

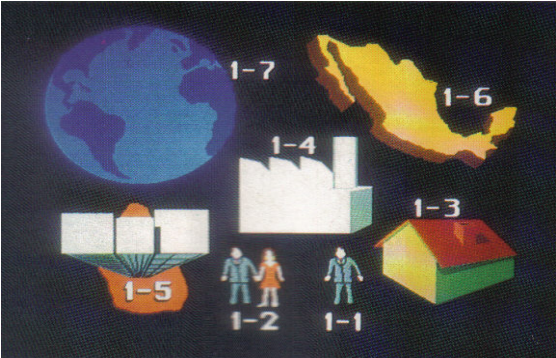
Estrategias de Contención



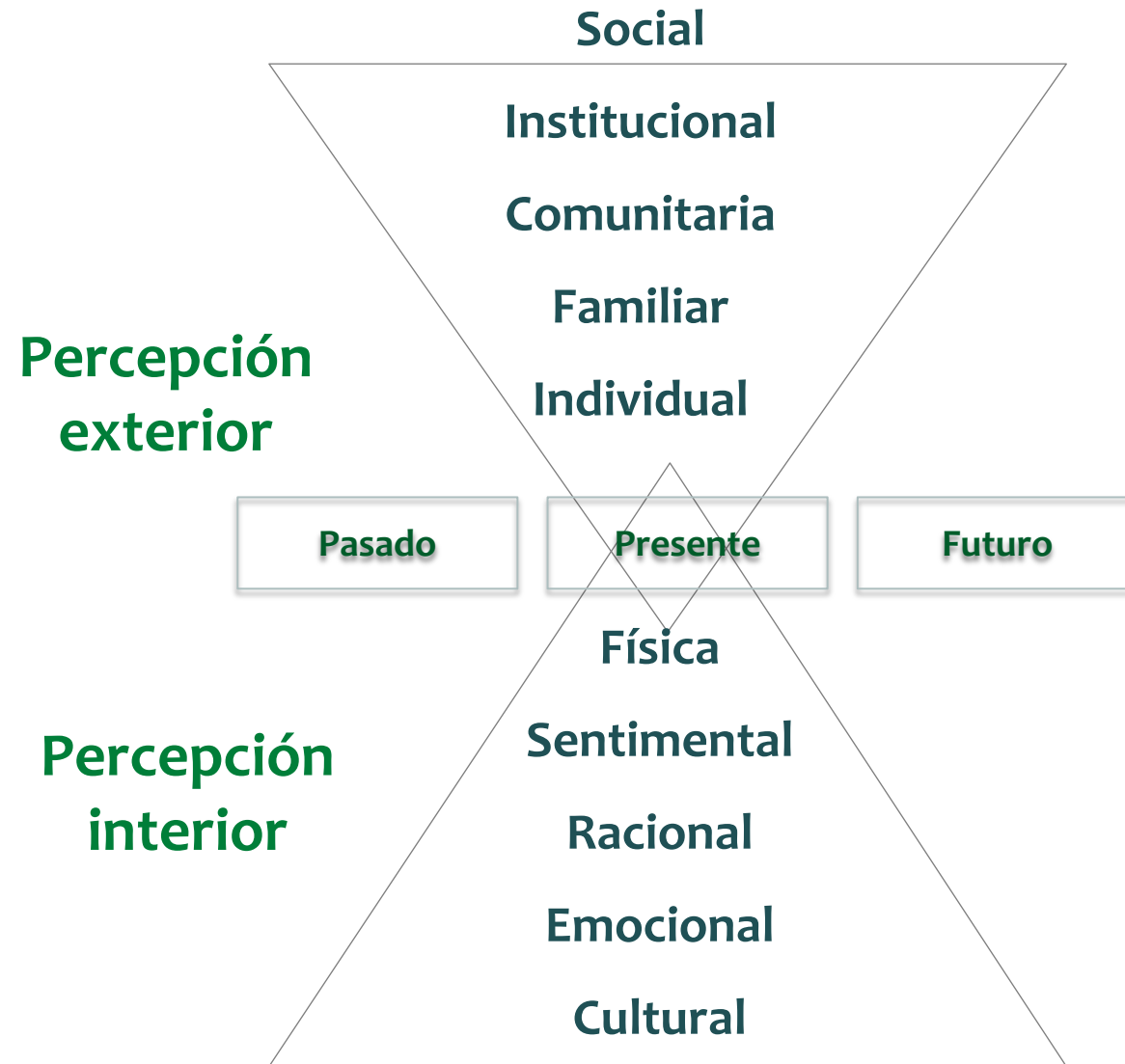
Campaña Integral centrada en el desarrollo personal



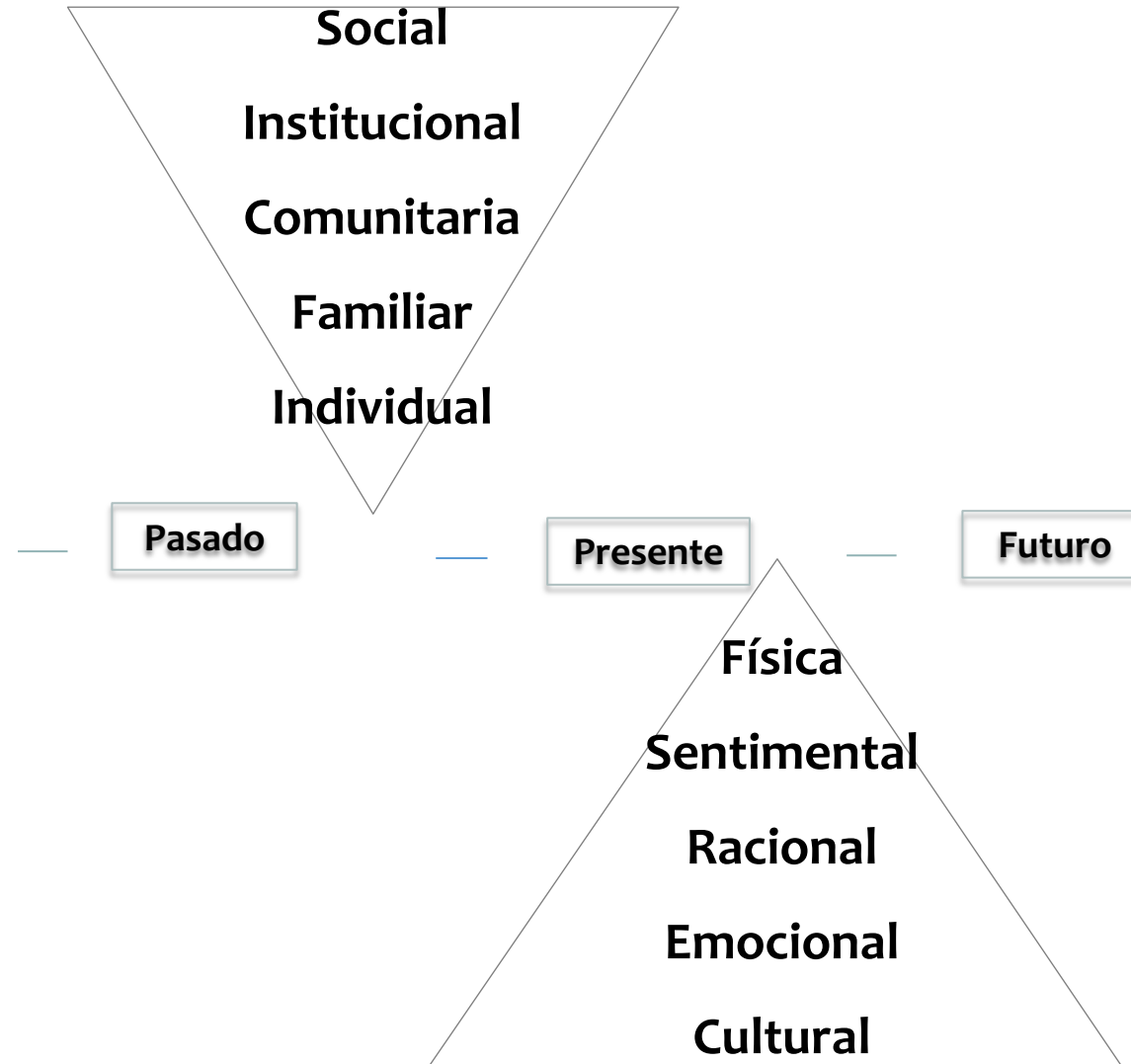
Integración de la vivencia interna y externa



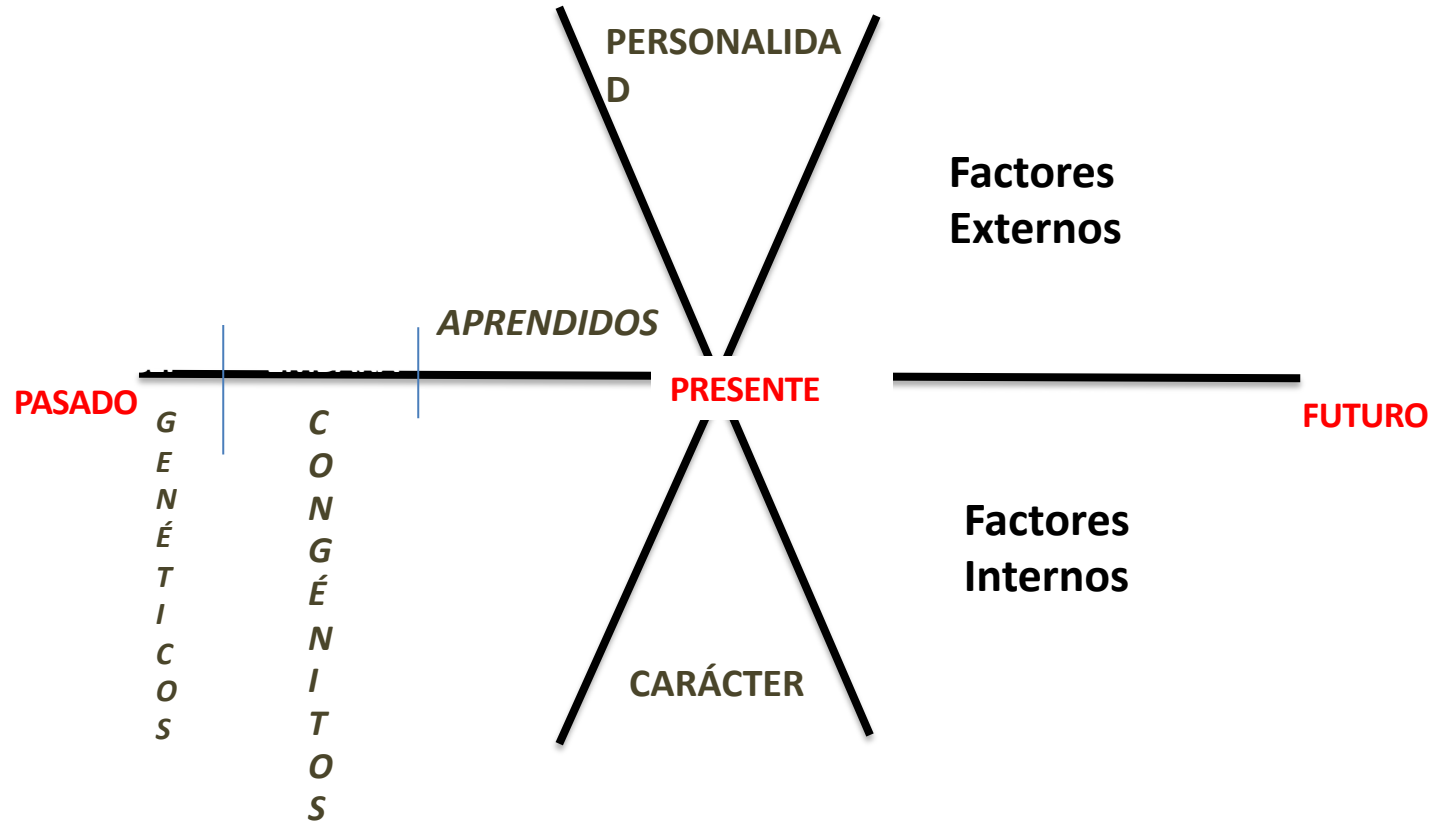
Modelo Integral



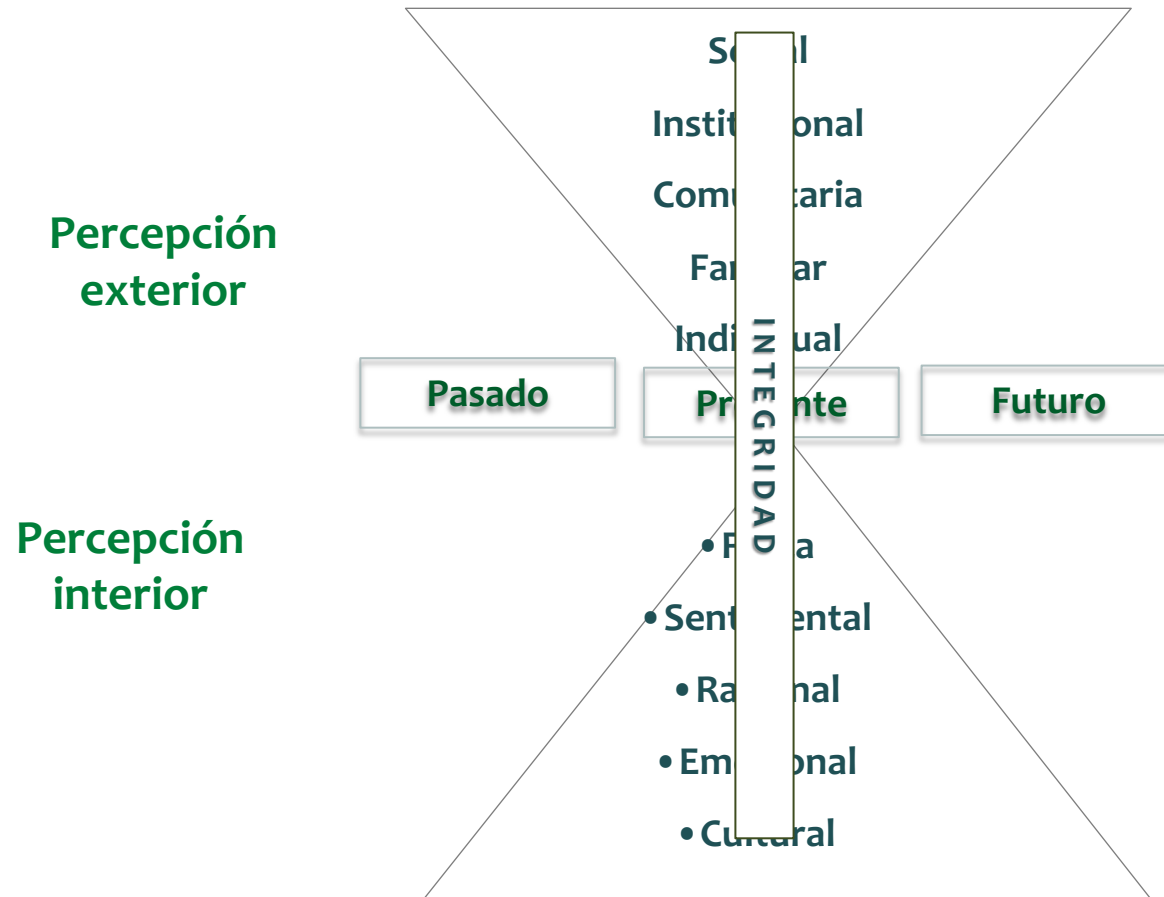
Acompañamiento para direccionar la alineación



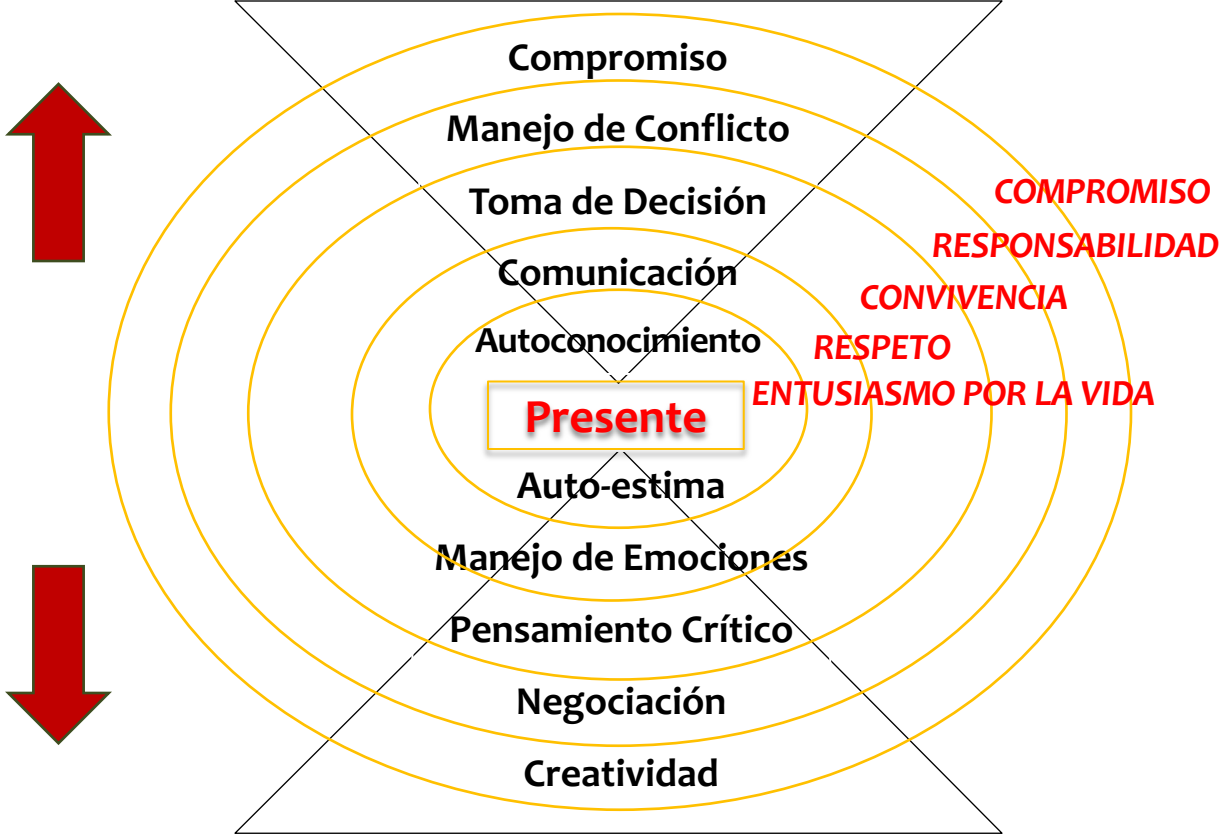
Abordaje multi-causal



Confiabilidad: Mensajes dirigidos desde la congruencia personal del docente



Fomento de habilidades socioemocionales



Las medidas tomadas por las escuelas pueden evitar la entrada y propagación tanto de la enfermedad física como de la ansiedad y miedo que provoca el COVID-19.

Objetivo General

**Desarrollar una campaña integral contra el COVID-19,
con mensajes proactivos y diferenciados
dirigida a toda la comunidad de escuelas incorporadas a la UNAM.**

Objetivo Específico

- **Contrarrestar la desinformación y los mitos con información actualizada.**
- **Contrarrestar la angustia y el miedo con acompañamiento y participación proactiva.**
- **Desarrollar vínculos de coparticipación proactiva en las comunidades escolares y su periferia.**

DGIRE promueve estrategias anticipatorias ante el impacto del COVID19 en México,
recomendando la implementación de una **campaña integral en cada Escuela Incorporada para:**

- **contrarrestar el miedo y la desinformación**
- **proponer recomendaciones estratégicas.**

Población

La campaña debe ser integral e integrar a:

- **Directivos**
- **Profesores**
- **Estudiantes**
- **Padres de familia y comunidad**

Penetración diferenciada

Masivo

Difundir

Página web, cursos en línea etc.

Institucional

Informar

Capacitación, actualización

Comunitario

Promover

Ferias, exposiciones, concursos

Familiar

Formar

Escuela para padres

Grupal

Inducir

Clases, talleres, proyectos

Individual

Orientar

Asesoría, consulta, tutoría

Población
Estudiantil

1

2

3

4

5

6

7

Estrategias

1. Diseñar una campaña integral con **intervenciones de prevención de riesgos y promoción de la resiliencia**, al interior de sus escuelas.
2. Contar con **información veraz y actualizada** para difundirla a través de la docencia y responder a las principales dudas de sus alumnos.
3. Optimizar el uso de las redes sociales promoviendo la **participación estudiantil** para difundir, informar, promover y gestionar cambios de conducta.
4. Dirigir conceptos básicos de causalidad, efectos y previsión, a **padres de familia y comunidad de forma clara y sencilla**.

Contexto Escolar

Hoy, los niños y los jóvenes son ciudadanos globales, poderosos agentes de cambio, siendo la próxima generación de cuidadores, científicos y médicos.

Esta crisis presenta la oportunidad de:

- **impulsar el aprendizaje,**
- **cultivar la corresponsabilidad y empatía y**
- **fortalecer vínculos comunitarios.**

Tener información y datos sobre COVID-19 ayudará a disminuir temores y ansiedad, evitando estigma y rechazo y formando competencias socio-emocionales que fortalecerán la respuesta a crisis futuras.

Intervenciones

Abrir canales de comunicación interactiva con mensajes diarios.

Proporcionar información, recomendaciones y reflexiones de forma diferenciada para dirigirse a la población resiliente y a la población de riesgo.

Con **mensajes de prevención de riesgos y promoción de la resiliencia** se:

- Desdobra a la **población resiliente** para participar en actividades de corresponsabilidad participativa
- Se cobija a la **población de riesgo** con mensajes de prevención, cuidado oportuno y canalización médica y psicológica de forma anticipada.

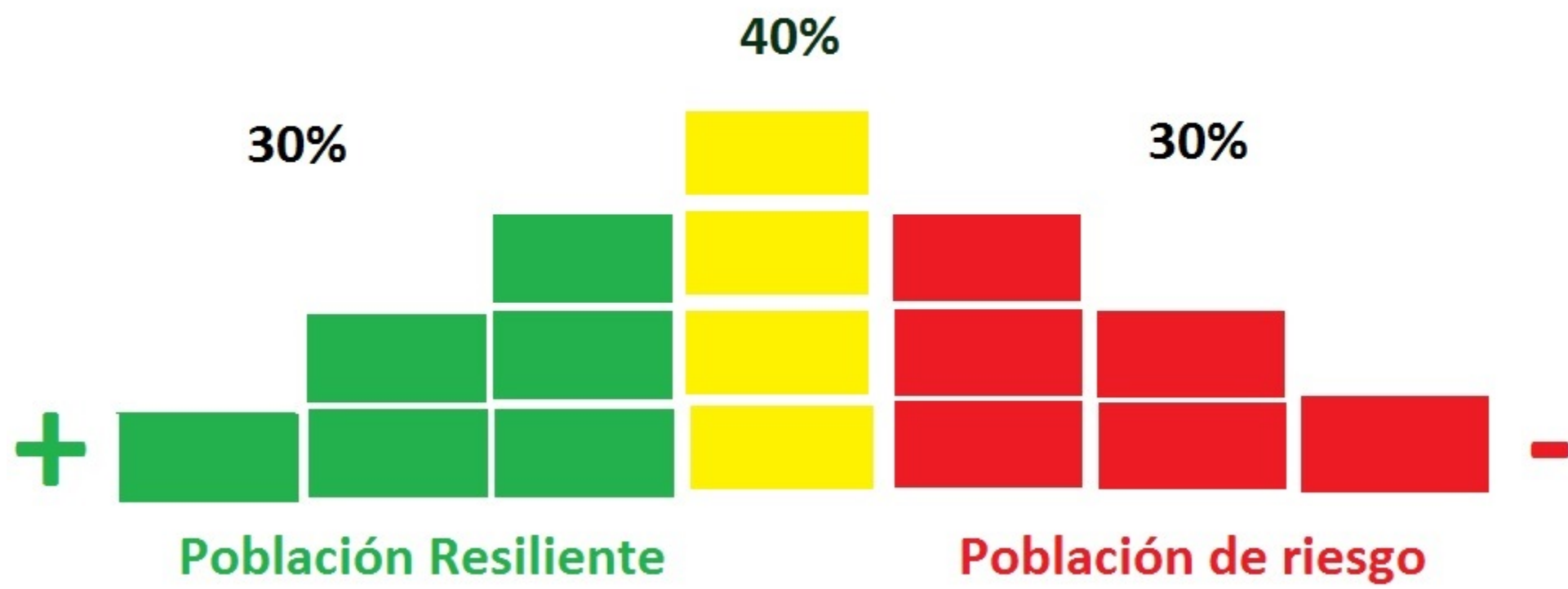
Estrategias diferenciadas



Población diferenciada

Se estima que:

- el **30% de la población** (tanto estudiantil, del profesorado y de la comunidad escolar) ya cuentan con **respuestas constructivas (proactivas)** que favorecen respuestas de resiliencia ante la amenaza del COVI-19,
- el **40% tendrán respuestas reactivas** y se sumarán a la respuesta en masa, con miedo y desinformación.
- el **30%** desestimarán la importancia de la prevención desencadenando **factores de riesgo predisponentes y desencadenantes de un riesgo ocurrido.**



Prevención

Promoción

E
N
F
E
R
M
E
D
A
D



Participación

.Compromiso
y servicio



Actitud

-Habilidades
para la vida



Conocimiento

Identificación
de riesgo

D
E
C
I
S
I
Ó
N



Riesgo
Predisponente

Desintegración
Familiar
-Presión
económica
-Violencia
familiar
-Alcoholismo
familiar
-Trastorno físico
-Baja autoestima



Riesgo
Desencadenante

-Abuso de
alcohol
y/o drogas
-Pandillerismo
-Presión social
-Desaliñado
-Cambio en
patrones de
nutrición,
sueño
-Reprobación
-Reportes de
conducta
-Beligerancia
-Depresión



Riesgo
Ocurrido

-Ausentismo
-Problemas
legales
-Reto y afronta a
la autoridad
-Accidentes
-Violencia
-Ideación suicida
-Alcoholismo y/o
drogadicción
-Promiscuidad
Abandono
personal

S
A
L
U
D

A.- Masivo

B.- Universitario

C.- Institucional

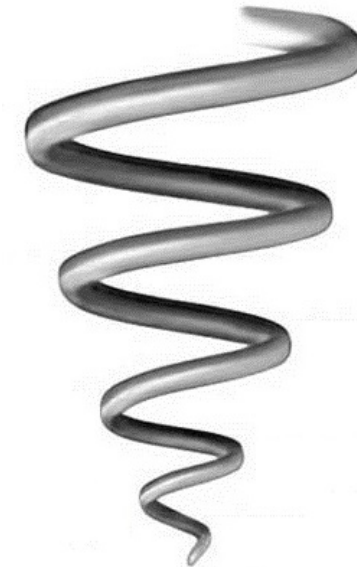
D.- Comunitario

E.- Familiar

F.- Grupal

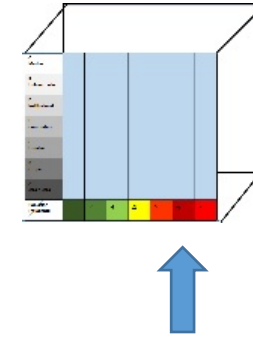
G.-Cara-a-Cara

A Masivo	Página web, cursos en línea						
B Universitario	Cultura, Deportes y Actividades UNAM						
C Institucional	Formación y actualización de profesores						
D Comunitario	Ferias, exposiciones, concursos						
E Familiar	Escuela para padres						
F Grupal	Clases, tutorías, asesorías						
AG cara-a-cara	Consulta médica o psicológica, deportes						
Población Estudiantil	1	2	3	4	5	6	7



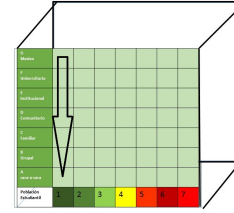
**Enfoque
centrado en el
alumno**

Población estudiantil



- • 1.- Población de excelencia académica
- • 2.- Población de aprobación
- • 3.- Población de acreditación con calificaciones satisfactorias
- • 4.- Población cursando programas de apoyo escolar
- • 5.- Población con 1-3 reprobadas
- • 6.- Población con 3-6 reprobadas
- • 7.- Población con bajas

1- Población de excelencia Académica



- Perfil-

Población resiliente con conocimiento, actitud y prácticas pro-activas.

- Hipótesis- Hij@s mayores; responsables de apoyar a un familiar enfermo, inválido o de la tercera edad; carga de la responsabilidad económica, emocional o de cuidados de hermanos menores.

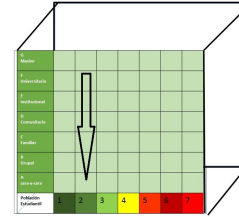
Implosión de un deber-ser movilizado por la auto-exigencia y la culpa (frecuente en familias con pérdida de algún hij@.)

- Calificaciones aprobatorias de excelencia
- Reconocimiento, premios, etc. Por desempeño destacado

- Estrategia

- Motivación e impulso a seguir con estudios profesionales en la UNAM y/o el extranjero.
- Impulso a concursos, e incentivos de PREMIOS y apoyo a través de BECAS.
- Canalización a opciones técnicas para introducirse en sistemas de remuneración por participación laboral, parcial..
- Selección para participar en talleres y exposiciones artísticas o científicas
- Formación como liderazgo positivo

2.- Buen rendimiento Académico



- Perfil-

Alumnos que estudian por la calificación. Requieren reconocimiento y validación continua. Buena actitud, siempre y cuando se sientan motivados. Miedo de comprometerse por inseguridad y riesgo de equivocación.

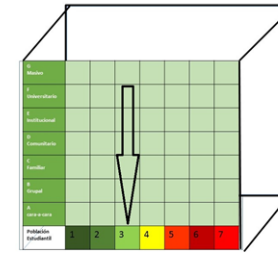
- Hipótesis- Hijos intermedios. Luchadores y obsesivos. Se preocupan más por la forma que por el fondo. Trabajan por aparentar. No tienen objetivos personales bien identificados. Su objetivo es agradar a los demás.

- Estrategia

Incentivar logros que surjan de su compromiso en el SERVICIO SOCIAL y el VOLUNTARIADO.

Fortalecer su autovaloración a través de la mirada agradecida del otro.

3.-Rendimiento satisfactorio



- Perfil

Alumn@s que trabajan solo para pasar. Su prioridad no es el estudio, sino la aceptación de sus pares. Les ocupa y preocupa únicamente su pertenencia a un grupo.

- Hipótesis

Hijos con poca atención de los padres. Sobreviven por su inteligencia y por no destacar. Se limitan a cumplir, para pagar el costo de que los dejen en paz y poder hacer lo que realmente quieren, que es socializar.

- Estrategia

Interesarlos en el mundo ampliado, abriéndoles su enfoque a la posibilidad de otras oportunidades. Empoderar sus capacidad de elección, a través de **ORIENTACIÓN VOCACIONAL**.

4.- Sin motivación personal



- Perfil

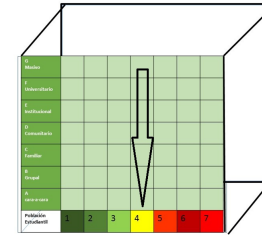
Población estudiantil sin movilidad propia. La responsabilidad por sus hechos la entregan a liderazgos entre sus pares (ya sean positivos o negativos).

- Hipótesis

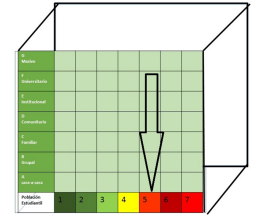
Alumnos cuya identidad aún no se ha definido. Se esconden en el anonimato del grupo, dispuestos a seguir al liderazgo que les pida menor esfuerzo. No corren riesgos individuales

- Estrategia

Crear entornos que cultiven atractivos de belleza, interés científico, curiosidad social, a través de DIFUSION CULTURAL promoviendo liderazgos constructivos.



Población con riesgos *predisponentes*



- Perfil-

Población estudiantil con 1 a 3 materias reprobadas. Inicia con actitud negativa, con cambios en patrones de alimentación, sueño, cuidado personal y grupos de amigos.

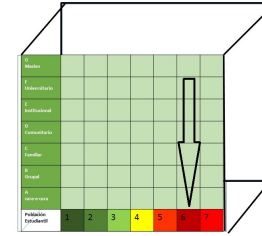
- Hipótesis-

Entorno familiar con graves presiones económicas, maltrato y abuso intrafamiliar, abuso de sustancias psicoactivas

- Estrategia

Identificación de rasgos de riesgo por parte de TUTORIA, a través de tutores en el aula. Acercamiento y canalización anticipada.

6.- Población con factores de riesgo *desencadenado*



- Perfil

Población estudiantil con 3 a 6 materias reprobadas. Conductas de riesgo creciente, exponiéndose al consumo irresponsable de alcohol y otras sustancias psicoactivas en forma continua. Inclusión en grupos de bandas con actividades de protesta, violencia, participación porril y delictiva.

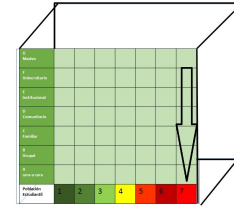
- Hipótesis

Alumnos lastimados, por injusticia y rechazo. Endurecimiento y enojo

- Estrategia

Acompañamiento de tutores con apoyo académico de ASESORÍA.

7.- Población con riesgo *ocurrido*



- Perfil

Reprobados y bajas académicas. Alumnos cuya exposición a factores de riesgo ha impactado en su conducta y desarrollo. Ya han tenido accidentes, antecedentes de violencia, problemas con la ley o demandas por conducta delictiva.

- Hipótesis

Alumnos cuya conducta afecta su salud por consumo y abuso de sustancias psicoactivas, embarazo, accidentes, violencia o ideación suicida.

Son alumnos cuyo manejo requiere de apoyo médico o psicológico profesional y deberán ser canalizados para su manejo externo al plantel.

- Estrategia

Orientación personalizada y canalización por el Departamento de PSICOPEDAGOGÍA

Implementación

Difundir información con **estrategias diferenciadas** y recomendaciones para la prevención, contención y manejo de la pandemia del COVID19.

Población resiliente	Población indefinida	Población de riesgo
Niños y jóvenes	Sobrecarga, mala alimentación	Inmunodeficiencia Adultos mayores

RESPUESTA		PROMOCIÓN	PREVENCIÓN
DIFERENCIADA	Riesgo Físico	Prevenir infección (lavado manos, estornudo en ángulo, evitar contacto)	Aumento de Infección y enfermedad
	Riesgo Emocional	Participación proactiva	Estigma y rechazo
	Riesgo social	Servicio comunitario	Aislamiento y discriminación

MATRIZ DE RIESGOS

Probabilidad		Muy probable	Probable	Improbable	Muy Improbable
C o n s e c u e n c i a	Fatalidad				
	Daño mayor				
	Daño menor				
	Daño mínimo				

Mensajes

A través de la publicación simultánea de mensajes por canales virtuales (*twitter, spotify, Instagram, Facebook, youtube, página web y mail*) elaborar mensajes adaptados a inteligencias múltiples:

- lingüístico-verbal
- lógico,
- viso-espacial,
- musical,
- corpóreo-kinestésica,
- intrapersonal,
- interpersonal y
- naturalista

PENETRACIÓN ESCALONADA

- Generar mensajes para evocar respuestas progresivas de comprensión

Mensajes	Objetivo
Alertar	generación de conciencia
Brindar información	información
Promover cuestionamientos	análisis
Inducir entendimiento	cuestionamiento
Generar reflexión	entendimiento
Canalizar participación proactiva	participación corresponsable

MENSAJES ESCALONADOS	ESTRATEGIA	PROCESO MENTAL	CÓDIGO	INTELIGENCIA	CANAL
ALERTA	Difusión de la magnitud del problema del COVID-19	Identificación (situacional)	Ícono gráfico, meme, ideograma	Intrapersonal	Twitter
INFORMACIÓN	Desmitificación y explicaciones actualizadas	Asociación gráfica de ideas (emocional)	Historieta, comics	Interpersonal	Facebook
CUESTIONAMIENTO	Generar apropiación de la información y autopercepción de riesgo	Información (racional)	Explicación escrita, blog	Lingüístico-verbal	Página web
ENTENDIMIENTO	Valoración lógica de alternativas	Manejo y prevención (lógica)	Descripción audiovisual	Viso-espacial y auditiva	Youtube,
REFLEXIÓN	Exploración de escenarios posibles y toma de decisión anticipada	Asociación por recordación musical	Música	Corpóreo, kinestésica	Spotify
PARTICIPACIÓN	Mecanismos de participación	Motivación	Retroalimentación a través de concursos de participación	Eco-sistémica	Concursos, para generar posters, blogueros, redes de voluntariado

El modelo estratégico propuesto, desarrolla intervenciones simultáneas a diferentes niveles:

NIVEL	MEDIO	POBLACIÓN	Objetivo	Estrategia	Mensaje
Digital	Blogueros, tic, toc Instagram, facebook y redes sociales	Población estudiantil	Alertar sobre los riesgos y medidas preventivas del COVID 19	Difundir información y mecanismos de prevención	Fomento del autocuidado y la autorresponsabilidad
MASIVO	TV UNAM, Radio UNAM	Comunidad universitaria	Alertar sobre los riesgos y medidas preventivas del COVID 19	Difundir información y mecanismos de prevención	Fomento del autocuidado y la autorresponsabilidad
INSTITUCIONAL	Plataformas oficiales	Académicos y directivos	Actualizar datos del COVID19 y la epidemia en Asia	Promover entendimiento actualizado	Formación del profesorado como promotores del autocuidado y la inclusión
COMUNITARIO	Concursos de carteles y exposiciones itinerantes	Población local en cada entidad académica	Anticipar el manejo respetuoso e informado de la enfermedad y el miedo	Formar al personal con habilidades, competencias y destrezas requeridas	Fomento del manejo de stress, confianza y empoderamiento preventivo
FAMILIAR	Conferencias y videos educativos	Familiares interesados	Alertar sobre los riesgos y medidas preventivas del COVID 19	Difundir información y mecanismos de prevención	Fomento del autocuidado y la autorresponsabilidad
GRUPAL	Cursos y talleres	Tutores, profesores y estudiantes voluntarios	Difusión de la información y las estrategias requeridas	Fortalecer la creación de redes de detección y apoyo	Gestión de una cultura de inclusión y respeto
INDIVIDUAL	Hot-line, protocolos de respuesta anticipada y canalización	Extranjeros, universitarios con dudas, angustia, o síntomas y denuncia	Abrir canales de atención personalizada	línea telefónica de información, reporte y canalización oportuna	Anticipación del riesgo y canalización para manejo oportuno

Emisores

NIVEL	SERVICIO	OBJETIVO	
		Prevenir Factores de Riesgo	Promover Factores Protectores
Físico	Médico, deportivo	Accidentes	Autoconocimiento, autocontrol
Psicológico	Tutoría, psicología	Adicciones	Manejo de emociones, comunicación inter-personal
Cognitivo	Pedagogía, asesoría	Violencia	Pensamiento crítico, toma de decisión
Cultural	Difusión Cultural, información	Trastornos de la nutrición	Negociación, manejo de conflicto
Académico	Profesores	Sexualidad	Valores, creatividad

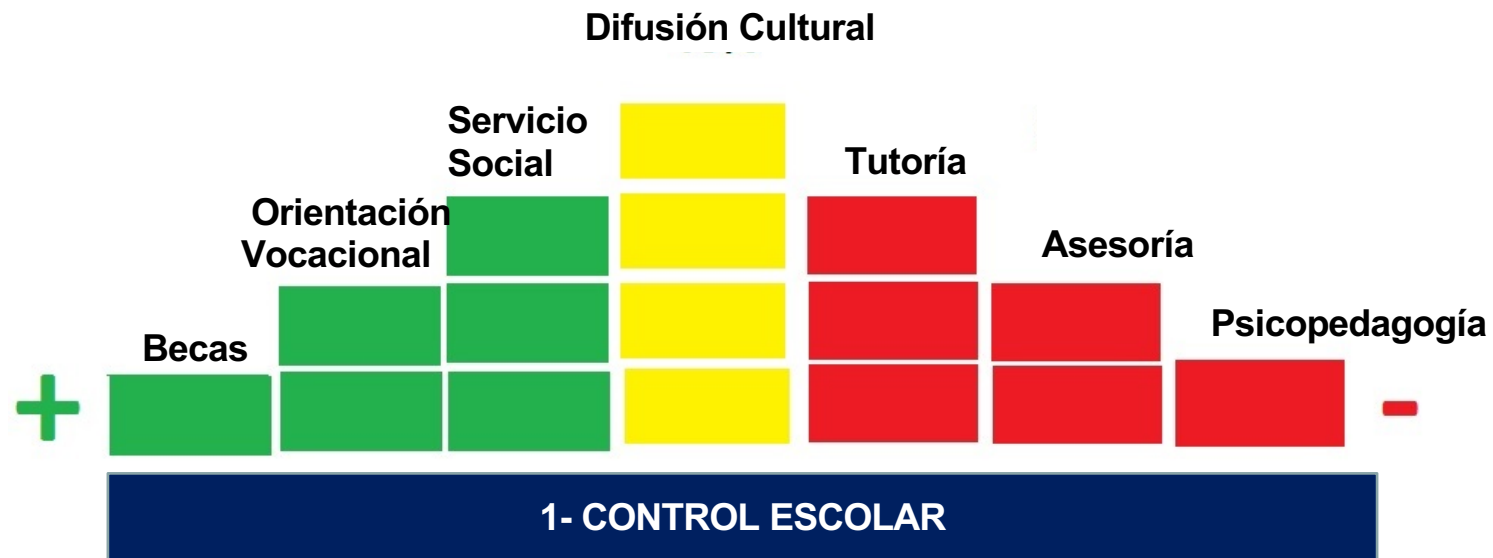
Canales

DIMENSIÓN	CANAL	ESTRATEGIA	ACTIVIDAD
Individual	Alumnos	Asesoría y acompañamiento	Atención personal
Grupal	Aula	Inducción y enseñanza	Pedagogía centrada en el alumno
Comunitaria	Plantel	Promoción y sensibilización	Intervenciones locales, carteles, concursos, ferias etc.
Institucional	Profesorado	Capacitación y actualización	Cursos, diplomados
Social	Redes sociales	Difusión e información	Twitter, Facebook, página web, youtube,

Área Responsable en cada Plantel	Profesores	Escuelas Incorporadas	UNAM	Distrito Federal	Institución Federal	Instancia Internacional
Físico	- Médica - Deportiva		- Dirección General de Servicios Médicos - Facultad de Medicina - Facultad de Odontología	- Servicios Médicos del D.F.	- Instituto Nacional de Nutrición - Centro de prevención y control del SIDA etc.	- Organización Mundial de la Salud
Psicológico	- Psicología - Tutorías	Secretaría Estudiantil	- Facultad de Psicología	- Instituto para la Atención y Prevención de Adicciones IAPA-DF	- Centros de Integración Juvenil	- ONU
Cognitivo	- Pedagogía - Asesorías	Secretaría Académica	- DGAPA - FES Iztacala - Educación a Distancia	- DGIRE	- Enseñanza Media Superior-SEP	- UNICEF
Cultural	- Difusión Cultural - Información	Comunicación Informática	- Difusión Cultural - Servicios a la Comunidad	- INBA	- Secretaría de Cultura	- Fundación TELMEX, - Fundación Gates - BID



Integración de todas las áreas



A- Virtual

B.- Universitario

C.- Institucional

D.- Comunitario

E.- Familiar

F.- Grupal

G.-Cara-a-Cara

1.-CONTROL ESCOLAR	Recomendación de alumnos de excelencia	Identificación alumnos destacados	Regulación académica	control escolar	Trámites de extraordinarios	Registro de rezago	Trámites de baja
2.-BECAS	Concursos, premios y becas	Apoyo a concursantes y beneficiarios	Promoción de becas	Difusión becas y oportunidades	Identificación alumnos con necesidad	Promoción de beneficiarios	Apoyo a beneficiarios
3.-SERVICIO SOCIAL		Feria de OV	Formación de pasantes SS	Feria de la Salud			
4.-DIFUSIÓN CULTURAL	Visitas y eventos especiales	Talleres de arte	Promoción de creatividad	Intervención promocional	Ampliación de oportunidades		
5.-ASESORÍA	Conferencias y cursos	Escuela para padres	Orientación Vocacional	Apoyo a eventos académicos	Apoyo en línea	Grupos remediales	Asesoría académica
6.-TUTORÍA	Identificación de talentos	Promoción de carreras	Formación de voluntarios	Promoción de eventos	Cita con padres	Formación integral	Orientación individual
7.-PSICO-PEDAGOGÍA	Premios	enlace de becas		Ferias y exposiciones			Consulta
Población Estudiantil	A	B	C	D	E	F	



Enfoque centrado en el desarrollo personal

Estrategias de Intervención

A.- Cara-a cara-

Consulta médica, orientación personal, asesoría individual

B.- Grupal-

Talleres, clase en el aula, apoyo tutorial

C.- Familiar-

Escuela de Padres; talleres de inducción; seguimiento académico

D.- Comunitario-

Ferias, exposiciones, carteles, funciones

E.- Institucional-

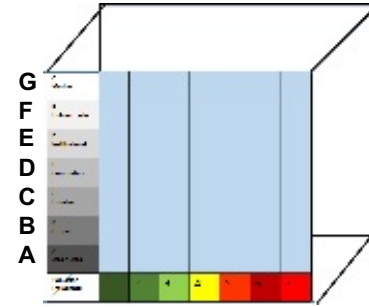
Cursos, talleres, diplomados para personal académico

F.- Universitario-

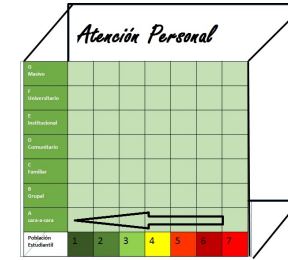
Enlaces y apoyo interuniversitario

G.- Masivo-

Página web, campañas en redes, participación en medios



A.-Atención personalizada- *cara-a-cara*



Servicio de atención personal brindada a los alumnos que requieren apoyo específico de las áreas de:

- Psicopedagogía (alumnos con factores de riesgo, manifiesto)
- Asesoría (alumnos con rezago académico y reprobación de materias)
- Tutoría (acompañamiento personalizado en casos de alumnos que requieren apoyo y orientación)

- Indicadores

Alumnado

- Cantidad- No. De personas atendidas (no. De consultas de seguimiento)
- Calidad- Alumnos: Encuesta sobre la percepción del servicio brindado y su impacto personal

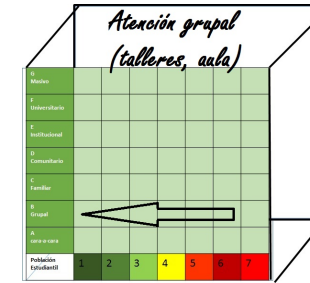
Profesionistas

- Valoración del alumno atendido, con identificación de factores de riesgo y seguimiento

- Implementación

- En consulta, en línea

B.- Alcance *grupal*



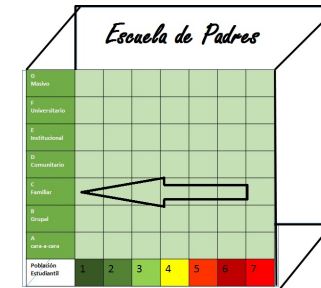
Intervención grupal en el aula o a través de talleres interactivos o creativos.

Participan los profesores asignados como TUTORES de grupo, psicopedagogos y promotores del arte y las ciencias.

Su objetivo es identificar factores de riesgo anticipadamente, para su canalización oportuna, y motivar e impulsar potencial estudiantil a través de foros, talleres o cursos cortos que fortalecen el liderazgo estudiantil positivo.

- Indicadores
 - Cantidad- Número de intervenciones tutoriales.
 - Número de alumnos identificados con necesidad de apoyo específico.
 - Número de alumnos que requirieron acompañamiento
 - Calidad- Encuestas individuales o en focus groups donde se identifiquen beneficios y áreas de oportunidad, y percepción de impacto en sus vidas o calificaciones.
- Implementación- reportes en plataforma en línea
 - encuestas al azar

C.- Intervención *familiar*



Estrategias de intervención con padres de familia, para crear redes de apoyo y contención de riesgos a través de conferencias, talleres y entrevistas personales. Se invita a los padres a participar como comunidad universitaria, extendida desde la incorporación de sus hijos, en la Jornada de Bienvenida.

También se difunde información para padres a través de la plataforma oficial del CCH.

Para acceder a padres de alumnos con factores de riesgo, se les cita a padres o familiares.

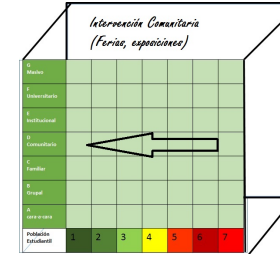
- Indicadores

- Cantidad- Número de pláticas para padres
 - Número de padres asistentes
 - Número de veces que han acudido a las pláticas
- Calidad- Encuesta para retroalimentar su opinión sobre la pertinencia de los temas, los ponentes y recomendaciones

- Implementación

- Durante las conferencias, en línea
- Cruzando datos de los padres que participan con las calificaciones de sus hijos

D.- Intervenciones *comunitarias*



Estrategias de intervención que se implementan en áreas abiertas del plantel, a la comunidad cecehachera.

Incluye ferias itinerantes, exposiciones, carteles, “actings” o “flashbombs”, como representaciones espontáneas de unos cuantos minutos (mimos, cantantes, pequeños guiones etc.)

- Indicadores

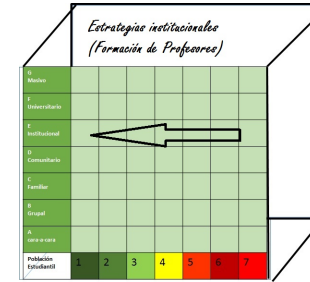
- Cantidad- Número de intervenciones
 - Población estimada de asistentes
 - Número de participantes
- Calidad- Sondeo o encuestas de opinión, o de retención recordatoria por su impacto

- Implementación

Valoraciones hechas al momento; valoración del impacto de los eventos a través de su recuerdo.

- Encuesta en línea dirigidas a alumnos
- Encuestas en Facebook

E.- Intervenciones *institucionales*



Estrategias de intervención establecidas por la institución.

Por su carácter de obligatoriedad o incentivación académica impacta prioritariamente a los profesores y a la comunidad administrativa y académica.

Se trata de cursos inter-semestrales, cursos en línea, talleres y diplomados de formación continua.

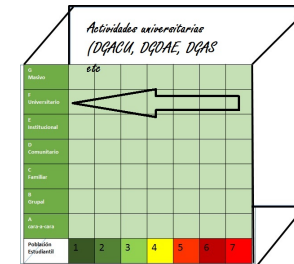
- Indicadores

- Cantidad- Número de cursos
 - Número de asistentes
 - Impacto a partir del numero de beneficiados, como terceros (alumnos)
- Calidad- Encuestas de valoración de los cursos, y de los ponentes
 - Focus groups con asistentes, para retroalimentar la percepción de calidad y sugerencias

- Implementación

- Durante o después de los cursos
- Análisis histórico de los cursos impartidos por tema, ponente y necesidades, referido por la Secretaría Académica

F.- Estrategias *universitarias*



Actividades extraescolares que organizan las instancias universitarias de apoyo a los estudiantes, en los rubros de deporte, salud, cultura, arte, música, ciencias etc.
Participan la DGOAE, DGAD, DGAS, DGACU, Difusión Cultural, entre otras.

- Indicadores
 - Cantidad- Número de eventos realizados
 - Número de participantes
 - Calidad - Sondeo de su impacto por su retención recordatoria
 - Encuestas de retroalimentación
- Implementación
 - Encuestas durante la implementación de actividades
 - Encuestas en Facebook o por correo

Actividad con niños

Manejo Integral	NIÑOS
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Pasatiempos• Juego• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de convivencia y juego• Interacción y comunicación abierta• Información clara, directa y veraz
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de trabajo• Delimitación clara de áreas de juego, estudio y trabajo y convivencia• Límites claros y disciplina
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Incluir en actividades de participación y solidaridad ciudadana• Compartir las noticias con educación sobre países y otras realidades en el mundo para desarrollar empatía

Actividad con Adolescentes

Manejo Integral	ADOLESCENTES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Convivencia compartida• Aseo de la casa compartido• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Horarios para uso de áreas físicas• Respeto con los tiempos y movimientos• Reforzamiento positivo de esfuerzos• Evitar emociones embotelladas• Escribir un diario personal• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecer horarios y metas de estudio• Establecer metas a corto plazo (desarrollo de un blog, video, canal, streaming)• Desarrollar un pasatiempo (dibujo, pintura, música..)
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir noticias y explicaciones• Aprender sobre otras culturas y situaciones en el mundo• Participar en actividades de apoyo comunitario y servicio voluntario

Actividad con Adultos

Manejo Integral	ADULTOS
FÍSICO	<p>Rutina con horarios diarios de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autocuidado e higiene diario• Nutrición• Ejercicio• Aseo y cuidado de la casa compartido• Cuidados preventivos de salud• Trabajo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Ejercicios de awareness, yoga, meditación• Tiempo destinado a la comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Evitar sobreexposición a noticias• No dejarse llevar por mitos o alarma• Resolución de problemas inmediatos• Desarrollar habilidades potenciales• Sobreponer el control interior infantil, con el adulto
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciar entre lo que se puede y no se puede cambiar• Desarrollar control personal y evitar controlar a otros• Participar en servicio comunitario

Actividad con Adultos Mayores

Manejo Integral	ADULTOS MAYORES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios para compartir apoyo en: <ul style="list-style-type: none">• Higiene diario• Nutrición• Cuidados preventivos de salud• Reposo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Meditación, oración• Comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Compartir información veraz y evitar sobreexposición a noticias• Escuchar y hablar• Actividades recreativas
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir logros y acciones desarrolladas en favor de la comunidad

Escalonamiento progresivo del manejo de emociones

POSITIVO

NEGATIVO

<i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>	PROBLEMA	<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	<i>Práctica</i>
Perdón	Sanación	Aceptación	<i>DOLOR</i>	Rechazo	Re-sentimiento	Odio
Fortaleza	Valor	Coraje	<i>ABUSO</i>	Enojo	Furia	Ira
Prudencia	Prevención	Protección	<i>AMENAZA</i>	Miedo	Derrota	Cobardía
Serenidad	Sosiego	Duelo	<i>PÉRDIDA</i>	Tristeza	Melancolía	Depresión
Justicia	Superación	Humildad	<i>IMPERFECCIÓN</i>	Celos	Envidia	Soberbia
Rectitud	Reparación	Arrepentimiento	<i>ERROR</i>	Culpa	Mentira	Malicia
Fé	Esperanza	Resguardo	<i>INSEGURIDAD</i>	Ansiedad	Desolación	Desesperanza
Resolución	Negociación	Expresión	<i>CONFLICTO</i>	Re-presión	Negación	Disolución
Generosidad	Agradecimiento	Apertura	<i>OQUEDAD</i>	Egoísmo	Codicia lujuria, gula	Avaricia

Gestión del cambio a partir del desarrollo de la conciencia

	1	2	3	4
OJOS	Ver	Observar	Discernir	Escoger ver el BIÉN
BOCA	Hablar	Callar	Decir la verdad	Hablar con BONDAD
OIDOS	Oír	Escuchar	Interpretar	ENTENDER
MENTE	Pensar	Conocer	Comprender	SABER
CORAZÓN	Querer	Doler	Perdonar	AMAR
PIÉ DERECHO	Confrontar	Valor (dar el paso)	Tenacidad	ACOMPañAR
PIÉ IZQUIERDO	Confrontar	Prudencia	Paciencia	ACOMPañAR
BRAZO DERECHO	Dar	Justicia	Generosidad	AYUDAR
BRAZO IZQUIERDO	Recibir	Compasión	Agradecimiento	AYUDAR