

PROYECTO LOCAL  
**BIENESTAR INTEGRAL COMUNITARIO 2024-2025**

**I. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

**a) Antecedentes**

(Información que sustenta las acciones a realizar en el proyecto, tales como el informe de Escucha Creativa de la región, la información levantada de reuniones con el equipo Cecrea, el Plan de Gestión Territorial u otra fuente de información)

A partir del análisis de las escuchas creativas del año 2023 (CECREA Castro) emergen tres tópicos relevantes a ser tratados en los talleres de Bienestar. El primero, dice relación con la gestión emocional, frustración y desregulación. Lo que coincide con la información levantada en las reuniones con el equipo directivo Cecrea, en las que se solicita un taller de herramientas para intervención en crisis y taller de autocuidado para los/as facilitadores/as, funcionarios/as y equipo Cecrea en general. Además de acompañamiento psicológico directo a los/las participantes del Consejo de NNJ.

El segundo y tercer tópico se relacionan con la sexualidad y la afectividad, por un lado y con los derechos de las personas migrantes, por otro lado. Temáticas que ya están siendo abordadas por algunos facilitadores miembros del equipo Cecrea Castro, por lo que el rol de la psicóloga de Bienestar sería el de consejería técnica.

Finalmente, un tema que es de interés para el equipo Cecrea, según se indicó en la reunión, así como también para comunidad y cuidadores es el de la neuro divergencia con acento en la condición espectro autista, para lo que se preparará un taller de encuentro de cuatro módulos semanales.

**b) Presentación teórica**

(Marco teórico de la propuesta)

El presente proyecto de Bienestar hunde sus bases en el cuerpo teórico nuclear del modelo Cecrea, es decir, la Convención de Derechos del Niño (ratificada en Chile en 1990) y el enfoque de derechos de los/las NNJ (MINCAP, 2019) que enfatizan en los siguientes puntos centrales:

1. El interés superior del niño
2. El derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo.
3. La No- discriminación
4. La Participación y el derecho a ser escuchados
5. Y la autonomía progresiva en el ejercicio de derechos acorde a su edad y madurez.

El Bienestar subjetivo “es entendido como la percepción que poseen los propios individuos respecto a la calidad de su vida en general, así como a aspectos específicos de ella” (Baquedano-Rodríguez & Rosas-Muñoz, 2020). Dichos aspectos, según el informe de Desarrollo Humano en Chile del PNUD del año 2012, en el que se basa Cerebra, serían la “evaluación cognitiva de la vida, felicidad, satisfacción, emociones positivas como la alegría y el orgullo, emociones negativas como el sufrimiento y el nerviosismo” (Comisión Stiglitz-Sen-Fitoussi, 2009, PNUD, 2012, p. 42) Por otra parte, la subjetividad es comprendida como “el espacio de interioridad de los individuos, formado por sus emociones, reflexiones, percepciones, deseos y valoraciones, donde construyen una imagen de sí, de los otros y del mundo en el contexto de sus experiencias sociales” (PNUD, 2012).

Respecto a la propuesta metodológica, los lineamientos son los propios de los Centros de creación: “un sistema de experiencias de aprendizaje que promueven, de forma colaborativa, el proceso de desarrollo de capacidades creativas y ciudadanas de niños, niñas y jóvenes (NNJ), desde la concepción de ciudadanía creativa” (CNCA, 2016). Estos lineamientos se encuentran en total consonancia con la terapia de juego propia de la psicoterapia infanto juvenil según la cuál

El juego constituye el medio natural de autoexpresión del niño. Los niños, mientras juegan, ejercitan todas sus capacidades... Los niños se comunican y se expresan a través del juego, al jugar exploran su entorno y se relacionan con otras personas, se socializan, aprenden normas sociales y adquieren valores. Con el juego desarrollan su imaginación, creatividad e inteligencia y aprenden. Cuando juegan ponen en práctica sus aprendizajes y conocimientos, ensayan, prueban y tratan de mejorar, además de disfrutar. Jugando expresan sus sentimientos y emociones, se divierten, ríen, gozan, muestran alegría, bienestar... y también tristeza, frustración, confusión, tensión... Jugando van construyendo su propia identidad y subjetividad (Sanz Cano, 2019).

Y se sustenta en los últimos avances realizados en neurociencias, que indican que la mente consciente no es algo que resida puramente en el cerebro sino en todo el cuerpo perceptivo y se conecta a través del sistema nervioso. El neurocientífico Antonio Damasio en su libro “El error de Descartes” se pregunta “¿cómo es que el cerebro construye una mente, y cómo es que esta mente construye un self?”. A lo que responde que “la característica principal del protoself -una de las partes del self- es que su naturaleza estaría íntimamente ligada al cuerpo, formando un proceso continuo de retroalimentación (un loop) entre el cuerpo y la mente” (Damasio, 2018).

Por lo que el cambio terapéutico ocurre siempre a través de las experiencias procedimentales y no puede ser sólo dialógico y puramente cognitivo, en el sentido racional.

Estudios de neurociencia realizados a partir de 2004 muestran que... un tipo de neuroplasticidad conocida como reconsolidación de la memoria, que, cuando es impulsada por determinadas experiencias, efectivamente abre las sinapsis de un aprendizaje emocional propuesto como destinatario, y permite que este no solo sea ignorado, sino realmente anulado y borrado por el aprendizaje nuevo (Ecker, Ticic & Hulley, 2014).

El enfoque experiencial siempre ha sido primordial también para la psicología humanista gestáltica basada en el paradigma fenomenológico, por lo que se presenta como un cuerpo teórico metodológico sólido para el trabajo de bienestar.

Sin entendernos a nosotros mismos jamás podremos esperar resolver nuestros problemas, jamás podremos esperar vivir plenamente. Sin embargo, tal comprensión del “sí mismo” (self) incluye más que el entendimiento intelectual corriente (Perls)

Pues, “la conciencia es subjetiva. Nos percatamos de nosotros por medio de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Nos percatamos del mundo por los sentidos” (Perls) Y es a través de la experiencia, de los sentidos que el cambio terapéutico, que es activado a través del “darse cuenta” (o *insight*) puede manifestarse o hacerse realidad. Por eso desde la gestalt se trabaja desde siempre con la técnica del psicodrama principalmente, pero también con técnicas artísticas. Pues tal como señala Zinker, en “El proceso creativo en psicoterapia Gestalt”

La terapia es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta. La condición *sine qua non* del proceso creativo es el cambio: la transmutación de una forma en otra, de un símbolo en un *insight*, de un gesto en un nuevo conjunto de comportamientos, de un sueño en una representación dramática. De este modo la creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: la transformación, la metamorfosis, el cambio (Zinker).

### **c) Objetivo general y específicos**

(Vinculantes y abordables)

Objetivo general: Fortalecer el bienestar integral de la comunidad en que se inserta Cecrea Castro.

1. . Objetivo específico 1: Promover el bienestar subjetivo de los y las NNJ, fortaleciendo su capacidad de gestión emocional en aspectos tales como: reconocimiento de las propias emociones, pensamientos y conductas desadaptativas y generar estrategias de cambio.
2. Objetivo específico 2: Fortalecer las herramientas de cuidado de equipo en las/os integrantes de Cecrea por medio de instancias de contención emocional: psicoeducación y ejercicios de autocuidado.
3. Objetivo específico 3: Fortalecer habilidades y capacidades prácticas de cuidadores para la protección, cuidado y educación de NNJ, en particular, que requieran cuidados especiales tales como: Condición espectro autista (CEA).

## **II. DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN**

## **a) Acciones a realizar**

(Considera las acciones a realizar en los tres niveles de acción: laboratorio NNJ, trabajo con la comunidad y de cuidado de equipo con Cecrea)

### **1. ACOMPAÑAMIENTO SOCIO EMOCIONAL CONSEJO NNJ**

1.1 Se acompaña como co-facilitadora junto con el encargado pedagógico, Daniel Alvarado.

Este año los/as NNJ están trabajando en torno a la temática del mejoramiento y recuperación del barrio Lillo en el que está emplazado el Cecrea Castro.

Se trabajará entre julio y agosto, los días jueves de 16 a 18 hrs.

1.2 TALLER BIENESTAR NNJ. 16 a 18 hrs.

- Grupo A: Jóvenes de 13 a 19 años. Noviembre. La temática será acordada en el Consejo de NNJ. Se abordarán diferentes problemáticas levantadas por los/las jóvenes, algunos de los cuales presentan síntomas de ansiedad y depresión.
- Grupo B: Niños y niñas de 7 a 11 años. Diciembre (5, 12, 19 y 26) "Confección tarjetas navidad". El objetivo es abordar qué significa la navidad para cada uno y trabajar los vínculos significativos a través de la confección de cartas que serán regalos que se entreguen en esa fecha. Para posteriormente comentar cómo fueron recibidas esas cartas por sus seres queridos.

### **2. HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS Y AUTOCUIDADO EQUIPO CECREA (Jueves 10.30 a 12.30 Julio y agosto)**

MÓDULO 1: Reconocer las emociones

- Que siento, como lo siento, donde lo siento (Escáner Corporal, Meditación: "Ahora me doy cuenta")
- La mente está en el cuerpo: del cuerpo a la conciencia (Damasio, 2009)
- Emociones básicas y respiración: método Alba Emoting (Bloch, Maturana)

MÓDULO 2: Identidad y personalidad.

- ¿Quién soy yo?: Cómo se forma la identidad a partir de la afectividad (Teoría Humanista Gestáltica: Perls).
- Neurosis: es entendida como una solución que permite adaptarnos a un medio familiar, escolar y/o cultural.
- ¿Cómo funcionó en el mundo? ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Qué me mueve? ¿Cómo me muevo? (Fenomenología y existencialismo)
- Ejercicio: Papelógrafo en el que escribimos todos una frase que podemos distinguir como un mandato familiar (ejemplos: "descansaré cuando me muera", "solo es escuchado quien grita más fuerte"), junto a un dibujo que simbolice el impacto de eso en nosotros.

MÓDULO 3. Salud y malestar: ¿a qué signos debemos estar atentos?

- Concepto de salud.
- Concepto de ansiedad / Angustia
- Trastornos: del ánimo (depresión) y de la personalidad (personalidad limítrofe o borderline, entre otros)
- Esquizofrenia.

- Condición espectro autista
- Trastornos del desarrollo.
- La adolescencia es un período crítico en el que las emociones se viven de forma intensa, por lo que es necesario saber distinguir entre estados de ánimo y posible malestar clínico.

#### MÓDULO 4. Primeros auxilios psicológicos ante crisis interna o externa.

- Escucha Activa
- Respiración para calmar la ansiedad (4 tiempos)
- Categorización de necesidades
- Derivación a redes de apoyo
- Tipos de desregulación emocional: factores externos (situaciones familiares, catástrofes), factores biológicos (hormonales, nutricionales), factores internos (ansiedad, angustia, miedo, despersonalización):
- Crisis de pánico (ahogo, falta de aire, taquicardia)
- Crisis de angustia (llanto, malestar)
- Conducta disruptiva (agresiva)
- Autolesiones (cortes)
- Crisis psicótica (pérdida de la realidad)

#### MÓDULO 5. Autocuidado: Cuando sé como funciono yo mismo, puedo ayudar mejor a los demás.

- ¿Cómo he actuado en situaciones de crisis?
- ¿Qué conductas me molestan de mi mismo o de los demás?
- Soluciones neuróticas. Mecanismos de evitación de contacto o mecanismos de defensa
- Paradoja del cambio (ocurre cuando me acepto a mi mismo, Beisser)
- Ejercicio: Venta de defectos. Objetivo: darse cuenta de que todo tiene su aspecto positivo y negativo y que aquellas cosas que no nos gustan en nosotros pueden ser valoradas por otros.

#### MÓDULO 6. Recursos personales y Solución de problemas

- Todos escriben aspectos positivos de una persona en los que consideran que es un aporte. Cada persona recibe un papel, lo lee y comenta si le hace sentido.
- Escribir en un papelógrafo problemas concretos y en otro la forma en que podemos solucionarlos poniendo de nuestra parte.

#### MÓDULO 7: Sexualidad, identidad y derechos

- Salud sexual.
- Derechos sexuales de los/as jóvenes.
- Identidad de género, expresión y orientación.
- Guiones culturales

#### MÓDULO 8: Migración

- Importancia del arraigo en la identidad y en el sentido.
- Empatía v/s discursos de odio: la manipulación del discurso.

#### MÓDULOS (noviembre y diciembre)

- Asesorías técnicas

### **3. TALLERES ABIERTO A LA COMUNIDAD.**

#### **3.1 “TODXS SOMOS NEURODIVERGENTES”**

En este taller abierto se busca coordinar con actores de la comunidad locales tales como asociaciones de cuidadores (Chilo-TEA) como profesionales (educadores diferenciales, psicólogos/as, fonoaudiólogos/as, terapeutas ocupacionales) que trabajan en la temática y puedan aportar desde su punto de vista.

Además se escucharán las experiencias y necesidades de los cuidadores a partir de las cuales se realizarán los módulos posteriores.

**MÓDULO 1:** Charla abierta. Invitación a la comunidad. ¿Cuáles son las demandas y las necesidades? Estado de la cuestión.

**MÓDULO 2:** Condición Espectro autista

- ¿Qué entendemos por desarrollo?
- Diagnóstico, comorbilidades, Diagnóstico diferencial.
- Aspectos sensoriales
- Aspectos neurobiológicos (mentalización e intersubjetividad).
- Colapso

#### **3. 2 TALLER RECUPERANDO EL BARRIO LILLO**

Trabajo conjunto de padres, madres, NNJ y cuidadores que busca recuperar la vida de barrio. Las acciones a realizar están siendo trabajadas por los NNJ en la instancia del Consejo. Este taller busca dar continuidad y profundizar dichas propuestas en acciones concretas que impacten en la calidad de vida del barrio.

Al mismo tiempo se busca cubrir las actividades que se realizan durante el verano, teniendo en cuenta que es época de vacaciones en que los NNJ necesitan realizar actividades y éstas no están siendo cubiertas por motivos administrativos.

Incluir a las familias y comunidades es una forma de promover la parentalidad positiva y el bienestar familiar a través de actividades lúdicas de distensión.

#### **b) Propuestas metodológicas para cada acción**

(Metodologías generales a desarrollar en cada una de las acciones)

1. En base a las actividades que ellos tienen programadas se realizarán actividades de Arteterapia y/o psicodrama con el foco en la temática levantada por ellos/as (Oaklander, 2009; Mortola, 2016).
2. a) Metodología intervención en crisis (Manual ABCDE, UC & CIGIDEN).  
b) Enfoque humanista gestáltico de Violet Oaklander: técnicas artísticas y psicodrama.
3. Psicoeducación en neurodivergencia: invitación a comunidades y grupos de familiares a conversatorio, escuchar activa, socialización de experiencias, invitación a expertos del área educacional y/o de salud. Perspectiva multidisciplinar: neurobiológica, sensorial y psicológica (Ley TEA).

#### **c) Programación de actividades**

(Adjuntar Carta Gantt o describir estrategia de implementación que considera tanto lo administrativo como el calendario de despliegue de la propuesta)

**PROYECTO LOCAL**  
**BIENESTAR INTEGRAL COMUNITARIO 2024-2025**

DESCRIPCION	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17
IMPLEMENTACION																
TALLER BIENESTAR EQUIPO CECREA	10:30 a 12:30															
CONSEJERIA EQUIPO CECREA									10:30 a 12:30							
ACOMPANAMIENTO PSICOLOGICO CONSEJO	16 a 18															
NEURODIVERGENCIA TALLER ABIERTO.COM	10:30								16 a 19 16 a 19				16 a 19			
SEGUIMIENTO	SEGUIMIENTO															

NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				
7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27
10:30 a 12:30																10:30 a 12:30				
ORGANIZACION C/DANIEL																				
16 a 18				16 a 18				Barrio Lilo de lxs niñxs				Barrio Lilo de lxs niñxs								
10:30								Recuperación del Barrio Lilo				Recuperación Barrio Lilo								

**Referencias:**

Baquedano-Rodríguez, Marjorie Andrea, & Rosas-Muñoz, Juan. (2020). Una propuesta para entender el bienestar subjetivo en Chile más allá de lo hedónico. *Revista de psicología (Santiago)*, 29(2), 1-14. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.53375>

Ecker, Ticic & Hulley, (2014). LA RECONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA: DESBLOQUEO DEL CEREBRO EMOCIONAL PARA LA ERRADICACIÓN DE LOS SÍNTOMAS EN PSICOTERAPIA. Ediciones OCTAEDRO, Barcelona.

Oaklander, V (2014) Ventanas a nuestros niños. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Perls, F. (2013) El Enfoque Gestáltico. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Zinker, Joseph (1996)El proceso creativo en Psicoterapia Gestalt. PAIDOS IBERICA.