



**HABILIDADES PARA LA VIDA, UNA ESTRATEGIA PARA
LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS EN TEMPRANA EDAD**

PRESENTADO POR:

IBETT ESTELA CALO ALBA

ALEXA DANIELA SARMIENTO PADILLA



*Habilidades para la vida,
una estrategia para la prevención del consumo
de sustancias psicoactivas en temprana edad*

*IBETT ESTELA CALAO ALBA
ALEXA DANIELA SARMIENTO PADILLA*

*Guia Práctica de intervención desde trabajo social
a fin prevenir el consumo de spa
a traves del entrenamiento en habilidades para la vida*

*Universidad Colegio mayor de Cundinamarca
Facultad de ciencias sociales
Programa de trabajo social
Bogotá d.c, 2018*

*Primera edición (2018)
Impreso y editado en
Bogotá d.c- Colombia
Diseño y edición visual: Omar Ospina*

INDICE

<i>Presentación</i>	4
<i>1. Objetivos</i>	5
<i>1.1. General</i>	5
<i>1.2. Específicos</i>	5
<i>2. Descripción</i>	5
<i>3. Acercamiento conceptual</i>	6
<i>4. Metodología</i> 7	
<i>5. Modulo en: habilidades para la vida, una estrategia para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en temprana edad</i>	8
<i>5.1. Sesión 1: Introducción</i>	8
<i>5.1.1. Hoja informativa N° 1</i>	9
<i>5.2. Sesión 2: Aprendiendo sobre consumo y prevención de sustancias psicoactivas (SPA)</i>	11
<i>5.3. Sesión 3: Autoconocimiento</i>	13
<i>5.4. Sesión 4: Empatía</i>	14
<i>5.4.1. Hoja Informativa N° 2</i>	17
<i>5.5. Sesión 5: Comunicación asertiva</i>	19
<i>5.6. Sesión 6: Relaciones interpersonales</i>	22
<i>5.6.1. Hoja Informativa N° 3</i>	24
<i>5.7. Sesión 7: Toma de decisiones</i>	25
<i>5.8. Sesión 8: Manejo de problemas y conflicto</i>	28
<i>5.8.1. Hoja Informativa N°4</i>	32
<i>5.9. Sesión 9: Manejo de tensiones y estrés</i>	33
<i>5.9.1. Hoja Informativa N°5</i>	36
<i>5.10. Sesión 10: Retroalimentación</i>	37
<i>5.11. Sesión 11: Terminación y graduación</i>	39
<i>5.12. Sesión 12: Seguimiento y monitoreo</i>	39
<i>6. Consideraciones Finales</i>	40
<i>7. Referencias Bibliográficas</i>	41



PRESENTACIÓN

El presente proyecto se ubica en la Fundación por una Vida Digna en Familia en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C. El mismo se dirige a un colectivo de madres comunitarias aliadas a la Fundación por una Vida Digna en Familia, la cual facilita procesos formativos a fin de fortalecer su quehacer contribuyendo al bienestar de niños y niñas.

En el primer acercamiento con la población, la problemática fue identificada por las madres comunitarias, al evidenciar casos de Consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) dentro del núcleo familiar del niño o niña perteneciente al jardín infantil.

Sin embargo, la Fundación por una Vida Digna en Familia fue receptora de esta, con actitud dispuesta empezó a indagar a fin de jerarquizar problemáticas, generando acciones de manera articulada con las Trabajadoras Sociales en Formación.

Dichas acciones dirigidas a la prevención del consumo de SPA desde temprana edad a través del entrenamiento en habilidades para la vida que potencializa a cada persona haciéndolas vivenciales

dentro de la vida cotidiana y en diversos contextos. En un primer momento se realizó un diagnóstico, este arrojo, el problema de mayor impacto. Relacionado con la puesta en marcha de las habilidades para la vida en la cotidianidad, ya que hay debilidades a causa de la comunicación poco asertiva, bajo manejo de solución de problemas y estrés, establecimiento de relaciones interpersonales, baja democracia y participación en la toma de decisiones. Así mismo, la baja importancia en compartir sentimientos con los demás y recibir retroalimentación para conocer y evaluar acciones por parte del colectivo.

Por este motivo surge la idea del entrenamiento en habilidades para la vida a las madres comunitarias. Permitirá un aporte a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en edad temprana, teniendo en cuenta que estas madres son cuidadoras de niños y niñas en edades que oscilan entre 0-5 años, además de adquirir conocimiento en dichas habilidades, estas madres comunitarias multiplicaran el mismo con padres, madres y/o cuidadores de cada niño y niña que hacen parte del jardín infantil a fin de integrar a la familia, convirtiéndola en la red primaria activa y protectora para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.



OBJETIVOS

General

Entrenar en habilidades para la vida a las madres comunitarias aliadas a la Fundación por una Vida Digna en Familia a fin de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en temprana edad durante el primer periodo del 2017 y segundo periodo del 2018

Específicos

Establecer las condiciones sociofamiliares y características de habilidades para la vida a través de un instrumento de caracterización

Reconocer aspectos para el desarrollo de las relaciones interpersonales, redes de interacción, características de dichas interacciones y sus aportes.

Identificar las formas en la toma de decisiones para ver sus pros y sus contras a fin de encontrar la mejor forma de hacerlo.

Promover estrategias que les permitan a las madres comunitarias solucionar algunas dificultades que se les presenten en su vida cotidiana.

Identificar y poner en práctica técnicas para el control del estrés.

Recordar el significado y la importancia de cada habilidad para la vida dentro de la prevención del consumo de sustancia psicoactivas.

Dar reconocimiento a las madres comunitarias por los conocimientos adquiridos.

Contextualizar a las madres comunitarias acerca de los temas consumo y prevención SPA

Fomentar la identificación de carácter, fortalezas, oportunidades de mejora, actitudes, valores, gustos y disgustos en las madres comunitarias

Identificar y poner en práctica los componentes que permitan desarrollar la empatía.

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

Fomentar proyección a través de la guía práctica de intervención desde Trabajo Social a fin de prevenir el consumo de SPA



DESCRIPCIÓN

La presente propuesta realizada por dos Trabajadoras Sociales en formación de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca va dirigida a las madres comunitarias aliadas a la Fundación por una Vida Digna en Familia, en la cual el objetivo principal es abordar la prevención de SPA articulado con las habilidades para la vida desde Trabajo

Social, a fin de que estas madre comunitarias se conviertan en líderes multiplicadoras del proceso formativo a padres, madres y/o cuidadores personalizando cada habilidad para sus hijos e hijas, ya que podrán adoptar acciones de prevención a partir de las características particulares de cada niño o niña, siendo una prevención diaria.

La ejecución de esta propuesta esta dividida en 12 sesiones, enfocadas en siete habilidades, retroalimentación de las mimas y proyección para la multiplicación de la información. Algunas habilidades las expone la Organización Mundial de la Salud (OMS), “(Mantilla) en Fe y Alegría”, y EDEX, como estrategia para la prevención de consumo de SPA desde una corresponsabilidad entorno familiar y educativo.

El acercamiento conceptual gira entorno a las habilidades para la vida, la propuesta será vivencial, desarrollada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), orientando desde lo cotidiano.



El presenten proyecto se enmarca en el enfoque de Habilidades para la vida el cual será desarrollado en el colectivo de madres comunitarias. Las habilidades no se encuentran de forma natural en las personas, familias, y comunidades, estas pueden entrenarse (Sánchez Cabezudo, 2011). Es así como se tiene en cuenta las habilidades para la vida, estas pueden dirigirse hacia acciones personales o hacia otras personas, así como hacia acciones que cambien el entorno para volverlo favorable para la salud. Así mismo son útiles para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita a los individuos enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida (OMS, 2003).

Retomando lo anterior, existen diversas formas de clasificar las habilidades para la vida. Según la OMS Existen diez habilidades, divididas en tres dimensiones básicas, que se complementan y fortalecen entre sí: Habilidades sociales o interpersonales, (empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales). Habilidades cognitivas, (autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos,

pensamiento creativo y pensamiento crítico).

Habilidades para el control de emociones, (manejo de tensiones y estrés, manejo de emociones y sentimientos).

Finalmente, el entrenamiento en habilidades para la vida permite desarrollar algunas destrezas psicosociales para aprender a vivir, estas habilidades permiten actuar desde las motivaciones individuales y dentro de las limitaciones sociales y culturales (OMS, 1997). Dichas habilidades para la vida son genéricas y versátiles pues éstas pueden aplicarse a diversos campos como la salud, la educación, el trabajo, la ciudadanía y en cualquier otro espacio que atañe a la promoción del desarrollo humano.



Para el desarrollo del siguiente proyecto se retomará la Metodología Vivencial, la cual parte de creencias, significados y experiencias de cada uno de los miembros del colectivo, teniendo en cuenta la construcción social e individual a través de dichas experiencias.

Según la Organización Panamericana de la Salud, el aprendizaje vivencial es aprender por medio del hacer. Es un proceso a través del cual los individuos construyen su propio conocimiento, adquieren habilidades y realzan sus valores, directamente desde la experiencia.

Dicha metodología, comprende de cuatro fases para llevar a cabo el proceso formativo:

-Actividad: el facilitador debe elegir una actividad con el objetivo de dinamizar.

-Análisis: el grupo expresa lo que vivió, lo que percibió siendo estimulado, contenido y escuchado por el facilitador. Es el relato de la situación vivenciada. Aquí el "cómo" es más importante que el "qué".

-Conceptualización: Aquí se incluyen informaciones y fundamentos teóricos referentes a las informaciones de los participantes a fin de organizar la experiencia y buscar una comprensión de su significado

-Conexión: se hace una correlación con lo real, se buscan experiencias y se expone una posibilidad de cambio, aquí es el momento de la aplicabilidad para el futuro.

MODULO EN :

*HABILIDADES PARA LA VIDA ,UNA ESTRATEGIA PARA
PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS EN TEMPRANA EDAD*



Introducción

Objetivo

Establecer las condiciones sociofamiliares y características de habilidades para la vida a través de un instrumento de caracterización.

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, hoja informativa e instrumentos de caracterización)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Se dará inicio al taller con una bienvenida y presentación, cada participante se presentará y dirá que característica especial tiene su familia, seguidamente se dará inicio a la actividad caja de sorpresas en la cual se prepara una caja con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales estará escrito algunas preguntas para resolver en grupos de 5 personas. Cada grupo deberá resolver la pregunta y escoger una representante que socialice la respuesta de cada pregunta. (Dichas preguntas estarán orientadas al conocimiento previo que se tiene sobre prevención en consumo de sustancias psicoactivas desde la familia).

Actividad Central

Para la introducción se realizará una pequeña explicación del significado de las habilidades para la vida y los objetivos de los encuentros formativos. Se hará entrega de (Hoja informativa N° 1). Finalmente, se harán grupos de 5 personas para hacer lectura y comprensión de la misma, deberán escoger una representante la cual socialice las conclusiones como grupo.

Actividad de conclusiones y cierre

Las facilitadoras retomaran las conclusiones mas relevantes que realice el colectivo, articulando la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y las habilidades para la vida. Finalmente, el colectivo recibirá el instrumento de caracterización a fin de ser diligenciado.

Medios de verificación:

Hoja informativa N° 1

Aprendiendo sobre habilidades para la vida.

Las habilidades para la vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, baso su iniciativa de fomentar dichas habilidades con el objetivo de que niños, niñas y jóvenes accedieran a estilos de vida saludables. De esta manera se evidencia la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud siendo un bienestar físico, mental y social teniendo en cuenta los cambios sociales, culturales y familiares en las últimas décadas.

La OMS propuso diez habilidades como:

Autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. Las habilidades para la vida son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permita enfrentar.

Finalmente, el colectivo recibirá el instrumento de caracterización a fin de ser diligenciado.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, instrumentos diligenciados y listado de asistencia.

eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (Cruz,2007).

Para los encuentros se retomarán las siguientes:

Autoconocimiento

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos.

Empatía

La empatía es una capacidad de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Es decir “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y

valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.

Relaciones interpersonales

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

Toma de decisiones

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Manejo de problemas y conflictos

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Manejo de tensiones y estrés

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Los objetivos de los encuentros formativos serán:

- Facilitar información sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas*
- Fortalecer las habilidades para la vida*
- Reconocer la importancia de la prevención de consumo de sustancias psicoactivas en la familia*
- Proyección de encuentros formativos a padres y madres vinculados al jardín a fin de multiplicar la información*



· Aprendiendo sobre consumo y prevención de sustancias psicoactivas (SPA)

Objetivo

· Contextualizar a las madres comunitarias acerca de los temas consumo y prevención SPA

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papel periódico y piezas comunicativas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Consumo: Autoadministración de una sustancia psicoactiva. (OMS, 1994)

Consumo experimental: la persona asume la conducta de uso.

Consumo social o recreacional: se hace solo por recreación, por los efectos placenteros que produce según la situación.

Consumo situacional o circunstancial: consumo por alguna razón específica. Por ejemplo, el uso de anfetaminas para aumentar el estado de vigilia.

Abuso: es un uso cotidiano, que empieza a inferir en la funcionalidad de la persona.

Dependencia o adicción: este patrón adictivo se caracteriza porque los comportamientos están dirigidos exclusivamente a obtener la droga.

Sustancias psicoactivas: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Sustancias Psicoactivas son sustancias naturales o sintéticas que al ser introducidas al organismo son capaces, por sus efectos en el sistema nervioso central, de alterar la actividad psíquica y el funcionamiento del organismo.

Tipos de sustancias psicoactivas

Las sustancias psicoactivas se clasifican comúnmente en 4 categorías (Ministerio de la Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2011):

Depresores: Disminuyen el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central, aminorando o inhibiendo sus estados de alerta y todas sus funciones.

Estimulantes: Actúan acelerando los procesos mentales. La persona que los consume se siente más alerta y eufórica, aumentan la actividad motriz y estimulan el sistema cardiovascular.

Alucinógenos: Alteran y producen percepciones de objetos reales e irreales.

Mixtas: Son aquellas sustancias que generan varios efectos en el individuo y no siempre se presentan de la misma manera

Prevención: La prevención es indispensable para evitar que el consumo de drogas se convierta en un problema social de gran magnitud (Begoña, 2002)

Lofauist (1983) Argumenta que la prevención es un proceso activo y asertivo de crear condiciones o atributos personales que promueven el bienestar de las personas..

Tipos de prevención

Prevención Primaria: antes del consumo

Prevención Secundaria: al inicio del consumo

Prevención Terciaria: en presencia de situación de consumo

Prevención de sustancias psicoactivas: La prevención es un conjunto de procesos que promueve el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad, anticipándose a la aparición del problema o trabajando con y desde el problema, evitando la conducta de consumo (CONACE, 2010, p.13.).

Ámbitos de la prevención: Familiar, escolar, laboral y penitenciario.

Desarrollo de las actividades

· Actividad inicial

Técnica: la pelota preguntona

En un primer momento se aplicará una técnica rompe hielo para sacar al grupo la zona de confort por medio de una dinámica que lleva por nombre la pelota preguntona donde las integrantes del grupo dirán su nombre y una pregunta sobre el tema a tratar en la sesión del día.

Actividad Central

Se realizará una presentación audiovisual y se hará entrega de unas piezas comunicativas con temas alusivos a la sesión a fin de que las integrantes del grupo conozcan e identifiquen el tema expuesto anteriormente.

Actividad de conclusiones y cierre

De acuerdo con lo anterior se realizará un mural con frases significativas sobre prevención de consumo de sustancias psicoactivas siendo una construcción conjunta por las madres comunitarias.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia



Autoconocimiento

Objetivo

· Fomentar la identificación de carácter, fortalezas, oportunidades de mejora, actitudes, valores, gustos y disgustos en las madres comunitarias

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papeles con significados plasmados de los componentes del autoconocimiento)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Autoconocimiento: implica conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo. (OMS, 2003)

Desarrollo de las actividades

· Actividad inicial

Técnica: cualidades

Se dará inicio a la sesión con una actividad rompe hielo llamada por cualidades. Cada madre comunitaria le expresara a otra compañera algunas cualidades que conoce y las que desconoce.

Actividad Central

Se harán grupos de 5 personas y tendrán el reto de encontrar un papel el cual tendrá la definición de carácter, fortalezas, actitudes, valores, gustos y disgusto a fin de que comprendan el significado y lo relacionen desde una perspectiva individual.

Cada grupo tendrá a cargo una definición y expresaran el significado en sus palabras a fin de crear claridades en el concepto.

Finalmente, se resaltaré la importancia de esta habilidad para la realización o logro de objetivos personales, teniendo en cuenta el medio o contexto, las propias capacidades en una dinámica permanente de información sobre el rendimiento de las propias conductas, sus logros, sus consecuencias. Las autoevaluaciones deben conducir al incremento de la motivación, orientada al logro de los objetivos planteados, y por ello al incremento de la confianza en sí mismo.

Cómo actuar para hacer poner en la práctica el autoconocimiento:

Para	Se tiene que hacer
Superar los fracasos y mejorar los éxitos	Evaluar de manera realista las causas y el desempeño personal ante los éxitos fracasos
Conocer capacidades y defectos	Hacer una relación de las capacidades necesarias para ejecutar la acción de manera exitosa.
Identificar referente externos como criterio de éxito	Analizar las causas de sus éxitos y hacer un análisis del contexto
Estar activo permanentemente para lograr metas cada vez más grandes.	Replantea sus expectativas permanentemente
No recaer en errores o fracasos	Evaluar permanentemente las consecuencias de las acciones. Tener en cuenta las consecuencias de errores pasados

Actividad de conclusiones y cierre

De manera individual las madres comunitarias reconocerán literalmente en sus libretas los componentes del autoconocimiento, como: (fortalezas, oportunidades de mejora, actitudes, valores, gustos y disgustos).

Medios de verificación:

Registro fotográfico, libretas y listado de asistencia



Empatía

Objetivo

Identificar y poner en práctica los componentes que permitan desarrollar la empatía.

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, y hojas blancas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

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 estamos familiarizados. La empatía nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros y mejora nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados.

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: el reloj

Cada participante tiene una hoja de papel en la que, dibuja un reloj a todo lo largo de la página, indicando solamente las horas, mas no las agujas. Deben establecer citas con las demás madres comunitarias en determinadas horas, para cada cita le corresponde solo una hora, deberán llenar todas las horas con citas (nombre de la persona con quien se van a reunir). Establecidas las citas, se indica, por ejemplo, “asistir a la cita de las cinco”, todos se reúnen, de acuerdo con la cita indicada en su reloj. Se les pide que en cinco minutos dialoguen sobre los siguientes puntos:

Presentación: nombres, lugar de procedencia, lugar de nacimiento.

•La experiencia más feliz.

•La experiencia más triste.

•Virtud más importante.

Finalmente, el facilitador pregunta al azar sobre los sentimientos experimentados.

•Actividad Central

Para el desarrollo de la empatía en distintos entornos es necesario reflexionar sobre o que sentiría alguien frente a una acción que dañe a la otra persona.

En un primer momento debe estar presente una escucha activa, atenta y con mucha disposición. Para ubicarse en la situación de la otra persona se debe recordar situaciones parecidas y hacerse preguntas que lleven a ponerse en el lugar del otro, por ejemplo ¿Por qué tiene determinado tipo de opiniones?, ¿Por qué tiene esos sentimientos?, ¿Cómo crees que se sintió María cuando le sacaste sus cosas sin permiso?

¿Cómo se puede estar sintiendo Luisa después de contarle a los demás sus secretos?, así mismo, manifestación de cordialidad y respeto expresando con palabras propias lo que el otro siente. Por ejemplo, “también he vivido esa experiencia, te comprendo”, animarlo a sobresalir de la situación o recapacitar sobre el tema.

Relevancia de aplicarla:

Las personas que desarrollan empatía están mejor emocionalmente, son mucho más sensibles, más sociables, se relacionan mejor, son comprensivas, son generosas y mejores negociadoras.

La persona capta y comprende las opiniones y sentimientos de otra persona, esto genera confianza y seguridad en la relación interpersonal, se evita la violencia y agresión o situaciones tensas en las relaciones interpersonales.

Actividad de conclusiones y cierre

Las participantes realizarán la actividad de “experimento la empatía” en la cual tendrán que escoger una situación para resolverla a través del desarrollo de un cuadro, para ello se hará entrega de (hoja informativa N° 2).

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.

Hoja Informativa N° 2

•Cada grupo debe seleccionar alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación.

1. Situación: Guillermo de 17 años, tiene un amigo del cual toda la clase se burla y lo maltratan, a veces Guillermo también participa de las burlas, evitando así que se burlen de él, aunque después pide disculpa. La situación se ha hecho casi frecuente. ¿Cómo debe de hacer Guillermo para mejorar su empatía?

2. Situación: Johana de 18 años, no comprende lo importante que es para su hermano Luis de 14 años el uso de la computadora en casa para hacer sus tareas de colegio, lo importante para ella es estar en comunicación permanente, vía Internet, con sus amigas sobre cosas diversas como los vestidos que van a usar para determinados eventos del grupo, y de los nuevos amigos que van a conocer. Bueno a su hermano le da un sol para que vaya a la cabina pública y realice sus tareas. ¿Cómo y que debe de hacer Johana para mejorar su empatía?

3. Situación: Pedro de 17 años, va a concursar como solista de guitarra, para ello en su sala ha establecido su estudio de prácticas: un amplificador, guitarras eléctricas y otros instrumentos. Actualmente practica con sus amigos durante todas las tardes, hasta las 9 o 10 de la noche, y a veces hasta horas más tarde. Su padre retorna del trabajo y 10 necesita descansar, y cuando pide a Pedro no hagan ruido, él responde que no fastidie porque tiene que ganar el concurso.

4. Situación: Miguel de 18 años, tiene una hermana de 16, ella participa en un grupo de teatro, y cuando ensaya en casa, Miguel se burla y busca maneras de como interferir o interrumpir a su hermana. A pesar de que le han manifestado a Miguel lo importante de lo que es el teatro para el desarrollo personal de su hermana, él no comprende y continúa molestando a su hermana. ¿Cómo debe hacer Miguel para mejorar su empatía?



Problema:	
Que debo hacer:	
Cómo:	
Quien y a quien:	
Con quién:	
Con que:	
Cuando:	



Comunicación Asertiva

Objetivo

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

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, y libretas.)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Comunicación Asertiva: tiene que ver con la capacidad de expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Construyendo historias

Sentados todas las participantes 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 libreta a la compañera de la derecha y cada uno debe continuar escribiendo la historia que ahora tiene. Se vuelve a pedir que pasen la libreta a la compañera de la derecha y así varias veces.

Luego cada persona debe recuperar su historia original y leer cómo quedó.

El facilitador motivara 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?

Actividad Central

El facilitador realizara una presentación e introducción al tema a fin de construir y profundizar juntos este tema y su aporte a la comunicación.

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).

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).

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.

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.

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.

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:

Es en la familia donde el individuo desarrolla las cualidades, capacidades, atributos, destrezas y habilidades necesarias para la interacción con otros en su vida. Lo aprendido en familia podrá fortalecerse en otros espacios de socialización como la escuela.

Actividad de conclusiones y cierre

Se propone a las participantes 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 la libreta. Para concluir se hace una mesa redonda y se propicia un diálogo sobre la comunicación asertiva, articulando dicha habilidad con la vida cotidiana resaltando su importancia.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.

Relaciones Interpersonales

Objetivos

Reconocer aspectos para el desarrollo de las relaciones interpersonales, redes de interacción, características de dichas interacciones y sus aportes.

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, hojas blancas, cartulina, marcadores.)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Relaciones Interpersonales: Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia siendo una fuente importante de apoyo social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.



SESIÓN 6

Las participantes se organizarán por parejas y una de ellas intentará con una mímica, expresarle a la otra persona lo que hizo durante el día de ayer, mientras su compañero intenta hacerle entender en ese momento que está muy cansado y quisiera dormirse.

Al terminar el ejercicio el facilitador preguntará a los que intentaban platicarle a su pareja lo que había sucedido el día anterior:

- ¿Cómo nos sentimos cuando le queremos platicar algo importante a un amigo y no nos atiende?*
- ¿Lo que sentimos puede ser importante en las relaciones que establecemos?*
- ¿Podríamos establecer una relación significativa con alguien a quien no le interesa lo que nos sucede?*

Actividad Central

El facilitador hará una explicación sobre los aspectos importantes para tener en cuenta para establecer una relación interpersonal.

Algunas actitudes que pueden impedir el desarrollo de relaciones interpersonales que favorezcan el crecimiento del individuo, son las siguientes:

-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.

-Una actitud superficial que no reconoce los sentimientos del otro.

-La actitud de la persona que le interesa más la moral, los principios, normas, reglamentos e ideologías que el ser humano que tiene enfrente.

-Las actitudes egocéntricas que impiden a la persona abrirse a la realidad de otras personas y situaciones.

-La poca transparencia, deshonestidad, hipocresía, manipulación, engaño o la mentira. Así como los comportamientos mediante los cuales se quiere parecer algo que no es en realidad.

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, son las siguientes:

-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, una negación de la posibilidad de expresarse y construir relaciones.

-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.

-Es recomendable propiciar espacios de acercamiento entre estudiantes, docentes, líderes comunitarios y padres/madres de familia.

Después, se invita a que individualmente reflexionen sobre los vínculos y relaciones que establecen con las demás personas; para ello se le pide que escriban un listado de todas las personas con las que mantienen una relación y es importante que tenga en cuenta amigos, familiares, compañeros de estudio, vecinos, tenderos, compañeros de trabajo y otros grupos a los que pertenezca. Incluya todo tipo de personas con quienes deba establecer relaciones continuamente, aunque no sean de su completo agrado (Hoja informativo N° 3).

Actividad de conclusiones y cierre

El facilitador retoma la importancia de la familia como red social de apoyo para todas las personas y motiva a cultivar actitudes que favorezcan las relaciones en el colectivo. Se asignan 5 minutos para escribir por grupos en una cartelera lo que surgió en cada una y en el colectivo el día de hoy. Se finaliza el proceso motivando a darse un apretón de manos o abrazo grupal.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.

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 las que frecuentemente se relaciona	Personas con las que se relaciona más o menos frecuente	Personas con quienes se relaciona con poca frecuencia

¿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?



Toma de Decisiones

Objetivos

• *Identificar las formas en la toma de decisiones para ver sus pros y sus contras a fin de encontrar la mejor forma de hacerlo.*

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, y papel periódico)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Toma de Decisiones: permite evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Canción de decisiones

Las participantes escucharán la canción “Decisiones” de Rubén Blades. 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. 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 este tema para su vida?

Actividad Central

Se explicará la habilidad para dar continuidad a un ejercicio práctico.

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 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?

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.*

En cuanto a los espacios formativos, 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 permitirles a los niños, niñas y adolescentes tomar la iniciativa y responsabilizarse de algunas tareas.

A continuación, las participantes expresaran a través de una lluvia de ideas, las diferentes formas que generalmente emplean las personas para tomar decisiones.

Ideas como:

- Retrasar o aplazar la toma de decisiones.*
- Decidir impulsivamente, sin pensar.*
- Dejar que otros decidan*
- No decidir.*
- Evaluar todas las posibilidades y decidir después.*

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

¿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?

Al leer la historia sobre el reportero, cada grupo responderá las preguntas y las socializará.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.



SESIÓN 8

Manejo de problemas y conflictos

Objetivos

Promover estrategias que les permitan a las madres comunitarias solucionar algunas dificultades que se les presenten en su vida cotidiana.

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papel periódico y hojas blancas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Manejo de problemas y conflictos: permite transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio, crecimiento personal y social. Para enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida.

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Lazos

El facilitador coge varios lazos y los une por medio de un nudo (no apretado) por el centro. Se divide el grupo en dos subgrupos. Se entrega a cada subgrupo el nudo de lazos, las 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 quedaran juntos por parejas.

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?

Actividad Central

Se realizará una exposición del ciclo de solución de problemas, el manejo adecuado e inadecuado de los problemas:

Ciclo de solución de problemas.
1. Identificación del problema
2. Priorizando mis problemas
3. Definición del problema
4. Análisis del problema
5. Generación de soluciones
6. Identificar criterios
7. Evaluar alternativas
8. Elegir las alternativas
9. Planificación
10. Ejecución
11. Evaluación

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.

Esta habilidad 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.

Manejo inadecuado:

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

Manejo adecuado:

- Respetar la diferencia.*
- Autonomía para negociar y resolver conflictos*
- Poseer asertividad, para aprender a defender sus derechos y a expresar lo que desea con claridad.*
- Dialogar porque los enfrentamientos agresivos, violentos y con armas no solucionan nada, sino que crean problemas mayores.*

-Reconocer errores, las dos partes deben ganar.

Al finalizar la exposición, las participantes crearán un árbol de alternativas de solución, en cada hoja del árbol anotarán tres compromisos frente a las acciones que deben tener al poseer un problema y/o conflicto.

Actividad de conclusiones y cierre

El facilitador o alguien del grupo realizan la lectura en voz alta de “Los Tres Faros” a manera de herramienta que puede guiar la solución de algunos problemas y conflictos. (Hoja informativa N°4)

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

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.

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





SESIÓN 9

Manejo de tensiones y estrés

Objetivos

• *Identificar y poner en práctica técnicas para el control del estrés.*

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papel periódico y piezas comunicativas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Resumen

Manejo de tensiones y estrés: se puede reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la vida cotidiana; y desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y; aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud.

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Bomba

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.

Al finalizar la actividad, se propone una lluvia de ideas con las participantes para identificar qué es para ellas el estrés. Posteriormente se puntualiza la definición del estrés y el manejo adecuado del mismo.

Actividad Central

Se inicia el encuentro con una presentación de la habilidad para la vida:

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 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 puede ser un factor normal y presente en la vida de toda persona, pero 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.

Acciones que ejecutar para afrontar el estrés:

- *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.*

- 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.

Formas de prevenir y de afrontar el estrés:

- Básicas (descanso-distracción, contar con amigos, distribución del tiempo)
- Técnicas cognitivas (contar hasta 10 para calmarse, sustituir pensamientos negativos por otros positivos)
- Técnicas fisiológicas (relajación física, control de la respiración) - Conductuales (practicar conductas asertivas, aprender conductas agradables)

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 la familia y la escuela puede fortalecerse y promoverse el desarrollo de esta habilidad brindando pautas a niños, niñas y adolescentes 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.

Manejo del estrés, pautas desde la familia y la escuela:

- Importancia de compartir las preocupaciones con padres, amigos o personas cercanas.
- Calmarse, contar hasta 10 para apaciguar las reacciones psicológicas y fisiológicas de las emociones.

- Relajarse, respirando hondo y relajando los músculos.
- Planificando el tiempo, de acuerdo con la importancia y urgencia de las responsabilidades.
- Desarrollar un sentido optimista, sano, respetuoso con las personas del entorno.

“Como prevenir el estrés”

Establecer buenas relaciones y mejorar las relaciones de amigos	Genera apoyo social, solidaridad de los amigos.
Organizar espacios y tiempos de recreación, con las personas de tu entorno, con las personas que más estimas	Previene apuros a último momento, ansiedades,
Aprender a decir no, cuando te piden un favor y realmente no tienes el tiempo para cumplir con la responsabilidad.	Alivia la sobrecarga de responsabilidades gratuitas
Tener una dieta saludable, natural	Ayuda a mantener un organismo sano, libre de toxinas.
Descansar y dormir el tiempo necesario (7-8 horas)	Relajar y descansar, evitar la fatiga fisiológica.
Descansar y dormir el tiempo necesario (7-8 horas)	Ordena el tiempo y establece tiempo para el descanso
Practica comentarios positivos sobre tu propio desempeño	Identificar y reconocer lo importante que tiene cada uno
Practica comentarios positivos sobre tu propio desempeño	Identificar y reconocer lo importante que tiene cada uno
Establecer prioridades: que es importante, que es lo urgente,	Determinar qué es lo primero permite no hacer esfuerzos simultáneos y hacer las cosas mejor

A fin de desarrollar el ejercicio práctico “enfrentando al estrés”:

- Se formarán cuatro grupos y al azar se hará una distribución entre los grupos una de las situaciones problemas (Hoja Informativa N°5). Hay que indicar que cada grupo deberá escoger un caso y pensar colectivamente que harían en dicha situación. Finalmente, cada grupo deberá de dramatizar y exponer sus acciones al afrontar el estrés.

Actividad de conclusiones y cierre

Mediante una mesa redonda se invita a compartir algunos de los aspectos que fueron reflexionados y se hace énfasis con el colectivo en la importancia de encontrar alternativas al manejo de tensiones y estrés en la vida cotidiana.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.

Hoja Informativa N°5

Selecciona alguna de las siguientes situaciones y en base a ello piensa en que harías si estuvieras en dicha situación y planea una dramatización.

1. Roberto de 23 años trabaja en una bodega, hay momentos en que la bodega se llena de clientes y demandan atención rápida, cuando esto sucede Roberto se bloquea, no puede atender bien a los clientes, ante esto los clientes ejercen aún más presión sobre Roberto.

2. Martha de 18 años, estudia en un instituto, ella tiene dos hermanos menores de 10 y 12 años, a quienes tiene que atender. Pues sus padres trabajan y no regresan hasta la noche. Últimamente ha bajado mucho en su rendimiento académico, no está cumpliendo con sus tareas del instituto. Igualmente, sus hermanos llegan tarde a la escuela, están retrasados en sus tareas y uno de ellos es seguro repita el año escolar. Martha está muy preocupada por esta situación.

3. Anderson de 15 años, está participando en un campeonato de futbol, su equipo ha subido de categoría y las exigencias son algo más fuertes, de otro lado en el colegio están dejando más tareas y trabajos de grupo con los que no está cumpliendo adecuadamente, en casa tampoco está cumpliendo con sus tareas cotidianas, los padres piensan que está comprometido en cosas no muy sanas.

4. Iris de 22 años estudia en un instituto tecnológico privado, para sustentar sus gastos trabaja en una empresa empaedora, en donde le pagan por la cantidad de productos realizados. Últimamente su rendimiento en el trabajo ha disminuido a un 60%, por lo que está muy preocupada, pero aún más le preocupa la posibilidad de tener que abandonar sus estudios por falta de recursos. En anteriores situaciones ha recurrido a préstamos y comprende que ello significa complicar aún más el problema. Hace tres días ha llamado su hermano de 19 años para decirle que se va a quedar en su casa por tres meses.



Retroalimentación

Objetivo

•Recordar el significado y la importancia de cada habilidad para la vida dentro de la prevención del consumo de sustancia psicoactivas.

Resultados esperados

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papel periódico y piezas comunicativas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Fila de bomba

Las participantes se deben dividir en dos grandes grupos. Los dos equipos en fila tendrán que inflar un globo y luego sentarse en el hasta reventarlo, solo cuando la primera de la fila lo haya hecho dará continuada a la otra participante, el equipo que termine primero ganara.

Actividad Central

El colectivo se dividirá hasta formar grupos de 3 integrantes máximo. Cada grupo le corresponderá una habilidad, debe desarrollar la actividad propuesta, definir la habilidad y articular la importancia de dicha habilidad con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Autoconocimiento

¿Cómo soy?

Las participantes anotaran tres características personales en un pliego de papel periódico.

Empatía

¿Cómo puedo generar empatía?

Las participantes anotaran tres características que contribuyan a generar empatía.

Comunicación asertiva

Las participantes expondrán en un pliego de papel periódico las características fundamentales para garantizar una comunicación asertiva en distintos escenarios.

Relaciones interpersonales

Las participantes expondrán en un pliego de papel periódico la manera de relacionarse con las personas, el tipo de relaciones interpersonales que se debe tener, y lo que debe generar una relación interpersonal.

Toma de decisiones

Las participantes expondrán en un pliego de papel periódico que se debería hacer antes de tomar una decisión.

Manejo de problemas y conflictos

Las participantes expondrán en un pliego de papel periódico el manejo adecuado frente algún conflicto.

Manejo de tensiones y estrés

Las participantes expondrán en un pliego de papel periódico como se debe prevenir el estrés.

Actividad de conclusiones y cierre

Cada grupo socializara el desarrollo de la actividad propuesta anteriormente, enfatizando en la importancia y articulación a fin de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, productos elaborados y listado de asistencia.



Al finalizar el encuentro cada madre comunitaria expresara el compromiso adquirido después de recibir dicha formación y la apreciación de este.

Medios de verificación:

Registro fotográfico y listado de asistencia.

Retroalimentación

Objetivo

•Recordar el significado y la importancia de cada habilidad para la vida dentro de la prevención del consumo de sustancia psicoactivas.

Resultados esperados

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas, papel periódico y piezas comunicativas)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Fila de bomba

Las participantes se deben dividir en dos grandes grupos. Los dos equipos en fila tendrán que inflar un globo y luego sentarse en el hasta reventarlo, solo cuando la primera de la fila lo haya hecho dará continuada a la otra participante, el equipo que termine primero ganara.

Actividad Central

El colectivo se dividirá hasta formar grupos de 3 integrantes máximo. Cada grupo le corresponderá una habilidad, debe desarrollar la actividad propuesta, definir la habilidad y articular la importancia de dicha habilidad con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.



Seguimiento y monitoreo

Objetivo

• *Fomentar proyección a través de la guía práctica de intervención desde Trabajo Social a fin de prevenir el consumo de SPA.*

Resultados esperados

Recursos

Locativos (jardín infantil)

Tangibles (sillas, lapiceros, marcadores, libretas y cronograma)

Humanos (trabajadoras sociales en formación y madres comunitarias)

Duración

2 horas

Desarrollo de las actividades

Actividad inicial

Técnica: Conformación de grupos

Las madres comunitarias tendrán que dividirse en grupos de 5 integrantes máximo, las cuales estén en constante comunicación para llevar a cabo los encuentros con los padres, madres y/o cuidadores de niños y niñas pertenecientes al jardín infantil.

Actividad Central

Cada grupo de madres comunitarias elaborara estrategias de convocatoria y cronograma de trabajo a fin de que los padres, madres y/o cuidadores asistan y adquieran conocimientos sobre habilidades para la vida y prevención de spa. Lo anterior será guiado por las trabajadoras sociales en formación.

De acuerdo con lo anterior cada grupo de madres comunitarias prepara con anterioridad el encuentro con los padres, madres y/o cuidadores, apoyándose en la guía práctica de intervención desde Trabajo Social a fin de prevenir el consumo de SPA a través del entrenamiento en habilidades para la vida. Las trabajadoras sociales darán seguimiento y monitoreo a dicha continuidad.

Medios de verificación:

Registro fotográfico, listados de asistencia y cronograma elaborado.

Consideraciones Finales

Las madres comunitarias durante el desarrollo de las sesiones expresaban la motivación por seguir aprendiendo, ya que reconocían la importancia de aplicar estas herramientas a diario, en su familia, su trabajo y en otros espacios en los cuales se desenvuelven como ciudadanas.

Además de ello, la disposición por seguir comprometidas por el proyecto fue evidente, expresaban los casos en su núcleo familiar sobre consumo de SPA, identificaban casos de consumo SPA en el entorno familiar del niño o niña, los compartían y esto generaba debates para la aplicabilidad de las habilidades para la vida como estrategia de abordaje en la prevención de consumo de SPA en tempranas edades.



Referencias Bibliográficas

Centro de información y educación para la Prevención del abuso de drogas-CEDRO. (s.f). *Prevención del uso y abuso de drogas: conceptos básicos*. Recuperado de: http://www.cedro.org.pe/courseonline20134/descargas/Modulo_4.pdf

Cruz, F. (2007). *El desarrollo de las habilidades para la vida como prácticas de protección en la salud*. *Revista Peru Pediatr* 60 (1), 36-38. Recuperado de: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rpp/v60n1/pdf/a06v60n1.pdf>

Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington: 2001. Disponible (julio 17 de 2006) en: <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>

Fe y Alegria. (1999). *Habilidades para la vida, una propuesta educativa para la promoción y el desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Recuperado de: http://www.feyalegria.org/images/acrobati/72979810510810510097100101115_849.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2008). *Herramientas de Orientación y apoyo para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas desde alcohol y tabaco en niños, niñas y adolescentes en PARD y en Clubes Prejuveniles y Juveniles*. Recuperado de: <http://www.descentralizadrogas.gov.co/wp-content/uploads/2015/01/Herramientas-de-orientacion-y-apoyo-para-prevencion-consumo-COL-316.pdf>

Mantilla L. (1999) *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*.

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Recuperado de: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf

Velásquez, A. (2014). *Intervención en habilidades para la vida con un enfoque pedagógico crítico en estudiantes de artes circenses de la ciudad de Cali*. *Revista de Psicología GEPU* 5 (1), 001-257. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/0B_amNUZGjsD9YmFCV0pKV1JRTm8/view