

Explorando y Sanando: Terapia para la Herida del Niño Interior

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de Psicología interesados en aprender y aplicar una terapia focalizada en la sanación de la herida de abandono del niño o niña interior. A través de una experiencia guiada y estructurada, los estudiantes aprenderán a identificar las emociones vinculadas a la ausencia emocional de figuras parentales y a desarrollar un protocolo terapéutico que facilite la conexión y el diálogo con la niña o niño interior. Esta práctica es fundamental para comprender procesos de apego y resiliencia, y su relevancia trasciende el ámbito académico al impactar en el bienestar emocional personal y profesional. Al final de la sesión, los estudiantes serán capaces de estructurar un proceso terapéutico en pasos claros y reflexivos, utilizando técnicas visuales y afirmativas que fomentan la autoaceptación y el autoconocimiento.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones y creencias subyacentes asociadas a la herida de abandono en el niño o niña interior.
- Diseñar un protocolo terapéutico estructurado para abordar y sanar la herida de abandono utilizando técnicas de visualización y afirmación.
- Aplicar una práctica guiada de terapia para el niño o niña interior, enfocada en la empatía y la autocompasión.
- Evaluar críticamente la experiencia terapéutica para identificar aprendizajes y posibles adaptaciones en la intervención.

Recursos Necesarios

- Espacio tranquilo y cómodo para la práctica de visualización (salón con sillas y espacio para sentarse o recostarse).
- Equipo de audio para reproducir música suave y guía auditiva (opcional).
- Hojas de trabajo impresas con el protocolo terapéutico y afirmaciones para la niña o niño interior (una por estudiante).
- Bolígrafos o lápices para anotaciones.
- Proyector o pizarra para la presentación de pasos y afirmaciones clave.
- Temporizador o reloj para controlar tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos en teorías de apego y desarrollo infantil adquiridos en cursos previos de Psicología.

- Habilidades básicas en técnicas de relajación y manejo emocional.
- Experiencia previa en actividades de reflexión personal y trabajo grupal.
- Actitud abierta y respetuosa hacia procesos de introspección y autoconocimiento.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica a los estudiantes que el objetivo de la sesión es aprender a estructurar una terapia para sanar la herida de abandono del niño o niña interior, enfatizando la importancia de este proceso para el desarrollo emocional saludable y la práctica profesional en Psicología.

Activación de conocimientos previos

Docente: Propone la siguiente pregunta para discusión breve en plenaria: "*¿Qué creen que significa la 'herida de abandono' en el contexto del desarrollo psicológico y cómo podría manifestarse en la vida adulta?*"

Estudiantes: Comparten sus ideas y experiencias previas durante 5 minutos, mientras el docente modera y sintetiza conceptos clave con apoyo de la pizarra o proyector.

Motivación y enganche

Docente: Presenta un dato impactante: "*Se estima que las experiencias tempranas de abandono emocional pueden influir en la regulación afectiva y las relaciones interpersonales durante toda la vida. Hoy exploraremos una técnica poderosa para iniciar la sanación desde el niño o niña interior.*"

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la vida cotidiana y futura práctica profesional: "*Como futuros psicólogos, entender y manejar estas heridas internas no solo ayuda a otros, sino también a ustedes mismos en su crecimiento personal y profesional.*"

Roles

- **Docente:** Facilita la discusión, orienta y conecta conceptos.
- **Estudiantes:** Participan activamente compartiendo ideas y reflexionando.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce la terapia para la herida del niño o niña interior mediante una breve explicación sobre la técnica de visualización y afirmaciones, resaltando los pasos esenciales para su aplicación exitosa, evitando una exposición larga y fomentando la participación.

Actividad 1: Construcción colaborativa del protocolo terapéutico

- **Objetivo:** Diseñar en grupos el protocolo estructurado para la terapia.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregar hojas con la descripción inicial del ejercicio (visualización y afirmaciones básicas).
 - Solicitar que cada grupo proponga y ordene los pasos necesarios para realizar la terapia completa, considerando introducción, visualización guiada, diálogo interno y cierre.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Protocolo terapéutico escrito en hoja de trabajo.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas como: *"¿Cómo aseguran que la niña interior se sienta escuchada y comprendida?"* y *"¿Qué afirmaciones podrían fortalecer la autocompasión?"*

Actividad 2: Práctica guiada de la terapia para el niño o niña interior

- **Objetivo:** Aplicar la terapia para experimentar el proceso y comprender sus efectos.
- **Instrucciones:**
 - Indicar a los estudiantes que cierren sus ojos, coloquen la mano en el corazón y sigan la guía verbal que el docente leerá, incluyendo la visualización y las afirmaciones para la niña o niño interior.
 - Leer pausadamente el texto adaptado para la sesión, invitando a la empatía y la aceptación.
 - Al terminar, se pide a los estudiantes que abran los ojos y anoten sus sensaciones y reflexiones en la hoja de trabajo.
- **Organización:** Individual, en silencio.
- **Producto:** Notas personales de la experiencia y reflexiones escritas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar la visualización con voz calmada y observar reacciones para intervenir si algún estudiante muestra incomodidad.

Actividad 3: Puesta en común y análisis reflexivo

- **Objetivo:** Analizar colectivamente la experiencia y evaluar el protocolo diseñado.
- **Instrucciones:**
 - Invitar a voluntarios a compartir sus sensaciones y aprendizajes.
 - Discutir en plenaria qué pasos funcionaron mejor y qué podrían mejorar en el protocolo.

- Tomar nota en la pizarra de las observaciones para consolidar un protocolo común.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Protocolo terapéutico refinado y conclusiones grupales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar la discusión, sintetizar aportes e impulsar el pensamiento crítico.

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Proponer que diseñen afirmaciones adicionales enfocadas en fortalezas personales o recursos internos.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Ofrecer ejemplos guiados y acompañamiento individual para facilitar la elaboración del protocolo y la visualización.

Transiciones

El docente conecta cada actividad destacando cómo cada paso refuerza el anterior: la construcción del protocolo prepara para la práctica, y la práctica enriquece la reflexión final para mejorar el protocolo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta tres ideas claves que aprendieron sobre la terapia para el niño o niña interior.

Estudiantes: Escriben y luego forman un mapa mental colectivo en la pizarra con las ideas más comunes y relevantes.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula las siguientes preguntas para que los estudiantes respondan por escrito y compartan voluntariamente:

- ¿Cómo relacionas la terapia para el niño interior con tu comprensión del apego y la sanación emocional?
- ¿Qué desafíos anticipas al aplicar esta terapia en un contexto profesional?
- ¿Cuál fue el paso más significativo para ti en la estructuración de la terapia y por qué?

Retroalimentación

Docente: Proporciona comentarios inmediatos durante la puesta en común, resaltando fortalezas y sugerencias para mejorar el protocolo y la práctica terapéutica.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a practicar esta terapia en contextos personales o en prácticas supervisadas, y a preparar un breve informe sobre su experiencia para la próxima sesión o foro virtual.

Tarea o reto

Diseñar una breve guía escrita para un paciente que incluya los pasos de la terapia para el niño o niña interior y una lista de afirmaciones personalizadas, que será evaluada en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa. Se aplica durante la fase de Desarrollo (evaluación continua de los protocolos y prácticas) y en la fase de Cierre (reflexiones escritas y síntesis).

Criterios de evaluación:

- Claridad y coherencia en la estructuración del protocolo terapéutico (objetivo 2).
- Capacidad para aplicar la visualización y afirmaciones en la práctica guiada (objetivo 3).
- Profundidad y pertinencia en el análisis reflexivo del proceso terapéutico (objetivos 1 y 4).

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluar el protocolo terapéutico escrito.
- Observación directa durante la práctica de visualización y puesta en común.
- Lista de cotejo para verificar participación y calidad de reflexiones escritas.
- Autoevaluación mediante preguntas metacognitivas.

Evidencias de aprendizaje:

- Protocolo terapéutico diseñado y refinado.
- Notas personales y reflexiones escritas tras la práctica.
- Contribuciones durante la puesta en común y respuestas a preguntas metacognitivas.