

Manual de apoyo a los **DECE** para la prevención de situaciones de riesgo (suicidio) a través del uso de la **Herramienta de Trabajo para el Fortalecimiento de Habilidades Socioemocionales**, con Enfoque en Tecnología y Deporte



sportic

APRENDER CON DEPORTE Y TECNOLOGÍA

Una iniciativa de:



International
Olympic
Committee

Organización
coordinadora regional:



Organización
ejecutora local:



Aliados locales:



Ministerio
de Educación



República
del Ecuador



Juntos
lo logramos

Herramienta de trabajo para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales con enfoque en tecnología y deporte.

Humberto Salazar
Director Ejecutivo de Fundación Esquel

Gabriela Moncayo
Coordinadora Área de Educación y Juventudes

COLABORACIÓN

- Fundación Esquel y Ministerio de Educación • Subsecretaría de Innovación Educativa y Buen Vivir •
- Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

EDICIÓN

- Lorena Vallejo Luzuriaga – Autora (Consultora)
- Carolina Samaniego – Edición (MINEDUC - Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir)
- Lorena Peñaherrera – Edición (MINEDUC - Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir)
- Gabriela Moncayo – Edición (Fundación Esquel)

Fundación Esquel
Diseño y diagramación

Esquel CLIC Editorial
Colección editorial: Más allá del aula: herramientas y metodologías para la innovación educativa
Quito, 2021

Fundación Esquel
Quito, Ecuador
www.esquel.org.ec
Quito D.M., mayo de 2021

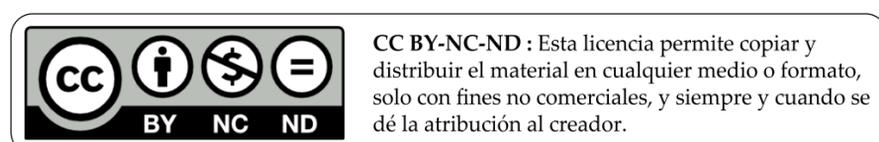
Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:
fundacion@esquel.org.ec

APORTES

- Johana Hernández - Enfoque Pedagógico
- Diego Mosquera - EDICIÓN
- Andrés Mitte - EDICIÓN
- Salomé Proaño - PROFESORA DE YOGA
- David Hurtado - MARCHA ATLÉTICA
- Juan Gabriel Aragón - CONTRAMESTRE DE CAPOEIRA
- Víctor Rodríguez - PROFESOR DE KUNG FU
- Claudia Sirera - PSICÓLOGA Y PROFESORA DE BIODANZA
- Ronny Gallardo - GIMNASTA ARTÍSTICO

Copyright © 2021 Banco Interamericano de Desarrollo y Comité Olímpico Internacional. Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons IGO 3.0 Reconocimiento NoComercialSinObrasDerivadas (CC-IGO 3.0 BY-NC-ND) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>) y puede ser reproducida para cualquier uso no comercial otorgando el reconocimiento respectivo al BID y COI. No se permiten obras derivadas.

Las opiniones expresadas en esta publicación son de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del Banco Interamericano de Desarrollo y del Comité Olímpico Internacional, de sus Directorios Ejecutivos, ni de los países que representan.



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 2 |
| A quién va dirigido este manual | 3 |
| Cómo interactuar con el manual | 3 |
| Enfoque teórico conceptual | 4 |
| Suicidio..... | 4 |
| Causas..... | 6 |
| Habilidades Socioemocionales..... | 8 |
| Habilidades Socioemocionales y prevención del suicidio..... | 8 |
| Habilidades para la vida como factores protectores ante el suicidio | 11 |
| Deporte como medio generador de Habilidades Socioemocionales..... | 13 |
| Tecnología de la Información y la Comunicación como generador de Habilidades Socioemocionales..... | 15 |
| Interacción y Aplicación de los módulos | 16 |
| Deportes, habilidades socioemocionales y herramientas tecnológicas seleccionadas..... | 16 |
| Generalidades de los módulos..... | 18 |
| Aplicación de los módulos..... | 19 |
| | |
| Módulos..... | 23 |
| Módulo 1..... | 23 |
| Módulo 2..... | 25 |
| Módulo 3..... | 27 |
| Módulo 4..... | 29 |
| Módulo 5..... | 31 |
| Módulo 6..... | 33 |
| Recomendaciones | 35 |
| Agradecimiento | 38 |
| Bibliografía | 39 |



INTRODUCCIÓN

El presente manual tiene como objetivo acompañar a los DECE en el uso de la herramienta psicopedagógica para la prevención de situaciones de riesgo (suicidio) dentro del Sistema Educativo desde un enfoque de promover habilidades para la vida utilizando herramientas del deporte y la tecnología. Esto con el fin de prevenir y atender situaciones de suicidio o ideación suicida en niñas, niños y adolescentes (NNA) en el Sistema Educativo.

Esta herramienta psicopedagógica ha planteado un gran contexto a tomar en consideración:

- Prevenir que los y las niños, niñas y adolescentes (NNA) lleguen a tener ideación suicida, conductas autolíticas o conductas suicidas.

Para llevarla a cabo y tomando en cuenta los altos índices de suicidios de niños, niñas y adolescentes en los últimos años se han articulado las siguientes instituciones:

- La Fundación Esquel, organización sin fines de lucro cuyo propósito es contribuir al fortalecimiento de espacios juveniles, potenciar el desarrollo de habilidades para la vida y fomentar liderazgos creativos.
- El Ministerio de Educación (Mineduc):

→ La Subsecretaría para la Innovación Educativa y el Buen Vivir; cuya misión es generar políticas, programas y proyectos innovadores, para los actores

de la comunidad educativa, con el propósito de fomentar el desarrollo integral de los y las estudiantes, con metodologías sostenidas en el tiempo que permitan alcanzar los objetivos educativos y del Buen Vivir.

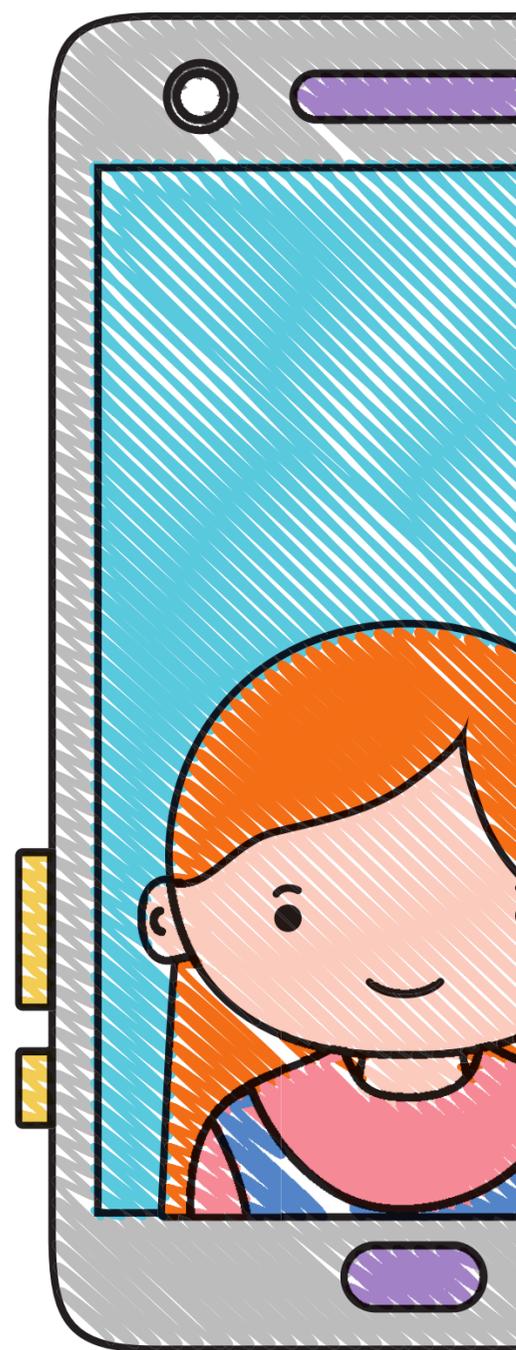


La Dirección Nacional de la Educación para la Democracia y el Buen Vivir, dependencia que busca generar políticas para la implementación de Cultura de Paz y convivencia armónica de los actores del Sistema Nacional de Educación.

Así mismo, para la elaboración de esta herramienta se contó con el auspicio del programa regional Sporting "Aprendiendo con Tecnología y Deporte" cuyo propósito es fomentar habilidades socioemocionales en adolescentes desde herramientas deportivas y digitales. Este programa cuenta con el apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo y del Comité Olímpico Internacional.

Debido a la situación actual se ha previsto que la metodología cuente con la suficiente

adaptabilidad para distintos tipos de situaciones. Es decir, que la tecnología no sea un limitante al momento de implementar la herramienta.



A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL

Este manual está dirigido a las y los psicólogos clínicos, educativos y trabajadores sociales de los departamentos de consejería estudiantil (DECE) de las 9 coordinaciones zonales y los 140 distritos educativos del Ecuador. Quienes serán protagonistas

y actores fundamentales para la socialización de esta herramienta a niños, niñas y adolescentes (NNA), a fin de que sirva de apoyo sobre todo en esta etapa de emergencia, distanciamiento y confinamiento que vive el país y el mundo.

CÓMO INTERACTUAR CON EL MANUAL

El manual consta de 3 partes fundamentales:

Parte 1

En esta parte se presenta:

- Sobre el suicidio: la base teórica, conceptos, literatura, datos relevantes, causas y los factores de riesgos y protección.
- Habilidades para la vida desde un enfoque de cuatro dimensiones de relacionamiento y desarrollo personal y social (Sportic).
- Así mismo, en esta parte se establece la relación entre la base teórica y conceptual como factores de refuerzo de habilidades socioemocionales y por ende prevención de suicidio.

Parte 2

En la segunda parte se explicará sobre los deportes que la herramienta trabaja y se dará una explicación de cada módulo:

- Objetivos de cada módulo.
- Cómo interactuar con las actividades.
- Habilidades socioemocionales correspondientes.
- Duración.
- Cómo acompañar a los niños y niñas y adolescentes en cada módulo.

Parte 3

En esta última parte se sugerirán algunas recomendaciones para que el proceso de acompañamiento a los y las niñas, niños y adolescentes por parte de los DECE tenga ciertos complementos que refuercen la prevención de suicidio. Tales como:

- ¿Cómo detectar signos de alerta?
- ¿Qué hacer en caso de emergencia?
- Cómo manejar la posvención (apoyo a las familias y entorno de las personas que han cometido suicidio)
- Base de datos de deportistas.

Suicidio

Tal como nos indica Fairbairn (1999) a lo largo de la historia el suicidio ha sido visto desde un enfoque profundamente ideológico y moral, este alude al acto de matarse, quitarse la vida o autoeliminarse, también es visto como muerte propia o muerte voluntaria. Para entender mejor el fenómeno del suicidio es importante estudiar las categorías existentes dentro de esta conducta. La **ideación suicida** se define como pensamientos, ideas o fantasías de quitarse la vida, esta es sin duda una categoría que se debe analizar con criterio, puesto que la mayoría de seres humanos puede haberla experimentado, sin embargo, es importante prestarle atención cuando esta es recurrente. Otra categoría es la **comunicación suicida** y es la expresión voluntaria de sentir deseos de dejar de vivir. Por su parte, los intentos suicidas corresponden a la categoría de realizar actos con el fin de

morir pero que no se consolidan en muerte. De mismo modo Silverman (2007) menciona que la **planeación suicida** recae en construir planes para autoeliminarse pero que de igual manera que en los intentos, el acto no se ejecuta. Por otro lado, Cano (2012) nos menciona que está la categoría de **conductas autolíticas** que se definen como comportamientos donde la persona decide hacerse daño a sí mismo, por ejemplo, cortarse brazos, abdomen, piernas, etc. y que son fundamentales como signo de alerta. Finalmente, Silverman (2007) nos menciona que la categoría más preocupante es el **suicidio consumado** que es el acto de quitarse la vida. Este último puede ser la consecuencia de las categorías anteriores en la mayoría de los casos, es por esto que realizar procesos de prevención ante cualquiera de estas conductas es fundamental para evitar este hecho irreversible.

SUICIDIO EN ADOLESCENTES

El suicidio en adolescentes es un fenómeno complejo donde intervienen aspectos familiares, escolares y personales. Pérez (2010) nos dice que en relación a la familia, se encuentra una correlación positiva entre funcionamiento y dinámica familiar e ideación suicida, así como también entre menor comunicación y mayor conflicto con sus padres y suicidio. En un

SUICIDIO EN NIÑOS Y NIÑAS

Bella (2010) menciona que durante las últimas décadas se ha registrado el incremento suicida en niños y niñas entre los 7 a 10 años que viven en contextos emocionales inestables, carentes de amor, falta de respeto, por la falta de acompañamiento significativo de su familia en la crianza y desarrollo integral. Pensar en esta realidad, refleja los factores

estudio de prevalencia realizado en la Ciudad de México, se concluyó que los estudiantes que informaron que tenían un bajo apoyo familiar tenían un 69% más de probabilidades de presentar ideación suicida.

Además del contexto familiar, la escuela representa para los adolescentes un espacio crucial para su desarrollo, en su estudio Sanchez-Sosa (2010) encontró correlaciones entre el ajuste escolar y el suicidio, algunos de estos negativos, por ejemplo, el poco reconocimiento escolar, el bajo rendimiento, la deserción escolar y pérdidas de años pueden ser causantes de ideación suicida.

Finalmente, Garlow (2009) dice que el factor personal-psicológico representa el otro escenario en donde existe una relación muy alta con la ideación suicida. Por ejemplo, se ha observado en numerosas investigaciones que la depresión, trastornos alimenticios y consumo de sustancias son las variables más relacionadas con la ideación suicida. Así mismo, el autoestima baja y conflictos en el autoconocimiento y autoconcepto pueden ser grandes variables para una conducta suicida en adolescentes entre 11 a 19 años.

que llevan a intentos suicidas generada por la falta de autoestima, discusiones familiares, episodios disciplinarios humillantes, fracaso escolar, presión familiar, violencia, etc.

Por otro lado, Corral (2019) contextualiza que en el Ecuador las manifestaciones del comportamiento suicida en la población infantil constituyen un problema de salud desatendido a pesar de que su incidencia, además debido a su incremento se ha ubicado entre las 10 principales causas de muerte en los últimos 10 años.



Causas

El fenómeno del suicidio es multicausal, la mayoría de los autores definen sus causas en tres grandes áreas, **A.** factores biológicos, **B.** trastornos o enfermedades mentales y **C.** factores personales y sociales. En los estudios de índole médico se considera que la causa puede ser biológica en donde se ve una afección neuroquímica, es decir que los sistemas de neurotransmisores serotonérgicos, noradrenérgicos y dopaminérgicos están en desbalance, síntoma de factores genéticos. Y Oquendo (2004) al igual que Reuter (2016) mencionan que esto a su vez, es causante de manifestaciones pesimistas, de desesperanza, impulsivas, agresivas o neuróticas. Por ello Campo (2018), sugiere que para que la conducta suicida se haga visible, debe haber una interacción entre la actividad neuronal, los antecedentes familiares y el estado mental, los cuales pueden ser precipitados también por algún evento estresante o de shock.

Baca (2014) no dice que dentro de los factores causales de suicidio se encuentran los trastornos psicológicos, el 90% de las personas que consuman el suicidio sufren de alguna patología como, por ejemplo: trastorno depresivo mayor, trastorno bipolar, trastorno por abuso de alcohol-drogas, esquizofrenia y trastornos de personalidad.

Como última área dentro de las causas de suicidio están los factores personales y sociales.

Por ello Páez (2018) nos dice que cuando los valores psicológicos como la autonomía, autoeficacia, autocuidado, autoestima, autovaloración, autorregulación y autopercepción se ven afectados disminuye el arraigo a la vida, el propósito para estar en el mundo y por ende las ganas de seguir viviendo. Además, y como punto sumamente importante, el Ministerio de Educación (2019) menciona que cuando algunas habilidades socioemocionales y/o habilidades para vidas (términos que se conceptualizarán posteriormente) como el autoconocimiento, la empatía, el manejo de emociones, la resolución de conflictos y toma de decisiones fundamentales para afrontar situaciones de la vida diaria se ven quebrantadas, sus planes y proyecciones futuras como proyecto de vida se pueden ver perjudicados también. En cuanto al área social, el entorno de un sujeto que consuma el suicidio es factor importante para reconocer las causas del suicidio, dentro de estos se enlistan varias circunstancias generadoras de intentos suicidas, conductas autolíticas, planeación suicida y suicidio. Finalmente Vargas y Saavedra (2012) comentan que la violencia intrafamiliar, la estructura y dinámica familiar, los casos de abusos sexuales, embarazos no deseados, aislamiento, el rechazo social, rendimiento escolar, las relaciones con los pares, migración, discriminación, orientación sexual y bullying son factores enmascarados atrás del suicidio, sobre todo en niños y adolescentes.

FACTORES DE RIESGO

La conducta suicida también es el resultado de la interacción de algunos factores de riesgo: demográficos, psicopatológicos, biológicos y eventos vitales estresantes. Ser hombre, adolescente o de la tercera edad, soltero, tener bajo nivel educativo y ser desempleado son factores demográficos. Además Baca y Aroca (2014) explican que los trastornos mentales y afectivos, el uso de alcohol y drogas, la desesperanza, la anhedonia y la alta reactividad emocional forman parte de los factores psicopatológicos. La herencia es el factor biológico más importante representando el 50%. Y finalmente los problemas legales, familiares y laborales, junto con poseer una enfermedad terminal son factores estresantes vitales que hacen que el pronóstico de consumir el suicidio sea mayor.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Para responder a una protección en una posible conducta suicida y disminuir la presencia de la misma, es importante tomar en cuenta algunos aspectos sobre todo de índole psicológico-emocional que pueden ayudar. Por ello Cervantes y Melo (2018) mencionan que las relaciones familiares y de amistades asertivas, el apoyo familiar o de personas específicas, el manejo de habilidades sociales y emocionales, autoconfianza, autoestima, aceptación, participación en organizaciones deportivas, religiosas, tolerancia a la frustración, tener sentido de vida y buenas influencias ambientales son factores que ayudarán a proteger de cualquier intento de consumir el suicidio.



Habilidades Socioemocionales

En su estudio sobre las competencias emocionales Rafael Bisquerra y Núria Pérez (2007), plantean que las habilidades socioemocionales son conductas aprendidas que se dan al interactuar con otras personas, expresar sentimientos, actitudes, opiniones y defender los derechos, así como también resolver situaciones de la vida cotidiana y poner en práctica lo aprendido. Es decir que estas se incrementan gracias a la interacción de las habilidades de índole personal, social y de aprendizaje.

En el Ecuador, el Ministerio de Educación (Mineduc) (2019) considera a las habilidades socioemocionales como comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones de la vida diaria, las mismas que se pueden adquirir a través de un entrenamiento intencional o la experiencia directa desde el modelado o la imitación, llamándolas habilidades para la

vida.

Desarrollar y fortalecer las habilidades socioemocionales y/o habilidades para la vida son de vital importancia dentro de los estudios psicológicos y las autoras de la investigación “Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos” lo corroboran. Lacunza y Gonzales (2011) explican que el gestionar de manera asertiva tanto las habilidades sociales como las emocionales son una herramienta psicológica e incluso terapéutica para: disminuir rasgos o síntomas de trastornos de la personalidad, trastornos del ánimo (depresión y ansiedad) y elevar la capacidad para generar amistades y relaciones familiares sanas, lidiar con la frustración, el estrés y el entorno, salir adelante a pesar de cualquier circunstancia y solucionar conflictos personales

Habilidades Socioemocionales y prevención del suicidio.

Sabemos que el fenómeno del suicidio es multicausal, que puede deberse a factores biológicos, trastornos de la salud mental o factores personales y sociales. Sabemos también que una herramienta para prevenir o dar tratamiento a ciertos trastornos, deficiencias emocionales o conflictos sociales es desarrollar y fortalecer las habilidades socioemocionales o habilidades para la vida. Entonces, es probable que, para

transformar ciertos síntomas o rasgos dentro de la conducta suicida, se deba trabajar en las habilidades socioemocionales de las personas como camino de prevención, convirtiéndolas en un factor protector. Así también lo sugieren Clavijo y Sierra (2010) autoras de la “propuesta de intervención para el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales en adolescentes con ideación suicida de la ciudad de Medellín”

donde proponen una intervención que integre la mejora de las habilidades sociales a través de experiencias de aprendizaje con el entorno y la mejora de las habilidades emocionales a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional, con el fin de generar mayor satisfacción y eficacia en la interacción con la propia vida y el entorno, factores importantes para prevenir conductas suicidas en adolescentes.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, es de vital importancia explicar que la herramienta que se propone para trabajar con niños, niñas y adolescentes en este manual busca convertirse en un factor protector ante el suicidio. La finalidad de la misma es fortalecer las habilidades para vida de los y las estudiantes dándoles la posibilidad de desarrollar inteligencia y estabilidad emocional. La propuesta sugiere un acercamiento o internalización de las emociones y sentimientos que se presentan en las situaciones cotidianas de la vida,

aprender a manejarlas, comunicarlas con asertividad, empaticar con las emociones de los y las demás, tomar las decisiones correctas y resolver conflictos. Así mismo, esta herramienta utilizada de manera responsable y siguiendo con todos los procesos redactados con anterioridad, es un apoyo significativo para reducir la tasa de suicidios de niñas, niños y adolescentes de las escuelas y colegios del país. No solo por su importancia en generar una mejor salud mental fortaleciendo habilidades socioemocionales, si no también porque es de vital ayuda para poder crear una red de apoyo con la comunidad educativa y actuar con eficacia en casos de abusos sexuales, embarazos no deseados, aislamiento, rechazo social, migración y bullying, todos estos factores enmascarados atrás del suicidio en el Ecuador. Por lo tanto, con esta propuesta se espera también afianzar los vínculos de amistades y de familia al presentar la herramienta como un recurso para compartir con el entorno inmediato.



Según Riera (2010) el proyecto SPORTIC con la propuesta "Tecnología y deporte: educación para el futuro" busca desarrollar habilidades socioemocionales en adolescentes y jóvenes para lograr competencias fundamentales requeridas en la actualidad para incrementar la empleabilidad y reducir las brechas de género de adolescentes vulnerables. A continuación, se describe cada dimensión y se menciona cada habilidad:

De la percepción de sí mismo

Hace referencia a la imagen que se construye de uno mismo, se vincula con el autoconocimiento y el manejo de emociones, son habilidades que permiten reconocerse y reflexionar sobre los estados de ánimo, la emocionalidad con nuestros pensamientos y sentimientos.

De la relación con los otros

Hace referencia a la construcción armónica en las relaciones interpersonales que es una habilidad cognitiva y emocional que fortalece las relaciones con los pares para el desarrollo integral de los adolescentes y jóvenes, además se vinculan con la empatía que es la habilidad que da lugar al sentimiento de participación afectiva en lo que le sucede al otro/otra.

De ideas y pensamientos

Hace referencia a la representación mental y construcción del pensamiento crítico para la toma de decisiones, resolver problemas e incorporar nuevos conceptos que se vinculan con el pensamiento creativo que es la incorporación de nuevas ideas, opiniones y juicios.

De los saberes para hacer

Hace referencia al fortalecimiento de habilidades y aptitudes que permite la solución de problemas y conflictos desde la no violencia que facilita la toma de decisiones, integrando distintas alternativas - soluciones.

Las cuatro dimensiones son fundamentales dentro de la prevención del suicidio porque abarcan un proceso que permite al sujeto que las practica realizar un proceso de conocimiento interno, vínculo saludable con el otro y poner en práctica estos aprendizajes para la vida diaria, aspectos fundamentales para reducir factores de riesgo del suicidio.

Habilidades para la vida como factores protectores ante el suicidio.

Una vez comprendidas las cuatro dimensiones de relacionamiento que abarca SPORTIC con sus respectivas habilidades, es importante mencionar la relación estrecha que hay con las cinco habilidades para la vida que plantea el Ministerio de Educación, en su Guía de Desarrollo Humano Integral que se ha implementado en las instituciones educativas del país con una metodología-pedagogía que busca co-construir y fortalecer las relaciones ínter e intrapersonales de toda la comunidad educativa para la

prevención de situaciones de riesgo (suicidio) dentro del Sistema Educativo.

Al referirse al desarrollo humano integral, es importante mencionar que las habilidades para la vida van acorde a la etapa evolutiva/desarrollo de niños, niñas y adolescentes y se vinculan con aprendizajes para crear una vida comunitaria armónica y fortalecimiento del ser.

A continuación se define cada habilidad:

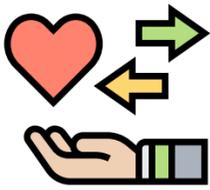
| Habilidad socioemocional | Concepto | Factor protector |
|--|--|--|
| <p>Autoconocimiento</p>  | <p>Es la capacidad de descubrir las características propias de niños, niñas y adolescentes y la creación de la imagen corporal de sí mismo que se vincula con el fortalecimiento de la autoestima (Ministerio de Educación, 2019).</p> | <p>Una de las causas por la que los jóvenes y adolescentes deciden quitarse la vida es porque no saben sobre su propia identidad, y su capacidad para ver quiénes son. Es por eso que desarrollar el autoconocimiento fortalece el control personal, convirtiéndose en un primer factor protector del suicidio (López, García, S/A).</p> |
| <p>Manejo de emociones</p> | <p>Es la capacidad de comunicarse y manifestar las emociones que se vinculan a una situación y/o experiencia concreta de los niños, niñas y adolescentes; El primer ambiente de</p> | <p>Aprender a interactuar en el mundo afectivo logrando mayor sintonía con el sentir propio y el sentir del otro, enriqueciendo relaciones y manteniendo la capacidad de expresar lo que se siente, es</p> |



aprendizaje emocional surge en la familia y se fortalece en la institución educativa a través de la socialización con sus pares (Ministerio de Educación, 2019).

factor importante para el arraigo a la vida, protegiendo una posible conducta suicida. Es por esto que el manejo de emociones es fundamental dentro de las habilidades para la vida (López, García, S/A).

Empatía



Es la habilidad de ponerse en el lugar del otro en una situación diferente. Esto permite comprender mejor a los demás y por tanto responder y apoyar a la otra persona. La empatía ayuda a aceptar, entender, reconocer y aceptar la diversidad para fomentar comportamientos solidarios con las personas del entorno. (Ministerio de Educación, 2019).

El entender al otro fortalece las interacciones sociales, genera equilibrio en la vida de las personas y ayuda a entender sentimientos y emociones. Vivir desde la empatía puede ayudar a que las relaciones quebrantadas, síntomas del suicidio, mejoren. Por lo que nos encontramos con otro factor protector (López, García, S/A). Y además una puerta a consumir una red de apoyo.

Resolución de conflictos



Es la capacidad de seleccionar una alternativa para resolver un problema mediante la toma de decisiones no violentas (Ministerio de Educación, 2019).

Tanto la resolución de conflictos como la toma de decisiones son factores de protección fundamentales para los intentos suicidas y la consumación del acto en sí, puesto que proveen de la capacidad para evaluar las situaciones y encontrar diferentes posibilidades ante momentos de estrés, tensión, dolor o sufrimiento (López, García, S/A).

Toma de decisiones



Es la capacidad para resolver situaciones de la vida que se presentan en diferentes contextos: a nivel escolar, familiar, y/o emocional que implica cambios importantes para aportar en el desarrollo integral en niños, niñas y adolescentes (Ministerio de Educación, 2019).

Deporte como medio generador de Habilidades Socioemocionales.

El significado de deporte, desde una concepción moderna, es recogido por la Carta Europea del Deporte (1992), la cual expresa:

Se entiende por deporte a toda actividad física que a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en la competición a todos los niveles.

Además, existen varios tipos de deportes, entre los cuales se encuentran: de equipo, acuáticos, de pelota, artes marciales, para personas con discapacidad, de fuerza, de tiro, de montaña, de coordinación, etc. Cada categoría y cada deporte contribuyen al desarrollo de destrezas y habilidades que potencian el desarrollo físico y psicológico de las personas. Es por ello que distintas investigaciones científicas han demostrado que realizar cualquier tipo de deporte beneficia a la salud física, puesto que disminuye la frecuencia cardiaca de reposo, lo que permite realizar más actividades; y mejora la circulación sanguínea. En cuanto a la salud mental, se puede decir de manera elemental y abstracta que aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés, ira, agresividad, depresión, angustia y ansiedad.

Adicionalmente a lo mencionado, se añade que a partir de la fundación del Comité Olímpico Internacional en 1894 se ha consolidado a lo largo del tiempo una filosofía del Olimpismo, la cual es una postura filosófica humanista que busca destacar el rol del deporte en la vida de los jóvenes, sobretodo en su educación, su impacto social y su misión pacífica y moral. El Olimpismo es una filosofía que combina el deporte, la educación y la cultura como medio para generar equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, por ello, se han propuesto tres valores que sirven de guía durante la práctica deportiva y que además se trasladan a los distintos ámbitos y escenarios del deportista, estos valores son:

- **Excelencia:** Dar lo mejor de sí mismo.
- **Amistad:** Para que el deporte sea una herramienta de entendimiento mutuo.
- **Respeto:** Referido al respeto para uno mismo y su cuerpo y para los demás.



En la herramienta se seleccionaron deportes, disciplinas o ejercicios físicos, los cuales de por sí, reducen niveles de estrés y desarrollan una mejora en la salud mental, dado que incrementan la producción de algunos neurotransmisores responsables de la felicidad, placer y satisfacción, las disciplinas ancestrales además de aportar con un entrenamiento físico respetuoso para el cuerpo, brindan un enfoque emocional importante en el cual, quienes los practican, se encuentran con una profunda internalización del yo. Es por esto que se ha seleccionado a las disciplinas ancestrales como primer paso a trabajar dentro de la herramienta propuesta. Las artes marciales son el segundo grupo de ejercicios o deportes seleccionados para trabajar dentro de la herramienta ya que tienen una relación significativa

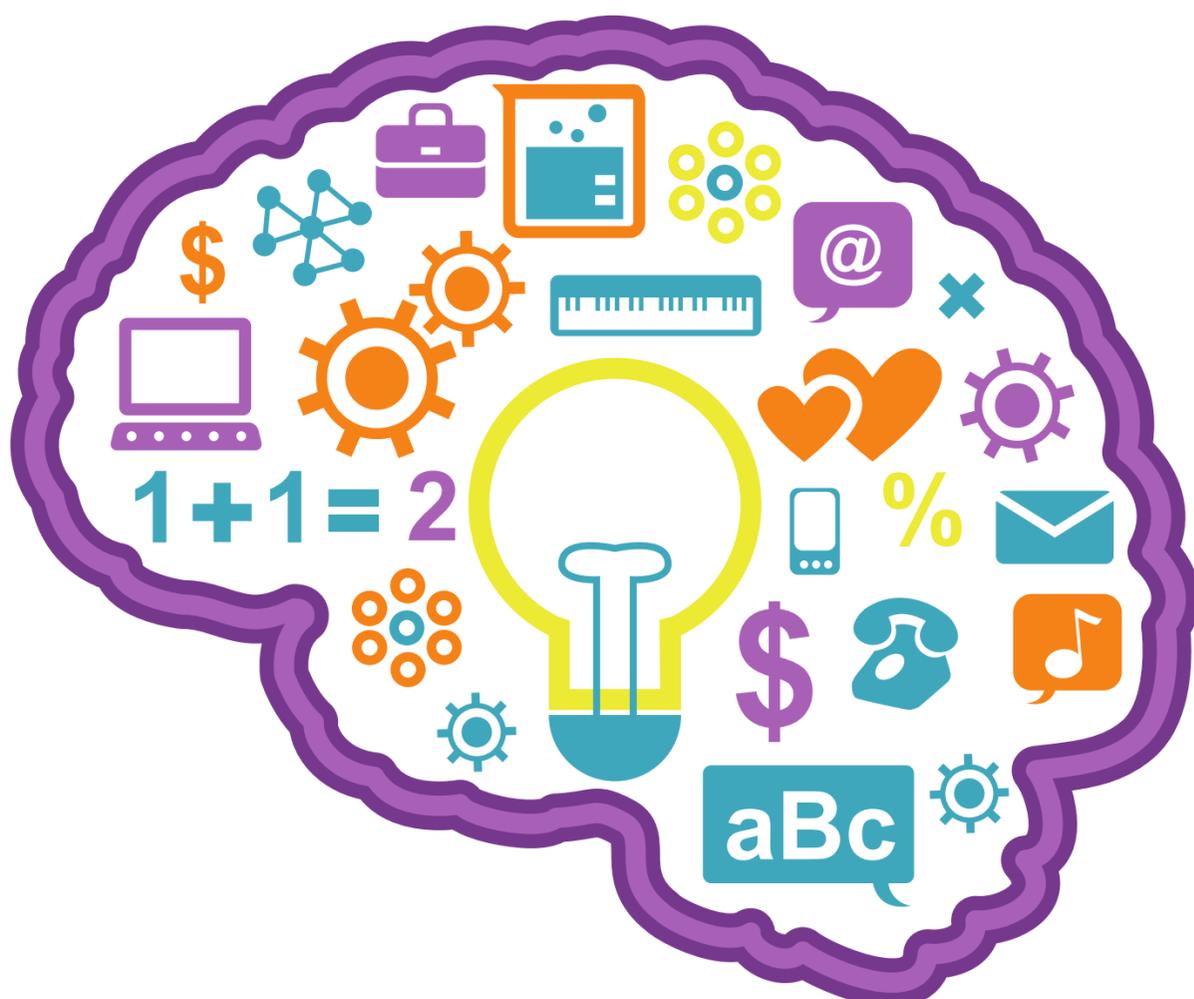
con el fortalecimiento de las habilidades sociales. Al ser deportes que mantienen una tradición de ritual, desarrollan valores como la integridad y la entereza capaces de generar una visión del “yo” en el entorno. En este aspecto, se ha seleccionado dos artes marciales, especialmente por estar caracterizadas por no tener contacto ni violencia y en los que no existe propósito de generar daño. En la tercera categoría se incluirá a los deportes olímpicos junto con las habilidades de aprendizaje. Dentro de los cuales se propone realizar una serie de retos no competitivos con el fin de desarrollar espacios de crecimiento para los niños, niñas y adolescentes. En esta última etapa se pretende dar a los estudiantes un espacio muy divertido como cierre de las categorías deportivas.



Tecnología de la Información y la Comunicación como generador de Habilidades Socioemocionales

La Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC) surge en el plano de la modernidad, a raíz de los avances científicos en las áreas de informática y telecomunicaciones. Belloch define a las TIC como “el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información presentada en diferentes códigos (texto, imagen, sonido, etc)” (Belloch, S/A). Debido al alcance y las utilidades de las TICs se han convertido en un fuerte aliado de los sistemas educativos, puesto que permiten compartir conocimientos a nivel mundial, lo que genera que las oportunidades y las competencias de los NNA se igualen. Sin embargo, un reto muy importante hasta la actualidad es conseguir que las herramientas TIC sean accesibles para todas las personas que deseen ser parte de esta comunidad digital.

En esencia, se puede concentrar a los objetivos de estas herramientas en 4 aspectos, los cuales son: informarse - informar, comunicar - colaborar, crear - publicar contenidos, y enseñar - aprender. Autores como Bricall (2000) y Marqués (2002) citados en el texto Las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje mencionan que en el rol pedagógico de las herramientas TIC existe “un alto grado de interdisciplinariedad, aprendizaje cooperativo, alfabetización digital y audiovisual, desarrollo de habilidades de búsqueda y selección de información, mejora de las competencias de expresión y creatividad, fácil acceso a mucha información de todo tipo, visualización de simulaciones”. Como denotan Bricall y Marqués, las herramientas TIC juegan un papel muy importante en la educación, ya que desarrollan habilidades digitales en los NNA.



A) Deportes, habilidades socioemocionales y herramientas tecnológicas seleccionadas:

Se ha hecho una elección rigurosa de seis prácticas deportivas, dentro de los módulos, que aportan en la prevención de suicidio en niños, niñas y adolescentes.

Al estructurar los módulos se tomó en cuenta ciertas consideraciones:

- La elección de las cinco habilidades socioemocionales propuestas por el Mineduc, asociadas a tres categorías de deportes los cuales se consideran compatibles con la prevención de situaciones de riesgo (suicidio).
- La elección de las 4 dimensiones propuestas por el proyecto Sportic para el desarrollo de la actividad TIC que potencie la habilidad para la vida planteada en el módulo.

A continuación, se detalla la categoría de deporte junto con los deportes seleccionados y la habilidad socioemocional designada para cada uno:

a) Disciplinas ancestrales, dentro de estas disciplinas se toman en cuenta:

- Yoga: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad de Autoconocimiento.
- Biodanza: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad manejo de emociones.

En conjunto estas disciplinas responden significativamente a las habilidades personales. Las herramientas TIC en este módulo corresponden a la dimensión de la percepción de sí mismo.

b) Artes marciales (no competitivas), en esta disciplina se toma en cuenta:

- Capoeira: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad de comunicación asertiva.
- Kung-Fu: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad de empatía.

En conjunto estas disciplinas responden significativamente a las habilidades sociales. Las herramientas TIC en este módulo corresponden a la dimensión de la relación con los otros.

c) Deportes olímpicos, en esta disciplina se toma en cuenta:

- Atletismo: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad resolución de conflictos.
- Gimnasia: como práctica para fortalecer y trabajar la habilidad de toma de decisiones.

En conjunto estas disciplinas responden significativamente a las habilidades de aprendizaje. Las herramientas TIC en este módulo corresponden a la dimensión de los saberes para ser.

El siguiente cuadro explica las categorías de deportes, las habilidades para la vida asignadas a cada deporte y el factor protector de esta categorización:

| Categoría de deportes. | Deporte/HSE a trabajar. | Factor protector |
|---------------------------------|---|--|
| Disciplinas ancestrales. | Yoga: Autoconocimiento | Permite la conexión con la mente, con uno mismo, con la identidad y el reconocimiento de quien soy. |
| | Biodanza: Manejo de emociones. | Responde al cómo, porqué y para qué de las emociones. |
| Artes marciales. | Capoeira: Comunicación. | Propone un espacio marcial creando una sincronía casi perfecta que simula una comunicación entre dos personas. |
| | Kung Fu: Empatía. | Alienta al dar y recibir energético. |
| Deportes Olímpicos. | Atletismo: Resolución de conflictos. | Responde a una serie de retos no competitivos, con el fin de evaluar las posibilidades para resolverlos. |
| | Gimnasia: Toma de decisiones. | Dentro de esta práctica hay ejercicios con diferentes niveles de dificultad, por lo que alienta a decidir cuál realizarlo en concordancia con la comodidad del cuerpo y las emociones. |

B) Generalidades de los Módulos

A continuación, se presentan las consideraciones generales de los módulos:

1

Cada módulo consta de:

- a. una categoría de habilidades socioemocionales.
- b. un deporte que potencia la habilidad socioemocional.
- c. un ejercicio de trabajo personal para articular el fortalecimiento de la habilidad socioemocional con la prevención de situaciones de riesgos.
- d. una actividad tic para desarrollar capacidades digitales y potenciar la habilidad socioemocional.
- e. recursos extras que permitan a los participantes y docentes conocer más sobre esta temática.

2

El **módulo 1 y 2** pertenecen a las habilidades personales (autoconocimiento y manejo de emociones), **el 3 y el 4** son parte de las habilidades sociales (comunicación asertiva y empatía) y en **el 5 y 6** se trabajarán habilidades de aprendizaje (resolución de conflictos y toma de decisiones).

3

Cada módulo cuenta con 3 actividades:

- Actividad deportiva
- Ejercicio de trabajo personal
- Actividad TIC

Todas estas diferenciadas para niños y niñas por un lado, y para adolescentes por otro.

4

Los módulos deben ser abordados con énfasis en la **igualdad de género**, desmintiendo las posturas de que existen prácticas deportivas según el género.

5

Todos los módulos están diseñados para alentar a los y las estudiantes a la **reflexión, exploración e investigación** de los aprendizajes planteados.

6

La herramienta está dirigida a todos y todas los **niños, niñas y adolescentes** que pertenecen al sistema educativo, sin embargo se sugiere que:

- Las actividades para niños y niñas tendrán más eficacia en un rango de edad de 4 a 12 años.
- Las actividades de adolescentes tendrán más eficacia en un rango de edad de 12 a 16 años.

C) Aplicación de los Módulos

La presente herramienta, está diseñada para ser implementada en tres escenarios:

- Modalidad virtual, tomando en cuenta la emergencia sanitaria (COVID-19).
- Para aquellos estudiantes que a pesar de estar en modalidad virtual no tengan acceso a internet con regularidad. En este caso se han desarrollado manuales prácticos para cada actividad que serán más sencillos de descargar o incluso podrán ser impresos.
- Modalidad presencial en caso de regresar a clases donde la herramienta podrá ser presentada por el o la docente en el aula.

Se propone que la herramienta conste de 7 encuentros con estudiantes tanto para la modalidad virtual como la presencial, los mismos que tengan una duración de 1 hora y sean acompañados por el o la docente.

***** La herramienta está diseñada para la utilización tanto de DECE, docentes, tutores o facilitador que esté encargado o encargada de presentarla.

Estructura de los encuentros:

| | |
|---|---|
| Encuentro #1 Módulo 1: Mi raíz: Internalización del "YO" Duración: 1 hora | Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 1, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente). Asamblea: Los docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 1. |
| Encuentro #2 Módulo 2: Mi raíz: Internalización del "YO" Duración: 1 hora | Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 2, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente). Asamblea: Los docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 2. |
| Encuentro # 3 Módulo 3: Nutriéndonos: Conexión con mis pares Duración: 1 hora | Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 3, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente). Asamblea: Los docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 3. |
| Encuentro # 4 Módulo 4: Nutriéndonos: Conexión con mis pares. Duración: 1 hora | Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 4, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente). Asamblea: Los docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 4. |

Encuentro #5

Módulo 5: Expandir: Transformar

Duración: 1 hora

Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 5, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente).

Asamblea: Los docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 5.

Encuentro # 6

Módulo 6: Expandir: Transformar

Duración: 1 hora

Trabajo: Los niños, niñas y adolescentes tendrán 40 minutos para interactuar con el módulo 6, replicar los videos, hacer los ejercicios psicológicos y trabajar en las actividades TIC (Lo podrán hacer en grupos o individualmente).

Asamblea: Los y las docentes tendrán 20 minutos para guiar a los y las estudiantes en un espacio de reflexión dónde se invita a compartir sus experiencias, emociones, ideas y preguntas, que surgen del trabajo en el módulo 6.

Encuentro # 7

Cierre: Tejiendo redes

Duración: 1 hora

Los y las docentes generarán un último encuentro de cierre donde se compartirán de las experiencias vividas durante la realización de la herramienta que generen interiorización y aprendizaje, mediante actividades y dinámicas lúdicas.

Se sugiere que este último encuentro mantenga el siguiente orden:

1. Asamblea: en este espacio seguro los niños, niñas y adolescentes compartirán su sentir al finalizar todo el proceso vivido.

2. Espacio de reflexión: el grupo general se divide en sub-grupos en la misma plataforma y se hace una reflexión en conjunto sobre los aprendizajes más relevantes dentro del proceso.

3. Dinámica de relajación: se creará un encuentro que invite a la conexión física y/o mental en los niños, niñas y adolescentes acompañado de ejercicios de relajación, por ejemplo, respiración profunda, relajación muscular.

4. Espacio Creativo: los niños, niñas y adolescentes trabajarán en la caja de resiliencia, ejercicio que lleva a encontrar las propias capacidades para salir adelante, es importante que al finalizar se comparta con el grupo.

5. Cierre: al finalizar, se realizará un ritual donde se exponga la importancia de generar una red de apoyo y se formará un tejido simbólico de una red entre todos los presentes en la reunión.

D) Ideas y sugerencias para la realización del último encuentro (cierre)

Para la realización del encuentro número 7, el cual pertenece al cierre e integración final de la herramienta, se sugiere:

1

Asamblea: el objetivo de este espacio es alentar la participación activa de los y las estudiantes, siendo ellos y ellas los protagonistas de ideas y conclusiones. Para esto se recomienda realizar preguntas abiertas y reflexivas por ejemplo:

- ¿Cuéntame 3 enseñanzas que te dejó esta experiencia?
- ¿Qué podrías enseñarle a alguien más sobre las habilidades socioemocionales (o sobre las emociones, dependiendo la edad)?
- ¿Qué deporte te gustó más y por qué?

2

Espacio de reflexión: con el objetivo de generar aprendizajes más significativos los y las estudiantes se dividen en grupos y realizan una actividad que englobe una reflexión sobre lo aprendido para luego presentarlo en el grupo, por ejemplo:

- Obra de teatro
- Dibujo o escultura
- Canción o cuento

3

Dinámica de reflexión: después de la actividad es probable que haya dispersión o cansancio en el grupo, por eso se recomienda realizar una actividad que ayude a los estudiantes a regresar al presente, es preferible alguna que genere relajación (meditación o visualización corta). A continuación se sugieren algunos ejemplos que pueden ser utilizados:

- **Respiración abdominal:** sentarse de forma cómoda y cerrar los ojos, poner las manos en el estómago e ir respirando de manera consciente, de forma más profunda y pausada ir aumentando la respiración. Al inhalar se intenta que el aire llegue hasta la parte baja del abdomen, haciendo que se hinche. Al exhalar, el vientre se deshincha y se contrae progresivamente.
- **Relajación progresiva:** ir realizando un recorrido a lo largo del cuerpo (10 segundos por cada parte) mientras se van relajando los grupos de músculos. Puede comenzarse por los dedos de los pies e ir subiendo hasta la cabeza, o en sentido inverso.
- **Visualización:** la visualización consiste en buscar un espacio tranquilo e imaginar un escenario relajante, ir aplicando todos los sentidos en la escena mental creada, sintiendo los olores, los colores, el tacto y los sonidos del lugar en el que se encuentra.

4

Espacio creativo: en este espacio los y las estudiantes realizarán un ejercicio profundo de resiliencia con el objetivo de sentirse capaces de salir adelante bajo cualquier circunstancia.

Para esta actividad, se les va a pedir previamente que lleven consigo una caja de cartón, puede ser de zapatos o lo que tengan a la mano y dentro de ella guardarán un objeto, dibujo o escrito que les recuerde que:

- SOY una persona por la que otros sienten cariño.
- TENGO personas a mi alrededor en las que confío.
- ESTOY dispuesto y dispuesta a reconocer mis emociones.
- PUEDO hablar sobre lo que siento y pienso.

5

Cierre: para la parte final se recomienda profundizar la importancia de tejer redes y estar para los y las demás cuando sea necesario.

Para esto:

- Si es de manera presencial se les dará una lana y mientras los y las estudiantes comparten una frase final lanzan la bola de lana a sus compañeros para tejer una red.
- Si es en modo virtual se puede utilizar recursos digitales como la pizarra o imágenes para realizar este tejido virtual.



D) Módulos

Módulo de habilidades personales.

1^o
MÓDULO

Habilidad socioemocional:
AUTOCONOCIMIENTO

DEPORTE

YOGA

TIEMPO DE INTERACCIÓN CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Desarrollar el conocimiento propio de virtudes, fortalezas y debilidades por medio de las habilidades personales.
- Evaluar y examinar las características internas como las cualidades, aspectos a mejorar o temores por medio del autoconocimiento.
- Utilizar el Yoga como herramienta de autoconocimiento, alentando el entendimiento del cuerpo y la mente como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva:
el mundo de yoga

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: los y las estudiantes deberán visualizar un video con posturas de yoga que aliente a conectarse con ellos y ellas mismas y comprender el autoconocimiento.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de autoconocimiento con el fin de descubrir lo sagrado o lo más importante de la vida.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal:
el muro de mi mismo

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán realizar un dibujo de un muro donde colocarán los aspectos que aman y valoran de ellas y ellos mismos, así como también sus logros.
- Objetivo de la actividad: reforzar el autoconocimiento a través de valorar los propios logros y cualidades.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: el muro de mi mismo.

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán realizar un dibujo de un muro donde, con ayuda de un adulto, escribirán los aspectos que aman y valoran de ellas y ellos mismos, así como también sus gustos y actividades favoritas.
- Objetivo de la actividad: reforzar el autoconocimiento a través de valorar los propios logros y gustos.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: monstruo de colores

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video y un relato del cuento “Monstruo de colores”, participarán en un juego de interacción con sus emociones utilizando herramientas tecnológicas.
- Objetivo de la actividad: desarrollar el conocimiento de las emociones (miedo, tristeza, alegría, enojo) con el fin de acercar a los niños y niñas al contacto con su autoconocimiento.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: mi red de apoyo.

- Descripción de la actividad: los y las adolescentes deberán evaluar sus contactos y amigos de redes sociales con el fin de poder clasificar a estos dependiendo del nivel de confianza. La clasificación será en base a: personas con las que puedo hablar todos los días, personas para hablar de mis sentimientos y personas con las que hablaría en el caso de necesitar ayuda.
- Objetivo de la actividad: crear una noción de las personas que rodean a los adolescentes con el fin de crear redes de protección.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de yoga y plantear cualquier duda u observación.



DEPORTE

BIODANZA

TIEMPO DE
INTERACCIÓN
CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL
MÓDULO

- Desarrollar el conocimiento de emociones y sentimientos que se vinculen a una situación o experiencia determinada por medio de las habilidades personales.
- Observar, interpretar y comunicar un sentimiento propio o de alguien más por medio del manejo de emociones.
- Utilizar la Biodanza como herramienta de manejo de emociones, alentando a los y las estudiantes a entender el porque de las emociones y sus acciones como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva: el mundo de Biodanza

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: los y las estudiantes deberán visualizar un video con ejercicios de Biodanza que les permita conectar el movimiento del cuerpo con las emociones que se van presentando, con el fin de entenderlas y manejarlas de manera asertiva.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de manejo de emociones con la finalidad de comprender la importancia de la vida.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal: tarjetas de posibilidades

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán construir tarjetas de posibilidades en las que plantearán situaciones no tan agradables y la emoción que esa experiencia les provocó, finalmente plantearán una opción o posibilidad de manejar ese evento y por ende la emoción.
- Objetivo de la actividad: reforzar el manejo de emociones a través de encontrar opciones que puedan transformar un sentimiento en determinado momento.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: tarjetas de posibilidades

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán construir tarjetas de posibilidades en las que dibujarán situaciones no tan agradables y la emoción que esa experiencia les provocó, finalmente harán un dibujo de una opción o posibilidad de manejar ese evento y por ende la emoción.
- Objetivo de la actividad: reforzar el manejo de emociones a través de encontrar opciones que puedan transformar un sentimiento en determinado momento.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: Wiki Consejera

- Descripción de la actividad: los y las adolescentes deberán describir sus herramientas de manejo de emociones en una wiki (página web que almacena información y permite que cualquier persona de la comunidad virtual pueda editarla o comentarla) previamente creada. Además deberán leer las perspectivas de sus compañeros.
- Objetivo de la actividad: desarrollar conjuntamente un banco de consejos sobre el manejo de emociones con el fin de diversificar las perspectivas o ideas respecto a determinadas situaciones.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: ruleta de posibilidades

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video para aprender sobre las emociones que experimentan (miedo, tristeza, alegría, enojo), construirán una “ruleta de posibilidades” con el fin de acudir siempre que lo necesiten para fortalecer el manejo de sus emociones. Usarán herramientas tecnológicas (celular, computadora y/o tablet) para convertirse en detectives de las emociones.

- Objetivo de la actividad: desarrollar y fortalecer la capacidad de buscar otras posibilidades al momento de vivir una experiencia como parte fundamental en el manejo de las emociones.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de Biodanza y plantear cualquier duda u observación.

DEPORTE

CAPOEIRA

TIEMPO DE INTERACCIÓN CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Desarrollar una manera asertiva, respetuosa, tranquila y segura de expresar un pensamiento o sentimiento por medio de las habilidades personales.
- Lograr compartir un punto de vista, defender los derechos propios y tomar responsabilidad de las creencias por medio de la comunicación asertiva.
- Utilizar la capoeira como herramienta de comunicación, alentando a los y las estudiantes a ser escuchados y validar los sentimientos y pensamientos de los demás como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva: el mundo de la capoeira

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: los y las estudiantes deberán visualizar un video con ejercicios de capoeira que les permita conectar el cuerpo con la comunicación con el fin de expresarse de manera asertiva.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de comunicación asertiva con la finalidad de escuchar y ser escuchado o escuchada.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal: la silla vacía

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán escuchar un audio (o leer en caso de no haber conectividad) donde visualizarán un diálogo asertivo con una persona importante para su vida, finalmente podrán poner en práctica esta conversación.
- Objetivo de la actividad: reforzar la comunicación asertiva a través de verse a uno mismo y misma compartiendo lo que siente y piensa.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: la silla vacía.

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán escuchar un audio (o leer en caso de no haber conectividad) donde visualizarán un diálogo asertivo con una persona importante para su vida, finalmente podrán poner en práctica esta conversación.
- Objetivo de la actividad: reforzar la comunicación asertiva a través de verse a uno mismo y misma compartiendo lo que siente y piensa.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: vasófono.

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video para conocer más sobre sus emociones mediante la comunicación asertiva, Usarán herramientas tecnológicas para explorar el juego “ruleta de las emociones” y crearán un vasófono usando material reciclado.
- Objetivo de la actividad: comunicar las emociones de manera asertiva, validando lo que sienten y piensan los niños y niñas.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: difusión periodística.

- Descripción de la actividad: los y las adolescentes deberán formar grupos de trabajo para realizar actividades periodísticas. Para llevar a cabo la actividad se deben crear páginas en redes sociales como Facebook e Instagram y se deben buscar y redactar noticias llamativas que están relacionadas a la comunidad donde reside/vive el grupo.
- Objetivo de la actividad: promover una comunicación asertiva para desarrollar actividades en equipo y para relacionarse con la comunidad.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de Capoeira y plantear cualquier duda u observación.



DEPORTE

KING FU

TIEMPO DE
INTERACCIÓN
CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL
MÓDULO

- Desarrollar la capacidad de poner en los zapatos del otro u otra entendiendo sus emociones, sentimientos, necesidades o ideas por medio de las habilidades sociales.
- Reforzar la disposición para brindar apoyo y buscar opciones para que otras personas se sientan mejor por medio de la empatía como habilidad socioemocional.
- Utilizar el Kung fu como herramienta de empatía, alentando a los y las estudiantes a escuchar, apoyar y entender las emociones de los demás y las propias como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva: el mundo del Kung Fu

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: los y las estudiantes deberán visualizar un video con ejercicios de Kung fu que les permita desarrollar el dar y recibir energético, para entender cómo estar presente para los y las demás.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de empatía con la finalidad de entenderse los unos a los otros.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal: ¿Cómo te sentirías si?

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán crear historias sobre la empatía que cuenten con personajes, escenarios, situaciones, emociones que se presenten y soluciones para ser empáticos o empáticas.
- Objetivo de la actividad: reforzar la empatía a través de buscar opciones que puedan solucionar o transformar la emoción de las personas más cercanas.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: el teatro de la empatía.

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán compartir un momento familiar en el que construirán un teatro de empatía, en el cual mirarán a otro miembro y responderán a ciertas preguntas que les permitan entender como se sienten.
- Objetivo de la actividad: reforzar la empatía a través ponerse en los zapatos de los y las demás y buscar una forma de transformar la emoción de las personas más cercanas.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: te quiero

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video relacionado a la empatía, para fortalecer la experiencia escucharán el relato del cuento "Te quiero". Usarán herramientas tecnológicas para dibujar situaciones de empatía.
- Objetivo de la actividad: desarrollar la capacidad de empatía para entender cómo se sienten los niños, niñas y personas en general desde su propia diversidad.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: donación de corazón.

- Descripción de la actividad: esta actividad consiste en crear un banco de videos realizados por los y las estudiantes. Para hacerlo todos los participantes deberán grabarse un video ofreciendo lo mejor de ellos al mundo y otro video pidiendo lo que en ese momento necesita en cuanto a su situación de trabajo personal.
- Objetivo de la actividad: lograr que los estudiantes sientan empatía por las otras personas y que permitan que las otras personas sientan empatía por ellos.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de Kung fu y plantear cualquier duda u observación.



DEPORTE

ATLETISMO

TIEMPO DE INTERACCIÓN CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Desarrollar la capacidad de seleccionar una alternativa para resolver un problema por medio de las habilidades personales.
- Acrecentar la capacidad para encontrar la mejor idea u opción para solucionar una situación o experiencia por medio de la resolución de conflictos.
- Utilizar el atletismo como herramienta de resolución de conflictos, alentando a buscar alternativas seguras como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva:
el mundo de la marcha atlética

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: las y los estudiantes deberán visualizar un video con ejercicios de marcha atlética, que les permita entender la importancia de solucionar los obstáculos del camino para lograr retos importantes.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de resolución de conflictos con la finalidad de estar preparados para opciones o situaciones no tan cómodas de la vida.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal:
¿Qué puedo hacer?

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán escuchar un audio (leer, en caso que no haya conectividad), con algunas situaciones en las que puede haber conflictos y así aprender a solucionarlos.
- Objetivo de la actividad: reforzar la resolución de conflictos a través de interactuar con experiencias que pueden resolver.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: ¿Qué puedo hacer?

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán escuchar un audio (leer, en caso de que no haya conectividad), con algunas situaciones en las que puede haber conflictos y así aprender a solucionarlos.
- Objetivo de la actividad: reforzar la resolución de conflictos a través de interactuar con experiencias que se pueden resolver.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: defensores y defensoras del planeta.

- Descripción de la actividad: en esta actividad los adolescentes deberán buscar causas del cambio climático y en base a la información que encuentren realizar un collage digital. La segunda parte consiste en desarrollar soluciones propias que se puedan incorporar en el día y compartir esta información por sus estados de WhatsApp.
- Objetivo de la actividad: lograr que los adolescentes identifiquen los conflictos de sus alrededores y desarrollen soluciones creativas para resolverlos.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: semáforo de emociones.

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video y construirán un “semáforo de las emociones” para resolver y conocer más sobre la solución de conflictos como parte del desarrollo de las habilidades socioemocionales. Usarán herramientas tecnológicas, celular o computadora para navegar en Google y/o Youtube para buscar canciones que hablen sobre la solución de conflictos.

- Objetivo de la actividad: desarrollar y fortalecer la capacidad para seleccionar una alternativa o toma de decisiones para resolver un problema o conflicto.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de atletismo y plantear cualquier duda u observación.

DEPORTE

GIMNASIA

TIEMPO DE INTERACCIÓN CON EL MÓDULO

30 - 40 min

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Desarrollar la capacidad para resolver situaciones que se presentan en diferentes contextos de la vida (escolar, familiar y emocional), por medio de las habilidades de aprendizaje.
- Acrecentar la capacidad para elegir la mejor opción que genere una sensación de armonía, por medio de la toma de decisiones.
- Utilizar la gimnasia como herramienta de toma de decisiones, alentando a buscar la alternativa más eficaz como instrumento de prevención de suicidio.

Actividad 1

Actividad deportiva: el mundo de la gimnasia

Niños, niñas y adolescentes

- Descripción de la actividad: las y los estudiantes deberán visualizar un video con ejercicios de gimnasia, que les permita conectarse con la agilidad y flexibilidad tanto física como mental.
- Objetivo de la actividad: trabajar y desarrollar la habilidad socioemocional de toma de decisiones con el fin de actuar de manera eficaz ante una experiencia que imponga tomar una decisión importante.



Actividad 2 (adolescentes)

Actividad de trabajo personal: toma la mejor decisión

- Descripción de la actividad: las y los adolescentes deberán, en su libreta de apuntes, escribir algunas situaciones que se les presentará y tomar una decisión ante ellas.
- Objetivo de la actividad: reforzar la toma de decisiones a través de situaciones que pueden ser comunes en el diario vivir.

Actividad 2 (Niños y niñas)

Actividad de trabajo personal: toma la mejor decisión

- Descripción de la actividad: los niños y niñas deberán elegir la mejor opción (A o B) ante ciertas situaciones que se les planteará.
- Objetivo de la actividad: reforzar la capacidad para la toma de decisiones a través de situaciones que pueden ser comunes en el diario vivir.

Actividad 3 (Niños y niñas)

Actividad TIC: ¿qué nos hace felices?

- Descripción de la actividad: los niños y niñas observarán un video sobre la importancia de tomar decisiones para resolver situaciones cotidianas, además escucharán el relato del cuento “Que nos hace felices”. Usarán herramientas tecnológicas, “Paint” para crear un collage de fotos relacionado con las emociones.
- Objetivo de la actividad: Conocer opciones y/o alternativas para que los niños y niñas puedan tomar decisiones adecuadas para resolver un problema o conflicto.

Actividad 3 (Adolescentes)

Actividad TIC: mi diálogo interno.

- Descripción de la actividad: esta actividad consiste en observar una charla donde se habla del diálogo interno, posteriormente en un documento word se realizará una narración describiendo todo el diálogo interno, es decir todo lo que la cabeza dice cuando se va a realizar una actividad.
- Objetivo de la actividad: fortalecer el diálogo interno positivo en las situaciones de toma de decisiones.

Aprendizajes

Tanto los adolescentes como los niños y niñas tendrán la opción de llevar un anecdotario donde puedan escribir o dibujar lo aprendido en el módulo, responder a las preguntas de reflexión sugeridas en la actividad de gimnasia y plantear cualquier duda u observación.



Recomendaciones

Además del fortalecimiento de las habilidades para la vida (socioemocionales), se recomiendan algunos aspectos extras a trabajar para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el proceso de prevención de suicidio. Dentro de esto se sugiere siempre la compañía de expertos de la salud mental para la guía adecuada de un tratamiento o proceso terapéutico con el fin de evitar la consumación del suicidio.

¿Cómo detectar signos de alerta?

Observar las conductas, ideas y discursos de los niños, niñas y adolescentes es fundamental para determinar cualquier signo de alerta ante comportamientos e intentos suicida, ideación suicida, comunicación suicida, planeación suicida y conductas autolíticas. Y así poder buscar y brindar el apoyo necesario de manera inmediata.

Algunos signos de alerta en adolescentes

- Hablar o escribir constantemente sobre la muerte o el suicidio.
- Hacer declaraciones suicidas (ej: ya voy a dejar de existir).
- Cambios bruscos o dramáticos de humor.
- Aislarse y evitar contacto con los y las demás.
- Uso de drogas y alcohol.
- Desesperanza.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Realizar acciones autodestructivas.
- Bajo rendimiento escolar.

Algunos signos de alerta en niños y niñas

- Hablar o escribir constantemente sobre la muerte o el suicidio.
- Pérdida de interés en actividades favoritas/juego.
- Pérdida de apetito.
- Cambios bruscos o dramáticos de humor.
- Aislarse y evitar contacto con los y las demás.
- Interés por la muerte.
- Baja autoestima.
- Dificultad para concentrarse.
- Correr riesgos innecesarios.
- Bajo rendimiento escolar.

¿Qué hacer en casos de emergencia?

Seguir un protocolo de intervención en caso de observar cualquier signo de alerta de los antes mencionados es sustancial para poder prevenir la consumación del suicidio en niños, niñas y adolescentes.

Crear siempre al estudiante que presente algún comportamiento o idea suicida.

Alertar a la familia sobre los signos presentados y preguntar si estos son visibles en casa también.

Alertar a todas y todos los docentes que tiene relación con el o la estudiante.

Sugerir a la familia que se contacte con un especialista de la salud mental de manera urgente o contactarse con una línea de emergencia.

Sugerir a la familia que si los síntomas continúan la o el estudiante deberá ser derivado a un tratamiento psicológico, psiquiátrico y prescripto de medicación, incluso ser internado en caso de ser necesario.

En caso de ser diagnosticado con depresión, ansiedad o como presunto paciente de cometer suicidio, dar el apoyo necesario a nivel académico y educativo (presentar al o la estudiante una adaptación en la planificación curricular).



¿Cómo manejar la posvención?

La muerte por suicidio difiere de otras experiencias sobre la muerte, es por eso que la posvención busca dar apoyo a las

familias y entorno de las personas que han cometido suicidio, las mismas que se encontrarán en un proceso de duelo

Síntomas de la familia en duelo

1 Pensamientos y sentimientos recurrentes de incertidumbre y culpa.

2 Enojo y desolación por la situación.

3 Ansiedad, depresión y sentimientos de profundo dolor.

4 Aislamiento

En ocasiones la familia que ha perdido un miembro por suicidio suele ser culpabilizada o estigmatizada, es por eso que en el proceso de posvención se recomienda:

- Inmediatamente realizar un proceso terapéutico familiar enfocado en el duelo (terapia de duelo), donde prime la expresión de sentimientos y emociones respecto a lo sucedido, psicoeducación sobre el suicidio y sus bases biológicas, hablar abiertamente sobre el suicidio y afrontar los miedos con respecto a lo sucedido.

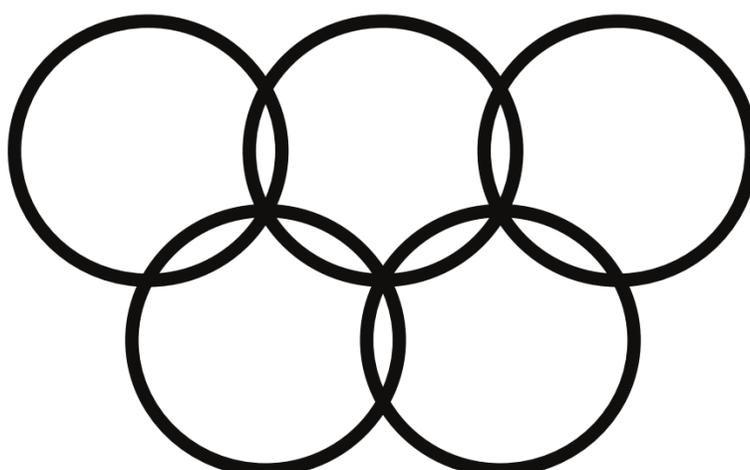
- Preparación psicológica para informar sobre el suicidio al entorno cercano del fallecido.
- Asegurarse que exista la ayuda correspondiente y eficaz para evitar que el fenómeno se repita en la familia.

Base de datos de los deportistas

Cómo se ha mencionado a lo largo de este manual, los deportes seleccionados para fortalecer las habilidades socioemocionales actúan factores de protección ante el suicidio en niños, niñas y adolescentes.

Es por eso que se presenta un lista de los deportistas y sus contactos con el objetivo de proporcionarles esta información a las y los estudiantes que se sientan identificados con algún deporte y quieran practicarlo.

| Deporte | Deportista | Contacto |
|-----------|---------------------------|------------|
| Yoga | María Salomé Proaño Ojeda | 0984537736 |
| Biodanza | Claudia Cristina Cirera | 0995066129 |
| Capoeira | Juan Gabriel Aragón Osejo | 0998347530 |
| Kung Fu | Víctor Rodríguez España | 0984203768 |
| Atletismo | David Hurtado Espinosa | 0982230915 |
| Gimnasia | Ronny Gallardo | 0999287868 |



Agradecimiento

Este manual ha llegado a su fin, sin embargo culmina con la seguridad que el impacto que se genere a través de sus actividades podrá ayudar a disminuir los suicidios en NNA. De ante mano agradecemos a todos educadores y educadoras y personal de los DECE que pondrán toda su pasión y esfuerzo para desarrollar estas actividades y brindar una nueva oportunidad a la educación y al futuro de los NNA.

Además, agradecemos el trabajo articulado de la Fundación Esquel, Ministerio de Educación con sus respectivas dependencias por contribuir en el desarrollo de las capacidades y fomento de las habilidades para la vida de NNA. A este agradecimiento sumamos a Sportic por apoyar este material y de manera especial agradecemos a todos los y las deportistas participantes y a todos los y las colaboradores en la construcción de estos insumos.



Bibliografía

Belloch, C. (S/A). LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC). Valencia: Universidad de Valencia.

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales.

Caballo, V. (2002). Manual de Evaluación y Entrenamiento de. Madrid.

Caballo, V. (2002). Manual de Evaluación y Entrenamiento de. Madrid.

Cano, F., Rico, A., Marín, R., Blanco, M., Santos, M., & Lucena, J. (2012). Suicidio en menores de 26 años en Sevilla. Cuadernos de Medicina Forense, 18(2), 55-62.

Cervantes, W. y Melo, E. (2008). El Suicidio en los Adolescentes: Un Problema en Crecimiento. Duazary, 2 (5), 148-154.

Clavijo, J., Sierra, M. (2010). Propuesta de intervención para el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales en adolescentes con Ideación suicida de la ciudad de Medellín. Medellín: Universidad del CES.

Corral-Proaño, V. J., & Díaz-Mosquera, E. (2019). Entender la conducta suicida desde los vínculos de apego inseguro y el trauma infantil. CienciAmérica, 8(1), 48-61.

Garlow, S., Rosenberg, J., Moore, J., Haas, A., Koes- tner, B., Hendin, H. y Nemeroff, C. (2009). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American founda- tion for suicide prevention college screening project at emory University. Depression And Anxiety 25, 482-488. DOI 10.1002/da.20321.

Lacunza, A. B., & de González, N. C. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en humanidades, 12(23), 159-182.

López, M. F., & García, K. P. V. Habilidades para la Vida y riesgo suicida. Análisis de caso único en un joven.

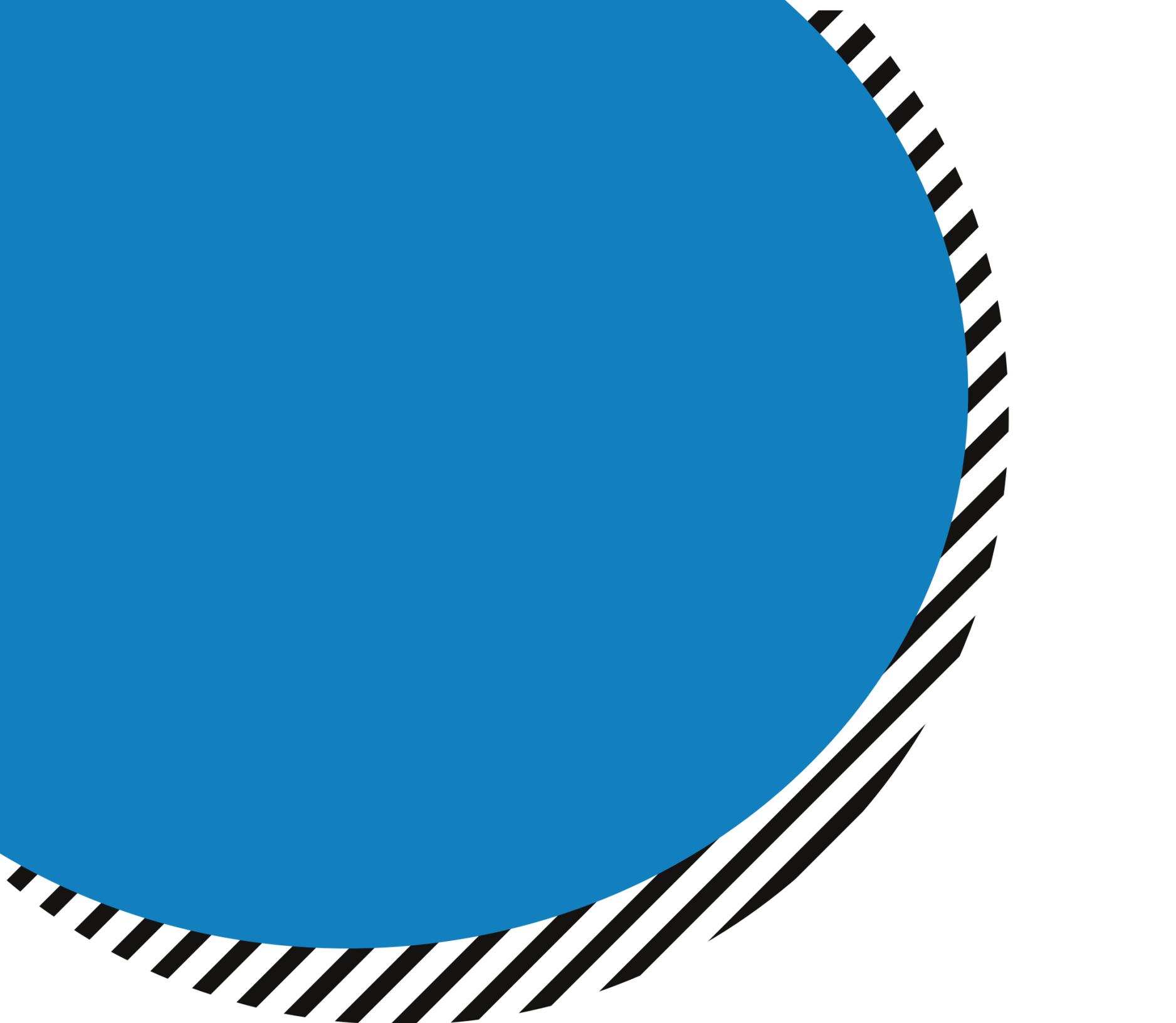
Ministerio de educacion (2019). Guía de Desarrollo Humano Integral. Quito, Ecuador.

Pérez, B., Rivera, L., Atienzo, E., de Castro, F., Leyva, A. y Chávez, R. (2010). Prevalencia y factores aso- ciados a la ideación e intento suicida en adolescentes de educación media superior de la República Mexicana. Salud Pública de México, 52(4), 324-333.

Riera, y otros. (2010). Manual Sportic. Propuesta y Orientaciones para la práctica de formación Integral en Deporte y Tecnología.

Sánchez-Sosa, J.C., Villarreal-González, M. y Musitu, G. (2010). Psicología y Desórdenes Alimenticios. Un Modelo de Campo Psicosocial. Monterrey: UANL-UPO.

Vargas, H. B., & Saavedra, J. E. (2012). Factores asociados con la conducta suicida en adolescentes. Revista de Neuro-psiquiatría, 75(1), 19-19.



sportic

APRENDER CON DEPORTE Y TECNOLOGÍA

Una iniciativa de:



INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Organización coordinadora regional:



Organización ejecutora local:



Aliados locales:



Ministerio de Educación

