



Corporación

ESCUCHAR

Acoger · Transformar · Vincular

Contenidos

1. **Presentación**
2. **El preocupante panorama de la Salud Mental**
3. **El Círculo de Escucha: una respuesta comunitaria**
4. **Experiencia con escolares adolescentes en Recoleta**
5. **Experiencia con docentes y directivos de establecimientos educativos**
6. **Propuesta de acción: Círculos de Escucha**

1.

Presentación

Somos Corporación Escuchar, una asociación sin fines de lucro, creada en 2014, dedicada a promover el desarrollo socioemocional de personas, familias y comunidades, a través de metodologías de acción psicosocial que acogen y transforman el sufrimiento, en un entorno grupal que construye redes de apoyo mutuo y comunidad.

Nos proponemos mostrarte aquí la experiencia que hemos desarrollado en el área de educación, aplicando la metodología Terapia Comunitaria Integrativa, que en Chile hemos llamado Círculos de Escucha. Creada en Brasil hace 40 años, y de aplicación en 38 países, es una tecnología social que promueve la salud y crea sólidos vínculos entre los participantes, generando cohesión social y comunidad.

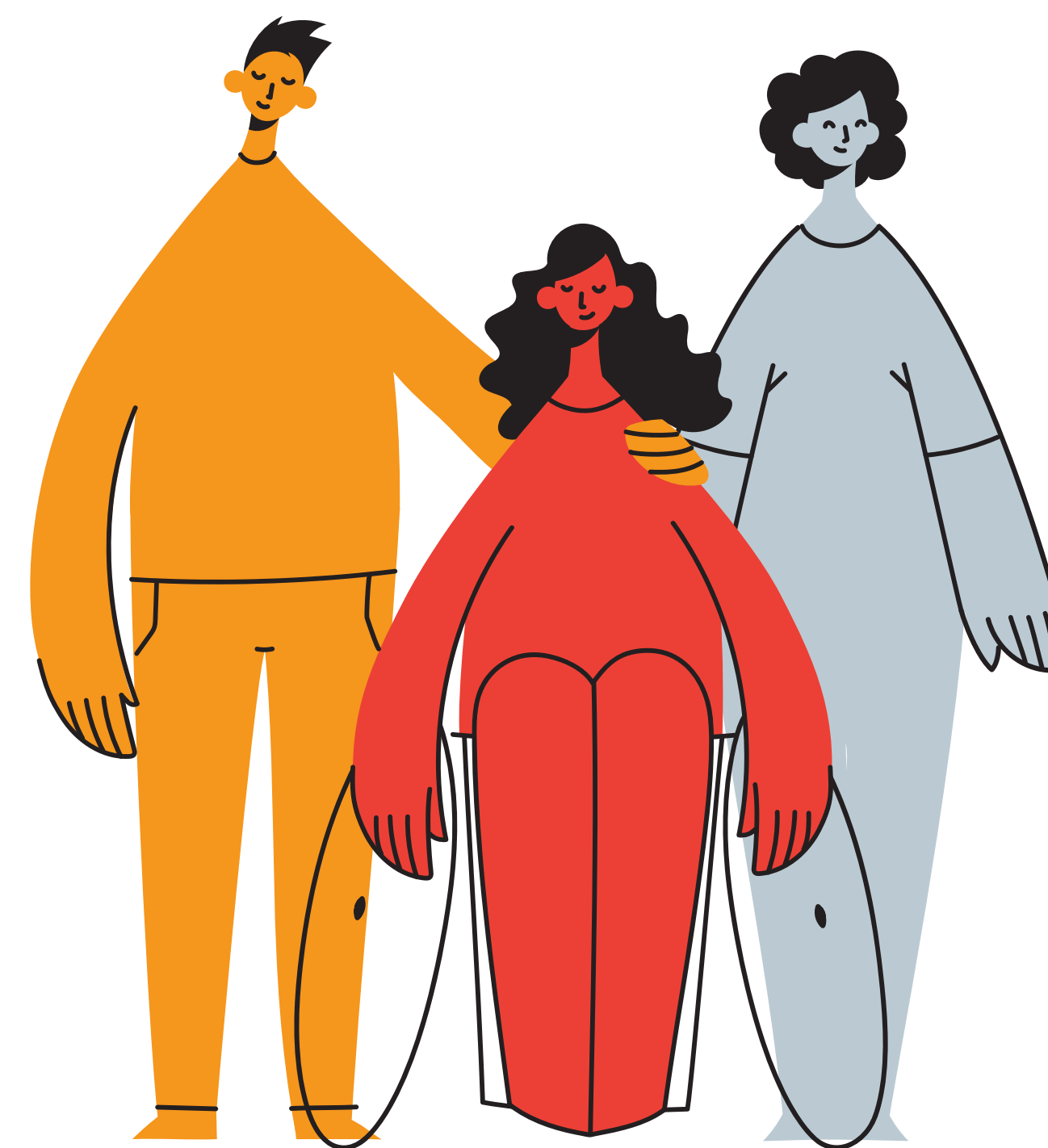
En el sector educación, los Círculos de Escucha ya han alcanzado miles de participaciones de escolares adolescentes, Profesores, Asistentes de la Educación y Directivos de diversos establecimientos educacionales, incidiendo en la convivencia escolar y la efectividad del aprendizaje. Esta es la experiencia que podrás ver a lo largo de las próximas páginas.

2.

El preocupante panorama de la salud mental

Más allá del nivel de desarrollo y de los recursos disponibles en cada nación, existe una crisis mundial en materia de salud mental, de acuerdo con el último reporte de la OMS de junio de 2022, de acuerdo con el último reporte de la OMS de junio de 2022, Informe Mundial Sobre la Salud Mental: Transformar la Salud para Todos.

Chile no es ajeno a ello; las estadísticas y diagnósticos al respecto nos dicen que la salud mental de los chilenos está frágil, especialmente en la población adolescente. Por ello es urgente implementar acciones concretas y eficientes.



Sin duda que “sentirse bien” física y emocionalmente es una aspiración transversal a todas las personas sin importar el género, la edad y el contexto sociocultural.

Cuando nos sentimos capaces de desarrollar nuestras potencialidades, lidiar con el estrés normal de la vida y estudiar o trabajar productiva y fructíferamente, pudiendo también realizar contribuciones al entorno, es porque nuestra salud mental está sana.

A pesar de su importancia para el bienestar integral de las personas, el panorama en materia de salud mental es desolador a nivel mundial y nacional.

El Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom, señala, en el Informe citado, que “las tasas de trastornos que ya son comunes, como la depresión y la ansiedad, aumentaron en un 25% durante el primer año de la pandemia, sumándose a los casi 1.000 millones de personas que ya sufren algún trastorno mental”.

El informe asegura que “la salud mental es mucho más que la ausencia de

enfermedad: es parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individual y colectivo” y que para lograr los objetivos del “Plan de acción integral de salud mental 2013-2030” de la OMS, “debemos transformar nuestras actitudes, acciones y enfoques para promover y proteger la salud mental, y proveer y cuidar a los necesitados”.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, los niños y adolescentes chilenos de entre 5 y 15 años presentan un 24% de trastornos de ansiedad, un 17% trastornos de conducta y un 16% dolores de cabeza incluyendo migraña y tipo tensional. Alrededor de los 20 años surge un patrón de trastornos comunes que se mantiene estable durante la juventud y la edad adulta, tales como ansiedad, depresión, autolesiones y trastornos somatomorfos que incluyen síntomas orgánicos crónicos acompañados de niveles significativos y desproporcionados de angustia.

Investigaciones locales han puesto en evidencia la condición actual de la salud mental en la población adolescente de Chile, cuyas estadísticas alertan sobre la urgencia con la que debe ser atendida, más aún después de la pandemia por Covid 19.



Informe mundial sobre la salud mental / OMS / junio 2022 /
www.who.int/publications/i/item/9789240049338



Perfil país Chile/ Oficina para Las Américas de la OMS /
<https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-chile>

Una crisis silenciosa: la salud mental de los escolares adolescentes

La ansiedad, la depresión y las autolesiones son los problemas de salud más importantes que los adolescentes chilenos reconocen entre sus pares, según concluye un estudio desarrollado por la Defensoría de la Niñez y la Universidad de Chile, a través de su Escuela de Salud Pública y el Centro de Estudios en Seguridad Ciudadana y que fue dado a conocer en octubre el 2022 por el Ministerio de Salud.

Estos resultados confirman el desalentador panorama que también ha venido anunciando la Encuesta Nacional de Monitoreo Educacional en Pandemia. Esta se aplica cada tres semanas en distintos establecimientos educacionales del territorio nacional desde el año 2021 y busca proporcionar información esencial para la toma de decisiones en materia de educación.

Entre los indicadores monitoreados destacan el funcionamiento del sistema escolar, asistencia de los estudiantes y vínculo con sus establecimientos, niveles de violencia en la comunidad educativa, salud mental y bienestar emocional de los estudiantes y el apoyo en actores externos para abordar la salud socioemocional, aprendizaje y asistencia de los estudiantes, entre otras variables de interés. En definitiva, gracias a la información aportada por estos y otros diversos estudios, el diagnóstico general de la salud mental de los adolescentes está claro. Ahora es momento de pasar a la acción para resolver el problema. El tema es cómo lo hacemos.

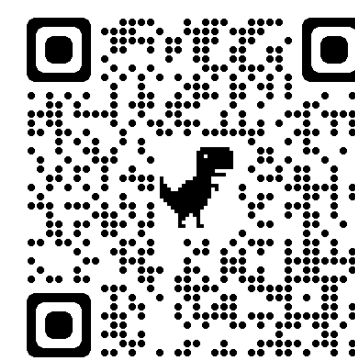
La salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad:

Es una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individuales y colectivos.

(Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS).

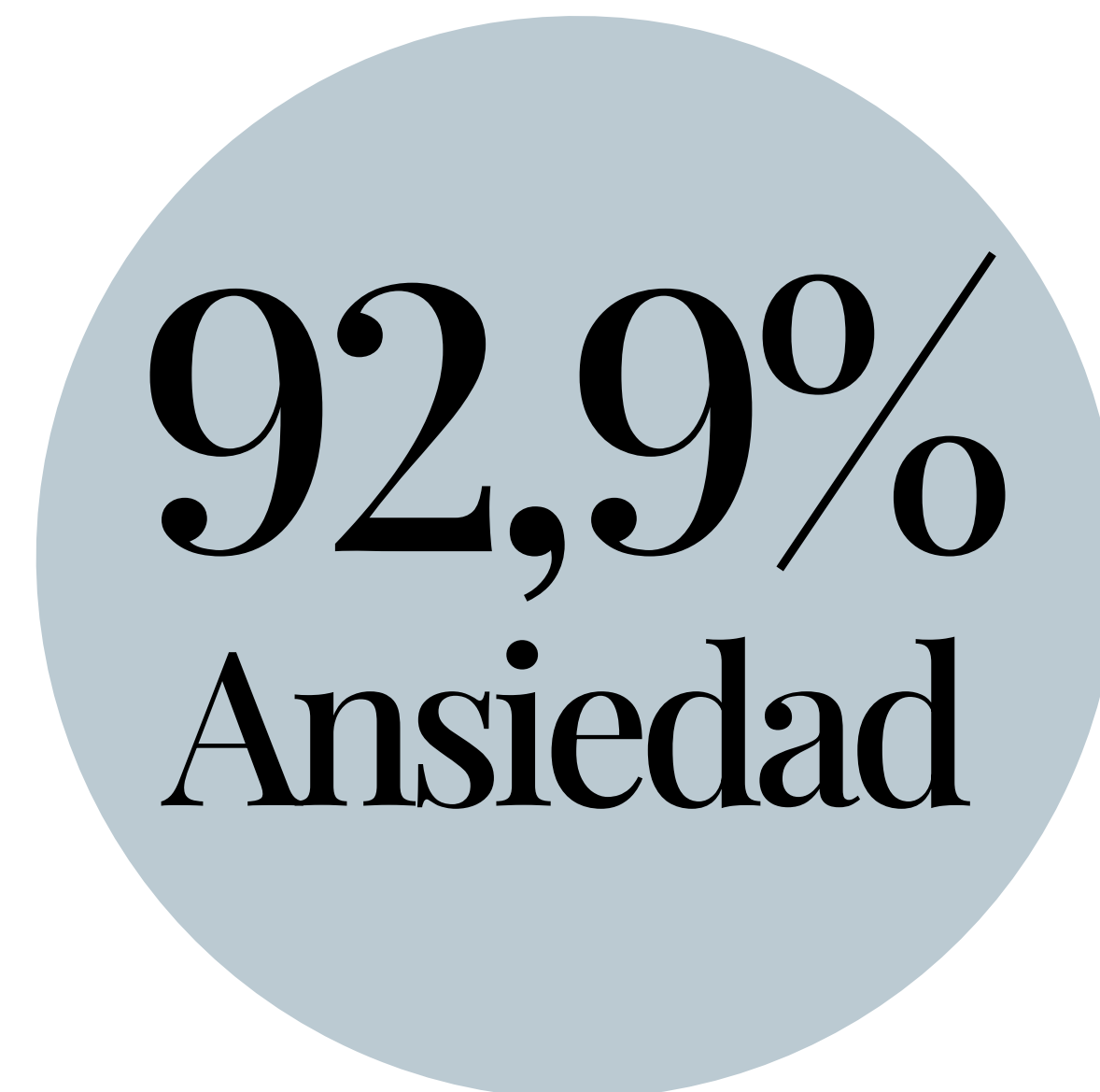


Estudio sobre Políticas Públicas Relacionadas con la Salud Mental de Niños, Niñas y Adolescentes en Chile / Minsal/ octubre 2022/ www.minsal.cl



Reporte Encuesta Nacional de Monitoreo Educacional en Pandemia / Mineduc / abril 2023 / www.covideduccion.cl

¿Cuáles son los problemas de salud mental más importantes en los adolescentes chilenos?



66%

de los directores de escuela perciben un deterioro en el bienestar emocional de los estudiantes respecto a los niveles prepandemia.

72%

de los alumnos de enseñanza media reportan síntomas como desinterés, tristeza, intolerancia, irritabilidad y soledad.

3. El Círculo de Escucha: Una respuesta comunitaria



El Valor del Círculo de Escucha

Acoger- Transformar – Vincular son las acciones que mejor explican el proceso de los Círculos de Escucha desarrollados por Corporación Escuchar, nombre que recibe en Chile la Terapia Comunitaria Integrativa (TCI).

El enfoque comunitario y de transformación emocional son atributos que valorizan y distinguen al Círculo de Escucha como metodología de cuidado . A ello se suma su carácter horizontal, lo que facilita el proceso de apertura y autoconocimiento individual, toda vez que genera un contexto de diálogo, confianza e igualdad entre los participantes.

En términos simples y generales, el Círculo de Escucha es un espacio de encuentro en que cada participante logra verbalizar sus emociones, las que son acogidas por los otros. Luego, se comparten experiencias resilientes, generando de manera conjunta estrategias y propuestas para lograr la

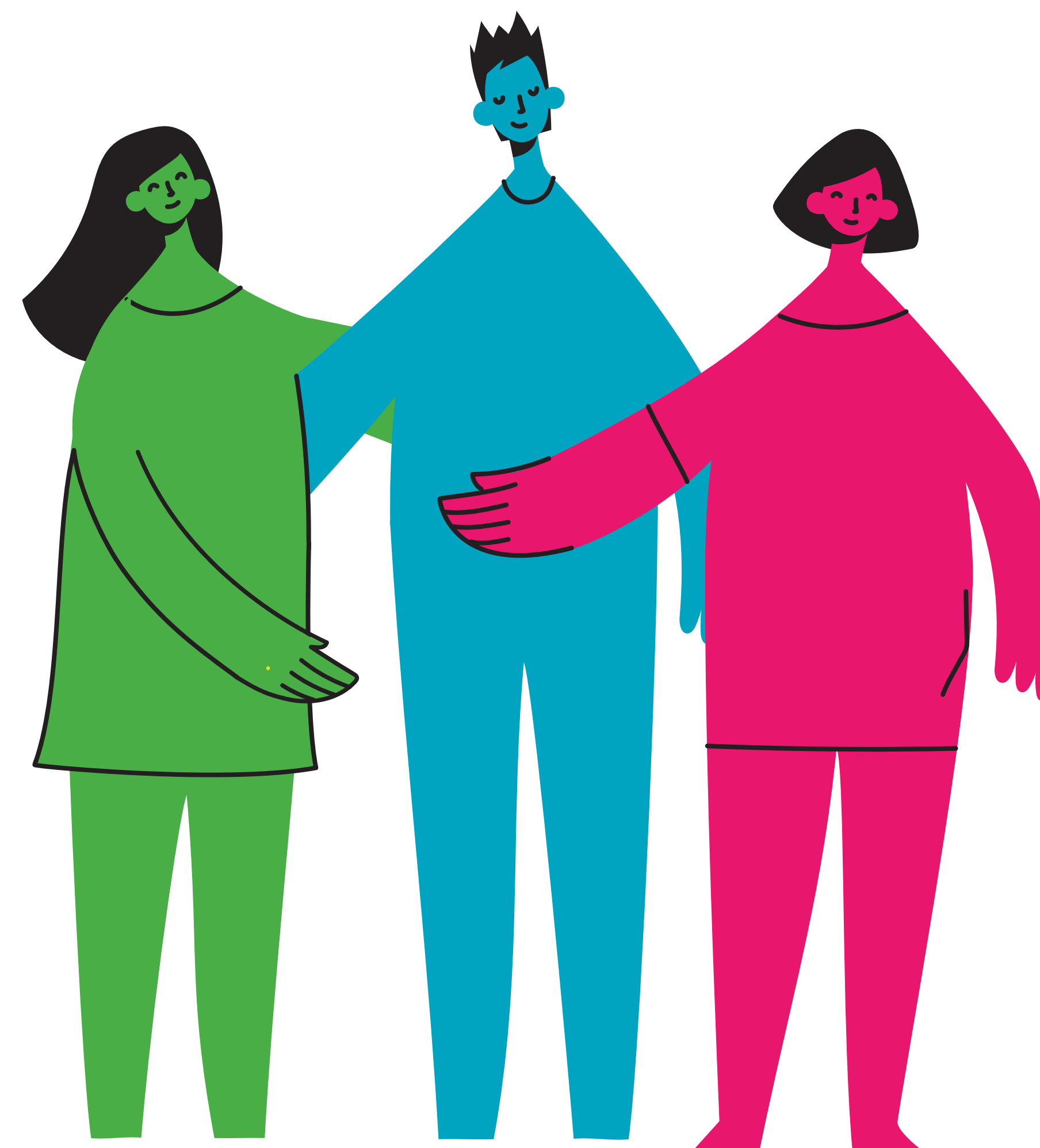
transformación positiva.

Un factor fundamental del éxito de los Círculos de Escucha es el contexto que se genera en cada encuentro y que se caracteriza por la escucha activa, la colaboración y el respeto, confianza e igualdad entre los participantes.

También es clave el rol de nuestros monitores, quienes son altamente capacitados para conducir cada sesión de manera horizontal, manteniendo los atributos esenciales de esta técnica.

El Círculo fluye sutilmente y en ese recorrido de 360° se generan empatía, confianza, resiliencia y comunidad.

“Aportamos a la autoestima, la resiliencia y el bienestar de personas y comunidades, con un fuerte enfoque comunitario y territorial”, señala la Presidenta de Corporación Escuchar, Verónica Virgilio.



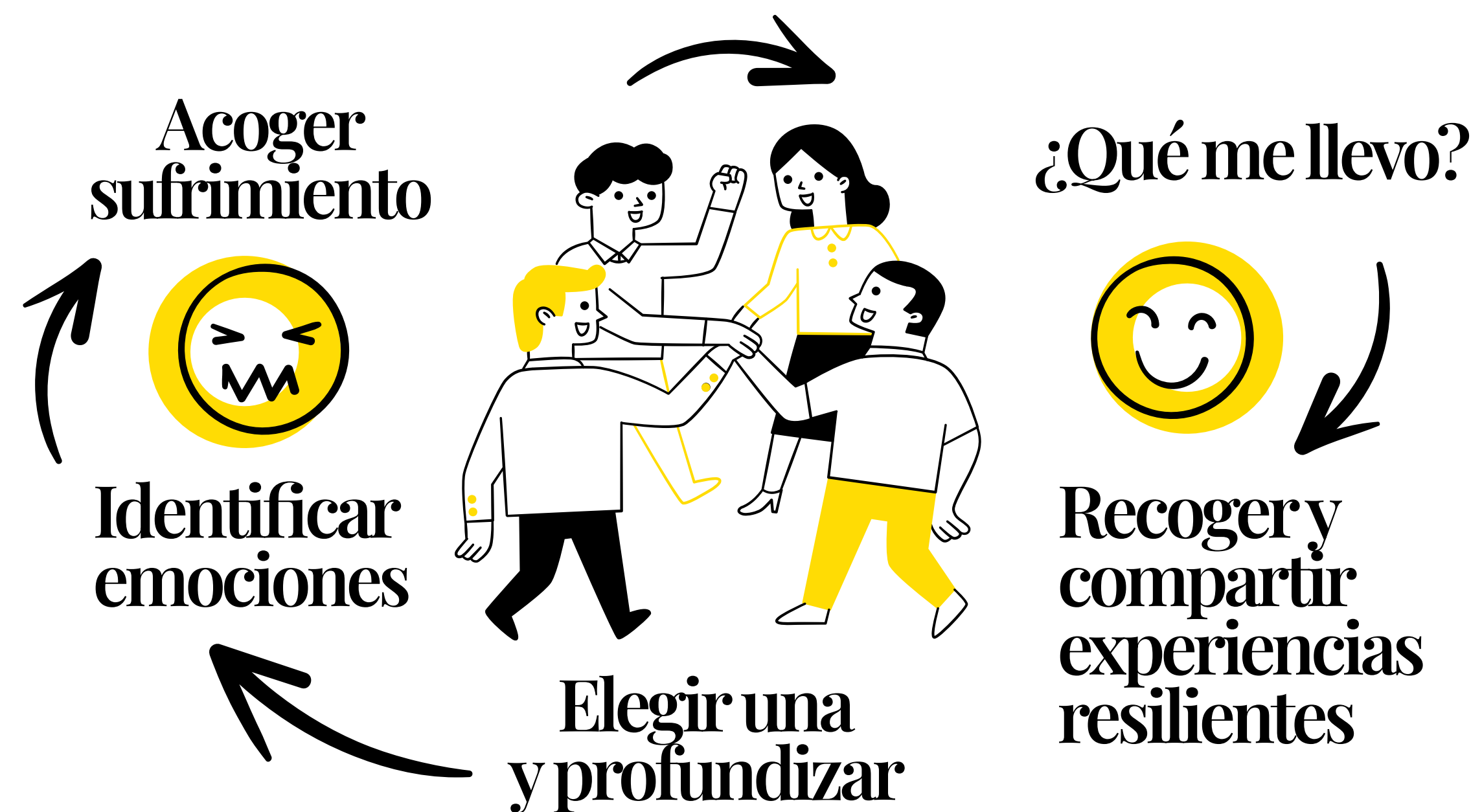
¿Cómo funcionan los Círculos de Escucha?

El Círculo de Escucha genera en los participantes un camino de transformación en dos aspectos fundamentales de la persona: su emocionalidad y su entorno. La persona tiene una transformación que le permite “mirar al cielo, en vez de mirar al suelo” y también hay una modificación del contexto por el hecho de que esta es una construcción colectiva, que genera comunidad.

En términos simples, el Círculo puede graficarse como un proceso que busca Acoger, Transformar y Vincular, al que los participantes **“traen”** situaciones y emociones no saludables, que son transformadas al contactar con otras/os, y que despiertan experiencias resilientes que redundan en aprendizajes colectivos generándose alegría, confianza, amistad, bienestar.

Al finalizar el Círculo de Escucha, quienes participan **“se llevan”** emociones saludables.

El Proceso del Círculo de Escucha



Sanando en comunidad



4.

Experiencia con escolares adolescentes en Recoleta

En 2016, como parte de una estrategia de promoción de salud con enfoque territorial de la comuna de Recoleta, iniciamos Círculos Comunitarios de Escucha en establecimientos de salud, organizaciones sociales y, en particular, en diversos establecimientos educativos de la comuna.

En las instituciones escolares nuestra estrategia se extendió por 3 años, periodo en el que se realizaron 232 Círculos, durante los cuales se registraron 3.411 participaciones o asistencias a Círculos.

“Junto con ser lugares de práctica para Monitores en formación, a través de esta experiencia se buscaba mejorar la convivencia escolar y prevenir problemas de salud mental de los escolares adolescentes, quienes en este espacio compartieron sus dificultades cotidianas en un ambiente cuidado y de respeto, gracias a la estructura y reglas del Círculo”.

Yasna Nanjarí Godoy, Vicepresidenta de Corporación Escuchar.

En términos generales, los adolescentes abordaron las situaciones escolares y personales que los afectaban junto con sus emociones. En el transcurso de cada Círculo Comunitario de Escucha, aparecieron las estrategias y recursos que ellos mismos habían implementado, lo que contribuyó a lograr una transformación emocional positiva.

Los indicadores obtenidos al finalizar el programa de Círculos Comunitarios de Escucha en Recoleta muestran que es posible contribuir a la salud mental de estudiantes adolescentes, a través de una metodología que la promueve y protege, despertando los propios recursos de los jóvenes, generando prácticas de autocuidado y vínculos saludables que construyen comunidad.



Lo que dicen los escolares adolescentes

A través de nuestra metodología, Corporación Escuchar ha logrado descifrar cuáles son las emociones predominantes en los jóvenes y los conflictos que los afectan. El estudio realizado en Recoleta, junto con evidenciar la situación de salud mental en adolescentes, también entrega información más detallada, avanzando un paso más allá del diagnóstico.

“En los Círculos, los propios jóvenes hablan acerca de cuáles son sus malestares cotidianos; desde la propia voz de los adolescentes estudiantes sabemos cuáles son, y esto es lo que mostramos”.

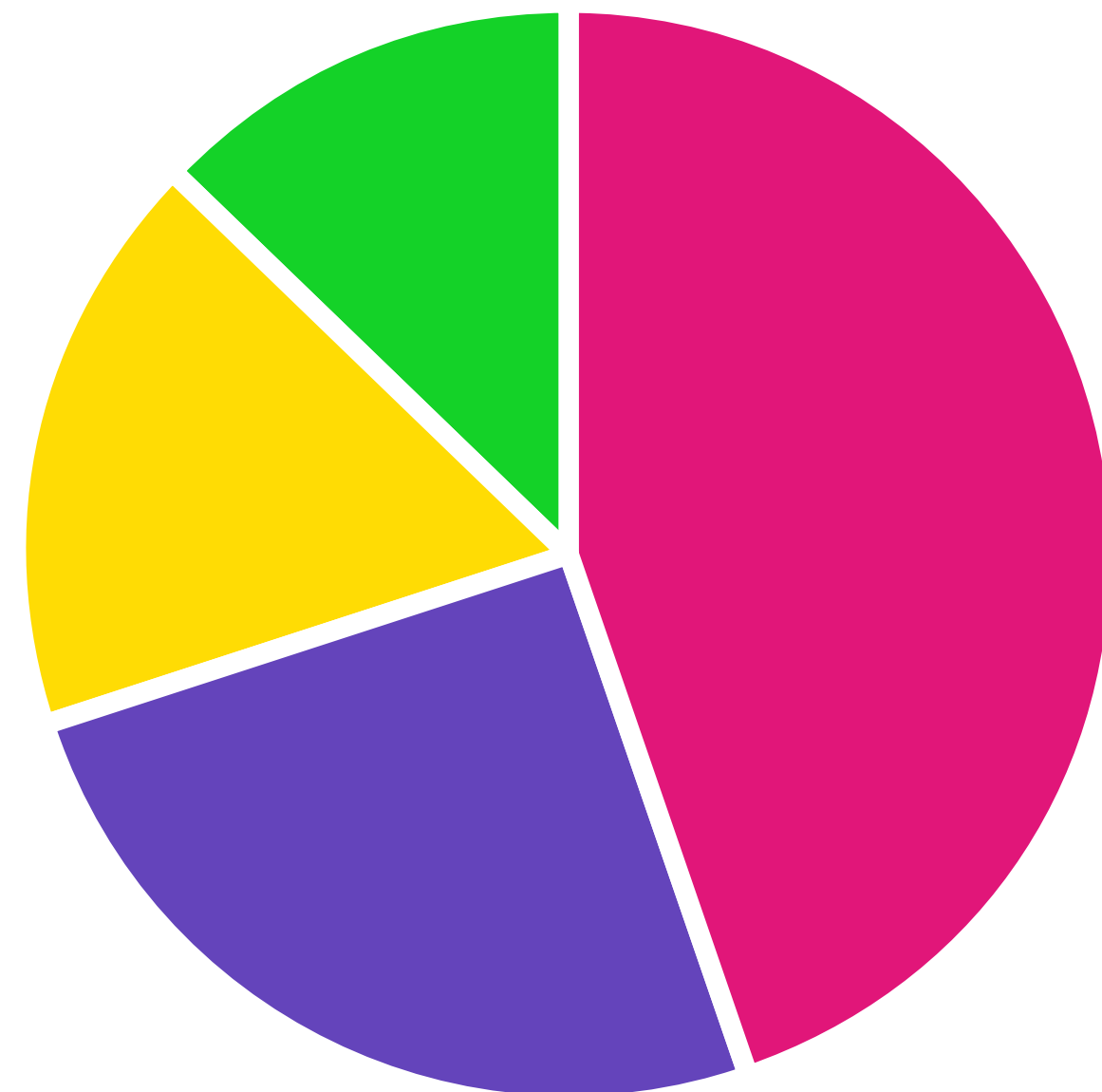
*Yasna Nanjarí Godoy, Vicepresidenta
de Corporación Escuchar.*

Rabia de ser adolescente_
Tristeza por el bullying que me hicieron en la escuela_
Tengo rabia conmigo porque me corté_
_Tengo miedo al hombre por haber sufrido un abuso
Estoy triste porque mi mamá me abandonó_

Estas son algunas de las afirmaciones de los escolares adolescentes de Recoleta que participaron en nuestro Programa Círculos de Escucha entre 2016 y 2018, obtenidas a través de nuestro Sistema de Registro de Círculos, y reflejan algunas de las emociones que compartieron en su participación en esta innovadora metodología.

3.411 Participaciones en 232 Círculos de Escucha

En 232 Círculos de Escucha, con 3.411 participaciones, los escolares adolescentes compartieron las situaciones y emociones que los aquejan, y las experiencias y estrategias que han usado para abordarlas. Conflictos, violencia y estrés, que se expresan mayoritariamente en rabia, como vemos en los gráficos a continuación.



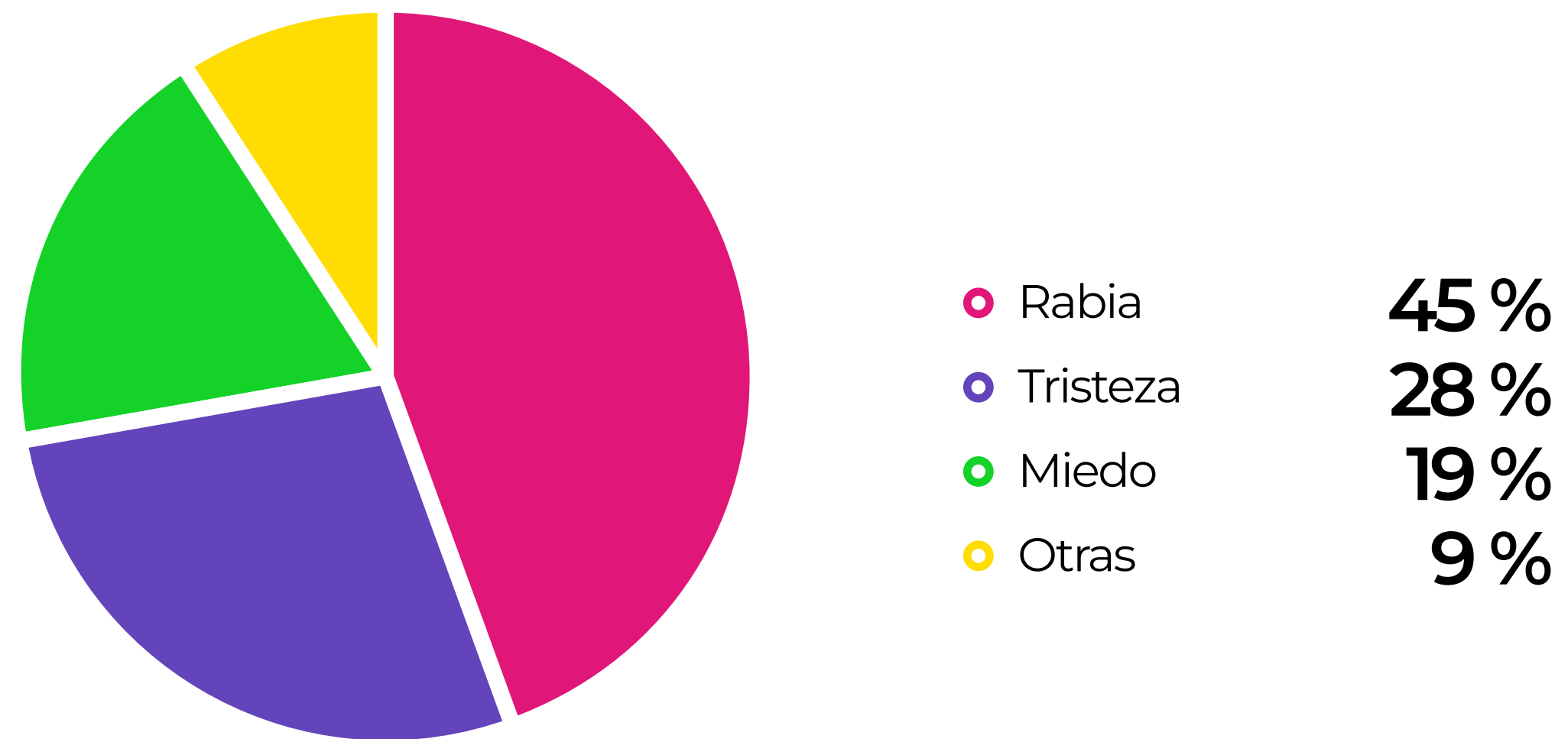
Situaciones planteadas por los escolares adolescentes

● Conflictos	39 %
● Violencia	22 %
● Estrés	15 %
● Otros	11 %

Fuente: Sistema de Registro de Círculos de Escucha de Corporación Escuchar, datos de la comuna de Recoleta 2016-2018



Emociones que los escolares adolescentes traen al Círculo



Fuente: Sistema de Registro de Círculos de Escucha de Corporación Escuchar, datos de la comuna de Recoleta 2016-2018



Luego de compartir las situaciones y emociones que les afectan, los propios jóvenes relatan sus experiencias de resiliencia, en las que cada uno muestra las estrategias que ha utilizado para afrontar su sufrimiento y salir adelante, lo que fortalece su autoestima y construye comunidad con sus pares. A continuación, algunos ejemplos de ello.

Experiencias resilientes y estrategias compartidas por los adolescentes

- Decir lo que quiero.
- Apartarse de las malas amistades.
- Yo le pedí a mi abuelo que dejara de emborracharse.

- Los junté y pedí que no se escondieran.
- Contagiar la alegría, llorar, desahogarme.
- Acercarme y hablar.

- No quedarme callado cuando algo me duele.
- Reconocer el dolor y enfrentar lo que me generó.
- Decir con fuerza, yo valgo y esto es injusto.

Al finalizar el Círculo de Escucha, luego de compartir las situaciones que les afectan, identificar sus emociones y compartir sus estrategias de abordaje, los escolares expresan la alegría, felicidad y contento que han construido al escucharse y reconocerse entre pares capaces de constituirse en comunidad.

Emociones que los escolares adolescentes se “llevan” del Círculo



Qué me llevo del Círculo.

- Alegría, felicidad, contento **42 %**
- Comprensión, cariño, amor, confianza, amistad **17 %**
- Tranquilidad, desahogo, paz **11 %**
- Valentía / valor, fortaleza **10 %**
- Escuchar, compartir **9 %**
- Aprendizaje, experiencia **7 %**
- Agradecimiento, gratitud **4 %**

Ejemplo de Círculo de Escucha

¿Cómo llego?



**Miedo a
abandonarme
a mi misma (o)**



¿Qué me llevo?

- La tranquilidad que me dieron aquí.
- Me sentí acogida.
- Paz.

5.

Experiencia con docentes y directivos de establecimientos educacionales

En los últimos años, Corporación Escuchar también ha desarrollado Círculos de Escucha destinados a docentes y directivos de establecimientos educacionales. Cabe señalar que los equipos de trabajo de los colegios también han visto afectada su salud mental a partir de la pandemia, por lo que valoran positivamente esta experiencia de terapia comunitaria.

✿ *“Esta experiencia fue una sorpresa, un regalo. De repente la Coordinadora de nuestro colegio nos dice que vamos a tener unos encuentros. Apenas entré la primera vez a la reunión de los Círculos me encantó. Me di cuenta de que no era sólo participar, aportar y contar, sino también escuchar a mis compañeros y poder estar al servicio de ellos.*

La metodología es muy horizontal, sencilla y humana y es lo que me encantó. Fue en un momento muy preciso, porque los profesores jefes estábamos atravesando momentos muy complejos. Me gustó la profundidad de los Círculos y entender que lo mío también le sirve al otro”.

Ligia

Profesora Jefe de Enseñanza Media.

✿ *“Me gustó mucho la simetría que se da, ya que estaba nuestra jefa. Se generó la confianza. Quienes participábamos estábamos muy abiertos a la experiencia. Quienes guiaron supieron generar confianza. Me gusta la profundidad que se alcanza en la simplicidad.*

Valoro conocer una metodología que me gustó mucho. La fundamentación que hay detrás, por tanto, es una herramienta profesional muy valiosa”.

Francisca

Docente participante el Círculo de Escucha Virtual.

✿ *“Recomiendo este programa porque nos permitió establecer vínculos, valorando las experiencias de las personas para incorporarlas como insumos en el trabajo colaborativo, mejorando las relaciones y la gestión dentro de la comunidad educativa. Como consecuencia de hablar sobre ciertos temas, no abordados en otros contextos, nos permitió comprender la perspectiva del otro y la vez reflexionar sobre sí mismo, abriéndose la comprensión de la persona, aspecto muy importante para nuestro proyecto educativo.”*

Bélgica Soto Ortiz

Coordinadora Académica – Jefe de Unidad Técnico Pedagógica Fundación Educacional Colegio Santa Cruz de Santiago.

Los testimonios de Ligia, Francisca y Bélgica dan cuenta de que los Círculos de Escucha generan un espacio de encuentro, apertura y confianza, en el que lograron poner verdadera atención a sus emociones y a las de los otros, fortaleciendo los vínculos profesionales y personales con su equipo de trabajo.

6. Propuesta de Acción: Los Círculos de Escucha

Nuestra experiencia con escolares adolescentes y con los profesionales del área de educación escolar nos ha permitido confirmar que esta metodología aporta a la disminución del estrés, al clima laboral y al autodesarrollo de jóvenes, profesores y directivos de los colegios.


Incorporando la práctica de los Círculos de Escucha podrás constatar el efecto positivo en la convivencia y en el bienestar de escolares.
Para conocer más sobre el trabajo desarrollado por Corporación Escuchar visita el sitio web.

Contáctanos aquí para diseñar un programa a la medida de tu establecimiento.

www.corporacionescuchar.cl
y nuestras redes sociales.

 corporacionescuchar

Corporación Escuchar · Santiago de Chile

Mail: corporacion.escuchar@gmail.com
 +56 9 98218311 / +56 9 94523415





Corporación

ESCUCHAR

Acoger · Transformar · Vincular