



Kaderlyn Geamilette Vasquez Garcia de 20 años de edad, es miembro del programa Jóvenes Constructores de Catholic Relief Services y vive en Ciudad Quetzal, San Juan Sacatepequez en Guatemala. Oscar Leiva/Silverlight

# Currículum basado en Terapia Cognitiva Conductual



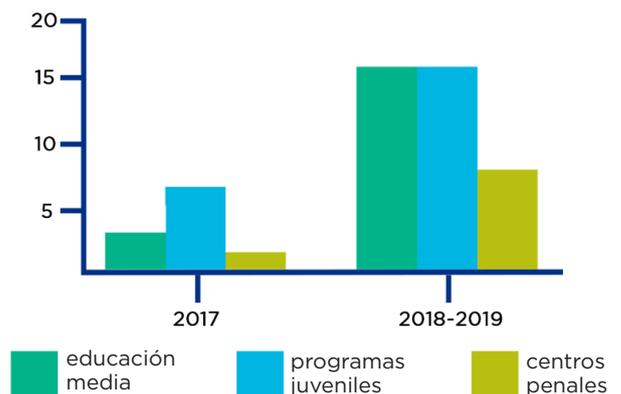
## ANTECEDENTES:

El currículum Estoy DISPUESTO de CRS utiliza herramientas psicosociales basadas en evidencia para ayudar a que los participantes reconozcan y manejen sus pensamientos, sentimientos y conductas. Su aplicación ha demostrado ser efectiva en personas impactadas por la trauma, así como para la transformación de conductas destructivas en adultos y menores infractores. CRS ha sido pionero en el uso de este abordaje a través de la terapia cognitiva-conductual en Centroamérica para la prevención de la violencia y facilitar la rehabilitación. El currículum prepara a los participantes para la inserción laboral y contribuir de manera positiva en sus comunidades. ¡Estoy DISPUESTO! se está implementando en educación media, programas juveniles y con población privada de libertad. En El Salvador, CRS está capacitando al personal de los Centros Penales para poder implementarlo, ya que se ha visualizado como un componente clave para ser integrado en el programa gubernamental de rehabilitación de privados de libertad "Yo Cambio".

## QUIÉN



## SITIOS



## DÓNDE



# EL CURRÍCULUM: DISEÑO INTENCIONAL

**16 Unidades** - La evidencia ha demostrado que toma entre **12-16 semanas de práctica deliberada para cambiar conductas.**

Se integran al **currículum estrategias** de facilitación para estudiantes vulnerables para **mejorar los resultados de los participantes.**



**2X Semana** - Refuerza la **memoria** y motiva a que los participantes **practiquen el uso de las herramientas** entre una sesión y la siguiente.

Se presenta cada tema con una **lección de conciencia** antes de revelar las **conexiones más profundas.**

**El laboratorio de transformación** hace la conexión entre el contenido y el contexto para después hacer una reflexión personal y conversación en grupo. Se desarrolla un **plan de acción** cada semana para motivar que practiquen el uso de las herramientas entre una sesión y la siguiente.

## UNIDADES 1-7 HABILIDADES INTRAPERSONALES

- Unidad 01 Tengo control
- Unidad 02 Puedo manejar y controlar mis hábitos
- Unidad 03 Puedo manejar y controlar mis pensamientos
- Unidad 04 Puedo manejar y controlar mis reglas de vida
- Unidad 05 Puedo manejar y controlar mis errores de pensamiento
- Unidad 06 Puedo manejar y planificar para enfrentar riesgos
- Unidad 07 Puedo salir adelante en situaciones de riesgo

## APOYO DE CRS

1. Currículum completo incluyendo manuales de facilitación y otros recursos
2. Capacitación presencial de seis días obligatorio para todos los facilitadores y facilitadoras antes de usar el currículum
3. Apoyo con coaching/mentoreo de un facilitador experimentado
4. Comunidad de práctica que conecta a los facilitadores entre sí, para aprender, socializar y resolución de problemas
5. Recursos virtuales y formación de redes
6. Proceso de certificación para facilitadores y coach, para fortalecer las habilidades de su organización

## UNIDADES 8-16 HABILIDADES INTERPERSONALES

- Unidad 08 Puedo cambiar de código
- Unidad 09 Puedo escuchar de forma activa
- Unidad 10 Puedo responder con empatía
- Unidad 11 Puedo manejar y controlar mi comunicación no verbal
- Unidad 12 Puedo comunicarme con dignidad
- Unidad 13 Puedo manejar y controlar mi enojo
- Unidad 14 ¿Puedo ver desde su punto de vista?
- Unidad 15 Puedo planear mi futuro
- Unidad 16 ¡Estoy DISPUESTO!

**Para mayor información,** favor comunicarse con:  
katharine.andrade@crs.org • +503 2207 6900