Universidad del Desarrollo
Facultad de Psicología

Encontrándo-Me

IGUAL MENTE®
PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTIGMA EN PERSONAL DE SALUD

"Programa de reducción del estigma internalizado: EncontrándoME", perteneciente a "Igual-Mente: programa de reducción de estigma"

MANUAL PARA LA FORMACIÓN
DE LOS/AS PROFESIONALES Y EXPERTOS/AS POR EXPERIENCIA

Comisión Nacional de Acreditación CNA-Chile

UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO
ACREDITADA EN TODAS LAS ÁREAS
NIVEL DE EXCELENCIA
Gestión Institucional - Docencia de Pregrado - Docencia de Postgrado - Vinculación con el Medio - Investigación
Próxima acreditación: 17 de diciembre 2027

Financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID FONDECYT de Iniciación en Investigación 11260056).

ÍNDICE

Introducción	**04**
Primer bloque: Enfoque teórico integrador del EI	**06**
Segundo bloque: Habilidades necesarias para el trabajo grupal	**13**
Tercer bloque: Aplicación práctica del programa EncontrándoME	**21**
ANEXOS	**47**
Anexo #1. Tarjetas con los roles	**49**

INTRODUCCIÓN

Este manual fue **elaborado** por el **Dr. Dany Fernández Vega**, profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo; la **Dra. (C) Gabriela Díaz Pérez**, docente adjunta de la misma facultad; y las estudiantes **Natalia Valdés, Antonia Medina** y **Fernanda Sarabia**, en el marco de su pre-práctica del área Social-Comunitaria.

Su **propósito** es **guiar** el **proceso** de **formación** de **profesionales de la salud y expertos/as por experiencia** (personas con diagnóstico psiquiátrico [DP] que se encuentran en un avanzado proceso de recuperación) que implementarán el **"Programa de reducción del estigma internalizado (EI): EncontrándoME"**.

La **implementación** de **intervenciones** orientadas a **reducir** el **EI** requiere algo más que el conocimiento de un conjunto de actividades o técnicas. Supone **comprender** el **fenómeno** que se busca abordar, **reconocer** cómo este **afecta** la **identidad**, las **expectativas** y el **proceso recuperativo** de las personas, y **desarrollar** las **habilidades** necesarias para **facilitar espacios grupales** que promuevan la reflexión, el intercambio de experiencias y la construcción de formas alternativas de comprenderse a sí mismas.

Por esta razón, la **formación** propuesta busca **preparar** a los/as futuros/as **facilitadores/as** para **implementar** el **programa** de **manera consistente** con sus **fundamentos teóricos, metodológicos** y **prácticos**. Asimismo, pretende **favorecer** una **comprensión compartida** del **EI** desde una **perspectiva ecosistémica** e **integradora**, entendiendo que este no constituye únicamente un fenómeno individual, sino que se construye y mantiene a través de procesos sociales, culturales, relacionales e identitarios.

De manera complementaria, la **formación** busca **fortalecer** las **competencias** necesarias para la **conducción** de **grupos**, promoviendo prácticas de facilitación coherentes con los principios del programa. Esto implica generar espacios seguros, participativos y respetuosos, donde las personas usuarias puedan explorar críticamente el impacto del estigma en sus vidas, reconocer sus fortalezas, ampliar su identidad más allá del DP y fortalecer su proceso de recuperación.

Con este propósito, el **manual** se **organiza** en torno a **tres bloques** principales:

1. Aborda el enfoque teórico integrador que sustenta la comprensión del EI y orienta la intervención.
2. Se centra en el desarrollo de habilidades para la facilitación y el manejo de grupos.
3. Orientado a la implementación práctica del Programa EncontrándoME, revisando sus principales actividades, estrategias y consideraciones para su aplicación.

Se espera que este manual **constituya** una **herramienta** de **apoyo** para quienes lideren procesos de formación vinculados al programa, **contribuyendo** a una **implementación rigurosa, reflexiva** y **coherente** con sus fundamentos. En este sentido, busca no solo transmitir conocimientos y procedimientos, sino también **modelar** una forma de trabajo grupal centrada en el respeto, la participación, la esperanza, el empoderamiento y la recuperación de las personas participantes.

Primer bloque: Enfoque teórico integrador del EI

Presentación del bloque

La formación de los/as profesionales y expertos/as por experiencia se desarrolla desde una lógica coherente con el Programa EncontrándoME, integrando la grupalidad no solo como contenido, sino como método de enseñanza. De este modo, el enfoque teórico que sustenta la intervención se aborda a partir de la experiencia, el intercambio entre pares y la reflexión colectiva, permitiendo que los/as participantes vivencien el tipo de trabajo grupal que posteriormente facilitarán con las personas usuarias que participen en la intervención.

Objetivo específico: Construir una comprensión compartida del EI como un fenómeno de origen sociocultural, que afecta la recuperación de las personas con DP, entendiendo por qué el Programa EncontrándoME interviene sobre la identidad, la narrativa y el fortalecimiento de roles alternativos al de persona con DP.

Contenidos:

1. Normas del trabajo grupal.
2. Enfoque teórico integrador del EI.

Materiales para utilizar:

1. Sala que permita el trabajo grupal (10 personas por grupo, más los/as formadores/as).
2. Proyector.
3. Material de apoyo para proyectar (Bloque #1 - Enfoque Teórico Integrador sobre el EI, disponible en: ***https://doi.org/10.6084/m9.figshare.32635824***).
4. Papelógrafo en blanco para escribir las normas del trabajo grupal.
5. Plumones, pizarra y/o papelógrafos.
6. Etiquetas para identificar a cada participante.

Introducción:

- A medida que van llegando los/as participantes se les coloca una etiqueta con su nombre y se les invita a sentarse en el círculo de trabajo.

1. Bienvenida (5 minutos):

- El/La formador/a da la bienvenida y explica que el Programa EncontrándoME busca ayudar a las personas con DP a que aprendan a reconocer el EI, identifiquen cómo les afecta, puedan enfrentarlo y desarrollen nuevas maneras de pensar y verse a sí mismos/as.
- Se explica que el EI se produce cuando las personas con DP incorporan las ideas negativas que la sociedad tiene sobre la salud mental y comienzan a aplicarlas a sí mismas. Esto puede afectar su autoestima, su confianza y sus posibilidades de recuperación.
- Asimismo, se informa que EncontrándoME corresponde a una intervención grupal de diez sesiones semanales que duran aproximadamente 90 minutos y se señala que el nombre obedece a la intención de que los/as usuarios/as participantes en la intervención, se reencuentren consigo mismos/as, a partir de percibirse como alguien más allá del DP.
- Posteriormente, se entrega a cada participante todo el material que será necesario utilizar durante la formación.

2. Presentaciones (15 minutos):

- El/La formador/a señala que, para dar inicio a la jornada, se realizará una ronda de presentaciones entre todas las personas participantes, incluyendo profesionales, expertos/as por experiencia y los/as propios/as formadores/as.
- Para ello, invita a cada persona a indicar su nombre y el rol desde el cual participa en la formación (por ejemplo, profesional de la salud, experto/a por experiencia o integrante del equipo formador).
- A continuación, cada participante deberá mencionar brevemente una idea, creencia o estereotipo relacionado con la salud mental que considere

importante cuestionar o transformar, ya sea en la sociedad o en los servicios de salud.

- La ronda continuará hasta que todas las personas se hayan presentado.
- Esta actividad permite que los/as integrantes del grupo se conozcan, reconozcan la diversidad de experiencias y perspectivas presentes en la formación, y comiencen a reflexionar sobre las creencias y estereotipos asociados a la salud mental, facilitando la conexión con los contenidos que serán abordados durante la jornada.

3. Normas del trabajo grupal (10 minutos):

- El/La formador/a señala que, al igual que en cualquier proceso grupal, es importante establecer normas que favorezcan un ambiente de respeto, confianza y participación durante la formación.
- Asimismo, explica que esta actividad replica el procedimiento que posteriormente deberán realizar con las personas usuarias durante la primera sesión de la intervención.
- En este sentido, invita a los/as participantes a observar no solo el contenido de la actividad, sino también la forma en que esta es conducida, ya que les permitirá visualizar cómo implementarla posteriormente en sus propios grupos.
- El/La formador/a solicita a los/as participantes que propongan aquellas normas que consideren necesarias para favorecer el adecuado funcionamiento del grupo durante la jornada de formación.
- A medida que las normas son mencionadas, el/la formador/a las registra en un papelógrafo visible para todos los participantes.
- Se espera que surjan aspectos relacionados con:

- Participación activa en las actividades.
- Respeto por las opiniones de los demás.
- Escucha activa.
- Respeto de los turnos de palabra.
- No interrumpir a quien está hablando.
- Mantener la confidencialidad de las experiencias compartidas.

- Mantener los teléfonos celulares en silencio y utilizarlos únicamente cuando sea necesario.

- Si alguno de estos aspectos no es mencionado por el grupo, el/la formador/a deberá incorporarlo para asegurar que estén presentes dentro de las normas acordadas.
- Una vez finalizada la propuesta de normas, se invita al grupo a identificar aquellas que consideran más importantes para el adecuado desarrollo de la formación.
- A partir de este proceso, se seleccionan las **cinco normas** que serán consideradas centrales para el trabajo grupal y se destacan visualmente en el papelógrafo.
- Posteriormente, el/la formador/a consulta si existe alguna duda, comentario o desacuerdo respecto de las normas definidas, favoreciendo que todos/as los/as participantes comprendan y adhieran a los acuerdos establecidos.
- Finalmente, el/la formador/a destaca que la construcción participativa de normas constituye una estrategia fundamental para favorecer el compromiso, la seguridad y la participación dentro de los grupos, aspectos que también serán relevantes durante la implementación de la intervención con personas usuarias.

4. Presentación del Enfoque teórico integrador del EI (15 minutos):

- Una vez establecidos los acuerdos de trabajo y generado un espacio de participación y confianza entre las personas asistentes, el/la formador/a señala que comenzarán a profundizar en el fenómeno que constituye el foco central de la intervención: el EI en personas con DP.
- En este contexto, introduce el enfoque teórico integrador que sustenta la intervención, presentándolo en un lenguaje claro y aplicado, de manera que los/as participantes puedan comprender los principales procesos que buscan abordarse a través del trabajo grupal.

a. Nivel Macro: El contexto social y cultural

- El/La formador/a comienza explicando que el estigma no surge de manera espontánea en las personas, sino que se construye socialmente.
- A lo largo del tiempo, las sociedades desarrollan ideas, creencias y estereotipos

sobre lo que significa tener un DP.

- Estas creencias suelen asociar a las personas con DP con características negativas, tales como incapacidad, dependencia, peligrosidad o falta de autonomía.
- En este nivel también influyen los mensajes transmitidos por los medios de comunicación, las instituciones, las comunidades y las propias normas culturales sobre cómo debería comportarse una persona considerada "normal" o "funcional".
- Como consecuencia, se generan expectativas respecto de lo que una persona con DP puede o no puede hacer en distintos ámbitos de su vida.
- En el esquema, estas influencias se representan a través de los factores sociohistórico-culturales y su impacto en aspectos especialmente valorados por las personas y la sociedad chilena, tales como:

- El desempeño laboral.
- Las apariencias sociales.
- El rol de proveedor/a o cuidador/a.
- La posibilidad de ser visto como una persona autónoma y capaz.

- El/La formador/a puede enfatizar que estos mensajes constituyen el contexto desde el cual posteriormente se desarrolla el EI.

b) Nivel Meso: Las relaciones con otras personas

- Una vez descrito el contexto social más amplio, el/la formador/a explica que estas ideas y estereotipos se transmiten a través de las relaciones cotidianas que las personas mantienen con otros/as.
- En este nivel cobran especial importancia las opiniones, expectativas y reacciones de las personas significativas, tales como familiares, amistades, profesionales de la salud, compañeros de trabajo u otras personas cercanas.
- Cuando una persona recibe de forma reiterada mensajes que la definen principalmente a partir de su diagnóstico, puede comenzar a percibir que los demás la ven como alguien incapaz, dependiente o limitado.

- Este proceso implica que la persona comienza a verse a sí misma a través de la mirada de los otros, utilizando esas evaluaciones externas como referencia para interpretar quién es y cuáles son sus posibilidades.
- Por ejemplo, una persona puede comenzar a pensar que no podrá volver a trabajar, asumir responsabilidades o desarrollar ciertos proyectos, no necesariamente por sus capacidades reales, sino porque recibe constantemente mensajes que ponen en duda dichas capacidades.
- El/La formador/a puede destacar que este nivel funciona como un puente entre los mensajes sociales más amplios y la experiencia subjetiva de la persona.

c) Nivel Micro: El EI

- Finalmente, el/la formador/a explica que el foco principal de la intervención se encuentra en este nivel.
- El EI ocurre cuando la persona comienza a aceptar como verdaderas las ideas negativas que circulan socialmente sobre las personas con DP y las aplica a sí misma.
- De esta forma, el problema deja de ser únicamente lo que otros/as piensan o dicen, y pasa a influir en la manera en que la persona se percibe, evalúa y define a sí misma.
- Como consecuencia, la identidad puede comenzar a organizarse principalmente en torno a la idea de ser una persona “enferma”, “incapaz” o “limitada”, dejando en segundo plano otras características, capacidades, intereses y roles importantes de su vida.
- Este proceso puede generar diversas consecuencias negativas, entre ellas:

- Disminución de la autoestima.
- Pérdida de esperanza respecto al futuro.
- Creencia de que la recuperación no es posible.
- Evitación de oportunidades, relaciones o proyectos personales.
- Reducción de la confianza en las propias capacidades.

- Sin embargo, el modelo también plantea que este proceso no es inevitable. Algunas personas logran cuestionar estos mensajes, resistir el estigma y construir formas alternativas de comprenderse a sí mismas.
- En este sentido, la intervención busca precisamente ayudar a las personas usuarias a reconocer estos procesos, cuestionar las creencias estigmatizantes que han incorporado y fortalecer una identidad más amplia, positiva y coherente con sus capacidades, recursos y proyectos de vida.

5. Transición hacia el segundo bloque de la formación: (5 minutos):

- Para cerrar esta primera parte de la formación, el/la formador/a abre una reflexión final sobre el contenido y el método de trabajo:

- ¿Qué elementos del enfoque teórico les resultaron más relevantes para comprender lo que ocurre con las personas usuarias al internalizar el estigma?
- ¿Qué cambia en la práctica clínica cuando entendemos el EI como un fenómeno sociocultural?

- Además, el/la formador/a señala que comprender qué es el EI y cómo se desarrolla permite entender qué se busca modificar mediante la intervención. A continuación, se abordará cómo facilitar los procesos grupales necesarios para que ese cambio pueda ocurrir, revisando estrategias de manejo grupal y situaciones habituales que pueden presentarse durante las sesiones.

Segundo bloque: Habilidades necesarias para el trabajo grupal

Presentación del bloque

El manejo grupal constituye un eje central del Programa EncontrándoME, permitiendo la construcción colectiva de significados, la reflexión compartida y el desarrollo de nuevas formas de comprensión de la propia experiencia.

Durante este segundo bloque de la formación, se trabajará mediante metodologías activas, combinando actividades de *role playing* con la reflexión sobre experiencias previas de los/as participantes, con el objetivo de identificar y sistematizar estrategias concretas para la conducción de grupos, clarificando qué acciones facilitan el trabajo grupal y cuáles lo entorpecen.

Objetivo específico: Facilitar la comprensión de conceptos y técnicas fundamentales para el manejo de grupos, promoviendo habilidades para abordar dinámicas grupales y situaciones complejas.

Contenidos:

1. Normas grupales.
2. Recomendaciones para el manejo de grupos.

Materiales para utilizar:

1. Sala que permita el trabajo grupal (10 personas por grupo, más los/as formadores/as).
2. Proyector.
3. Material de apoyo para proyectar (Bloque #2 - Recomendaciones para el manejo de grupos Facilitadores y Bloque #2 - Recomendaciones para el manejo de grupos Co-facilitadores, disponibles en: *https://doi.org/10.6084/m9.figshare.32635824*).
4. Plumones, pizarra y/o papelógrafos.
5. Etiquetas para identificar a cada participante.
6. Etiquetas con los distintos roles que asumirán los/as participantes durante las situaciones de *role playing* **(Anexo # 1)**:

- 1 facilitador/a.
- 1 participante como usuario/a acaparador/a.
- 1 participante como usuario/a disruptor/a.
- 1 participante como usuario/a pasivo/a.
- El resto participará solo como usuario/a.

Introducción:

1. Normas grupales (5 minutos):

- El/La formador/a realiza un breve recordatorio de las normas de convivencia co-construidas por el grupo durante el primer bloque de la formación, destacando que estas fueron elaboradas de manera participativa a partir de las necesidades y acuerdos identificados por los/as propios/as participantes para favorecer una convivencia respetuosa y un trabajo grupal efectivo.
- Se refuerza especialmente la importancia de:

- El respeto por los turnos de habla.
- La confidencialidad de las experiencias compartidas.
- La participación activa.

- Se recuerda que la construcción de normas grupales implica un proceso de diálogo y acuerdo colectivo, donde todas las personas tienen la posibilidad de aportar criterios que faciliten la participación y el bienestar común.
- Este recordatorio permite mantener el encuadre de trabajo sin necesidad de reconstruir las normas en esta instancia.

2. Exploración de experiencias previas en el manejo de grupos (10 minutos):

- El objetivo de esta actividad es reconocer los saberes previos de los/as participantes en el manejo de grupos de personas con DP y generar un puente con los contenidos que se trabajarán en este segundo bloque de la formación.
- Para ello, se les invita a reflexionar, a partir de las siguientes preguntas, sobre sus experiencias previas en el trabajo grupal con personas con DP, identificando

tanto fortalezas como desafíos presentes en su práctica:

- ¿Cómo han sido sus experiencias de trabajo con grupos de personas con DP?
- ¿Qué estrategias o recursos les han resultado útiles al facilitar estos espacios grupales?
- ¿Cuáles han sido los principales desafíos u obstáculos que han enfrentado en la facilitación de grupos con personas con DP?

- Se espera que surjan experiencias y reflexiones relacionadas con la conducción de grupos, tales como:

- Desafíos en la participación de las personas usuarias.
- Manejo de emociones intensas.
- Abordaje de creencias estigmatizantes o autoestigmatizantes.
- Promoción de un clima seguro y respetuoso.
- Estrategias que hayan favorecido la confianza, la reflexión y el apoyo entre participantes.

- Las respuestas deben ser recogidas por el/la formador/a con el propósito de realizar un diagnóstico inicial de los aprendizajes y experiencias previas de los/as participantes.
- Esta información permitirá contextualizar y orientar el desarrollo de los contenidos posteriores de manera pertinente y significativa.

3. Práctica de facilitación grupal: manejo de situaciones frecuentes:

- Considerando los desafíos y necesidades identificados en la actividad anterior, se propone una instancia de práctica que permita aplicar y fortalecer habilidades para la facilitación de grupos.
- Para ello, se desarrollarán dos actividades de role playing, de 40 minutos cada una, basadas en situaciones que podrían surgir durante la implementación de la intervención.
- En cada situación se deberá:

- Seleccionar a una persona que desempeñará el rol de facilitador/a.
- Asignar los roles específicos indicados para la situación.
- Entregar las tarjetas de rol correspondientes: antes de iniciar la preparación de los roles, el/la formador/a deberá señalar que el propósito de la actividad no es exagerar los comportamientos descritos en las tarjetas, sino representarlos de manera realista, tal como podrían manifestarse en una sesión grupal de la intervención. Se recomienda enfatizar que el objetivo es ofrecer oportunidades para que el/la futuro/a facilitador/a practique habilidades de observación, conducción y manejo grupal en un contexto similar al que enfrentará durante la implementación real de la intervención.
- Dar **3 minutos** aproximadamente para que quienes asumirán los roles revisen sus instrucciones.
- Desarrollar la dramatización.
- Finalizar con una reflexión grupal guiada por el/la formador/a.

Primera situación: Manejando la participación excesiva y las interrupciones (40 minutos)

- Asignar los siguientes roles, utilizando las tarjetas correspondientes **(Anexo # 1)**:

- 1 facilitador/a.
- 1 participante como usuario/a acaparador/a.
- 1 participante como usuario/a disruptor/a.
- 1 participante como usuario/a pasivo/a.
- El resto participará solo como usuario/a.

- Se debe garantizar que el grupo final sea de máximo **10-12 personas** para que sea lo más cercano posible a la implementación real de la intervención.
- Las indicaciones que se les entregará a cada persona que participe en el *role playing* deben ser realizadas de forma privada, para no contaminar al resto del grupo:

- Se le indica al/a la **facilitador/a** que imagine que se encuentra desarrollando una actividad grupal donde las personas comparten experiencias relacionadas con

situaciones de discriminación o estigma vividas en distintos ámbitos de su vida. Debe iniciar la conversación grupal utilizando una pregunta abierta, por ejemplo: "¿De qué manera las experiencias de discriminación o rechazo han influido en la forma en que se perciben a sí mismos/as?"

- El/La **usuario/a acaparador/a** deberá intervenir rápidamente cada vez que exista una oportunidad para hablar.
- El/La **usuario/a disruptor/a** deberá interrumpir ocasionalmente, cambiar el tema o realizar comentarios que dificulten el avance de la actividad.
- El **resto de los participantes** deberá responder normalmente a las preguntas planteadas.

- La dramatización debe tener una duración aproximada de **10 minutos**.
- Una vez finalizada, el/la formador/a conducirá una reflexión grupal utilizando las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué situaciones representaron un desafío para el/la facilitador/a?
- ¿Qué estrategias utilizó para equilibrar la participación?
- ¿Cómo abordó las interrupciones o cambios de tema?
- ¿Qué otras alternativas podrían haberse utilizado?

- Se espera que surjan reflexiones relacionadas con (en este momento se debe proyectar el material de apoyo indicado al inicio de este bloque de la formación, pudiendo utilizarse cualquiera de los dos, pues contienen la misma información. Esto permitirá que el material se encuentre proyectado mientras se discuten las preguntas guía):

- La importancia de reconocer los aportes sin reforzar la monopolización de la conversación.
- El establecimiento de límites claros y respetuosos.
- La redistribución de la palabra entre participantes.
- Estrategias para redirigir la conversación hacia los objetivos de la sesión.
- El mantenimiento de un clima grupal seguro y colaborativo.

- Si no aparecen los elementos previos, el/la formador/a debe enfatizarlos, siempre

apoyándose en el material de apoyo proyectado.

Segunda situación: Favoreciendo la participación de personas menos involucradas (40 minutos)

- Asignar los siguientes roles, utilizando las tarjetas correspondientes **(Anexo # 1)**:

- 1 facilitador/a.
- 1 participante como usuario/a acaparador/a.
- 1 participante como usuario/a pasivo/a.
- El resto participará solo como usuario/a.

- Se debe garantizar que el grupo final sea de máximo **10-12 personas** para que sea lo más cercano posible a la implementación real de la intervención.
- Las indicaciones que se les entregará a cada persona que participe en el *role playing* deben ser realizadas de forma privada, para no contaminar al resto del grupo:

- Se le indica al/a la **facilitador/a** que imagine que se encuentra desarrollando una actividad grupal orientada a identificar recursos personales y fortalezas que han ayudado a enfrentar experiencias de estigma o discriminación. Debe iniciar la conversación grupal utilizando una pregunta abierta, por ejemplo: "¿Qué les ha ayudado a afrontar situaciones difíciles relacionadas con la discriminación o el estigma?"
- El/La **usuario/a pasivo/a** deberá evitar participar espontáneamente y responder de manera breve cuando sea invitado/a a intervenir.
- El/La **usuario/a acaparador/a** deberá intervenir con frecuencia y extender sus respuestas.
- El **resto de los participantes** deberá responder normalmente a las preguntas planteadas.

- La dramatización debe tener una duración aproximada de **10 minutos**.
- Una vez finalizada, el/la formador/a conducirá una reflexión grupal utilizando las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para favorecer la participación de quienes hablaban menos?
- ¿Cómo invitó a participar sin ejercer presión?
- ¿Qué estrategias resultaron útiles para mantener el equilibrio entre las distintas voces del grupo?
- ¿Qué aprendizajes pueden extraerse para la implementación de la intervención?

- Se espera que surjan reflexiones relacionadas con (en este momento se debe proyectar el material de apoyo indicado al inicio de este bloque de la formación, pudiendo utilizarse cualquiera de los dos, pues contienen la misma información. Esto permitirá que el material se encuentre proyectado mientras se discuten las preguntas guía):

- La importancia de validar diferentes formas de participación.
- La utilización de preguntas abiertas y dirigidas de manera respetuosa.
- La observación de señales verbales y no verbales.
- El equilibrio entre promover la participación y respetar los tiempos de cada persona.
- El rol del facilitador como regulador de los procesos grupales.

- Si no aparecen los elementos previos, el/la formador/a debe enfatizarlos, siempre apoyándose en el material de apoyo proyectado.

4. Transición hacia el tercer bloque de la formación: (5 minutos)

- Con el propósito de consolidar los aprendizajes desarrollados durante este bloque, el/la formador/a invita a los/as participantes a reflexionar sobre los principales elementos trabajados en relación con la facilitación y manejo de grupos.
- Para ello, solicita que compartan brevemente aquellos aprendizajes, estrategias o desafíos que consideren más relevantes para la implementación de la intervención.
- Esta reflexión puede realizarse mediante una ronda abierta o a través de intervenciones voluntarias.
- Algunas preguntas que pueden orientar la discusión son:

- ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes que se llevan de este bloque?
- ¿Qué estrategias de facilitación grupal consideran más útiles para implementar la intervención?
- ¿Qué desafíos anticipan en la conducción de los grupos y cómo podrían abordarlos?
- ¿Qué aspectos les gustaría poner en práctica o fortalecer durante la implementación?

- Se espera que surjan reflexiones relacionadas con:

- La importancia de establecer un clima grupal seguro, respetuoso y participativo.
- El rol del/de la facilitador/a y co-facilitador/a como regulador de los procesos grupales y promotor de la participación.
- Estrategias para abordar roles desafiantes, tales como participantes acaparadores, disruptores o con baja participación.
- La relevancia de la observación continua del grupo y la flexibilidad para adaptar la conducción según las necesidades emergentes.
- La importancia de favorecer la reflexión, el apoyo mutuo y la participación equilibrada como elementos centrales de la intervención.

- A partir de las ideas compartidas, el/la formador/a destaca que las habilidades revisadas en este bloque constituyen una base fundamental para la implementación de la intervención, ya que permiten crear las condiciones necesarias para el desarrollo de las actividades grupales.
- En este sentido, señala que el siguiente bloque ofrecerá una oportunidad para experimentar y poner en práctica algunas de las actividades que forman parte de la intervención, permitiendo a los/as participantes conocerlas desde la perspectiva de quienes participarán en ella y reflexionar sobre los desafíos que podrían surgir durante su facilitación.

Tercer bloque: Aplicación práctica del programa EncontrándoME

Presentación del bloque

El presente bloque tiene como propósito preparar a los/as participantes para la implementación del programa EncontrándoME. Para ello, se realizará una revisión general de las sesiones que componen la intervención y se trabajará de manera práctica una actividad central de cada una de ellas, con el fin de favorecer la comprensión de sus objetivos, contenidos y formas de facilitación.

A través de ejercicios experienciales y actividades de *role playing*, los/as participantes podrán experimentar algunas de las actividades del programa desde distintos roles y reflexionar sobre los principales desafíos asociados a su implementación.

Objetivo específico: Integrar los contenidos teóricos y las habilidades de manejo grupal revisadas previamente, mediante la puesta en práctica de actividades centrales del programa EncontrándoME.

Contenidos:

1. Estructura del programa EncontrándoME.
2. Objetivos y actividades centrales de las sesiones.

Materiales para utilizar:

1. Sala que permita el trabajo grupal (10 personas por grupo, más los/as formadores/as).
2. Proyector.
3. Material de apoyo para proyectar (Presentación V2, disponible en: *https://doi.org/10.6084/m9.figshare.32635824* y Presentación, disponible en: *https://doi.org/10.6084/m9.figshare.32635848*).
4. Manual de intervención para el/la facilitador/a y co-facilitador/a.
5. Hojas blancas.
6. Lápices pasta.
7. Plumones, pizarra y/o papelógrafos.
8. Etiquetas para identificar a cada participante.

Introducción:

1. Estructura del programa EncontrándoME (5 minutos)

- El/La formador/a señala que, antes de revisar las actividades del programa, es importante conocer la **estructura general** que comparten todas las sesiones de la intervención.
- Explica que el programa EncontrándoME fue diseñado para ser implementado de manera **estandarizada**, con el propósito de favorecer la **fidelidad** de la intervención y asegurar que todas las personas participantes tengan **acceso a los mismos contenidos y experiencias de aprendizaje.**
- A continuación, presenta la **estructura común** de las **sesiones**, indicando que cada una contempla los siguientes momentos:

- Bienvenida.
- Chequeo de tareas (excepto en la primera sesión).
- Actividad/es central/es.
- Orientación para la realización de la tarea de la semana siguiente (excepto en la última sesión).
- Cierre y evaluación.

- El/La formador/a enfatiza que esta **estructura debe mantenerse** en todas las sesiones, ya que cada uno de sus componentes cumple una función específica dentro del proceso de intervención.
- Asimismo, señala que las **actividades centrales** y los **contenidos** de cada sesión **no deben ser modificados** durante la implementación.
- Como **excepción**, se indica que las **actividades** utilizadas durante el **cierre** de las sesiones pueden adaptarse o reemplazarse por otras equivalentes, siempre que **cumplan** el **mismo propósito** de síntesis, reflexión o evaluación de la sesión.
- Finalmente, el/la formador/a destaca que **respetar** la **estructura** y los **componentes esenciales** del programa **contribuye** a **mantener** la **coherencia** de la intervención y favorece el **logro** de los **objetivos** propuestos.

2. Objetivos y actividades centrales de las sesiones.

2.1 Sesión #1 - ¿Quién soy? Primera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el objetivo de la sesión, señalando que esta constituye el **primer acercamiento** al trabajo sobre la **identidad personal** y busca **ayudar** a las personas usuarias a **reconocerse más allá de su DP**.
- Explica que ahora se trabajará en la actividad central de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: La historia de cada uno**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #2** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad de las instrucciones entregadas.
- Las estrategias utilizadas para promover la participación.
- Las preguntas empleadas para profundizar en los relatos.
- La forma en que se validan las experiencias compartidas.
- La identificación de fortalezas, intereses y recursos personales presentes en las historias.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para favorecer la participación y profundizar en las historias compartidas?
- ¿Cómo contribuye esta actividad a explorar la identidad de las personas más allá de su diagnóstico y a identificar posibles manifestaciones del EI?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de generar un espacio seguro para compartir experiencias personales.
- El uso de preguntas abiertas, escucha activa y validación para favorecer la participación y profundización de los relatos.
- La identificación de fortalezas, intereses, valores y roles distintos al de "paciente" o "persona con DP".
- La utilidad de la actividad para identificar expresiones de EI presentes en las narrativas de las personas usuarias.
- Estrategias para manejar dificultades frecuentes, tales como la escasa participación, respuestas muy breves o dificultades para elaborar relatos personales.

- Una vez finalizada la discusión, el/la formador/a comenta que esta corresponde a la única actividad que se trabaja en esta sesión e invita a los/as participantes a revisarla en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 4)**.

2.2 Sesión #2 - ¿Quién soy? Segunda parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el objetivo de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar** y **fortalecer aspectos positivos de sí mismas, favoreciendo** una **visión más amplia** de su **identidad**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: Generando descripciones positivas sobre uno mismo**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #4** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad de las instrucciones entregadas.
- Las estrategias utilizadas para promover la participación.
- La forma en que se refuerzan las cualidades, logros e intereses identificados por los participantes.
- Las preguntas utilizadas para profundizar en las respuestas.
- La manera en que se favorece la construcción de roles alternativos al de “paciente” o “persona con DP”.

- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a identificar aspectos positivos de sí mismos?
- ¿Cómo contribuye esta actividad al fortalecimiento de una identidad más amplia que la asociada al DP?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de visibilizar cualidades, fortalezas, intereses y logros personales.
- El valor de reforzar roles alternativos al de “paciente” o “persona con DP”.
- La utilidad de esta actividad para contrarrestar visiones negativas de sí mismo asociadas al EI.
- La relevancia de utilizar preguntas y comentarios que favorezcan la identificación de recursos personales.
- Estrategias para apoyar a participantes que manifiesten dificultades para reconocer aspectos positivos de sí mismos.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #2:** Compartiendo las descripciones positivas de uno mismo con el grupo.
- **Ejercicio #3:** Fortaleciendo las partes descuidadas de uno mismo.

- Explicación del proceso recuperativo.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 8)**.

2.3 Sesión #3 - ¿Quién soy? Tercera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar pensamientos negativos** asociados a sí mismas o a su DP, y a desarrollar **formas alternativas de interpretarlos**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: Pensamientos negativos**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #9** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.

- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se explican los distintos tipos de pensamientos negativos.
- Las estrategias utilizadas para ayudar a los participantes a identificar ejemplos personales.
- La forma en que se validan las experiencias compartidas.
- La capacidad del facilitador para evitar juicios o confrontaciones respecto de los pensamientos identificados.
- Las oportunidades que se generan para vincular los pensamientos con experiencias de EI.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a identificar pensamientos negativos relacionados con ellos mismos o con su diagnóstico?
- ¿Cómo contribuye esta actividad a reconocer manifestaciones de EI y preparar el trabajo de reestructuración cognitiva que se desarrollará posteriormente?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de ayudar a las personas usuarias a identificar pensamientos negativos que habitualmente pasan desapercibidos.
- La utilidad de normalizar la presencia de este tipo de pensamientos sin validarlos como hechos.
- La relación entre pensamientos negativos, emociones y comportamientos.
- La identificación de pensamientos asociados al EI.
- Estrategias para apoyar a participantes que tengan dificultades para identificar ejemplos personales o que experimenten malestar al compartirlos.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #2:** Diferentes maneras de pensar.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 11)**.

2.4 Sesión #4 - ¿Qué quiero? Primera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar proyectos** o **metas significativas** para sus vidas y a **desarrollar estrategias concretas** para **avanzar** hacia su **consecución**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que

revise en el manual de intervención el **Ejercicio #2: Lo que quiero, lo consigo.**

- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #14** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se explican las instrucciones de la actividad.
- Las estrategias utilizadas para ayudar a los participantes a identificar proyectos o metas significativas.
- La forma en que el/la facilitador/a orienta la formulación de metas realistas, personales y alcanzables.
- Las estrategias empleadas para apoyar la definición de tareas concretas y secuenciadas.
- La manera en que se promueve la confianza en las propias capacidades.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a formular proyectos o metas realistas y significativas?
- ¿Cómo contribuye esta actividad a fortalecer la esperanza, la confianza en las propias capacidades y el proceso recuperativo?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de que las metas estén alineadas con los intereses y valores de las personas usuarias.
- La necesidad de apoyar la formulación de objetivos realistas y alcanzables.
- La relevancia de dividir las metas en tareas concretas y progresivas.
- La utilidad de la actividad para cuestionar creencias autoestigmatizantes relacionadas con la incapacidad o la falta de futuro.
- Estrategias para apoyar a participantes que manifiesten dificultades para identificar metas, que propongan objetivos poco realistas o que expresen escasa confianza en sus capacidades.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #1:** Lo que quiero, ¿lo he conseguido?

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 14)**.

2.5 Sesión #5 - ¿Qué quiero? Segunda parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **reconocer** y **resignificar** aquellas **actividades significativas** que realizan en su **vida cotidiana, identificando** las **capacidades** y **fortalezas** que les **permiten desarrollarlas.**
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: Mis ocupaciones con sentido**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #16** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se explica el concepto de ocupaciones con sentido.
- Las estrategias utilizadas para ayudar a los participantes a identificar actividades significativas de su vida cotidiana.
- La forma en que se exploran y refuerzan capacidades, cualidades y fortalezas personales.
- La manera en que se promueve la reflexión sobre el significado que tienen estas

ocupaciones para cada persona.
- Las estrategias utilizadas para resignificar actividades que inicialmente podrían no ser consideradas valiosas o relevantes por los participantes.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a reconocer y valorar sus ocupaciones con sentido?
- ¿Cómo contribuye esta actividad al fortalecimiento del sentido de utilidad, competencia y confianza en las propias capacidades?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de reconocer que existen múltiples actividades significativas más allá del trabajo remunerado.
- La identificación de capacidades, fortalezas y recursos personales asociados al desarrollo de ocupaciones con sentido.
- La utilidad de la actividad para fortalecer sentimientos de utilidad, competencia y valoración personal.
- La relevancia de explorar el significado que las ocupaciones tienen para cada persona y su contribución al proceso recuperativo.
- Estrategias para apoyar a participantes que tengan dificultades para identificar ocupaciones con sentido o para reconocer las capacidades que utilizan al desarrollarlas.

- Una vez finalizada la discusión, el/la formador/a comenta que esta corresponde a la única actividad que se trabaja en esta sesión e invita a los/as participantes a revisarla en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 16)**.

2.6 Sesión #6 - ¿Qué hago y qué puedo hacer? Primera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar** y **poner** en **práctica estrategias** para **afrontar situaciones** de **discriminación** o **estigmatización** asociadas a su **DP**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #3: Aplicando el diálogo interno positivo**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen los **Anexos #20** y **#21** correspondientes a las instrucciones y situaciones que serán utilizadas durante la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se explica la estrategia de diálogo interno positivo.
- Las estrategias utilizadas para ayudar a los participantes a elaborar mensajes positivos y realistas.
- La forma en que se vinculan los mensajes elaborados con situaciones concretas de discriminación o estigmatización.

- Las estrategias utilizadas para promover la participación y el intercambio entre los miembros del grupo.
- La manera en que se refuerzan recursos personales y capacidades de afrontamiento.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a construir mensajes de diálogo interno positivo útiles y creíbles?
- ¿Cómo contribuye esta actividad al afrontamiento del EI y al fortalecimiento de una visión más positiva de sí mismos?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de que los mensajes positivos sean realistas y significativos para cada participante.
- La utilidad del diálogo interno positivo como estrategia para afrontar situaciones de discriminación o estigmatización.
- La relevancia de fortalecer capacidades, recursos personales y otras facetas de la identidad distintas al diagnóstico.
- La necesidad de adaptar los mensajes a distintas situaciones y momentos (antes, durante y después de una situación estigmatizante).
- Estrategias para apoyar a participantes que tengan dificultades para identificar mensajes positivos o que manifiesten creencias fuertemente autoestigmatizantes.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la

sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.

- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #1:** ¿Qué he hecho y qué me ha servido frente a la discriminación/estigmatización?
- **Ejercicio #2:** Educando a otros.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 19)**.

2.7 Sesión #7 - ¿Qué hago y qué puedo hacer? Segunda parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **reflexionar** sobre la **decisión** de **revelar o no** su **DP**, **considerando** los **posibles beneficios, costos** y **consecuencias** que esta decisión puede tener en **distintos contextos**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Dado que esta sesión se implementa conjuntamente con un/a experto/a por experiencia, se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a y un/a experto/a por experiencia para asumir dicho rol durante la simulación.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: Razones para revelar el DP**.

- Asimismo, solicita al participante que asumirá el rol de experto/a por experiencia que revise las orientaciones asociadas a su participación en esta actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención, promoviendo la reflexión grupal sobre las razones por las que una persona podría decidir revelar su DP.
- El/La experto/a por experiencia complementa la discusión compartiendo algunas de las razones que influyeron en sus propias decisiones de revelación, modelando una participación basada en la experiencia vivida.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se presentan los objetivos de la actividad.
- Las estrategias utilizadas para promover la participación de los usuarios.
- La forma en que el/la facilitador/a explora distintas razones para revelar el diagnóstico sin dirigir las respuestas hacia una opción determinada.
- La integración de la experiencia compartida por el/la experto/a por experiencia.
- La manera en que se manejan opiniones divergentes respecto de la revelación.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para promover una reflexión abierta sobre la revelación del DP?
- ¿Cómo contribuyó la participación del/de la experto/a por experiencia al desarrollo de la actividad?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de respetar que la decisión de revelar o no el diagnóstico corresponde exclusivamente a cada persona.
- La utilidad de explorar múltiples razones para revelar el DP sin promover una alternativa como mejor que otra.
- El valor de la participación del/de la experto/a por experiencia para enriquecer la discusión y ofrecer ejemplos concretos basados en experiencias reales.
- La necesidad de mantener una postura de facilitación no directiva frente a decisiones personales complejas.
- Estrategias para manejar diferencias de opinión y experiencias diversas dentro del grupo.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #2:** Beneficios y costos de revelar mi DP.
- Formas de revelar, o no, la propia experiencia con el DP.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 22)**.

2.8 Sesión #8 - ¿Qué hago y qué puedo hacer? Tercera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar quiénes** podrían ser las **personas más apropiadas** para **revelarles** su **DP** y cómo compartir esa **experiencia** de una manera **personalmente significativa**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Dado que esta sesión se implementa conjuntamente con un/a experto/a por experiencia, se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a y un/a experto/a por experiencia para asumir dicho rol durante la simulación.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el apartado: **Mejores personas a quienes revelarles la propia experiencia con el DP**.
- Asimismo, solicita al participante que asumirá el rol de experto/a por experiencia que revise las orientaciones asociadas a su participación en esta actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención (**para esta actividad, además de la Presentación V2, se deberá utilizar la Presentación, específicamente las Diapositivas 13, 14 y 15**).
- El/La experto/a por experiencia participa compartiendo ejemplos personales o experiencias que permitan ilustrar las características que puede tener una persona adecuada para la revelación del diagnóstico.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se presentan los criterios para identificar posibles personas a quienes revelar el diagnóstico.
- Las estrategias utilizadas para promover la reflexión y participación de los/las usuarios/as.
- La forma en que el/la facilitador/a evita transmitir que existe una única respuesta correcta.
- La integración de la experiencia compartida por el/la experto/a por experiencia.
- La manera en que se promueve una toma de decisiones reflexiva y centrada en las necesidades de cada persona.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a reflexionar sobre quién podría ser una persona apropiada para la revelación?
- ¿Cómo contribuyó la participación del/de la experto/a por experiencia al desarrollo de la actividad?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de analizar las características de la persona a quien se podría revelar el diagnóstico antes de tomar una decisión.
- La utilidad de considerar aspectos como la confianza, el apoyo, la empatía y la apertura de la otra persona.
- El valor de utilizar experiencias concretas para facilitar la comprensión de la estrategia.
- La necesidad de respetar los distintos ritmos y decisiones de los participantes respecto a la revelación.
- Estrategias para manejar situaciones en las que existan dudas, ambivalencia o temor frente a la posibilidad de revelar el diagnóstico.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- Presentación de orientaciones para contar la propia experiencia con el DP de una forma personalmente significativa.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 25)**.

2.9 Sesión #9 – Recuperación. Primera parte (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **identificar** los **avances** que han experimentado en su **proceso recuperativo, reconocer** los **factores** que han **favorecido** dicho **proceso** y **definir acciones concretas** para **continuar fortaleciéndolo**.
- Explica que ahora se trabajará una de las actividades centrales de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.

- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención **el Ejercicio #1: Explorando mi proceso recuperativo**.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se introduce el concepto de recuperación.
- Las estrategias utilizadas para ayudar a los participantes a identificar avances en sus vidas.
- La forma en que el/la facilitador/a valida logros cotidianos que podrían parecer pequeños, pero que resultan significativos para el proceso recuperativo.
- Las estrategias utilizadas para ampliar la comprensión de la recuperación más allá de la desaparición de síntomas.
- La manera en que se promueve una visión esperanzadora y realista del proceso recuperativo.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a identificar avances en su proceso recuperativo?
- ¿Cómo contribuye esta actividad a fortalecer una visión más amplia y personal de la recuperación?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de comprender la recuperación como un proceso personal y único para cada persona.
- La utilidad de identificar avances concretos en distintas áreas de la vida cotidiana.
- La relevancia de reconocer logros y cambios positivos que frecuentemente pasan desapercibidos.
- La necesidad de ampliar la comprensión de la recuperación más allá de la ausencia de síntomas o la cura del problema de salud mental.
- Estrategias para apoyar a participantes que tengan dificultades para reconocer avances o que mantengan expectativas poco realistas respecto a la recuperación.

- Una vez finalizada la revisión de la actividad central, el/la formador/a comenta que esta corresponde solo a una de las actividades que conforman la sesión completa del programa.
- Con el propósito de que los/as participantes conozcan la estructura general de la sesión, presenta brevemente las demás actividades que deberán implementar posteriormente, sin profundizar en su desarrollo debido a restricciones de tiempo.
- Para esta sesión, además del ejercicio que ya trabajamos, el manual contempla:

- **Ejercicio #2:** El termómetro de la recuperación.
- **Ejercicio #3:** ¿Qué me ayuda a recuperarme?
- **Ejercicio #4:** Potenciando mi proceso recuperativo.

- El/La formador/a señala que cada una de estas actividades contribuye al logro de los objetivos de la sesión.
- Finalmente, invita a los/as participantes a revisar estas actividades en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se

encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 29)**.

2.10 Sesión #10 – Recuperación. Segunda parte y Cierre (30 minutos)

- El/La formador/a presenta brevemente el foco de la sesión, señalando que esta busca ayudar a las personas usuarias a **reflexionar** sobre los **cambios experimentados** a lo largo del programa, explorando cómo se perciben a sí mismas al finalizar la intervención y qué aprendizajes pueden integrar a su vida cotidiana.
- Explica que ahora se trabajará en la actividad central de la sesión mediante una **simulación**, con el propósito de que los/as participantes experimenten tanto el rol de facilitador/a como el de participante de la intervención.
- Se solicita una persona voluntaria para asumir el rol de facilitador/a.
- Se seleccionan entre tres y cuatro participantes para asumir el rol de usuarios/as.
- El resto de los asistentes actuará como observador/a de la implementación.
- El/La formador/a solicita al participante que asumirá el rol de facilitador/a que revise en el manual de intervención el **Ejercicio #1: Recontando mi historia**.
- Asimismo, solicita a quienes asumirán el rol de usuarios/as que revisen el **Anexo #32** correspondiente a las instrucciones de la actividad.
- Se otorgan aproximadamente **3 minutos** para revisar el material y resolver dudas relacionadas con la implementación.
- Antes de comenzar la simulación, el/la formador/a recuerda que el objetivo no es representar situaciones exageradas, sino aproximarse de la manera más realista posible a lo que podría ocurrir durante la implementación del programa.
- El/La facilitador/a desarrolla la actividad siguiendo las instrucciones establecidas en el manual de intervención.
- La dramatización tendrá una duración aproximada de **10 minutos**.
- Durante la actividad, las personas observadoras deberán prestar atención a:

- La claridad con que se presentan las instrucciones de la actividad.
- Las estrategias utilizadas para promover la reflexión sobre los cambios experimentados durante el programa.
- La forma en que se identifican fortalezas, capacidades, intereses, proyectos y otros aspectos positivos de la identidad.

- Las estrategias utilizadas para vincular los relatos con los contenidos trabajados a lo largo de la intervención.
- La manera en que se favorece una visión esperanzadora y orientada al futuro.
- El manejo de los tiempos y de la discusión grupal.

- Finalizada la dramatización, el/la formador/a guía la discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo el/la facilitador/a para ayudar a los participantes a identificar cambios en la forma en que se perciben a sí mismos?
- ¿Cómo contribuye esta actividad al cierre del programa y a la consolidación de los aprendizajes desarrollados durante la intervención?
- ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación de esta actividad y cómo podrían abordarse?

- Se espera que surja:

- La importancia de favorecer la reflexión sobre los cambios experimentados durante el programa.
- La utilidad de identificar fortalezas, capacidades, intereses, proyectos y ocupaciones significativas que forman parte de una identidad más amplia que el diagnóstico.
- La relevancia de reconocer los avances logrados en el afrontamiento del EI y en el proceso recuperativo.
- La necesidad de reforzar las estrategias aprendidas durante la intervención y su aplicación en la vida cotidiana.
- Estrategias para apoyar a participantes que tengan dificultades para identificar cambios o que perciban escasos avances en su proceso.

- Una vez finalizada la discusión, el/la formador/a comenta que esta corresponde a la única actividad que se trabaja en esta sesión e invita a los/as participantes a revisarla en detalle en el manual de intervención antes de implementar la sesión, con el fin de familiarizarse con sus instrucciones, materiales y recomendaciones de facilitación.
- Para finalizar, el/la formador/a sintetiza las ideas fuerza de esta sesión, las que se

encuentran en la **Presentación V2 (Diapositiva 31)**.

ANEXOS

ANEXOS

Anexo #1: Tarjetas con los roles

Usuario/a Acaparador/a

Descripción del rol: participas activamente y tienes mucho interés en compartir tus experiencias. Sin darte cuenta, tiendes a ocupar gran parte del tiempo disponible, dificultando que otras personas participen.

Objetivo del rol: generar una situación en la que el/la facilitador/a deba equilibrar la participación del grupo sin invalidar tus aportes.

Cómo actuar:

- Intervén rápidamente cuando el/la facilitador/a haga una pregunta.
- Intenta responder antes que otras personas.
- Extiende tus respuestas más de lo necesario.
- Relaciona los comentarios de otros/as participantes con experiencias propias para volver a tomar la palabra.
- Si el/la facilitador/a abre un nuevo tema, intenta aportar nuevamente.

Frases que podrías utilizar:

- “Eso me hace pensar en algo que me pasó a mí...”
- “Yo también viví una situación parecida y además...”
- “Quisiera agregar otra cosa...”
- “Eso es importante, pero también hay que considerar que...”
- “Déjame complementar lo que acaba de decir...”

Usuario/a Disruptor/a

Descripción del rol: te cuesta mantener la atención en el tema central de la actividad. Sueles interrumpir, cambiar de tema o introducir comentarios que dificultan el desarrollo de la conversación grupal.

Objetivo del rol: generar situaciones que requieran que el/la facilitador/a redirija la conversación hacia los objetivos de la actividad.

Cómo actuar:

- Interrumpe ocasionalmente a otros/as participantes.
- Cambia el tema cuando la conversación se vuelva profunda.
- Introduce ejemplos poco relacionados con la pregunta.
- Realiza comentarios que desvíen la atención del grupo.
- No seas agresivo/a; simplemente dificulta el foco de la actividad.

Cuándo intervenir:

- Después de que alguien comparta una experiencia significativa.
- Cuando el/la facilitador/a intente profundizar en algún tema.
- Cuando el grupo parezca avanzar fluidamente.

Frases que podrías utilizar:

- “Perdón, pero eso me hizo acordar de otra cosa...”
- “No sé si eso tiene tanta importancia.”
- “Yo creo que el problema real es otro.”
- “¿Y por qué estamos hablando de esto?”
- “Bueno, cambiando de tema...”

Usuario/a Pasivo/a

Descripción del rol: prefieres escuchar antes que hablar. Aunque tienes experiencias y opiniones que podrían enriquecer la conversación, te cuesta intervenir espontáneamente en espacios grupales.

Objetivo del rol: generar una situación en la que el/la facilitador/a deba utilizar estrategias para promover la participación sin ejercer presión ni incomodar.

Cómo actuar:

- Mantente en silencio durante gran parte de la actividad.
- Evita pedir la palabra.
- Si el/la facilitador/a te invita a participar, responde brevemente.
- Mira a quienes hablan y demuestra atención, pero sin intervenir espontáneamente.
- Solo comparte algo más elaborado si el/la facilitador/a utiliza estrategias adecuadas para favorecer tu participación.

Frases que podrías utilizar:

- “No estoy seguro/a.”
- “Más o menos me identifico con eso.”
- “Estoy de acuerdo con lo que se ha dicho.”
- “No tengo mucho que agregar.”
- “Prefiero escuchar por ahora.”

