? '
- A un colega: "Has llegado 10 minutos tarde a las tres últimas reuniones del equipo. Estoy frustrado porque, como equipo, necesitamos ser eficientes. Por favor, ¿podrías ayudarme a entender lo que está pasando?'
- A un niño: "Tengo muchas ganas de conectar contigo. Me siento cansado y quiero que todos los niños se acuesten. Por favor, ponte el pijama, lávate los dientes y

Unidad 3

métete en la cama. Para que ambos nos relajemos, te leeré un cuento cuando estés en la cama".

Toda esta preparación para 30-40 palabras puede parecer mucho trabajo. Y es mucho trabajo. Pero el resultado es claro, conciso y poderoso. Sin nombrar ni avergonzar. Sin rodeos. Sin excusas ni enfados. Sólo claridad sobre lo que ha observado, cómo se siente al respecto y qué necesidades no se están satisfaciendo. Y al final, tiene una petición clara y accionable.

PASO 6: Cómo reaccionar cuando su petición es respondida con un "no"

Ha dicho su parte y ha hecho una petición. En un mundo perfecto, la otra persona diría: "Sí, por supuesto". Sin embargo, incluso los comentarios más cuidadosos pueden ser recibidos con una actitud defensiva y hostil. ¿Cómo debería responder?

De la misma manera que ha averiguado sus sentimientos y necesidades antes de la conversación difícil, escuchar un "no" es su oportunidad de empatizar con la otra persona. ¿Cómo se siente la otra persona? ¿Y qué necesidades insatisfechas le impiden decir que "sí"?

Esta es la parte más difícil de todas: ver más allá de sus evaluaciones, pensamientos y estrategias, y mantenerse centrado en aclarar sus necesidades subyacentes. En los conflictos, la empatía es más eficaz que la insistencia o el convencimiento.

Para empatizar, haga preguntas con el objetivo de aclarar los sentimientos y las necesidades de la otra persona:

- ¿Te sientes herido porque necesitas comprensión?
- ¿Puedes ayudarme a entender lo que estás sintiendo en este momento?
- ¿Te sientes enojado porque necesitas que se reconozca tu trabajo duro (o el tema o circunstancia que sea)?
- ¿Hay algo más que quieras decir?

No hay que acertar, sólo hay que ser curioso... y mantenerse conectado. El silencio suele ser más poderoso que las palabras, y cuando descubre las necesidades que impiden a alguien decir "sí", está mucho más cerca de encontrar una estrategia que satisfaga las necesidades de todos.

Del mismo modo, si usted recibe una petición y tiene que decir "no", exponga la necesidad subyacente que le impide decir "sí".

PASO 7: Límites y consecuencias

El resultado de una conversación difícil no es necesariamente un acuerdo. Esperamos poder satisfacer nuestras necesidades, pero a veces esto no es posible. La triste verdad es que nadie puede satisfacer nuestras necesidades todo el tiempo.

Unidad 3

En última instancia, la responsabilidad de satisfacer nuestras necesidades es nuestra. Por ello, debemos establecer límites y señalar las consecuencias de cruzar esos límites.

Decir las consecuencias es una de las partes más incómodas de ser supervisor o de estar a cargo de otras personas, especialmente para los que quieren caer bien. ¿Qué pasa si la otra persona piensa que estamos siendo injustos?

Tenga en cuenta que las consecuencias adecuadas son aquellas cuyo objetivo es proteger sus necesidades, no castigar a la otra persona. En otras palabras, las consecuencias deben ser protectoras, no punitivas.

Supongamos que un niño del hogar continuamente contesta de mala manera al personal. Como cuidador, usted es responsable del niño, y es responsable de la salud y el bienestar de todos los niños del hogar. Si las normas se siguen incumpliendo (se cruzan los límites), tiene dos opciones: cambiar las normas o hacerlas cumplir. Sin embargo, antes de apresurarse a dar una respuesta, pregúntese qué es lo más importante... mantener las reglas o ayudar al niño a tener éxito. Concéntrese en lo que es importante: el niño. Sienta curiosidad por lo que le ocurre al niño. Su comportamiento no es personal, es sólo lo que hace para protegerse.

Conectar con el niño -

Alberto, tu comportamiento (señale el comportamiento, no culpe al niño) va en contra de las normas (establezca los límites). He presenciado personalmente (sea específico y concreto) que le has contestado de mala manera al personal ___ veces en los últimos ___ días. *Cuando le contestas feo al personal, me siento confundido porque necesito una conexión contigo. ¿Podrías sentarte conmigo y hablar de lo que está pasando? Me preocupó mucho por ti y quiero saber cómo puedo ayudarte mejor.*

PASO 8: Comunicación compasiva

El arte de la comunicación compasiva consiste en ser capaz de empatizar con los demás y, al mismo tiempo, empatizar consigo mismo.

Esto le ayuda a comunicarse más directamente y a gestionar mejor los conflictos de una manera sana. Incluso puede convertirlo en un mejor diseñador, comercializador y vendedor.

Muchos de nosotros luchamos con la vulnerabilidad al exponer nuestras emociones. Nos lleva tiempo identificar lo que necesitamos. Y para muchos de nosotros sigue siendo más fácil identificar lo que no queremos que lo que queremos.

Siga perseverando y tendrá un impacto masivo en sus relaciones y sus conexiones - cambiará su trabajo... haciendo que las conversaciones estresantes, desafiantes y difíciles sean un poco más fáciles y mucho más centradas en el corazón.

Unidad 3

Resumen semanal

Esta semana hemos explorado la comunicación. Hemos hablado de la "técnica" de la comunicación no violenta y hemos fundamentado nuestros conocimientos en tres habilidades conscientes del trauma.

Al igual que cualquier habilidad, la práctica es lo que nos permite dominar la nueva habilidad. Practique sus nuevas técnicas. Al principio se sentirá incómodo. No pasa nada. No se rinda. En la semana 4 hablaremos más sobre cómo puede utilizar estas nuevas habilidades en su vida diaria y en su trabajo.

Los conceptos clave que hemos tocado son:

1. Reconocer la diferencia entre las emociones y los pensamientos y cómo tener esa comprensión puede ayudarnos a ser comunicadores más compasivos.
2. Distinguir entre peticiones y demandas para mejorar nuestras conexiones y crear relaciones más profundas.
3. Comprender cómo las prácticas conscientes del trauma pueden traducirse en habilidades que podemos utilizar en nuestro trabajo y vida diaria.

Una frase para esta semana:

*"La mente humana, una vez estirada por una nueva idea, nunca recupera sus dimensiones originales".
Oliver Wendell Holmes*

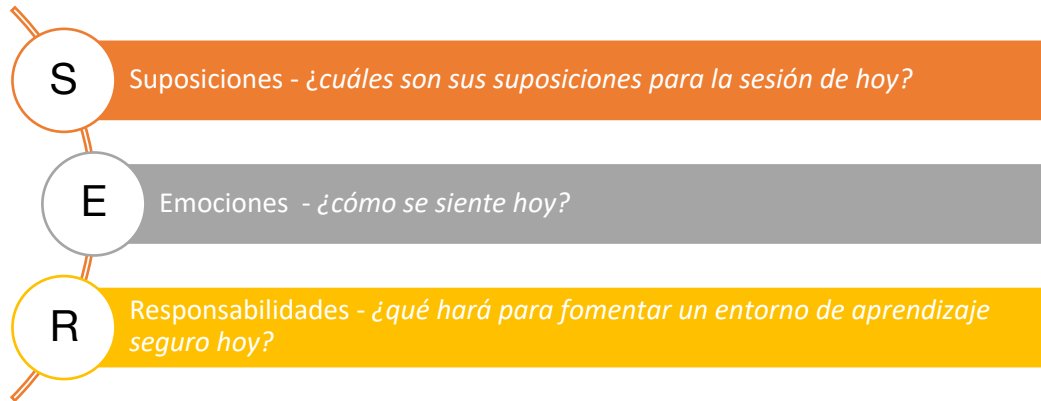
Unidad 3: Semana 4

Replantear nuestro trabajo

Unidad 3

Hora de SER

Nuestro Check-in consiste en promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.



Novedades

Por favor, utilice la siguiente tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 3

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Reconocer los prejuicios y los roles tradicionales que influyen en nuestro trabajo y replantear conscientemente nuestros esfuerzos hacia prácticas y enfoques basados en el trauma.
2. Describir cómo la conexión con nuestros sentimientos puede ayudarnos a conectar mejor con los niños y adolescentes a los que servimos.
3. Definir tres habilidades para perfeccionar nuestra base en la conciencia del trauma

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Exploración de las emociones, las nuestras y las de los demás.
2. Consideración para conectar con los sentimientos.
3. Adoptar una cultura basada en la conciencia del trauma.

El caso de Alberto Parte VIII

¿Se acuerda de Alberto?

Alberto lleva 3 años en la Casa Girasoles.

Lentamente, a veces con dolor, se está abriendo y encontrando la curación. Usted se ha encariñado con Alberto. Le recuerda mucho a usted. A los 15 años, Alberto se encuentra en una edad de transición: ya no es un niño, pero tampoco un adulto.

Durante mucho tiempo le ha molestado “ocultar” la verdad. Se siente muy culpable y avergonzado por no haber sido sincero con Alberto sobre su padre.

Una tarde decide que ha llegado el momento de decirle a Alberto la verdad. Le pide que lo acompañe a dar un paseo por el campo de fútbol. Mientras caminan, Alberto le cuenta que está emocionado por terminar la secundaria. Usted le dice lo orgulloso que está de él y del esfuerzo que ha hecho para sacar tan buenas notas. Él le dice que siente que gran parte de su éxito se debe a usted y a su apoyo.

Durante los siguientes 20 minutos, Alberto habla de lo mucho que usted lo ha apoyado en su vida y de lo mucho que su amabilidad ha marcado la diferencia. En un momento dado, se dirige a usted y le dice: "No sé quién sería sin su ayuda. Se ha convertido en el padre que siempre quise".

De repente usted se siente enfadado. No sabe por qué, pero está enfadado con Alberto.

PARE

Preguntas de reflexión

Piense en la actividad de reflexión de la semana 2 (ver la página 24 de su libro guía).

1. Cuando está estresado o tenso, ¿qué sentimientos tiene? ¿Cómo reacciona?

2. ¿Qué emociones siente cuando tiene miedo o incertidumbre?

Guiado por los principios basados en el trauma

La construcción de una cultura de colaboración y basada en el trauma, para el bienestar de los niños se basa en ocho principios fundamentales que representan los valores básicos de la atención basada en el trauma. Estos principios fueron identificados en base al conocimiento sobre el trauma y su impacto, los hallazgos del Proyecto de Trastornos Concurrentes y Violencia (Moses, Reed, Mazelis, & D'Ambrosio, 2003), la literatura sobre comunidades terapéuticas (Campling, 2001), y el trabajo de Maxine Harris, Roger Fallot (Harris & Fallot, 2001; Fallot & Harris, 2002) y Sandra Bloom (Bloom, 2004).

Estos principios no son una lista de chequeo que deba hacerse con cada niño. Más bien, los principios son como guías, señales de tráfico que nos ayudan a navegar por el trabajo de servir a los diversos y complejos desafíos y necesidades de las personas que han vivido la experiencia del trauma.

El principio central de todos estos principios es superar la noción de que una persona está rota o debilitada. Debe haber un cambio para ver a las personas como totalmente capaces y empoderar las vías de curación. Igualmente, debe haber un cambio para comprender cómo los principios de atención basada en el trauma se aplican al contexto de nuestras vidas.

Los ocho principios básicos de la prestación de cuidados basados en el trauma son:

1. **Comprender el trauma y el impacto de las experiencias traumáticas:** Comprender el estrés traumático y cómo afecta a las personas y reconocer que muchos comportamientos y respuestas que pueden parecer ineficaces y poco saludables en el presente, representan respuestas adaptativas a experiencias traumáticas pasadas.
2. **Promover la seguridad sentida:** Establecer un entorno físico y emocional seguro es de vital importancia para atender las diversas necesidades de los niños que han vivido la experiencia del trauma. Sin embargo, promover la seguridad es algo más que la seguridad construida. Se trata de la seguridad sentida. Promover la seguridad sentida es cuando se satisfacen las necesidades básicas, se aplican medidas de seguridad y las respuestas del personal son coherentes, predecibles y respetuosas.
3. **Garantizar la competencia cultural:** Garantizar la competencia cultural consiste en comprender cómo el contexto cultural influye en la percepción y la respuesta a los acontecimientos traumáticos y en el proceso de curación; respetar la diversidad dentro de los programas y los participantes, ofrecer oportunidades para que los niños participen en rituales culturales y utilizar intervenciones respetuosas y específicas para los orígenes culturales.

4. **Apoyar el control, la elección y la autonomía:** Ayudar a los niños a recuperar la sensación de control sobre su vida cotidiana y a crear competencias que refuercen su sentido de autonomía; significa mantener a los niños bien informados sobre todos los aspectos del sistema, fijar expectativas claras, ofrecer oportunidades para que los niños tomen decisiones diarias y participen en la creación de objetivos personales, y mantener la conciencia y el respeto por los derechos humanos y las libertades básicas.
5. **Compartir el poder y la gobernanza:** La promoción de la democracia y la nivelación de las diferencias de poder en el programa y el trabajo es fundamental para garantizar un entorno de prestación de cuidados basados en el trauma. Este compartir el poder y la gobernanza significa compartir el poder y la toma de decisiones en todos los niveles de una organización, ya sea en relación con las decisiones diarias o en la revisión y creación de políticas y procedimientos.
6. **Integración de la atención holística:** Mantener una visión holística de los niños significa que los vemos como algo más que la suma total de sus problemas, desafíos o historial de traumas. El holismo en la salud significa que vemos a un niño como plenamente capaz de curarse y estar sano. La atención holística integrada es un proceso de curación y de facilitación de la comunicación dentro y entre los cuidadores y los sistemas de prestación de servicios. También significa asegurar que el niño tiene un grado de control de su cuidado apropiado para su edad y desarrollo. Una forma sencilla en la que nosotros, como cuidadores y profesionales del bienestar infantil, podemos ayudar a garantizar un control apropiado para la edad y el desarrollo es permitir que el niño tome decisiones de bajo riesgo. Esto significa trabajar con ellos para que puedan elegir y tomar decisiones de bajo impacto. Piense en hacerles participar en la planificación de las comidas o en los preparativos de las salidas de fin de semana. Pida su opinión y sus ideas y actúe en consecuencia.
7. **Aceptar plenamente que toda la curación se produce en las relaciones:** Creer que el establecimiento de relaciones seguras, auténticas y positivas puede ser correctivo y restaurador para los sobrevivientes del trauma; y, que la conexión y las relaciones significativas que crecen de las conexiones saludables son el componente clave para la curación.
8. **La curación es posible:** Comprender que la curación y la recuperación de las experiencias, los desafíos, las dificultades y los problemas de nuestras vidas no sólo es posible para todos, sino que ocurre todos los días. Inculcar la esperanza proporcionando oportunidades para que los niños participen en todos los niveles del sistema, facilitando oportunidades para que apoyen a otros niños de forma segura y no amenazante, centrándose en las fortalezas y en la resiliencia, y estableciendo objetivos orientados al futuro, son todos aspectos clave del camino de la curación. No existe un enfoque de "talla única" para la curación. Es una experiencia y un pasaje profundamente personal.

Sin embargo, hay componentes clave y es fundamental adoptar los principios y las prácticas del bienestar infantil basado en el trauma.

Adaptado de: Guarino, K., Soares, P., Konnath, K., Clervil, R., y Bassuk, E. (2009). *Herramientas organizacionales basadas en el trauma*. Rockville, MD: Centro de Servicios de Salud Mental, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, y el Fondo Daniels, la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil y la Fundación W. K. Kellogg, página 17.

Poner en práctica la conciencia del trauma

Mantener un enfoque centrado en el trauma???

Tener todas las "técnicas" del mundo no le ayudará si no puede utilizar sus conocimientos y habilidades en su vida. Esto es especialmente cierto cuando se enfrenta a acontecimientos y circunstancias estresantes e imprevistas.

Para ayudarnos a perfeccionar nuestras habilidades es útil limitar nuestro enfoque a unas pocas habilidades básicas; y es clave mantener la conciencia y la comprensión del impacto del trauma.

He aquí 3 habilidades para mantenernos en la conciencia del trauma y ayudarle a hacer peticiones claras en situaciones difíciles o circunstancias desafiantes:

1. **Regular:** Hay muchas formas de satisfacer sus necesidades subyacentes, pero ¿hay alguna forma de satisfacer las necesidades de todo el mundo? Para maximizar la posibilidad de que se satisfagan sus necesidades, trate el "no" como una invitación a explorar las necesidades que impiden que alguien diga "sí". Esto significa que tenemos que conectar con otra persona. Conectar requiere regulación: regulación de nuestras emociones y conciencia de cómo nuestras emociones afectan a los demás. Si estamos en "lucha o miedo" y nos involucramos en una conversación emocional cargada con un joven que está cargado y emocional, debemos regular nuestras emociones para ayudar a minimizar la amenaza de nuestras emociones en los demás. ¿Cómo lo hacemos? Tomando conciencia. Conciencia de nuestras emociones y del impacto de nuestras emociones.
2. **Relacionar:** Hacer una petición clara significa que nos relacionamos con las necesidades del otro. "Te pido que no sigas portándote mal cuando todo el mundo se está preparando para cenar" explica lo que no quiere, pero no detalla lo que sí quiere. Aclare los comportamientos que quiere ver. Por ejemplo, puede decir: "Te pido que cuando nos preparemos para la cena, contribuyas ayudando a poner la mesa. Si estás enojado, ven a buscarme para que podamos hablar".
3. **Razonar:** Todos buscamos razonar. Nuestra mente busca constantemente entender y razonar el cómo y el porqué de nuestra situación y circunstancias. **Buscamos el sentido de todo lo que hacemos.** Para ayudar a aquietar y centrar la mente tenemos que ayudar a las personas a identificar la "razón" de nuestra conexión. "Te pido que seas más respetuoso" es vago porque lo que indica respeto para usted puede no indicar respeto para otra persona. Detalle los comportamientos concretos que satisfagan su necesidad de respeto, como "te pido que llegues a cenar a tiempo". Ayude a construir un puente mental para razonar y la mente hará el resto. Conectará.

Idea importante

Recuerde que una buena comunicación no consiste sólo en lo que dice, sino en lo que oyen los demás. Preste atención al contexto de la conversación tanto como a las palabras que utiliza para comunicarse.

Incluso algo tan sencillo como "me gustaría que llegaras a tiempo a la próxima reunión" puede tener un significado no previsto según el contexto.

No tenga miedo de comprobar y pedir a alguien que recapitule lo que ha oído. Usted no quiere ser condescendiente, pero puede preguntar con diplomacia y educación: "Para estar seguros de que estamos en la misma página, ¿podrías decirme lo que te estoy pidiendo?". Otra forma de decirlo es decir: "Quiero asegurarme de que estamos conectando: ¿puedes decirme cuáles crees que son los siguientes pasos?".

En los conflictos, la empatía es más eficaz que la insistencia o el convencimiento.

Construir un grupo de prácticas diarias: Fortalecer el yo

Actividad individual

Vamos a pedirle que realice una tarea. No se preocupe, no tiene nota. Esta actividad es una práctica para usted, para ayudarle a desarrollar y reforzar la conciencia plena en su vida.

Para esta actividad necesitará:

1. Un diario de autocuidado
2. Un lapicero
3. Un lugar en el que pueda sentarse a solas, sin interrupciones, durante 30 minutos

Pensando en el curso de la última semana.

- ¿Cuáles son los niños con los que más tiene dificultades?
 - Pregúntese: ¿hay alguien en mi propia vida o historia a quien esta persona me recuerde?
 - Pregúntese: ¿con qué tengo más dificultades en mi propia vida?
- ¿Cuáles son los comportamientos con los que más luchan los niños?
 - Pregúntese: ¿mi reacción a este comportamiento está asociada de alguna manera a mi propia experiencia vivida -fuera de esta circunstancia inmediata-?
 - Pregúntese: ¿qué comportamientos de mi propia vida son los que más quiero cambiar?
- ¿A qué hora del día o en qué actividades específicas nota que los niños tienden a ser más reactivos?
 - Pregúntese: cuando los niños tienen dificultades para controlarse, ¿qué está pasando en su cuerpo (hambre, cansancio, etc.)?
 - Pregúntese: cuando me cuesta controlarme, ¿qué está pasando en mi cuerpo (hambre, cansancio, etc.)?

Pase una semana (7 días) escribiendo en su diario una vez al día. No hay un número determinado de frases que deba escribir cada semana. Este es su diario de autocuidado y es sólo para sus ojos.

No se preocupe por la estructura de las frases, la ortografía o el uso de la gramática adecuada. Juegue a ser "detective" en su vida. Empiece a sentir verdadera curiosidad por los patrones de su vida y su trabajo. Sienta curiosidad por usted.

Resumen semanal

Esta semana hemos explorado cómo la conciencia del trauma puede ayudar a guiarnos hacia un nuevo enfoque de desafíos muy comunes y recurrentes en nuestro trabajo y nuestras vidas. Hemos hablado de los conceptos básicos de la conciencia del trauma y de cómo estas prácticas pueden aplicarse en su trabajo. Al final redujimos nuestra estrategia a sólo tres elementos -

Regular
Relacionar
Razonar

Estos son los cimientos de nuestro trabajo y los elementos básicos de la conciencia del trauma y del acompañamiento centrado en la curación.

La próxima semana nos basaremos en las ideas y prácticas del Acompañamiento centrado en la curación y trataremos de perfeccionar aún más nuestra cultura hacia un nuevo enfoque de Centro de Excelencia para atender las diversas necesidades de los jóvenes y jóvenes adultos que han vivido la experiencia del trauma.

Los conceptos clave que hemos tocado son:

1. La conciencia del trauma es un conjunto de prácticas; y, al igual que cualquier práctica, cuanto más se utilicen los conocimientos y las habilidades de la conciencia del trauma en nuestro trabajo y nuestras vidas, más integrados estarán.
2. Cuando todo lo demás falle, trate de entender al otro liderando con empatía, liderando con el corazón. Sea curioso cuando encuentre resistencia. Trate de entender la resistencia.
3. Una gran comunicación requiere práctica. Para lograr una mejor comunicación con otra persona debemos buscar primero la conexión.
4. Diferentes situaciones requieren diferentes enfoques. Sin embargo, el espíritu del enfoque nunca cambia.
5. Por último, **recuerde**: cuando todo lo demás falle, busque primero la seguridad y luego deje espacio para la curación.

Una frase para esta semana:

"El cuidado de uno mismo nunca es un acto egoísta: es simplemente una buena administración del único regalo que tengo, el regalo que me pusieron en la tierra para ofrecer a los demás. Cada vez que podemos escuchar a nuestro verdadero yo y darle el cuidado que requiere, lo hacemos no sólo por nosotros mismos, sino por los muchos otros cuyas vidas tocamos." - Parker Palmer

Unidad 3: Semana 5

Formar conexiones más profundas

Hora de SER

Nuestro Check-in sirve para promover las **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la siguiente tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Reconocer los prejuicios y los roles tradicionales que influyen en nuestro trabajo; y, construir un camino para replantear conscientemente nuestros esfuerzos hacia prácticas y enfoques de Acompañamiento Centrado en la Curación.
2. Comprender cómo nuestras conexiones con nosotros mismos, nuestros compañeros de trabajo y nuestra comunidad son parte integral de nuestro trabajo de apoyo a los niños que han vivido la experiencia del trauma.
3. Discutir cómo la cultura impacta e influye en el bienestar de los niños.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Exploración de las emociones
2. Guías para la participación
3. Formación de grupos

Enfoques tradicionales y relacionales de prestación de servicios de bienestar infantil

Parte del reto de crear una cultura de empoderamiento del niño y de excelencia en el bienestar infantil es reconocer los prejuicios tradicionales que influyen en la prestación de servicios de bienestar infantil. No podemos cambiar algo si no sabemos lo que estamos tratando de cambiar.

La siguiente tabla representa una breve lista de enfoques "tradicionales" de la prestación de servicios de bienestar infantil y ofrece un enfoque relacional contrario al enfoque tradicional. No es una lista completa. Al leer esta tabla, pregúntese bajo qué prejuicios trabaja usted. Pregúntese qué suposiciones guían sus acciones.

Enfoque tradicional	Enfoque relacional
Los problemas o desafíos se ven e interpretan como algo separado y aislado y no están conectados a una historia de vida y a una historia general.	Los problemas o desafíos son vistos e interpretados como respuestas interrelacionadas o mecanismos de afrontamiento para lidiar con traumas, abusos, abandono o experiencias adversas.
Las relaciones se basan en la jerarquía y la autoridad de la posición. El reparto de poder es limitado.	El poder se comparte. Las relaciones de colaboración se basan en la autenticidad, la honestidad y el reconocimiento de los desequilibrios de poder.
El comportamiento es visto como algo manipulador o para "engañar al sistema".	Los comportamientos se ven como adaptaciones/formas de satisfacer las necesidades y se honran como una fortaleza.
Los cuidadores y proveedores de servicios son los expertos y saben lo que es mejor para los niños. Se espera cumplimiento. A veces puede haber fuerza y coacción.	Se fomenta la autodeterminación y la autonomía, considerando a los niños que han vivido la experiencia del trauma como expertos en su propia curación.

<p>Asume la responsabilidad del niño, limitando su aporte y su capacidad de decisión independiente.</p>	<p>Trabaja con el niño de una manera apropiada para su desarrollo y en colaboración para construir sus propios caminos de curación. Los programas de servicios son socios en el proceso de curación. La fuerza, la manipulación y la coerción se consideran contrarias a la verdadera curación y socavan la confianza y la conexión, y conducen a la re-traumatización.</p>
<p>Los objetivos principales son definidos por los proveedores de servicios y los sistemas y se centran en la reducción de los síntomas y la modificación del comportamiento.</p>	<p>Los objetivos principales se definen de forma colaborativa y alentadora y se centran en la curación, la autoeficacia y la sanación.</p>
<p>Reactiva. Los servicios y sistemas de atención y apoyo están orientados a las crisis y se centran en minimizar la responsabilidad y el impacto potencial de la perturbación.</p>	<p>Proactiva. Los servicios y sistemas de atención y apoyo se centran en la prevención de nuevas crisis y en evitar la re-traumatización.</p>
<p>Ve a los niños como rotos y que necesitan "arreglo". Un modelo tradicional de bienestar infantil ve a los niños que han vivido la experiencia del trauma como vulnerables y que necesitan protección de sí mismos.</p>	<p>Ve a los niños como plenamente capaces. Trabaja con el niño para que entienda que enfatizar la seguridad sentida, la elección, la autonomía y el control es fundamental para la curación.</p>
<p>Busca entender e interpretar "lo que el niño hizo" para estar en la situación o circunstancias de su vida.</p>	<p>Busca comprender e interpretar lo que "le pasó al niño" y las fortalezas que tiene el niño y lo resiliente que se ha mostrado para lidiar con esta situación o circunstancias de su vida."!</p>

Adaptado de L. Prescott por el Centro Nacional para personas en situación de desamparo familiar.

El caso de Alberto: Parte IX

Hace una semana, usted y Alberto salieron a pasear. Usted tenía toda la intención de explicarle a Alberto lo que le rondaba por la cabeza desde hace tiempo. En el último momento, se echó para atrás y no dijo nada.

Ha decidido que hoy es el día.

PARE: Tome nota de sus sentimientos. ¿Qué siente usted? Vuelva a repasar la rueda de los sentimientos (página 38 y 39 de su libro).

¿Qué cree que siente Alberto en este momento? Ahora revise el *Inventario de necesidades de comunicación no violenta* (página 65 de su libro). ¿Qué necesita usted en este momento? ¿Qué cree que necesita Alberto en este momento?

Cuando por fin se lo dice a Alberto, él se pone visiblemente angustiado. Alberto entra en la oficina, visiblemente alterado y con lágrimas en los ojos le dice...

"Me mentiste. Me mentiste. ¿Qué has hecho? ¿Qué clase de hogar estás *dirigiendo*?"

PARE - PREGUNTAS A CONSIDERAR:

- ¿De qué manera su mayor comprensión de Alberto y de sus pensamientos, sentimientos, emociones y necesidades lo puede guiar a usted en cómo responder?
- ¿Cómo puede su comprensión de la autoempatía guiar sus acciones?
- ¿Cómo identifica la necesidad universal -para usted y para Alberto- como medio para guiar la comunicación y ayudar a la desescalada (reducir la intensidad de la situación)?

PARE

¿Qué tiene que ver el trauma con esto?

Si queremos romper los ciclos que atrapan a los niños, jóvenes y adultos jóvenes que han vivido la experiencia del trauma en un ciclo de comportamiento y acciones de lucha, miedo, huida, o descontrol, tenemos que ayudarles a sanar sus cerebros. Tenemos que ayudarles a remodelar y reparar sus cerebros.

¿Cómo?

PARE

El caso de Alberto puede parecer demasiado construido o artificioso para representar con exactitud las exigencias de su trabajo. Está bien. Las discusiones de casos tienen como objetivo proporcionar un marco para reflexionar - no pretenden ser un sustituto de las experiencias o reflexiones personales.

Tómese unos minutos para reflexionar sobre las últimas cinco semanas de nuestra capacitación. Hágase las siguientes preguntas. Anote algunas ideas: utilice las páginas de notas que se encuentran al final de esta unidad. A continuación, dé el siguiente paso importante para que cualquier nuevo aprendizaje tenga impacto: empiece a utilizar sus nuevas habilidades.

Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo puedo incorporar a mi trabajo un enfoque basado en el trauma?
2. ¿Cómo puedo utilizar la técnica básica de la comunicación no violenta para guiarme en las conversaciones y comunicaciones estresantes y desafiantes?
3. ¿Cómo puedo tomar una de las lecciones de los últimos 3 meses y aplicarla directamente a mi trabajo?

Resumen semanal

Esta semana hemos explorado nuestra propia curación y las vías de acceso a la curación. Ha sido la culminación de una larga Unidad que tocó la conciencia del trauma, la comunicación no violenta y un reconocimiento más profundo de nuestro papel y lugar en el proceso de curación.

Los conceptos clave que hemos tocado esta semana son:

1. Conectar cómo las decisiones sencillas pueden tener un impacto tremendo en nuestro trabajo y en nosotros mismos, y en la cultura de nuestra organización.
2. Comprender cómo los principios basados en el trauma ofrecen un marco para organizar nuestra cultura y nuestros esfuerzos.
3. Reconocer la importancia de las prácticas de autocuidado y el poder de cómo un compromiso de toda la organización con la curación puede traducirse en mejores resultados para los niños a los que servimos.
4. Considerar cómo las prácticas compartidas pueden ayudar a inculcar una cultura que se alinea en torno a la seguridad, el respeto y la curación y promueva la excelencia.

Una frase para esta semana:

Lo que quiero en mi vida es compasión, una corriente que fluya entre los demás y yo basada en un mutuo dar desde el corazón.

Marshall B. Rosenberg, PhD

Un avance de la próxima unidad

En la siguiente unidad profundizaremos en la conciencia del trauma y en cómo una visión del mundo informada por el trauma puede ayudar a informar mejor los servicios de bienestar infantil.

Dedicaremos tiempo a centrarnos en los diferentes componentes de una cultura informada por el trauma; y sintetizaremos cómo es una cultura informada por el trauma en el contexto de nuestro trabajo con niños desatendidos.

Se trata de un viaje más que de un destino. Nuestro proyecto es construir un Centro de Excelencia para atender las complejas y difíciles necesidades de los jóvenes y adultos jóvenes que han sufrido violencia, abuso, negligencia y trauma. Estamos dando forma a una cultura y trazando un camino hacia un modelo que puede guiar la forma en que cada niño en cuidado residencial en Perú encuentra su futuro.

Gracias por embarcarse en este viaje con nosotros. Nos sentimos honrados por su continuo compromiso.

Anexo

Inventario de necesidades universales

La siguiente lista de necesidades, recopilada por el Centro para la Comunicación No Violenta, no está completa ni es definitiva. Pretende ser un punto de partida para apoyar a cualquier persona que desee comprometerse en un proceso de autodescubrimiento profundo y facilitar una mayor comprensión y conexión entre las personas.

CONEXIÓN

aceptación
afecto
valoración
pertenencia
cooperación
comunicación
cercanía
comunidad
compañía
compasión
consideración
consistencia
empatía
inclusión
intimidad
amor
mutualidad
enriquecedor
respeto/autorrespeto
seguridad
seguridad
estabilidad
soporte
conocer y ser conocido
ver y ser visto
entender y ser entendido
confianza
calidez

BIENESTAR FÍSICO

aire
alimentos
movimiento/ejercicio
descanso/dormir
expresión sexual
seguridad

refugio
contacto
agua

HONESTIDAD

autenticidad
integridad
presencia

JUGAR

alegría
humor

PAZ

belleza
comunión
facilidad
igualdad
armonía
inspiración
orden

AUTONOMÍA

elección
libertad
independencia
espacio
espontaneidad

SIGNIFICADO

conciencia
celebración de vida
desafío
claridad
competencia
contribución
creatividad

descubrimiento
eficacia
efectividad
crecimiento
esperanza
aprendizaje
duelo
participación
propósito
auto expresión
estimulación
importar
comprensión

Fin de la Unidad 3

Notas

Notas

Notas

Notas

Unidad 4



Universidad Católica
de Santa María



PATHS OF HOPE

Unidad 4:

Apego

Unidad 4: El ciclo del apego

Hora de SER

Como vimos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in sirve para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

- ¿Qué es lo que está yendo bien con los niños a los que sirve?
- ¿Qué es lo más difícil actualmente con los niños a los que sirve?
- ¿Cuál es su mayor necesidad en el tiempo que tenemos hoy juntos?

R Responsabilidades - *¿qué hará para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 4

Unidad 4: Introducción

Lo que hemos aprendido hasta ahora:

En la primera unidad, uno de los puntos clave de aprendizaje fue la importancia de establecer una **seguridad sentida**, más allá de la seguridad física. Hablamos de la importancia de establecer un entorno que fomente la seguridad moral, emocional, psicológica, social y física de cada niño. En pocas palabras, si un niño que ha experimentado un trauma relacional complejo y experiencias adversas tempranas no se siente seguro, cualquier intervención o esfuerzo que se haga para ayudar al niño en su camino hacia la curación se verá gravemente limitado.

En la segunda unidad, exploramos por qué esta seguridad sentida es tan importante desde una perspectiva neurológica y cerebral. Aprendimos acerca del **cerebro de supervivencia versus el cerebro de aprendizaje**, y que los niños que han sufrido traumas en su vida tienen cerebros que tienden a ser hipervigilantes ante cualquier amenaza percibida o potencial. Aprendimos que, como su cerebro de supervivencia y sus mecanismos neurológicos para detectar amenazas están sobredesarrollados, su cerebro de aprendizaje suele estar subdesarrollado. Reconocimos que su hipervigilancia a menudo puede causar que se sientan provocados y desregulados, y que pueden pasar muy rápidamente a una respuesta de lucha o huida. También aprendimos que **"Regular → Relacionar → Razonar"** es una vía para ayudar a los niños a salir de su cerebro de supervivencia hacia una seguridad sentida y volver a su cerebro de aprendizaje.

En la tercera unidad, llevamos estos conceptos un paso más allá y hablamos sobre nuevas formas de comunicación en los momentos en que los niños que cuidamos (y a menudo nosotros como cuidadores) están más desregulados. Hablamos de la **Comunicación No Violenta** como medio de comunicación coherente con el concepto de "Regular → Relacionar → Razonar". Conversamos sobre el hecho de que la práctica exitosa de la Comunicación No Violenta no depende de la capacidad del cuidador de seguir cada paso como si fuera una fórmula con un resultado predeterminado, sino que el éxito puede definirse por la capacidad de la persona de conectarse y empatizar consigo misma en medio de emociones exacerbadas. Aprendimos que el hacerlo es lo que en última instancia nos permite conectar con otra persona a nivel del corazón y cambiar la conversación. **Aprendimos que nosotros somos la intervención.** La comunicación no violenta es un medio por el que podemos vivir y encarnar el "Regular → Relacionar → Razonar" de manera que pueda empezar a reprogramar literalmente el cerebro de nuestros niños lentamente y con el tiempo.

Unidad 4

Autorreflexión

Tómese un tiempo para anotar cualquier idea o concepto que deba repasar nuestro equipo durante este tiempo:

¿Qué sigue?

En la cuarta unidad, vamos a seguir explorando el contexto de los principios aprendidos en las 3 primeras unidades. Ha escuchado muchas veces la frase que *usted es la intervención*. Nos ha oído hablar del papel central que desempeña cada uno de ustedes, como profesionales del bienestar infantil, en el viaje del niño hacia la curación. Todas estas frases apuntan a la idea de que la curación depende menos de *lo que hacemos* y mucho más de *lo que somos*. En esta unidad exploraremos el tema de la **Teoría del Apego** mientras tratamos de unir todas estas piezas y profundizamos en la comprensión de estos principios. Primero, aprenderemos sobre el papel central del apego de un niño a sus cuidadores principales en su proceso de desarrollo. Junto con estos conceptos, hablaremos sobre cómo el trauma relacional afecta y perturba el proceso de apego. Exploraremos los diferentes estilos y patrones de apego que desarrollan los niños debido a las experiencias con su cuidador principal, y los resultados de esos diferentes estilos a lo largo de su vida. También tendremos tiempo para reflexionar sobre nuestras propias historias de apego en la infancia y cómo esas historias pueden afectar la forma de estar presentes con nuestros propios hijos biológicos y con los niños a nuestro cargo. Al final de la unidad, tendremos la oportunidad de conversar sobre cómo este conocimiento y comprensión del apego puede dar forma a la manera en que cumplimos nuestro papel como cuidadores y cómo nos relacionamos con los niños en el hogar.

Unidad 4

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. El ciclo del apego es la base del desarrollo de las habilidades personales e interpersonales.
2. La interrupción del ciclo de apego puede causar cambios significativos en el cerebro, lo que conduce a dificultades conductuales y emocionales en los niños.
3. Cuando el niño pierde su voz debido a un trauma relacional, le resulta difícil confiar en los adultos para satisfacer sus necesidades. Enfocarse en la conexión y la relación les devuelve la voz y, con ello, la confianza y la curación relacional.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Ciclo de apego
2. Confianza, autoestima y autoeficacia
3. Respuesta al estrés y autorregulación
4. Química del cerebro y salud mental

Unidad 4

El caso de Alberto: Parte IX

Hace unos meses, usted finalmente conversó con Alberto para revelar la verdad sobre la llamada telefónica con su padre.

En esa conversación, Alberto estaba visiblemente angustiado. Alberto entró en su oficina, con lágrimas en los ojos y le dijo:

"Me has mentado. Me has mentado. ¿Qué has hecho? ¿Qué clase de hogar es éste? No quiero volver a hablar contigo. Eres igual que todos los demás".

No ha hablado con Alberto desde este suceso. Ambos se han estado evitando.

En dos semanas, Alberto dejará la casa. Él significa mucho para usted. Pero usted no está seguro de cómo reconectar. Usted quiere hacer las paces antes de que Alberto se vaya.

PARE

Unidad 4

El caso de Alberto: Hacia un apego seguro

Actividad grupal

En **grupos de tres**, tómense 20 minutos para realizar la siguiente actividad:

1. Cada persona del grupo debe asumir uno de los siguientes roles:
 - a. Alberto
 - b. Cuidador
 - c. Comunicador empático
2. Instrucciones para cada rol:
 - a. Alberto: Sólo escuche. No responda. No reaccione. Sólo siéntese y escuche.
 - b. Cuidador: Utilizando las pautas de la comunicación no violenta y empática, haga una petición a Alberto. Conecte a nivel del corazón.
 - c. Comunicador empático: Apoye el proceso del cuidador que hace una petición a Alberto manteniendo un espacio libre de críticas y sin juzgar. Pregúntese cómo puede ayudar al cuidador a conectar mejor con Alberto. Repase la comunicación no violenta y apoye al cuidador en su petición.
3. Cuando terminen, analicen la actividad en su grupo.
 - a. Alberto: ¿Qué sintió al recibir la petición? ¿Qué quería responder? ¿Cómo quería reaccionar?
 - b. Cuidador: ¿Cómo se sintió al hacer la petición? ¿Qué fue lo más difícil al utilizar las pautas de la comunicación no violenta?
 - c. Comunicador empático: ¿Qué sintió al ser testigo de este estilo de comunicación? ¿Qué notó en el "contexto" (lenguaje corporal, postura, tono de voz) de la petición? ¿Notó el sutil marco de la comunicación no violenta en la petición? ¿Qué faltaba?

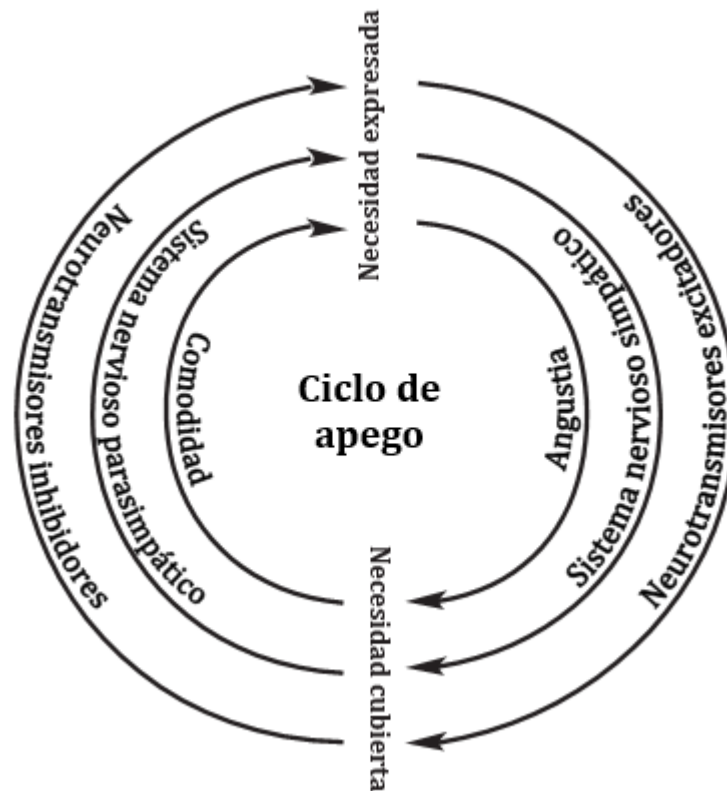
El ciclo del apego

CONCEPTO CLAVE

- La teoría del apego se centra en las relaciones y los vínculos a largo plazo entre las personas.
- El apego se desarrolla con el tiempo a medida que las necesidades de uno son satisfechas por otras personas significativas (normalmente por el cuidador principal). Cuanto más consistentemente se satisfagan las necesidades de un niño por parte de otras personas de confianza, más profundo será el nivel de apego.

Cuando estudiemos juntos el ciclo del apego, veremos que no sólo nos ayuda a entender lo que debería haber ocurrido si el niño hubiera crecido en un hogar afectuoso y cariñoso, sino que también nos sirve de mapa para ayudarnos a entender lo que ese niño necesita ahora, tenga 5, 11 o 16 años. Si no se satisfacen estas necesidades en una etapa temprana y constante de su vida, seguirán necesitando las mismas cosas independientemente de su edad. Veamos la siguiente figura:

Unidad 4



Esta figura ilustra el ciclo de apego que se produce entre un niño y su cuidador. El niño inicia la primera mitad del ciclo cuando tiene una necesidad y utiliza su voz para expresarla. Cuando el niño expresa una necesidad, se encuentra en un estado de angustia física y emocional. La segunda mitad del ciclo la cumple el cuidador principal. Si el niño tiene un cuidador que puede acudir de forma rápida y constante, la necesidad queda satisfecha.

A. Ciclo de angustia y comodidad

En términos simples, el niño tiene una necesidad y expresa su angustia, el cuidador satisface rápida y eficazmente esa necesidad y el niño se siente reconfortado. En un entorno ideal, el ciclo del apego entre el niño y el cuidador es como una danza que se ensaya y se repite miles y miles de veces. Es precisamente este ciclo repetido: necesidad expresada → necesidad satisfecha; angustia → comodidad, lo que empieza a sentar los cimientos de los comportamientos de apego seguro: confianza, autoestima y autoeficacia.

Confianza: Un cuidador constante que esté disponible regularmente para escuchar la voz del niño y satisfacer sus necesidades genera confianza. El bebé, incluso antes de ser capaz de expresarse verbalmente, ya ha empezado a desarrollar la perspectiva: "*Puedo confiar en que un adulto va a satisfacer mis necesidades.*"

Unidad 4

Autoestima: Cuando el niño expresa la necesidad de ser reconfortado, la necesidad de proximidad, la necesidad de que lo carguen, entonces el cuidador responde cargándolo hablándole. El niño es testigo de cómo el cuidador expresa su propio valor, de manera verbal como no verbal. A medida que esta escena se repite, el niño desarrolla la idea de *"soy valioso y querido"*.

Autoeficacia: A medida que el niño capta el patrón de esta danza de apego, comienza a desarrollar un conocimiento y un sentido de confianza en que puede utilizar su voz para ser escuchado y para que se satisfagan sus necesidades. Desde una edad muy temprana, el niño puede desarrollar confianza: *"Sé cómo satisfacer mis necesidades"*.

Idea importante

En condiciones ideales, durante el primer año de vida, el niño habrá vivido este ciclo con su cuidador miles de veces. El niño recibe el mensaje: "**SÍ**, te daré de comer. **SÍ**, te bañaré. **SÍ**, te calmaré. **SÍ**, escucho tu voz. **SÍ**, veo tu necesidad. **SÍ**, haré todo lo que pueda para satisfacer esa necesidad". Se establecen los cimientos para que el niño desarrolle la **confianza, la autoestima y la autoeficacia** mucho antes de recibir un **NO**.

Construir la confianza

Actividad grupal

- Divídanse en grupos de 2-3 personas. Elija a una persona del grupo para que represente el papel de un niño en el hogar, mientras los demás miembros hacen el papel de cuidador.
- El trabajo del niño es pensar en cosas que le pedirá al cuidador, y el trabajo del cuidador es idear formas creativas de convertir un "no" en un "sí".
- Utilice su experiencia vivida para plantear peticiones realistas.
- Tomen turnos para representar diferentes papeles en su grupo. Practique con peticiones de niños de todas las edades.
- Recuerde que un "sí" le comunica a un niño: "Te veo; oigo tu voz, y quiero hacer todo lo que pueda para satisfacer la necesidad que expresas". Un "sí" es como un depósito en el banco de confianza de un niño. Un "sí" es una oportunidad para cerrar el círculo de esta danza del apego.

Unidad 4

B. El sistema del cuerpo para responder al estrés

A medida que avanzamos más allá del círculo interior de *angustia* → *comodidad* del ciclo de apego, llegamos al círculo del medio en la figura anterior que se refiere a la parte del sistema nervioso que es responsable de nuestra respuesta física al estrés. Se puede dividir en dos sistemas:

Sistema nervioso simpático: Este sistema es el responsable de activar la respuesta al estrés, aumentando el ritmo cardíaco, la presión arterial, la frecuencia respiratoria y los signos pupilares, entre otros.

Sistema nervioso parasimpático: Este sistema suele tener el control cuando una persona está en reposo. Es el sistema que entra en acción para proporcionar un efecto calmante y reducir los niveles de temor, desacelerando nuestro ritmo cardíaco y devolviéndonos a un estado relajado después de que ha terminado un evento estresante.

En el contexto del apego, un niño que se siente angustiado también experimenta una respuesta nerviosa simpática, es decir, una desregulación. Cuando el cuidador puede satisfacer la necesidad, el sistema parasimpático del niño vuelve a entrar en acción para producir un efecto calmante. De nuevo, cuando esta experiencia se vive miles y miles de veces durante los primeros años, el cuidador literalmente le está dando al niño la experiencia necesaria para empezar a aprender la regulación. Es el conocimiento de lo que se siente al pasar de una sensación de emoción exacerbada y desregulación a un estado de calma lo que finalmente le permitirá al niño aprender a autorregularse.

C. Equilibrio neuroquímico: *Cimiento para la salud mental*

En el círculo exterior del diagrama del ciclo de apego, vemos dos tipos diferentes de neuroquímicos:

Neurotransmisores excitadores: Sustancias químicas del cerebro responsables del aumento de los niveles de ansiedad y de energía. Estas sustancias químicas pueden ser adaptativas en situaciones de peligro, ya que pueden ayudarnos a escapar del peligro; sin embargo, si los niveles elevados de neurotransmisores excitadores están presentes durante un tiempo prolongado, pueden ser perjudiciales.

Neurotransmisores inhibidores: Sustancias químicas que el cerebro libera para producir un efecto calmante, devolviéndonos a un estado de reposo y equilibrio

Cuando un bebé se angustia, el cerebro libera estos neurotransmisores excitadores, poniendo al niño en alerta y aumentando su sensación de ansiedad en torno a su necesidad insatisfecha. Si el niño está en un hogar seguro y afectuoso y la necesidad

Unidad 4

se satisface rápidamente, el cerebro procederá a liberar los neurotransmisores inhibidores o calmantes. Aunque el estado de la salud mental de una persona es mucho más complejo que la simple medición del equilibrio neuroquímico correcto, hay una multitud de trastornos que se asocian a un desequilibrio de los neurotransmisores.

Trauma relacional

Cuando el entorno temprano no fomenta este patrón saludable, se interrumpen los cimientos del apego seguro, la regulación del comportamiento y la salud mental. Si las necesidades se satisfacen de forma inconsistente (abandono/descuido), el apego puede debilitarse. Los niños aprenden que pedir lo que necesitan no sirve de nada - no tienen voz - y aprenden comportamientos de supervivencia como la agresión, la manipulación y el control para satisfacer sus necesidades.

Si los cuidadores cambian con frecuencia, el apego puede verse interrumpido o deteriorado. El deterioro del apego tiene graves consecuencias a largo plazo en la capacidad del individuo para mantener relaciones, independizarse y desarrollar una conciencia y una autodisciplina.

Como mencionamos anteriormente, este Ciclo de Apego puede ayudarnos no sólo a comprender la profundidad de la pérdida que muchos de nuestros niños han experimentado, sino también, puede servir como un mapa para ayudarnos a entender los tipos de experiencias relacionales correctivas que necesitan desesperadamente para avanzar hacia la curación. La investigación ha demostrado que nuestros cerebros son capaces de cambiar a lo largo de la vida. Esto significa que, con la inversión de atención y guía de los cuidadores, los niños que provienen de pasados difíciles pueden aprender a confiar y conectarse con los demás de maneras que no aprendieron cuando eran más pequeños.

Esto nos lleva al punto de aprendizaje clave de este plan de estudios: "Usted es el cambio. Usted es la intervención. La forma en que se relacione con un niño puede llevar al niño hacia una nueva trayectoria que traiga curación."

Debate grupal

1. *Volviendo a la Unidad 3, ¿cómo la técnica de la comunicación no violenta podría abordar las necesidades de apego de un niño que ha experimentado un trauma relacional?*
2. *¿Cómo podría servir la Comunicación No Violenta para atender las necesidades de apego de Alberto?*

Unidad 4

Tarea para la próxima semana: *Practicar el "Sí"*

Se trata de una actividad individual que analizaremos juntos al comienzo de nuestra clase la próxima semana.

- Elija un día de esta semana en el que prestará mucha atención a sus "Sí" y a sus "No" cuando interactúe con los niños a su cargo. Si usted es un administrador en el hogar, también preste atención a sus interacciones con su equipo en el hogar.
- Durante el día, tómese un tiempo para reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escriba sus respuestas.
 - ¿Qué nota? ¿Estás satisfecho con la cantidad de "sí" versus "no" que les ha dado hoy a los niños?
 - ¿Hay algunos niños a los que le cuesta más decir que sí que a otros? Si es así, ¿por qué?
 - ¿Encontró la oportunidad de dar un sí a un niño cuando normalmente le hubiera dicho que no? ¿Cómo respondió el niño? ¿Siente que su sensación de conexión con el niño cambió de alguna manera?
 - ¿Hubo momentos en que dijo que "no" o quiso decir que "no" al niño sin tener una buena razón para hacerlo?

Unidad 4: Semana 2

Estilos de apego en la infancia

Unidad 4

Hora de SER

Como vimos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in es para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*
• Tome un tiempo para compartir su experiencia con la tarea de la semana pasada "Practicar el sí"

R Responsabilidades - *¿qué va a hacer hoy para fomentar un entorno de aprendizaje seguro?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 4

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. El apego seguro se desarrolla cuando los cuidadores responden con calidez, afecto y constancia a las necesidades del niño.
2. Las relaciones de apego inseguras se desarrollan cuando los cuidadores no responden con calidez y/o constancia a las necesidades del niño.
3. El cuidado consciente e intencionado con compasión por la historia del niño es importante para una curación profunda.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Apego seguro vs. inseguro
2. Apego organizado vs. desorganizado
3. Apego evitativo
4. Apego ambivalente

Unidad 4

Apego: *Revisión*

Debate grupal

Empecemos esta semana con un repaso de la teoría del apego y del ciclo del apego:

- *¿A qué nos referimos cuando hablamos de la relación de apego de un niño?*

- *¿Por qué es importante entender el ciclo del apego para el trabajo que hacemos como cuidadores?*

Por lo que aprendimos la semana pasada, sabemos que los problemas de comportamiento pueden ser síntomas claros de problemas de apego. También sabemos que para un niño que ha experimentado un trauma relacional, no hay esperanza de curación fuera del contexto de una relación de apego segura y edificante con otro ser humano. La calidad del apego entre el niño y sus padres predice el éxito en la vida.

La forma en que nos comunicamos puede estimular áreas del cerebro que se ocupan de la regulación, la emoción, la forma en que se entienden a sí mismos y la forma en que entienden a los demás. La forma de conectar y tener una relación con un niño estimula áreas del cerebro que permiten que el cerebro crezca de formas específicas. Su relación con el niño se convierte en una realidad biológica. Cuando los patrones de apego son seguros, las partes del cerebro que fomentan la resiliencia ante la adversidad crecen maravillosamente.

Recordando el ciclo del apego, es importante tener en cuenta que el proceso requiere que dos personas se muevan juntas al ritmo de la otra, como en una danza. Si bien es importante que el cuidador entienda la historia de relación y apego del niño, es igualmente importante que reflexione sobre cómo su propia historia de relación y patrones de apego son importantes para ayudar a un niño a sanar.

John Bowlby fue el primero en desarrollar el concepto de apego: la idea de que los bebés crean un vínculo especial con su cuidador. Reconoció que, en situaciones ideales, los bebés utilizan a sus cuidadores como una base segura desde la cual explorar su mundo físico y social.

Unidad 4

CONCEPTO CLAVE

- Los niños necesitan sentirse seguros y saber que su cuidador va a satisfacer sus necesidades.
- Entonces, los niños utilizan las relaciones de apego con sus cuidadores como modelos para sus relaciones futuras.

Estilos de apego en la infancia

Los investigadores han estudiado las relaciones de apego entre los cuidadores y sus niños y han identificado cuatro estilos o patrones principales de apego. Como es de esperar, la calidad de la relación de apego y el estilo de apego específico que desarrolla una persona están muy influenciados por la historia de su infancia con su cuidador. El siguiente cuadro describe cuatro estilos de apego diferentes. El apego seguro es el estilo de apego ideal y se asocia con los resultados más positivos a medida que el niño se desarrolla. Los otros tres estilos son el apego evitativo, el ambivalente y el desorganizado.

Estilo de apego	Historia con el cuidador	Estrategia del bebé cuando está molesto
Seguro	El cuidador responde consistentemente cuando el bebé está molesto	Llora; el bebé sabe que el cuidador lo calmará
Evitativo	El cuidador no responde cuando el bebé está molesto	El bebé ha aprendido a no llorar para satisfacer sus necesidades
Ambivalente	El cuidador responde de forma inconsistente cuando el bebé está molesto	El bebé llora (y es difícil de calmar) intentando mantener la atención directa del cuidador
Desorganizado	El cuidador es atemorizante /traumático	El bebé no tiene una estrategia clara cuando está molesto

Evaluación del apego en la infancia: La situación extraña

En su trabajo e investigación de la Teoría del Apego, Mary Ainsworth, desarrolló una técnica de evaluación llamada la Situación Extraña con el fin de clasificar cómo podrían variar los apegos entre los niños de 1 a 2 años de edad.

La evaluación se realiza en una sala neutral y se necesitan tres personas diferentes para llevarla a cabo: el niño, el cuidador principal y un extraño. Aunque el proceso y el

Unidad 4

protocolo son minuciosos, lo importante es saber que hay diferentes momentos durante la evaluación en los que el cuidador sale de la habitación: en un momento deja al niño a solas con el extraño y en otro momento lo deja completamente solo. A continuación, los investigadores registran y puntúan el nivel de ansiedad que muestra el niño hacia el desconocido, el comportamiento de protesta que muestra el niño cuando el cuidador sale de la habitación y el tipo de comportamiento que muestra el niño cuando el cuidador vuelve a la habitación. Los diferentes patrones de comportamiento a esta edad corresponden a diferentes estilos de apego, como se explica a continuación.

Apego seguro

A medida que los niños que están seguros de sus vínculos crecen y se desarrollan, tenderán a:

- Tener un funcionamiento social más saludable
- Tener menos problemas de comportamiento en el colegio
- Ser líderes más competentes dentro de su grupo de compañeros

Los niños con apego seguro han experimentado una respuesta confiable por parte de sus cuidadores. Por ejemplo, cuando los niños con apego seguro lloran o dan señales de angustia, los cuidadores responden de manera oportuna y de una forma cálida y sensible que tranquiliza a los niños.

Como ya comentamos la semana pasada, un niño que crece firmemente unido a su cuidador desarrollará una sólida base de:

- Confianza
- Autoestima
- Autoeficacia
- Regulación
- Salud mental

Situación extraña:

- El niño explora y juega en un nuevo entorno mientras el cuidador está presente.
- Cuando el cuidador se va, el niño muestra angustia.
- El extraño no logra consolar rápidamente al niño.
- Cuando el cuidador regresa, el niño busca inmediatamente la proximidad y el consuelo de esa persona y vuelve rápidamente a un estado de calma.

Apego Evitativo

Los niños cuyos cuidadores no responden sistemáticamente a sus necesidades emocionales suelen aprender a tranquilizarse por sí mismos o a dirigir su atención a los juguetes u objetos en busca de consuelo en lugar de a los cuidadores. Este tipo de cuidados no significa que la persona sea mala o descuidada. Simplemente muestra que esta persona no está equipada con las herramientas para una respuesta cálida y confiable. A menudo, los cuidadores se centran en los aspectos instrumentales de la

Unidad 4

crianza (satisfacer las necesidades físicas) y dejan de lado el cuidado y la presencia emocional que los niños necesitan.

Tal vez este cuidador sea muy reservado e independiente. En otros casos, podría tratarse de un padre que sufre una depresión y es incapaz de mostrarse emotivo con sus hijos en medio de sus propias luchas personales. Otra posibilidad es que el cuidador no haya recibido una respuesta cálida cuando era niño y simplemente no sepa cómo dar una respuesta cálida a su propio hijo.

Situación extraña:

- El niño jugará tranquilamente en presencia del cuidador o del extraño.
- El niño no muestra signos de angustia cuando el cuidador sale de la habitación y sigue jugando.
- Cuando el cuidador regresa, el niño no busca la proximidad ni ser reconfortado, y parece tranquilo durante todo el experimento, independientemente de quién esté en la habitación o incluso cuando se queda solo.

Apego ambivalente

Cuando los cuidadores responden a los niños en algunos momentos pero no en otros, los niños a menudo utilizarán la estrategia de permanecer muy angustiados cuando el cuidador se va, en un esfuerzo por mantener la atención del cuidador y posiblemente ser tranquilizados. Una vez más, este tipo de cuidado inconsistente no indica necesariamente una persona descuidada, sino más bien alguien que no está equipado con las herramientas necesarias. Podría tratarse de un cuidador único que trabaja todo el día y hasta la noche para satisfacer las necesidades de la familia. Tal vez no esté disponible para satisfacer las necesidades del niño durante la semana de trabajo, pero puede ser cálido y receptivo los fines de semana, cuando puede pasar más tiempo con el niño. Tal vez el cuidador esté luchando contra el alcohol o el abuso de sustancias - responde cuando está sobrio, pero no cuando consume.

Situación extraña:

- El niño se angustia mucho al separarse del cuidador.
- Cuando el cuidador regresa, el niño permanece en un estado de angustia elevado -quizás se acerque al cuidador, pero sigue muy alterado e incluso puede resistirse a ser consolado.
- El niño continúa en un estado de angustia independientemente de lo que haga el cuidador: esta es una estrategia organizada intentando mantener la atención del cuidador.

Apego desorganizado

Las tres primeras formas de apego se consideran patrones de apego organizados. Si bien los estilos de apego Evitativo y Ambivalente se consideran inseguros, en última instancia el niño ha desarrollado una estrategia organizada para intentar satisfacer sus

Unidad 4

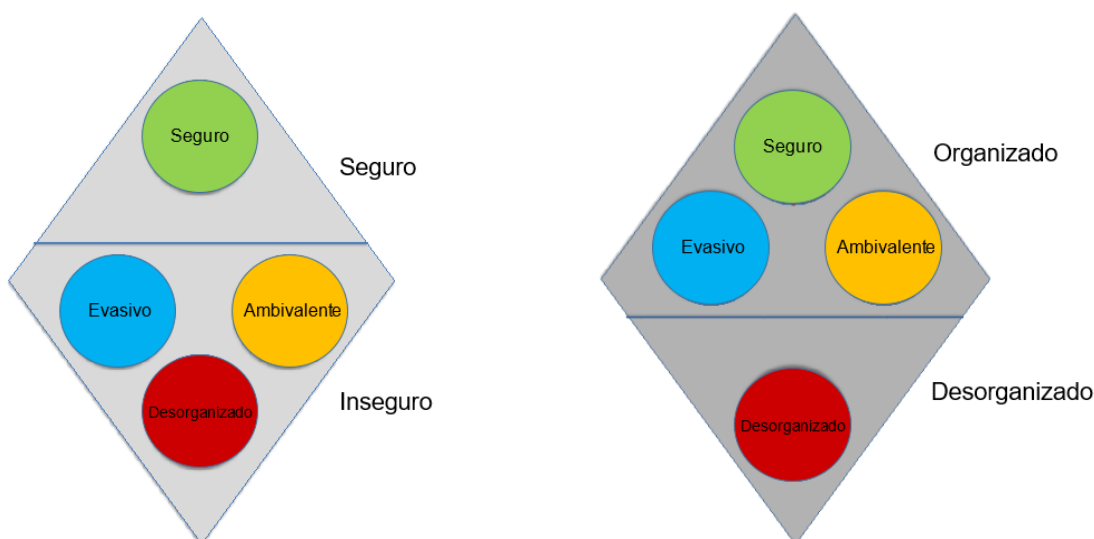
necesidades. El niño evasivo se repliega sobre sí mismo y busca cosas que le ayuden a tranquilizarse en lugar de personas. El niño ambivalente permanece en un estado prolongado de angustia en un esfuerzo por mantener la atención del cuidador. La última estrategia de apego es insegura y, como su nombre indica, desorganizada.

Los niños que provienen de lugares difíciles, con traumas, abusos, negligencia o una combinación de éstos, a menudo no muestran ninguna estrategia para satisfacer sus necesidades y pueden mostrar uno o varios comportamientos cuando están en presencia de sus cuidadores. Los niños con apego desorganizado tienen un conflicto interno porque su cuidador es la persona a la que buscan para obtener consuelo y la persona que les da miedo o incluso terror. Pueden sentir simultáneamente la necesidad de escapar de la fuente de su miedo y, al mismo tiempo, experimentar el impulso innato de buscar refugio en su figura de apego, donde se supone que se sienten seguros, vistos y protegidos. Los dos circuitos simplemente no pueden funcionar con éxito al mismo tiempo, por lo que se fragmentan y muestran comportamientos extraños y confusos. Estos niños han tenido una experiencia a la que no le pueden encontrar una respuesta organizada.

En la población general, se estima que entre el 3% y el 10% de los niños pueden mostrar un estilo de apego desorganizado, pero entre las poblaciones de riesgo esa estimación se dispara hasta el 80% - 85% de los niños. Estos niños desean desesperadamente establecer relaciones, pero no saben cómo desarrollarlas. No han aprendido a conectar con otras personas seguras. No saben cómo satisfacer sus necesidades adecuadamente y a menudo recurren a conductas problemáticas para satisfacerlas.

Situación extraña:

- El niño puede acercarse al cuidador y luego apartarse espontáneamente; o pedir que lo carguen, y luego girar la cabeza para alejarse del cuidador.
- Pueden acercarse al cuidador, luego sentarse y llorar.
- Otros tipos de comportamiento errático que no tienen sentido.



Unidad 4

Identificar la conducta de apego

Actividad grupal

- Divídanse en pequeños grupos de 3-4 personas.
- Dediquen un tiempo para repasar los estilos de apego que acabamos de aprender y a conversar sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Ha observado patrones de comportamiento en los niños de la casa que cree que se corresponden con determinados estilos de apego? Comente esos casos con sus colegas.
 - Haga una lista de los comportamientos específicos que ha observado en el hogar y que cree que se corresponden con el estilo de apego del niño.
 - Desde el punto de vista del apego, ¿cuáles podrían ser las necesidades que se esconden detrás de algunos de esos comportamientos? ¿Cómo podrían ustedes, como cuidadores, responder a esas necesidades?

La autorregulación se desarrolla a partir del apego

La semana pasada hablamos de la importancia del ciclo de apego en su función de sentar las bases de la autorregulación. Revisando este concepto a la luz de los diferentes estilos de apego que hemos aprendido hoy, podemos ver que desde el nacimiento, los cuidadores del niño Seguro le ayudan a aprender a regularse. Durante el primer año de vida, los cuidadores han aprendido a leer las señales del niño y a responder adecuadamente. Durante el segundo año de vida, los niños aprenden a hacer algunas cosas por sí mismos (como alimentarse un poco, ponerse los zapatos), pero siguen necesitando a sus cuidadores para muchas cosas, como cuando están muy alterados. Este toma y daca continúa y disminuye a medida que los niños crecen y aprenden a desenvolverse en el mundo de forma autónoma, y los niños con apego seguro aprenden que los cuidadores serán siempre una "base segura" a la que pueden volver.

Sin embargo, cuando los niños vienen de lugares de temor, las cosas resultan diferentes. Sus voces no han sido escuchadas de una manera que les haga confiar en que sus necesidades serán atendidas. Ningún cuidador cálido y sensible respondió a estos niños cuando tenían hambre o estaban molestos. Las historias de estos niños se han convertido en la base de todos los comportamientos que exhiben para tratar de satisfacer sus necesidades. Es decir, utilizan herramientas distintas a su propia voz - enfado, agresividad, arrebatos de conducta y otros comportamientos aparentemente extraños- como resultado de sus historias. Estos comportamientos provocan dificultades en las relaciones con los cuidadores, los compañeros y los profesores. Además, los niños que han sufrido un trauma relacional muestran un bajo rendimiento en el colegio debido a las dificultades de autorregulación y concentración.

Idea importante

Como cuidadores, conocer la historia de las relaciones de los niños que atienden puede resultar a veces abrumador. Es importante recordar que, aunque no hay una solución rápida, hay esperanza y curación para cada niño. Ese camino es un viaje en el que los cuidadores deben invertir para cosechar los beneficios de las relaciones reparadas.

Unidad 4: Semana 3

La historia de apego del cuidador

Unidad 4

Hora de SER

Como vimos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in es para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué va a hacer hoy para fomentar un entorno de aprendizaje seguro?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 4

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. Es importante que los cuidadores sean conscientes de cómo sus propios pensamientos, creencias y comportamientos pueden influir en sus relaciones con los niños.
2. Por lo general, el estilo de apego de la infancia de una persona se mantiene en la edad adulta, y esto influye en la forma en que se relaciona con los demás en su vida.
3. Los adultos con estilos de apego inseguros pueden trabajar para convertirse en seguros. Requiere una inversión consciente, pero los beneficios relacionales merecen la pena.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Estilos de apego de los adultos
2. Conseguir un Apego Seguro
3. Practicar la conciencia (atención plena o *mindfulness*)

Unidad 4

Introducción

Como comentamos antes, cuando los niños procedentes de lugares difíciles están en hogares con amor, suelen estar seguros, pero no necesariamente se sienten seguros. No sienten seguridad porque nunca han tenido las experiencias relacionales repetidas necesarias para construir y fomentar la confianza. Lograr la confianza y la seguridad sentida requiere una conexión entre el cuidador y el niño a nivel del corazón. En la unidad 3, mientras aprendíamos sobre la comunicación no violenta, hablamos de la habilidad clave de un cuidador para conectar con sus emociones y necesidades universales para poder lograr esa conexión de corazón a corazón. Esta semana vamos a tener la oportunidad de examinar nuestras emociones y necesidades universales a la luz de nuestros propios estilos de apego e historias relacionales. Tomar conciencia de cómo nuestras propias historias, pensamientos, creencias y comportamientos influyen en nuestras interacciones con los niños es la clave de nuestra capacidad para conectar y vivir una experiencia relacional nueva y sanadora con ellos.

Estilos de apego en la infancia: *Revisión*

Actividad grupal

Antes de examinar el apego adulto, será útil repasar el material de la semana pasada sobre los estilos de apego. Repasemos, utilizando la siguiente actividad como guía:

- Divídanse en cuatro grupos iguales, según los cuatro estilos diferentes de apego:
 - Grupo 1: Apego seguro
 - Grupo 2: Apego evitativo
 - Grupo 3: Apego ambivalente
 - Grupo 4: Apego desorganizado
- Dediquen 15 minutos en grupo a revisar el estilo de apego asignado y a preparar una presentación de 3 a 5 minutos para la clase. La presentación debe incluir:
 - Un breve resumen de su estilo de apego (puede revisar las páginas 17-20 de su cuaderno de trabajo para mayor información).
 - ¿Cuáles son algunos ejemplos de comportamientos que puede mostrar un niño que ha desarrollado este estilo de apego?
 - ¿Qué pueden decir algunos de estos comportamientos sobre la historia del niño con sus cuidadores?
 - Como cuidador, ¿cómo podría responder a estos comportamientos de forma que se fomente el Apego Seguro?

Unidad 4

- Se pedirá a cada grupo que haga la presentación en algún momento de la clase de hoy. Animamos al mayor número posible de miembros del grupo a participar en la presentación. **Puede utilizar esta página para tomar notas y organizar sus ideas para ayudar a guiar la presentación de su grupo.**

Unidad 4

Apego adulto

Ya hemos hablado de la gran importancia que tiene el cuidado receptivo en el apego seguro de los niños, y de cómo las respuestas de los bebés difieren en función de la consistencia de la calidez y el cuidado de un cuidador. Pero, ¿qué influye en el tipo de cuidado que los cuidadores ofrecen a los niños? La propia historia de apego de un cuidador influye enormemente en los cuidados que ofrece a un niño. Las investigaciones demuestran que, para la mayoría de las personas, el estilo de apego a los 12 meses de edad es el que se mantiene durante toda la vida. Alguien que crece con seguridad en su apego es capaz de proporcionar un cuidado cálido, receptivo y consistente. Por el contrario, alguien que crece con un apego inseguro puede no tener la misma capacidad de respuesta consistente hacia un niño por muchas razones, entre ellas:

- No recibieron cuidados consistentes en la infancia y, a su vez, no saben cómo proporcionar esos cuidados a un niño.
- Han utilizado esta relación de apego primaria como base para todas las demás relaciones (amistades, relaciones románticas, relaciones con colegas, etc.) y el patrón se ha arraigado.

Si un adulto ha crecido con un estilo de apego Inseguro, esto no es necesariamente motivo de preocupación. Hablaremos un poco más adelante sobre cómo llegar a **adquirir Seguridad**, pero primero veamos cómo el estilo de apego de la infancia puede influir en la forma en que una persona aborda las relaciones y el cuidado cuando llega a la edad adulta.

La propia historia de apego de un cuidador influye en gran medida en el tipo de atención que presta a un niño. El estilo de apego desarrollado a los 12 meses de edad suele ser el estilo de apego que se mantiene durante toda la vida, y esto influye en la forma en que los adultos abordan todo tipo de relaciones -amistades, relaciones románticas y relaciones entre el cuidador y el niño-. Las estrategias de comportamiento aprendidas en la infancia se convierten en estrategias relacionales en la edad adulta.

El adulto seguro

Cuando los niños desarrollan patrones de apego, los utilizan en otras relaciones durante su vida. Por ejemplo, los niños con apego seguro esperan que cuando expresan una necesidad, un adulto seguro y de confianza la satisfaga. Se convierten en adultos seguros y extienden esta idea a las relaciones con otras personas en su vida: profesores, entrenadores, amigos y, más adelante, parejas y colegas. Los adultos seguros son capaces de mirar el pasado y reconocer que, aunque sus cuidadores no eran perfectos, fueron capaces de satisfacer sus necesidades físicas y emocionales de forma constante.

Cuando un adulto seguro se convierte en cuidador, es probable que transmita este tipo de cuidados constantes a su propio niño. Cuando el niño esté asustado, lo consolarán. Cuando tenga hambre, le darán de comer. Cuando esté mojado, lo cambiarán. Cuando

Unidad 4

se despierte de la siesta, lo abrazarán y luego se acomodarán para jugar con él tranquilamente. Su voz se escuchará de forma que sepa desde muy pronto que sus necesidades son importantes.

Características de un adulto seguro

- Capaz de dar cuidado
- Capaz de recibir atención
- Capaz de negociar necesidades
- Capaz de ser autónomo
- Estas capacidades conducen a relaciones adultas satisfactorias

El adulto despectivo

¿Qué pasa con los niños que tienen un apego inseguro? Como recuerda, existen dos patrones de apego inseguro: el evitativo y el ambivalente. Los niños evitativos o evasivos, cuyos cuidadores no han sido capaces de responder a sus necesidades emocionales de forma consistente, han aprendido a autocalmarse, quizás a través de juguetes u otros objetos. Ya no lloran ni utilizan la voz para satisfacer sus necesidades. Este estilo de apego se denomina despectivo en la edad adulta. Cuando los adultos despectivos piensan en su infancia, es posible que no recuerden mucho, ya que la han cerrado emocionalmente. Pueden idealizar a sus cuidadores y experiencias, describiéndolos como "perfectos" o "normales", pero sin recuerdos concretos que respalden esas descripciones.

Este es un estilo común y puede ser funcional en ciertos aspectos de la vida adulta. Existe una desconexión entre los aspectos cognitivos de una tarea y los aspectos emocionales de la misma. Las personas se desenvuelven bien en ámbitos que no requieren una conexión interpersonal.

¿Qué es lo que los adultos despectivos extienden a otras relaciones? Pueden cerrarse emocionalmente porque han aprendido a mantener las emociones en el interior. De hecho, pueden sentir que los demás deberían comportarse de forma similar, y pueden sentirse incómodos cuando quienes les rodean son emocionalmente expresivos y vulnerables. Estos adultos pueden correr el riesgo de objetivar las relaciones y absorberse en las cosas en lugar de en las relaciones. Se trata de un adulto que prefiere salir en barco el fin de semana en lugar de pasar tiempo con su esposa e hijos. Es posible que se describan a sí mismos como personas no afectuosas y eso suele deberse a que no recibieron este tipo de atención. Por lo tanto, si no tienen ese conocimiento, no serán capaces de proporcionar cuidados cariñosos.

Características de un adulto despectivo

- Cerrado emocionalmente.
- Prefiere no mostrar emociones/el afecto físico no le nace naturalmente.

Unidad 4

- Pone su energía e interés en los objetos o las cosas más que en las personas.

El adulto enredado

Los niños ambivalentes, por otro lado, recibieron una atención inconsistente: a veces les respondían y a veces no. Estos niños han aprendido a mantenerse dentro de la atención de su cuidador en todo momento en un esfuerzo por estar presentes cuando el cuidador esté disponible para responder. Los niños ambivalentes a menudo se convierten en adultos enredados que pueden recordar las relaciones de la infancia con sus cuidadores con ira o resentimiento, incapaces de desprenderse de las emociones conflictivas de un cuidado inconsistente. Piense en el niño ambivalente que estaba confundido y atrapado entre el deseo de acudir al cuidador y el deseo de alejarse. Es muy posible que este niño se convierta en un adulto que no pueda separarse de forma fructífera del pasado y que mantenga una relación turbulenta con sus cuidadores.

En otras relaciones, los adultos enredados pueden acercarse "demasiado rápido" y luego tener problemas para separarse. Es posible que prefieran involucrarse en los problemas o asuntos de los demás, independientemente de que éstos necesiten o soliciten ayuda. En lo que respecta a los cuidados, sin conocer su propia historia, los adultos enredados sólo pueden dar lo que recibieron cuando eran niños. Pueden dar cuidados según su propia necesidad de afecto, atención o estructura, en lugar de evaluar primero la necesidad del niño. Pueden ser intrusivos o controladores con los niños, otra forma de no ser conscientes de las necesidades de los niños.

Características de un adulto enredado

- Intrusivo con la atención y en las relaciones; se acerca muy rápidamente.
- Puede ser controlador y a veces intrusivo.
- Puede tener ira o resentimiento hacia sus propios cuidadores.

Trauma no resuelto en la edad adulta

Recordará que el niño desorganizado no tenía una estrategia clara para responder a su cuidador. Tal vez experimentó abusos a manos de su cuidador, o su cuidador le daba miedo de alguna manera. Su mundo era imprevisible de una manera temible y su cerebro y su cuerpo han aprendido desde entonces a compensarlo. Los adultos que no se han curado de sus propias historias traumáticas son incapaces de responder adecuadamente cuando cuidan de niños que también han sufrido un trauma.

Es decir, cuando los niños actúan debido a un trauma o cuando empiezan a procesar un trauma pasado, los cuidadores que no se han curado de su propia historia traumática pueden experimentar disociación u otros "bloqueos" mentales que impiden una conciencia psicológica y física completa y presente. Esto impide que los adultos puedan evaluar adecuadamente las necesidades de los niños y actuar en consecuencia, tanto de forma proactiva como en momentos de crisis.

Unidad 4

Una nota importante sobre el trauma no resuelto es que no se limita a la infancia. Una muerte importante u otro acontecimiento traumático que ocurra en la edad adulta pero que no se haya procesado puede impedir que los cuidadores estén plenamente presentes en la vida del niño al que atienden.

Características de un adulto con traumas no resueltos

- Puede presentar conductas de desconexión mental o disociación.
- Comportamientos de alto riesgo durante la vida.
- Trastornos del comportamiento.
- Trastornos emocionales.
- Las relaciones son caóticas y confusas.

Adquirir seguridad

Nuestra propia capacidad para ser conscientes de nuestra propia experiencia y practicar el autoexamen es fundamental. Sin ello, la interacción de un cuidador con los niños se verá empañada por su historia pasada.

Idea importante

"No veo al niño tal y como está ante mí. Veo a través de los ojos de mi propia historia. A través de esos ojos, no puedo ver con precisión lo que el niño necesita, siente, quiere y piensa. Por más que quiera, no puedo llegar al corazón de ese niño porque estoy bloqueado por mi propia historia."

Si los adultos no vivieron una infancia ideal en términos de apego, no todo está perdido. Es posible adquirir seguridad haciendo dos cosas: ser ferozmente honesto con el pasado y luego dejarlo ir con compasión. Para los adultos despectivos, ser verdaderamente conscientes del impacto de su historia suele ser difícil. Los adultos despectivos suelen dejar atrás la historia rápidamente, pero les resulta difícil ser honestos sobre su pasado, ya que les es mucho más fácil no pensar en él o apartarlo. Los adultos despectivos que no son sinceros sobre cómo el pasado ha afectado realmente a aspectos como su personalidad, su enfoque de las relaciones y el cuidado de los demás, no llegan a comprender lo que necesitan para beneficiarse de la formación de conexiones más profundas con los demás.

Unidad 4

CONCEPTO CLAVE

Una gran parte de este trabajo consiste en cambiar nuestra forma de pensar y de ver los comportamientos (buenos, malos o indiferentes): verlos como oportunidades en vez de problemas. Esto significa que vemos al niño como si pidiera ayuda y apoyo mediante su comportamiento. Significa que seguimos recordando que la parte más importante de nuestro trabajo es la conexión - porque la conexión nos permite desarrollar la relación, y toda curación ocurre mediante las relaciones.

En cambio, a los adultos enredados les resulta difícil dejar atrás el pasado. Los adultos enredados, que siguen atrapados en el pasado, pueden ser conscientes del impacto de su pasado, pero la incapacidad de dejar las cosas atrás les impide avanzar con compasión (por ejemplo, quizás sus cuidadores hacían lo mejor que podían con una familia numerosa o mientras manejaban una enfermedad mental). Emociones como la rabia, el resentimiento y el arrepentimiento son difíciles de olvidar.

Ser honesto con el pasado y dejarlo ir con compasión son las claves para los traumas no resueltos. Tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre uno mismo y comprender lo que le ocurre ahora, cómo el pasado ha influido en el desarrollo de la persona hasta llegar a donde está ahora, le permite crear el tipo de futuro que desea. Los cuidadores no pueden ayudar a los niños que tienen delante si todavía están trabajando en un trauma propio. Hay muchas maneras de trabajar con el pasado de una manera honesta y gentil; a algunos les resulta útil llevar un diario, a otros hablar con un consejero de confianza, un pastor, un amigo o un ser querido. También puede ser útil arrodillarse para rezar o meditar en silencio.

Así como con el apego de los niños, el camino hacia el apego seguro de los adultos también es un viaje; no hay una "solución rápida". Sin embargo, con una práctica constante y consciente, el camino hacia la seguridad es posible y vale la pena. Significa una conexión más profunda, más confianza y un nivel de relación que muchos cuidadores no estaban seguros de que fuera posible. A menos que los cuidadores aprendan a estar seguros ellos mismos, no podrán llevar a sus niños a un lugar de apego seguro.

Adquirir seguridad

- Ser honesto sobre el pasado.
- Dejar que el pasado se vaya con compasión.
- Recordar que el camino hacia la seguridad puede no ser rápido, pero resultará en una conexión más profunda con sus seres queridos.

Consciencia con los niños (*Atención plena o Mindfulness*)

Pasar tiempo con los niños y utilizar los Principios de Conexión también ayuda a los cuidadores a ser más conscientes de sus señales. ¿El niño aprieta la mandíbula y su respiración se vuelve más rápida justo antes de un arrebató? ¿Fruncen las cejas ligeramente cuando ocurre algo que lo asusta? Los cuidadores que están en sintonía con las señales de los niños pueden satisfacer sus necesidades con rapidez y sensibilidad. Esto favorece una conexión segura.

Alimentar este tipo de conexión sólo puede lograrse a través de la atención plena. Estar atento es poner atención plena al momento presente. A través de la atención plena, uno es más capaz de dar sentido a su propio pasado y comprender lo que significa para las relaciones actuales. Como hemos visto, el apego requiere de dos personas: es una historia que los cuidadores y los niños escriben juntos.

Por lo tanto, para lograr la atención plena, hay que centrarse en el momento presente. Es importante que los cuidadores se concentren en los sentimientos, pensamientos y reacciones en el momento con el niño. Tal vez el cuidador se sienta confundido por algo que el niño dice o hace. Tal vez tenga sentimientos de ira, decepción o frustración. La pregunta que hay que hacerse es: "¿Se trata del niño, se trata de mí o se trata de mi historia?". Con el tiempo, estos momentos de malestar se vuelven menos incómodos.

Autorreflexión

- ¿De qué manera puede influir su propia infancia en sus interacciones con los niños y/o los adultos?
- ¿Cómo puede influir su propia historia de apego en su capacidad para **regular, relacionar y razonar** en momentos de estrés con los niños?
- ¿Cómo pueden influir sus patrones de relación en su capacidad para practicar **la Comunicación No Violenta** con empatía y compasión en los momentos de conflicto, especialmente cuando el niño se comporta de una manera que "lo saca de quicio"?

Unidad 4

¿Qué es lo que más lo saca de quicio?

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Que le digan que no | <input type="checkbox"/> Ser ignorado | <input type="checkbox"/> Esperar | <input type="checkbox"/> Un malentendido |
| <input type="checkbox"/> Hambre | <input type="checkbox"/> Que le falten el respeto | <input type="checkbox"/> El engaño | <input type="checkbox"/> Que se choquen con ud. |
| <input type="checkbox"/> Que lo toquen | <input type="checkbox"/> Ruidos fuertes | <input type="checkbox"/> Demasiadas cosas que hacer | <input type="checkbox"/> Perder un partido |
| <input type="checkbox"/> Rumores o chismes | <input type="checkbox"/> Un accidente | <input type="checkbox"/> Dolor o pena | <input type="checkbox"/> Ser excluido |
| <input type="checkbox"/> Tener miedo | <input type="checkbox"/> Ser acosado | <input type="checkbox"/> Malas noticias | <input type="checkbox"/> Una interrupción |
| <input type="checkbox"/> Trato injusto | <input type="checkbox"/> Las cosas no salen como las planeó | <input type="checkbox"/> Exámenes y calificaciones | <input type="checkbox"/> Las cosas no son justas |
| <input type="checkbox"/> Ser criticado | <input type="checkbox"/> No entender qué hacer | <input type="checkbox"/> Estar cansado | <input type="checkbox"/> Que le digan lo que tiene que hacer |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Cuando le han hecho mucho daño, es mucho más seguro quedarse en la cápsula de una semilla. Abrirse y decir "Estoy expuesto a los elementos. El sol, el viento, es demasiado". Como adultos tenemos que ser capaces de decir: "Estoy aquí para ti, y sé lo difícil que es ser un niño vulnerable, ser frágil y darte cuenta de que tus sentimientos dependen de los demás. Pero estoy aquí. Puedes gritarme. Puedes decirme que me odias. Puedes hacer todas esas cosas. Pero estoy aquí para decirte que veo dentro de ti una semilla dormida en la que creo. Tengo esa esperanza, conexión y presencia para estar aquí para ti. Eso es lo que empezará a regar el jardín de su corazón, a permitir que crezcan esas zonas dormidas de su cerebro que nunca se habían formado del todo." -Dan Siegel



Unidad 4

Tarea para esta semana

Tómese un momento para escribir tres formas de ser consciente de su propia historia:

1.

2.

3.

Ahora escriba tres maneras en las que puede ser consciente en medio de sus interacciones con un niño (o tal vez incluso un compañero de trabajo) esta semana:

1.

2.

3.

Unidad 4: Semana 4

*Completar el ciclo de apego:
Herramientas prácticas para conectar*

Hora de SER

Como vimos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in es para promover **Suposiciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *¿cuáles son sus suposiciones para la sesión de hoy?*

E Emociones - *¿cómo se siente hoy?*

R Responsabilidades - *¿qué va a hacer para fomentar un entorno de aprendizaje seguro hoy?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Objetivos de aprendizaje para la sesión de esta semana:

1. La comunicación no verbal y la interacción lúdica son fundamentales para crear una conexión más profunda con los niños.
2. Un cuidador no necesita esperar a tener un largo periodo de tiempo para trabajar en el crecimiento de la conexión con un niño; ésta puede construirse a lo largo del tiempo incluso a través de breves interacciones.
3. Compartir niveles adecuados de poder con los niños les enseña que sus palabras tienen poder, y que los adultos seguros escucharán sus necesidades.

Conceptos básicos para la sesión de esta semana:

1. Contacto / contacto simbólico
2. Contacto visual
3. Calidad de la voz (tono, volumen, cadencia)
4. Compatibilidad de comportamientos
5. Interacción lúdica
6. Elecciones y compromisos

Introducción

En estas últimas semanas, ha aprendido de dónde viene el apego y cómo se desarrolla. Hoy vamos a ponernos prácticos y a centrarnos en algunas herramientas útiles para ayudar a un niño cuyo comienzo con el apego no ha sido óptimo. En las próximas secciones, hablaremos de cómo dar ahora esa seguridad a los niños que no recibieron cuidados cálidos y constantes cuando eran bebés.

El poder en los pequeños momentos

Actividad grupal

- Divídanse en grupos de 2 y asignen un número a cada miembro: compañero 1 y compañero 2.
- Una vez divididos en parejas, el instructor de la clase les dará más instrucciones para esta actividad.
- Una vez terminada la actividad, volveremos juntos para informar sobre nuestra experiencia. No dude en utilizar el espacio proporcionado para escribir sus experiencias, pensamientos y sentimientos.

Idea importante

La forma en que decido comportarme crea una atmósfera en los demás. Luego ellos hacen que esa atmósfera signifique algo para ellos.

Caja de herramientas para establecer conexiones

La semana pasada, aprendió que lo que usted, el adulto, trae de su propia historia de relaciones a las interacciones con los niños influye en cómo se sienten y se comportan y cómo se forma la confianza y la conexión dentro de la relación. Esta semana nos centraremos en técnicas y estrategias específicas para interactuar con los niños de forma que se satisfaga su necesidad de atención cálida y cariñosa.

Idea importante

Recuerde que una buena comunicación no consiste sólo en lo que dice, sino en lo que oyen los demás. Presta atención al contexto de la conversación tanto como a las palabras que utiliza para comunicarse.

Este conjunto de herramientas ofrece valiosas formas de fomentar una conexión saludable con niños de todas las edades. Cuando las Estrategias de Conexión se utilizan de forma consistente y cálida para responder a las necesidades, facilitan un apego seguro. Esto se conoce como cuidado sensible. A continuación se presentan las cinco Estrategias de Conexión:

Contacto

- Levantar la barbilla
- Mano en el hombro
- Tomarse de la mano
- Contacto simbólico

Contacto visual

- Cambia la química del cerebro
- "Me encanta ver tus ojos"
- "¿Esos ojos son de color naranja?"

Calidad de la voz

- Tono
- Volumen
- Cadencia

Compatibilidad de comportamientos

- Sentarse de la misma manera que el niño.
- Elegir el mismo color, juguete, sticker, etc.

Interacción lúdica

- Jugar juegos
- No temer hacer el ridículo
- Juego imaginativo
- El juego disipa el temor

Autorreflexión

- ¿Cuál de estas estrategias le resulta más fácil cuando interactúa con los niños?
¿La más difícil? ¿Por qué puede ser así para usted?

- Mientras crecía, ¿usaron sus padres una o varias de estas estrategias con usted? ¿Cuáles?

- Cuando piensa en las estrategias que utiliza en comparación con las estrategias que sus padres o cuidadores utilizaron con usted ¿qué nota?

Estrategias en los estilos de apego organizados

Las parejas niño-cuidador que tienen un apego seguro utilizan las estrategias anteriores de forma diferente según el tipo de apego que puedan tener entre sí:

	Seguro	Evitativo	Ambivalente
Contacto	El niño se acurruca en el cuidador cuando lo carga en brazos	El cuidador puede tener una cualidad mecánica cuando toca o interactúa con el niño	El contacto puede ser intrusivo o en los términos del cuidador y el niño puede rechazarlo (apartándose, tensándose, etc.)
Contacto visual	El contacto visual sostenido proporciona un aumento de la dopamina que ayuda al aprendizaje y a la conexión	El contacto visual puede faltar en la interacción, centrándose en los objetos en lugar de en el otro	El cuidador puede insistir en que el niño lo mire a él o a lo que está haciendo
Calidad de la voz	El cuidador tiene una voz melódica y tranquilizadora cuando el niño está molesto	Las interacciones suelen contener poca interacción verbal	La voz del cuidador puede ser chillona o quejosa; no es calmada ni tranquilizadora; puede hablar por encima del niño
Compatibilidad de comportamientos	El cuidador es capaz de percibir las necesidades y señales del niño sin necesidad de comunicación verbal	El cuidador y el niño tienen dificultades para adaptarse; las señales del cuidador pueden ser confusas	El cuidador puede parecer inseguro sobre cómo calmar e interactuar con el niño
Interacción lúdica	El juego parece natural, no forzado; el cuidador respeta el liderazgo y las habilidades del niño	El cuidador y el niño suelen jugar en paralelo, cada uno de ellos de forma independiente	El juego puede ser en los términos del cuidador; el cuidador puede sacudir los juguetes en la cara del niño o mover el cuerpo del niño (ej. sacudir los brazos del niño)

Estrategias en el apego desorganizado

Quizá haya observado que el cuadro de la página anterior sólo contiene las tres clasificaciones de apego: Seguro, Evitativo y Ambivalente.

Examinemos también cómo podrían funcionar estos aspectos de la relación en una pareja niño-cuidador con apego desorganizado:

Contacto en el apego desorganizado

- Físicamente perjudicial para el niño
- El niño puede ser testigo de daños físicos a otros

Contacto visual en el apego desorganizado

- Intimidante y da miedo
- El cuidador puede mantener contacto visual como forma de castigo o utilizarlo como forma de intimidación/control

Calidad de la voz en el apego desorganizado

- El cuidador puede reírse cuando el niño está molesto.
- Sonidos aterradores (Ej.: gruñidos, ruidos parecidos a los de los animales) procedentes del cuidador en momentos aparentemente aleatorios.
- La calidad de la voz del cuidador cambia bruscamente a mitad de la frase (Ej., de suave a dura, de inquisitiva a llorosa).
- El cuidador utiliza voz de bebé para dirigirse al niño cuando no es apropiado hacerlo (Ej., cuando se necesita una voz adulta de autoridad o reconfortante).

Compatibilidad de comportamientos e interacción lúdica en el apego desorganizado

- El cuidador puede tener un comportamiento de inversión de roles o establecer límites inapropiados, por ejemplo:
 - Actuar como un niño
 - Obtener cuidados o consuelo del niño
 - Pedir continuamente al niño ayuda o estructura con los juguetes/tareas

Cómo empezar

Cuando los niños han sufrido un trauma relacional, les resulta difícil aceptar la atención y los cuidados. Este conjunto de estrategias ofrece algunas formas lúdicas y no amenazantes de involucrar a los niños que no están acostumbrados a aceptar la atención de los adultos.

No se preocupe si una o incluso muchas de estas estrategias le parecen difíciles al principio. Recuerde que la propia historia del cuidador influye mucho en su forma de interactuar con los niños. Pruebe empezar con una sola, y luego añada otras gradualmente.

Compartir el poder para aumentar los vínculos de apego

Cuando los niños proceden de entornos caóticos y fuera de control, pueden anhelar controlar su entorno. De hecho, para los niños procedentes de entornos traumáticos, la pérdida de control se siente como si su mundo se acabara. Entender esto puede ayudar a los cuidadores a tener compasión por algunos de los comportamientos que ven en sus niños: agresividad, crisis, arrebatos, gritos y otros comportamientos difíciles.

Dar a los niños de entornos difíciles unos niveles adecuados de poder sobre sus propias vidas es una forma de crear conexión y confianza y les permite sentirse empoderados. Permitir que los niños practiquen la toma de decisiones significativas y la negociación de sus necesidades también les proporciona habilidades inestimables para utilizarlas en el colegio, con los amigos y a lo largo de la vida.

Para muchos cuidadores, compartir el poder es algo contraintuitivo, ya que creen que deben tener toda la autoridad. Sin embargo, compartir el poder les demuestra a los niños que los cuidadores confían en ellos, escuchan su voz y sus opiniones, y los ven como realmente son. Los cuidadores deben seguir siendo conscientes de cómo sus propias historias pueden influir en su disposición a compartir el poder con los niños, porque compartir el poder es vital para construir una conexión saludable. Esto no quiere decir que los adultos deban ceder todo el poder. Los cuidadores deben permanecer al mando en todo momento; los niños necesitan una mano segura y orientadora y nunca deben sentir que deben tomar todas las decisiones, pero es importante permitir que los niños tengan voz y voto sobre sus propias vidas.

Debate grupal

- ¿Cómo puede la propia historia de una persona facilitar o dificultar el compartir poder con un niño?

Compartir el poder mediante las elecciones

Aprender a ofrecer opciones adecuadas le servirá para establecer una conexión más profunda con el niño. Ofrecer opciones no sólo ayuda a los niños a sentirse empoderados, sino que también les sirve de modelo para tomar buenas decisiones. En la mayoría de las situaciones, puede ofrecerles a los niños dos opciones, ambas positivas y buenas, con las que ambas partes (el cuidador y el niño) estén contentas. Por ejemplo:

Helena está supervisando y pasando tiempo con los niños de primaria mientras juegan afuera. Juan Carlos es uno de los niños más pequeños del grupo y no puede seguirles el ritmo. Está visiblemente frustrado y desregulado. Mientras Helena practica la sintonía consciente con las señales no verbales de los niños, llama a Juan Carlos a un lado antes de que llegue al punto de crisis. Le dice: "Juan Carlos, veo que estás empezando a frustrarte. ¿Te gustaría sentarte conmigo un momento y jugar cartas o te gustaría ir a los columpios y que te empuje un rato?".

La clave aquí es que cualquiera de las dos opciones sea viable, y el cuidador esté feliz independientemente de la opción que elija el niño. Ninguna de las dos opciones es "correcta" o "incorrecta", y es Juan Carlos quien debe tomar una decisión significativa por sí mismo. Veamos cómo el mismo escenario podría resultar diferente enfrentando una opción "correcta" y otra "incorrecta":

Helena está supervisando y pasando tiempo con los niños de primaria mientras juegan afuera. Juan Carlos es uno de los niños más pequeños del grupo y no puede seguirles el ritmo. Está visiblemente frustrado y desregulado. Helena ve que Juan Carlos empieza a enfadarse y a portarse mal, así que le grita: "Juan Carlos, tienes dos opciones. Puedes calmarte ahora mismo o tendrás que lavar los platos de todos después de la comida. ¿Qué eliges?"

En este escenario, Juan Carlos puede sentir que debe elegir la opción que sabe que Helena quiere que elija o arriesgarse a ser castigado, pero es posible que no sepa cómo calmarse por sí mismo y que no sea capaz de autorregularse en este momento, sin la ayuda de un adulto competente que lo guíe. En este caso, Juan Carlos puede sentirse acorralado en un escenario en el que va a perder, y es posible que esta interacción malogre las interacciones entre él y Helena durante el resto del día.

CONCEPTO CLAVE

- Compartir el poder genera confianza y conexión.
- Las elecciones deben estar compuestas por opciones con las que ambas personas estén satisfechas.

Debate grupal

- ¿Cuál cree que se sea el resultados de cada uno de los dos escenarios anteriores? ¿Serán diferentes? ¿Cómo?
- Aparte de la diferencia en las opciones que se ofrecieron, ¿qué otras diferencias notó en la respuesta de Helena entre el primer y el segundo escenario?

Compartir el poder mediante concesiones

A veces los niños no van a querer ninguna de las opciones ofrecidas. En estos casos, podemos enseñarles que está bien pedir una concesión. Esto les permite a los niños saber que los cuidadores entienden que ellos también tienen una voz. En la situación anterior, si Juan Carlos no quisiera jugar a las cartas con Helena ni ir a los columpios, podría iniciar la siguiente conversación:

Juan Carlos: "¿Puedo pedir una concesión?"

Helena: "Claro, ¿qué tienes en mente?"

Juan Carlos: "Creo que necesito un poco de agua. ¿Puedo ir a tomar agua y luego volver a jugar?"

Helena: "Sí, suena bien. Gracias por preguntar amablemente. Buen trabajo reconociendo lo que tu cuerpo te dice".

En muchas situaciones, las concesiones son un "sí" fácil de dar a los niños (recuerde nuestra actividad sobre el uso del "sí" para crear confianza en la semana 1 de esta unidad). Sin embargo, hay situaciones en las que los cuidadores deben decir "no". Si Juan Carlos le hubiera preguntado a Helena si podía ir a su habitación a recostarse, sabiendo que Helena debía estar con todo el grupo, lo más probable es que la respuesta hubiera sido no. En esos casos, ella podría haber respondido así:

"No podemos ir a la habitación ahora mismo, pero ¿tenías algo más en mente?"

De nuevo, es importante estar atento a las señales no verbales del niño y practicar la sintonía con él. ¿Recuerda cuando dijimos que aprender a vivir este ciclo es como

aprender a caminar juntos al ritmo de una danza? Sabiendo que Juan Carlos ya estaba al borde de la crisis, Helena podría darse cuenta de que no iba a tener la capacidad cerebral (regular, relacionar, razonar) para idear otra opción por sí mismo en el momento, y menos aún después de recibir un "no". Si ese es el caso, tal vez Helena podría sugerirle una opción, buscando satisfacer la necesidad que está expresando al pedir ir a recostarse. En este caso, otra posible respuesta podría ser:

"No vamos a poder ir a la habitación ahora mismo, pero si quieres recostarte un rato, puedes coger esa manta y recostarte bajo la sombra del árbol".

Como en cualquier baile, se trata de un proceso que requiere trabajo duro, práctica y ensayo. Cuanto más crezca la confianza mutua entre los dos miembros, más fácil será mantener el ritmo. Construir esta conexión con los niños requiere una comunicación de ida y vuelta y paciencia por parte del cuidador, una inversión que dará sus frutos de confianza y de una relación más profunda con los niños.

CONCEPTO CLAVE

- En las concesiones, a veces la respuesta es sí, y a veces no.
- La inversión del cuidador en la comunicación de ida y vuelta con el niño produce una relación de mayor confianza.

Practicar el poder compartido

Actividad grupal

- Divídanse en grupos de 2 a 3 personas.
- Dediquen 15 minutos para idear un juego de rol entre un niño y un cuidador en el que puedan practicar el poder compartido, ya sea mediante elecciones, concesiones o ambos.
- Cada grupo tendrá oportunidad de representar el juego de rol delante de la clase. Intenten tener en cuenta las 5 estrategias no verbales de las que hablamos en la página 41.

Unidad 5



Universidad Católica
de Santa María



PATHS OF HOPE

Unidad 5:

*Cultura y bienestar infantil:
Construir un Centro de Excelencia*

Unidad 5

Unidad 5: *¿Qué es la cultura del bienestar infantil?*

La Unidad 5 del proyecto del Centro de Excelencia será un poco diferente a las unidades que hemos realizado hasta ahora. Nuestra instrucción de la Unidad 5 se facilitará mediante un retiro presencial de dos días. El retiro utilizará **actividades y ejercicios de grupo**. Utilizaremos las actividades **de grupo** para afinar los **conceptos clave** y las **ideas importantes**.

Como hemos considerado para todo nuestro trabajo en el proyecto del Centro de Excelencia - para que cualquier Actividad de **Grupo** tenga éxito, es importante seguir una serie de reglas. Y, a efectos de nuestras **Actividades de Grupo**, seguiremos -

Ideas importantes

DOS SUPUESTOS CLAVE

Todos estamos motivados por las mejores intenciones. Asumir que el otro está motivado por las mejores intenciones es una forma de considerar al otro como amable y compasivo, incluso si lo que dice no parece amable y compasivo. Significa reconocer que la mayor parte de lo que sale de nuestra boca es un primer borrador, y que merece ser aceptado como el inicio, y no el final, de una conversación.

Todos seremos respetuosos con la cantidad de tiempo que hablamos. Hay una razón por la que Dios nos dio dos oídos y una boca. Tenemos más que oír que decir. Escuchar requiere que permitamos que se oiga otra voz. Esto significa compartir el espacio y el lugar de una discusión para permitir que otros participen, compartiendo sus pensamientos, sentimientos e ideas, y que sean escuchados.

Unidad 5

Hora de SER

Como hablamos la semana pasada, comenzaremos nuestras lecciones semanales con un Check-in. Nuestro Check-in es para promover **Asunciones, Emociones y Responsabilidades** dentro de nuestra cultura de aprendizaje.

S Suposiciones - *what are your assumptions for today's session*

E Emociones - *how are you feeling today?*

R Responsabilidades - *what will you do to enhance a safe learning environment today?*

Novedades

Por favor, utilice la tabla para tomar notas sobre las actualizaciones e impresiones de la sesión anterior

Actualizaciones sobre el aprendizaje y el proyecto	
Impresiones de la sesión anterior	

Unidad 5

Objetivos de aprendizaje de la Unidad 5:

1. Repasar las principales ideas, experiencias compartidas y reflexiones de las 4 primeras unidades del proyecto del Centro de Excelencia.
2. Elaborar una lista de los 10 principales "elementos centrales" del modelo del Centro de Excelencia e identificar y compartir colectivamente formas prácticas de utilizar los conceptos centrales en nuestro trabajo y en nuestra vida personal.
3. Desarrollar un conjunto de principios rectores y elementos centrales que sirvan de base a la cultura de la Casa Girasoles. .
4. Explicar por qué la comprensión de la conciencia del trauma, el apego y la resiliencia, la comunicación no violenta y los enfoques basados en las fortalezas apoyan una cultura compartida de empatía y excelencia en el bienestar infantil.
5. Diseñar un plan para perfeccionar las lecciones y conocimientos de la Fase I del proyecto del Centro de Excelencia para las actividades y lecciones de la Fase II.

Conceptos básicos:

1. Perfeccionar una cultura de bienestar infantil basada en el respeto y la empatía,
2. Cultivar el aprendizaje colaborativo
3. Conciencia cultural y humildad
4. Ética e integridad profesional
5. Compromiso centrado en la curación y administración del trauma

Esquema del retiro

Día 1

1. Presentaciones y comentarios de apertura
2. Revisar los objetivos del retiro
3. CHECK-IN
 - a. Lo aprendido hasta ahora
 - b. Repaso de los conceptos básicos y las ideas clave
 - c. Debate sobre las lagunas de datos
4. EJERCICIO EN GRUPO
 - a. Dirigir desde el corazón: una actividad de grupo para examinar y considerar el papel de la comunicación interpersonal en la dinámica de la comunidad
5. SESIÓN PARALELA
 - a. Caminando hacia el futuro
 - b. Mirando al pasado

Día 2

1. Preguntas y respuestas de apertura
 - a. Cuestiones sobre el alcance total del aprendizaje y las experiencias
2. EJERCICIO EN GRUPO
 - a. Regular, relacionar y razonar - encontrar la integración
3. DISCUSIÓN DEL CASO
 - a. ¿Y Alberto?
 - b. Teniendo en cuenta a los Alberto de toda la vida
 - c. Discutir el papel de las lecciones aprendidas
4. Crear una cultura
 - a. Cultura del bienestar infantil
 - b. Cultura de Girasoles
 - c. Cultura compartida
5. ¿A dónde vamos a partir de aquí?

Notas

Notas

Notas

Notas
