

Dinámica 3: Autoestima

El cofre mágico

1. Objetivo:

- Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

2. Desarrollo:

- **Se pregunta al grupo:**
 - ¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?
- **Tras la respuestas del grupo, se continua diciendo:**
 - “Yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual tendréis la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”
 - Se pide a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja).
 - **Cuando todo el grupo ha mirado la caja, se pregunta:**
 - ¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?
 - **Se pregunta al grupo:**
 - ¿Cómo se siente cada uno de ellos al ver que son las personas más importantes?

3. Lectura de la historia:

“Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador,...

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos. Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar de que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.

También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...

A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente:

“Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí”

Finalmente se pregunta:

- **¿Para qué ha servido hacer este ejercicio?**
- **¿Qué relación tiene con los conceptos autoestima, autoimagen positiva, introspección, autovalía?**

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- 1. Por las mañanas, piensa que tienes la oportunidad de vivir y siéntete feliz por ello.**
- 2. No tomes tan a pecho los comentarios negativos y las críticas de las personas; las demás personas no te conocen y no saben todas las cosas positivas que guardas en tu interior.**
- 3. Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta que, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal.**
- 4. En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.**
- 5. Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan: disfruta el aire, observa una flor, disfruta del saludo de un amigo, etc. La vida se va construyendo con momentos pequeños pero importantes.**
- 6. Trata de sonreír el mayor tiempo posible; esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y a tus acciones.**
- 7. No te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir persona importante.**

8. Piensa en todo momento que eres una persona importante, que vales mucho y que sólo tú eres el único responsable de cuidarte.

9. Fija metas claras, realistas y precisas; te ayudarán a ver tu presente y tu futuro más claro.

10. Ama, disfruta que te amen y fomenta un espacio de amor con las personas que quieres: amistades, familiares, hijos, compañeros, etc.

Dinámica 4: Empatía

“Como ver las cosas” Técnica del reencuadre.

1. Objetivo:

- Mediante esta dinámica se intenta hacer ver a los participantes que existen siempre varias perspectivas de ver las cosas y que para poder entender y aceptar la opinión y realidad de los demás debemos ponernos en el lugar de los demás.

2. Desarrollo:

- **Se presentan a los participantes las imágenes ambiguas.**
 - ¿Qué te hace reflexionar estas imágenes sobre tu realidad?
 - ¿Crees que tu familia y amigos pueden ver tu realidad de una forma diferente?
- **Imagínate esta situación:**
 - *Tras tu ingreso al programa has recibido la comunicación que tu esposa te ha denunciado en el cuartel de la policía por amenazas y por negligencia en el cuidado de tus hijos debido a que eres un consumidor de heroína, cocaína y marihuana. Ella entiende que no eres un padre responsable en estos momentos para poder tener la responsabilidad del cuidado de tus hijos en este momento. Pero ella indica que todavía te quiere y que lo hace por tu bienestar y el de tus hijos.*
- **¿Cómo interpretarías esta situación desde diferentes puntos de vista?**
- **¿Vamos a usar la técnica de reencuadre?**
- **¿Si tu esposa usara cocaína, heroína y marihuana dejarías tus hijos con ella?**
- **¿Bajo los efectos de heroína y cocaína tu esposa se pondría en ocasiones hostil, irritable, con ira? ¿Tú como un observador de fuera que no puedes entrar a la mente de tu esposa lo verías como amenazas?**
- **¿Cómo crees que puedes aportar a solucionar esta situación?**

3. Conclusión:

- **¿Cómo crees que los factores de empatía, perseverancia están relacionados con la situación presentada?**

Dinámica 5: Creatividad

Tienda de los factores de resiliencia internos.

1. Objetivo:

Se busca con esta dinámica fomentar en los participantes la creatividad ante situaciones inesperadas y adversas en la vida cotidiana.

2. Desarrollo.

- **TREMENDOS ESPECIAL SOLO DURANTE ESTA SESIÓN, POR SER PERSONAS COMPROMETIDAS CON SU RECUPERACIÓN. APROVECHE ESTA OCASIÓN PARA COMPRAR Y RENOVAR LOS FACTORES DE RESILIENCIA INTERNA QUE USTED CREE QUE NECESITA PARA SU VIDA EN ESTOS MOMENTOS Y PARA SU FUTURO. NUESTRA TIENDA DE RESILIENCIA LE OFRECE ESTE LISTADO DE FACTORES CON GRANDES DESCUESTOS COMPRE DOS POR EL PRECIO DE UNO. HAGA SU PEDIDO AHORA MISMO Y SE LO ENVIAMOS LIBRE DE COSTO.**
- Una vez rellena la hoja se lee este comunicado:
- **“Le agradecemos su atención un momento por favor. DACO acaba de hacer público este comunicado:
Este departamento ha detectado un fraude por parte de la entidad denominada “La tienda de factores de resiliencia interna”. De todos es sabido que las características de Resiliencia ni se compran ni se venden, por lo tanto las ofertas anunciadas por dicha tienda, son totalmente falsas. Sentimos las molestias que este tipo de anuncio les haya podido producir.
En lugar de acudir a dicha tienda, este departamento les propone que conversen con la persona que tienen al lado y le cuenten aquello que habían solicitado en el formulario. Probablemente con la ayuda de su compañero podrán llegar a soluciones creativas para conseguir los factores que deseaban”.**

3. Conclusión:

- ¿Qué han aprendido de la actividad?
- Es importante identificar la nuestro propios factores y sus carencias.
- Cada persona es responsable de su cambio y puede ayudarse de su familia y amistades.

LA TIENDA DE LOS DESEOS				
FACTORES DE RESILIENCIA INTERNA	CANTIDAD			
	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
<i>Iniciativa: capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizado, “hacer” aunque sea “pensar qué puedo hacer”.</i>				
<i>Independencia: capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controlo”.</i>				
<i>Introspección: percibir que algo está mal y porqué, capacidad de “juzgar”, de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o pueden dañar a otras personas.</i>				
<i>Relación: destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... ... desarrollarse” con otras personas.</i>				
<i>Humor: capacidad de reirse, incluso de uno mismo y de las situaciones más adversas.</i>				
<i>Creatividad: (capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado).</i>				
<i>Moralidad: tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.</i>				

Referencia

- Acinas, M. P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista Digital Medicina Psicosomática y Psioterapia*, 7(4), 1-22.
- Canay, R., Brasesco, M. V. & La Rosa, S. (2012). La resiliencia en los tratamientos por consumo de paco. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 58 (2), 104-109.
- Carr, A. (2010). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.
- Castro, A. (2010). *Psicología Positiva*. Buenos Aires: Evaluación Psicológica.
- Córdova, A. A., Andrade, P., Erendira, S. Características de resiliencia en jóvenes usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7 (2), 101-122.
- Davis, S. J. & Spillman, S. (2001). Reasons for drug abstention: A study of drug use and resiliencie. *Journal of Psychoactive Drugs*, 43, 14-19.
- De Vincenzi, A. & Bareilles, G. (2011). Promoción de la salud y prevención escolar del consumo de drogas en contextos de vulnerabilidad social. *Educ.Educ*, 14 (3),577-600.
- Equip Vincles Salut. Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias; 2011. 198 p.
- Feinstein, S., Baartman, J., Buboltz, M., Sonnichsen, K & Solomon, R. (2008). Resiliency in adolescent Males in a correctional facility. *The Journal of Correctional Education*, 59 (2), 94-105.
- Fiorentino, M. T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15, 95-113.
- García del Castillo, J. A. & Días, P. (2007). Análisis relacional entre los factores de protección, resiliencia, autorregulación y consumo de drogas. *Salud y drogas*, 7 (2), 309-332.
- González, F., Garfinkle, J., Naranjo, D., Rollins, M., Brook, J. S. & Brook, D. (2007). Cultural traditions as "protective factors, among Latino children of illicit drug users. *Substance Use & Missuse*, 42, 621-642.
- Harris, K. S. & Smock, S. (2011). Releapse resilience: A process model of addition and recovery. *Journal of Family Psychotherapy*, 22, 265-274.
- Lagasse, L. L., Hammond, J., Liu, J., Lester, B. M., Skankaran, S., Bada, H., et al. (2006). Violencie and delinquency, early onset drug use, and psychopathology in drug-exposed youth at 11 years. *Annals New York Academy of Sciences*, 313-318.
- Larm, P., Hodgins, S., Tengstrom, A. & Larsson, A. (2010). Trajectories of resilience over 25 years of individuals who as adolescents consulted for substance misuse and a matched comparison group. *Addiction*, 105, 1216-1225.

- Marsiglia, F. F., Kulis, S., Luengo, M. A., Nieri, T. & Villar, P. (2006). Latin American Immigrants in Spain: Resiliency and Risk for Substance Use. ASA Annual Meeting, Montreal.
- Martina, M. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Argentina: Lugar Editorial S. A.
- Melillo, A. & Suárez-Ojeda, E.N. (2004). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Editorial Paidós.
- Moral, M. (2007). Personalidad, resiliencia y otros factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia: propuesta etiológica. *Revista Española de Drogodependencias*, 32 (3), 250-291.
- Mueser, K. T., Noordy, D. L. & Fox, L. (2003). *Integrated treatment for dual disorders*. New York :The Guilford Press.
- Ostaszewski, K. & Zimmerman, M. A. (2006). The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. *Am journal Community Psychol*, 38, 237-249.
- Rodríguez, M., Fernández, M. L., Luz, M. P. & Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11 (2), 24-49.
- Vera, B., Carbelo, B. & Vecina, M. L. (2006). La Experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Sección Monográfica* 27, 40-49.
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervension*, 12 (3), 283-299.