

NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención



**PROGRAMA SOBRE LOS MECANISMOS DE  
AFRONTAMIENTO FUNCIONAL ANTE EL ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO**

**“TRANSFORMA EL MIEDO Y EL DOLOR HACIA UN CAMINO  
DE CRECIMIENTO PERSONAL”**

**Guía del facilitador**



# MICROCICLOS

3

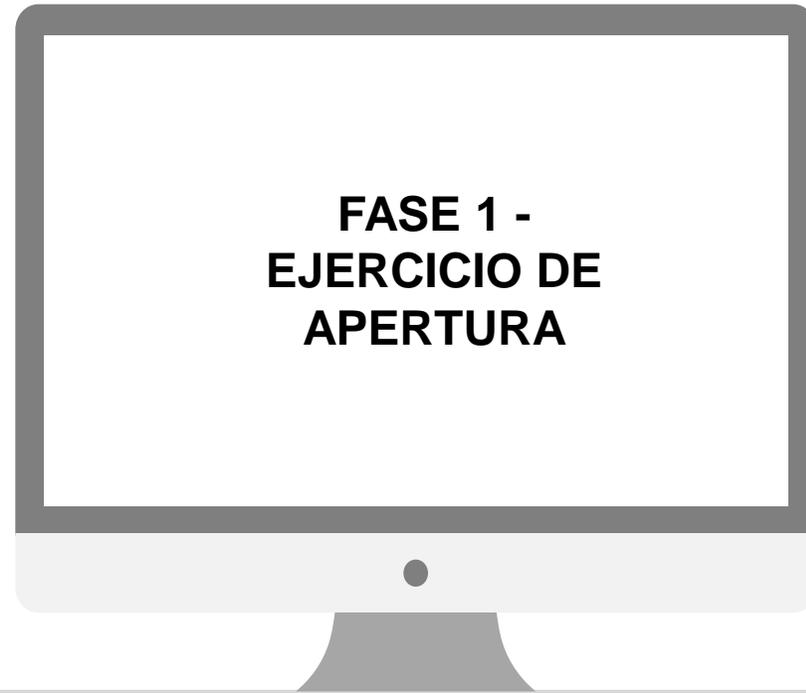
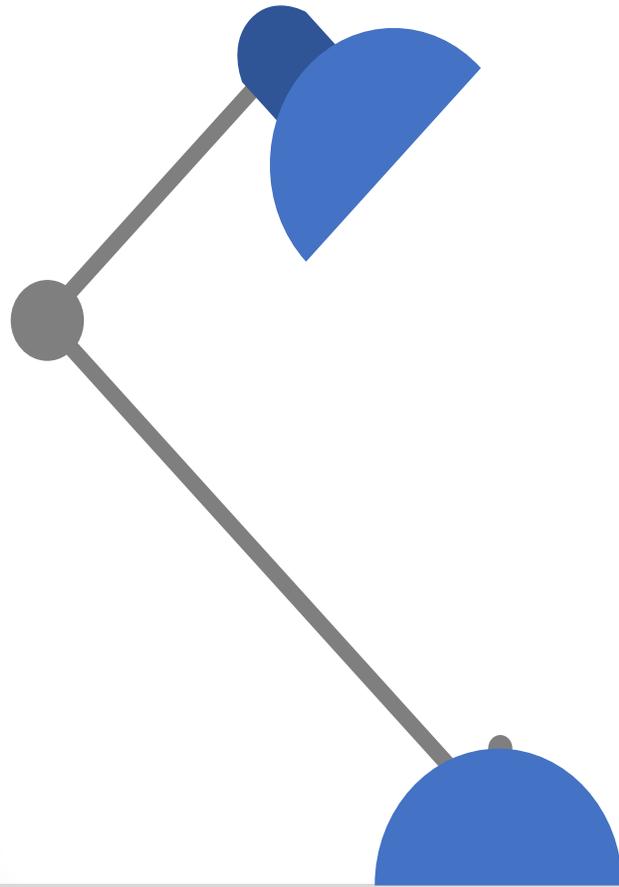
**ACEPTANDO E INTEGRANDO MI EXPERIENCIA**



## OBJETIVO

Hoy se abrirá un espacio para transformar la experiencia en un motor de propósito, favoreciendo el desarrollo y crecimiento personal.





# “SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



# NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



**A**

## Confidencialidad

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Es fundamental respetar la privacidad de los demás y mantener la confianza dentro del grupo.

**B**

## Respeto

Escuchemos de manera activa y sin interrupciones cuando alguien comparta su experiencia. Evitemos juzgar o criticar las vivencias de los demás.

**C**

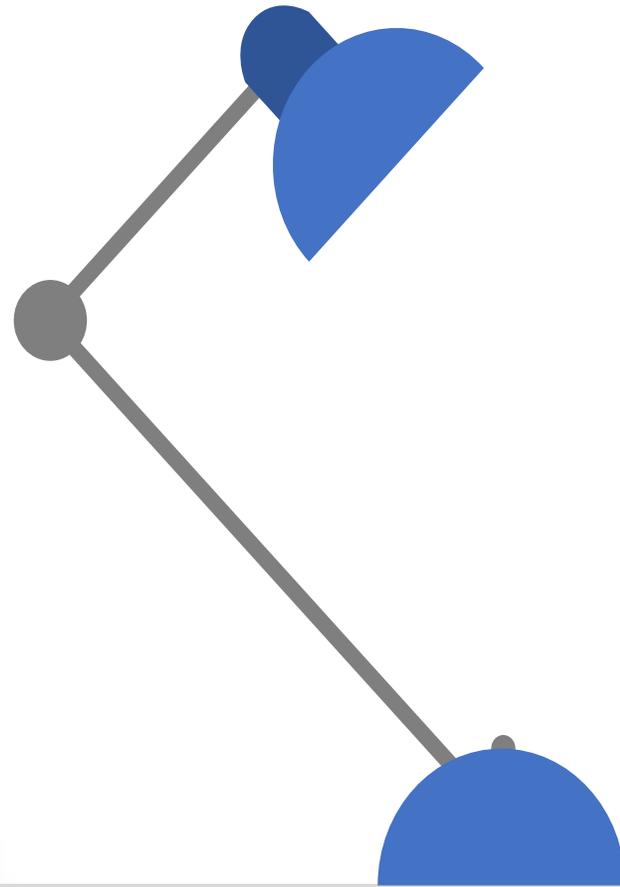
## Empatía

Brindemos comprensión y apoyo mutuo, reconociendo que cada persona atraviesa su propio proceso de sanación.

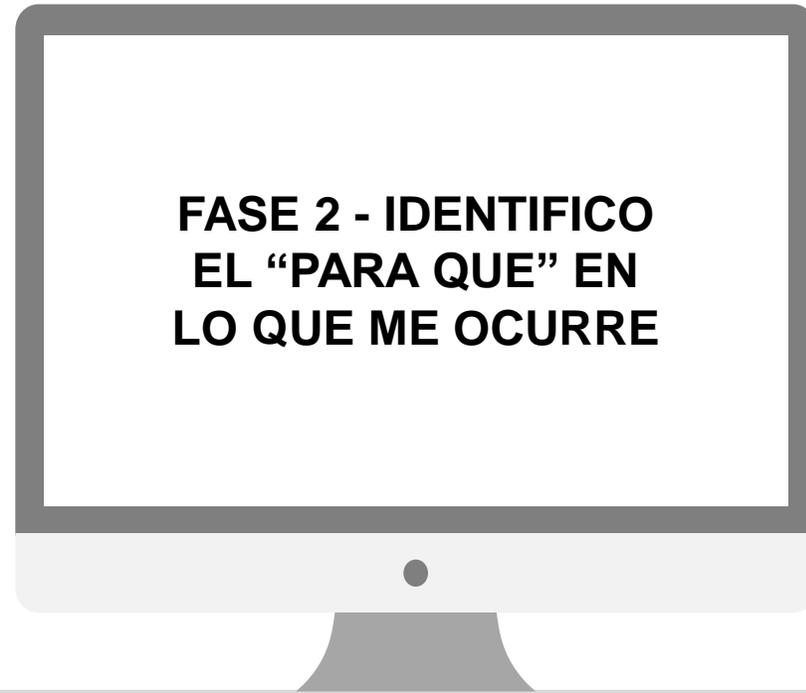
**D**

## Uso del tiempo

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la participación de cada persona, de modo que podamos aprovechar al máximo la sesión.



**FASE 2 - IDENTIFICO  
EL "PARA QUE" EN  
LO QUE ME OCURRE**



Preguntémonos: ¿Para qué ocurrió? en lugar de ¿Por qué ocurrió?

A partir de esta perspectiva, es posible que descubramos un propósito que antes no habíamos identificado.



El "¿por qué?" puede llevar a una búsqueda interminable de razones que no siempre tienen respuesta, lo que podría mantener a la persona atrapada en el sufrimiento. En contraste, el "¿para qué?" redirige la energía hacia la acción y el significado, facilitando la liberación emocional.

Mientras que el "¿por qué?" tiende a centrarse en explicaciones que pueden ser inalcanzables o que perpetúan el dolor, el "¿para qué?" orienta la mirada hacia el futuro, buscando un propósito y brindando la oportunidad de dar sentido a la experiencia.

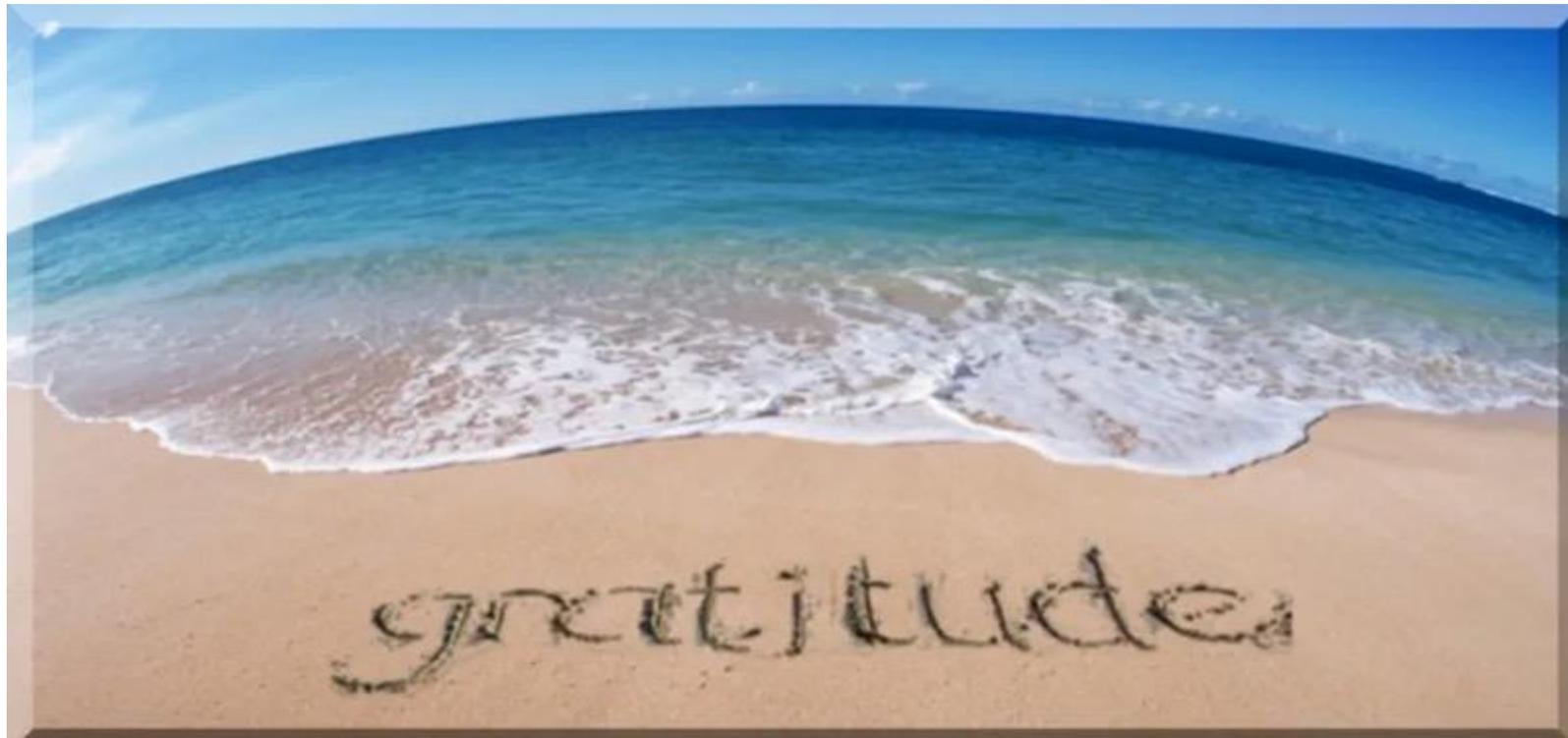
Este cambio de enfoque implica asumir control sobre la situación, reconociendo que, aunque no sea posible modificar lo ocurrido, sí se puede elegir cómo reaccionar y qué hacer con esa vivencia.

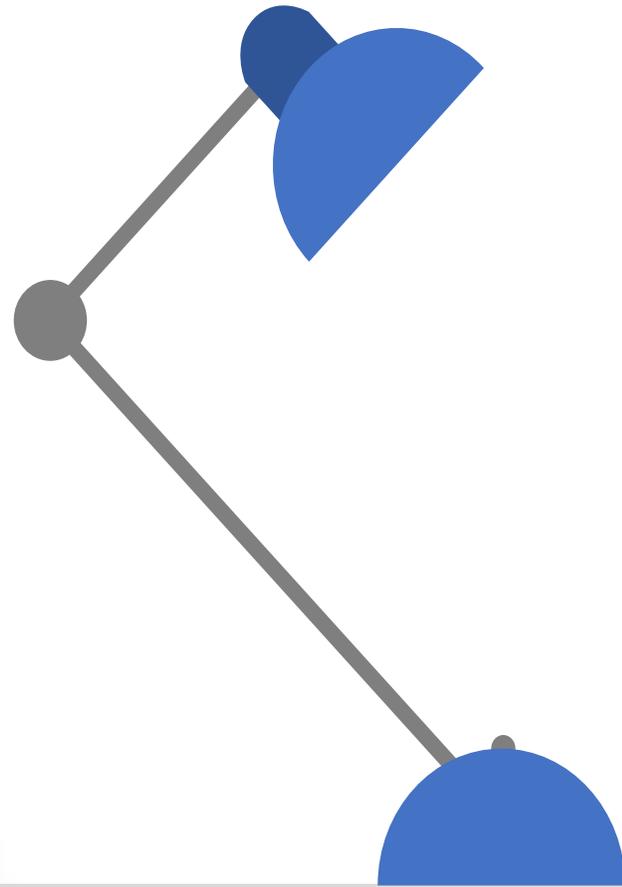
## ENCUENTRA LA PERLA DE LO OCURRIDO

Cuando un grano de arena penetra en la ostra, provoca una herida en su interior. En respuesta, la ostra comienza a generar células de nácar que recubren el grano con múltiples capas, protegiendo así su cuerpo vulnerable. Con el tiempo, de esa herida surge una hermosa perla. ¿Cuál es su perla?



**Podemos compartir ejemplos de situaciones en las que ya se hayan identificado las perlas de lo sucedido (aprendizajes, beneficios posteriores, bendiciones ocultas, entre otros).**





**FASE 3 -  
RECONSTRUYO LA  
NARRATIVA DE LO  
QUE ME OCURRIÓ**





# CUENTO COMO ESTRATEGIA TERAPÉUTICA

## 1. Externalización de emociones:

- **Metáfora y simbolismo:** A través de personajes, tramas y escenarios simbólicos, los cuentos permiten expresar y procesar emociones difíciles sin enfrentarlas directamente. Esto genera un espacio seguro para explorar sentimientos dolorosos.
- **Distancia emocional:** Al identificarse con personajes o situaciones dentro del cuento, las personas pueden externalizar sus propias experiencias y emociones, lo que les permite observarlas desde una perspectiva más segura y manejable.



## 2. Reescritura de narrativas personales:

- **Reinterpretación de experiencias:** Los cuentos brindan la oportunidad de resignificar eventos pasados. A través de la narrativa, las personas pueden descubrir nuevos significados o conclusiones sobre sus experiencias traumáticas, transformando la manera en que las perciben.
- **Empoderamiento:** En muchos cuentos, los personajes enfrentan y superan obstáculos, lo que puede inspirar a las personas a considerar sus propias luchas como superables y a reconocerse como protagonistas activos de sus vidas.
- **Terapia narrativa:** Al crear y relatar sus propias historias, las personas pueden reorganizar sus experiencias y construir una nueva narrativa que les permita avanzar y sanar.

### 3. Acceso al inconsciente:

- **Simbolismo universal:** Los cuentos suelen contener arquetipos y símbolos que resuenan a nivel inconsciente, lo que permite a las personas conectar con aspectos profundos de su psique que no siempre son accesibles a través de la conversación racional.
- **Sueños y fantasía:** Al igual que los sueños, los cuentos pueden explorar fantasías y deseos ocultos, ofreciendo una vía para procesar traumas de manera que el lenguaje cotidiano no puede lograr.



#### 4. Modelado y esperanza:

- **Historias de resiliencia:** Los cuentos suelen presentar personajes que superan adversidades, proporcionando modelos de resiliencia y esperanza para quienes los leen, escriben o escuchan.
- **Catarsis:** Vivenciar la resolución de conflictos y el triunfo de los personajes en un cuento puede generar una sensación de alivio emocional y purificación, conocida como catarsis, lo que resulta terapéuticamente valioso.



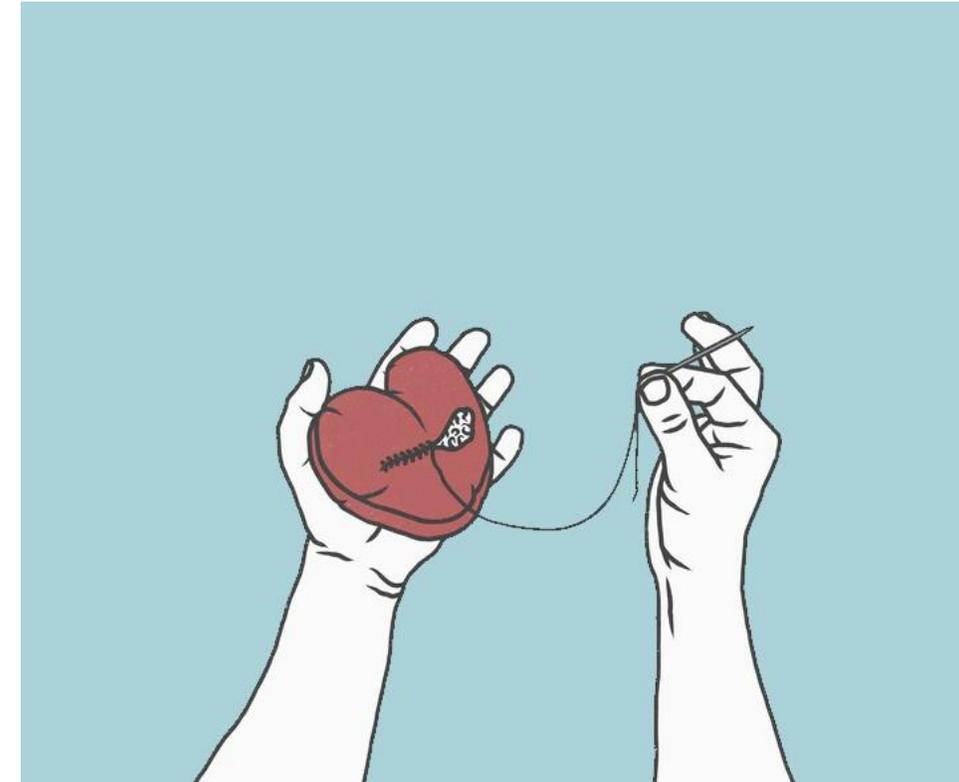
## 5. Estimulación de la imaginación y la creatividad:

- **Creación de nuevos finales:** A través del cuento, las personas pueden imaginar distintos desenlaces para situaciones similares a las que han vivido, lo que les permite explorar alternativas de acción y elección que quizás no habían considerado antes.



## 6. Fomento de la expresión y la comunicación:

- **Expresión de lo inexpresable:** Los cuentos pueden dar voz a emociones y experiencias difíciles de articular con palabras cotidianas, facilitando la comunicación y la comprensión tanto para quien los narra como para quienes los escuchan.
- **Diálogo y reflexión:** Compartir cuentos puede promover el diálogo y la reflexión, permitiendo que las personas se sientan escuchadas y comprendidas en un contexto de apoyo.



## 7. Reducción del estrés y la ansiedad:

- **Evasión temporal:** Los cuentos pueden ofrecer un escape momentáneo de la realidad, permitiendo que la mente descansa y se distancie del estrés, mientras se procesan las emociones de manera menos directa.
- **Rituales y estructura:** El acto de contar y escuchar cuentos puede convertirse en un ritual terapéutico, brindando estructura y previsibilidad en momentos de caos emocional.



## “RECONSTRUYO MI NARRATIVA”



## RECORDEMOS: Un cuento tiene tres momentos:

- **Inicio:** Se presentan los personajes y se describe el lugar y el tiempo en que ocurre la historia.
- **Nudo:** Se expone el conflicto, se desarrollan los acontecimientos y pueden aparecer nuevos personajes.
- **Desenlace:** Se resuelve el conflicto y se muestra la situación final de los personajes.

# PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

+POSITIVAMENTE MÁS+

## 1. Identificación del tema central:

- **Problema o conflicto:** Comienza por identificar la situación o el problema que se desea abordar. Puede tratarse de un miedo, un trauma, una inseguridad, una pérdida u otro desafío emocional.
- **Objetivo terapéutico:** Define el propósito terapéutico del cuento, como fomentar la resiliencia, promover la autoaceptación o reducir la ansiedad.



## PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

### 2. Creación de personajes:

- **Protagonista:** Diseña un personaje principal con el que el lector o el oyente pueda identificarse. Este personaje puede representar a quien atraviesa el desafío.
- **Personajes secundarios:** Introduce figuras que representen influencias positivas o negativas en la vida del protagonista, como mentores, amigos o antagonistas. Estos personajes pueden simbolizar distintos aspectos de la situación o del entorno del lector.



## PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

+POSITIVAMENTE MÁS+

### 3. Desarrollo del entorno o contexto:

- **Escenario simbólico:** Elige un entorno que tenga un significado simbólico relacionado con el tema central. Este espacio debe reflejar el estado emocional del protagonista o los desafíos que enfrenta.
- **Ambiente seguro:** Asegúrate de que el entorno sea acogedor y contenedor, permitiendo que quien escribe, lee o escucha la historia se sienta acompañado a lo largo del relato.



## PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

+POSITIVAMENTE MÁS+

### 4. Establecimiento del conflicto:

- **Desafío o dilema:** Plantea un conflicto que refleje el problema real que se desea abordar. Debe ser lo suficientemente significativo como para impulsar al protagonista hacia el cambio o la resolución.
- **Emociones clave:** Explora las emociones que emergen a partir del conflicto, como miedo, tristeza, frustración o esperanza.



## PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

### 5. Introducción de recursos y herramientas:

- **Aliados y guías:** Introduce personajes o elementos que brinden recursos, conocimientos o herramientas al protagonista. Estos pueden representar habilidades de afrontamiento, apoyo social o lecciones importantes.
- **Estrategias de superación:** A lo largo de la historia, muestra cómo el protagonista aplica distintas estrategias para enfrentar el conflicto, simbolizando las formas en que el lector o el oyente podría abordar su propia situación.



## PASO A PASO PARA CONSTRUIR EL CUENTO

+POSITIVAMENTE MÁS+

### 6. Resolución del conflicto:

- **Cambio o transformación:** La historia debe conducir al protagonista a una resolución en la que haya aprendido algo significativo o haya encontrado una manera de manejar o superar el conflicto. Este cambio debe reflejar el objetivo terapéutico.
- **Mensaje de esperanza:** Concluye la historia con un mensaje de fortaleza y optimismo, mostrando que el protagonista ha crecido y que siempre existe un camino adelante, incluso después de los desafíos.

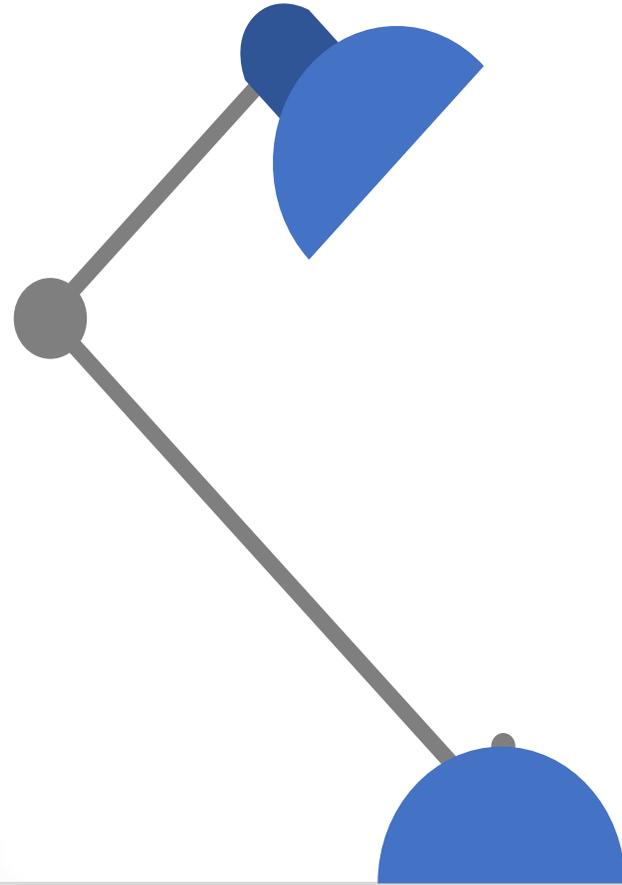


Dentro del relato, utilizaremos el objeto que trajeron, relacionándolo con un aspecto de la resolución de la experiencia. A través de este, se podrán generar elementos valiosos tanto para sí mismos como para los demás.



## COMPARTAMOS EN PAREJAS





**FASE 4 -  
CONSTRUYO UN  
PROPÓSITO**



Un propósito no solo orienta el camino de recuperación, sino que otorga significado a la experiencia vivida, convirtiéndola en una herramienta para el crecimiento personal y emocional.

Desarrollar un propósito altruista al afrontar el estrés postraumático puede transformar el dolor en una fuente de aprendizaje y sanación. Al otorgarle un significado que trascienda el propio sufrimiento, la persona encuentra formas de ayudar a los demás, lo que refuerza su sentido de identidad y bienestar emocional.

## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Sentido de dirección:** Tener un propósito claro proporciona una meta hacia la cual avanzar, ayudando a la persona a superar la parálisis emocional que puede generar el TEPT. Este enfoque brinda motivación diaria para seguir adelante, incluso en los momentos difíciles.



## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Redefinición del trauma:** Desarrollar un propósito permite reinterpretar el trauma no solo como una fuente de dolor, sino también como una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. Esto facilita la construcción de una narrativa más resiliente y positiva.

Tener un propósito brinda a la persona una razón para superar los desafíos y fortalecer sus herramientas emocionales. Saber que existe un objetivo más amplio ayuda a desarrollar resiliencia frente a las recaídas o momentos de angustia.



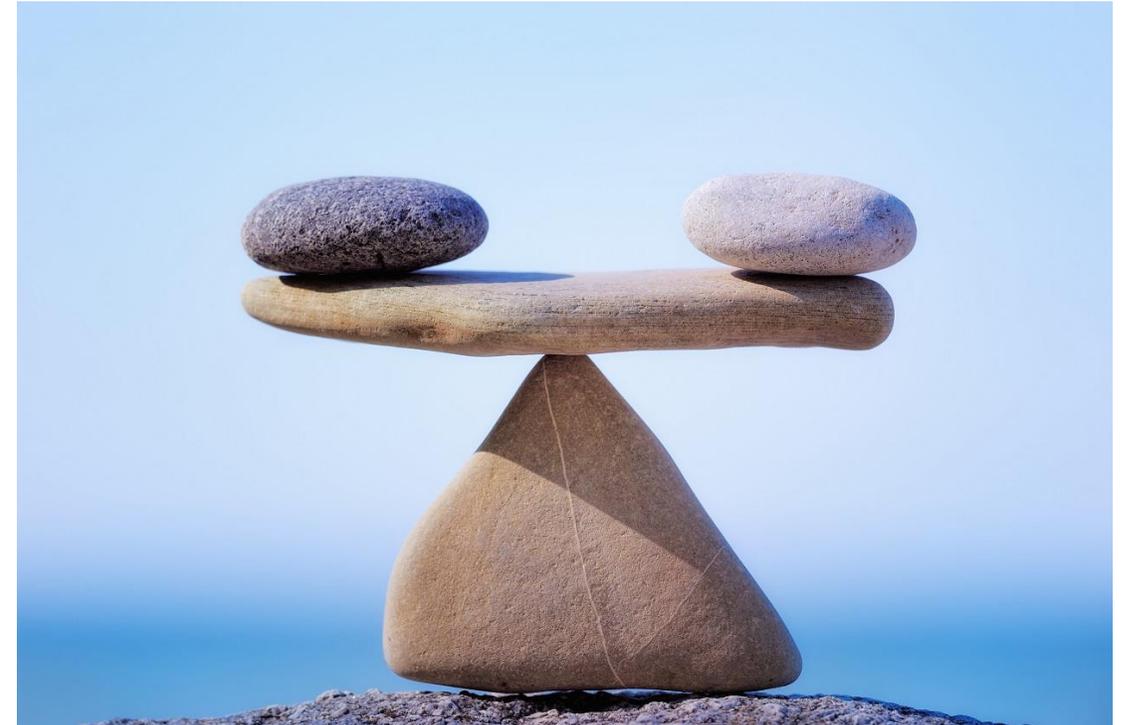
## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Empoderamiento personal:** Encontrar un propósito permite a la persona recuperar el sentido de control sobre su vida, en lugar de sentirse atrapada o definida por el trauma. Esto fortalece la autoestima y potencia su capacidad para tomar decisiones.



## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Mejora del bienestar general:** Los estudios muestran que las personas con un propósito claro tienen una mejor salud mental, menores niveles de ansiedad y depresión, y una mayor satisfacción con la vida. Esto resulta fundamental en el proceso de sanación del TEPT.



## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Transformación del dolor:** Convertir el trauma en una motivación para ayudar a otros permite que la experiencia deje de ser una carga y se convierta en una fuente de fortaleza. El sufrimiento se transforma en una herramienta para cultivar la empatía y brindar apoyo a quienes enfrentan desafíos similares.



## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Reconstrucción de la identidad:** Un propósito altruista permite redefinir la propia identidad, no a partir del trauma, sino desde la capacidad de generar un impacto positivo en la vida de los demás. Esta nueva perspectiva fortalece la autoestima y otorga un renovado sentido de propósito.



## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Crecimiento postraumático:** El altruismo en el proceso de recuperación promueve el crecimiento personal, permitiendo a la persona descubrir nuevas fortalezas internas, valores y habilidades. En lugar de quedar atrapada en el trauma, encuentra una oportunidad para avanzar hacia una vida más plena y significativa.



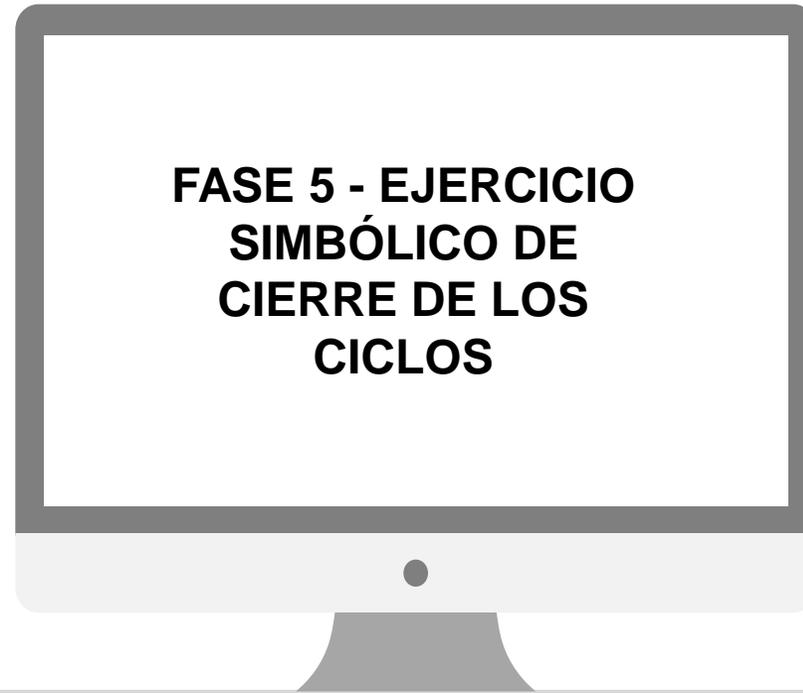
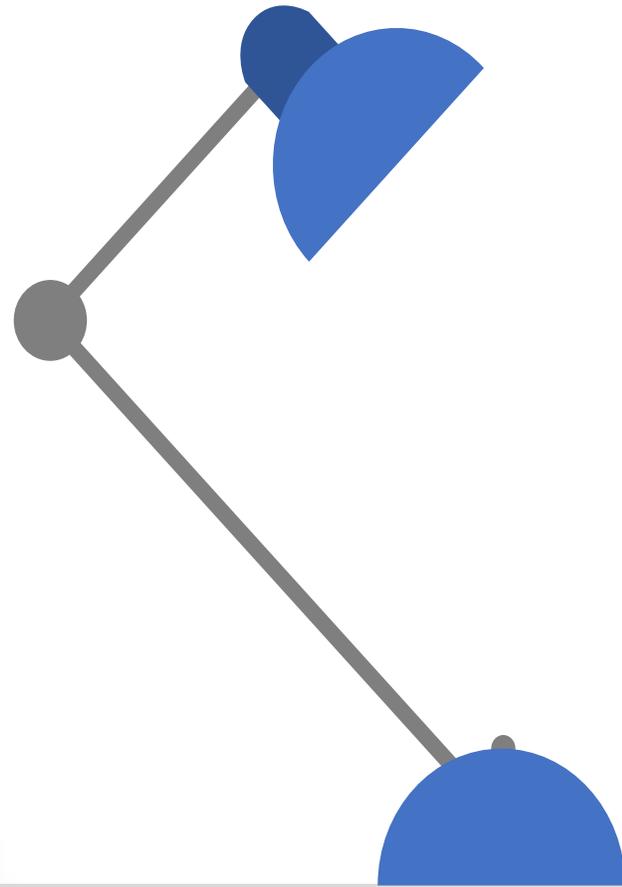
## BENEFICIOS DE CONSTRUIR UN PROPÓSITO

**Fomento de la esperanza:** Al descubrir que su dolor puede transformarse en bienestar para los demás, la persona empieza a encontrar esperanza y significado en su propia vida. Este ciclo positivo no solo favorece la recuperación individual, sino que también ayuda a fortalecer una red de apoyo en su comunidad.



## CONSTRUYO UN PROPÓSITO

¿Qué quiero lograr?	¿Como lo voy a lograr? (acciones concretas)	¿Cuándo lo voy a hacer?	¿Qué ventajas internas y externas tengo para lograrlo?



## COMPARTAMOS ALGO POSITIVO



Escribo algo positivo que percibo de mi compañero/a, un aprendizaje que he obtenido al compartir los microciclos con él o ella, o un mensaje que desee ofrecerle.

A veces, los momentos más oscuros encienden la chispa de nuestro propósito más profundo. De las cenizas del dolor surge la oportunidad de reconstruirnos con un significado renovado, transformando el sufrimiento en la fuerza que nos guía hacia un nuevo destino.

-Autor desconocido

## CIERRE

- ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Se cumplieron mis expectativas?
- ¿Qué me llevo de esta vivencia?





Conclusiones

Gracias





**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**

