

PROYECTO LOCAL
BIENESTAR INTEGRAL COMUNITARIO 2024-2025

CECREA Valdivia

I. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

a) Antecedentes

CECREA Valdivia se presenta como un lugar tranquilo, con un funcionamiento relativamente estable y constante, logrando un buen número de NNJ participantes que de todas maneras quieren aumentar en los próximos años. Gracias a esto, se puede recoger un buen monto de información sobre los intereses y motivaciones de los NNJ, tanto desde sus propios aportes como desde las visiones de los facilitadores y funcionarios del centro.

En este sentido, podemos recabar que los asistentes a CECREA señalan un interés fuerte por las artes manuales, ya sea el pintar, dibujar o modelar con arcilla, y solicitan mayor cantidad de actividades en torno a estas áreas. Por otro lado, muestran interés por las temáticas de educación sexual, siendo una subtemática mencionada el autocuidado. Relacionado con esto, surge también un línea de autocuidado que tenga que ver con el afrontar el estrés y promover la relajación, como yoga o meditación. Desde CECREA observan la necesidad de trabajar en torno a la convivencia, especialmente en el tramo etario desde los 7 a los 11 años. Esto se buscará desarrollar por un lado elaborando una serie de reglas de convivencia dentro del CECREA, pero también esperan poder trabajarlo desde el contenido de un laboratorio. Esto, con el fin de promover una sana convivencia y el respeto por todos los asistentes, reduciendo la cantidad de interrupciones en las actividades y los altercados entre participantes. Por último, también destaca el interés por la naturaleza y el entorno, especialmente por la observación de animales y plantas.

Al mismo tiempo, el equipo CECREA observa una dificultad en los NNJ con el uso de RRSS. Usualmente se usan de manera excesiva y mucho estrés vivido por lo NNJ nace desde las interacciones en las RRSS.

Por otro lado, se desea integrar de mejor manera a NNJ sordos/as, para quienes los laboratorios no son siempre posible de realizar debido a la falta de un intérprete. Así, falta todavía mucho contacto con esta población, para recabar sus intereses y cómo acercarlos de la mejor manera posible a espacios de creación.

Encontramos uno de los puntos más lejanos y difíciles de abordar en CECREA en torno a los cuidadores de los NNJ que asisten. Si bien hay ciertos contactos con ellos, estos son breves y muchas veces poco informativos. Así, no existen muchas actividades que consideren a este grupo en relación con el CECREA, pero se evidencia la necesidad de que los madres, padres y otros cuidadores tengan confianza en el centro, tanto para llevar y motivar a sus hijos e hijas a que asistan, así como para sentirse seguros de entregar toda la información con respecto a los NNJ. En este sentido, se vuelve necesario promover una relación más profunda entre CECREA y cuidadores, recoger

intereses de estos últimos, y desde ahí poder elaborar futuras acciones con ellos y ellas.

En cuanto al equipo CECREA, se puede ver que al momento del inicio de este proyecto se vive un momento de cansancio, frustración y desmotivación. Esto debido a que a finales de junio se terminó el convenio que provee a los facilitadores, y así los facilitadores debieron irse, sin saber si podrán volver o en cuánto tiempo más será. Así, se ve un sentimiento de incertidumbre, además de la frustración debido a que todos los funcionarios de CECREA reportan haber logrado por primera vez un muy fuerte sentimiento de equipo con todos los involucrados, sintiéndose parte todos de lo mismo, y ahora está la sensación de que se perdió esto. Además, esta salida de los facilitadores implica una carga aún más grande de trabajo para los funcionarios, lo que también trae un monto significativo de estrés y cansancio.

Por otro lado, se ve cierta inseguridad dentro del equipo en su manejo de situaciones de crisis dentro del centro. Específicamente, en lo relacionado a la identificación y manejo de riesgo suicida y de develaciones de abuso. Señalan que, si bien tienen protocolos y logran seguirlos sin problemas, a nivel emocional y de cómo hablar de la mejor manera con los NNJ que puedan mostrar estos riesgos presentes, además de manejar el estrés emocional que significa para los mismos del equipo que manejen estas situaciones.

Un antecedente relevante a tener en cuenta en términos de planificación es que en CECREA Valdivia trabajan en base a laboratorios de 3 o 4 sesiones semanales, sumando un total de 10 horas pedagógicas. Por otro lado, también se realizan Experiencias Creativas, consistentes de una sesión única.

b) Presentación teórica

El proyecto presentado en este documento se enmarca en la idea básica de que el cuidado de la salud mental y el bienestar físico y emocional de los distintos miembros de una comunidad es central para el adecuado funcionamiento de ésta, además de evitar el desgaste y el burn out. Al mismo tiempo, “la salud mental comunitaria implica la participación universal de todos y todas en la construcción de espacios y relaciones de bienestar, generadas desde la comunidad” (OPS, s.f.).

Con esto en mente, es necesario motivar el bienestar desde todos los actores dentro de CECREA.

Desde la arista de los niños, niñas y jóvenes que asisten a CECREA, se puede ver la necesidad de desarrollar en primer lugar la comprensión de su propio cuerpo y sus propios límites, entendiéndolos también dentro del contexto de nuestro entorno natural. El pediatra Francisco Javier Leal (s.f.), destaca que el conocimiento del propio cuerpo es el punto base para el respeto por los otros, la sexualidad responsable, y el control de las conductas violentas. Al mismo tiempo, hay evidencia que reduce el riesgo de ser vulnerados en sus derechos humanos (Gobierno de México, 2023). Por otro lado, además de conocer su propio cuerpo y límites, es central para la adecuada convivencia entre pares que cada NNJ pueda reconocer al otro, empatizar con ellos y respetar sus deseos y molestias, además de respetar las diferencias que pueden existir (Superintendencia de Educación, 2018).

Por otro lado, las redes sociales toman cada día más importancia y protagonismo en el estado de salud mental de la población, especialmente de los NNJ. El uso de internet y las redes sociales puede determinar elementos del bienestar de los jóvenes, llegando por ejemplo a verse en un estudio que los jóvenes que pasan más de dos horas diarias en las redes sociales “son propensos a desarrollar problemas de salud mental incluyendo trastornos psicológicos” (Barrón-Colin & Mejía-Alvarado, 2021, p. 3). Así, se vuelve central el abordar esta temática, tanto desde un lente de prevención como de enfrentamiento de algo ya presente.

Otra temática importante dentro de la salud mental comunitaria, es la relación de los padres, madres y cuidadores con el centro. Tomando como ejemplo el nivel escolar, es claro que una sana relación entre escuelas y padres trae muchos beneficios, tanto para los niños y niñas, como para la escuela y para las madres y padres (Delgado, 2019). Por otro lado, considerando el enfoque participativo y basado en derechos humanos desde el cual trabaja CECREA, se vuelve central la inclusión de los cuidadores como actores en el desarrollo de la creatividad y bienestar de sus propios hijos/as. Para hacer esto, se debe considerar un acercamiento respetuoso hacia los cuidadores, desde sus propios intereses y motivaciones en torno al centro.

Se ha visto, en equipos que trabajan con niños vulnerados, que existe el riesgo de desgaste emocional y el estrés por carga laboral, magnificados por no siempre tener los adecuados recursos para enfrentar los desafíos laborales, y por no existir un consenso claro sobre la forma de promover el autocuidado en el espacio laboral (Arredondo, Díaz & Guerra, 2020). Por esto, se vuelve central el cuidado de los equipos, con tal de evitar este desgaste y perder a miembros importantes del equipo en este proceso. Así, las técnicas de relajación y meditación pueden promover las herramientas personales de los distintos miembros del equipo, viéndose que mejora el liderazgo, reduce el estrés, mejora la concentración y la capacidad de atención, y mejora la comunicación, entre otros beneficios (Ramos Fuentes, 2018).

Referencias:

Arredondo, V., Díaz, T., Calavacero, N., & Guerra, C. (2020). Autocuidado y cuidado de equipos que trabajan con niños vulnerados. *Revista De Psicología*, 29(1). <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58174>

Barrón-Colin, M., & Mejía-Alvarado, C. A. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. *CuidArte*, 10(19). <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>

Delgado, Paulette. (2019). “La importancia de la participación de los padres en la enseñanza”, disponible en <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-importancia-de-la-participacion-de-los-padres-en-la-educacion/#:~:text=Al%20existir%20una%20buena%20conexi%C3%B3n,su%20propia%20educaci%C3%B3n%2C%20a%20continuarla>.

Gobierno de México, 13 de octubre de 2023. “¡Yo conozco mi cuerpo!”, disponible en <https://www.gob.mx/conapo/documentos/yo-conozco-mi>

[cuerpo#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20UNESCO,funciones%20b%C3%A1sicas%20del%20propio%20cuerpo.&text=Apreciar%20su%20cuerpo%20es%20la,a%C3%B1os%20de%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.](#)

Leal, F. J. (s.f.). “Mi cuerpo, mi primera casa”, disponible en <https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/b24cfda6-0eba-4ee7-a028-f7e819fc810a/103+Mi+cuerpo%2C+mi+primera+casa.pdf?MOD=AJPERES&CVID=ISuo4->
-
[K#:~:text=El%20respeto%20por%20el%20propio,convivencia%20exenta%20de%20violencia%20intrafamiliar.](#)

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f.). “Campaña de Salud Mental Comunitaria”, disponible en <https://www.paho.org/es/campana-salud-mental-comunitaria>

Ramos Fuentes, M. (Junio de 2018). “Mindfulness en Empresas, ¿Riesgo o Beneficio?”, disponible en <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NotaTecnicaMindfulness.pdf>

Superintendencia de Educación. (2018). “Importancia de la capacitación en convivencia y buen trato”, disponible en [### **c\) Objetivo general y específicos**](https://www.supereduc.cl/contenidos-de-interes/importancia-de-la-capacitacion-en-convivencia-y-buen-trato/#:~:text=Un%20ambiente%20de%20sana%20convivencia,de%20vista%20de%20los%20dem%C3%A1s.</p></div><div data-bbox=)

Objetivo general: Desarrollo de habilidades emocionales y de manejo del estrés en los distintos actores del Centro de Creación Valdivia, además de potenciar la convivencia positiva dentro del centro, las familias y los equipos.

Objetivos específicos:

- NNJ:
 - Promover el desarrollo del conocimiento sobre el propio cuerpo.
 - Reconocimiento de los propios límites.
 - Desarrollo de instancias de autocuidados y relajación para los NNJ participantes de CECREA.
 - Exploración del cuerpo propio en el entorno natural.
 - Desarrollo de habilidades manuales.
 - Promover el respeto y buena convivencia entre pares.
 - Concientizar sobre el adecuado uso de redes sociales.
- Comunidad:
 - Generar relaciones más profundas entre CECREA y cuidadores.
 - Realizar escucha a los intereses, motivaciones y preocupaciones de los cuidadores en torno a los NNJ.
 - Documentar los intereses, motivaciones y preocupaciones de los cuidadores para futuras actividades en CECREA.

- Generar espacio de autocuidado y para la entrega de herramientas emocionales para los cuidadores de NNJ.
- Equipo Cecrea:
 - Apoyo al equipo en jornadas específicas.
 - Abrir espacios de autocuidado y relajación para el equipo CECREA.
 - Capacitar en el manejo de situaciones de riesgo para NNJ, específicamente riesgo suicida y revelación de abuso.

II. DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

a) Acciones a realizar

En lo relativo a los NNJ participantes del proyecto, se elaborará en conjunto con el equipo CECREA un laboratorio de 10 horas pedagógicas que aborde las temáticas de reconocimiento del propio cuerpo y sus propios límites, la relación de su cuerpo con el entorno natural, relacionándolo con actividades de relajación y de artes y manualidades. Este laboratorio estará inicialmente orientado a NNJ de entre 7 a 11 años, y luego se trabajará en su adaptación para NNJ de un tramo etario superior.

Luego, se elaborará un laboratorio, también de 10 horas pedagógicas, que aborde la convivencia y las relaciones interpersonales, el respeto de los límites ajenos, y el manejo de conflictos. Esta instancia será dirigida a NNJ entre 7 y 11 años, dado que es este el grupo en que el equipo CECREA ve las mayores dificultades en este aspecto.

Desde este punto, seguirá un proceso de confección de un laboratorio que profundice en las temáticas del propio cuerpo y las emociones, integrando ambos aspectos para potenciar el reconocimiento de las propias experiencias corporales y cómo reaccionan a cada emoción.

Como otra acción aparte, se trabajará para desarrollar un laboratorio que tome la temática de uso problemático de las redes sociales, los cuidados que hay que tener en este contexto, y las posibilidades positivas que brinda la tecnología. El grupo etario ideal para este laboratorio está todavía en discusión con el equipo.

Por otro lado, se propone el hacer una Experiencia Creativa, relacionado al autocuidado y manejo del estrés. Esta actividad sería una experiencia de sesión única, y podría repetirse en distintos momentos del período del proyecto, adaptándola a distintos grupos etarios.

Al mismo tiempo, se apoyará desde el proyecto en una jornada de acercamiento con NNJ sordos/as y sus cuidadores, donde se presentará el CECREA y se realizarán actividades para registrar los intereses que tienen y lo que esperarían del centro, además de las adaptaciones que podrían necesitar para participar en algunos laboratorios.

A nivel de trabajo con la comunidad, surge inicialmente la necesidad de potenciar el contacto con los cuidadores y su vínculo con CECREA. Con este fin, se propone como primera acción una jornada de escucha abierta para los padres, con el fin de invitarlos y recopilar sus herramientas, intereses, preocupaciones, y dificultades en su quehacer como cuidadores. Además, en este espacio se aprovechará de presentarles en mayor profundidad el CECREA, de manera de que esta instancia sirva de acercamiento

general para futuras actividades en el centro y motivar su vínculo con éste. Dependiendo de la convocatoria, es posible que sea necesario realizar más de una instancia de este estilo, debiendo evaluarse la posibilidad de esto.

A partir de la información y los sentirse recopilados, se elaborará un documento que sea de utilidad no solo para el proyecto sino también para todos los equipos de CECREA, de manera de poco a poco como centro ir elaborando más estrategias para vincularse con los cuidadores de los NNJ.

Desde este documento, se diseñará un espacio semanal o quincenal para cuidadores, que aborden las principales preocupaciones o dificultades mencionadas que tengan que ver con área de salud mental, y que aprovechen sus herramientas e intereses ya presentes. Se planifica trabajar por una parte desde un enfoque psicoeducativo, y por otra parte desde un enfoque de autocuidados, técnicas de relajación, etc.

Por otro lado, con relación al cuidado del equipo CECREA, este se abordará desde dos focos principalmente. En primer lugar, considerando las situaciones de estrés y sobrecarga, se diseñará un espacio de autocuidado para el equipo, a partir de una indagación sobre los intereses de éste. Este tendrá una periodicidad quincenal y consistirá en distintas actividades de relajación, meditación, y otras actividades afines, con una consulta previa al equipo sobre sus principales intereses en este aspecto. A medida que se sumen nuevas personas al equipo, se trabajará adaptar la planificación de la mejor manera posible para recibir sus intereses y el nuevo número de asistentes. En segundo lugar, se planificarán algunas sesiones de capacitación y acompañamiento para situaciones de crisis, específicamente para la prevención de riesgo suicida en NNJ y para la develación de abusos por parte de un NNJ del centro. Esto, con el fin de entregar mayor cantidad herramientas para abordar estas situaciones, por un lado con el fin de manejarlas adecuadamente y poder acompañar al NNJ emocionalmente, y por otro lado de manera de tener mayores herramientas personales para lidiar con la carga emocional que puede traer personalmente el tener que manejar estas situaciones.

Estas capacitaciones se llevarán a cabo en grupos de 2 o 3 sesiones por tema, quincenalmente, siendo expositivos y con actividades de role playing y escritura reflexiva. Cuando vuelvan a sumarse facilitadores al equipo, se evaluará la posibilidad de repetir las capacitaciones con este nuevo grupo.

b) Propuestas metodológicas para cada acción

Metodologías a desarrollar con NNJ:

- Para laboratorio de reconocimiento del propio cuerpo:
 - Técnicas de relajación
 - Visita en terreno a entorno natural
 - Modelado de arcilla
- Para laboratorio de respeto y convivencia:
 - Desafíos lúdicos en parejas
 - Juegos de mesa colaborativos
 - Trabajo con pintura
- Para laboratorio de RRSS:
 - Reuniones con equipo programático para elaborar laboratorio.

- Para experiencia creativa de autocuidado:
 - Técnicas de relajación
 - Elaboración de un amuleto
- Jornada de acercamiento para NNJ sordos/as:
 - Acompañamiento del equipo
 - Escucha activa
 - Collage
 - Autorretrato

Metodologías a desarrollar con cuidadores:

- Acercamiento con padres:
 - Encuesta estructurada
 - Contacto vía correo
 - Invitación abierta a jornada para conocer y hablar sobre CECREA
- Jornada con cuidadores:
 - Escucha activa
 - Collage
- Documento:
 - Recopilación de escucha activa dentro de jornada
- Taller para cuidadores:
 - Técnicas de autocuidado
 - Exposición psicoeducativa

Metodologías a desarrollar con equipo CECREA:

- Sesiones de relajación:
 - Encuesta estructurada para determinar intereses
 - Técnicas de respiración
 - Técnicas de meditación
 - Actividades manuales
 - Actividades de musicoterapia
- Capacitaciones en situaciones de riesgo (suicidio/abuso):
 - Psicoeducación
 - Role-playing
 - Escritura reflexiva.

