

Módulo de habilidades para la vida

Guía para el trabajo con adolescentes y jóvenes



SECRETARÍA SECCIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

Antioquia para todos.
¡Manos a la obra!

5.4.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	82	Encuentro 3. Mensajes engañosos	147
5.4.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	85	5.8.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	149
Encuentro 1. Mis relaciones familiares	85	5.9. Manejo de Emociones y Sentimientos	151
Encuentro 2. Mi red de relaciones	87	5.9.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	151
Encuentro 3. ¿Quiénes Son?	91	5.9.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	153
5.4.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	94	Encuentro 1. Informe meteorológico personal	153
5.5. Toma de Decisiones	96	Encuentro 2. ¿Cómo reacciono?	156
5.5.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	96	Encuentro 3. Expreso lo que siento	158
5.5.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	100	5.9.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	161
Encuentro 1. ¿Cómo decidimos?	100	5.10. Manejo de Tensiones y Estrés	163
Encuentro 2. Y tú ¿Qué harías?	102	5.10.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	163
Encuentro 3. “Con razón y corazón”	105	5.10.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	166
5.5.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	107	Encuentro 1. Uyyy ¡Qué estrés!	166
5.6. Solución de Problemas y Conflictos	109	Encuentro 2. Me da y me quita estrés	169
5.6.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	109	Encuentro 3. Mis refugios	172
5.6.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	112	5.10.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	176
Encuentro 1. Conflictos ¿Qué son?	112	6. Esto es solo un inicio... adolescentes y jóvenes también pueden proponer	178
Encuentro 2. Faros que nos guían hacia una solución	116	Referencias	186
Encuentro 3. A los Problemas... Soluciones	120	Apéndice 1. Descripción de las 10 habilidades para la vida	195
5.6.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	123	Apéndice 2. El Habilidadómetro	198
5.7. Pensamiento Creativo	125	Apéndice 3. Canciones Sugeridas	203
5.7.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	125	Apéndice 4. Canción	211
5.7.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	129	Apéndice 5. Canción	213
Encuentro 1. Imaginando un mundo mejor	129	Apéndice 6. Canción	215
Encuentro 2. Crear es...	132	Apéndice 7. Tarjetas de Habilidades para la Vida	216
Encuentro 3. Salirse de los Esquemas	134		
5.7.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento	137		
5.8. Pensamiento Crítico	139		
5.8.1. Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro	139		
5.8.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro	141		
Encuentro 1. El valor de las preguntas	141		
Encuentro 2. Analizando la raíz	144		



I. INTRODUCCIÓN

La estrategia de Habilidades para la Vida surge como propuesta de la OMS en el año 1993 y pretende tener un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas psicosociales que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria, busca fortalecer alternativas para una mejor convivencia. Esta propuesta se enraíza en la Carta de Ottawa y plantea ser un enfoque psicosocial, lo que implica que estas habilidades pueden aplicarse en el área de las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno a favor de la salud y el bienestar.

La Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia (SSSA), en su interés por promover el Trato Digno en el Departamento, ha producido una serie de textos que orientan conceptual y metodológicamente las intervenciones propuestas para diferentes grupos poblacionales en temas relacionados con la promoción de la salud mental. Este Módulo de Habilidades para la Vida hace parte del mencionado conjunto de publicaciones, se desprende y retoma toda la parte conceptual y pedagógica desde el texto *Hacia una propuesta de Intervención Integral en Salud Mental para las Poblaciones de Antioquia* (Dirección Seccional De Salud Y Protección Social de Antioquia, 2010). Además está enmarcado dentro del propósito del Ministerio de la Protección Social en el campo de la salud, donde prioriza la atención a la promoción de estilos de vida saludable para la prevención y control de las enfermedades crónicas.

introducción



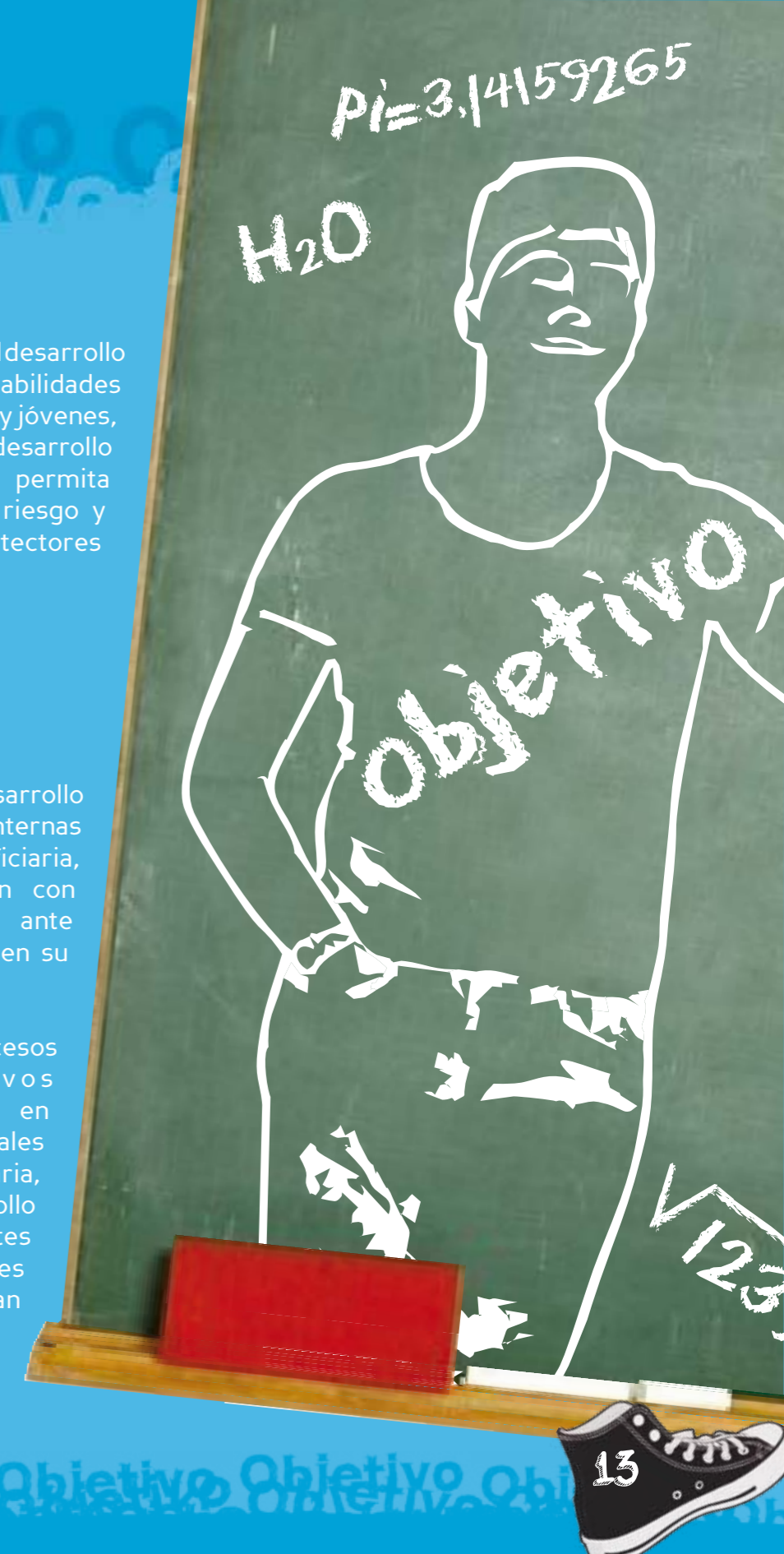
2. OBJETIVO

2.1. General

Ofrecer herramientas para el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes, con el fin de aportar en su desarrollo integral y resiliente que permita minimizar los factores de riesgo y potenciar los factores protectores desde salud Mental.

2.2. Específicos

- 0 Promover el desarrollo de competencias internas en la población beneficiaria, de forma que cuenten con factores protectores ante situaciones que amenacen su salud mental
- 0 Implementar procesos educativo-formativos de fortalecimiento en habilidades psicosociales de la población beneficiaria, para contribuir al desarrollo de actitudes resilientes ante los diferentes eventos que se presentan en su vida.



3. APOYO CONCEPTUAL Y METODOLÓGICO



Lo conceptual

La Estrategia Habilidades para la Vida, al estar enmarcada dentro de los proyectos de la SSSA, asume los referentes conceptuales y metodológicos propuestos de forma general en el texto “Hacia una propuesta de Intervención Integral en Salud Mental para las Poblaciones de Antioquia” (Dirección Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, 2010), en el cual podrán profundizarse los elementos que se mencionen en este apartado.

El enfoque particular que tiene la SSSA para comprender y abordar la salud mental contiene tres componentes fundamentales, los cuales acogen esta propuesta en su desarrollo, estos son: las prácticas relacionales, el desarrollo humano y el trato digno.

Por prácticas relacionales se quiere hacer referencia a las formas de interacción y a los modos de vincularse de las personas dentro de diferentes contextos y situaciones de la vida diaria. A través de las prácticas relacionales cada una de las personas que interactúan asumen un rol activo y se generan mensajes bidireccionales que nutren la relación.



El concepto de desarrollo humano permite comprender a las personas en su evolución biológica, social y cultural, además que facilita el reconocimiento de sus necesidades, potencialidades, capacidades y derechos.

El trato digno surge del reconocimiento de la dignidad humana como fin del desarrollo al cual todas las personas tienen derecho; además incluye un componente particular dentro de los procesos de interacción en los cuales todos los implicados son sujetos del mismo derecho: la dignidad, por lo cual emergen los conceptos de trato digno o trato no digno en lugar de los conceptos de buen trato o mal trato.

Adicionalmente a estos conceptos, la propuesta también se fundamenta en la resiliencia, la promoción de la salud y las teorías del desarrollo evolutivo. Con respecto a la resiliencia, esta es definida como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad; desenfocándose de las carencias de las personas y resaltando sus aspectos positivos para plantear posibilidades desde éstos (Grotberg, 2003).

La promoción de la salud, según la cual se deben brindar herramientas y recursos a las personas y sus colectivos para el mejoramiento de su salud y para poder ejercer un mayor control sobre ésta, influyendo en aspectos que incrementen su bienestar integral (Organización Mundial de la Salud, 1986). Y las teorías que explican el proceso de desarrollo que viven las personas a lo largo de su proceso vital, las cuales en su mayoría lo plantean como una sucesión de etapas a través de las cuales se va avanzando en las diferentes áreas: física, moral, social, emocional e intelectual.

Habilidades Para la Vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS), concibe las habilidades para vivir como un medio para el desarrollo de competencias psicosociales, entendiendo éstas últimas como *“la habilidad de un individuo para enfrentar de manera efectiva las exigencias y retos de la vida diaria”*; continúa planteando que *“es la capacidad de mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de*

un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente”.

Así, se plantea el desarrollo de las competencias psicosociales como un elemento fundamental para la promoción de la salud y para la búsqueda del bienestar integral. Una intervención que contribuye al desarrollo de dichas competencias es Habilidades para la Vida, las cuales son definidas por la OMS como *“las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita a las personas enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”* (Organización Mundial de la Salud, 1993, p. 6).

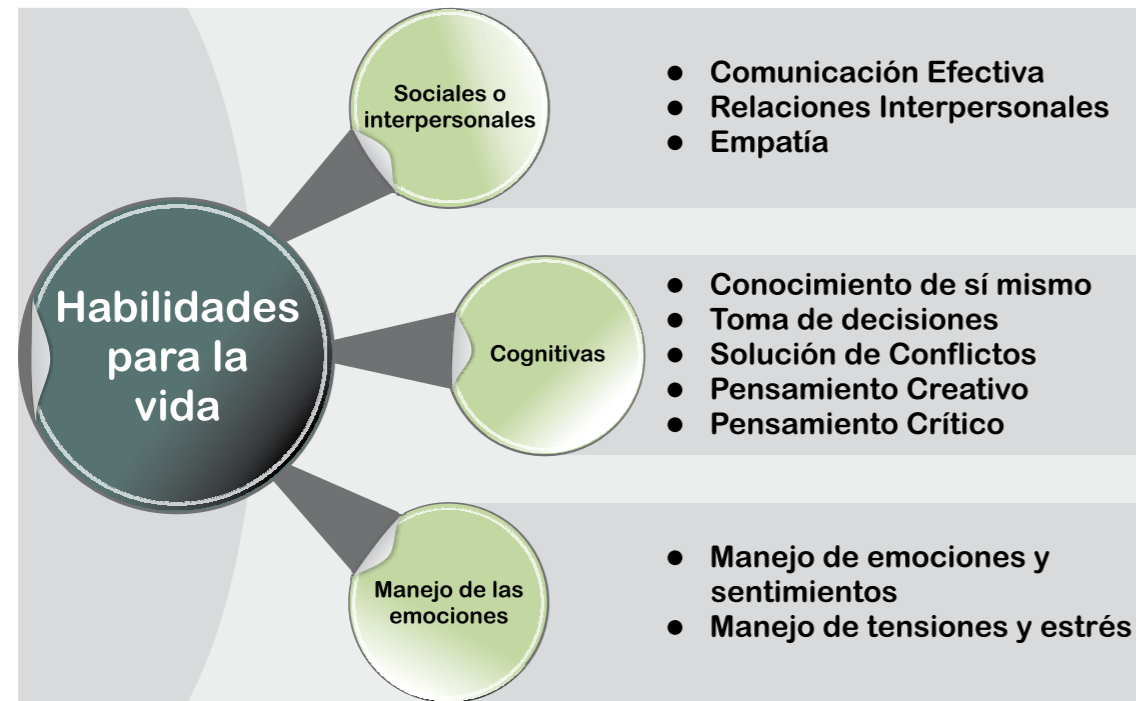
La Organización Panamericana de la Salud (OPS), plantea tres categorías de habilidades: las sociales, las cognitivas y las de control de emociones, las cuales se resumen en el siguiente cuadro:

Figura 6: Habilidades para la vida

	Habilidades Sociales	Habilidades Cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación • Habilidades de negociación/rechazo • Habilidades de aserción • Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas) • Habilidades de cooperación • Empatía y toma de perspectiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de toma de decisiones/solucion de problemas • Compresion de las consecuencias de las acciones • Determinaciones de soluciones alternas para los problemas • Habilidades de pensamiento critico • Anaslisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicacion • Analisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales • Autoevaluacion y clarificacion de valores 	<ul style="list-style-type: none"> • Control del estrés • Control de sentimientos, incluyendo la ira • Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de si mismo, monitoreo de si mismo)

Sin embargo, para los objetivos de este texto se retomarán las habilidades propuestas por la OMS, las cuales podrían agruparse de la siguiente manera:





Las habilidades sociales o interpersonales recogen aquellas competencias necesarias para interactuar con las demás personas y para establecer, mantener o terminar vínculos con otros. Las habilidades cognitivas hacen referencia a procesos del pensamiento, incluyen la capacidad de representarse mentalmente objetos y fenómenos externos, así como la posibilidad de realizar introspecciones. Las habilidades asociadas al manejo de emociones son competencias que permiten saber identificar, expresar y controlar de forma adecuada las emociones o tensiones presentes en la vida diaria.

En este apartado se incluirá una de las descripciones realizadas por la Institución Educativa Fe y Alegría en el libro de Habilidades para la Vida que surge como proceso de sistematización de la experiencia recogida en la implementación de la prueba piloto de la estrategia en dicha Institución (Mantilla, 2002). Para la construcción de este material se retoman definiciones con algunas modificaciones, por considerarse claras y completas, pero sobretodo porque es importante resaltar el primer esfuerzo por contextualizar a la realidad Colombiana la propuesta internacional de Habilidades para la Vida.

Comunicación efectiva (Asertiva): tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. La comunicación efectiva también se relaciona con la habilidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales en forma socialmente aceptable.

Relaciones interpersonales: esta destreza ayuda a mantener vínculos positivos con las personas con quienes se interactúa; comprende la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a conservar interacciones favorables con los miembros de la familia como fuente importante de apoyo social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Empatía: es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes y a mejorar las interacciones sociales. También fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia quienes necesitan cuidados, asistencia o aceptación.

Conocimiento de sí mismo: implica que las personas logren reconocer su ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal facilita ver los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.

Toma de decisiones: facilita a las personas manejar constructivamente las decisiones respecto a su propia vida y la de los demás. Si las personas toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener, identificarán consecuencias para su salud y bienestar.

Solución de problemas: permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Esta habilidad se relaciona con la capacidad para resolver conflictos en formas constructivas, creativas y pacíficas, como una vía para

promover una cultura de la paz. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental y de problemas psicosociales adicionales.

Pensamiento creativo: consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos, o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la propia experiencia directa, y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Pensamiento crítico: es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, porque ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. La persona adolescente o joven crítica, aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

Manejo de sentimientos: ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y las de los demás; contribuye a ser conscientes de cómo éstos influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada.

Manejo de las tensiones: esta habilidad facilita el reconocimiento de las fuentes de estrés y sus efectos; contribuye al desarrollo de una mayor capacidad para responder a ellas, controlar su impacto y reducirlas, por ejemplo, haciendo cambios en el entorno físico o en el estilo de vida y posibilita el aprendizaje de estilos de relajación de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud.

Lo Metodológico

Con respecto a lo metodológico, se asumen los enfoques: poblacional, de manejo social del riesgo, diferencial y de determinantes sociales; así como *los principios pedagógicos y las características metodológicas* que son propuestos por la SSSA para todos los procesos educativo-formativos en salud mental dentro del texto ***Hacia una propuesta de Intervención Integral en Salud Mental para las Poblaciones de Antioquia.***

Se denomina “Encuentro” a la actividad que se desarrolla con el grupo de participantes para promover dinámicas de reflexión y análisis de las prácticas relacionales en las interacciones cotidianas de las personas, reconociendo sus efectos favorables o desfavorables en la salud mental.

Particularmente la estrategia propone una serie de momentos y pasos para la ejecución de los encuentros de Habilidades para la Vida, los cuales se espera que sean una forma de aprender desde la interactividad; es por esto que el espacio de actividades grupales se considera el escenario privilegiado para desarrollar habilidades, porque en él se pueden reproducir y recrear los procesos de socialización con los cuales el aprendizaje puede hacerse más significativo. Los momentos propuestos para el trabajo de cada una de las habilidades son los siguientes:

Momento 1. Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Para cada una de las habilidades y de los encuentros, este momento comprende dos aspectos:

- 0 **Preparación del posibilitador/a:** es un tiempo previo a la realización del encuentro con el grupo. La persona posibilitadora se da un espacio personal en el que se dispone y sensibiliza frente al tema o habilidad a trabajar con el grupo. Es la posibilidad de interrogarse a sí mismo/a, para que el ejercicio de enseñar Habilidades también convierta a la persona posibilitadora en sujeto mismo de aprendizaje.



Para ello se pregunta ¿Qué le insinúa la habilidad que va a trabajar con el grupo?, ¿Cómo lo relaciona con el conjunto de las habilidades?, ¿Qué tan pertinente es frente a la situación del grupo? y ¿Qué conoce sobre el tema?, entre otros asuntos que puedan alimentar el proceso de reflexión.

- 0 **Marco conceptual:** Se motiva a la persona posibilitadora a realizar una lectura de un breve marco conceptual que permitirá obtener conocimientos antes de realizar el encuentro, para luego poder enriquecer conceptualmente los emergentes grupales, las devoluciones y formular preguntas que promuevan aprendizajes significativos por parte de las personas participantes.

Momento 2. Desarrollo del encuentro

Este incluye la descripción de las actividades que se proponen realizar con las personas participantes; cada habilidad cuenta con varios encuentros propuestos con el fin de que el/la posibilitador/a pueda escoger y programar su utilización según las necesidades y posibilidades del grupo.

Se recomienda que la persona posibilitadora tenga en cuenta los pasos esbozados en el cuadro que se presenta a continuación, pero también se espera que teniendo como pauta orientadora para la acción los principios pedagógicos, se realicen las modificaciones que sean pertinentes de acuerdo con las condiciones específicas del grupo. Por tanto, el material debe ser tomado y contextualizado a las características del grupo de forma que se cumpla con los objetivos planteados. Debe recordarse siempre que el espacio de encuentro grupal hace posible una intención, particularmente en este caso es el desarrollo de Habilidades para la Vida a través de la reflexión sobre prácticas, aptitudes y conocimientos, que viven las personas participantes en un contexto específico.

Fe y Alegría tiene una adaptación del formato de encuentro para las sesiones de trabajo grupal, inicialmente propuesto por la OMS en su texto Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. El formato adaptado por Fe y Alegría es el que se retomará en éste texto y se presenta a continuación (Mantilla, 2002):

Pasos	Objetivos	Ejemplo de Actividades
1. Introducción	<ul style="list-style-type: none"> Presentar en forma breve el tema central y los objetivos de la unidad de aprendizaje. Estimular el interés y la curiosidad en el contenido de la unidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Saludo breve. Exposición corta sobre la importancia del tema a tratar y presentación de los objetivos.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Estimular en el grupo un ambiente "seguro", agradable y propicio para el aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos u otras actividades para "romper el hielo" o inducir un clima de trabajo.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizarse con el concepto de la habilidad específica en cuestión y su importancia en la vida cotidiana. Aprender a utilizar las herramientas de aprendizaje de la habilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> El/la posibilitador/a puede comenzar sondeando (lluvia de ideas) qué piensan y saben los alumnos sobre una situación determinada. Mediante distintas estrategias didácticas introduce conceptos, ideas y conocimientos nuevos, y presenta la habilidad. A través de un método interactivo como el modelaje, los/las adolescentes identifican la habilidad y aprenden las herramientas específicas.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad	<ul style="list-style-type: none"> Poner en práctica el uso de la destreza aprendida. 	<ul style="list-style-type: none"> Los/las adolescentes aplican la habilidad a través del juego de roles, las dramatizaciones u otras técnicas. El/la posibilitador/a y demás participantes tienen la oportunidad de brindar retroalimentación sobre la correcta aplicación de la habilidad.
5. Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> Precisar el logro de los objetivos propuestos. 	<ul style="list-style-type: none"> El/la posibilitador/a puede hacer preguntas de proceso (¿Qué aprendió en este encuentro?) para evaluar los resultados del mismo.
6. Ejercicio de seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Poner en práctica lo aprendido. Brindar continuidad entre una sesión y otra. 	<ul style="list-style-type: none"> El/la posibilitador/a sugiere algunas actividades, individuales o en grupo, para realizar en la casa o en la comunidad. Por ejemplo, los/las adolescentes deben describir formas en que demuestran su cuidado y aprecio por cuatro familiares y amigos y además, escribir sobre algo adicional que exprese aún más su aprecio por esas personas.
7. Evaluación y Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Recoger percepciones frente a los temas trabajados en el encuentro. Dar por terminado el ciclo de actividades del encuentro y motivar la generación de conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> Remitir al Diario de campo como uno de los instrumentos de evaluación.



Los pasos y actividades aquí descritos se homologan con los momentos que habitualmente se trabajan en la realización de encuentros grupales: encuadre, actividad de motivación, revisión de expectativas o lluvia de ideas sobre el tema, fase de construcción individual y/o grupal, socialización y plenaria, devolución, evaluación y cierre.

Momento 3. Evaluación y seguimiento

Este momento del proceso corresponde a la evaluación y seguimiento; se propone como instrumento el diario de campo y es ideal que sea realizado tanto por la persona posibilitadora como por parte del grupo. La evaluación de proceso y de la dinámica grupal, apunta a la retroalimentación y a identificar aprendizajes significativos en los temas, incluyendo prácticas, aptitudes, actitudes y conocimientos con respecto a las Habilidades para la Vida.

A continuación se sugieren algunas pautas para la elaboración del diario de campo:



Diario de Campo Grupal	
Fecha:	Tema o habilidad trabajada:
Para la reflexión:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué contenidos se desarrollaron hoy? • ¿Qué aprendí hoy? • ¿Qué fue lo que más me gustó? • ¿De lo que hablamos en el encuentro, hubo algo nuevo para mí? • ¿Cómo puedo aplicar este tema en mi vida? • ¿Cómo estuvo la participación del grupo? • ¿Qué dificultades pienso que hubo? 	

Diario de Campo para la persona posibilitadora

Diario de Campo para la persona posibilitadora	
Identificación del grupo:	Tema o habilidad trabajada:
Fecha de la actividad:	
Para la reflexión:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me sentí respecto al tema? ¿el tema aporta a mi vida? • ¿Las técnicas utilizadas fueron aceptadas por el grupo? • ¿La metodología fue apropiada para el tema? • ¿Se lograron los objetivos propuestos? • ¿Qué comportamientos, comentarios, reflexiones, actitudes o gestos indican que se alcanzaron los objetivos? • ¿Qué inquietudes y preguntas expresan las personas participantes frente a los temas? • ¿Cuáles fueron los puntos de mayor discusión? • Observaciones y/o conclusiones. 	



Descripción del módulo

4. DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Este módulo está diseñado teniendo en cuenta las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS, con los elementos conceptuales y metodológicos para generar en adolescentes y jóvenes una experiencia significativa de aprendizaje, con encuentros contextualizados a sus vivencias y momento evolutivo, facilitando su apropiación para potenciar los recursos y competencias personales que permitan afrontar diversos riesgos psicosociales.

Las Habilidades para la Vida que contiene la guía son las siguientes: autoconocimiento/ autoestima, empatía, comunicación efectiva y asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. Se espera que este módulo aporte en la construcción de una auténtica convivencia desde el trato digno entre adolescentes, jóvenes y adultos.



Desarrollo de los encuentros para el fortalecimiento de habilidades con adolescentes y jóvenes



5. DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS PARA EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES CON ADOLESCENTES Y JÓVENES



Para iniciar el proceso educativo formativo en Habilidades para la Vida, se propone realizar primero un encuentro de sensibilización para socializar en qué consiste la estrategia, reconocer las necesidades de adolescentes y jóvenes para lograr priorizar la temáticas que se van a trabajar.

A continuación se describe una propuesta para este encuentro

Encuentro de sensibilización

Objetivos

- 0 Motivar y sensibilizar a adolescentes y jóvenes frente a la estrategia Habilidades para la Vida, identificando las necesidades particulares del grupo con el fin de ajustar la propuesta a éstas.

Tiempo aproximado

Dos horas

Materiales

Hojas de papel tamaño papelógrafo, marcadores, tarjetas con las habilidades para la vida, fotocopias del habilidómetro.

Actividades

1. **Presentación:** se inicia con la presentación del posibilitador/a y de adolescentes y jóvenes, la socialización de expectativas (las cuales se retomarán al final del encuentro para evaluar su cumplimiento o no) y una

breve actividad rompehielos. Se hace el encuadre de trabajo según los principios pedagógicos. Tiempo: 10 minutos.

2. Objetivos y contenido: el/la posibilitador/a elaborará una corta presentación con los objetivos y los elementos básicos de la propuesta, los cuales pueden extraerse del texto “Hacia una Propuesta de Intervención Integral en Salud Mental para las Poblaciones de Antioquia”. Tiempo: 10 minutos.

3. Ejercicio #1: “Vivenciando las Habilidades para la Vida”
Se forman grupos de 5 ó 6 estudiantes a los que se les entrega una tarjeta con una habilidad para la vida y su definición (Ver apéndice 1). La tarea consiste en que cada grupo representará esta habilidad a través de una situación cotidiana en la vida de los/as adolescentes, sea en su espacio escolar, familiar, social o con su grupo de pares; la representación puede hacerse también a manera de canción, entrevista o cuña publicitaria entre otras. Tiempo: 50 minutos.

4. Diagnóstico Rápido Participativo (DRP): para la utilización de la técnica de DRP (jerarquización triple), el grupo se divide en subgrupos de seis participantes (puede ser en los mismos de la actividad tres) a los que se les entrega el material para realizar la actividad y se les da la siguiente consigna:

“Teniendo en cuenta el ejercicio anterior en el que se conocieron las habilidades para la vida, cada grupo escogerá cinco de estas habilidades que consideren más relevantes en la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes; las organizarán en orden de importancia de uno a cinco, donde la primera es la más importante, la segunda es menos que la primera pero más que la tercera y así sucesivamente. Posteriormente cada grupo socializa el ejercicio”.

Este ejercicio le permitirá a la persona posibilitadora identificar las necesidades del grupo frente a las habilidades y a partir de lo encontrado hacer un plan o ruta de trabajo para intencionar el desarrollo de la propuesta conforme a la necesidad del grupo. Tiempo: 20 minutos.

5. Ejercicio #2: “El habilidómetro”: se le entrega a cada participante la

fotocopia: “el habilidómetro” (Ver apéndice 2) donde cada uno/a hace su propio perfil sobre sus habilidades; este ejercicio sirve de pretest para identificar desde el principio las necesidades propias frente al tema y vuelve a aplicarse al final de todo el proceso -postest- para reconocer los avances y logros durante el desarrollo de la propuesta. Se sugiere guardar dicha información en el cuadernillo de notas de los/as adolescentes y jóvenes, para poderla retomar el final de los encuentros. Este ejercicio es personal y no es necesario socializarlo. Tiempo: 10 minutos.

6. Evaluación y cierre: se realizan preguntas para la reflexión y discusión grupal, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué importancia le ven a las habilidades para la vida? ¿Cómo les pareció la propuesta? ¿Con qué preguntas quedan hoy?

Se plantea la propuesta de evaluación y seguimiento mediante el diario de campo, por tanto se presenta la herramienta, se propone usarla y se les motiva a escribir algo en él. Tiempo: 5 minutos.



5.1. Conocimiento De Sí Mismo

¿Qué me insinúa este tema?, ¿Es importante trabajar este tema con los y las adolescentes?, ¿Cómo puedo relacionar este tema con otras habilidades para vivir?

En mi vida personal: ¿Cómo se encuentra mi deseo por conocerme cada vez más?, ¿Qué cosas dan cuenta de que me conozco y valoro?, ¿Qué situaciones reconozco que deterioran mi autoestima?, ¿Qué tanto me acepto?

El amor a sí mismo/a es también abrazar nuestras limitaciones y las experiencias difíciles que hemos vivido



5.1.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

El conocimiento de sí mismo es la habilidad que tienen las personas para reconocer su ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Cuando una persona tiene mayor conocimiento personal, se le facilita identificar sus diferentes estados de ánimo, sentimientos, cualidades, capacidades y limitaciones (Mantilla, 2002). Un insumo básico para el desarrollo de esta habilidad para la vida es la introspección, que es la capacidad que le permite a cada individuo observarse a sí mismo, reflexionar sobre lo que se es, se siente y se hace, posibilitando el reconocimiento de sus características particulares y su diferencia de otros.

La valoración positiva o negativa que la persona hace de sí misma genera sentimientos, que en su conjunto se les denomina autoestima, es decir, el grado de satisfacción que cada persona experimenta sobre lo que cree que es; es el sentimiento de aceptación y/o rechazo hacia sí mismo. Una persona que conoce sus capacidades y debilidades, cuenta con una imagen realista de quien es, de lo que puede hacer y si se acepta manifestando un sentimiento positivo hacia sí misma, tendrá mayores herramientas para construir su identidad, diferenciarse de otros, definir su proyecto de vida y comportarse con autonomía (Branden, 1995).

La forma como cada individuo piensa y siente de sí, es un aspecto que influye sobre su manera de relacionarse no solo consigo mismo, sino también con otras personas y con el resto del mundo. Esta habilidad fundamenta el desarrollo de otras como por ejemplo, la comunicación, las relaciones interpersonales y la empatía, porque si una persona se conoce mejor, le resulta más fácil ponerse en el lugar de la otra y relacionarse en forma constructiva con los demás, dado que reconoce en sí misma la naturaleza de los seres humanos.

¿Cómo se avanza en el proceso de conocimiento de sí mismo?

Virginia Satir, plantea que cuando un bebe nace no cuenta con un referente de lo que él mismo es, no tiene criterios para evaluarse a sí mismo o a su comportamiento, por tanto este sentimiento se irá estructurando a partir de los mensajes y experiencias que otras personas le brinden sobre su valor como persona (Satir, 1991). Es decir que en los primeros años de vida, este concepto es nutrido por su familia, luego, al entrar a la escuela las nuevas interacciones y vivencias lograrán reforzar los sentimientos del bebe frente a sí mismo, sean éstos de valía o inutilidad.

Siguiendo esta línea y las ideas de dicha autora, se plantea la importancia de cuidar en los primeros años de vida del niño/niña los vínculos que se establecen con éste; mediante las palabras, gestos y acciones continuamente se le están enviando mensajes acerca de sí mismo/a y luego de que crece también debe favorecerse “un ambiente en el cual puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad



sea modelada y practicada la sinceridad" (Satir, 1991, p. 40). De acuerdo con estos aspectos, son los padres, madres o adultos significativos, actores muy importantes en el proceso de desarrollo de esta habilidad en adolescentes y jóvenes. Las características de su acompañamiento, disponibilidad, manejo de la norma, afectividad, comunicación y confianza en la relación que establecen con el/la niño/niña posibilitarán en éste la construcción de un concepto favorable o no de sí mismo/a frente al mundo.

Si bien son los padres, madres y el medio, aspectos que inicialmente contribuyen en el desarrollo del sentimiento de valía personal que el niño/niña va construyendo, no son determinantes del mismo. Durante toda su vida los seres humanos cuentan con la capacidad de conocerse cada vez más fortaleciendo su autoestima, al mismo tiempo pueden desaprender aspectos que deterioran su autoconcepto (Satir, 1991). El conocimiento de sí mismo es un proceso a través del cual se avanza en la vida y que no tiene fin, dado que cada día la persona asume un camino de aprendizajes y nuevos retos en los cuales puede actualizar lo que es y cómo se siente con respecto a esto.

El que no sabe, es como el que no ve y el que no se conoce a sí mismo es como el que...

Actualmente, donde algunos/as privilegian los valores del tener y el hacer, más que los del ser, la habilidad de una persona para conocerse a sí misma cobra mayor importancia en el proceso de estructuración de su proyecto de vida.

Quien se desconoce y no sabe valorarse asumirá un papel pasivo ante su vida, haciendo responsables a otros de asignarle valor. Su estructura personal se debilita ya que si no se agrada, puede estar acompañada de una tendencia a devaluarse y culpabilizarse; enfrentará la vida con temor e impotencia, por lo que se sentirá víctima de las circunstancias y no asumirá la responsabilidad por los propios actos y sentimientos (Satir, 1991). Esta persona, sin saber qué quiere en la vida y con qué recursos cuenta, se le dificultará construir un propósito y proyecto de vida que oriente su actuar y tendrá dificultades para afirmarse, hacer valorar sus derechos sentimientos y necesidades.

Se requiere la capacidad de conocerse para tomar decisiones sobre la propia

vida, para planear el futuro, para ser crítico con respecto a sí mismo, teniendo en cuenta cualidades, capacidades, posibilidades y limitaciones.

¿Cómo promover el conocimiento de sí mismo desde el ámbito escolar?

Una estrategia fundamental para promover el conocimiento de sí mismo, es brindarles herramientas a adolescentes y jóvenes que les permitan aceptar que todas las personas son diferentes y que cada uno tiene limitaciones y fortalezas, a la vez que se promueve la descripción de sus gustos, valores, intereses, actitudes, etc. Es importante que aprendan a reconocer sus debilidades para superarlas y mejorarlas, así como identificar sus habilidades, destrezas y cualidades para fortalecerlas.

En la escuela adolescentes y jóvenes frecuentemente enfrentan sentimientos negativos cuando no logran alcanzar sus metas escolares; esta debe ser una oportunidad de aprendizaje para comprender que todas las personas pueden equivocarse y resaltando los aspectos positivos en que se ha destacado. Además deben propiciarse espacios que les permitan expresar sus sentimientos, vivir situaciones gratificantes, tener aciertos con sus pares y en las actividades escolares, culturales y deportivas, es decir, que se debe valorar no solamente los resultados académicos, sino también otras actividades que se evidencien en el comportamiento joven.

¿Qué relación guarda el conocimiento de sí mismo con el consumo de drogas?

De acuerdo con lo sugerido por algunos autores, la baja autoestima que se desprende de un entorno familiar afectivamente pobre e inseguro y de un entorno escolar poco motivador, basados en prácticas autoritarias, pueden actuar como motivadores de la iniciación o el progreso en el consumo de drogas debido a que una baja autovaloración en estos ámbitos debilita el proceso de vinculación de adolescentes y jóvenes con los grupos convencionales



SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



34



35

impulsándoles a buscar otros espacios en los que puedan ser reconocidos (Martínez-Lorca & Alonso-Sanz, 2003).

Los estudios (Ministerio de la Protección Social y Otros, 2009) (Secretaría General De La Comunidad Andina, 2009) demuestran que el inicio de consumo de sustancias psicoactivas tanto legales como ilegales comienza por lo general en la adolescencia. Esparza y Pillon plantean que el contar con un buen nivel de autoestima en la adolescencia es un recurso muy importante para su desarrollo, se favorece el aprendizaje, las relaciones interpersonales, la actitud ante las oportunidades, el nivel de expectativa frente a sí mismo y los logros que quiere alcanzar. Estos autores proponen además que si la adolescencia termina con una autoestima bien cimentada se contarán con los recursos necesarios para tener una vida productiva y satisfactoria en la adultez.

De esta forma, podría plantearse entonces que el conocimiento de sí mismo puede convertirse en un factor protector para el individuo que favorecerá el desarrollo de una actitud resiliente ante las dificultades de la vida.



5.1.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

A continuación se proponen tres encuentros que pueden realizarse con el grupo. Si después de estas actividades propuestas se cree necesario continuar fortaleciendo esta habilidad en el grupo, el/la posibilitador/a puede construir nuevas actividades educativas teniendo como base lo realizado y consultando nueva bibliografía.

Encuentro 1. ¿Me conozco a mí mismo/a?

Objetivo

Tomar conciencia de la percepción que cada persona tiene de sí mismo, de

cómo se construye esta visión y de la importancia de la propia imagen para la vida diaria de cada uno/a.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Breve presentación del tema: se presenta el nombre del encuentro a las personas participantes y a partir de éste se les pide que comiencen a pensar acerca de qué creen que se va a trabajar.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 – 15 minutos).
 - 0 Técnica de acercamiento “gallo, gallina, gallinero” para la recolección de saberes previos: se solicita al grupo que se organicen sentados en sillas y en círculo; el/la posibilitador/a sin silla dará las siguientes instrucciones al grupo: “cada vez que yo diga gallo todos van a levantarse y se cambiarán una silla a la derecha. Cada vez que diga gallina, se levantarán y se moverán una silla a la izquierda; y cuando diga gallinero todos deben levantarse y cambiar de silla de modo que no queden al lado de los/las mismos/as compañeros/as”. Se inicia la actividad, la persona posibilitadora debe decir varias veces seguidas gallo, luego gallina, de modo que sea cambiante, divertido y tome desprevenido al grupo. Al momento de decir gallinero, el/la posibilitador/a busca una silla para que alguien del grupo quede de pie; a esa persona puede hacerse una pregunta relacionada con el tema del encuentro y cuando la responda, esa misma persona será quien oriente el juego dando la instrucción de gallo, gallina o gallinero.

Algunas de las preguntas que pueden hacerse son: ¿Acerca de qué creen que vamos a hablar hoy? ¿Qué saben del tema? ¿En qué momentos de la vida se necesita de esa habilidad?

3. Presentación de la Habilidad para la Vida (15-20 minutos)



- 0 Recogiendo los comentarios y las respuestas que surgieron de la parte anterior del encuentro, se introduce el tema y se hace la presentación del mismo.
 - 0 Lluvia de preguntas: como el nombre del encuentro es una pregunta, entonces ésta se escribe en el tablero o papelógrafo y a cada participante se le entrega una hoja en la que escribirá otra pregunta que alguien debería responderse en el proceso de conocimiento de sí mismo. Cada persona pega su pregunta en el tablero o papelógrafo. Se invita a los asistentes a leerlas y discutir sobre ellas.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
- 0 Retomando como guía las preguntas que surgieron en la actividad anterior e integrando algunas de ellas, cada persona responde en ocho papeles distintos la pregunta, ¿Quién soy yo?. Las ocho respuestas, se enumeran del 1 al 8, según una jerarquía: a la respuesta que considera mejor le pone 1, a la que considera que le sigue le pone el 2 y así sucesivamente.
 - 0 Se les invita a que cada participante deje a un lado el número 8, y piense ¿Qué sería de su vida sin aquello que escribió en la hoja 8? Hace lo mismo con la 7, la 6, hasta la 2. Al llegar a la hoja 1 se pregunta: ¿Con qué me he quedado finalmente?, ¿Sólo admití lo bueno?, ¿Sólo lo negativo?.
 - 0 Se realiza una plenaria y cada asistente da cuenta de su resultado. El grupo participará escuchando, preguntando, complementando, sugiriendo y aportando sus reflexiones frente al tema.
5. Retroalimentación (20 minutos)
- El/la posibilitador/a debe estar atento/a durante la plenaria y tomar nota de los comentarios de las personas participantes para hacer devoluciones al grupo orientadas a los asuntos más relevantes que emerjan. Adicionalmente, pueden tenerse en cuenta los siguientes aspectos:
- 0 El reconocimiento de cada uno como seres integrales, es decir conformados y definidos por una serie de áreas que son complementarias entre sí: personal, social, familiar, espiritual, física, académica o laboral. El concepto de cada uno quedaría incompleto si solo se incluyera una de estas áreas y no se tomaran en cuenta las demás.
 - 0 Al definirse la persona como un ser integral, debe considerarse entonces cuál es el conjunto de valores que integran el concepto de lo que cada

uno es. Ese conjunto de valores complementa y fundamenta la visión de los/as participantes.

- 0 Las implicaciones e importancia de conocerse como ser humano influyen sobre el diario vivir de cada persona, al relacionarse con los otros y consigo mismo, al tomar decisiones, al resolver problemas y al afrontar los retos diarios.
6. Ejercicio de seguimiento
- Se motiva a las personas participantes para que durante la semana, estén atentos a reacciones, frases, actitudes o comportamientos que les muestren asuntos de ellos mismos que hasta ese momento no conocían o no habían hecho conscientes y los escriban en su diario de campo.
7. Evaluación y cierre
- Se realiza la evaluación y el cierre del encuentro dando la oportunidad de hacer algunos comentarios finales y asignando 5 minutos para escribir en el diario de campo aspectos relacionados con el tema del encuentro, tomando como guía lo sugerido en el referente metodológico.

Encuentro 2. Aquí está mi foto

Objetivo

Promover un espacio de socialización con el grupo acerca de la forma como cada participante se ve y enriquecer esta visión con los aportes que el grupo realice.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

- 1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Breve presentación del tema: se retoman algunos aspectos relevantes



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



38



39

discutidos en la sesión pasada y se les motiva para que quienes deseen compartan con el grupo los hallazgos que tuvieron al realizar la actividad propuesta para la semana.

2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - 0 Técnica de animación “Cruzar la Frontera”: todos los/las participantes se ubican de pie en círculo y quien dirige tiene en mente una clave secreta (por ejemplo, decir una característica personal que empieza por la misma letra que el nombre de la persona que habla). El/la posibilitador/a inicia diciendo por ejemplo: “Me llamo Claudia y cruzo la frontera con constancia”. La siguiente persona debe continuar diciendo: “Me llamo _____ y cruzo la frontera con...”. La persona posibilitadora dice si esa persona puede o no cruzar la frontera con lo que dijo y continúan así sucesivamente la actividad, hasta que sea descubierta la clave y quien la descubra puede pasar a dirigir con su propia clave.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
 - 0 Se presenta el encuentro, explicando claramente sus objetivos y su relación con lo iniciado en la sesión pasada.
 - 0 Luego se invita a las personas participantes a que con una palabra formulen el objetivo personal que quieren lograr en este día y que la escriban en un papel dispuesto en una de las paredes, a modo de mural.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (45 minutos)
 - 0 El/la posibilitador/a previamente debe seleccionar algunas imágenes de revistas recortadas, fotos o dibujos de personas en distintas actitudes y gestos.
 - 0 En el grupo, las imágenes se disponen sobre una mesa a modo de exposición y se invita a cada participante para que elija la foto o el recorte que cree que lo representa mejor. No se trata de buscar un parecido físico, sino alguna afinidad interior.
 - 0 Adicionalmente se disponen hojas de papel y marcadores, para que cada asistente escriba las características que esa imagen represente de ellos/as mismos/as y las tres características que más valoran de su forma de ser.
 - 0 Después de algunos minutos de reflexión y cuando tengan todas las características, deben pegarse éstas a su cuerpo al igual que la imagen



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

(pueden utilizar cinta o alfileres, de acuerdo a la edad), y se les invita a caminar por el salón, de forma tal que todos puedan leer lo que escribieron, a modo de un desfile.

- 0 Luego, sentados en círculo, se les motiva a compartir la experiencia y a reflexionar sobre la imagen que tienen de sí mismo y cómo esto afecta su autoestima y la importancia de conocer sus fortalezas. Los integrantes del grupo escuchan, hacen preguntas y complementan con sus aportes. El/la posibilitador/a debe estar atento/a invitando a que se dejen a un lado los comentarios poco constructivos o que irrespeten a la persona.
- 0 Al finalizar se promueve un espacio de reflexión personal en el que cada uno pegará en una hoja la fotografía elegida y alrededor de ella va a escribir acerca de los cuatro pilares de lo que soy:
 - * Yo tengo: cada uno/a escribe las personas en quien confía y por quien se siente apoyado. También puede incluir el nombre de grupos o circunstancias que le rodean y que generan una fuente de seguridad y confianza para sí mismo.
 - * Yo soy: se escriben las características personales que ha logrado identificar de sí mismo; todo lo que el participante identifica que en esencia es.
 - * Yo estoy dispuesto a... y seguro de...: se incluyen todas las creencias que generen en la persona una mejor autoconfianza y seguridad personal.
 - * Yo puedo: se complementa esta frase usando todas aquellas competencias o habilidades que la persona es capaz de utilizar en su vida diaria.
5. Retroalimentación (20 minutos)

Si alguien voluntariamente desea expresar algo de la última actividad, se abre el espacio para ello. De lo contrario, retomando los comentarios realizados por el grupo, el/la posibilitador/a señala a los asistentes algunos elementos sobre esta habilidad para la vida; por ejemplo:

 - 0 El conocimiento de sí mismo aporta a nuestro fortalecimiento como personas para afrontar diversas situaciones de la vida.
 - 0 El concepto que cada uno/a tiene de sí mismo se ha ido construyendo con las experiencias de vida y puede continuarse nutriendo, enriqueciendo con aspectos positivos y cuestionando aquellos elementos que no sean



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



- tan favorables.
- 0 La relación existente entre el autoconocimiento y la autoestima. Rescatar que una sana autoestima no es ausencia de debilidades, porque todas las personas tienen, el punto es hasta donde éstas son aceptadas y aprovechadas para trabajar en ellas y fortalecerse como persona.
 - 0 Los defensores de lo que soy, son herramientas que le permiten a las personas sentirse más seguras y confiadas en momentos de dificultades o crisis. Son importantes porque permiten reconocer las fuentes de afecto, confianza, seguridad y las oportunidades para comunicarse y expresar lo que se siente.
6. Ejercicio de Seguimiento
- 0 Se invita a los/as participantes a que se lleven a su casa la cartelera de los cuatro defensores de lo que soy, la peguen en un lugar donde puedan verla diariamente para recordar lo trabajado y agregar aspectos que se les vayan ocurriendo. También se debe animar a compartir este trabajo con las personas que hacen parte de su círculo afectivo cercano (familia, amigos u otros).
7. Evaluación y cierre
- Se realiza el cierre y la evaluación del encuentro y se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo lo que surgió en cada participante y en el grupo el día de hoy.



Encuentro 3. Baile de disfraces

Objetivo

Confrontar la idea que una persona tiene de sí misma con la percepción que tienen otras personas de ella, promoviendo el conocimiento y acercamiento grupal.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)

- 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Breve presentación del tema y momento para compartir lo encontrado durante la semana al realizar la actividad propuesta.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
- 0 Técnica de animación “La Pelota Preguntona”: el/la posibilitador/a elaborará un cuestionario con preguntas que lleven a las personas participantes a evocar sucesos importantes de su historia personal, como por ejemplo: ¿recuerdas el día de tu primera comunión?, ¿el primer beso? y ¿el mejor regalo de cumpleaños?, entre otras; todas las preguntas se recortan y se meten en una bolsa. Se anima al grupo a que jueguen con la pelota lanzándola a sus compañeros al ritmo de la música, al parar la música o cuando alguien deje caer la pelota, la persona saca de la bolsa una pregunta y la responde.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
- 0 Se hace un análisis del nombre del encuentro, se les pregunta ¿Qué es un disfraz?, ¿De dónde surgen los disfraces?, ¿Por qué se usan los disfraces? Se discute un poco acerca del tema a trabajar y del objetivo que se pretende.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
- 0 En la primera parte de la actividad, el/la posibilitador/a invita a suponer al grupo que han sido invitados a un baile de disfraces. Cada asistente debe elegir su propio disfraz, el cual puede ser de persona, animal, mineral, cosa u otro. Se disponen materiales como telas, periódicos, marcadores, tijeras y tules, para que construyan su disfraz. Mientras se elabora el disfraz se invita para que analicen las siguientes preguntas: ¿Por qué usaría ese disfraz?, ¿Por qué quiere parecer de cierta forma?, ¿Qué desea esconder de otros? y una vez elaborados los disfraces se realiza un desfile para presentar los disfraces.
 - 0 En la segunda parte de la actividad, estando todavía disfrazados/as, se propone un conversatorio acerca del disfraz de cada uno/a; los/as participantes podrán opinar de forma muy respetuosa acerca del disfraz de sus otros/as compañeros/as, para conocer la percepción que



tienen de los demás. Pueden justificar su posición teniendo en cuenta el comportamiento, la actitud, el modo de ser, las características más notorias de sus demás compañeros/as.

5. Retroalimentación (15 minutos)

Del proceso vivido en el grupo el/la posibilitador/a debe retomar los aportes más significativos y realizar devoluciones que favorezcan el desarrollo de la habilidad que se está trabajando. Pueden tenerse en cuenta además los siguientes aspectos:

- 0 Todas las personas en algunos momentos utilizan actitudes o comportamientos que les ayudan a esconder cosas o a aparentar ser quien no son. Eso no es “malo”, simplemente es importante comenzar a reconocer las máscaras o disfraces que cada uno utiliza con el objetivo de intentar poco a poco dejarlos de usar y ser más auténticos.
- 0 Es importante que cada participante se pregunte si aquello que los demás están viendo de él, es lo mismo que él está viendo de sí mismo y si es lo que desea proyectar a otras personas.

6. Ejercicio de Seguimiento:

- 0 Maleta de viaje: se les propone a las personas participantes que durante la semana dibujen en su diario de campo una maleta e imaginen que van a hacer el equipaje que necesitan para su vida. Deben poner por fuera de la maleta la respuesta a la pregunta ¿Qué necesito dejar atrás? (Aspectos negativos, debilidades, disfraces) y dentro de la maleta deben responder a las preguntas: ¿Qué necesito llevar? (Aquello que seguiré cultivando, los aspectos más relevantes y positivos de mi vida) y ¿Qué necesito corregir? (Aquello de debo fortalecer)
- 0 Lo que más me agrada de ti: durante la semana se dispondrá una cartelera o comunicador en el que estarán escritos los nombres de los/as integrantes del grupo y habrá un espacio debajo de cada nombre para intercambiar mensajes positivos que rescaten y valoren características de los compañeros.

7. Evaluación y cierre del encuentro

Este espacio deberá ser aprovechado para cerrar cualquier tipo de malentendido que hubiera surgido en el grupo, rescatando lo positivo de cada persona y del grupo. Se sugiere que se haga una lectura, por ejemplo:

“La Asamblea en la Carpintería” y se proponga un abrazo o un apretón de manos grupal.

Asamblea en la Carpintería

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar.

¿La causa?

¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba todo el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo:

“Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir y hacer cosas

de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos, cuando las personas buscan a menudo defectos en los demás la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos. Cuando tengamos alguna diferencia con alguien, pensemos en que esta persona, así como nosotros, tiene cualidades y personalidad, pero que podemos llegar a un acuerdo mediante el diálogo sincero y tranquilo.

Anónimo

Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo.



5.1.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se termine la serie de encuentros propuestos para el tema de conocimiento de sí mismo con el grupo, se sugiere que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, de la persona posibilitadora y de los temas tratados.

A continuación se presenta un formato que podría aplicarse al grupo.

Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros del tema de "Conocimiento de sí mismo/a"

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema del autoconocimiento. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida.

1. Mi edad es _____
2. Soy: Hombre _____ Mujer _____
3. Estudio?: Si ___ No ___ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Crees que:
 - a. Los seres humanos tenemos un conjunto de valores que afectan nuestras acciones y decisiones.
 - b. Para las personas no es importante saber quiénes son y qué desean.
 - c. Los seres humanos solo se definen por lo que sienten.
 - d. En el proceso de autoconocimiento las personas cada día pueden ir conociendo más y más cosas de sí mismas.
5. Algunas de las áreas que pueden influir sobre la vida de las personas y su proceso de autoconocimiento son:
 - a. Personal - Espiritual
 - b. Social - Físico
 - c. Académico - laboral
 - d. Familiar - grupal

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso.

6. Para conocerse mejor a sí mismo, una persona debe aprender a reconocer lo que tiene, lo que es, de lo que está dispuesto y seguro y lo que puede hacer.
Verdadero ___ Falso ___
7. Es importante que una persona tenga máscaras que oculten lo que verdaderamente esa persona es.
Verdadero ___ Falso ___

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso.

8. Luisa tiene 14 años y se siente mal con ella misma, cree que no vale nada, que es fea y que no sirve para nada. ¿Qué debería hacer Luisa?
 - a. Alejarse de sus amigos y encerrarse pues al fin y al cabo nadie la extrañará.
 - b. Buscar nuevos amigos que la hagan sentir bien.
 - c. Buscar alguien en quien confiar para hablar de lo que siente, reconocer sus cualidades y encontrar algo que le guste hacer en su tiempo libre.
 - d. Llorar, para desahogarse y sentirse una víctima de sus circunstancias y esperar porque los otros la pueden consolar.
9. Describe algunas características que reconozcas de ti mismo/a en las siguientes áreas de tu vida:
 - a. Familiar _____
 - b. Académica _____
 - c. Social _____
 - d. Afectiva _____
 - e. Espiritual _____
 - f. Físico (corporal) _____

10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas utilizado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de "Conocimiento de sí mismo/a".

Muchas gracias por responder este ejercicio.



5.2. Empatía

¿Qué me sugiere el tema?, ¿Es importante esta habilidad en la vida de los participantes del grupo?, ¿Cómo puede desarrollarse la empatía desde el espacio escolar?, ¿Promuevo la escucha y expresión de las diferentes situaciones que se viven en el grupo?

En mi vida personal: ¿Reconozco las necesidades del otro, sus emociones y sentimientos?, ¿En qué momentos disfrazo o escondo mis emociones y por qué?, ¿Qué comportamientos adopto cuando otras personas me expresan lo que sienten?, ¿Qué estrategias empleo para reconocer, aceptar y valorar las emociones y sentimientos de los demás?

“La empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia”.

Heinz Kohut

5.2.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Berk sugiere que la empatía es “la habilidad para comprender los sentimientos de otros y responder con emociones complementarias” (Berk, 1999, p. 532). Para los efectos de este texto se ha retomado el concepto construido a partir de la

experiencia de pilotaje de la estrategia Habilidades para la Vida en el contexto Colombiano, donde se plantea la empatía como la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, de imaginar cómo es la vida para otra persona, aún en una situación con la que no se está familiarizado. El ser empático ayudará a aceptar a otros que sean muy diferentes y mejorará las interacciones sociales (Mantilla, 2002).

Es importante considerar que para que la empatía se desarrolle debe estar presente también la capacidad para expresar los sentimientos personales y comprender los de los demás, lo cual significa una interacción entre cognición y afecto, debido a que es necesario detectar las emociones de otra persona, colocarse en un lugar desde el cual pueda comprenderse el estado emocional en el cual éstas emergen y finalmente identificar los sentimientos personales que surgen para expresarlos y lograr dar una respuesta empática (Berk, 1999).

Marchesi, citando a Hoffman, explica el postulado de este autor quien plantea que no es posible negar las indudables relaciones entre la concepción cognitiva y la respuesta afectiva, en donde ésta última depende de la primera para lograr inferir el estado afectivo de los otros y comportarse empáticamente. El autor señala que el resultado del proceso interactivo entre lo cognitivo y lo afectivo va evolucionando a medida que avanza el desarrollo de los seres humanos (Marchesi, 1997).

El desarrollo de la empatía

Hoffman, citado por Berk, dice que un principio primitivo de la respuesta empática se manifiesta en los bebés que suelen llorar como respuesta al llanto de otro bebé (Berk, 1999). A medida que se desarrolla la conciencia de sí mismo, aproximadamente a los 12 meses de edad los niños/as tienen manifestaciones más claras de empatía, intentan aliviar la infelicidad de otra persona, utilizando métodos que son más variados con la edad. Por ejemplo algunos gestos en la primera infancia como abrazar, acariciar o sonreír; luego cuando el lenguaje se desarrolla, los niños/as pueden utilizar palabras para consolar a otros y en los años escolares las respuestas empáticas aumentan. Al finalizar la adolescencia, se espera que se manifiesten actitudes empáticas no solamente ante el dolor inmediato, sino también a su condición general de vida.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Para que se logre este avance es necesario la confluencia de varios factores, entre los cuales se rescatan dos fundamentales: una educación sensible y la intervención de los padres y madres cuando los niños/as manifiestan diferentes emociones (Berk, 1999). Al hablar de educación sensible se hace referencia a la capacidad para comprender la situación del otro en cuanto sus necesidades, posibilidades, fortalezas y debilidades, para generar acciones tendientes a fortalecer a esta persona. Un/a maestro/a que logre acercarse a un/a alumno/a, escucharlo/a y comprender su situación particular para luego proponer acciones encaminadas a potencializar sus capacidades, fortalecer sus debilidades y a crear oportunidades nuevas para él o ella, será un/a maestro/a que no solo actúa en forma empática con su alumno/a, sino que también está propiciando el aprendizaje de la conducta empática por parte de éste/a.

Igualmente desde el ámbito familiar puede promoverse el desarrollo de la empatía si se manejan límites y reglas claros que le permitan al niño/a reconocer que las demás personas también tienen necesidades y derechos al igual que él o ella, es decir, si se le ayuda a comprender que la vida va más allá de sus deseos y necesidades. Fortalecer el valor de la solidaridad y la competencia del trabajo en equipo también puede contribuir al desarrollo de esta habilidad.

Larraín plantea algunas alternativas para promover el desarrollo de la empatía en las interacciones dentro de la familia y en la escuela, por ejemplo:

- 0 Ante los conflictos con pares hacer preguntas que los lleven a ponerse en el lugar del otro, por ejemplo ¿Cómo crees que se sintió Juan cuando le sacaste sus cosas sin permiso?, ¿Cómo se puede estar sintiendo Luís después de contarle a los demás sus secretos?
- 0 Al iniciar algunas actividades cotidianas hacer observaciones que les ayuden a identificar y anticipar las necesidades de otras personas, por ejemplo, antes de la salida a recreo hablar sobre la necesidad de todos de sentirse acogidos y de poder jugar. Antes de un partido hablar sobre la necesidad de alentar al que se equivoca más que recriminarlo. Al tener que realizar trabajos de grupo hablar sobre lo injusto que se siente el hecho de que sólo algunas personas del grupo trabajen.
- 0 Alentar a adolescentes y jóvenes a recurrir a otros para pedir y dar ayuda

desde las capacidades de cada uno. Un ejemplo de esto fue realizado por una docente que inventó las “páginas amarillas del curso”; ella y su grupo construyeron un listado donde cada uno ponía sus áreas fuertes en que podía ayudar a otros, además de algunos gustos y aficiones en su tiempo libre.

- 0 Pedirle ayuda a los padres y madres de familia para que le den responsabilidades a sus hijos/as en los trabajos en la casa.
- 0 Ayudar a adolescentes y jóvenes a identificarse con los demás. Permitirles descubrir que más allá de las diferencias obvias entre unos/as y otros/as existen un sinnúmero de cosas que les unen porque se pueden encontrar muchas experiencias humanas en común. El hecho de que todos/as anhelan tener un amigo/a, que les quiera y tener logros; el miedo como una experiencia humana común y la pena ante el mismo tipo de situaciones, etc.
- 0 Escuchar empáticamente sus necesidades al entablar una conversación con adolescentes y jóvenes. Para lograrlo se sugiere que el/la posibilitador/a haga una pausa y deje de lado sus propios problemas, sentimientos o estados de ánimo, de forma que pueda centrarse en la situación del otro, esté atento a las señales verbales y no verbales de la otra persona mientras que hablan. Para asegurarse de que ha entendido el mensaje, vuelva a expresarlo en sus propias palabras y sin hacer juicios o críticas.
- 0 Algunas actividades grupales que pueden promover la empatía son:
 - * Tutoría: consiste en la enseñanza de alguien con más experiencia y edad a otros con menos. Se ha visto que la experiencia de tutoría beneficia tanto al que enseña como al que la recibe.
 - * Amigo Secreto: al grupo entero, incluido el/la posibilitador/a, se le asigna un amigo/a secreto/a. Durante toda una semana ese amigo/a secreto/a debe preocuparse especialmente por el otro, sin que él/ella lo note. Al empezar el juego es bueno discutir con todos alternativas de qué tipo de cosas se pueden hacer por el otro. Ejemplo: ordenarle su puesto, recordarle si se le ha quedado algo, ayudarlo a resolver lo que le cueste trabajo, invitarle a jugar. Al final de la semana se puede discutir la experiencia y darles un premio a los amigos/as secretos que se preocuparon por el otro.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



- * Buzón de la empatía: en esta actividad se instala un buzón en el cual adolescentes y jóvenes van depositando experiencias o situaciones que ellos hayan observado de ayuda para los demás. En este ejercicio también se puede incluir necesidades que se puedan percibir y que el curso puede contribuir a aliviar. Una vez a la semana, por ejemplo en la hora de Consejo de curso, se abre el buzón y se leen los aportes.
- * Leerles poesía o textos reflexivos a los niños, niñas y especialmente a adolescentes y jóvenes es un buen modo de ayudarlos a conectarse con los sentimientos de otros. Se pueden hacer preguntas al final acerca de la lectura y sus personajes.

Se plantea que las respuestas empáticas se asocian con una tendencia a ayudar al otro y suelen preceder y motivar actos de ayuda (Marchesi, 1997). En la medida en que esta habilidad le permite a la persona entrar en contacto con las necesidades y emociones propias y de los otros, favorece las relaciones interpersonales, la tolerancia, la solución de conflictos y el conocimiento de sí mismo.



5.2.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Diferentes, pero complementarios

Objetivo

Descubrir el significado de la empatía y cómo ponerla en práctica permanentemente para fortalecerla.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Sensibilización frente a la habilidad: la palabra “Empatía” estará escrita grande en un lugar visible del salón, sea tablero o papelógrafo. Se iniciará un dialogo con respecto a esta palabra, identificando los saberes previos del grupo o los supuestos de éste con respecto a esta habilidad.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (15 - 20 minutos)
 - 0 Construir una máquina. La persona posibilitadora propone al grupo: “vamos a hacer una máquina y todos/as somos parte de ella”. El grupo escoge la máquina a crear: lavadora, túnel de lavado, máquina de escribir, un avión o una imaginaria. Alguien comienza y las otras personas se van incorporando cuando vean un lugar donde les gustaría situarse, agregando un sonido y un movimiento. Hay que asegurarse de que lo que se añade conecta con otra parte de la máquina.
 - 0 Finalmente, se abrirá una plenaria con una reflexión acerca de qué fue lo que cada uno/a aportó al grupo, cuál fue la importancia de su aporte y cómo entre todos/as se logró construir algo, asumiendo roles diferentes pero complementarios. Se hace énfasis en la empatía y el respeto por la diferencia para introducir el tema y explicar la definición de esta habilidad.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
El/la posibilitador/a debe complementar la explicación de esta habilidad, brindando ejemplos prácticos de ésta en la vida diaria.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 Previo al desarrollo del encuentro, el/la posibilitador/a debe preparar un paquete de confites empacado varias veces a modo de “paquete chileno”. Con cada empaque se pondrá una de las siguientes palabras: respeto, solidaridad, amistad, diálogo, tolerancia, límites/espacios, comprensión. El paquete bien cerrado debe esconderse antes de que llegue el grupo al salón.
 - 0 A las personas participantes en este momento del encuentro, se les



propone la actividad “Dos mudos y un ciego”. Se explica al grupo que la actividad que realizarán a continuación es en parejas. Se aclara lo siguiente:

Objetivo del juego

Encontrar juntos un paquete que está escondido en algún lugar alrededor del espacio donde se trabaja; se expone que no está en un lugar peligroso, ni desagradable, pero que deberán buscarlo muy bien (si se desea pueden colocarse algunas pistas en el camino).

Reglas del juego:

- * En cada pareja, una de las personas deberá ir con los ojos vendados (ciego), la otra persona tendrá los ojos abiertos (lazarillo).
- * El lazarillo simplemente guiará al ciego hacia donde él cree puede estar el paquete, pero no podrá buscarlo. Debe indicarle al ciego donde puede buscar y cuando vea el paquete debe comunicarle que lo tome y llevarlo. El lazarillo lo guiará de nuevo hasta el salón.
- * El lazarillo debe cuidar y velar por la seguridad del ciego, no permitir que nada malo le pase, no ponerlo en riesgo y debe respetarlo mucho.
- * Gana la primera pareja que llegue al salón con el paquete y se lo entregue a la persona posibilitadora.
- * No deben abrir el paquete.
- * No está permitido hablar ni una sola palabra, por lo que las dos personas son mudas y deben inventar una forma para comunicarse de modo que puedan comprenderse, para lo cual tendrán un momento previo de preparación.

Dadas las reglas y el objetivo del juego, el grupo se organiza por parejas y se les brinda unos minutos para hablar acerca de sus estrategias. Si el número de integrantes es impar y sobra alguien, entonces se le asigna la función de observador/a (tomando nota) para estar atento/a de lo que sucede y vigilar el cumplimiento de las leyes.

- 0 Cuando encuentren el paquete y sin abrirlo, se propone un momento de socialización de esta experiencia, guiada por las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les incomodó en la actividad? ¿Qué estrategias utilizaron para comunicarse? ¿Cómo eligieron el ciego y el lazarillo? ¿Al elegir las funciones, tuvieron en cuenta las habilidades de cada integrante, o se eligió a la ligera? ¿El ciego considera que su

lazarillo pudo ponerse en su lugar y comprenderlo? ¿El lazarillo logró comprender la posición en la que estaba su compañero? ¿Cómo lo logró?

- 0 Posteriormente se plantea al grupo que podrán abrir el paquete y descubrir el regalo que hay para todos adentro, después de que pasen la siguiente prueba. Una persona de la pareja que lo encontró será la primera en iniciar a abrirlo, leerá la palabra escrita en el papel y le explicará al grupo cómo esa palabra puede contribuir a mejorar las relaciones, puede contar una historia asociada a esa palabra. El/la posibilitador/a irá aclarando cada palabra y su aporte al tema de la empatía. Se continúa con la actividad por medio del juego “tingo, tingo, tango” u otro similar.
5. Retroalimentación (10 minutos)
Retomando algunas de las expresiones y comentarios que surgieron a lo largo del encuentro, el/la posibilitador/a hace énfasis en algunos aspectos del tema para finalizar el encuentro:
 - 0 El conocimiento de sí mismo, es decir el reconocimiento de las cualidades, sentimientos y actitudes que surgen en cada uno, es una herramienta que puede ayudar a ser una persona más comprensiva y empática con otros.
 - 0 La empatía es un elemento muy importante para fortalecer dentro de las relaciones interpersonales.
6. Ejercicio de seguimiento
Se propone a los/las participantes que durante la semana traten de estar atentos a las personas con quienes se relacionan para que a través de sus expresiones y/o comportamientos, logren identificar lo que esas personas sienten. Es importante observar las cosas que dicen, el tono e intensidad de la voz empleados, las miradas y los gestos, los ademanes, movimientos de las manos, comportamientos y otros elementos para saber lo que están sintiendo.
7. Evaluación y cierre
Motivando la participación de los integrantes del grupo, se les propone que para el cierre y la evaluación del encuentro, cada uno diga una palabra que evalúe el trabajo. Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo lo que surgió en cada uno y en el grupo el día de hoy.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

Encuentro 2. Reconociendo las emociones del otro

Objetivo

Reconocer y comprender las emociones y sentimientos en otras personas a partir de una reflexión frente a las propias manifestaciones de las mismas.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se motiva a quienes quieran compartir algunos aspectos de lo hallado en la actividad propuesta para la semana.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (15 - 20 minutos)
 - 0 Técnica de afirmación “Las Gafas”: utilizando unas gafas sin cristales o de alambre o cartulina, el/la posibilitador/a plantea: “estas son las gafas de la desconfianza. Cuando llevo estas gafas no creo en nada ni en nadie, ¿Quiere alguien ponérselas y decir qué ve a través de ellas, qué piensa de nosotros?”. Después de un rato el/la posibilitador/a propone la misma consigna pero cambiando la característica de las gafas, por ejemplo “la gafas de la confianza”, del “miedo”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, del “amor”, entre otros.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
 - 0 Se invita a las personas participantes a hacer una conversación en pequeños grupos para comentar durante unos minutos qué sucede en su cuerpo cuando se experimentan emociones y sentimientos, ¿Cuánto duran?, ¿Cuándo aparecen?
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
 - 0 Expresión de sentimientos y emociones con el cuerpo: El grupo se debe organizar en círculo y cada participante debe tener una silla a excepción

de uno. El equipo girará alrededor de las sillas cantando el siguiente estribillo “se va el caimán, se va el caimán, se va para Barranquilla, comiendo pan, comiendo pan y arepa con mantequilla”. Cuando terminen todos deben buscar una silla y sentarse inmediatamente; la persona que quede de pie debe sacar un papel de una bolsa previamente organizada con las siguientes palabras: tristeza, rabia, dolor, alegría, pérdida, emoción, ansiedad, sueños, miedo, desespero, paz y cansancio, entre otras. La palabra que extraiga de la bolsa, la persona deberá representarla por medio de la mímica intentando transmitir ¿Cómo ella expresa ese sentimiento o sensación? sin utilizar palabras. El grupo debe adivinar de qué se trata, con frases como “veo que estás bravo”, “te muestras preocupada”, “te ves muy alegre”, “pareces enamorada”. Se repite hasta que la mayoría de integrantes hayan participado.

- 0 En la siguiente parte de la actividad se conforman subgrupos de aproximadamente cinco participantes. A cada subgrupo se le entregan marcadores o pinturas y un pliego de papel; en éste van a escribir dos columnas encabezadas así: la primera dice “Cuando estoy/me siento...” y la otra “Generalmente lo manifiesto o me comporto así...” Se anima a realizar una discusión en los grupos y a escribir en el papel todo lo que aparezca, sin importar que ante los mismos sentimientos haya manifestaciones diferentes. Se realiza la socialización de lo construido por cada grupo.
5. Retroalimentación (10 minutos)

Tomando como referencia lo aportado por el grupo en las actividades anteriores, el/la posibilitador/a realiza preguntas para promover su análisis y conclusiones: ¿Cómo puede una persona manifestar sus emociones y sentimientos? ¿Todas las personas manifiestan sus emociones y sentimientos de la misma forma? ¿Cómo se puede identificar lo que alguien siente? ¿Para qué es útil saber qué está sintiendo otra persona? ¿Qué utilidad puede tener esconder, disfrazar o fingir las emociones?
6. Ejercicio de seguimiento

Continuando con el ejercicio propuesto en la sesión anterior, se invitará a las personas participantes a ampliarlo agregándole algo adicional; en la medida en que crean reconocer un sentimiento en el otro, le harán una observación para validar si lo que perciben es adecuado. Deben usar expresiones como las utilizadas en el ejercicio de la mímica.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

7. Cierre y evaluación del encuentro
Se realizarán anotaciones en un mural, relacionadas con expresiones de la utilidad que pueden encontrar con respecto a las emociones de los demás. Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo lo que surgió en cada uno y en el grupo, durante el día con esta actividad.

Encuentro 3. ¿Puedo confiar en ti?

Objetivo

Identificar las personas con las que adolescentes y jóvenes se sienten en confianza y con las que pueden contar para compartir alguna situación difícil.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se propicia la recuperación de los temas que se han trabajado y se permite que el grupo exprese aquello que recuerde como más significativo.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 minutos)
 - 0 Técnica recreativa “El Rey de Buchi, Buchá”: se coloca al grupo en círculo y se toman de la mano. El director quien estará en el centro, comenzará la ronda así: “amo a mi primo mi primo vecino, amo a mi primo mi primo Germán”. Todos cantan y giran. En un momento determinado el/la posibilitador/a dice: “Alto ahí”, el grupo contesta: “¿Qué pasa?” y el/la posibilitador/a dice: “Que el rey de Buchi, Buchá ordena que se ordenen”, el grupo contesta: “¿Qué cosa?”, el/la posibilitador/a responde: Que todos tomen del tobillo al compañero ubicado a su izquierda, por ejemplo. De esta manera se van dando órdenes que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y regresar. VARIANTES: a medida que el

- grupo cumpla las ordenes no se separen y sigan ejecutándolas todos unidos.
 - 0 Al finalizar se hacen algunas preguntas para la discusión: en esta actividad ¿Tuvieron que confiar en otra persona? ¿Cómo se sintieron? ¿Cuándo desconfiaron? ¿Qué les permitió sentirse seguros?
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 minutos)
 - 0 Ronda Móvil: Ubicados los/las participantes de pie y en círculo, se les pide que se enumeren como 1 y como 2. Luego se solicita a los número 1 que den un paso al frente y se giren para que queden de frente a los compañeros número 2. Las personas participantes deben quedar ubicados formando dos círculos concéntricos, en parejas mirándose frente a frente. El/la posibilitador/a dará una consigna y cada uno la realizará con la pareja que tiene al frente; se explica que habrá una señal (pito, palmas, música) que indicará que las personas del círculo de afuera (los número 2) deben girar un puesto hacia la derecha, cambiando de compañero/a. Algunas de las consignas a trabajar son:
 - 0 Háblele a su compañero/a acerca de su comida favorita
 - 0 Mírense a los ojos fijamente sin hablar nada. Luego exprésele a su compañero/a con una palabra, qué percibe en sus ojos
 - 0 Cuéntele a su compañero/a qué hicieron el fin de semana
 - 0 Con gestos comuníquese a su compañero/a quién es la persona a la que usted más quiere
 - 0 Exprésale a tu compañero/a algo que te genere miedo
 - 0 Conversen acerca de algo que les gusta que otra persona les diga
 - 0 Se invita a los/las participantes a socializar la experiencia.
 4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)

Actividad: rescatando el sabio.

 - 0 Previo a la llegada del grupo, el/la posibilitador/a debe hacer un cuadrado en el piso con cinta de enmascarar. En la mitad del cuadrado se ubican fichas (pueden utilizarse las fichas de madera del juego Jenga) a modo de torre en forma circular, la cual protegerá en el centro una figura que representa al sabio, quien estará encerrado dentro de la torre (la torre debe estar formada por tantas fichas como integrantes tenga el grupo más otras 5 ó 7 fichas).



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

- 0 Ya con el grupo, se les invita a que se pongan de pie alrededor del cuadrado, se les menciona el nombre de la actividad y se les cuenta la siguiente historia (o alguna similar y adecuada a los objetivos que se sigan con el grupo): “Van a imaginarse que ustedes son una tribu de personas que tienen un gran problema (puede mencionarse una problemática real de la comunidad donde viven los jóvenes) y no saben cómo solucionarlo. Resulta que alguien les dijo que en lo alto de una montaña vive un sabio que puede darles una ayuda con el problema que tienen; sin embargo, al subir la montaña se encuentran con que ese sabio vive encerrado desde hace mucho tiempo y no siempre está dispuesto a aceptar y a recibir a las personas, por lo cual ustedes deben acercarse poco a poco a él e ir desmontando las barreras que él ha construido (se muestra al grupo que cada uno de las fichas de madera son una barrera). Entonces el objetivo de esta actividad es que todo el grupo debe rescatar al sabio y para hacerlo deben sacar primero todas las fichas, una a una hasta dejarlo libre.
- 0 Se deben seguir las siguientes reglas:
- * Todas las personas del equipo deben sacar mínimo una ficha.
 - * No pueden pisar o tocar con ninguna parte del cuerpo el espacio delimitado con la cinta.
 - * Para retirar las fichas no pueden usar ningún instrumento. Lo único que tienen para rescatar al sabio son ellos mismos.
 - * Se les da 5 minutos para lograr el objetivo (o dependiendo del grupo y de la intención no se da tiempo)

Cuando termine las instrucciones se les da 2 minutos para que planeen la estrategia.

El/la posibilitador/a debe tener en cuenta:

- 0 La estatura de quienes participan, de forma que el cuadrado del piso quede de un tamaño tal que les permita a todas las personas tomar una ficha con la ayuda de sus compañeros. Es decir, no tan grande que sea imposible de alcanzar para las personas más bajas del grupo, pero tampoco tan pequeño que sea demasiado fácil de alcanzar para las personas más altas del grupo.
- 0 Esta actividad representa un reto para el grupo, por lo que debe tener un grado de dificultad, pero no puede ser imposible de lograr.
- 0 Antes de iniciar debe preguntar al grupo si hay alguien del grupo que tenga problema en las rodillas o columna que le impida hacer fuerza,

- tensión o estiramientos; si hay alguien con esas condiciones se le dice al grupo que esa persona es la única que no tiene que sacar ficha y el grupo debe brindarle una responsabilidad especial e importante.
- 0 Es una actividad que es posible lograr de diferentes formas:
- * Algunos grupos deciden levantar todo el cuerpo del participante y sostenerlo de sus pies y una mano para que con la otra mano alcance una ficha estando por encima del cuadrado, estrategia un poco complicada, pero viable.
 - * Una de las formas más fáciles de resolverlo es que la persona en cuclillas o en una semiflexión de piernas y con el otro pie estirado sea sostenido por una de las manos y uno de los pies, por parte de los demás compañeros/as del grupo quienes se ubicarán en cadeneta hacia atrás para brindar fuerza y estabilidad a quien está alcanzando la ficha.



- 0 Durante todo el proceso (planeación y desarrollo de la actividad) el/la posibilitador/a debe estar atento a las expresiones que surgen por parte de los/las participantes y que tengan relación con la confianza, la cooperación y las características personales de cada uno.
- 0 Una vez hayan finalizado el ejercicio, se motiva un conversatorio en torno



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué observaron?, ¿Qué características personales se evidenciaron en ese ejercicio?, ¿Qué tan fácil fue confiar en los compañeros?, ¿Cómo se sienten de poder confiar en alguien?, ¿Cómo pueden promover la empatía con las personas que le rodean? (y otras que le surjan a la persona posibilitador/a frente a lo observado y escuchado durante el ejercicio y que promueva la articulación de los temas del conocimiento de sí mismo, la empatía y permitan una introducción al tema de relaciones interpersonales)

5. Retroalimentación (10 minutos)

0 Se divide el grupo en subgrupos de a 5 ó 6 personas; cada grupo debe realizar una representación que explique las siguientes características que contribuyen a generar empatía dentro de las relaciones:

- * Una persona empática escucha sin interrupciones y sigue las palabras de la otra persona con interés.
- * Una persona empática no juzga lo que escucha.
- * Una persona empática no da consejos (por más sabios o buenos que le parezcan).
- * Una persona empática no busca tranquilizarte, distraerte en otro asunto para que no sufras.
- * Una persona empática es capaz de sentir contigo.
- * Una persona empática es capaz de ponerse en tus zapatos y comprender porque sientes, piensas lo que piensas y necesitas lo que necesitas.
- * El/la posibilitador/a retoma los aspectos señalados para motivar al grupo a que desarrollen esas características en ellos mismos y se conviertan en una persona de confianza para otros, de esa forma lograrán tener más personas en quienes confiar a su alrededor.

6. Ejercicio de seguimiento

Se motiva a las personas participantes a poner en práctica en su vida y en sus relaciones las seis características vistas acerca de cómo es una persona empática y a observar los cambios que surgen en sus relaciones.

7. Cierre y evaluación del proceso

Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo lo que surgió en cada uno y en el grupo con la actividad realizada.

5.2.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se terminen los encuentros propuestos para el tema de Empatía, se motiva a compartir los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y a incluirlos en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un momento de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer tanto del grupo, como del/a posibilitador/a y de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la pagina siguiente.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Empatía

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto a la empatía. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

- 1. Mi edad es _____
- 2. Soy: Hombre ____ Mujer ____
- 3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Crees que una personas empática es:
- a. Quien siempre sabe tranquilizarte y darte consejos
 - b. Quien puede ponerse en tus zapatos para comprenderte
 - c. Capaz de juzgar a los demás y a sus comportamientos
 - d. Capaz de escucharte sin interrupciones

5. Crees que la empatía puede asociarse con:
- a. Comprensión
 - b. Simpatía
 - c. Relaciones interpersonales
 - d. Ponerse en el lugar del otro

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Ante un mismo sentimiento, diferentes personas pueden reaccionar de formar muy diferentes
Verdadero ____ Falso ____

7. Desarrollar y fortalecer la empatía dentro de una relación interpersonal puede ayudar a mejorar la interacción que se da entre las personas que conforman dicha relación
Verdadero ____ Falso ____

8. El lenguaje no verbal y las expresiones corporales no dicen nada acerca de la forma como el otro piensa y siente frente a una situación
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. A uno de tus compañeros/as de clase acaban de decirle que su mamá está muy enferma en el hospital, tú crees que una actitud empática sería:
- a. Dejarlo/a solo/a para que pueda aceptar su dolor y no saturarlo de comentarios
 - b. Acercarse a él o ella, expresarle que aunque no sabes exactamente lo que está sintiendo puedes imaginarlo un poco y ofrecerle tu apoyo y ayuda para cuando lo necesite
 - c. Acercarse a él o ella, pero no hablarle del asunto para no permitir que piense acerca de eso ni sienta tristeza
 - d. Decirle al/a profesor/a o a el/la psicólogo/a de tu colegio para que sean ellos quienes le ayuden

10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de la Empatía
- _____
- _____
- _____
- _____

Muchas gracias por responder este ejercicio

5.3. Comunicación Efectiva y Asertiva

¿Qué me insinúa este tema?, ¿Es importante trabajar este tema con adolescentes y jóvenes?, ¿Cómo es mi comunicación con el grupo de estudiantes? ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades respecto a la comunicación que identifico en las relaciones del grupo?, ¿Cómo puedo promover la comunicación efectiva y asertiva en el grupo?

En mi vida personal: ¿Me considero una persona asertiva?, ¿Valoro mis ideas, sentimientos y opiniones y por eso los expreso?, ¿En mi vida personal he callado solo por la necesidad de ser aprobado?, ¿Cómo relaciono mi autoestima y la forma en que me comunico con los demás?

5.3.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

La Comunicación es la capacidad de expresarse, tanto verbal como pre-verbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. La comunicación efectiva se relaciona con la habilidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales en forma socialmente aceptable (Mantilla, 2002).



Se plantea que la comunicación es determinante para las personas, una vez que se constituye en la herramienta para entrar en relación con los otros, para construir el mundo y para intercambiar ideas, sentimientos o preguntas (Satir, 1991), (Secretaría de Educación de Medellín, 2003). Pese a su papel fundamental dentro de la vida de los seres humanos, la comunicación implica muchos procesos que la enriquecen pero que a la vez es necesario tratar con cuidado a fin de que no se conviertan en bloqueos. Por ejemplo la comunicación puede ser verbal o no verbal. Algunos afirman que solo el 10% de lo que se comunica está representado en las palabras pronunciadas, 30% por la entonación y el 60% restante está representado por el lenguaje gestual. Con respecto a este punto, Satir plantea que la voz de un individuo puede facilitar o entorpecer la comprensión de sus palabras y añade que el contacto es el medio más revelador para transmitir la información emocional entre los individuos (Satir, 1991).

Ante este último aspecto se hace entonces conveniente que en la familia y otros espacios de socialización, los padres, madres y cuidadores revisen sus patrones de comunicación no verbal: ¿Qué tipo de mensajes no-verbales se manejan en la familia?... ¿Qué patrones de vida le muestran los padres, madres al niño/a y joven con sus actitudes y comportamientos? (Secretaría de Educación de Medellín, 2003)

Otro asunto al que se debe estar atento es al proceso de comprensión. Muchas veces es posible nombrar cosas diferentes con las mismas palabras; en esto influyen las representaciones culturales, los significados explícitos de las palabras pero también los significados que se enmascaran al introducir una palabra dentro de un mensaje. Por todo esto hay que ser cuidadoso porque al decir una misma cosa, ésta puede ser interpretada de múltiples maneras. El proceso de comprensión e interpretación es personal y se ve afectado por muchos factores tanto internos como externos, de ahí la importancia de que en todo proceso comunicativo se introduzcan frases que permitan validar o confirmar la interpretación que se hace de lo que la otra persona dice.

Satir plantea que toda comunicación es aprendida, gracias a los procesos de interacción que las personas que se encargan del bebé establecen con éste desde su nacimiento; el niño/a va aprendiendo no solamente a comunicarse sino que también introyecta un concepto de quién es él, de cómo puede interactuar con los demás y cómo enfrentar el mundo (Satir, 1991). Por tanto

la familia como espacio de socialización primaria del individuo es fundamental para el desarrollo de esta habilidad para la vida.

La comunicación en la familia parte de cómo piensan, sienten y han vivido los padres, las madres y/o personas cuidadoras, las relaciones con otras personas adultas en su infancia y en su juventud. De esta construcción los padres y/o las madres sienten que tienen cosas para comunicar a sus hijos e hijas: valores, sueños, deseos, formas de ver la vida. También pueden sentir que no hay mucho que decir y actuar como si estas cosas simplemente se dieran y se transmitieran sin hablar, negando posibilidades de desarrollo de esta habilidad en el niño/a.

Es en la familia donde el individuo desarrolla las cualidades, capacidades, atributos, destrezas y habilidades necesarias para la interacción con otros en su vida. En las interacciones de la familia, se logra comprender la autoridad, aprender formas para solucionar conflictos y promover la convivencia pacífica, expresar emociones, sentimientos e información, y para cada uno de estos procesos aparece la comunicación como un elemento nuclear. Para desarrollar esta habilidad dentro de la familia es importante establecer espacios de diálogo, ejercitar la escucha, compartir actividades, promover expresiones de apoyo, de ayuda, de interés y de comprensión hacia las otras personas.

Lo aprendido en familia podrá fortalecerse en otros espacios de socialización como la escuela. Sin embargo, sea cual sea el espacio donde se proponga desarrollar la comunicación con las personas, debe tenerse en cuenta que éste es un proceso al que hay que invertirle tiempo, disposición y espacios que la promuevan. Y tener en cuenta que incluye asuntos como la escucha, es decir el prestar atención con verdadero interés; la participación que le permite al otro escucharse, aportar, preguntar y asumir un rol activo; la retroalimentación, que consiste en hacer devoluciones e interlocutar ante lo que la otra persona expresa; la intención, relacionada con interés de la persona que emite el mensaje y del impacto que espera; la congruencia entre el lenguaje verbal y corporal (Secretaría de Educación de Medellín, 2003).

Todas las vivencias de adolescentes y jóvenes, son una oportunidad para que padres, madres y cuidadores, entren en el mundo de los primeros y puedan promover procesos de comunicación y confianza que ayuden a crecer y



madurar. Situaciones problemáticas para adolescentes y jóvenes como: “no quiero ir a estudiar porque en la escuela se están burlando de mí”, “no tengo casi amigos/as”, “perdí el examen de matemáticas”, “mis amigas me dijeron gorda”, “peleé con mi mejor amiga”, “¿Cuándo se va a desarrollar mi cuerpo?”, “¿Me quedaré pequeño de estatura?”, “¿Nunca tendré novia/o?”, todas estas expresiones son oportunidades para entablar una conversación, para formar en valores, para transmitir experiencias y para construir confianza. ¡Es necesario aprovechar esas oportunidades!

La comunicación efectiva

Cuando se habla de que algo es efectivo, según la definición de ese término, se habla de que está cumpliendo el efecto esperado. Por tanto al hablar de comunicación efectiva lo que se plantea es que el proceso de comunicación tenga un impacto, un efecto y genere un resultado.

Para que la comunicación sea efectiva, entonces deben tenerse en cuenta algunos elementos, por ejemplo el manejo del ambiente, es decir, evitar las interferencias o bloqueos para la comunicación como los ruidos, la distancia y las obstrucciones dentro del campo visual. También es importante considerar las cualidades de la expresión: la claridad, ser simple y conciso, la fluidez, la capacidad de argumentación, la organización y claridad de las ideas y el uso correcto del tono y volumen de la voz, una adecuada vocalización y evitar las incorrecciones del lenguaje.

Existen dos características fundamentales para garantizar la efectividad de la comunicación: la primera de ellas es saber escuchar, lo cual implica mirar a la persona que habla, brindarle apoyo y confianza a través de la expresión corporal y evitar conductas como interrumpir, fijarse en las propias ideas, adelantarse a lo que se va a decir, caer en suposiciones, juzgar actitudes y/o comportamientos. La segunda característica es saber preguntar, lo que significa saber indagar por asuntos acordes al tema en el momento oportuno, en busca de ampliar la visión y comprensión de lo que está siendo discutido.

Para promover una comunicación efectiva también debe evitarse pensar que la otra persona no necesita explicaciones o que no las entenderá; por ejemplo

en el caso de los niños/as, creer que ellos/as no se dan cuenta o no les afecta los problemas de las personas adultas. También debería evitarse el uso de expresiones descalificadoras de la otra persona, así como las expresiones que marcan diferencias o predilecciones entre una persona y otra.

La comunicación asertiva

La asertividad tiene que ver con la capacidad de expresar de la forma adecuada lo que se piensa y se siente. Al decir “la forma adecuada”, lo que se plantea es que la persona puede responder “sí” o “no”, de acuerdo con lo que realmente piense o sienta y sin creerse culpable; la persona está en capacidad de asumir las consecuencias de expresar lo que piensa o siente y no se paraliza ante el temor o el conflicto; la persona tiene claro su valor y se siente bien consigo misma, por tanto defiende sus derechos; además tiene la capacidad para establecer límites adecuados con otras personas para disfrutar su vida.

La “comunicación asertiva es la respuesta oportuna y directa, que respeta la posición propia y la de los demás, que es honesta y mesurada para con los involucrados” (González, 2002, p. 6). Consiste primero en conectarse con las necesidades, pensamientos y sentimientos propios y luego con las de las demás personas.

Para educar en la asertividad es importante tener en cuenta: brinde al niño/a la oportunidad de opinar; permítale participar de la búsqueda de soluciones a los problemas promoviendo su autonomía; acepte y valore la expresión de sus sentimientos; promueva el conocimiento de sus derechos; permítale reconocer que todas las personas cometen errores y son diferentes entre sí, por tanto no es posible complacer, ser queridos y aceptados por todos. La práctica de la asertividad debe darse como una acción cotidiana dentro del hogar, la escuela, el grupo de amigos, etc. de manera que favorezca relaciones humanas más equilibradas.

A continuación se presentan algunos estilos de comunicación de un mismo mensaje tanto en su forma efectiva como inefectiva, para que puedan identificarse errores comunes e implementar sus correctivos:



INEFECTIVA	EFFECTIVA
Negativa "Tú no me comprendes".	Positiva "Me gustaría que fueras más comprensivo"
Inespecífica "¡Todo lo que haces te sale mal!" "Ustedes no me quieren".	Específica "Este pastel se te quemó un poco, pero estoy seguro que el próximo te quedará bien". "Me gustaría que dedicaran más tiempo para hablar conmigo".
Crítica destructiva (dirigida a la persona) "Eres un idiota".	Crítica constructiva (dirigida a la conducta) "Por estar corriendo, tiraste el jarrón de cristal; Veamos qué podemos hacer para que esto no se repita".
Rechazo "Si no consigues trabajo, ya no te voy a querer".	Aceptación "Dime claramente cómo puedo ayudarte a conseguir trabajo".
Complicada "Date cuenta que lo que te digo es porque te deseo lo mejor y porque estoy seguro de que te hablo con la verdad, porque tengo muchos años de experiencia y porque..."	Sencilla "Cuenta conmigo". "Espero poder ayudarte y que mi experiencia te sirva".
Irresponsabilidad "Si acaso tengo tiempo, veré si puedo hacer algo de lo que me pides".	Responsable "No. No puedo hacer lo que me pides". "Si. Te puedo ayudar pero no con todo".

La comunicación efectiva y asertiva es una capacidad que permite a las personas fundamentar con razones sólidas su posición frente a algo o alguien. Por ejemplo, ante el consumo de alcohol o drogas, es importante que más allá de decir "no", hay que ser consecuente con una serie de argumentos que la persona ha analizado y le permiten tomar una decisión segura. La respuesta "no" ante el consumo de drogas no es un punto de partida, es un punto de llegada, es decir, algunos adolescentes teniendo información sobre el cigarrillo, el alcohol y otras drogas; en ocasiones ceden por la presión del grupo de amigos, por la necesidad de ser reconocidos o por mostrar valor ante el grupo, entre otras. Quizás un joven que se valore a sí mismo, con una autoestima sana, con un proyecto de vida, que no busque por fuera el amor que se debe profesarse a sí mismo, que se reconozca valioso, que además piense críticamente y que no tome decisiones por temor o presión, seguramente sabrá decir "no" con sus propios argumentos.

5.3.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Comunicándonos

Objetivo

Reconocer la importancia de una adecuada comunicación en las relaciones interpersonales.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

- Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se propone una breve presentación de la nueva habilidad y se motiva a adolescentes y jóvenes a generar asociaciones entre ésta y las demás habilidades trabajadas.
- Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (5 - 10 minutos)
 - 0 Técnica de distensión "El gato mimado": los jugadores se sientan en círculo, excepto uno que hace de gato. Al iniciarse el juego el gato está en el centro del círculo dando brinquitos como gato, hasta ponerse al frente de uno de los jugadores del círculo, lanzando maullidos lastimeros y una serie de gestos tratando de hacer reír a los compañeros. El/la participante, ante quien se ha colocado el gato, tienen que acariciar un poco al gato, sin reírse y decirle tres veces "pobre gatito". Si algún jugador se ríe, pasa a ocupar el lugar del que hace de gato. Puede durar el tiempo que se quiera hasta que no pierdan el ánimo los jugadores. El gato si puede reírse, porque esto es parte de sus monerías.



3. Presentación de la Habilidad para la Vida (15 – 20 minutos)

- 0 Sentados todos los integrantes en un círculo, se les entrega una hoja y un lápiz o lapicero y se solicita que comiencen a escribir una historia acerca de lo que deseen imaginarla; pasados algunos minutos de haber iniciado a escribirla, se les pide que pasen su hoja al compañero/a de la derecha y cada uno debe continuar escribiendo la historia que ahora tiene. Se vuelve a pedir que pasen la hoja al compañero/a de la derecha y así varias veces. Luego cada persona debe recuperar su historia original y leer cómo quedó.
- 0 Se motiva una conversación acerca del tema de la comunicación a través de algunas preguntas como: ¿Creen que hubo comunicación en esa actividad?, ¿Qué ocurrió con su idea de historia inicial?, ¿Les sucede eso en la vida cotidiana?, ¿Qué pasaría si hubieran podido comunicarle al otro como querían que quedara su historia?
Se dispone de un papelógrafo y se le pide a alguien del grupo que tome nota sobre los aspectos que sean necesarios para una buena comunicación.

4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)

- 0 El grupo debe dividirse en parejas. Se les dice que ahora sí van a tener la posibilidad de dialogar y comunicarse verbalmente, pero en diferentes posiciones. Para iniciar se pide que se organicen por parejas y se ubiquen espalda con espalda, de tal manera que no puedan verse y se les indica iniciar una conversación cualquiera. Se les da 1 minuto. Luego se les indica avanzar 5 pasos adelante y que continúen conversando así de espaldas. Al cabo de 1 minuto se les pide que se coloquen juntos, pero de costado y se señala a uno/a de los integrantes de la pareja subir a una silla colocada en su lugar. Así, se les solicita que continúen conversando. Pasado 1 minuto se les indica que se coloquen frente a frente y continúen hablando. Terminado el minuto se concluye el diálogo.
- 0 Se promueve una conversación grupal en torno a las siguientes preguntas: ¿Cuál de las posiciones fue la más incómoda y por qué? ¿Cuál es la más cómoda para iniciar una conversación y por qué?, ¿Cuáles son las condiciones básicas para tener una buena comunicación? Se continúa tomando nota en el papelógrafo sobre los aspectos que sugiera el grupo.
- 0 Luego de la conversación y teniendo en cuenta todos los aspectos mencionados y escritos en el papelógrafo, se les propone una nueva

actividad llamada “Dictando un dibujo”: se solicita una persona voluntaria del grupo quien se ubicará dando la espalda a sus compañeros/as y frente a un tablero o papelógrafo con marcador. Se le indica que su función es hacer un dibujo que el grupo le va a dictar, (debe advertírsele que todo el tiempo deberá estar de espaldas al grupo). Y al grupo se le explica que debe dictar al compañero el dibujo que tienen de muestra utilizando solamente los nombres de las figuras geométricas, por ejemplo: no deben decir dibuja una casa sino “dibuja un cuadrado, encima de este haz un triángulo” y así sucesivamente hasta lograr que el dibujo del compañero quede lo más parecido posible al original. Una vez concluido el ejercicio se le pide al/la voluntario/a que se encontraba en el tablero dar la cara al grupo y expresar todos los sentimientos y sensaciones experimentados durante la realización del ejercicio. El resto del grupo reflexiona acerca de: ¿Qué aspectos positivos hubo?, ¿Cuáles deben mejorar?, ¿Qué nuevo elemento descubren como aportes a una buena comunicación?

5. Retroalimentación (10 minutos)

El/la posibilitador/a debe orientar la discusión hacia las características de un proceso de comunicación adecuado, resaltando especialmente aspectos como la claridad, la comunicación no verbal, la escucha, la disposición, la motivación y la retroalimentación.

6. Ejercicio de seguimiento

Se les propondrá a los/las participantes un reto para practicar en todos los momentos de conversación que tengan en los diferentes espacios: mantener la mirada a los ojos de las personas con quienes hablan. Escribir en el diario de campo qué sensaciones les surgen en este ejercicio.

7. Evaluación y cierre

Se motiva la participación del grupo para que expresen verbalmente una evaluación del encuentro y si creen que hay aspectos que se puedan mejorar y/o continuar. Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo su experiencia durante el encuentro.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



72



73

Encuentro 2. Aprendiendo a ser asertivos

Objetivo

Promover el desarrollo de las capacidades para comunicar lo que se piensa, siente y quiere, de manera directa, clara, sincera y respetuosa.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 El/la posibilitador/a realiza una presentación e introducción al tema de la asertividad y sus estilos opuestos (agresividad y pasividad) y les propone construir y profundizar juntos este tema y su aporte a la comunicación.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - 0 Se solicitan tres personas voluntarias para que representen una escena, en la cual un hijo/a está pidiendo permiso a su padre ó madre para ir a una fiesta. Un/a voluntario/a deberá representar el estilo agresivo, otro el pasivo y el tercero el asertivo. Se pueden representar otras situaciones cotidianas de adolescentes y jóvenes.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (20 - 25 minutos)
 - 0 Se conforman sub-grupos y se les solicita que escriban las características de cada uno de los tres estilos: el pasivo, el agresivo y el asertivo.
 - 0 Se socializa el trabajo construido por los grupos y el/la posibilitador/a complementa lo expuesto (si es necesario) y precisa asuntos.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (45 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a forma subgrupos de trabajo. En una caja o bolsa se dispondrá de una serie de frases, las cuales se proponen para que adolescentes y jóvenes las saquen y las respondan de manera asertiva.

Para contestar se alternará un participante de cada subgrupo y gana el equipo cuyos miembros hayan respondido más asertivamente. Se puede ahondar en la reflexión si se les pregunta a adolescentes y jóvenes el porqué de sus respuestas y si han vivido estas situaciones.

- 0 Algunas de las frases que se proponen son:
 - * Anda prueba un poquito de drogas, el que no arriesga no gana.
 - * Fuma un poco, sino voy a creer que no me tienes confianza.
 - * Tus papas no saben lo que dicen, no les hagas caso.
 - * Solo los bobos les da miedo hacer cosas divertidas, vamos a la cama a pasar rico.
 - * Dejare de ser tu amigo/a si no me aceptas este traguito.
 - * Eres muy inteligente, déjame copiar tu examen.
 - * Es divertido arriesgarse, vamos a tener sexo.
 - * Escápate de tu casa para ir a la fiesta, tus padres no se darán cuenta.
 - * Si quieres olvidarte de tus problemas vamos a tomarnos unos "traguitos".
 - * No entres a clase, vámonos para mi casa.
 - * No estudies para el examen, y vámonos a pasear.
 - * Si no te acuestas conmigo es porque no me amas.
 - * No le cuentes a tus padres lo que ha pasado, te van a castigar.
 - * Si fueras realmente hombre te acostarías con ella.
5. Retroalimentación (10 minutos)

Para concluir se hace una mesa redonda y se propicia un diálogo sobre la comunicación asertiva y se puede relacionar con otras habilidades como toma de decisiones, conocimiento de sí mismo/a y autoestima, así como con aspectos como la necesidad de aprobación o reconocimiento, el temor al rechazo o la soledad, la presión de grupo.
6. Ejercicio de seguimiento

Se propone al grupo identificar una persona con quien les cuesta ser asertivos y hacer el ejercicio de comunicarse asertivamente con esta persona y ver qué ocurre. Es muy importante escribir la experiencia en el diario de campo.
7. Evaluación y cierre

Se invita a que cada participante evalúe la sesión mediante un mural de



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



dibujos que se dispondrá en el salón o lugar de trabajo. Adicionalmente, se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo su experiencia durante el encuentro.

Encuentro 3. Obstáculos en la comunicación

Objetivo

Identificar las barreras y obstáculos más comunes que surgen en los procesos de comunicación entre las personas.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Teniendo en cuenta lo que se ha trabajado en sesiones anteriores, se les pregunta a los/las participantes cuáles creen que son los obstáculos que pueden presentarse en un proceso de comunicación y cómo pueden evitarse.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (15 - 20 minutos)
 - 0 Se motiva al grupo a participar de un juego recreativo popular: "Carreras de encostados", para lo cual debe disponerse de una cantidad de costales de acuerdo a los subgrupos que se conformen. Cada subgrupo tendrá un costal para que mediante relevos, sus participantes hagan un recorrido entre el punto A de salida, el punto B donde recogerán un papel y el punto A nuevamente como punto de llegada; los puntos serán señalados por el/la posibilitador/a. Cada participante puede recoger solo un papel en el punto B y ganará el equipo que más papeles logre recoger.
NOTA: la idea es que los papeles tengan diversas imágenes que sugieran información, sentimientos y situaciones, entre otros.

- 0 Una vez terminado el juego, se recogen los papeles y se ponen todos juntos visibles para el grupo; se les invita para que quienes quieran traten de armar su propia historia utilizando las imágenes y haciendo una lectura de ellas. Se brinda la oportunidad de realizar este ejercicio a varias personas del grupo.
 - 0 Se propone un conversatorio para identificar ¿Qué observaron en cada una de las historias?, ¿Por qué son diferentes si las imágenes son las mismas?, ¿Será que eso ocurre normalmente dentro de la vida diaria?
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (15 - 20 minutos)
 - 0 Se propone al grupo realizar la actividad "La Historia de Rubén". Para ello primero se selecciona una persona voluntaria para que salga del salón. Luego el/a posibilitador/a lee al grupo en voz alta "la Historia de Rubén". Se le pide al voluntario que regrese al auditorio y el resto del grupo debe contarle "La Historia de Rubén". El voluntario escuchará atentamente pero no podrá hacer ninguna pregunta permaneciendo todo el tiempo en silencio. Luego de haber escuchado la historia debe volver a narrarla al grupo, según la haya comprendido de la manera más detallada posible y esta vez el grupo permanece en silencio sin hacer correcciones. Al finalizar el/a posibilitador/a vuelve a leer la historia y se motiva a contrastar las historias y a analizar en plenaria ¿Cuáles fueron los estilos de comunicación?, ¿Cómo se organizó el grupo para narrar la historia?, ¿Qué barreras de comunicación hubo?, ¿Qué deformaciones se hicieron a la historia?, ¿Qué hubiera podido mejorar el proceso de comunicación? y todos aquellos aspectos relacionados con la comunicación durante el ejercicio.

"La Historia de Rubén"

Un día como cualquier otro pero un poco más nublado, Rubén salió de su casa a las 5:40 de la mañana, se dirigía a su trabajo, en donde se desempeñaba como operario de una máquina en una compañía de zapatos. Este día Rubén se encontraba de muy mal genio, pues al levantarse se dio cuenta que le habían cortado los servicios por no

haberlos pagado a tiempo, motivo por el cual su casa se hallaba sin luz y sin agua aquella mañana. Cuando Rubén llegó al paradero de buses se encontró con un vecino suyo llamado Rafael, quien le contó que la noche anterior se había enterado de su situación económica y que le quería ofrecer un mejor empleo en la empresa en la que él laboraba, pero que debía estar allí a las 4:30 de la tarde para comentarle de qué se trataba. Rubén se ilusionó mucho y llegó a su trabajo donde le enviaron un memorando por llegar 15 minutos tarde, lo cual volvió a desmotivarlo el resto del día y lo tuvo en una mala actitud en su jornada laboral. Al llegar la tarde, Rubén salió para acudir a su cita pero no logró llegar a tiempo pues se encontró con un perro gigante de raza san bernardo quien lo correteó durante tres cuadras para morderlo. Logrando Rubén al final huir, pero no alcanzando a coger el bus que lo llevaría a su cita. Luego de este largo día Rubén llegó a casa a dormir esperando que el día siguiente fuera mucho mejor.

Anónimo

4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (30 - 35 minutos)

- 0 Se invita a los integrantes del grupo a ponerse de pie y a hacer un círculo: se les explica que realizarán un ejercicio en el cual podrán poner en práctica las habilidades aprendidas para comunicarse de forma efectiva y asertiva, además de otras habilidades para la vida como la empatía y el conocimiento de sí mismo.
- 0 Ubicados en círculo a cada uno se le entrega el extremo de una pita la cual en el otro extremo está amarrada a un palo (el mismo palo para todo el grupo, es decir que entre todos sostienen el palo). Se les explica que durante el ejercicio todo el grupo tendrá los ojos vendados, a excepción de una persona, quien podrá ver y coordinar al grupo por medio de la comunicación para lograr el objetivo: meter el palo que todos están sosteniendo en una botella que va a estar situada en todo el centro del círculo. En la siguiente página se cuenta con algunas fotografías que muestran un ejemplo de cómo se ubican las personas participantes: en círculo, cada uno sostiene un extremo de una pita, la cual está unida a un mismo palo en el otro extremo.
- 0 Quien orienta la actividad debe decirle a sus compañeros que se encuentran vendados hacia dónde deben moverse para lograr el objetivo.

El rol del líder puede turnarse para que, quien lo asumió inicialmente, le de la oportunidad a otro compañero.

- 0 Una vez terminado el ejercicio, se promueve un conversatorio acerca de lo que ocurrió en el grupo con el proceso de comunicación.



5. Retroalimentación (15 - 20 minutos)

- 0 Retomando los aspectos planteados por el grupo, el/a posibilitador/a realiza devoluciones que enriquezcan el tema y la identificación de aspectos que pueden entorpecer el desarrollo de una adecuada comunicación.

6. Ejercicio de seguimiento

Con el objetivo de continuar fortaleciendo la comunicación asertiva, se propone a las personas que integran el grupo, realizar un ejercicio escrito con el siguiente cuadro, en el encontrará un enunciado de su interlocutor, una respuesta agresiva, otra pasiva y cada uno debe construir cómo sería la respuesta asertiva. También puede entregárseles el cuadro lleno y proponer que reflexionen acerca de cada uno de los tipos de respuesta:

5.4. Relaciones Interpersonales

¿Qué me insinúa el tema?, ¿Es importante esta habilidad en la vida de adolescentes y jóvenes del grupo?, ¿Cómo son mis relaciones con el grupo de estudiantes? ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que identifico en las relaciones del grupo?

En mi vida personal: ¿Cómo me perciben las demás personas?, ¿Le brindo mayor importancia a la cantidad o calidad en las relaciones?, ¿Cuáles son mis relaciones más gratas, estables o confiables? ¿Hay alguna relación que desearía terminar? ¿Hay alguna relación que me gustaría "cultivar"? ¿Hay alguna relación que desee reparar?

Las relaciones son algo inherente al desarrollo de los seres humanos, sin embargo parece que con el pasar del tiempo éstas se han constituido en algo solo de utilidad y se ha perdido la posibilidad de construirse como personas en el intercambio que cualquier vínculo propone. Con respecto a este asunto, Martínez expresa que "el ser humano está sediento de relaciones auténticas y profundas, de relaciones donde pueda ser él mismo en todas sus dimensiones y aceptado plenamente como es" (Martínez, 1992, p. 77).

Al parecer esta situación surge debido a que en el mundo actual se están privilegiando cierto tipo de relaciones caracterizadas por vínculos superficiales y funcionales. Aunque esta clase de relaciones son completamente necesarias y fundamentan el proceso de socialización y culturización, si solo se centra la atención en éstas, se va dejando de lado el otro tipo de relaciones que le permiten al ser humano crecer, realizarse y trascender. Al primer tipo de relaciones, Maysonneuve las llama relaciones superficiales o secundarias y a las segundas relaciones profundas (Arbeláez, 2000). La estrategia Habilidades para la Vida apunta al desarrollo de relaciones profundas.

Según Martínez, las relaciones superficiales son objetivas y no tienen en cuenta la dimensión profunda del hombre; son modulares debido a que solo tienen en cuenta partes o fragmentos de las personas; son también funcionales y utilitaristas, por tanto solo existen para buscar un fin o utilidad. La relación profunda por su parte, se presenta cuando se da una relación que permite el crecimiento personal y la realización afectiva, exige responder a la pregunta "¿Qué es el otro para mí?" y comenzar a percibirlo como otro diferente, libre e interesante con quien es posible relacionarse, crecer y desarrollarse (Martínez, 1992).

Estas relaciones profundas tienen un impacto positivo sobre la salud y el bienestar de las personas, sin embargo no hay por qué demeritar la función de las relaciones secundarias dentro de los procesos sociales. En general todas las relaciones que se establezcan en los grupos, siempre y cuando aporten al crecimiento y desarrollo, se convierten en fuente del bienestar cotidiano y soporte en los momentos de dificultad. La familia, las amistades, las organizaciones sociales y los grupos a los que la persona pertenece hacen parte de las redes que tejen ésta área.

5.4.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Esta es una habilidad que ayuda a mantener vínculos positivos con las personas con quienes se interactúa. El desarrollo de esta habilidad incluye la capacidad para iniciar y mantener relaciones interpersonales constructivas, así como el ser capaz de terminar adecuadamente y a tiempo relaciones poco favorables para el desarrollo personal (Mantilla, 2002).

Según Suro y Aparicio, algunas actitudes que pueden impedir el desarrollo de relaciones interpersonales que favorezcan el crecimiento del individuo, son las siguientes:

- 0 Privilegiar los prejuicios, las etiquetas y la evaluación del otro y su comportamiento antes que una aproximación a la comprensión de lo que él es y de su situación.
- 0 Una actitud superficial que no reconoce los sentimientos del otro.
- 0 La actitud de la persona que le interesa más la moral, los principios, normas, reglamentos e ideologías que el ser humano que tiene enfrente.
- 0 Las actitudes egocéntricas que impiden a la persona abrirse a la realidad de otras personas y situaciones.
- 0 La poca transparencia, deshonestidad, hipocresía, la manipulación, el engaño o la mentira. Así como los comportamientos mediante los cuales se quiere parecer algo que no es en realidad.

Dichos autores también plantean algunas actitudes o comportamientos que pueden fortalecer esta habilidad para la vida y contribuir en su desarrollo dentro de las interacciones que se establecen en el hogar y en la escuela. Por ejemplo, el construir actitudes de interés, empatía, respeto y aceptación hacia los demás para lograr aproximarse a su realidad y comprenderlos. También el procurar un estado de tranquilidad, armonía y paz interior frente a vivencias pasadas y a la realidad presente, debido a que los asuntos internos, la mayoría de las veces, tienen gran influencia sobre las relaciones interpersonales.

En la familia, los padres/madres deben intentar mantener un sano equilibrio entre la educación por la fuerza o autoritarismo y la permisividad al establecer relaciones con sus hijos e hijas. La permisividad por una parte puede ser interpretada por el niño/a como desinterés y la educación por la fuerza lleva al niño/a a una negación de la posibilidad de expresarse y construir relaciones humanas auténticas.

En el ámbito escolar debe promoverse la confianza, el sentimiento de ser reconocido, el diálogo como posibilidad de resolver problemas y el intercambio con otros compañeros, como una alternativa para ampliar las visiones del mundo. Igualmente es recomendable propiciar espacios de acercamiento entre estudiantes, docentes, líderes comunitarios y padres/madres de familia.

5.4.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Mis relaciones familiares

Objetivo

Seleccionar algunos aspectos que deben fortalecer adolescentes y jóvenes en las relaciones con sus familias.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se motiva a que adolescentes y jóvenes compartan las preguntas que se llevaron de la sesión anterior y las respuestas que surgieron.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - 0 Se presenta el tema a trabajar: las relaciones interpersonales al interior de la familia y se propone a los/las participantes que hagan los comentarios que ese tema les sugiera o lo que esperan de él.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
 - 0 Se conforman subgrupos y a cada uno se le entrega una hoja y colores o marcadores para que dibujen una familia. Alrededor de ella deben escribir las siguientes palabras: confianza, contacto, cooperación, construcción colectiva, capacidades, comunicación, diálogo, conciliación; y a cada una de ellas sugerirle acciones específicas para que se fortalezca la familia.
 - 0 Se propone hacer la socialización de los trabajos.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)

Canaletas en acción.

- 0 Se conforman 2 grupos y se les entregan 4 canaletas menos del número de participantes y doce canicas medianas (Las canaletas pueden ser tubos de PVC partidos a la mitad).
- 0 Deben poner todas las canicas en un solo balde ubicado en un punto A.
- 0 Los integrantes de los grupos hacen una fila en la que cada persona sostiene una canaleta. Al final de la fila, en un punto B se pone el otro balde vacío.
- 0 Cuando el facilitador lo indique, el grupo debe pasar las canicas desde el punto A hasta llenar el balde ubicado en el punto B.
- 0 Algunas reglas:
 - * Las canaletas se deben coger por el centro, no de los extremos
 - * Las canaletas no se pueden tocar entre sí
 - * Tampoco se deben tocar los cristales entre sí
 - * No se permite separar los pies del piso mientras pasa la canica por la canaleta.

La idea es lograr que el grupo identifique la importancia de entregar y recibir dentro de las relaciones interpersonales y se identifiquen las semejanzas de una familia y un equipo de trabajo.



5. Retroalimentación (20 minutos)

- 0 El/la posibilitador/a retomando los comentarios del grupo refuerza la importancia de la familia como red social de apoyo para todas las personas y motiva a adolescentes y jóvenes a cultivar actitudes que favorezcan las relaciones en este grupo.

6. Ejercicio de seguimiento

- 0 Se invita a pensar en la propia vida y en los hechos significativos que han vivido. Algunos de estos hechos son felices y agradables; otros lo son menos. Se motiva un compartir, de forma voluntaria.
- 0 Cada participante elaborará una tarjeta para su familia, en la que rescate a través de un mensaje y/o dibujo lo que valora de ésta. Para ello deben disponerse de cartulinas, colbón, mirella, papeles de colores y tijeras. Cada participante se llevará la tarjeta para compartirla con su familia.

7. Evaluación y cierre del encuentro

- Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.



Encuentro 2. Mi red de relaciones

Objetivo

Reconocer la red de interacciones y vínculos que actualmente tiene cada uno de los/las participantes en su vida.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Mediante la presentación del título del encuentro, se indaga acerca de



los supuestos y expectativas que tienen frente a lo que creen que se va a trabajar.

2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)

Técnica de integración "Calentar motores": se solicita a las personas participantes ubicarse en círculo y de pie para continuar la actividad. El/a posibilitador/a explica que estará parado/a en el centro del círculo y tirará una pelota a cualquier participante del grupo quien debe estar atento para responder rápidamente de acuerdo con la consigna que se le dé e inmediatamente devolver la pelota al centro. Las consignas por tanto deben ser muy ágiles. Se explica que al recibir de vuelta la pelota, después de que alguien ha contestado, la persona que está en el centro puede no decir nada, lo cual indica que la persona siguiente debe contestar la misma consigna, pero con algo diferente a lo que ya dijeron los compañeros anteriores. Algunas de las consignas sugeridas para introducir el tema de este encuentro pueden ser:

 - 0 Decir rápidamente palabras relacionadas con la palabra "Amigos"
 - 0 Completar la frase: "En una relación de amigos se necesita..."
 - 0 Decir sinónimos de la palabra "Relación"

Otras consignas generales que pueden intercalarse son:

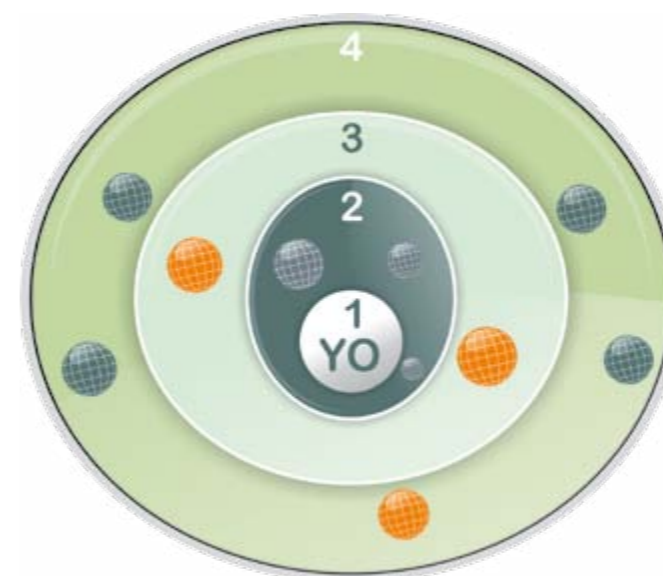
 - 0 Decir cosas que hayan en este salón y que empiecen por la letra A.
 - 0 Completa la frase "Cuando llueve..."
 - 0 Decir palabras relacionadas con la palabra "Llave"
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 -10 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a realizará comentarios del tema a modo de introducción; puede utilizar para ello una canción (Ver Apéndice 3. Canciones Sugeridas: Amigos, de Enanitos Verdes; Lo Grande que es Perdonar, de Víco C y Gilberto Santa Rosa; La Amistad, de Laura Pausini; Amigos de Roberto Carlos u otra que sea del agrado y reconocida por adolescentes y jóvenes). En la medida de lo posible entregarles la letra de la canción mientras la escuchan.
 - 0 Se invita a socializar algunas de las frases de la canción que llamaron su atención.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 Construcción de la Red de Vínculos: se explica a los/las participantes que

con las relaciones interpersonales, cada uno teje una red de vínculos, algunos fuertes, otros débiles, unos muy cercanos, otros lejanos.

- 0 Se invita a quienes participan a que individualmente reflexionen sobre los vínculos y relaciones que establecen con las demás personas; para ello se le pide que escriba un listado de todas las personas con las que mantiene una relación y es importante que tenga en cuenta amigos, familiares, compañeros de estudio, vecinos, tenderos, sacerdotes, compañeros de otros grupos a los que pertenezca. Incluya todo tipo de personas con quienes deba establecer relaciones continuamente, aunque no sean de su completo agrado.
- 0 Con el listado que acaban de hacer, se propone que ubique cada persona según las categorías propuestas por el siguiente cuadro:

PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO		
Personas con quienes se relaciona frecuentemente	Personas con quienes se relaciona más o menos frecuentemente	Personas con quienes se relaciona con poca frecuencia

Dibuje en una hoja grande (lo suficiente para que pueda llegar a incluir a todas las personas con las que usted se relaciona) 4 círculos, uno dentro del otro. Tal y como lo muestra la siguiente imagen:



Cada participante se ubicará en el centro en el círculo 1. Puede colocar allí su foto o un distintivo.

En el círculo 2, escribirá las personas con las que se siente más a gusto.

En el círculo 3, escribirá las personas con las que se sienta más o menos a gusto.

En el círculo 4, escriba las personas con las que se siente menos a gusto.

NOTA:

Otra forma de realizar este ejercicio es con el tema de las "REDES de APOYO", ubicando en el primer círculo las relaciones personales, en el segundo círculo las relaciones sociales inmediatas y en el tercer círculo las relaciones institucionales.

0 Una vez la mayoría del grupo haya terminado de construir sus diagramas, entonces se sugiere que teniendo como base este ejercicio responda las siguientes preguntas:

- * ¿Qué opinas de la cantidad de personas con las que te relacionas?
- * ¿Qué opinas de la calidad de relaciones que mantienes, son gratas, estables o confiables?
- * ¿Las personas con las que te sientes más a gusto son las mismas con las que más frecuentemente te relacionas?
- * ¿Hay alguna relación que desearías terminar?
- * ¿Hay alguna relación que te gustaría "cultivar" para hacerla mejor o más cercana?

5. Retroalimentación (10 minutos)

- 0 Se brinda un espacio para que quienes deseen compartan los hallazgos que obtuvieron durante esta actividad.
- 0 El/a posibilitador/a puede puntualizar asuntos acerca del tema de las relaciones interpersonales y su importancia, además motivar los próximos encuentros.

6. Ejercicio de seguimiento

Si hay alguna relación que los/las participantes desean fortalecer o terminar,

se les motiva para que ahora que se dieron cuenta de ello comiencen a pensar en acciones específicas que contribuyan a lograr lo que desean y comiencen a poner en práctica esas acciones.

7. Evaluación y cierre

Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo lo que surgió en cada uno y en el grupo el día de hoy. Se finaliza el proceso motivando a darse un apretón de manos o abrazo grupal.

Encuentro 3. ¿Quiénes Son?

Objetivo

Identificar cuáles son las características de los amigos de las personas participantes del grupo y qué le aportan a sus relaciones.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se indaga acerca de ¿Cómo se sintieron después de la sesión anterior?, ¿Qué acciones identificaron que podían comenzar a emprender?
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (5 - 10 minutos)
 - 0 Antes del encuentro el/a posibilitador/a organiza una bolsa con los nombres de todos los/las participantes escritos en papeles pequeños.
 - 0 Se motiva a que quienes participan metan la mano a la bolsa y saquen uno de los papelitos y miren el nombre que está escrito sin decírselo a nadie. Se explica a todo el grupo que durante esta sesión, cada uno tendrá a otro compañero como su amigo secreto o desconocido a quien puede mandar saludos, mensajes agradables, piropos o regalos simbólicos. Al final del encuentro se hará la revelación de los amigos incógnitos.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



- 0 Luego se les pide que se organicen en tríos y se les indica que teniendo mucho cuidado con sus compañeros/as van a jugar al “Péndulo”, juego en el cual, los tres participantes se ubican en línea recta, los de los extremos miran al/la compañero/a del centro y éste en posición completamente rígida y con confianza se deja caer hacia donde están sus compañeros/as y éstos lo reciben. Pueden turnarse para que todos tengan la posibilidad de estar en el centro. El/a posibilitador/a debe poner atención a los comentarios, gestos y todo tipo de expresiones que surjan del grupo, al mismo tiempo que está pendiente de que la actividad se realice con respeto y cuidado hacia los/as compañeros/as.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 -15 minutos)
- 0 Se introducirá el tema del encuentro leyendo a las personas participantes el siguiente texto:

Quiero que me oigas sin juzgarme
 Quiero que opines sin aconsejarme
 Quiero que confíes en mí sin exigirme
 Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí
 Quiero que me cuides sin anularme
 Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.
 Quiero que me abrases sin asfixiarme
 Quiero que me animes sin empujarme
 Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí
 Quiero que me protejas sin mentiras
 Quiero que te acerques sin invadirme
 Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten
 Que las aceptes y no pretendas cambiarlas

Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo... Sin condiciones.

Bucay

- 0 Se propone que con uno de los compañeros que tienen al lado dialoguen acerca del texto que fue leído, aquello que más les llamó la atención.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
- 0 Mediante la técnica recreativa denominada “Marineros” se conforman subgrupos. El/a posibilitador/a explica que se deben imaginar que todos van en un barco, del cual él/ella es el/la capitán/a y los demás son marineros; entonces que cuando se diga “Marineros”, todos deben responder en posición de saludo militar y fuerte: “A la orden mi capitán!”, a lo cual el capitán les informará: “El barco se está hundiendo” y todos responderán “Ohhh chanfle!, ¿Qué podemos hacer?” a la vez que hacen un movimiento curvo y en bajada con la cadera y se tapan la nariz. El Capitán dará una orden y todos la deben cumplir. Algunas órdenes o consignas sugeridas son: hacer como gorilas, gallinas u otro animal; saltar en un solo pie y cantar una ronda infantil, entre otras. La última orden será conformar subgrupos.
- 0 A cada subgrupo se les da esta adivinanza escrita: “Te reciben cuando bajas, te impulsan cuando subes, se escribe con “A” y no es alcohol”. Ellos y ellas deben tratar de adivinar de qué se trata, se les dan algunos minutos para que discutan y adivinen. Se escucha las respuestas de los grupos. La solución a la adivinanza es la palabra Amigos.
- 0 La persona posibilitadora invita a los sub-grupos a que tengan un conversatorio alrededor de las siguientes preguntas:
- * ¿Tus amistades te reciben cuando bajas o estas se alejan?
 - * ¿Te impulsan cuando subes o por el contrario te envidian o te quitan fuerza?
 - * ¿Vives en este momento una relación (familiar, de amistad o amorosa) que te resulte insostenible, que te cuesta mantener, que te desgasta, que no te alimenta sino que te quita tu energía?
 - * ¿Hace cuánto no haces una nueva amistad?, ¿Por qué crees?
 - * ¿Cuánto duran o han durado tus amistades? Haz cuentas.
 - * ¿Tienes amigos/as sólo de farra o programa? ¿Cómo te sientes con ellas o ellos?
- 0 Se lleva a cabo una socialización de lo discutido e integrando la actividad del péndulo realizada al inicio del encuentro.
5. Retroalimentación (20 minutos)



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
 Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
 Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



92



93

- 0 De acuerdo con los aportes del grupo, el/a posibilitador/a complementa, brinda sus puntos de vista y rescata la importancia de esta habilidad para la vida.
- 0 Se finaliza descubriendo al amigo secreto; cada persona dirá quien cree que tiene su nombre. Una vez confirmado quien tiene a quien, le expresará cómo se sintió recibiendo los mensajes y regalos simbólicos de su parte durante el encuentro.
6. Ejercicio de seguimiento
Reflexionar acerca de las diversas actitudes que asumimos en nuestras relaciones interpersonales; identificar las ventajas y desventajas de las relaciones.
Establecer compromisos específicos y consignarlos en el diario de campo o cuaderno de notas, para compartir en clase, que nos apoyen a fortalecer la construcción de relaciones interpersonales con nuestros familiares y compañeros.
7. Evaluación y cierre
En las parejas del amigo secreto, dialogarán acerca de lo que les deja esta sesión. Cada pareja deberá formular una pregunta con la que hoy termina el encuentro, las escribirán grandes en un papelógrafo y todos las observarán antes de irse y en lo posible escriben al menos una en su diario de campo para reflexionar durante la semana.

5.4.3. Momento 3: Evaluación y seguimiento

Una vez se terminen la serie de encuentros de relaciones interpersonales con el grupo, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, de la persona posibilitadora o de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la página siguiente.

Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Relaciones Interpersonales

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Relaciones Interpersonales. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

1. Mi edad es ____
2. Soy: Hombre ____ Mujer ____
3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Una actitudes que NO contribuye a fortalecer una relación es:

- a. Interés
b. Respeto
c. Deshonestidad
d. Aceptación

5. Para construir relaciones fuertes deben evitarse las siguientes actitudes:

- a. Hipocresía
b. Manipulación
c. Engaño
d. Transparencia

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Lo verdaderamente importante en la vida es relacionarse con muchas personas y siempre estar acompañado y rodeado de gente
Verdadero ____ Falso ____

7. La calidad de las relaciones es mucho más importante que la cantidad de éstas
Verdadero ____ Falso ____

8. El apoyo, la confianza, la cooperación, la comunicación y la conciliación son aspectos que contribuyen a mejorar y fortalecer nuestras relaciones
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. Diego es un joven de 15 años, ha crecido en su barrio rodeado de sus amigos de toda la vida, con quienes comparte el tiempo y las actividades que les gustan. Hace varios meses Diego observa que su amigo Juan está muy extraño: habla mal de su familia, cuando entra a una tienda incita a los demás amigos a tomar cosas sin pagar y está fumando cigarrillo. Diego debería:

- a. Confiar en Juan y hacer todo lo mismo que él hace, pues al fin y al cabo son amigos de toda la vida.
b. Decirle a la mamá de Juan lo que está ocurriendo.
c. Negarse a hacer lo que Juan le pide y dejar que todos los demás se burlen de él.
d. Tratar de hablar con su amigo Juan y si no encuentra una buena respuesta, entonces alejarse y buscar nuevos amigos.

10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de las Relaciones Interpersonales

Muchas gracias por responder este ejercicio



5.5. Toma de Decisiones

¿Qué me insinúa el tema?, ¿Es importante trabajar este tema con adolescentes y jóvenes?, ¿Cómo puedo relacionar este tema con otras habilidades para vivir?, ¿De qué manera puedo estimular un manejo sano de la curiosidad y promover la toma de decisiones en los y las adolescentes?

En mi vida personal: Si tuviera la oportunidad, ¿Cuáles de las decisiones que he tomado en mi vida quisiera cambiar?, Cuando tomo decisiones, ¿lo hago más con el corazón o con la razón?, ¿Asumo las consecuencias de las decisiones que tomo?, ¿Qué tanto influyen los demás en mis decisiones?, ¿Decido o deciden por mí?

“La vida es un proyecto que se construye a partir de las decisiones que tomes hoy y del amor que te tengas a ti mismo”

Pbro. Juan Jaime Escobar

5.5.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Esta habilidad facilita a las personas manejar constructivamente las decisiones respecto a su propia. Algunos valores relacionados con esta habilidad son la responsabilidad, la autonomía, la convivencia social, el respeto por el otro, la equidad y la participación (Mantilla, 2002).

Se propone que ante la toma de decisiones es necesario realizar una reflexión sobre las consecuencias de las alternativas disponibles, es decir analizar cómo éstas pueden afectar a sí mismo o a los demás, con el fin de buscar la mejor solución posible, asumiendo las responsabilidades y compromisos personales pertinentes (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005). Es importante tener en cuenta que si adolescentes y jóvenes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y los resultados que éstas podrían tener, se identificarán consecuencias para su salud y bienestar (Mantilla, 2002).

La vida diaria exige estar tomando decisiones constantemente, sencillas o complejas pero debe elegirse a diario, por eso es conveniente estar preparados para asumir esta responsabilidad, que a su vez es también un derecho, el derecho de elegir lo que se desea y no asumir una posición pasiva a la espera de que algo suceda.

Una persona que desarrolla esta habilidad tiende a ser más autónoma, con iniciativa y responsabilidad ante su propia vida, por lo que se da la oportunidad de evaluar las posibilidades y de acuerdo con sus valores personales, necesidades específicas, sus intenciones o motivaciones y el análisis de las consecuencias que cada alternativa puede traer, entonces hace una elección que se espera sea acorde. Desarrollar y fortalecer esta habilidad para la vida ayudará a enfrentar presiones e influencias negativas y a actuar consecuentemente con lo que se piensa, siente y se desea.

En la década de los sesenta Rotter desarrolló el concepto de “locus de control” para referirse a la percepción que tienen las personas sobre las principales causas de los acontecimientos en la vida. Según este enfoque los seres humanos pueden guiarse por un locus de control interno o externo. Quienes se orientan más por el locus interno consideran que su comportamiento está guiado por sus decisiones y esfuerzos personales y en general tienen mayor autonomía; a diferencia de quienes dependen de un locus externo, que consideran que la responsabilidad y el control de sus vidas depende más de factores externos como la suerte, el destino, el azar o personas influyentes (Esparza & Pillon, 2004).

Aunque la capacidad de tomar decisiones no se reduce solo a este aspecto de la personalidad, se podría pensar que las personas con un mayor locus de



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



control interno tienden a comportarse en forma más proactiva, constructiva, asertiva y saludable, en tanto estas asumen la responsabilidad de transformar su realidad y su entorno.

¿Desde dónde se toman decisiones?

En la toma de decisiones es importante analizar cómo se lleva a cabo este proceso. Una persona que no tiene un adecuado conocimiento de sí misma, de sus valores, metas y deseos, ¿Qué clase de decisiones puede tomar? o una persona que se mantiene con miedo, rencor y desesperanza por experiencias negativas que la marcaron y no ha perdonado ¿Podrá tomar decisiones aisladas de esos sentimientos? Se debe entonces tener claridad sobre lo que se es, se desea y se teme a fin de que las nuevas decisiones abran posibilidades y nuevas alternativas.

Con el fin de lograr este objetivo, es importante informarse adecuadamente y evaluar las posibilidades y sus implicaciones, es decir, utilizar algunas capacidades cognitivas para investigar y analizar en forma crítica la información disponible. Sin embargo, una decisión tomada solo desde este punto resultaría ser muy racional y llevar a la persona a ignorar sus propios intereses, deseos, valores y necesidades; aquí es donde entra el componente emocional de la toma de decisiones. Se necesita de ambos, razón y emoción, para escoger las decisiones más apropiadas.

Tomar decisiones sin razón es dejarle el timón de la vida al azar y a las demás personas, pero decidir sin emoción es como cocinar sin sazón. Conectar la razón y la emoción a la toma de decisiones es más sencillo cuando la persona se conoce a sí misma y sabe que quiere y necesita, que valores y criterios orientan su vida y con cuáles recursos personales cuenta para lograr esos objetivos.

Fe y Alegría propone un paso a paso para ayudar a las personas en el proceso de toma de decisiones (Mantilla, 2002):

1. Identificar las opciones y alternativas involucradas en la decisión.
2. Buscar más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (se sugiere tener en cuenta los valores y metas; además debe establecerse

- qué más se necesita saber antes de tomar la decisión).
3. Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que se tiene.
 4. Tomar la decisión y sustentarla con las razones en que se fundamenta.

La toma de decisiones y otras habilidades para la vida

En el proceso de toma de decisiones confluyen otras habilidades para la vida, por ejemplo el conocimiento que tenga la persona de sí misma, su capacidad para pensar en forma crítica y analizar las presiones externas, así como las propias actitudes; las habilidades comunicativas para aclarar información y expresar lo que desea; el manejo de las emociones, sentimientos, tensiones y estrés para evitar elecciones desde el desespero, el afán, la rabia y otras emociones. Además la toma de decisiones es una habilidad que tiene relación directa con la solución de problemas y conflictos.

¿Cómo promover la toma de decisiones desde la escuela y la familia?

Es importante que en ambos espacios se brinden oportunidades de autonomía en las que adolescentes y jóvenes puedan practicar la toma de decisiones. Por ejemplo en la escuela u otros grupos pueden promoverse actividades de liderazgo donde los/las participantes, desde una posición de responsabilidad, deban tomar decisiones importantes para el grupo o para sus vidas.

Dentro del ambiente familiar se sugiere favorecer el diálogo y a través de éste permitir que todos los miembros de la familia puedan reflexionar sobre consecuencias y expresar sus ideas y opiniones acerca de situaciones de la vida cotidiana. Brindar confianza y orientaciones para permitirle al adolescente o joven tomar la iniciativa y responsabilizarse de algunas tareas.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



5.5.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro.

Encuentro 1. ¿Cómo decidimos?

Objetivo

Analizar las formas en las que comúnmente se toman decisiones para ver sus pro y sus contra e ir identificando la mejor forma de hacerlo.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Mediante el nombre dado al encuentro, se invita a las personas participantes a exponer sus expectativas del tema.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (5 - 10 minutos)
 - 0 Los/las participantes escucharán la canción "Decisiones" de Rubén Blades, brindándoles la letra de la canción para que la sigan y la analicen (Ver apéndice 4). Si se cuenta con la posibilidad de utilizar internet y un equipo de video beam, puede proyectarse el video clip de esta canción que encontrarán en la página web:
<http://www.youtube.com/watch?v=GyhwmZAQB-Y>
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 - 15 minutos)
 - 0 Para entrar en el tema, se motiva a quienes participan para que escriban en un mural sus comentarios acerca de lo que les invita a analizar esta canción.
 - 0 El/la posibilitador/a debe estar atento a lo que escriben en el mural, a

los comentarios y las reacciones de las personas participantes. Pasados unos minutos, se invita para que todos lean lo que escribieron en el mural.

- 0 Se motiva el diálogo acerca de lo que observaron y lo que les genera la canción. ¿Qué frases les llamaron la atención? ¿Qué importancia tiene éste tema para su vida?
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
 - 0 Solicite a los/las participantes que expresen a través de una lluvia de ideas, las diferentes formas que generalmente emplean las personas para tomar decisiones. Tome nota en un lugar visible para el grupo. Se puede motivar la participación dando algunas ideas como:
 - * Retrasar o aplazar la toma de decisiones.
 - * Decidir impulsivamente, sin pensar.
 - * Dejar que otros decidan por ellos(as).
 - * No decidir.
 - * Evaluar todas las posibilidades y decidir después.
 - 0 Se realiza un trabajo en subgrupos donde a cada grupo se le asignan una o dos de las formas de resolver problemas mencionadas en el ejercicio anterior y se les invita a discutir y reflexionar sobre las ventajas y desventajas de estas alternativas y deben escribirlas en un papelógrafo. Se lleva a cabo la socialización del trabajo en subgrupos y para enriquecer la dinámica se sugieren algunas preguntas que les lleven a analizar la toma de decisiones en su propia vida; por ejemplo: ¿Quién ha tomado una decisión de la cual se haya arrepentido?, ¿Quién recuerda haber tomado una decisión que haya funcionado perfectamente bien?, ¿Qué forma de las señaladas anteriormente utilizó en ambos casos? Cuando toman una decisión, ¿Consideran que tienen toda la información que necesitan?, ¿Cómo la obtienen?, ¿A quién acuden?, ¿Cuál/es de las alternativas anteriores es/son más apropiadas?.
 - 0 Para finalizar se propone que por subgrupos piensen y construyan una estrategia de paso a paso que pueda ayudarles a tomar decisiones adecuadas. Se solicita que diseñen la estrategia en forma gráfica y la compartan con el grupo. Las elaboraciones del grupo se expondrán por turnos semana a semana en el lugar de reunión.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



5. Retroalimentación (20 minutos)
Retomando los aspectos sugeridos por el grupo, el/la posibilitador/a hará aportes que contribuyan a la identificación y clarificación sobre los pasos para tomar decisiones adecuadamente:
 - * Identificar las opciones y alternativas involucradas en la decisión.
 - * Buscar más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (se sugiere tener en cuenta los valores y metas; además debe establecerse qué otra información se necesita saber antes de tomar la decisión).
 - * Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que se tiene.
 - * Tomar la decisión y sustentarla con las razones en que se fundamenta.
6. Ejercicio de seguimiento
Se motiva a las personas participantes para poner en práctica en su vida diaria la estrategia planteada por cada grupo para tomar decisiones.
7. Evaluación y cierre
Cada participante evaluará la sesión con una palabra y se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.



Encuentro 2. Y tú ¿Qué harías?

Objetivo

Reflexionar acerca de las posibles ventajas o desventajas y del impacto que puede tener la toma de decisiones.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.

- 0 Se escribe grande en el tablero o papelógrafo la pregunta que hace las veces de título del encuentro: ...Y, tú ¿Qué harías? Se le pide a quienes participan que asocien con cuáles de las habilidades que se han trabajado creen que esa pregunta tiene relación.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (5 - 10 minutos)
 - 0 Técnica recreativa ¿Te gustan tus vecinos?: todas las personas participantes se sientan en círculo. El/la posibilitador/a sin silla y en el centro dará comienzo al juego. Los participantes serán los vecinos de sus compañeros/as. Acercándose a alguien le preguntará: “Te gustan tus vecinos?”. Si la respuesta es NO, tendrá que decir los nombres de las personas que le gustaría que vinieran a ocupar los lugares de sus actuales vecinos de derecha e izquierda, mientras que éstos tendrán que abandonar su lugar, que intentará ser ocupado por los vecinos escogidos. Durante el cambio de sillas, el/la posibilitador/a o quien se encuentra en el centro preguntando, intentará ocupar una silla. Si la respuesta es SI, todo el grupo girará un puesto a la derecha. Cuando se oiga el tercer SI (no importa que sean dichos por diferentes personas) se girarán dos puestos a la derecha. Al cuarto, dos a la izquierda, y así sucesivamente. Después de cada pregunta, la persona que queden sin silla continúa el juego.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 – 15 minutos)
 - 0 Utilizando las construcciones realizadas por los mismos integrantes del grupo en la sesión pasada, el/la posibilitador/a brindará pautas para recordar y poner en práctica la toma de decisiones.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
 - 0 El/la posibilitador/a introduce la actividad motivando para que ésta sea asumida con una actitud de mucha madurez y seriedad por parte de los participantes y leerá en voz alta “La historia sobre el reportero”; al terminar entrega a cada persona la guía: “Y tú ¿Qué harías?”, para que la respondan.
 - 0 El grupo se dividirá en equipos de 4-5 personas donde expondrán sus reflexiones personales sobre el caso planteado, eligiendo un relator para que recoja las ideas en común y las presente ante todo el grupo. Se realiza la socialización de lo realizado.



La Historia Sobre el Reportero.

Un reportero está cubriendo la información sobre la campaña electoral en un país africano. El éxito de un candidato depende de que llegue al país un cargamento de medicamentos que se ha comprometido a enviarle una potencia extranjera, a cambio de que demuestre que su contrincante en la oposición tiene pocas posibilidades de ganar las elecciones. Para ello, el candidato pide a un reportero de reconocido mérito internacional por calidad y veracidad de sus trabajos, que falsee los pronósticos y los últimos sondeos, que dan claramente la victoria a su opositor político, para así conseguir estos recursos y poder ganar las elecciones.

Este reportero sabe que su trabajo consiste en informar con veracidad, pero no en tomar partido. Si lo descubren, perderá su buena reputación y quizás el trabajo; si no lo descubren, vivirá con satisfacción de haber ayudado a un país a tener un cargamento de medicamentos que no puede conseguir por otra vía, pero con el malestar de haber engañado al resto del mundo, transmitiendo una información falsa.

Después de pensarlo mucho, toma la decisión de correr el riesgo y falsear la información.

Anónimo

¿Y TÚ... QUÉ HARÍAS?

¿Crees acertada la decisión del reportero?

¿Qué es lo que gana y qué es lo que pierde?

¿Qué harías tú en su lugar? Explica ¿Por qué?

Si el envío hubiera sido de armas ¿Debería haber actuado igual el periodista? Busca razones a favor y razones en contra.

Si tú fueras un compañero/a suyo y descubrieras el caso, ¿Cómo actuarías? y justifica por qué.

5. Retroalimentación (20 minutos)
La persona posibilitadora motiva un análisis de lo anteriormente expuesto con las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las razones del conflicto?, ¿Cuáles son los valores más importantes para el reportero?, ¿Qué incidencia tendría esto si el caso fuera en Colombia?, ¿Qué has escuchado al respecto?
6. Ejercicio de seguimiento
Se solicita escribir en el diario de campo diferentes situaciones que hayan vivido en esta semana, donde se han tomado decisiones adecuadamente.
7. Evaluación y cierre
Se realizará mediante un mural en donde cada participante completará las siguientes frases: "Me doy cuenta de...", "Me comprometo a..." Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

Encuentro 3. "Con razón y corazón"

Objetivo

Integrar la emoción y la razón para la toma de decisiones responsables y equilibradas.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se indaga por las percepciones que surgen desde el nombre del encuentro y quienes lo deseen pueden compartir algunas de las experiencias de la semana.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - 0 Técnica recreativa y cooperativa: fila de cumpleaños sin hablar. El/la



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



posibilitador/a da las siguientes instrucciones: “sin hablar, deben hacer una fila según el día y el mes del cumpleaños de cada uno. Ubicándose de pie sobre las sillas, deben hacer una fila desde enero hasta diciembre, teniendo en cuenta también el día”.

- 0 Los/las participantes tienen que buscar la manera de comunicarse sin palabras y dónde deben empezar y terminar la fila. No importa mucho que no salga todo correcto. La idea es que trabajen juntos y tomen decisiones.
 - 0 Se socializa la experiencia.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 – 10 minutos)
- 0 Puede introducirse este tema a través del análisis de la canción “La Conciencia” de Gilberto Santa Rosa (Ver apéndice 5) u otra que hable sobre el tema. Se socializan experiencias en donde razón y emoción generalmente no están de acuerdo y deben tomarse decisiones.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
- 0 Se solicita que cada participante escriba una experiencia que haya vivido recientemente, sea en el colegio, con sus amigos o en su familia, en la que haya tomado una decisión o vaya a tomarla próximamente.
 - 0 Luego se propone a cada uno que en una tabla similar a la siguiente, haga un análisis de las alternativas posibles para dicha experiencia y complete cada una de las filas:

Alternativas Posibles	Consecuencias Positivas	Consecuencias Negativas	Emociones y Sentimientos	Valores Personales asociados
Alternativa 1:				
Alternativa 2:				
Alternativa 3:				

- 0 Se promueve la plenaria y socialización con algunas de estas preguntas: ¿La decisión que tomé fue o será la mejor frente a lo que pasó?, ¿Aprendí algo nuevo?, ¿Me surgieron nuevas preguntas? - ¿Cuáles?, ¿Cómo se comportan las personas cuando tienen emociones fuertes?, ¿Qué consecuencias puede traer el tomar decisiones inmediatas en medio de la rabia, la ira, la tristeza, la alegría, el miedo y el dolor?

5. Retroalimentación (15 minutos)
- El/a posibilitador/a retomará algunos asuntos expresados por el grupo para hacer las devoluciones pertinentes. En caso que exista una intención o emerjan en el grupo situaciones sobre el consumo de drogas, algunos aspectos a tener en cuenta son:
- 0 Ciertas personas recurren al consumo de licor o cigarrillo para tranquilizarse o al uso de otras drogas para buscar “emociones fuertes”. ¿Qué consecuencias les podría traer esto a las personas?, ¿En qué situaciones de la vida diaria se puede hallar o producir emociones fuertes?, ¿Cómo alguien puede “prenderse” sin consumir licor u otras drogas? Por ejemplo: escuchar que le atrae mucho a la persona que también le gusta, decirle a sus amigos/as que los/as quiero montones, ganar un partido de fútbol o básquetbol con los amigos/as, escuchar o dedicar una canción, saber que es importante para sus padres, etc.
6. Ejercicio de seguimiento
- Se invita a cada participante a hablarle a alguien (un amigo o familiar) acerca de lo que ha aprendido de la toma de decisiones en este ejercicio, con el objetivo de fortalecer el recuerdo de estos aspectos y hacerlo parte de sus prácticas cotidianas.
7. Evaluación y cierre
- Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo. Se hace una evaluación general del proceso de trabajo por medio de los comentarios que surjan del grupo.

5.5.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se terminen los encuentros de este tema, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, del/a posibilitador/a, de los temas tratados.



Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros acerca del tema de Toma de Decisiones

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Toma de Decisiones. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

1. Mi edad es _____

2. Soy: Hombre ____ Mujer ____

3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Algunas de las habilidades relacionadas con la toma de decisiones son:

- a. Conocimiento de sí mismo
- b. Solución de problemas y conflictos
- c. Cálculo y matemáticas
- d. Pensamiento crítico

5. Algunos valores relacionados con la toma de decisiones son:

- a. Responsabilidad
- b. Autonomía
- c. Participación
- d. Respeto por sí mismo y por el otro

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Ante la toma de decisiones es necesario realizar una reflexión sobre las consecuencias de las alternativas disponibles, es decir analizar cómo estas pueden afectar a sí mismo o a los demás, con el fin de buscar la mejor solución posible, asumiendo las responsabilidades y compromisos personales pertinentes
Verdadero ____ Falso ____

7. Las decisiones deben tomarse con cabeza fría, separando la razón de la emoción
Verdadero ____ Falso ____

8. Es importante que las personas tomen decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener para su salud y bienestar
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. Una joven que no conoce mucho acerca de la sexualidad, su novio le está pidiendo que tengan relaciones sexuales. Ella debería:

- a. Confesarse con el padre porque sin duda alguna todos los temas del sexo son pecado
- b. Buscar orientación y ayuda con otra persona para conocer más acerca de esta decisión tan importante para su vida
- c. Hacer lo que su novio le dice, simplemente dejarse llevar y disfrutar
- d. Hablar con las amigas, que tampoco saben mucho, seguramente entre todas pueden recoger información que le ayude a tomar la decisión

10. Ordena las siguientes acciones de acuerdo con lo que piensas debe ser el orden lógico para tomar una decisión:

- ___ Buscar más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (se sugiere tener en cuenta los valores y metas; además debe establecerse qué más necesitas saber antes de tomar la decisión)
- ___ Tomar la decisión y sustentarla con las razones en que se fundamenta
- ___ Identificar las opciones y alternativas involucradas en la decisión
- ___ Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que se tiene

Muchas gracias por responder este ejercicio

5.6. Solución de Problemas y Conflictos

- ¿Qué me insinúa el tema?, ¿Es importante esta habilidad en la vida de adolescentes y jóvenes?, Como posibilitador/a, ¿Estoy dando ejemplo al grupo frente a la solución de problemas y conflictos? ¿Cómo puedo promover esta habilidad dentro del grupo?, ¿El Manual de Convivencia escolar es una herramienta que ayuda a la solución de problemas y conflictos? ¿Qué propone?
- En mi vida personal: ¿Cómo reacciono ante los problemas?, ¿Reconozco que las dificultades tocan asuntos de mi historia personal?, ¿De quién aprendí mi manera de asumir los conflictos?

5.6.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Esta habilidad permite a las personas enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Está relacionada con la capacidad para resolver conflictos de forma creativa y pacífica (Mantilla, 2002).

Razeghi, plantea que de acuerdo con el origen de la palabra conflicto, ésta significa choque y que desde la psicología se comprende como un “estado emotivo doloroso producido por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios” (Razeghi, 2002, p. 2); además la autora esboza la existencia de



muchos tipos de conflictos, los cuales no se detallarán porque el objeto de este texto es aportar elementos para su solución.

La tensión originada por el conflicto hace que las personas no se sientan satisfechas o a gusto con la situación y traten de encontrar una solución; si esta no se presenta es probable que surjan rupturas en relaciones interpersonales, conductas agresivas u otras manifestaciones. Incluso se considera que los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental y de problemas psicosociales adicionales (Mantilla, 2002).

La propuesta de Habilidades para la Vida pretende brindar herramientas a las personas para que aprendan a afrontar las dificultades o problemas de una manera sana y constructiva, por tanto es necesario identificar primero cuáles son los manejos inadecuados que suelen dársele a los problemas y cómo se podrían comenzar a resolver de maneras más apropiadas.

Con este propósito, se retoma lo postulado por Razeghi quien plantea que algunos aspectos que dan cuenta de un manejo inadecuado de conflictos son:

- 0 Rebelarse ante el conflicto y pretender eliminarlo por completo.
- 0 Darle salidas extremistas: evitar resolverlo en un extremo y quererlo acabar inmediatamente del otro lado.
- 0 Personificar el conflicto: convertir los conflictos con cosas, en conflictos con personas, lo cual genera prejuicios sobre el otro y niega sus posibilidades de cambio.
- 0 Asumir actitudes motivadas por el dogmatismo y la rigidez: éstas anulan toda posibilidad de diálogo.
- 0 Poca capacidad para negociar.
- 0 Diálogo de sordos: cuando la persona se escucha más a sí misma que al interlocutor.
- 0 Querer resolver los conflictos con información incompleta o inexacta.
- 0 Asumir los conflictos como algo que “hay que ganar”.
- 0 Aumentar las situaciones conflictivas.

Además de evitar las actitudes mencionadas, es importante que ante los conflictos se logre tener en cuenta y reflexionar acerca de lo que Covey

propone como paradigmas de interacción humana y que aportan elementos muy valiosos para el tema de la solución de conflictos y especialmente al de las relaciones interpersonales. La propuesta de este autor es que existen seis paradigmas de interacción humana y define el ganar/ganar como el más beneficioso (Covey, 2003).

El paradigma ganar/ganar procura el beneficio mutuo en todas las interacciones humanas, por lo que se encamina hacia la búsqueda de acuerdos o soluciones mutuamente satisfactorios. Desde este paradigma puede verse la vida como un escenario cooperativo y no competitivo.

El paradigma gano/pierdes propone un enfoque autoritario en donde se pretende utilizar la posición, el poder, los títulos, las posesiones o la personalidad para lograr lo que se desea a costa de lo que sea. La contraparte de este paradigma es el de pierdo/ganas, el cual solo busca agradar y apaciguar al otro. En los momentos en los que se utiliza este paradigma lo que se quiere alcanzar es la aceptación y la popularidad; la premisa de este paradigma es “ceder o renunciar”.

El paradigma pierdo/pierdes es el resultado de un deseo ciego por vencer, por imponerse. En esta posición se privilegia la necesidad de que el otro pierda y no importa si en ese proceso puede perderse también algo propio. El pierdo/pierdes es la filosofía del conflicto y de la guerra. Otra alternativa que puede existir es pensar simplemente en “gano”; en ésta no necesariamente se desea que otro pierda, pero tampoco le interesa si gana, simplemente le importa conseguir lo que quiere. En esta posición la persona solo se concentra en asegurar sus propios fines.

Por último Covey plantea una opción que propone como la superior de todas “Ganar/ganar o no hay trato”. Lo cual significa que si no es posible encontrar una solución que beneficie a ambas partes entonces ambos estarán de acuerdo en disentir y abandonar el proceso, argumentando como razones que los valores y metas están orientados hacia diferentes direcciones. Ésta última alternativa es bastante aplicable para la construcción de acuerdos.

Para el logro del tipo de relaciones ganar/ganar en medio de un proceso de solución de conflictos deben tenerse en cuenta algunos aspectos, por ejemplo:



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



tener una clara identificación del problema, los intereses y sentimientos de las partes en conflicto, analizando los factores que intervienen; pensar en las posibles soluciones y en las consecuencias de cada una de éstas; buscar más información para ampliar los conocimientos sobre el asunto en cuestión; posteriormente deben tomarse decisiones y pasar a la acción para luego poder evaluar los resultados del proceso (González, Herrera, & Lozano, 2006). Si se observa bien, estos pasos corresponden a los mencionados y sugeridos en la habilidad de toma de decisiones, dado que estas dos habilidades se encuentran muy relacionadas.

Para promover el desarrollo de la habilidad de solución de conflictos en adolescentes y jóvenes, algunos textos (Secretaría de Educación de Medellín, 2003) proponen que se debe enseñar a respetar la diferencia, lo cual implica brindarles un sistema de principios y valores que les permita tolerar modos de pensar distintos al propio. También se plantea conveniente promover su autonomía para negociar y resolver entre ellos mismos sus conflictos, en la medida que les sea posible. Incentivar la colaboración y cooperación en el hogar y con sus compañeros/as; enseñar asertividad, para que aprendan a defender sus derechos y a expresar lo que desean con claridad. Dialogar con adolescentes y jóvenes frente a su percepción de la violencia escolar, barrial y del país, es importante propiciar espacios para permitirles expresar sus opiniones, percepciones y explicarles que los enfrentamientos agresivos, violentos y con armas no solucionan nada sino que crean problemas mayores. Ser claros en el ejercicio de la autoridad, basarla en el afecto y en la explicación; la autoridad debe estar diseñada para permitirles construir poco a poco su propia autonomía y autorregulación.

5.6.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Conflictos ¿Qué son?

Objetivo

Comprender y conceptualizar qué es un conflicto y abordar algunos elementos presentes en los conflictos interpersonales.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

- Introducción (5 minutos)
 - Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - Se indaga por las expectativas que surgen frente a este tema.
- Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - Se forma un círculo en el que todas las personas participantes están de pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o varias (si se quiera repetir la experiencia), a las que se aleja del grupo y se les indica que una a una serán ubicadas dentro del círculo, teniendo dos minutos para “escapar sea como sea”. A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas “por todos los medios posibles”, pero que llegado el caso en que la persona presa pida verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.
 - Posteriormente se procederá a la evaluación buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se han sentido los/as participantes, analizando los métodos empleados por cada parte y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.
- Presentación de la Habilidad para la Vida (5 - 10 minutos)
 - Se hace una lluvia de ideas con las personas participantes acerca de las concepciones que tienen de lo que es un conflicto; el/a posibilitador/a irá escribiendo los aspectos más significativos en un papelógrafo y con los aportes se construirá una aproximación al concepto de conflicto.
- Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - De forma individual, se le pide a los/las participantes que en una hoja



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



respondan la pregunta: ¿Qué conflictos tengo actualmente en mis relaciones con otras personas? Se invita a que expresen un conflicto que estén viviendo, ya sea en su familia, su centro educativo o grupo de pares. Si considera que la pregunta es muy directa o el grupo no tiene la suficiente confianza, la puede reformular de esta manera: ¿Cuáles son los conflictos que más viven adolescentes y jóvenes hoy en día en su familia, centro educativo y grupo de pares?

- 0 Luego se dividen en subgrupos y se les pide discutir lo hallado en el ejercicio individual; es importante especificar que no tienen que hablar de sus asuntos personales, si no lo desean. Se realiza la socialización.
- 0 En los mismos grupos se propone la siguiente actividad: se le entregan a cada uno de los equipos un caso que plantea un problema, lo leen, reflexionan, discuten y proponen conclusiones o alternativas de solución. Un integrante de cada grupo leerá la historia y expondrá las conclusiones-soluciones. El/a posibilitador/a le pregunta al resto de los/as participantes si les parecen adecuadas las soluciones y si tienen alguna otra solución a ese conflicto.

Casos hipotéticos:

Historia de Lucía

El profesor llama a la estudiante Lucía para que responda a unas preguntas de la clase. Ella no responde. El profesor está sorprendido porque sus estudiantes nunca le han dado problemas. Piensa que va a tener que actuar de alguna manera para que salga al frente o responda algo, siente que su situación es incómoda ante la clase, porque puede dar una imagen de no tener autoridad.

Lucía ha escuchado su nombre, pero no se siente con ánimo de salir al frente, sabe que si lo hace no podrá seguir aguantando las lágrimas. Está así porque la noche anterior hubo una fuerte discusión familiar y eso la tiene muy triste y preocupada. Cree que sólo podrá contar lo que le pasa, a alguien que se muestre cercano y le brinde confianza.

Anónimo

Historia de las Gallinas y el Gallo

Tú y varias personas llegan a vivir a una isla que parece desierta y se instalan en ella, construyendo sus casas en parcelas determinadas. De pronto un día uno de tus vecinos encuentra en el jardín correspondiente a tu casa, dos gallinas y un gallo. Como no hay un dueño de ellos, se queda con los animales y ahora tiene huevos para su alimentación. También tiene algunos pollos que crían, no los comparte con nadie y pretende guardarse para él las gallinas y el gallo.

Anónimo

Historia de Alejandro y Javier

Alejandro y Javier son dos amigos que se estiman mucho y comparten actividades y amistades. Han estudiado desde la primaria juntos, ahora están en cuarto de secundaria. Ambos son amigos de Erika. Alejandro está saliendo con ella, siente que está enamorado, que le gusta mucho su forma de ser y su físico también. A Javier también le gusta, pero no cree que tanto como a Alejandro. De pronto Erika empieza a llamar a Javier para invitarlo a salir. Javier está confundido y no sabe qué hacer.

Anónimo

Historia de un Jefe y su Empleado

Matías trabaja en una empresa hace 13 años. Siempre se ha sentido contento con su trabajo porque disfruta de su labor. Hace cinco meses que las cosas han cambiado. La empresa no está teniendo buenos ingresos y la situación se ha vuelto tensa. Él se siente muy preocupado por todo lo que está pasando. Sumado a esto, hace dos meses que tiene un jefe nuevo que es muy autoritario y le exige trabajos que son muy difíciles de lograr y en ocasiones se ha sentido maltratado. Muchas veces ha querido conversar con él para expresarle sus sentimientos, pero sabe que esto puede ser contraproducente.

Anónimo



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



114



115

5. Retroalimentación (15 minutos)
El/a posibilitador/a fomenta el diálogo y la reflexión guiándose con los siguientes puntos de discusión: ¿Cuál/es es/son el/los conflicto/s?, ¿Cómo creen que se han sentido los protagonistas de la historia?, ¿Cómo se ha reaccionado frente al conflicto?, ¿Qué tuvieron en cuenta para solucionar el conflicto? Se termina la actividad teniendo en cuenta los emergentes del grupo y se motiva para que en la próxima sesión entre todos se construyan y descubran las formas adecuadas e inadecuadas de solucionar conflictos.
6. Ejercicio de seguimiento
Se motiva a los/as participantes para que durante la semana, estén atentos a observar a otras personas y tener en cuenta diferentes circunstancias ¿Cómo surgen los conflictos?, ¿Cómo se desarrollan y se resuelven? Identificar otras formas con las cuales hubieran podido solucionarse.
7. Evaluación y cierre
Se propone una evaluación de lo que opinan de la actividad dejando por escrito en un mural y se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.



Encuentro 2. Faros que nos guían hacia una solución

Objetivo

promover estrategias que les permitan a adolescentes y jóvenes solucionar algunas dificultades que se les presenten en su vida.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y promoviendo la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se motiva a los/as participantes para que compartan lo que fue

observado durante la semana en relación a conflictos generados por otros.

2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 - 15 minutos)
 - 0 Se les pide a quienes participan que busquen una pareja, se pongan espalda con espalda y se sienten en el suelo. Luego se les solicita que traten de pararse, sin separar sus espaldas, no pueden cogerse del piso, ni de ningún otro punto de apoyo. Durante el ejercicio se observa a las parejas y se está atento a lo que van hablando y a quienes van logrando el objetivo.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (5 - 10 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a coge varios lazos y los une por medio de un nudo (no apretado) por el centro. Se divide el grupo en dos subgrupos de 4 a 10 personas como máximo, y se debe recordar que sean siempre grupos pares. Se entrega a cada subgrupo el nudo de lazos, los/as participantes deberán atarse en la muñeca un extremo del lazo. La tarea consiste en que los miembros del grupo busquen alternativas para desatar el nudo que los une. Cuando hayan logrado desatarse quedarán juntos por parejas.
 - 0 Se inicia un debate teniendo en cuenta los siguientes puntos: cómo lograron desatarse del nudo, quién tomó la iniciativa para guiar el grupo, qué otras habilidades son necesarias para la solución de problemas, qué pasos tuvieron en cuenta, hubo dificultades ¿Cuáles?, ¿Cómo relacionan el ejercicio con la vida diaria?
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
El/a posibilitador/a o alguien del grupo realiza la lectura en voz alta de “Los Tres Faros” a manera de herramienta que puede guiar la solución de algunos problemas y conflictos.



Los Tres Faros

Desarmar la costumbre: un primer paso en la solución creativa de los conflictos es identificar una solución que ya se haya intentado y disponerse a modificarla. Como dijo Einstein, “si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Formas de mejorar: casi siempre la solución “definitiva” de un problema es optar por la violencia. Por ejemplo, una estudiante agresiva puede ser expulsada de la escuela, para terminar con el problema. Esa decisión no soluciona nada, aunque logre ocultarlo a la vista de los demás. Inevitablemente, el problema reaparecerá. Como alternativa, busque varias formas pequeñas de mejorar la situación, con lo cual gradualmente, se vaya transformando. Como docente construya confianza en la relación con la estudiante, encárguele nuevas misiones, potencie sus cualidades. Es probable que poco a poco pueda tener una relación que permita superar la agresividad de la joven.

Incumbencia: los conflictos suponen al menos dos intereses diferentes. Hay que buscar a la persona “compañera” de problema, pues es con ella con la que se puede encontrar una solución. Joaquín García Roca, en un estudio realizado recientemente en Europa, lo plantea frente a la reiterada preocupación por la juventud: “no deberíamos estar preocupados por los jóvenes, sino con los jóvenes por los problemas que nos afectan a todos”.

Anónimo

Se forman varios subgrupos y a cada grupo se le entrega uno de los siguientes casos (puede haber varios subgrupos con el mismo caso), para que pongan en práctica los tres faros y dramaticen cómo se solucionaría esa situación. El propósito es construir con el grupo los aprendizajes para la vida y complementarse unos con otros:

Creí que cuando estuviera con una “chica” me comportaría como un hombre. Pero cuando salí con Ana, no supe que hacer, ni que decir, estaba muy nervioso. Intenté sobrepasarla con ella y se enojó mucho; me dijo que era un vulgar y me dejó plantado. ¿Cómo debo tratar a las mujeres?

Me duele que todos se alejen de mí al saber que soy gay. Los hombres, porque creen que los voy a enamorar y las mujeres porque creen que no las voy a enamorar. ¿Cómo demuestro que solo quiero tener amistades?

Cuando era niña tuve un accidente y quede con una pierna más corta que la otra. Ahora tengo 18 años, sufro al sentir la compasión de las chicas y la indiferencia de los chicos. ¿Una discapacidad puede quitarnos el derecho de amar?

Cada grupo socializa el trabajo realizado teniendo en cuenta los faros, especialmente en los pasos que apunten a la solución del conflicto; se puede abordar el tema de género y la convivencia con la diferencia, con reflexiones como: ¿Es la diferencia o nuestros propios prejuicios lo que genera el conflicto?, la forma en que reaccionamos a la diferencia también dice mucho de nosotros.

5. Retroalimentación (10 minutos)

El/a posibilitador/a realiza la devolución al grupo aportando aspectos nuevos para tener en cuenta en la solución de conflictos y cómo se relaciona esta habilidad con otras habilidades ya trabajadas: comunicación, toma de decisiones, relaciones interpersonales, empatía, etc.



6. Ejercicio de seguimiento

La propuesta para las personas participantes es observar ahora sus propios problemas o dificultades e intentar poner en práctica los tres faros para su solución.

7. Evaluación y cierre

Mediante un conversatorio en parejas, se hace la evaluación de la sesión y se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

Encuentro 3. A los Problemas... Soluciones

Objetivo

Llevar a la práctica las estrategias aprendidas y otras que surjan mediante una situación familiar para adolescentes y jóvenes.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se propone a quienes participan brindar aportes y compartir las reflexiones que hayan surgido mientras hacían la actividad propuesta para la semana.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y Presentación de la Habilidad para la Vida (15 - 20 minutos)
 - 0 Para iniciar se socializan con el grupo seis pasos para la solución de los conflictos:
 - * Identificar el problema, los intereses y sentimientos de las partes en conflicto, analizando los factores que intervienen.
 - * Pensar en las posibles soluciones y en las consecuencias de cada una

de éstas.

- * Buscar más información para ampliar los conocimientos sobre el asunto en cuestión.
 - * Tomar decisiones.
 - * Pasar a la acción.
 - * Evaluar los resultados del proceso.
- 0 Solicitar seis personas voluntarias para dramatizar la siguiente situación: un/a joven estudiante se encuentra con un grupo de amigos/as quienes lo/a invitan a una fiesta en donde hay la posibilidad de que se consuman drogas. Ahora tiene que resolver el problema paso a paso siguiendo los seis pasos. Los roles de los voluntarios se describen a continuación:

Joven estudiante (protagonista)

Grupo de amigos(as): un Joven y una joven, le piden que los acompañe a una fiesta, que va a estar muy buena: "No te vayas a asustar, porque hay unos manes que consumen drogas, y a lo mejor te invitan a probarla". No nos vayas a hacer quedar mal..., porque si no ellos nos dejan de hablar y nosotros te sacamos del parche...".

Entrenador deportivo: le habla al joven sobre las consecuencias del consumo de drogas, y le sugiere que hable con sus padres y/o adultos cuidadores.

Amiga: al enterarse del problema, le pide que se aleje de ellos porque no son buenos amigos, la aconseja.

Mamá: al enterarse del problema, le niega el permiso y le dice las razones: esos amigos van a persuadirte para que consumas drogas y tu sabes que eso es perjudicial para tu salud.

- 0 Una vez concluida la dramatización, se le pide al grupo que identifique la forma en que se solucionó el problema con la aplicación de los pasos, ¿Qué otras habilidades están presentes en la situación?, ¿Qué tan importante o no es la información sobre el consumo de drogas en adolescentes y jóvenes?; además de la información ¿Qué otros aspectos influyen para prevenir el consumo de drogas.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 Se recogen motivos que han dado origen a conflictos de la vida real. Todas las personas presentes aportan al menos uno. El/a posibilitador/a que dirige la actividad hará el primer aporte, por ejemplo: me hizo mala cara, no me pagó lo que me debía, tenía el volumen de la música muy alto y no me dejó dormir. Luego con el grupo se amplía este listado de la misma forma, recurriendo a situaciones que viven adolescentes y jóvenes en el centro educativo, la familia y el grupo de pares, entre otras. Después organice grupos de tres personas y asigne a cada equipo uno de los problemas más significativos de adolescentes y jóvenes, para que entre ellos/as creen una manera no agresiva ni evasiva de afrontar el problema.
 - 0 Se socializan las situaciones y se identifican manejos adecuados e inadecuados sobre el conflicto y se visibilizan las estrategias o pasos para la solución de éstos, ¿Qué consecuencias traen unas u otras alternativas?, ¿Con cuáles otras habilidades para la vida cuento para solucionar los conflictos?
 - 0 Para finalizar y a manera de conclusión, busque con la ayuda de todo el grupo, construir un listado de SIEMPRE y NUNCAS a la hora de exponerse a una situación problemática o conflictiva. Por ejemplo:

SIEMPRE	NUNCA
Tomarlo con calma Buscar alternativas Hacer algo ante un problema Enfrentarlos en sano juicio Reconocer la vulnerabilidad	Reaccionar apresuradamente Quedarse con una sola acción Ignorar el problema Enfrentarlos con alcohol Creerse inmune

4. Retroalimentación (15 minutos)
Se cierra el proceso con el grupo puntualizando aspectos de las posibilidades surgidas para solucionar los conflictos.
5. Ejercicio de seguimiento
Se propone que al terminar este modulo, se ponga en práctica la misma propuesta establecida en la habilidad anterior: compartir los aprendizajes

adquiridos con alguien más, como un amigo, un familiar u otros.

6. Evaluación y cierre
Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

5.6.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se termine el ciclo de encuentros de solución de conflictos, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, de la persona posibilitadora y de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la pagina siguiente.



Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Solución de Problemas y Conflictos

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Solución de Problemas y Conflictos. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

1. Mi edad es _____
2. Soy: Hombre ___ Mujer ___
3. Estudio?: Si ___ No ___ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Es cierto acerca de los conflictos:
 - a. Por lo general generan tensiones
 - b. No son importantes
 - c. Hacen que las personas traten de encontrarle soluciones
 - d. Se resuelven solos
5. Algunos aspectos que dan cuenta del manejo adecuado de conflictos son:
 - a. Rebelarse ante el conflicto y pretender eliminarlo por completo
 - b. Buscar formas para generar acuerdos y consensos
 - c. Asumir los conflictos como algo que "hay que ganar"
 - d. Escuchar ambas partes implicadas y generar alternativas de solución

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Ante problemas extremos, las soluciones deben ser extremas también y por eso debe actuarse de forma radical
Verdadero ___ Falso ___
7. Actitudes como el dogmatismo y la rigidez evitan que se resuelvan los conflictos adecuadamente
Verdadero ___ Falso ___
8. Es posible que una persona resuelva adecuadamente sus conflictos con información incompleta o inexacta
Verdadero ___ Falso ___

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. Desde hace varios meses Paula siente que la relación con sus padres está yendo mal, ellos no confían en ella y a veces la gritan. Lo más adecuado para ella, sería:
 - a. Escaparse de su casa para evitar más conflictos
 - b. Asumir el mismo comportamiento, gritarles y luchar con ellos para demostrar que ellos ya no la mandan
 - c. Guardar silencio y respetar lo que sus padres dicen y hacen porque al fin y al cabo son sus padres
 - d. Acercarse a sus padres y tratar de dialogar con ellos para establecer acuerdos y solucionar las diferencias que han surgido entre ellos
10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de solución de problemas y conflictos.

Muchas gracias por responder este ejercicio

5.7. Pensamiento Creativo

- ¿Qué me insinúa el tema?, ¿Es importante esta habilidad en la vida de adolescentes y jóvenes del grupo?, ¿Cómo puedo relacionar este tema con otras habilidades para vivir?, ¿De qué manera puedo estimular en los y las adolescentes el pensamiento creativo?
- En mi vida personal: ¿En mi ejercicio como docente o posibilitador(a) soy creativo(a) en lo que hago?, ¿He caído en la rutina?, ¿Me es más fácil andar por lo seguro y conocido que por lo nuevo e innovador?, ¿Aún siento curiosidad por saber y conocer más?, ¿Qué tan creativo soy frente a los retos de la vida diaria?

5.7.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Esta habilidad consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos y constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la propia experiencia directa y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento



creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana (Mantilla, 2002).

Drevdahl, citado en el texto Evaluación de la creatividad en sus correlatos con inteligencia y rendimiento académico realiza una definición bastante completa de creatividad:

“la creatividad es la capacidad humana de producir contenidos mentales de cualquier tipo que, esencialmente, pueden considerarse como nuevos y desconocidos para quienes los producen. Puede tratarse de actividad de la imaginación o de una síntesis mental que es más que un mero resumen. La creatividad puede implicar la formación de nuevos sistemas y de nuevas combinaciones de informaciones ya conocidas, así como la transferencia de relaciones ya conocidas a situaciones nuevas y la formación de nuevos correlatos. Una actividad para poder ser calificada de creativa, ha de ser intencionada y dirigida a un fin... Puede adoptar forma artística, literaria o científica, o ser de índole técnica o metodológica”. (Garaigordobil & Torres, 1996, p. 88)

Un elemento bien importante de la anterior conceptualización está relacionado con que la creatividad debe tener una intencionalidad, porque al hablar de ésta se hace referencia a una competencia que puede ser utilizada por una persona para perseguir objetivos específicos y no solamente resultados al azar. Con respecto a esta característica se considera que la creatividad le permite a la persona volverse sensible a los problemas y dificultades para buscarles soluciones, formular hipótesis, comprobarlas y comunicar resultados.

Rogers involucra lo relacional dentro de su definición de creatividad, puesto que la concibe como la aparición de algo nuevo, lo cual resulta gracias a la unicidad del individuo y a los aportes de otros y de las circunstancias de su vida (Rogers, 1961). Por tanto al hablar de “Creatividad” se está refiriendo a una capacidad humana para crear cosas nuevas a partir de las potencialidades internas combinadas con los estímulos externos.

¿Cómo desarrollar la creatividad?

Para desarrollar la creatividad las personas deben contar con algunas aptitudes que favorezcan el pensamiento creativo y requieren superar las barreras y bloqueos que se le presenten cuando éstas surjan. Por ejemplo, Guilford plantea que algunas de las aptitudes características de los individuos creadores son: flexibilidad, fluidez y originalidad, a las cuales diferentes teóricos han agregado otras capacidades como son el pensamiento divergente y la tolerancia a la ambigüedad (Garaigordobil & Torres, 1996).

Por otra parte Fernández propone que los seres humanos construyen a lo largo de la vida estilos de pensamiento que si son inflexibles pueden convertirse en bloqueos mentales para la creatividad. Estas barreras pueden ser:

- 0 Las barreras auto-impuestas: surgen cuando la persona no cambia su esquema mental para percibir el problema y se ciñe a los supuestos que su forma común de pensar le indica.
- 0 El estar acostumbrados a que se pida una sola respuesta esperada y/o una respuesta única, bloquea la posibilidad de que surjan nuevas soluciones que pueden resultar incluso mucho más sencillas.
- 0 Pensar que siempre lo más importante es lo técnico, genera otra barrera que el autor llama deformación profesional y plantea que deben tenerse en cuenta otros conocimientos y circunstancias y no supervalorar los conocimientos técnicos.
- 0 Negarse la posibilidad de pensar las cosas un poco más: esto genera una barrera motivada por la valoración que dentro de la cultura se le brinda a las respuestas rápidas.
- 0 Negarse a discutir lo evidente: se plantea que la discusión puede ser creativa pues facilita la posibilidad de preguntarse por otros elementos.
- 0 Para ser creativo es necesario someter las normas a revisión y a la crítica a fin de poder en ocasiones romper con los esquemas, flexibilizarse y comprender que no siempre deben seguirse las normas en forma rígida.
- 0 El temor al ridículo: muchas ideas creativas no se desarrollan por miedo a los comentarios que puedan surgir entre las demás personas y a la posibilidad de que no sean aceptadas.
- 0 Incapacidad para la autocrítica: bloquea la posibilidad de descubrir los



aspectos que deben superarse y por tanto tampoco surgen elementos relacionados con la alternativa de mejorar.

- 0 En ocasiones por las características de las situaciones problemáticas, las personas asumen un enfoque equivocado del problema que impide la solución del mismo.

De igual modo este mismo autor plantea algunos bloqueos emocionales sugeridos por J.L. Adams: el miedo a cometer errores, a fracasar, a arriesgarse, dificultad para tolerar la ambigüedad, deseo dominante de seguridad y orden, preferencia para juzgar ideas en lugar de concebirlas, falta de relajación y de estímulo creativo, entusiasmo excesivo, dificultades para acceder a zonas de la imaginación, para la visualización y conceptualización y para distinguir la realidad de la fantasía (Fernández, 2005).

Todas estas barreras o bloqueos deben ser constantemente atendidas por padres/madres de familia y cuidadores a fin de no incurrir en ellas y así lograr promover en adolescentes y jóvenes la creatividad.

Adicionalmente, Sternberg y Lubart proponen que para ayudar a otros a desarrollar su creatividad se necesita de la confluencia de diferentes aspectos que van a trabajar juntos. Algunos de ellos son los ambientales, por ejemplo las características de los espacios que contribuyen a motivar y generar ideas creativas y a evaluar las mismas. Igualmente se sugiere animar el desarrollo y fortalecimiento de otras características personales como son la tolerancia a la ambigüedad, la voluntad para crecer y para tomar riesgos, la motivación y la autoconfianza (Sternberg & Lubart, 1996).

Torres Soler plantea que si bien no es posible afirmar que existan etapas en el desarrollo de la creatividad, hay cuatro momentos no lineales: el primero es la preparación, en el que se dan movimientos que sugieren interrogantes e insatisfacciones frente a lo que se viene haciendo y cómo se viene haciendo, y se comienza a generar una búsqueda de nuevas alternativas. Segundo La incubación, que es el momento en el que las ideas se preparan, construyendo relaciones que posteriormente darán respuesta a los interrogantes. Tercero la iluminación, momento en el que se puede decir que se tiene una idea con orientación y forma; y por último la verificación, etapa donde se valida y se confronta la idea o innovación.

Para concluir, debe considerarse que no existen fórmulas o recetas para formar personas creadoras, sin embargo las consideraciones anteriores podrían tenerse en cuenta a fin de propiciarlas en los ambientes cotidianos de interacción, al mismo tiempo que se motiva la formulación de preguntas, la realización de experimentos, la exploración de alternativas frente a problemas difíciles, pero posibles de solucionar.

5.7.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Imaginando un mundo mejor

Objetivo

propiciar un espacio para que adolescentes y jóvenes entren en contacto con su expresión creativa.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Utilizando como herramienta el nombre del encuentro, se recogen las expectativas y supuestos del grupo frente al tema que se va a iniciar.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (5 minutos)
 - 0 Se propone a las personas participantes escuchar la canción "Color Esperanza" de Diego Torres (Ver apéndice 6), se socializan las frases que les llaman la atención y lo que les causa un interés especial.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



3. Presentación de la Habilidad para la Vida (30 minutos)

0 A continuación se propone un juego de competencia, para lo cual formarán varios subgrupos. Se les irán dando consignas para que las desarrollen y se verifica el cumplimiento una a una de éstas. Se suman puntos al equipo que mejor lo cumpla. Se debe aclarar que la actividad requiere que las personas participantes utilicen su imaginación para la realización del mismo. Las consignas sugeridas son:

- * Escriban todos los usos posibles de las siguientes cosas:
 - " Palillo de dientes
 - " Un periódico
 - " Una llanta
- * En los siguientes enunciados encuentren el nombre de los instrumentos:
 - " Esta copia no quedó muy clara, dile a la secretaria que la repita.
Rta: Piano
 - " Vamos a tener que citar a María Luisa para el domingo siguiente.
Rta: Cítara
 - " Nicanor ganó una medalla por ser el más honrado del pueblo.
Rta: Órgano
- * Encuentren el mayor número de semejanzas entre:
 - " Las mujeres y los terremotos.
 - " El hombre y un ciclón
 - " La política y la región
 - " El arte y el sueño
- * Enumere cosas que tengan estas dos cualidades.
 - " Largo y blanco
 - " Metálico y redondo
 - " Redondo y transparente
- * Imaginen qué mejoras podrían hacerse a los siguientes objetos:
 - " Una escoba
 - " Unos zapatos
 - " Una sombrilla
- * Piensen en nuevos nombres para:
 - " La Biblia
 - " La Piedra del Peñol
 - " La Estatua de la Libertad

Se hace una socialización de cómo se sintieron en la actividad pensando cosas que generalmente no se analizan. Se indaga si los asistentes ya han identificado la temática a trabajar.

4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)

En los mismos subgrupos o en otros, si el grupo lo prefiere, se les indica que ahora deben imaginar un país, el mejor país del mundo. Le deben inventar un nombre, una bandera, su ubicación, el tipo de gobierno, la raza de su población, el idioma, etc. teniendo en cuenta que no puede utilizar nada ya existente, es decir que todo tiene que inventarse, explicar y justificar lo que significa cada una de las cosas que inventaron.

5. Retroalimentación (15 minutos)

Se abre un debate con las siguientes preguntas: ¿Qué es creatividad?, ¿Cómo puede alguien ser más creativo?, ¿Qué aplicación encuentra de la creatividad en su vida diaria?

6. Ejercicio de seguimiento

Se propone que diariamente practiquen al menos una de las siguientes actividades con el objetivo de descubrir nuevas formas de hacer las cosas:

- 0 Bañarse con los ojos cerrados. Sólo con el tacto, localizar las llaves de agua, buscar el jabón, o el shampoo. Identificar qué sensaciones nuevas se perciben.
- 0 Usar la mano no dominante para actividades diarias, por ejemplo comer, escribir, abrir la crema de dientes, lavarse los dientes, abrir un cajón, peinarse.
- 0 Cambiar las rutas, tomar diferentes caminos para ir a la institución educativa o a la casa.
- 0 Cambiar las cosas personales de lugar.
- 0 Aprender algo nuevo.

7. Evaluación y cierre

Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.



Encuentro 2. Crear es...

Objetivo

Fomentar el desarrollo de habilidades personales para generar e implementar ideas nuevas, aumentando así la capacidad creativa.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se comparten las experiencias que se tuvieron al practicar los ejercicios propuestos en la sesión pasada.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y presentación de la Habilidad para la Vida (30 minutos)

Se conforman grupos de tres personas; a cada grupo se le da una hoja de papel tamaño carta, dos vasos plásticos, una pita o cuerda delgada de un metro, recortes de imágenes de revistas y dos tapas de gaseosa. Se les propone que con esos instrumentos construyan un camión, de las características que quieran (material, capacidad, tipo de combustible o gas que usa, si es de carga o de pasajeros, qué trayecto puede recorrer, sus llantas cómo son) y que sea novedoso. Se dan 15 minutos. Cada grupo debe mostrar su creación y compartir las especificaciones del mismo.
3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)

Juego de las sillas

 - 0 Se ubica a los/as participantes en círculo y en frente de cada uno debe ir una silla.
 - 0 Cada participante debe coger la silla con una mano y por la parte del espaldar inclinándola un poco hacia adelante o hacia atrás.
 - 0 El objetivo del grupo es mantener todas las sillas en esta posición y girar al mismo tiempo cambiando de silla sin dejarlas caer al piso y

durar así un minuto. Teniendo en cuenta no apoyar el cuerpo en la silla, las sillas no deben ir pegadas, solo pueden utilizar una mano. Se deja que el grupo realice varios intentos y si después de tres fallos no lo logran, se puede proponer una pausa para que reflexionen sobre lo que ha ocurrido, identificar errores, aciertos y proponer acciones a mejorar.

- 0 Cuando logren el objetivo se promueve el diálogo con respecto a cómo utilizaron el pensamiento creativo para resolver un reto.
- 0 Cada participante hará una construcción que dé respuesta a la pregunta ¿Qué es crear? Para ello se dispondrá de cartulinas, papeles de colores, clips, colbón, alfileres, tijeras, mirellas, y demás. Debe promoverse la creatividad del grupo para que cada uno construya una respuesta muy innovadora.
- 0 Se realiza la socialización.



4. Retroalimentación (15 minutos)

El/a posibilitador/a recoge los aportes del grupo para puntualizar aspectos de la definición de crear y creatividad. Se propone al grupo exponer las creaciones en el espacio donde trabajan normalmente.



5. Ejercicio de seguimiento
Se sugiere que durante la semana compartan con otras personas y les inviten a pensar cosas poco comunes o descabelladas. Pueden tomar nota de las ideas que surjan en su diario de campo.
6. Evaluación y cierre
Utilizando una forma creativa, cada uno evaluará la sesión de hoy (puede brindárseles ideas como por ejemplo utilizar una canción, una posición, un gesto u otras). Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

Encuentro 3. Salirse de los Esquemas

Objetivo

Fomentar el desarrollo de habilidades personales para generar e implementar ideas nuevas, aumentando así la capacidad creativa.

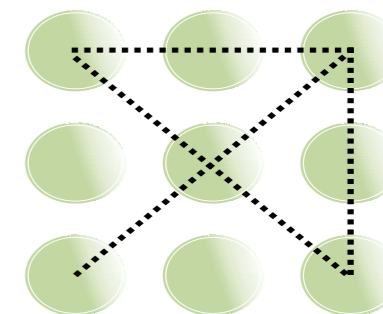
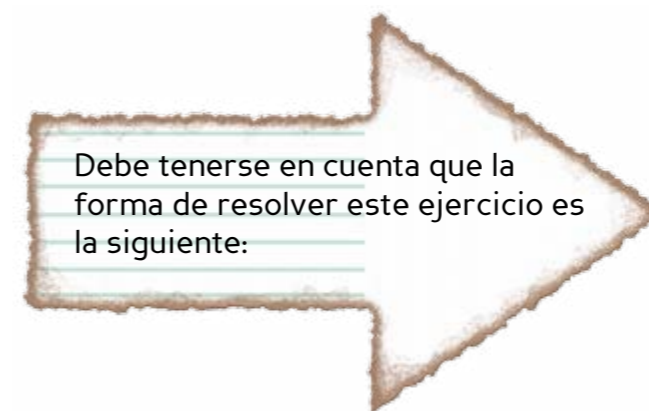
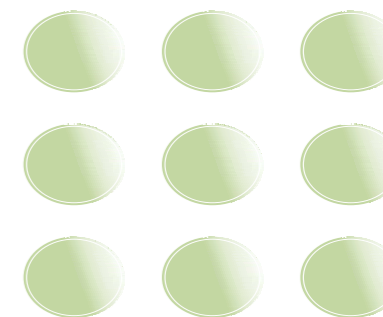
Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se comparten las experiencias que se tuvieron al practicar los ejercicios propuestos en la sesión pasada.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y presentación de la Habilidad para la Vida (30 minutos)

Se propone a los participantes que individualmente encuentren la manera de conectar los nueve puntos con cuatro líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel.



Se reúnen por parejas y se les invita a reflexionar acerca de las conclusiones que pueden sacar de este ejercicio con respecto a la creatividad; se realiza la socialización. Si el grupo no lo menciona, debe subrayarse que para la creatividad es esencial “salirse de los esquemas” y de las “formas como siempre se hacen las cosas” y de lo que “todo el mundo hace”.

3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
 - 0 Se les invita a conformar subgrupos o se utiliza una técnica para ello. A cada subgrupo se le entrega una copia del cuadro que se presenta a continuación y se les pide analizar la información que hay dentro del mismo.



“AL QUE INVENTÓ EL ALCOHOL DEBERÍAN LEVANTARLE UN MONUMENTO”, DICE TINA. “GRACIAS A ÉL LAS PERSONAS SE DESINHIBEN”.

“A quien habitualmente le avergonzaría echarles los perros a una persona, le viene bien. A quien se le dificulta iniciar un diálogo o una conversación, también, y sobretodo, a quienes les cuesta enfrentar una situación difícil”. En cambio, Juliana piensa que “la persona que inventó el alcohol fue alguien a quien le rompieron el corazón muchas veces”. No entiende por qué, casi siempre, a las personas les da por beber cuando se sienten mal. Lo peor es que terminan sintiéndose doblemente mal.”

- 0 Luego se les propone que escriban ellos qué le dirían a la persona que inventó el alcohol y se les motiva a redactar una carta. Una vez hayan terminado de escribirla, se les invita a inventarse algo que pudiera hacerlos divertirse y sentirse bien durante las rumbas, fiestas y reuniones sociales sin consumir ni alcohol ni drogas.
 - 0 Se socializan las producciones de cada grupo.
4. Retroalimentación (15 minutos)
El/a posibilitador/a rescata los aportes del grupo y hace retroalimentaciones. Puede aprovechar para incluir algunos aspectos relacionados con la prevención del consumo de drogas y alcohol.
 5. Ejercicio de seguimiento
Se sugiere a quienes participan continuar entrenándose y practicando ejercicios que les ayuden a pensar cosas nuevas, a inventar, a crear.
 6. Evaluación y cierre
Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

5.7.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se terminen el ciclo de encuentros de solución de conflictos, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, del/a posibilitador/a y de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la pagina siguiente.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Pensamiento Creativo

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Pensamiento Creativo. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida.

1. Mi edad es _____
2. Soy: Hombre ____ Mujer ____
3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. El pensamiento creativo:
 - a. Solo lo tiene algunas personas
 - b. Consiste en desarrollar o inventar ideas o productos novedosos y constructivos
 - c. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas
 - d. No es importante para la mayoría de las personas

5. Algunas de las aptitudes características de los individuos creadores son:
 - a. Flexibilidad
 - b. Fluidez
 - c. Recursividad
 - d. Originalidad

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Algunas personas construyen a lo largo de la vida estilos de pensamiento que si son inflexibles pueden convertirse en bloqueos mentales para la creatividad
Verdadero ____ Falso ____

7. Existen fórmulas para formar personas creadoras
Verdadero ____ Falso ____

8. La creatividad le permite a la persona volverse sensible a los problemas y dificultades para buscarles soluciones
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. Santiago considera que nunca ha sido una personas creativa, por eso debería:
 - a. Identificar las formas de pensamiento que le generan bloqueos a su creatividad y comenzar a cambiarlos
 - b. Aceptar su condición como persona no creativa y desarrollar otras habilidades
 - c. Reclamarle a sus padres y maestro/a el hecho de que nunca hubieran promovido el desarrollo de esta habilidad
 - d. Sentirse muy mal por esto

10. Escribe cinco alternativas que le permitan hacer uso creativo de su tiempo libre
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____

Muchas gracias por responder este ejercicio

5.8. Pensamiento Crítico

- ¿Qué me insinúa el tema?, ¿Es importante trabajar este tema con adolescentes y jóvenes?, ¿Qué relación existe entre pensar críticamente y otras habilidades para vivir? ¿Promuevo el pensamiento crítico en el grupo de adolescentes?
- En mi vida personal: ¿"Trago entero" frente a lo que veo y escucho?, ¿Me cuestiono a mi mismo o me dejo llevar por los demás? ¿Me dejo manipular de los mensajes publicitarios?, ¿Cuando tomo decisiones lo hago solo desde la emoción, solo desde la razón o desde ambas?

5.8.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

El pensamiento crítico es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, debido a que ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencias, razones y suposiciones. El niño, niña, adolescente o joven crítico aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación (Mantilla, 2002).



Esta habilidad pretende que la persona al pensar tenga suficiente claridad, precisión y que vaya más allá de asuntos subjetivos como sus impresiones y opiniones. Paul y Elder plantean que el pensamiento crítico es un modo de pensar en el cual el pensante mejora su calidad al apoderarse de las estructuras inherentes del acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales. Además proponen que un pensador crítico y ejercitado es capaz de formular problemas y preguntas con claridad y precisión; acumula, evalúa e interpreta información, formula conclusiones y puede probarlas; mantiene una apertura mental hacia nuevas ideas (Paul & Elder, 2003).

Elder plantea que las personas que tienen la habilidad para pensar críticamente buscan mejores maneras de hacer las cosas y creen en el poder de su mente. Se caracterizan por ser personas curiosas, abiertas, sistemáticas y organizadas, analíticas, buscadoras de la verdad, con un adecuado nivel de confianza en sí misma (Elder, 2005).

Se plantea que *“el pensamiento crítico es auto-dirigido, auto-disciplinado, auto-regulado y auto-corregido. Supone someterse a rigurosos estándares de excelencia y dominio consciente de su uso. Implica comunicación efectiva y habilidades de solución de problemas (...)”* (Paul & Elder, 2003, p. 4).

Una persona puede ser “buena” pensando críticamente, en términos de que cuenta con las disposiciones afectivas y destrezas cognitivas necesarias para hacerlo y no obstante no usar “bien”, en sentido ético, esa capacidad para hacerlo. Por ejemplo, alguien puede ser muy hábil elaborando argumentos contundentes sobre un tema en particular y usar esa capacidad para manipular, explotar o engañar a una persona más ingenua, o para cometer un fraude o confundir o frustrar un proyecto. Por este motivo podría plantearse que el pensamiento crítico y el modo en que éste es usado, positiva o negativamente, depende de otras características como la honestidad, la integridad y los principios de la vida de la persona.

Es por este mismo motivo que dentro de la propuesta de Habilidades para la Vida se tienen en cuenta los valores porque estos influyen en la forma como la persona usa o aplica sus destrezas psicosociales. Por tanto es importante reiterar que la educación en habilidades para la vida no puede entenderse como el entrenamiento mecánico en una serie de herramientas pues, vista

así, evidentemente los resultados pueden no contribuir al bienestar personal y colectivo.

Particularmente a través de esta habilidad lo que se pretende es brindarle herramientas a adolescentes y jóvenes que en su proceso de desarrollo se encuentran en un período de búsqueda y consolidación de su autonomía, para que tengan claridad y madurez al tomar decisiones o al seguir modelos, teniendo en cuenta que los medios de comunicación, constantemente les presentan un estilo de vida atrayente, representado a veces por ídolos o modelos seductores que tienen determinadas conductas. Sin embargo los mensajes que emiten estos medios nunca son completos, esto es lo que debe identificar el joven a través del pensamiento crítico.

Se sugiere que para estimular el pensamiento crítico desde la escuela y el hogar, se promueva la reflexión sobre diferentes temas, utilizando situaciones conocidas para todos; motive la solución de situaciones mediante formas creativas y con autonomía, formule preguntas como ¿Qué opinas de...? ¿Estás de acuerdo con...? ¿Por qué...? ¿Qué pasarías si...?, el punto es que relacionen los actos con sus consecuencias, esto va de la mano con la toma de decisiones, el conocimiento de sí, el desarrollo cognitivo, todos estos ingredientes para el desarrollo de la responsabilidad.

5.8.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. El valor de las preguntas

Objetivo

Motivar a los/as participantes para formularse preguntas ante diversas personas y situaciones y descubrir éstas como herramientas fundamentales para desarrollar el pensamiento crítico.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Tiempo aproximado

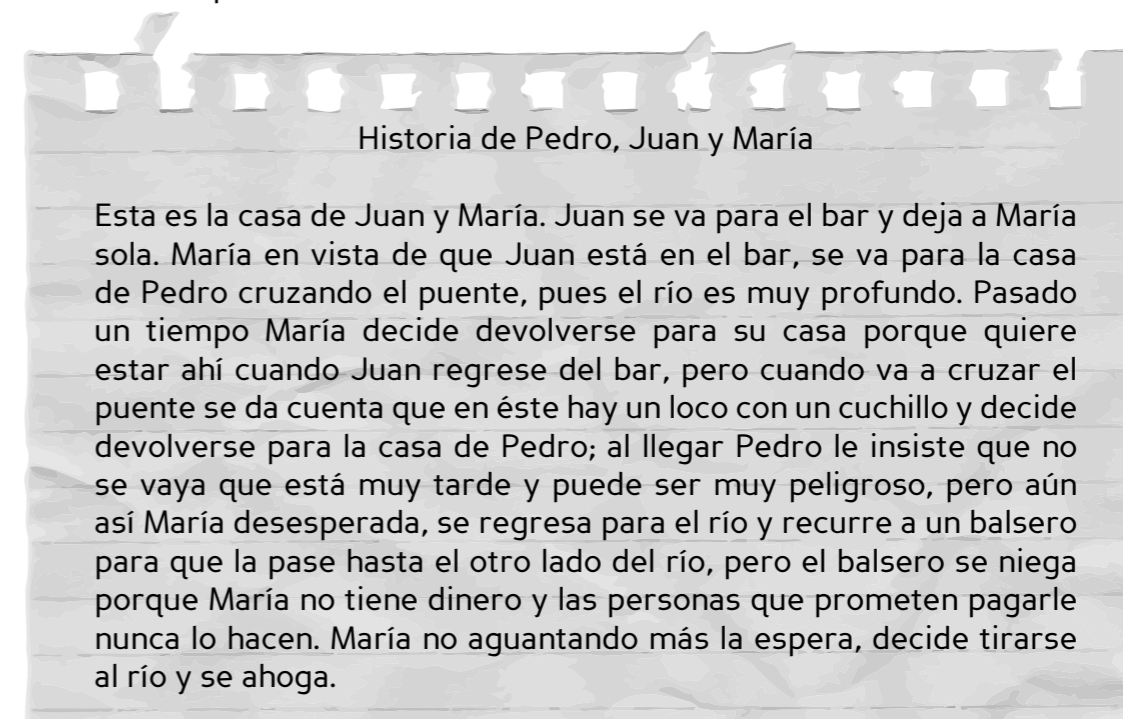
1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se indaga a las personas participantes sobre lo que les sugiere el nombre del encuentro y frente a éste cuáles son sus expectativas
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (20 minutos)
 - 0 Técnica recreativa "Pipiruliar": el/a posibilitador/a solicita una persona voluntaria que se aleje del grupo por un momento para luego regresar; debe ir hasta un lugar donde no pueda escuchar lo que hablan sus compañeros/as. Todas las personas participantes elegirán un "verbo misterio" que el voluntario deberá descubrir. Regresa la persona voluntaria y se le explica que el grupo ha elegido un verbo misterio que debe descubrir mediante la formulación de preguntas cerradas que puedan contestarse con "sí o no". Para hacer más divertida la actividad, se reemplazará el verbo por la palabra "pipiruliar" al formular las preguntas. Por ejemplo: ¿Usted pipirulea solo?, ¿Usted está pipiruliando en este momento?, ¿Alguien puede pipiruliar con las manos?
El juego se termina cuando el voluntario haya descubierto el verbo y puede repetirse con un nuevo voluntario y un nuevo verbo.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (15 minutos)

Se hace una breve introducción y reflexión acerca de las situaciones que existen en la vida diaria y que no son del todo ciertas (algunas noticias, los chismes y comentarios de vecinos o conocidos, mitos frente a la sexualidad, etc.) Puede hacerse un análisis de los diferentes agujeros que se tienen para fechas o momentos de la vida, por ejemplo el 24 y 31 de diciembre, el cumpleaños. Se le pregunta ¿Qué sucedería si no lo hicieran?, ¿Conocen gente que no tiene agujeros?, ¿A ellos les ha ocurrido algo?, o ¿Las personas que tienen muchos agujeros tienen una vida mejor?
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)

- 0 Se forman grupos de 5 personas aproximadamente. El/la facilitador/a lee o explica la historia de Pedro, Juan y María y hace el dibujo correspondiente:



- 0 Cada grupo debe discutir el grado de culpabilidad de los personajes de la historia y organizarlos de acuerdo con el que considere tiene más culpa de la muerte de María hasta el menos culpable: Juan, Pedro, María, el loco que tiene un cuchillo y el balsero. Cuando cada subgrupo haya terminado de discutir sobre la culpabilidad de los personajes, lo exponen a todos los/as participantes.
- 0 Luego de esto el/a posibilitador/a procede a brindar más detalles de la historia: Juan y María son hermanos, Juan tiene 18 años y María 5. Juan debe trabajar en un bar para poder mantenerse y mantener a María. María siempre acostumbra visitar a Pedro su mejor amiguito de 5 años, cuando Juan se va a trabajar.
- 0 Se invita al grupo a analizar lo sucedido, utilizando algunas preguntas: ¿Qué ocurrió en el ejercicio?, ¿Por qué se dan cosas por "supuestas"?, ¿Cuál es la importancia de preguntar?, ¿Sucede esto en la vida de ustedes?

SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIASECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

5. Retroalimentación (10 minutos)
Se realiza una reflexión con el grupo con respecto a la importancia de realizar preguntas. Se propone una lluvia de ideas acerca de las funciones que tienen las preguntas en la vida diaria de las personas. Se invita también a reflexionar sobre asuntos que normalmente no se cuestionan o de los que se dan por sentadas sus respuestas.
6. Ejercicio de seguimiento
Se invita a las personas participantes para que por fuera del encuentro hagan preguntas acerca de cosas que por lo general no lo hacen, que despierten su curiosidad y logren descubrir información nueva.
7. Evaluación y cierre
Para cerrar, cada una de las personas participantes formulará una pregunta al grupo, puede ser relacionada con el tema, con la vida, con cosas obvias o de lo que desee. Se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 minutos)
 - 0 Técnica "No lo diga... escríbalo": se brindará a las personas participantes 5 minutos para escribir en una hoja el mayor número de refranes o proverbios populares que recuerden.
 - 0 Se realiza la socialización.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida y Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a entrega a los/as participantes una hoja que contiene una lista de refranes adicionales a los que acaban de escribir. Se pide a las personas participantes leerlos y tratar de identificarse con uno de ellos. Si tiene conocimientos de otros refranes, puede escribirlos en la parte de atrás de la hoja. Se les pide que busquen algunas razones de su identificación con determinado refrán.

- | | |
|--|---|
| 0 Compañía, ni con la cobija. | 0 De los bobos viven los vivos. |
| 0 No se meta en lo que no le importa | 0 Al mal tiempo, buena cara. |
| 0 A pillo, pillo y medio. | 0 Antioqueño no se vara. |
| 0 Viva y deje de vivir. | 0 Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente. |
| 0 Se dice... Se hace... | 0 Dime cuánto traes y te diré cuánto vales. |
| 0 Cría fama y échate a dormir. | 0 La mujer casada, preñada y en casa. |
| 0 Al caído, caerle. | 0 El pez grande se come el chico. |
| 0 A los pendejos ni mi Dios los quiere. | 0 El infierno está empedrado de buenas intenciones. |
| 0 Al que nació para buey, del cielo le cae la enjalma. | 0 El poder es para poder. |
| 0 Cada cual es libre de hacer de su culo un candelero. | 0 El rico no pierde sino el alma. |
| 0 Luz de la calle y oscuridad de la casa. | 0 Ellos son blancos y se entienden. |
| 0 De la mentira algo queda. | 0 En juego largo hay desquite. |



Encuentro 2. Analizando la raíz

Objetivo

Reflexionar las ideas ocultas tras expresiones del lenguaje común de los/as participantes y de la sociedad en general.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se invita a quienes participan a compartir algunas de las situaciones en las que realizaron preguntas poco comunes, ¿Cuál fue la reacción de las personas que los escucharon? y ¿Qué información nueva encontraron?.



- 0 Amor de lejos, amor de pendejos.
- 0 La ley es para los de ruana.
- 0 La justicia es como el perro; solo muerde a los de ruana.
- 0 Del caído todos hacen leña.
- 0 A caballo regalado, no se le mira el diente.
- 0 Lo que bota el rico lo recoge el pobre.
- 0 Ande yo caliente y riase la gente.

- 0 Posteriormente el/a posibilitador/a anima a quienes participan a conformar varios grupos para facilitar el diálogo. En cada grupo comentan sobre el refrán elegido por cada integrante; escuchará las razones de su identificación con determinado refrán o dicho. Tratarán de analizar qué mensaje hay en el fondo de cada uno de los refranes (racistas, individualista, egoísta, utilitarista, pesimista, burguesa, manipuladora, sexista, etc).
 - 0 Con una representación o mímica hecha por cada uno de los grupos, mostrarle a los restantes cuál fue el refrán que al grupo le causó mayor impacto durante el ejercicio. Los grupos restantes deberán tratar de descifrar los refranes representados.
 - 0 Se realiza la socialización de la actividad rescatando los mensajes que encontraron escondidos detrás de cada refrán.
4. Retroalimentación (10 minutos)
- 0 El hombre se retrata a través de su lenguaje. ¿Cómo?, ¿Cuáles son los refranes que más suelo usar?, ¿Qué mentalidad estoy reflejando ante los demás?
 - 0 Se motiva para que entre todo el grupo se identifiquen los refranes que podría decirse que están en la raíz de la mentalidad de la sociedad moderna. ¿Cuáles son las frases que los medios de comunicación social (radio, prensa, T.V., afiches, etc.) suelen usar para influir en las personas? ¿Qué mecanismos de defensa pueden emplearse para combatir el automatismo que crea en las personas un determinado mensaje? ¿Debemos prestar atención al lenguaje que usamos?
5. Ejercicio de seguimiento
- Se invita a analizar otras expresiones que cada participante escuche durante la semana por parte de otras personas y su mensaje oculto.

6. Evaluación y cierre
- Cada persona evaluará brevemente la sesión y se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

Encuentro 3. Mensajes engañosos

Objetivo

Aprender a identificar, analizar y debatir de manera crítica los mensajes publicitarios.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se invita a los/as participantes a compartir algunas de las expresiones que escucharon durante la semana por parte de otras personas y su mensaje oculto.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (20 minutos)
 - 0 Se propone a las personas participantes organizarse en subgrupos y se les proporciona material impreso (revistas, periódicos) con publicidad de diversos tipos.
 - 0 Se le pide a cada uno de los subgrupos que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el mensaje de este anuncio?
 - ¿Cuál es su mensaje oculto?
 - ¿Qué estímulos agradables presenta el comercial?, ¿Qué prometen?
 - ¿Cuáles son las características de las personas y objetos que se ven?, ¿Es común ver personas así diariamente? (en caso que los mensajes o láminas tengan imágenes)
 - ¿El producto cumple con lo que ofrece?



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



- 0 El/a posibilitador/a le pide a quienes participan que presenten en plenaria las respuestas. Una vez concluidas las exposiciones, se les solicita ejemplos de la publicidad presentados por otros medios (vallas, televisión, radio, cine) para ser analizados en conjunto.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida, práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 Se promueve una lluvia de ideas con los/as participantes para identificar algunos de los mensajes engañosos que se presentan desde los diversos tipos de publicidad para incitar el consumo de alcohol, cigarrillo y otras drogas, el dinero como valor fundamental y un cuerpo perfecto; por ejemplo:

“La recompensa perfecta”; “Sin igual y siempre igual”; “Te sube”; “Vives mas”; “Es como mejor te ves”; “Haz que se derritan...enciende tu llama... Te dirán que eres el primero”; “Tómate la alegría de nuestra región y nuestra gente”; “Su suave y refrescante sabor fortalece vínculos de amistad”; “Todos tenemos un sabor, todos tenemos...”; “Todo súper-hombre merece...”; “El Embellecedor”; cero calorías-cero estrés; con este carro “todos te van a envidiar”.
 - 0 Se le solicita a cada uno de los subgrupos que analicen y ubiquen donde están las verdades y mentiras de estas frases y seguidamente se les pide que redacten una propuesta nueva de texto o propaganda que refleje estos hallazgos o que promueva alternativas saludables de diversión. Deberá ser un texto tan sugestivo como el original, utilizando en lo posible estrategias llamativas; para tal fin se puede hacer por medio de carteleras, graffitis, pasacalles, mensaje radial, televisión, prensa o vallas, cada subgrupo elige un medio de información y se puede recurrir a la dramatización.
4. Retroalimentación (10 minutos)
 - 0 Se hace la devolución y las conclusiones en torno a la producción del grupo y la importancia del pensamiento crítico para no ser sujetos pasivos frente a la publicidad, al consumo y/o a otras formas de manipulación.
5. Ejercicio de seguimiento

Se motiva a las personas participantes a observar en su familia los siguientes aspectos y a hacer anotaciones en su diario de campo: ¿Qué poder percibo

que tienen los medios de comunicación sobre nuestras relaciones, comportamientos, gustos y preferencias en nuestra vida familiar? ¿De qué manera afectan nuestras relaciones cotidianas, nuestra salud física y mental? ¿Cómo motivan los medios la promoción del cuidado de nuestras vidas y de la vida de las personas cercanas a nosotros?

6. Evaluación y cierre

Al finalizar la sesión, se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.

5.8.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se hayan realizado con el grupo los encuentros propuestos, se invita a que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, de la persona posibilitadora y de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la pagina siguiente.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



la prueba de que alguien está vivo y tiene reacciones ante lo que le ocurre. Se sugiere que cuando aparece una emoción, la persona debe saber reconocerla, clasificarla en positiva o negativa según la sensación que produzca, aprender a expresarla del modo más adecuado y si la emoción es negativa, ésta debe reconocerse como la alarma que indica que es necesario actuar para resolver la situación que la ha causado (Comas, Moreno, & Moreno, 2002).

Expresar las emociones tiene una función importante para la vida social y afectiva de las personas; ocultar lo que se siente, disfrazarlo o expresarlo de manera inadecuada por lo general trae dificultades en diversos ámbitos de la vida. No todas las personas reaccionan de igual forma ante situaciones similares, esta respuesta puede verse afectada por características personales y condiciones externas; sin embargo se identifican tres estilos que por lo general las personas siguen al enfrentarse a situaciones que producen rabia o ansiedad: evitar enfrentarse a la situación, actuar de manera agresiva y tratar de tranquilizarse para pensar cómo resolver la situación; ésta última resulta ser el estilo positivo y recomendado para manejar las emociones negativas (Comas, Moreno, & Moreno, 2002).

Bravo y Martínez, plantean tres aspectos centrales para aprender a manejar los sentimientos y las emociones:

- 0 “Sintonizarse con el propio mundo afectivo”, esto implica identificar y reconocer las emociones y sentimientos.
- 0 Aceptar la gama completa de emociones y sentimientos que hacen parte de sí mismo y reconocerlos como uno de los aspectos más valiosos y humanos de cada persona.
- 0 Expresar los sentimientos y las emociones asertivamente, sin necesidad de violentar las emociones, sentimientos o derechos de las otras personas, por el hecho de hacer respetar los propios.

La habilidad para manejar las emociones y sentimientos se va formando desde las primeras interacciones que una persona tiene. Estas generalmente surgen en la familia, de aquí la importancia de cuidar las cualidades de éstas. El modelo familiar es muy importante en el proceso de aprendizaje de la vivencia y manejo de los sentimientos, sean éstos positivos o negativos; una persona que aprende de su familia a experimentar aceptación, aprecio y afecto por

parte de otros, será probablemente una persona capaz de aceptar a los demás y expresarle sus sentimientos.

Todos los seres humanos nacen con la tendencia natural a expresar las emociones, los bebés lloran, ríen, juegan y hacen gestos con su rostro; luego con la llegada del lenguaje, las manifestaciones emocionales se vuelven un poco más elaboradas y claras (Marchesi, 1997). Sin embargo, debido a ciertas ideas y respuestas sociales, una persona puede aprender a negar sus emociones y sentimientos sin expresarlos adecuadamente; este aspecto puede traer consecuencias negativas para la salud mental, afectiva y física de la persona.

Por todo esto es conveniente que cada ser humano pueda reconocer lo que siente, saber de su historia de vida qué asuntos aún le causan miedo, rabia, dolor y que sepa identificar de qué manera esos sentimientos podrían estar siendo proyectados a otras personas o situaciones que revivan en su vida ese momento de su pasado; de ahí la importancia de concluir estos asuntos, buscar la armonía interior, perdonar lo pasado y reconciliarse con aquellos dolores que siguen vigentes. El proceso para manejar las emociones y sentimientos es siempre en un primer momento personal; una buena relación intrapersonal traerá como resultado una buena relación interpersonal (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005).

5.9.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Informe meteorológico personal

Objetivo

Comprender la importancia de reconocer las emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas



Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Teniendo en cuenta el nombre del encuentro se motiva a los/as participantes para identificar el tema que se trabajará y sus expectativas.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (30 minutos)
 - 0 Se propone un ejercicio individual llamado el “Informe meteorológico personal”. Se explica a quienes participan que para estar en mayor sintonía con su mundo afectivo, le proponemos hacer un informe del “clima” de su interior. Se les pide que tomen un momento y busquen tranquilidad para prestarle atención a su respiración y colocando su mano en el corazón traten de escucharlo. Después responda las siguientes preguntas: ¿Cómo se siente hoy? Ahí adentro: ¿Está nublado o hace sol?, ¿Llovizna o llueve muy duro?, ¿Habrà tormenta o estará en calma?, ¿Es día de verano o de invierno?
Luego se les invita a tomarse un tiempo más y pintar su “meteorología” personal del día para luego detallar las emociones y sentimientos que está experimentando e identificarlos.
3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 minutos)
 - 0 Retomando la actividad anterior se hace una devolución en torno a las emociones y sentimientos identificados, destacando la importancia de aprender a escuchar el mundo afectivo, facilitando entrar en contacto consigo mismo y con el mundo que le rodea, así como con las necesidades internas para hacer algo al respecto. La tristeza, el miedo, la alegría, la ira o cualquier otra emoción o sentimiento, se reconoce no para huir de él o tratar de ignorarlo, sino para integrarlo y darle sentido en el contexto de la existencia humana.
 - 0 Mediante una lluvia de ideas se identifica lo que conocen las personas participantes del tema del manejo de emociones y sentimientos.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a empezará a nombrar sentimientos en los cuales cada persona dirá en qué situación más frecuente se presentan.

Los sentimientos son: miedo, rabia, culpa, tristeza y otros que crea convenientes.

- 0 A continuación el/a posibilitador/a propone que se organicen por subgrupos y le pedirá a cada grupo que escriban cinco situaciones cotidianas, sea en la familia, el centro educativo o el grupo de pares, en las que se vea un manejo positivo, negativo, agresivo o pasivo de esos sentimientos. Por consenso deben elegir uno para el cual representarán cada una de los manejos señalados.
 - 0 Al final se socializa lo discutido y se hacen las representaciones. Se debe orientar el trabajo hacia la identificación y reconocimiento de la forma en que las personas responden a las emociones, las consecuencias que pueden traer y plantear con el grupo respuestas constructivas frente a las situaciones y problemas cotidianos.
5. Retroalimentación (10 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a puntualiza asuntos asociados a la importancia de reconocer de forma adecuada las emociones y sentimientos; además ampliará los aspectos trabajados por el grupo frente a los manejos que se les dan a las emociones en determinados momentos.
 6. Ejercicio de seguimiento
En sus diarios de campo dibujan su silueta y alrededor de ella, a cierta distancia, colocan los nombres de las personas de su familia, personas con quienes viven o comparten comúnmente. A continuación escriben dentro de la silueta los sentimientos que experimentan hacia cada una de esas personas. Entre la silueta que tiene los sentimientos y los nombres de las personas trazan una línea, a manera de “puente” y sobre ella escriben algunas de las expresiones o manifestaciones con las que demuestran esos sentimientos a cada persona.
 7. Evaluación y cierre del proceso.
A través de una palabra cada uno evaluará brevemente la sesión y se asignan cinco minutos para hacer las anotaciones personales en el diario de campo.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Encuentro 2. ¿Cómo reacciono?

Objetivo

Reflexionar sobre los modos de reacción personales cuando se experimentan diversos sentimientos.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades:

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se invita a los/as participantes a compartir voluntariamente el trabajo realizado por fuera del encuentro.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y presentación de la Habilidad para la Vida (20 minutos)
 - 0 Se motiva al grupo a conformar subgrupos y cada uno de éstos debe hacer un mensaje publicitario o propaganda, muy creativo, promoviendo alternativas para realizar un adecuado manejo de las emociones y los sentimientos; este mensaje puede ser por prensa, radio o televisión. Se socializan las producciones de cada grupo.
3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a entregará la fotocopia de “cómo reacciono” a cada participante con el fin de diligenciarlo individualmente. (Se puede seleccionar las situaciones e incluir otras que estén viviendo en su contexto)



¿CÓMO REACCIONO?			
Situaciones	¿Qué pensaría yo?	¿Qué sentiría yo?	¿Qué haría yo?
Desaparece de mi pupitre el libro de matemáticas.			
Mis padres me prohíben salir por un mes.			
Perdí varias materias al final del bimestre.			
Mi novio(a) me quiere terminar.			
Nadie me llama (por teléfono) el fin de semana.			
Un amigo(a) se enoja mucho conmigo y no sé por qué.			
Un profesor me regaña de forma agresiva en público.			
Me invitaron a fumar cigarrillo.			
Me castigan injustamente.			



- 0 Se socializa voluntariamente lo encontrado y se hace un conversatorio en torno a los siguientes puntos de reflexión:
- * Las primeras reacciones cuando nos sucede algo ¿Suelen ser las más adecuadas?, ¿Por qué?
 - * ¿Qué crees que debemos hacer con nuestros pensamientos y sentimientos cuando nos ocurra algo que nos disgusta?
 - * ¿Existe alguna diferencia en la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos?, ¿Por qué?
 - * Enumere algunos problemas con los que te encuentras a menudo, ¿Qué cosas te ayudan a enfrentar las dificultades?

4. Retroalimentación (10 minutos)

El/a posibilitador/a identificará los aspectos más significativos del conversatorio y podrá apoyarse en éstos para puntualizar asuntos importantes del tema.

5. Ejercicio de seguimiento

Por fuera del encuentro tratarán de observar en situaciones cotidianas de su vida ¿Qué sienten? y ¿Cómo reaccionan?, analizando si las respuestas que surgen son las más adecuadas.

6. Evaluación y cierre

Mediante un mural colectivo se realiza la evaluación de la sesión y se invita a los/as participantes a escribir asuntos relevantes de reflexión personal en su diario de campo.

Encuentro 3. Expreso lo que siento

Objetivo

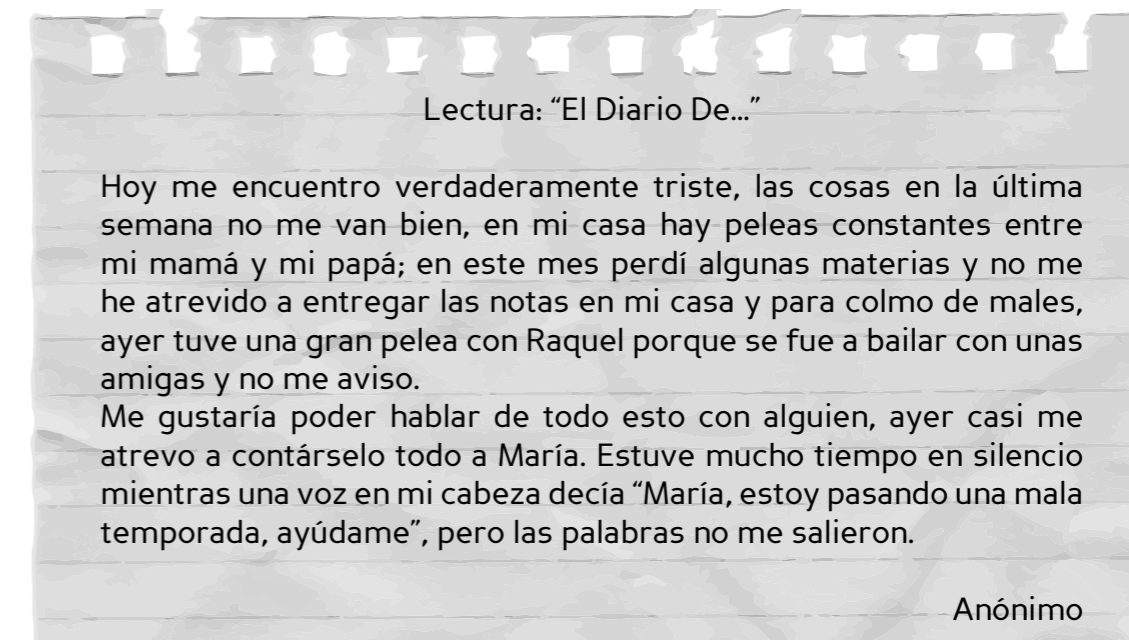
Identificar los recursos personales para la expresión de emociones y sentimientos, a la vez que se analizan las dificultades que en ocasiones se presentan en ésta área.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se invita a las personas participantes a compartir algunos comentarios con respecto a la propuesta de reflexión que se sugirió fuera del encuentro.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y Presentación de la Habilidad para la Vida (20 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a reparte a cada participante la fotocopia “el Diario de...”, pidiéndoles que lo lean detenidamente.



- 0 Luego se propone que utilizando la habilidad para la vida de la empatía, traten de ponerse en el lugar de la persona del diario y reflexionar acerca de las siguientes preguntas:
- * ¿Por qué crees que nos cuesta tanto expresar nuestros sentimientos y pedir ayuda?



- * ¿Cómo piensas que hubieras actuado estando en la misma situación?
 - * ¿Qué consejo le darías a la persona del diario?
 - * ¿Qué crees que hubiera sucedido si el protagonista llegara a hablar con María?
- 0 Finalmente se hace una devolución en torno a los emergentes grupales y la importancia de expresar nuestros sentimientos, identificar en nuestra cotidianidad personas con las que podemos contar, encontrar apoyo y pedir ayuda, así como el aporte de la empatía en las relaciones interpersonales
3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
- 0 Se conforman grupos de cuatro o cinco personas, previamente el/a posibilitador/a escribirá en el tablero el siguiente clasificado:

Clasificado: ANÍMESE, CONQUISTE su "traga". Sin rezos ni brujerías.
Garantía, discreción y seriedad.

- 0 Se le entrega a cada subgrupo una hoja con las siguientes preguntas para que los/as participantes construyan las respuestas:
- * ¿Creen que es necesario buscar una asesoría de este estilo para conquistar a alguien?
 - * Construyan una definición propia de la palabra "traga", ¿Qué es una traga?
 - * ¿Existe diferencia entre novio, novia y traga? Explique.
 - * Haga un listado de todas aquellas palabras que ustedes conocen para nombrar diferentes tipos de relaciones que pueden darse entre dos personas que comparten emociones y sentimientos. Cada palabra deberá tener su respectiva explicación de forma breve.
 - * ¿Han tenido alguna experiencia de tragas con licor o drogas y como ha sido?
- 0 Enseguida, cada grupo escogerá a una persona que les represente para socializar sus respuestas.
4. Retroalimentación (10 minutos)
Se recogen los elementos significativos producidos por los grupos y se pone

especial interés en la relación que en ocasiones existe entre el consumo de licor y otras sustancias y la expresión de sentimientos, identificando el riesgo presente en esta situación y las alternativas que propone el grupo para expresar emociones y sentimientos

5. Ejercicio de seguimiento
Se identificarán las posibilidades que existen para que alguien pueda expresar sus emociones y sentimientos sin hacer uso de ayudas externas como el licor, las drogas o la intervención de terceros.
6. Evaluación y cierre
Se asignan 5 minutos para escribir en el diario de campo los hallazgos de la sesión.

5.9.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se termine el ciclo de encuentros de manejo de emociones y sentimientos, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, del/a posibilitador/a y de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la página siguiente.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Manejo de Emociones y Sentimientos

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Manejo de emociones y sentimientos. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

1. Mi edad es _____
2. Soy: Hombre ____ Mujer ____
3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Son aspectos centrales para aprender a manejar los sentimientos y las emociones, EXCEPTO:
 - a. Identificar y re-conocer las emociones y sentimientos
 - b. Avergonzarse, negar y subvalorar los sentimientos y emociones de las otras personas y los propios
 - c. Aceptar todos los sentimientos que hacen parte de sí mismo y valorarlos como uno de los aspectos más valiosos y humanos de cada persona
 - d. Expresar los sentimientos y las emociones asertivamente, sin violentar las emociones, sentimientos o derechos de las otras personas
5. El estilo más apropiado para afrontar situaciones que generan sentimientos de ansiedad, rabia o angustia es:
 - a. Evitar enfrentarse a la situación
 - b. Actuar de manera agresiva
 - c. Tratar de tranquilizarse para pensar cómo resolver la situación
 - d. Reconocer y aceptar los sentimientos que surgen

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. Expresar las emociones tiene una función importante para la vida social y afectiva de las personas
Verdadero ____ Falso ____
7. La habilidad para manejar las emociones y sentimientos se va formando desde las primeras interacciones que una persona tiene
Verdadero ____ Falso ____
8. La historia de vida de una persona no tiene nada que ver con la forma como ésta maneja y expresa sus emociones y sentimientos
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. La habilidad del manejo de emociones y sentimientos puede ser útil porque:
 - a. Es necesario mantener bajo control todo lo que las personas sienten para que no expresen cosas que nadie debe saber
 - b. Las emociones y sentimientos son cosas personales, íntimas que nadie puede conocer y no afectan las interacciones
 - c. Los sentimientos son aspectos muy humanos
 - d. Ayuda a reconocer lo que ocurre en el mundo afectivo de cada uno y a descubrir formas adecuadas para expresar y responder a los sentimientos que surgen
10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de Manejo de emociones y sentimientos

Muchas gracias por responder este ejercicio

5.10. Manejo de Tensiones y Estrés

- ¿Qué me insinúa el tema?, ¿Cuál es la pertinencia de éste?, ¿Cómo puedo fortalecer el manejo de tensiones y estrés desde el espacio grupal?, ¿Es el ambiente escolar un generador de estrés para docentes, padres/madres de familia y/o estudiantes?
- En mi vida personal: ¿Cuáles son las situaciones que en mi vida cotidiana me producen estrés?, ¿Qué estrategias empleo para reconocer y manejar las tensiones y el estrés?, ¿Los hábitos de vida que practico me aportan para manejar mejor el estrés?

5.10.1. Momento 1.

Condiciones previas para el desarrollo del encuentro

Esta habilidad facilita el reconocimiento de las fuentes de estrés y sus efectos; contribuye al desarrollo de una mayor capacidad para responder a ellas, controlar su impacto y reducirlas, por ejemplo, haciendo cambios en el entorno físico o en el estilo de vida. Posibilita el aprendizaje de estilos de relajación de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud (Mantilla, 2002).

Feldman define el estrés como la respuesta ante sucesos que resultan amenazadores para una persona o que le generan conflictos; añade que la vida está llena de estímulos estresantes en su cotidianidad tanto a nivel laboral,



como personal, familiar y social (Feldman, 1998). Incluso algunos eventos agradables como la preparación de una fiesta pueden generar estrés para las personas. El estrés es una presión que de manera automática activa al organismo y lo dispone para la acción, es decir que es el estrés lo que le permite a los seres humanos mantenerse en un estado de alerta y preparación para realizar ciertas actividades. Sin embargo cuando esta presión es excesiva puede generar problemas en la salud física y/o mental.

El estrés se manifiesta de diversas formas que incluyen lo emocional, lo cognitivo, lo físico y lo comportamental. Por ejemplo un alto grado de estrés podría producir reacciones emocionales como irritabilidad, ansiedad, preocupación, tristeza, depresión, estados de ánimo cambiantes, problemas en las relaciones interpersonales, falta de motivación, temor, etc. En lo cognitivo puede presentarse dificultad para concentrarse, pensamientos relacionados con una autoestima pobre (“no puedo, no sirvo, no merezco”) o preocupaciones sobre el futuro, temores, problemas para recordar algo o para aprender, mantener el hilo de la conversación, etc. En lo relacionado con lo físico puede encontrarse tensión muscular, sudoración, temblores, sensación de boca seca, cansancio, pérdida de apetito, aumento en la frecuencia urinaria, diarrea, dolor de cabeza o espalda, problemas para dormir, subir y/o bajar de peso, taquicardia, manos frías o sudorosas, apretar los dientes, respiración agitada, mayor susceptibilidad a las enfermedades, etc. Y en lo comportamental un alto grado de estrés puede manifestarse mediante un aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, impulsividad, tendencia a los accidentes, llanto sin causa aparente, tendencia a aplazar las tareas pendientes, entre otras.

Los cambios imprevistos, algunas etapas de la vida (la pubertad, el proceso de envejecimiento), condiciones nuevas como una enfermedad, crisis económicas, el desempleo o el exceso de trabajo; actividades específicas como un examen final, una entrevista, una cita; condiciones sociales desfavorables como el desplazamiento forzado, la violencia social e intrafamiliar, son todos ejemplos de situaciones que pueden generar tensiones y estrés. La vida actual, cada vez más acelerada y agitada, hace que se entre en contacto con muchos estímulos estresantes. El reto consiste en saber cómo afrontar dichas tensiones o fuentes de estrés sin perjudicar la salud y el bienestar.

Aunque el estrés sea un factor normal y presente en la vida de toda persona,

deben identificarse acciones específicas que ayuden a controlar, reducir o aprender a tolerar las condiciones que conducen al estrés; dicho proceso recibe el nombre de afrontamiento. Algunas de las acciones que se sugieren son por ejemplo, *convertir la situación en un reto*, implementando acciones que le permitan a la persona tomar control de ella; *disminuir la intensidad de la tensión producida por la situación*, identificando otros puntos de vista para evaluarla diferente y modificar las actitudes hacia ésta; *modificar las metas personales*, en los casos en los que la situación no puede controlarse; *prepararse para el estrés antes de que ocurra* (Feldman, 1998).

Adolescentes en edad escolar tienen muchas situaciones que pueden generarles estados de ansiedad o tensión, por ejemplo su rendimiento académico, discusiones con profesores o compañeros, hablar en público, un cambio de colegio, conflictos o separación de los padres, entablar relaciones con nuevas personas y buscar la aceptación de un grupo, la presión de su grupo social para consumir alguna droga, para iniciar su sexualidad o para comportarse de alguna otra forma. Jóvenes enfrentados a estas situaciones pero que cuenten con habilidades para resolver problemas, tomar decisiones, conocerse a sí mismo, controlar sus emociones y tensiones, tendrán mayores herramientas para soportar dichas situaciones estresantes y afrontarlas de manera constructiva.

Es importante por tanto, aprender a reconocer las fuentes de estrés de la vida personal, las reacciones que comúnmente se asumen ante éstas y comenzar a construir nuevas respuestas. Desde el hogar y la escuela puede fortalecerse y promoverse el desarrollo de esta habilidad brindando pautas a adolescentes y jóvenes para que organicen su tiempo asignando momentos y lugares adecuados para los trabajos, analizando lo que se tiene que hacer antes de iniciar a hacerlo a fin de proponer un plan de acción y no estresarse por lo que se percibe a primera vista; debe motivarse también para que aprendan a pedir ayuda en el momento en que lo necesiten y puedan delegar en otros algunas tareas. En los momentos de estrés es importante recordar los logros que se han tenido antes y las dificultades que en su momento se presentaron, pero que lograron superarse; esto contribuirá a enfrentar la nueva situación con una actitud positiva. Además es importante que adolescentes y jóvenes aprendan a tener momentos para disfrutar su tiempo libre, para hacer otras actividades y de esta forma cuando se retome la situación o actividad estresante será más productivo.



Todos los adultos que rodean al niño, niña o al joven deben tener presente que siempre se está transmitiendo información, valores, gustos, ideas; el comportamiento habla, por tanto la manera como éstos afrontan su propio estrés es un elemento importante de enseñanza.

5.10.2. Momento 2. Desarrollo del encuentro

Encuentro 1. Uyyy !Qué estrés!

Objetivo

Reconocer algunas situaciones que producen angustia, tensiones o estrés en adolescentes y jóvenes e identificar la forma cómo se manifiestan.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Tomando como punto de partida el nombre del encuentro se recogen las expectativas y los supuestos de las personas participantes frente al tema, sin todavía confirmarles de qué se trata.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje (10 minutos)
 - 0 A cada participante se le entrega una bomba. Se les pide que la inflen tanto como puedan. Se ubican por parejas y tienen que buscar la manera de explotar ambas bombas sin utilizar las manos, ni las uñas, sino las piernas, la espalda, la cadera u otra parte del cuerpo, pero haciendo presión entre las dos personas.



3. Presentación de la Habilidad para la Vida (10 - 15 minutos)
 - 0 Retomando lo vivido en la actividad anterior se les pregunta: ¿Qué sintieron?, ¿Por qué creen que la bomba se explotó?, ¿Qué tendrá que ver eso con nuestra experiencia personal?, ¿A veces también explotamos?, ¿Cuándo?
 - 0 Se propone una lluvia de ideas con los/as participantes para identificar qué es para ellos el estrés. Posteriormente se puntualiza la definición del estrés retomando los aspectos aportados por el grupo y haciendo énfasis en que es una emoción natural y presente en todos los seres humanos.
4. Práctica y reforzamiento de la habilidad (40 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a pregunta al grupo acerca de temas, situaciones o momentos estresantes que suelen vivirse en la vida de cualquier persona; puede sugerirse algunos para que el grupo se anime a pensar en otros como la presentación de un examen, exponer en público, la entrega de calificaciones, llegar a un sitio desconocido (se pueden incluir otras situaciones estresantes según el contexto).

- 0 Cada persona deberá escoger una situación personal que le genere mucha tensión y estrés. El/a posibilitador/a propondrá una reflexión individual en la que se analicen los siguientes aspectos:

Situación:	Comportamiento:
¿Qué sensaciones corporales me genera esa situación de estrés?	¿Qué pienso frente a esa situación estresante?
¿Qué siento cuando estoy en esa situación?	¿Qué hago frente a esa situación?

- 0 Se invita a escoger una pareja con la cual sientan confianza y compartan sus respuestas. Si alguien no quiere compartir la situación particular, no hay problema, simplemente se anima a compartir las reacciones o manifestaciones que se producen ante una situación estresante.
 - 0 Se socializa el conversatorio que surgió con su pareja y de identifican qué aspectos comunes o diferentes aparecieron.
5. Retroalimentación (10 minutos)
El/a posibilitador/a retroalimenta lo aportado por las personas participantes y haciendo énfasis especialmente en las diferentes formas que tienen las personas para reaccionar ante el estrés, se señala la importancia de reconocer que las otras personas también pueden experimentar tensión y angustia por situaciones que probablemente para otros no sean fuentes de estrés.
 6. Ejercicio de seguimiento
0 Le preguntarán a 8 ó 10 personas cercanas ¿Qué creen ellos que es el estrés?, ¿Qué les causa estrés? y ¿Cómo lo manifiestan?
 7. Evaluación y cierre
Cada uno con una palabra evaluará la sesión de trabajo y posteriormente se asignan cinco minutos para escribir en el diario de campo los hallazgos de la sesión.

Encuentro 2. Me da y me quita estrés

Objetivo

Continuar identificando algunas fuentes generadoras de estrés y situaciones que contribuyen a disminuir el impacto de dichas fuentes.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se invita a compartir con los compañeros las respuestas que encontraron en sus entrevistas con otras personas acerca del estrés.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y presentación de la Habilidad para la Vida (10 - 15 minutos)
 - 0 Cada persona deberá escoger una situación personal que le genere mucha tensión y estrés; puede ser la misma que se trabajó en la sesión pasada u otra nueva. El/a posibilitador/a hará las siguientes preguntas y propondrá una reflexión individual:
 - * ¿Qué causa esa situación estresante?
 - * ¿Qué se dice a sí mismo en esa situación?
 - * ¿Qué imagina que sucederá ante esta situación?
 - * ¿Cómo sabe que eso sucederá realmente?
 - * ¿Es tan malo como parece?
 - * ¿Por qué ese acontecimiento le hace estar estresado?
 - * ¿Qué recursos tiene para abordar/enfrentar esta situación?
 - * ¿Hay otras maneras de considerar esta situación?
 - * ¿En el pasado sólo ha tenido fracasos o ha habido situaciones en las que se ha desenvuelto con éxito?
 - * ¿Qué piensa que debería de decirse a usted mismo frente a esa situación?



3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)
 - 0 Cada persona en una hoja escribe su nombre de forma que ocupe toda la hoja (puede hacerlo decorando su nombre o en forma de graffiti, entre otras) y en la misma hoja coloca el siguiente título: “me da y me quita estrés”
 - 0 A continuación el/a posibilitador/a lee una a una las frases: “me da estrés” y les pide que rompan un pedazo de la hoja y el tamaño del pedazo depende de que tanto me produce estrés, si me produce mucho estrés parte un pedazo grande, si me produce poco estrés rompo un pedazo pequeño. Los pedazos los deben guardar para la segunda parte de la actividad. Al terminar las frases se les pide que identifiquen la situación que mas estrés les ha producido, para luego ser retomada en la plenaria.

Me da estrés

1. Presentar un examen de una materia en la que voy mal.
2. Cuando estoy al frente de la persona que me gusta y deseo hablar con él o ella.
3. Cuando no me puedo vestir a la moda.
4. Cuando pelean mis padres.
5. Cuando se burlan de mí.
6. Cuando tengo problemas en el colegio.
7. Cuando me siento solo/a.
8. Cuando no soy aceptado/a por mis amigos/as.
9. Cuando me invitan a consumir licor, cigarrillo u otras drogas.
10. Cuando creo que mi forma de pensar es diferente a la de mis amigos/as.
11. Cuando no me siento bien con mi cuerpo o mi forma de ser.

- 0 Luego se desarrolla la segunda parte del ejercicio. Se lee uno a uno el conjunto de frases “me quita estrés”; a medida que se lee cada frase el/a posibilitador/a solicita que armen pedazo por pedazo su nombre,

igualmente el pedazo será grande si me quita estrés o me produce mucha tranquilidad o pequeño si casi no me quita estrés. El ejercicio termina hasta armar la hoja con el nombre. El/a posibilitador/a le pide que identifiquen cual fue la situación que más estrés le quita para ser expuesta en la plenaria.

Me quita estrés

1. Leer.
2. Jugar con mis amigos/as.
3. Conversar con mi mejor amigo/a.
4. Cuando mi papá y mi mamá no pelean.
5. Cuando un amigo/a con quien había discutido, volvemos a ser amigos/as.
6. Pensar igual a todo el mundo.
7. Hacer deporte.
8. Orar o rezar.
9. Comer.
10. Dormir.
11. Consumir licor o fumar.

Puede pedirse a los/as participantes que enriquezcan esta lista con las actividades que a cada uno particularmente le disminuyen los niveles de estrés. Se propone una socialización acerca de lo que cada uno/a encontró en la actividad. Se orienta la reflexión del grupo frente a los ítems 6, 9 y 11, recogiendo sus percepciones frente a estos postulados.

4. Retroalimentación (10 minutos)
 - 0 El/a posibilitador/a puntualiza aspectos orientando la reflexión hacia las estrategias que pueden utilizarse para disminuir los niveles de estrés ante diversas situaciones. Es importante discutir con el grupo los aspectos señalados en el ejercicio por ejemplo quienes comen mucho o consumen alguna sustancia psicoactiva para bajar sus sentimientos de tensión o angustia.



5. Ejercicio de seguimiento
 - 0 Se proponen las siguientes preguntas para la reflexión posterior al encuentro: si no me siento bien con la forma en que reacciono ¿Qué puedo hacer frente a esto?, ¿Se deben tomar decisiones a la “ligera o por salir rápido del paso” en medio del estrés?, ¿Qué situaciones me quitan estrés?, ¿Qué otras actividades podría practicar para reducir el estrés?
6. Evaluación y cierre

Se asignan cinco minutos para escribir en el diario de campo los hallazgos de la sesión.

Encuentro 3. Mis refugios

Objetivo

Identificar con adolescentes y jóvenes estrategias para controlar la ansiedad y el estrés en su vida diaria.

Tiempo aproximado

1 ½ - 2 horas

Actividades

1. Introducción (5 minutos)
 - 0 Encuadre: se ambienta el encuentro recordando al grupo los principios pedagógicos, invitándolos a respetarlos y motivando la construcción de otros acuerdos que crean convenientes.
 - 0 Se motiva a quienes participan a compartir algunas de las reflexiones que surgieron durante la semana con respecto al tema.
2. Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y presentación de la Habilidad para la Vida (20 minutos)
 - 0 Técnica de Relajación: para esta actividad se debe contar con un espacio adecuado para que el grupo pueda concentrarse en las instrucciones del/a posibilitador/a. Deben evitarse los ruidos o interrupciones y si es

factible, apagar las luces. En lo posible debe gestionarse con anticipación el préstamo de colchonetas, esteras o sábanas que permitan a los/as participantes acostarse, o en su defecto, de sillas que les posibilite tomar una postura cómoda. El/a posibilitador/a hace una introducción al tema destacando que en la vida diaria nos vemos sometidos a situaciones que generan ansiedad y que en esta sesión conocerán como emplear técnicas de relajación para neutralizarla.

- 0 Se invita a los estudiantes a tomar una postura cómoda (Adapte las instrucciones al tipo de recurso con el que cuenten). Siga las siguientes instrucciones, con voz pausada y suave (puede leerlas), dejando un tiempo entre cada una de ellas:

“Ahora cierren sus ojos y respiren profundamente, sientan como el aire entra y sale lentamente de sus pulmones...”

“Dejen caer sus brazos a los lados de su cuerpo... separen sus piernas ligeramente y sus pies...”

“A medida que ustedes van sintiéndose cómodos, van a ir escuchando poco a poco y lentamente mi voz...”

“Ahora piensen... alguna vez en la vida... todos hemos tenido nuestro lugar preferido... para jugar o refugiarnos... en la medida que van relajándose... diríjense allá”

“Piensen en ese momento... en cada una de las cosas que hay allí... que están presentes... en los ruidos... sonidos... aromas... espacios... colores... texturas... y en cada uno de los detalles que tienen... disfruten estos detalles, como si estuviesen allí ahora...”



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



"Están en ese lugar tranquilos... relajados... sintiéndose bien... sobre todo... protegidos..."

"Ahora poco a poco... lentamente... abandonen ese espacio... ese lugar... ese momento... respiren profundamente... muy despacio... dejen salir el aire..."

"Lentamente... abran sus ojos... y vuelvan aquí..."

Una vez abren los ojos se les invita a que tengan presente que:

"Este sitio es de ustedes... es su refugio... cada vez que lo necesiten... recurran a él... pueden entrar y salir las veces que quieran..."

fuentes de estrés?, identificadas estas se responde, ¿Cómo puedo abrir las fuentes del bienestar y cerrar las fuentes del estrés para que no siga goteando y agotándome? Puede proponerse este cuadro para registrar los asuntos que surjan en la reflexión.

Fuentes de bienestar.	Que puedo hacer para abrirlas.

Fuentes de estrés.	Que puedo hacer para cerrarlas.

0 Al concluir la actividad, el/a posibilitador/a los invita a formar una mesa redonda para compartir la experiencia; se pueden hacer preguntas como: ¿Cómo me siento? ¿Fue fácil o difícil relajarme?, se aclara que para aprender e interiorizar la técnica es necesario practicarla con frecuencia, esta se puede hacer en la casa o en un espacio donde se sienta cómodo y tranquilo

3. Práctica y reforzamiento de la habilidad (60 minutos)

- 0 El/a posibilitador/a motiva al grupo a construir un listado que contenga alternativas de relajación y afrontamiento de las situaciones que generan estrés. Deben escribirse todas las ideas que surjan en el tablero. Algunas sugerencias son:
 - * Un mensaje me relaja.
 - * Escuchar música me relaja.
 - * Ir a jugar fútbol o hacer deporte me relaja.
 - * Reír me relaja.
 - * Bañarme antes de ir a dormir me relaja.
 - * Tejer me relaja.
 - * Leer me relaja.
- 0 Luego se entrega a cada participante una hoja con la pregunta (también lo pueden escribir en su cuaderno de notas) ¿Qué nos está ocasionando estrés? y ¿Cuáles son mis fuentes de bienestar/placer? y ¿Cuales mis

- 4. Retroalimentación (10 minutos)
Mediante una mesa redonda se invita a compartir algunos de los aspectos que fueron reflexionados y se hace énfasis con el grupo en la importancia de encontrar alternativas al manejo de tensiones y estrés en la vida cotidiana.
- 5. Ejercicio de seguimiento
Se propone a los/as participantes poner en práctica algunas de las estrategias que identificaron para controlar el estrés de su vida y ayudarles a otros en ese proceso.
- 6. Evaluación y cierre
Se asignan cinco minutos para escribir en el diario de campo los hallazgos de la sesión.



5.10.3. Momento 3. Evaluación y seguimiento

Una vez se termine el ciclo de encuentros de manejo de tensiones y estrés, se propone que se compartan los asuntos más relevantes que surgieron en el proceso y se incluyan en el diario de campo a modo de conclusiones. Puede promoverse un espacio de socialización y evaluación de los aspectos positivos y por fortalecer del grupo, de la persona posibilitadora, de los temas tratados.

Ver ejercicio individual para adolescentes y jóvenes en la pagina siguiente.

Ejercicio individual para adolescentes y jóvenes después de los encuentros de Manejo de tensiones y estrés

Este es un ejercicio individual para reconocer las actitudes, conocimientos y/o prácticas con respecto al tema de Manejo de tensiones y estrés. Esto NO es un examen y por tanto tus respuestas NO van a calificarse. Es muy importante que respondas con sinceridad y que reflexiones frente a lo que debes fortalecer en tu propia vida

1. Mi edad es _____
2. Soy: Hombre ____ Mujer ____
3. Estudio?: Si__ No__ Si estudio, en cuál grado (curso) estoy? _____

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta

4. Acerca del estrés es cierto que:
 - a. La vida actual tiene pocos estímulos que lo generan
 - b. Puede perjudicar la salud y el bienestar
 - c. Es un factor normal y presente en la vida de las personas
 - d. Son necesarias acciones que ayuden a controlar, reducir o aprender a tolerar las condiciones que conducen al estrés
5. Algunas de las acciones que se sugieren para reducir el estrés son:
 - a. Convertir la situación estresante en un reto
 - b. Identificar otros puntos de vista que permitan evaluar la situación de forma diferente y disminuir la intensidad de la tensión producida por ésta
 - c. Prepararse para el estrés antes de que ocurra
 - d. Ninguna de las anteriores

Marca con una X, Verdadero o Falso, dependiendo de lo que pienses en cada caso

6. El estrés se manifiesta de diversas formas que incluyen lo emocional, lo cognitivo, lo físico y lo comportamental
Verdadero ____ Falso ____
7. El estrés es una presión que activa al organismo y lo dispone para la acción. Le permite a los seres humanos mantenerse en un estado de alerta
Verdadero ____ Falso ____
8. Las personas deben aprender a identificar las situaciones que les generan estrés y las que lo reducen
Verdadero ____ Falso ____

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Solo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso

9. Algunas actividades que pueden contribuir a la disminución del estrés son, EXCEPTO:
 - a. Hacer deporte
 - b. Practicar técnicas de relajación
 - c. Trabajar mucho más
 - d. Dialogar con otros acerca de lo que se siente
10. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los encuentros acerca del tema de Manejo de tensiones y estrés

Muchas gracias por responder este ejercicio



6. ADOLESCENTES Y JÓVENES TAMBIÉN PUEDEN PROPONER



Es muy grato poder incluir dentro de este módulo una experiencia construida por y para jóvenes. El siguiente es un taller planteado por los jóvenes integrantes del Equipo Satélite de Salud Mental de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Pedro Justo Berrío del municipio de Santa Rosa de Osos; es un reconocimiento a ellos que se arriesgaron a construir y es una motivación para que cada día sean más y más las experiencias que emerjan desde los mismos adolescentes y jóvenes.

TALLER DE HABILIDADES PARA LA VIDA

(Equipo Satélite de Salud Mental, I.E. Escuela Normal Pedro Justo Berrío, 2009)

Tiempo aproximado

1 ½ hora

Materiales

Tarjetas de habilidades para la vida, historia de vida, listas de asistencia, hojas, lápices, material didáctico (Papel periódico, marcadores, disfraces)

Objetivo:

Fortalecer el conocimiento de Habilidades para la Vida, como factores protectores de la Salud Mental.



1. Presentación y encuadre: presentación de facilitadores y normas como respeto por la palabra del otro, escucha activa y participación.
2. Reflexión:

HAY QUE BUSCARSE UN AMANTE

Muchas personas tienen un amante y otras quisieran tenerlo. Y también están las que no lo tienen, o las que lo tenían y lo perdieron. Y son generalmente estas dos últimas, las que vienen a mi consultorio para decirme que están tristes o que tienen distintos síntomas como insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o los más diversos dolores.

Me cuentan que sus vidas transcurren de manera monótona y sin expectativas, que trabajan nada más para subsistir y que no saben en qué ocupar su tiempo libre. En fin, palabras más, palabras menos, están verdaderamente desesperanzadas.

Antes de contarme esto ya habían visitado otros consultorios en los que recibieron la condolencia de un diagnóstico seguro: "Depresión" y la infaltable receta del antidepresivo de turno.

Entonces, después de que las escucho atentamente, les digo que no necesitan un antidepresivo; que lo que realmente necesitan, ES UN AMANTE.

Es increíble ver la expresión de sus ojos cuando reciben mi veredicto. Están las que piensan: ¡Cómo es posible que un profesional se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica!. Y también están las que escandalizadas se despiden y no vuelven nunca más.

A las que deciden quedarse y no salen espantadas por el consejo, les doy la siguiente definición:

Amante es: "Lo que nos apasiona". Lo que ocupa nuestro pensamiento antes de quedarnos dormidos y es también quien a veces, no nos deja dormir.

Nuestro amante es lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber que la vida tiene motivación y sentido.

A veces a nuestro amante lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos en alguien que no es nuestra pareja. También solemos hallarlo en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en la buena mesa, en el estudio, o en el obsesivo placer de un hobby... En fin, es "alguien" o "algo" que nos pone de "novio con la vida" y nos aparta del triste destino de durar.

Y que es durar? - Durar es tener miedo a vivir. Es dedicarse a espiar como viven los demás, es tomarse la presión, deambular por consultorios médicos, tomar remedios multicolores, alejarse de las gratificaciones, observar con decepción cada nueva arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia.

Durar es postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podamos hacerlo mañana.

Por favor no te empeñes en durar, búscate un amante, se vos también un amante y un protagonista... de la vida

Pensá que lo trágico no es morir, al fin y al cabo la muerte tiene buena memoria y nunca se olvidó de nadie.



Lo trágico, es no animarse a vivir; mientras tanto y sin dudar, búscate un amante...

La psicología después de estudiar mucho sobre el tema descubrió algo trascendental:

“Para estar contento, activo y sentirse feliz, hay que estar de novio con la vida”.

Bucay J.

¿Qué nos pone a pensar la lectura? ¿Cuáles son nuestros amantes?
¿Cuándo perdemos nuestros amantes?



3. Análisis de Historia de Vida

Geraldine, es una joven de 25 años, soltera, que llega a consulta con el psicólogo porque se siente deprimida, decaída, con una tristeza que no logra controlar: llora casi todo el tiempo, no duerme bien, no le provoca comer y constantemente piensa en la muerte.

Para evitar el malestar que siente, está tomándose unas pastillas para la depresión, que le recomendó una amiga; pastillas que dice actualmente necesitar, ya que le permiten dormir y aislarse de la realidad (adicción). Es una mujer solitaria, muy tímida, dice que no tiene amigos ni novio y que nadie gusta de su compañía. Se considera a sí misma como una mujer fea, desagradable, por lo que tampoco cuida su apariencia física, especialmente desde que comenzó a sufrir una alergia dermatológica para la cual los médicos no han encontrado explicación y que se agrava cuando está más ansiosa o deprimida.

Cuando se le pregunta por su historia familiar, cuenta que su padre abusaba sexualmente de ella hasta que cumplió 10 años y la madre no le creía a Geraldine cuando esta le narraba lo sucedido. Un día, la madre los encontró,

desde entonces, aunque la madre no dijo nada, el padre no volvió a hacerlo. Por aquellos días Auxilio, nombre de la madre de Geraldine, comenzó a consumir licor con regularidad y a gastar el dinero que el padre le daba en juegos de azar (maquinitas). Geraldine todavía convive con sus padres, sola.

Geraldine tiene otros cinco hermanos mayores, que ya no viven en la casa, algunos casados y otros trabajan en otras ciudades; pero todos con una mala relación con el padre y la madre.

Recientemente, la consultante atentó contra su vida, cortando las venas de sus manos con unas tijeras. El motivo, fue una decepción amorosa, pues se enamoró de un hombre casado, que no le prestó la menor atención. Lo anterior, aunado a sus problemas familiares y a que no pudo estudiar más allá del noveno grado y no logra mantener un trabajo estable, por su timidez; la llevaron a pensar que su vida no tenía sentido.

4. Trabajo por subgrupos: se divide al grupo en subgrupos pequeños y a cada uno se le entregará una tarjeta con una habilidad para la vida (Ver apéndice 7). Cada subgrupo resolverá la historia anteriormente narrada, partiendo de la habilidad correspondiente, pero lo hará de una manera creativa, a través de una cartelera, un cuento o con técnicas de representación psicodramática.
5. Plenaria: cada grupo expondrá su aporte, dando opciones de salida a la situación planteada, a través del arte.

Esto es un inicio...

El material que acaba de ser presentado es una invitación y una motivación a construir. Este texto contiene algunas ideas, pero el tema de habilidades para la vida no se termina aquí ni con ningún otro libro que haya sido escrito antes o que se vaya a escribir después. Es por ello que se quiere invitar a todos/as los/as lectores/as a seguir construyendo y a involucrar en la construcción a adolescentes y jóvenes, de forma que los procesos formativos sean más cercanos a sus propias realidades y a su contexto.



Es necesario que adolescentes y jóvenes participen, es un imperativo en los días actuales promover con esta población espacios de inclusión social y comenzarlos a hacer parte de la construcción de soluciones frente a sus situaciones de vida.

El Ministerio de la Protección Social invita y promueve la movilización y la formación entre pares porque considera que son “los pares el núcleo de la socialización por excelencia para los jóvenes; es en esta interacción donde se camina por los bordes de la norma, la experiencia de los riesgos y la reflexión de los errores hace madurar, y es allí mismo donde está la génesis del riesgo, pero también está la génesis de la solución” (Ministerio De La Protección Social & Oficina De Las Naciones Unidas Contra La Droga Y El Delito, 2010).

Por todas estas razones, este texto queda en sus manos...
Bienvenidos todos los aportes!!!



REFERENCIAS

Anónimo. (n.d.). Asamblea en la Carpintería.

Anónimo. (n.d.). El Diario de...

Anónimo. (n.d.). Historia de Alejandro y Javier.

Anónimo. (n.d.). Historia de las Gallinas y el Gallo.

Anónimo. (n.d.). Historia de Lucía.

Anónimo. (n.d.). Historia de un Jefe y su Empleado.

Anónimo. (n.d.). La Historia de Rubén.

Anónimo. (n.d.). La Historia sobre el Reportero.

Anónimo. (n.d.). Los Tres Faros.

Arbeláez, E. (2000). La Osadía de Ser Persona. Medellín: Universidad de San Buenaventura.

Berk, L. (1999). Desarrollo del Niño y del Adolescente. Madrid: Prentice Hall.

Branden, N. (1995). Los Seis Pilares de la Autoestima. Barcelona: Paidós.

Bravo, A., Martínez, V., & Osorio, M. (2005). Instituciones Educativas Libres de Humo. Aprendiendo a cuidar mi vida, la de las y los demás y la del entorno - Por un ambiente libre de humo. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.

Bucay, J. (n.d.). Hay que buscarse un amante.

Bucay, J. (n.d.). Quiero. Extraído el 20 de junio de 2011, del Sitio Web Otraverdad: <http://www.otraverdad.com/index.php/human-development/ie/489-quiero-por-jorge-bucay>

Comas, R., Moreno, G., & Moreno, J. (2002). Programa Ulises: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional. Cuaderno del Monitor. Extraído el 25



de junio de 2010, del Sitio Web del Plan Nacional Sobre Drogas. Gobierno de España: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf

Covey, S. (2003). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa. Buenos Aires: Paidós.

Dirección Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia. (2010). Hacia una propuesta de intervención integral en salud mental para las poblaciones de Antioquia. Medellín: DSSA.

Elder, L. (2005). La Mini-Guía hacia el Pensamiento Crítico para Niños. Extraído el 27 de junio de 2010, del Sitio Web Foundation for Critical Thinking: http://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Children_guide_all.pdf

Equipo Satélite de Salud Mental, I.E. Escuela Normal Pedro Justo Berrío (2009). Taller introductorio de Habilidades para la Vida. Santa Rosa de Osos: Sin publicar.

Esparza, S., & Pillon, S. (2004, Mar./Abr.). Programa para fortalecer factores protectores que limitan el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de educación media. Extraído el 14 de Junio de 2010, del Sitio Web Rev. Latino-Am. Enfermagem vol. 12: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692004000700005&script=sci_arttext

Feldman, R. (1998). Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana. México: McGraw-Hill.

Fernández, A. (2005). Creatividad e Innovación en Empresas y Organizaciones. Técnicas para la Resolución de Problemas. Extraído el 24 de junio de 2010, del Sitio Web de Librería Días de Santos: <http://www.diazdesantos.es/wwwdat/pdf/SPO410003854.pdf>

Garaigordobil, M., & Torres, E. (1996). Evaluación de la creatividad en sus correlatos con inteligencia y rendimiento académico. Extraído el 24 de junio de 2010, del Sitio Web Revista de Psicología Universitas Tarraconensis. Vol. XVIII (versión electrónica) Universidad del País Vasco: <http://www.sc.ehu.es/>

ptwgalam/art_completo/tarraco1.PDF

Gobernación de Antioquia. (2008). Plan de Desarrollo "Antioquia para Todos, Manos a la Obra" Período 2008 - 2011. Extraído el 15 de Septiembre de 2010, del Sitio Web: <http://media2.antioquia.vcb.com.co/documentos/plandedesarrollo4.pdf>

González, I. (2002). Comunicación Interpersonal y Comunicación Organizacional: La Comunicación, las relaciones humanas y el tiempo organizacional. Extraído el 22 de junio de 2010, del Sitio Web de Conindustria. Programa Coninpyme: <http://www.coninpyme.org/pdf/ComunicacioninterpersonalYComunicacioninterpersonal.pdf>

González, L., Herrera, M., & Lozano, P. (2006). Manual Escuelas Libres de Humo. Extraído el 23 de junio de 2010, del Sitio Web del Gobierno Bolivariano de Venezuela. Ministerio de Poder Popular para la Salud: <http://www.slideshare.net/Ytaqui/manual-de-escuelas-libres-del-humo-del-tabaco>

Grotberg, E. H. (2003). Nuevas Tendencias en Resiliencia. Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas. Extraído el 5 de Junio de 2010, del Sitio Web de la Asociación para la Promoción y Desarrollo de la Resiliencia: <http://www.addima.org/Documentos/Nuevas%20tendencias%20en%20resiliencia%20Grotberg.pdf>

Larraín, M. (2000). El Niño Compasivo. Extraído el 15 de junio de 2010, del Sitio Web Educar. Separata Pedagógica Coleccionable 4 de 10: http://190.54.12.90/~educarcl/archivos/material/fichas/fichas_3071_4_2000_ficha_pedagogica.pdf

Mantilla, L. (2002). Habilidades para la Vida. Una propuesta Educativa para la Promoción del Desarrollo humano y la Prevención de Problemas Psicosociales. Colombia: Ministerio de Salud; Fe y Alegría.

Marchesi, A. (1997). El Desarrollo Moral. En J. Palacios, A. Marchesi, & M. Carretero, Psicología Evolutiva 2. Desarrollo Cognitivo y Social del Niño. Compilación (pp. 351-387). Madrid: Alianza Editorial.

Martínez, M. (1992). La Psicología Humanista. Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método. México: Editorial Trillas.



Martínez Lorca, M., & Alonso Sanz, C. (2003). Búsqueda de Sensaciones, autoconcepto, asertividad y consumo de drogas ¿Existe relación? Extraído el 16 de Junio de 2010, del Sitio Web Adicciones. Revista versión online: <http://www.adicciones.es/files/Busqueda%20sensaciones.pdf>

Ministerio de la Protección Social & Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito. (2010). La Prevención en Manos de los y las Jóvenes. Bogotá: MPS.

Ministerio de la Protección Social. (2007, Agosto 10). Decreto 3039 Plan Nacional de Salud Pública. Bogotá, Colombia.

Ministerio de la Protección Social y Otros. (2009). Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008. Bogotá: Guadalupe S.A.

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (1993). Enseñanza en los Colegios de las Habilidades para Vivir. Ginebra.

Organización Panamericana de la Salud. (2001). Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes.

Paul, R., & Elder, L. (2003). La Mini-Guía para el Pensamiento Crítico. Conceptos y Herramientas. Extraído el 27 de junio de 2010, del Sitio Web Foundation for Critical Thinking: <http://www.criticalthinking.org/resources/index.cfm>

Razeghi, G. (2002). El Manejo de Conflictos. Proyecto de apoyo del sector salud GTZ. Extraído el 23 de junio de 2010, del Sitio Web del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de El Salvador: <http://www.gruposaludgtz.org/proyecto/pass-gtz/calsap/Documents/Manejo-de-Conflictos.pdf>

Rogers, C. (1961). El Proceso de Convertirse en Persona. Buenos Aires: Paidós.

Satir, V. (1991). Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México D.F.: Pax.

Secretaría de Educación de Medellín. (2003). Manual para Asesores de Familia (segunda versión). Extraído el 21 de junio de 2010, del Sitio Web Municipio de Medellín: <http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=925233>

Secretaría General de la Comunidad Andina. (2009). Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas de Síntesis en la Población Universitaria. Informe Comparativo: Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. Lima.

Sternberg, R., & Lubart, T. (1996). Creando Mentes Creativas. Revista de la Universidad de Guadalajara. Núm. 5, junio-julio , 19-25.

Suro, A., & Aparicio, C. (2005). Familia y Procesos Poblacionales. Extraído el 17 de junio de 2010, del Sitio Web Familis.org: http://www.familis.org/conferences/VIFamilia2005Cuba/lostrabajos/procesos_poblacionales.pdf

Torres, L. (2002). Innovación y Creatividad. Extraído el 24 de junio de 2010, del Sitio Web de la Universidad Nacional de Colombia: <http://dis.unal.edu.co/profesores/lucas/escritos/InnCre12.pdf>

Textos utilizados para la construcción de los encuentros

Caviedes, M. Dinámicas de Grupos. Hacia la Comunidad Viviente. (Chile): Ediciones Paulinas; 1982.

Comunidad Parroquial de San miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. Pastoral Juvenil. 61 Dinámicas Variadas. [en línea] sin año [fecha de acceso 20 de junio de 2010] URL disponible en: <http://www.scribd.com/doc/6720098/61-Dinamicas-Sinegersis>

Arranz Beltrán, E. Juguemos a la Paz: Recopilación de Juegos Cooperativos. Sin más referencias.

Fundación Solidaria La Visitación. Proceso Metodológico Grupo Reconociéndonos. 2007. Material sin editar, ni publicar.



APÉNDICES

Apéndice 1.

Descripción de las 10 habilidades para la vida (Mantilla, 2002).

Comunicación Efectiva (Asertiva)

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. La comunicación efectiva también se relaciona con la habilidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales en forma socialmente aceptable.

Relaciones Interpersonales

Esta destreza ayuda a mantener vínculos positivos con las personas con quienes se interactúa; comprende la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a conservar interacciones favorables con los miembros de la familia como fuente importante de apoyo social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Empatía

Es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes y mejorar las interacciones sociales. También fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia quienes necesitan cuidados, asistencia o aceptación.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Conocimiento de Sí Mismo

Implica que las personas logren reconocer su ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal facilita ver los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.

Toma de Decisiones

Facilita a las personas manejar constructivamente las decisiones respecto a su propia vida y la de los demás. Si los/as adolescentes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener, identificarán consecuencias para su salud y bienestar.

Solución de Problemas

Permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Esta habilidad se relaciona con la capacidad para resolver conflictos en formas constructivas, creativas y pacíficas, como una vía de promover una cultura de la paz. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental y de problemas psicosociales adicionales.

Pensamiento Creativo

Consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos, o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la propia experiencia directa, y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Pensamiento Crítico

Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, porque ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. La persona adolescente o joven crítica, aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

Manejo de Sentimientos

Ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y las de los demás; contribuye a ser conscientes de cómo éstos influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada.

Manejo de las Tensiones

Esta habilidad facilita el reconocimiento de las fuentes de estrés y sus efectos; contribuye al desarrollo de una mayor capacidad para responder a ellas, controlar su impacto y reducirlas, por ejemplo, haciendo cambios en el entorno físico o en el estilo de vida y posibilita el aprendizaje de estilos de relajación de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud.



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Apéndice 2. El Habilidómetro

El habilidómetro es el instrumento que mide, de uno a cinco, la percepción que usted tiene de lo fuerte o débil que es en cada una de las habilidades para la vida. El 1 significa que se siente muy débil y el 5 que se siente muy fuerte. Marque con una X en la casilla que corresponda.

Antes de empezar a desarrollar los encuentros sobre sus habilidades, llene el primer cuadro; algunos meses después de terminado el proceso educativo llene el segundo.

La marcación que usted haga mostrará cuál habilidad siente que es más urgente empezar o trabajar a fondo. El resto, en las que se siente más fuerte, no se descartan porque pueden ayudar a fortalecer las otras.



Nombre: _____
Fecha primera aplicación: _____

Habilidades para la Vida	Mi percepción sobre lo débil o fuerte que me siento en cada habilidad (Marque X)				
	1	2	3	4	5
Autoconocimiento - autoestima					
Empatía					
Comunicación asertiva					
Relaciones interpersonales					
Toma de decisiones					
Solución de problemas y conflictos					
Pensamiento creativo					
Pensamiento crítico					
Manejo de emociones y sentimientos					
Manejo de tensiones y estrés					

Nombre: _____
Segunda aplicación (varios meses después): _____

Habilidades para la Vida	Mi percepción sobre lo débil o fuerte que me siento en cada habilidad (Marque X)				
	1	2	3	4	5
Autoconocimiento - autoestima					
Empatía					
Comunicación asertiva					
Relaciones interpersonales					
Toma de decisiones					
Solución de problemas y conflictos					
Pensamiento creativo					
Pensamiento crítico					
Manejo de emociones y sentimientos					
Manejo de tensiones y estrés					

Otra propuesta de habilidómetro, menos cuantitativo y más cualitativo es la que se presenta a continuación. Esta ficha puede usarse en un momento en el que se quiera promover un proceso de introspección y reflexión sobre cada una de las Habilidades.

HABI LI DÓMETRO ¿Cómo veo mis habilidades para la vida?



Capacidad de comunicarse en forma efectiva y asertiva

Capacidad de comunicarse en forma efectiva y asertiva

Empatía

Empatía

Relaciones interpersonales

Relaciones interpersonales

Solución de problemas

Solución de problemas

Toma de decisiones

Toma de decisiones

Pensamiento crítico

Pensamiento crítico





Apéndice 3. Canciones Sugeridas

Amigos - Enanitos Verdes

No importa el lugar
El sol es siempre igual
No importa si es recuerdo
O es algo que vendrá

No importa cuánto hay
En tus bolsillos hoy
Sin nada hemos venido
Y nos iremos igual

Pero siempre estarán en mi
Esos buenos momentos
Que pasamos sin saber

No importa donde estas
Si vienes o si vas
La vida es un camino
Un camino para andar

Si hay algo que esconder
O hay algo que decir
Siempre será un amigo
El primero en saber

Porque siempre estarán en mi
Esos buenos momentos
Que pasamos sin saber



Que un amigo es una luz
Brillando en la oscuridad
Siempre serás mi amigo
No importa nada mas

Porque siempre estarán en mi
Esos buenos momentos
Que pasamos sin saber

Que un amigo es una luz
Brillando en la oscuridad
Siempre serás mi amigo
No importa nada más

Que un amigo es una luz
Brillando en la oscuridad
Siempre serás mi amigo
No importa nada mas



Lo Grande que es Perdonar - Vico C y Gilberto Santa Rosa

Sé que te hice mil heridas,
Casi imposibles de sanar,
Y nadie gana la partida,
Pues tú allí y yo acá.

Cuando el orgullo no te deja,
Entrar en tiempo y en razón,
Hay que callar todas sus quejas,
Y hacerle caso al corazón.

Porque llorar,
Porque vivir así.

Porque pensar para volver a mí.
Que importa ya que tienen que decir.

Si vine ya, vine por ti, solo por ti,
Ayyy amor.

No me mates más con ese rencor,
No me tires más con la soledad,
No hagas alianzas con el dolor,
No empeores mi realidad.

Te doy hasta la luna con su esplendor,
Te doy hasta mi sangre por tu piedad,
Doy lo que sea para que tu corazón,
Mire lo grande que es perdonar.

Doy lo que sea para que tu corazón mire lo grande que es perdonar.

Que vas a hacer en nuestra esquina,
Al realizar que ya no estoy,
Que vas a hacer con esta ruina,
Si tu no estas no sé quién soy.

Si ya no duermes en la noche,
Si tu sonrisa ya no está,
Si nada dejan los reproches,
Regresa y no mires atrás,

Porque llorar,
Porque vivir así.

Porque pensar para volver a mí.
Que importa ya, que tienen que decir,

Si vine ya,
Vine por ti, solo por ti.
Ayyy amor



Coro:
Doy lo que sea para que tu corazón mire lo grande que es perdonar.

Hay heridas, ayyyyyy amor,
Imposibles de sanar, qué hacer con este amor,
Nadie gana la partida, no sé quién soy,
Porque llorar, me mata este dolor
Porque sufrir así, si hoy vine por ti, a decirte,
Amor, regresa y no mires atrás
Qué hacer con este amor, ononono empeores mi realidad
No sé quién soy, te doy mi vida, te doy mi sangre
Me mata este dolor, yo, yo aun te venero

Ayyy amor,
Que vas a hacer al realizar que ya no estoy aquí
Qué hacer con este amor,
Si ya no duermes en la noche y nada dejan los reproches
No sé quién soy,
Me mata este dolor, Gilberto: corazón regresa a mí,
Te doy hasta la luna, Gilberto: amor
Yo mi vida entera, Gilberto: qué hacer con este amor,
Y como tú no hay ninguna, Gilberto: no sé quien soy
No mires atrás.

La Amistad - Laura Pausini

La amistad es algo que atraviesa el alma,
Es un sentimiento que no se te va
No te digo cómo, pero ocurre justo
Cuando dos personas van volando juntos
Suben a lo alto sobre la otra gente,
Como dando un salto en la inmensidad y no habrá distancia no la habrá
Ni desconfianza, si te quedas en mi corazón,
Ya siempre
Porque en cada sitio que estés,

Porque en cada sitio que esté,
En las cosas que vives, yo también viviré
Porque en cada sitio que estés,
Nos encontraremos unidos
Uno en brazos del otro, es el destino

En la misma calle, bajo el mismo cielo,
Aunque todo cambie no nos perderemos
Abre bien los brazos mándame un aviso,
No te queda duda, yo te encontraré no estarás ya solo yo estaré
Continuando el vuelo que
Te lleve con mi corazón,
Ya siempre

Porque en cada sitio que estés,
Porque en cada sitio que esté,
En las cosas que vives, yo también viviré
Porque en cada sitio que estés,
No nos queda más que un camino,
Solo habrá dos amigos, tan unidos

Cree en mí, no te atrevas a dudar,
Todas las cosas que vives
Si son sinceras como tú, y yo,
Sabes tú, que jamás terminarán

Porque en cada sitio que estés,
Porque en cada sitio que esté,
En las cosas que vives, yo también viviré

Porque en cada sitio que estés,
Que esté, porque en cada sitio que esté,
Y que esté
Tú me llevas contigo dentro del corazón
Porque en cada sitio que estés,
Nos encontraremos unidos,
Uno en brazos del otro,



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



SECRETARÍA REGIONAL DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



Es el destino
Es el destino
Porque en cada sitio que estés,
Porque en cada sitio que esté,
En las cosas que vives,
Yo también viviré

A mis amigos - Alberto Cortés

A mis amigos les adeudo la ternura
y las palabras de aliento y el abrazo
el compartir con todos ellos la factura
que nos presenta la vida paso a paso.

A mis amigos les adeudo la paciencia
de tolerarme las espinas más agudas
los arrebatos del humor
le negligencia, las vanidades
los temores y las dudas.

Un barco frágil de papel
parece a veces la amistad
pero jamás puede con él
la más violenta tempestad
porque ese barco de papel
tiene aferrado a su timón
por capitán y timonel
un corazón, un corazón, mi corazón.

A mis amigos les adeudo algún enfado
que perturbaba alguna vez nuestra armonía
sabemos todos que no puede ser pecado
el discutir alguna vez por tonterías.

A mis amigos legaré cuando me muera

mi devoción en un acorde de guitarra
y entre los versos olvidados de un poema
Mi pobre alma incorregible de cigarra.

Un barco frágil de papel
parece a veces la amistad
pero jamás puede con él
la más violenta tempestad
porque ese barco de papel
tiene aferrado a su timón
por capitán y timonel
un corazón, un corazón, mi corazón.

Amigo mío si esta copla como el viento
a donde quieras escucharla te reclama
serás plural porque no exhibe el sentimiento
cuando se llevan los amigos en el alma

Amigos - Roberto Carlos

Tu eres mi hermano del alma realmente un amigo.
Que en todo camino y jornada este a siempre conmigo.
Aunque eres un hombre aun tienes alma de niño.
Aquel que me de a su amistad, su respeto y cariño.
Recuerdo que juntos pasamos muy duros momentos.
Y tú no cambiaste por fuertes que fueran los vientos.
Es tu corazón una casa de puertas abiertas.
Tu eres realmente el más cierto en horas inciertas.

En ciertos momentos difíciles que hay en la vida.
Buscamos a quien nos ayude a encontrar la salida.
Y aquella palabra de fuerza y de fe que me has dado.
Me da la certeza que siempre estuviste a mi lado.
Tú eres mi amigo del alma en toda jornada.
Sonrisa y abrazo festivo a cada llegada.



Pero me grita la conciencia
 Que lo piense bien que no cometa esa imprudencia.
 Me dice el corazón
 Olvidar es mejor la pasada experiencia
 Pero me grita la conciencia
 Peligro cuidado utiliza la razón.
 Me dice el corazón
 No pierdas por nada esta ocasión
 Pero me grita la conciencia
 Equivocarte de nuevo no puede ser coincidencia

Me dice el corazón
 Dale paso al amor que está tocando tu puerta.
 Pero me grita la conciencia
 Te va hacer llorar te va hacer sufrir traerá decepción
 Me dice el corazón
 Ríndete el amor te venció
 Pero me grita la conciencia
 Parece pero no es eso pasa con frecuencia
 Me dice el corazón
 Que debo quererla
 Pero me grita la conciencia
 Que no es hora de querer no hace falta una desilusión.
 Me dice el corazón
 Que no se puede querer con inteligencia
 Pero me grita la conciencia
 Y que no se ponen de acuerdo la conciencia y la razón.



Apéndice 6. Canción

Color Esperanza - Diego Torres

Sé que hay en tus ojos con solo mirar
 Que estas cansado de andar y de andar
 Y caminar girando siempre en un lugar

Sé que las ventanas se pueden abrir
 Cambiar el aire depende de ti
 Te ayudara vale la pena una vez más

Saber que se puede querer que se pueda
 Quitarse los miedos sacarlos afuera
 Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón

Es mejor perderse que nunca embarcar
 Mejor tentarse a dejar de intentar
 Aunque ya ves que no es tan fácil empezar

Sé que lo imposible se puede lograr
 Que la tristeza algún día se irá
 Y así será la vida cambia y cambiará

Sentirás que el alma vuela
 Por cantar una vez más

Vale más poder brillar
 Que solo buscar ver el sol



Apéndice 7. Tarjetas de Habilidades para la Vida

1 Toma de Decisiones

Ayuda a manejar constructivamente las decisiones con relación a la vida de la persona. Esto podría ser positivo en términos de la salud de la población, si los jóvenes toman sus decisiones en forma activa, evaluando las opciones y los efectos que éstos podrían tener. La habilidad de toma de decisiones es parte de los modelos de prevención de embarazo y farmacodependencia.

2 Habilidades para resolver problemas

Permite enfrentar en forma constructiva los problemas de la vida. Los conflictos importantes no resueltos pueden causar estrés mental y generar por consiguiente tensiones físicas y enfermedades.

3 Capacidad para pensar en forma creativa

Contribuye en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la experiencia directa. El pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. La práctica de modalidades artísticas, fortalece el pensamiento creativo.

4 Pensamiento Crítico

Es la habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud ayudando a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como, los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares. Significa "No tragar entero".

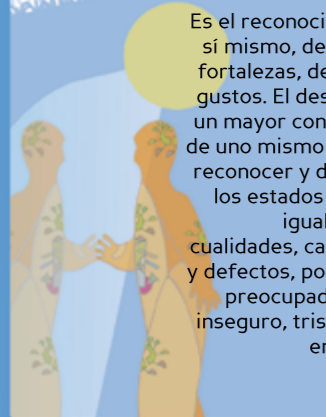
5 Capacidad de comunicarse en forma efectiva y asertiva

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal y en forma apropiada con la cultura y las situaciones que se presentan. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de pedir consejo en un momento de necesidad. La asertividad hace parte de esta habilidad y comprende: manejo suave del tono de voz, hablar en primera persona, preguntar sin juzgar y realizar propuestas de solución a los conflictos.

6 Capacidad para establecer/mantener/terminar relaciones interpersonales

Ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa, a tener la destreza necesaria para iniciar y sostener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a mantener buenas relaciones con los miembros de la familia, fuente importante de apoyo social, y con la capacidad de terminar las relaciones en una forma constructiva, cuando ya no nos aportan o nos hacen daño.

7 **Conocimiento de sí mismo**



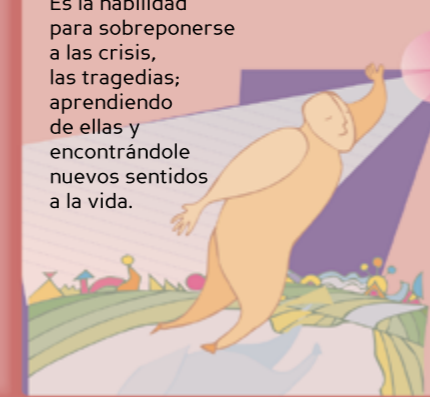
Es el reconocimiento de sí mismo, del carácter, fortalezas, debilidades, gustos. El desarrollo de un mayor conocimiento de uno mismo ayudará a reconocer y diferenciar los estados de ánimo, igualmente las cualidades, capacidades y defectos, por ejemplo, preocupado o tenso, inseguro, triste, alegre, entre otros.

8 **Capacidad de establecer empatía**



Es la capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, aún en una situación con la que no se está familiarizado. El ser empático ayudará a aceptar a otros que sean muy diferentes y mejorará las interacciones sociales, por ejemplo en situaciones de diversidad étnica o de género. Significa ponerse en los zapatos del otro.

11 **Resiliencia**



Es la habilidad para sobreponerse a las crisis, las tragedias; aprendiendo de ellas y encontrándole nuevos sentidos a la vida.

9 **Habilidad para manejar las propias emociones**



Ayuda a reconocer las emociones personales y las de los otros, a estar conscientes de cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y a responder a ellas en forma apropiada. Las emociones intensas, como la ira o la tristeza, pueden tener efectos negativos en nuestra salud si no se responde a ellas en forma adecuada.

10 **Habilidades para manejar las tensiones o estrés**



Ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la vida y a realizar acciones que las disminuyan. La práctica de la relajación, el yoga, la meditación y la verbalización, son manifestaciones de esta habilidad.





Este papel es de fibra 100% reciclada.

Para efectos educativos se autoriza la reproducción parcial o total del material previa consulta y autorización escrita de los editores y de la Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia.

Primera edición: Noviembre 2011
Impreso y hecho en Medellín, Colombia
1.000 ejemplares.

Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia
Dirección de Atención a las Personas
Proyectos Salud Mental

Programa: Integramos la Familia Con-Trato Digno
Línea 2: Desarrollo Social

Proyecto: Familia Con-Trato Digno:
Intervención Integral en Salud Mental - Antioquia 2008-2011

Módulo de Habilidades para la Vida
Guía para el Trabajo con Adolescentes y Jóvenes



*"Dime y lo olvido, enseñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo"*

Benjamin Franklin.



SECRETARIA SECCIONAL DE SALUD
Y PROTECCION SOCIAL DE ANTIOQUIA
GOBERNACION DE ANTIOQUIA



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

*Antioquia para todos.
¡manos a la obra!*