



Comunicate Analiza reacciona

Prevención y promoción pedagógica de los factores de riesgos
psicosociales y la promoción de los derechos humanos en el comunidad
educativa de la IE Instituto Técnico Nacional de Comercio sede-A

Laura Sofía Rodríguez Vargas
Profesional en formación de Trabajo Social UIS



Autora

Laura Sofía Rodríguez Vargas

Profesional en formación de décimo semestre de la escuela de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander

Orientación del proceso

Diana Lucía Moreno Gómez

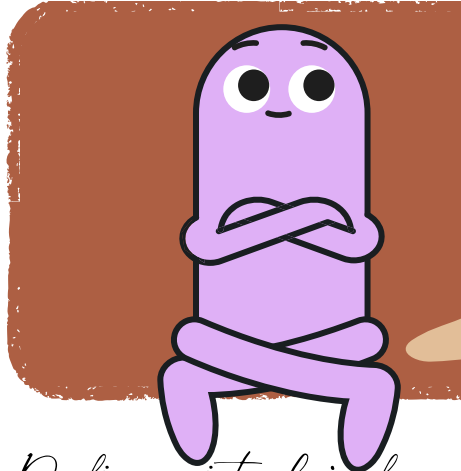
Trabajadora Social, Docente especialista en pedagogía y didácticas específicas, Maestría en desarrollo educativo y social y candidata a doctorado en educación.

Primera edición 2023

Contancto

E-mail: laurasofia19992009@hotmail.com

Cel. 3142519955



AGRADECIMIENTOS

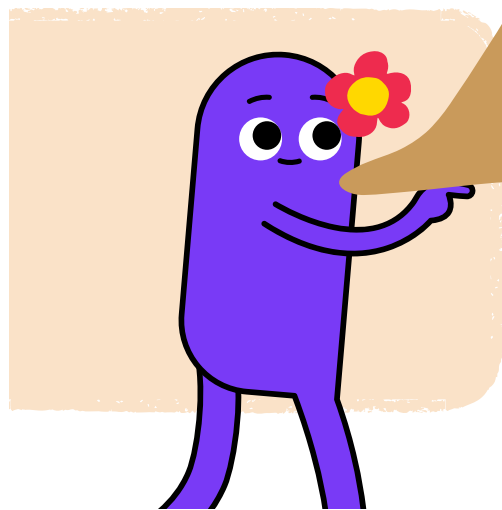
Dedico mi trabajo de grado de manera muy amorosa y con lágrimas en los ojos a mi familia, este logro es más de ellos que mío, son quienes me han apoyado incondicionalmente en toda mi trayectoria; a mi mamá, Blanca Lilia Vargas que siempre será mi gran ejemplo a seguir de la cual siempre estaré eternamente orgullosa y enamorada de la gran mujer que es; a mi papá que con mucho amor siempre está dispuesto a brindarme su ayuda y a mis hermanos que los amo con toda mi alma.

A una florecita que está en el cielo, a mis amigos y amigas que son mi segunda familia, a mi profe Diana Moreno que más que mi profesora se ha convertido en mi amiga y compañera en esta recta final; al voleibol, a el teatro y a las artes que le dan parte de sentido a mi vida, a mi hermosa lila y sobre todo a la vida, que cada día me demuestra lo bella que es vivir.

Esta cartilla es creada para la prevención y promoción pedagógica de los factores de riesgos psicosociales con mayor relevancia dentro del Instituto Técnico Nacional de Comercio, enfocada hacia estudiantes, familiares y docentes.

Aquí podrás encontrar actividades que por medio del juego, la diversión, el arte y la lúdica te enseñarán conceptos claves y brindaran herramientas para el abordaje de los factores de riesgos psicosociales, individuales familiares y escolares.

PRESENTACIÓN

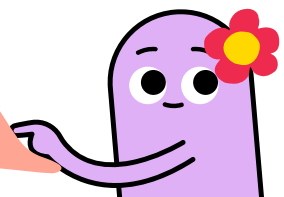


COMUNÍCATE, ANALIZA, REACCIONA



OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la intervención frente a los factores de riesgos psicosociales en las instituciones educativas con actividades pedagógicas las cuales por medio de la lúdica, el juego y la diversión, aborden la prevención de estos factores y la promoción de los derechos humanos.



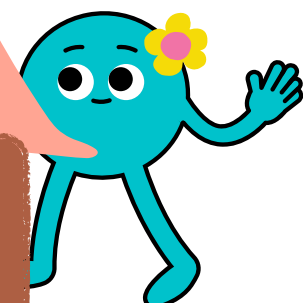
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Abordar los factores de riesgos psicosociales presentes dentro de la institución educativa por medio de actividades lúdicas y talleres pedagógicos
- Sensibilizar a la comunidad educativa frente a los factores de riesgos psicosociales dentro del proceso integral de formación de los estudiantes.
- Ser una herramienta útil para el acompañamiento, la promoción y prevención de los factores de riesgos psicosociales en las comunidades educativas.



OBJETO DE INTERVENCIÓN

Los factores de riesgos psicosociales presentes con mayor relevancia dentro de la comunidad educativa.



SUJETOS DE INTERVENCIÓN

Comunidad educativa

PARADIGMA, MODELO Y ENFOQUE



PARADIGMA SOCIO-CRÍTICO

"Se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano." (Arnal, 1992, como se citó en Alvarado & García, 2008)



MODELO ECOLÓGICO

"Se entiende a la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una entidad dinámica y en desarrollo, que se implica progresivamente en el ambiente y por ello reestructura el medio en el que vive." (García 2001, citado en Varela Cerquera & Osorio Valderrama, 2014)



ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS

La Declaración Universal promete a todas las personas unos derechos económicos, sociales, políticos, culturales y cívicos que sustenten una vida sin miseria y sin temor." Además nos regala la frase "todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos". (Naciones Unidas, 2015)

REFERENTE TEÓRICO



FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

"El conjunto de circunstancias, hechos y factores personales, familiares o sociales, relacionados con una problemática determinada"... "que aumentan la probabilidad de que un sujeto inicie o se mantenga en situaciones críticas que afectan a su desarrollo integral"... "o que sea víctima o autor de la violencia u otras situaciones mencionadas afectando sus derechos esenciales" (La alianza para la protección y la prevención, y otros, 2019)

FACTORES DE RIESGOS FAMILIARES

"Las características familiares, como por ejemplo, la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas." (Strudel y Puentes Neuman, 2000, citado en Villanueva, 2015)

FACTORES DE RIESGOS INDIVIDUALES

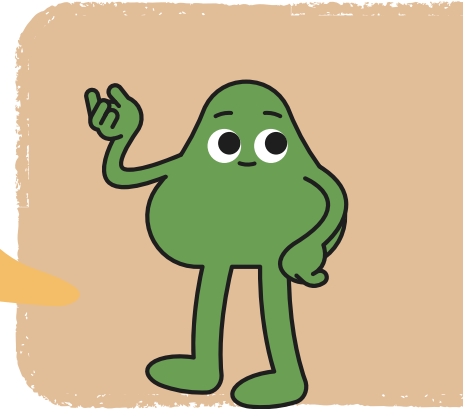
Los factores de riesgo individuales se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, entre otros" (Strudel y Puentes Neuman, 2000, citado en Villanueva, 2015)

FACTORES DE RIESGOS ESCOLARES

"La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo." (Strudel y Puentes Neuman, 2000, citado en Villanueva, 2015)



CONTEXTUALIZACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES



A lo largo de los años, Los riesgos psicosociales han sido reconocidos y aceptados, tomando gran relevancia en diversos países con un mayor abordaje e intervención; Los niños, niñas y adolescentes escolarizados son una población prioritaria de intervención; esto se debe a su carácter de vulnerabilidad en la sociedad, especialmente teniendo en cuenta el contexto colombiano.

Esta temática ha adquirido mayor relevancia con el paso de los años, aumentando cada vez el interés por implementar intervenciones que lleven a la prevención de los factores de riesgos psicosociales y la promoción de los derechos humanos; por lo tanto, esta cartilla se acoge a este interés, la cual por medio de propuesta de intervención busca una comprensión del contexto de la comunidad educativa , frente a los factores de riesgos psicosociales y en la promoción y planificación de acciones que permitan sensibilizar y brindar una intervención oportuna a las necesidades y problemáticas relacionadas a este tema de interés, fortaleciendo los programas, proyectos y estrategias enfocados principalmente a la realidad encontrada, con el fin de mitigar y reducir los riesgos presentes dentro de la institución.

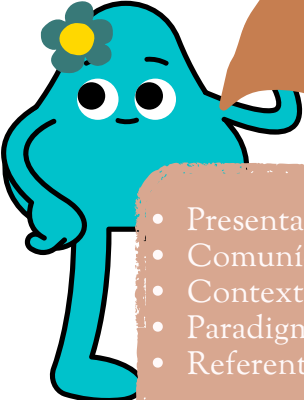


CONTEXTUALIZACIÓN INSTITUCIONAL

El Instituto Técnico Nacional de Comercio (INSTENALCO) aborda los factores de riesgo psicosocial desde la oficina de orientación escolar bajo las fases de la ruta de atención dada por el Ministerio de Educación: promoción, prevención, atención y seguimiento; de las cuales, las dos primeras son abordadas por medio del proyecto de educación sexual y construcción de ciudadanía (PESCC), aquí se abarcan temáticas como el consumo de sustancias psicoactivas e intervenciones sobre proyecto de vida, embarazo adolescente, bullying, violencia escolar, entre otros; en cuanto a las fases de atención y seguimiento, la población que se encuentra en estas etapas son situaciones puntuales y específicas a las cuales se les aborda directamente desde la oficina de orientación escolar.

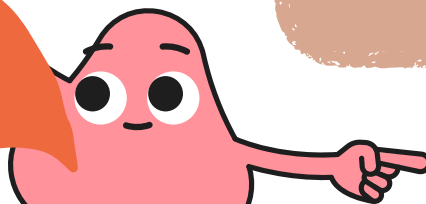
Esta intervención busca realizar mayor énfasis a los factores de riesgos psicosociales presentes en la institución educativa por medio de la primera fase de la ruta de atención (promoción y prevención) puesto que, aunque la institución realiza actualmente un abordaje dentro de esta por medio de su programa PESCC y el abordaje a proyecto de vida, no cuenta aún con un diagnóstico que especifique las condiciones específicas que se presentan dentro de la comunidad educativa INSTENALCO; además de unas bases que impulsen e indiquen la intervención más adecuada para los factores de riesgos psicosociales aquí presentes.

CONTENIDO



PRIMERA PARTE

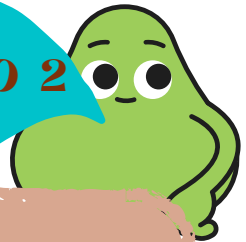
- Presentación
- Comunícate, analiza y reacciona
- Contextualización
- Paradigma, modelo y enfoque
- Referente teórico



MODULO 1

RESILIENCIA

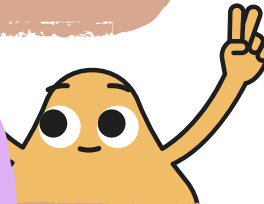
- ¿Quién es esta persona y por qué estoy aquí hoy?
- Mente, cuerpo y alma
- Un mundo con sueño o un mundo para tener sueños
- Háblame para poder escucharte.
- Ohana significa familia
- Ni golpes que duelan ni palabras que hieran
- Todo el mundo miente sobre las sustancias psicoactivas, nosotros te decimos la verdad, Infórmate.
- Esto apenas es el comienzo.



MODULO 2

SEMPITERNO

- ¿Quién es esta persona y por qué estoy aquí hoy?
- Mente, cuerpo y alma
- Tenemos el secreto mágico para la escasez dinero
- Hablemos para poder escucharnos
- ¿Qué harías si tuvieras tiempo de sobra?
- Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran
- Jóvenes y sustancias psicoactivas
- Esto apenas es el comienzo



MODULO 3

AFABILIDAD

- ¿Quién es esta persona y por qué estoy aquí hoy?
- Mente, cuerpo y alma
- Expres-ARTE
- Hablemos para escucharnos
- ¿Qué harías si tuvieras tiempo de sobra?
- Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran
- Jóvenes y consumo de sustancias
- Esto apenas es el comienzo



RESILIENCIA

Este módulo fue nombrado resiliencia por ser el concepto que abarca "la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas en algo positivo, está dirigido hacia la población estudiantil, el cual abarcará temáticas sobre factores de riesgo psicosociales, tanto individuales, familiares y escolares; entendiendo nuevamente a los factores de riesgos psicosociales como "variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas" (Deza, S. 2015)

El objetivo general de este módulo será orientar el abordaje de los factores de riesgo psicosociales en población estudiantil por medio de temáticas de interés que estén presentes dentro de esta población a través de ocho guías, las cuales proponen intervenciones pedagógicas con herramientas encaminadas hacia una propuesta lúdico-pedagógica que permita el entendimiento y la apropiación de estas temáticas por parte de los participantes.



GUÍA #1

¿QUIÉN ES ESTA PERSONA Y POR QUÉ ESTOY AQUÍ HOY?

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: SOCIALIZACIÓN.

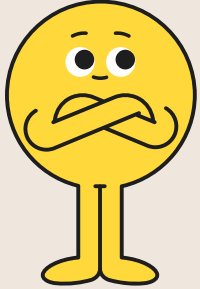
OBJETIVO

Socializar la propuesta de intervención socioeducativa a la población estudiantil por medio de actividades lúdicas que permitan su comprensión, entendimiento, modificaciones y recomendaciones, abriendo el espacio para la presentación de los participantes y la persona a cargo de la guía.

COMPETENCIAS

Comprende las temáticas que serán abordadas a lo largo de la propuesta intervención.

REFLEXIONEMOS



Cada estudiante en una hoja tendrá que escribir quien es él o ella en 100 palabras aproximadamente; el docente orientador o la persona a cargo ayudara este proceso con preguntas dinamizadoras como:

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- *¿Con que personas vive?*
- *¿Qué tipo género de música le gusta escuchar?*
- *¿Cuál es su animal favorito?*
- *¿Qué cosas le gusta del colegio? ¿Cuáles no les gusta?*
- *¿Cuál es su sueño o propósito en la vida?*
- *¿Qué actividad o hobbies realiza a parte de estudiar?*

Al finalizar el escrito, estas hojas serán entregadas al docente orientador y este empezará a leer estos escritos de forma aleatoria sin revelar el nombre del autor; los demás estudiantes de forma voluntaria levantando la mano tendrán que adivinar quien cree que es el dueño de esa hoja; se elegirá solo un estudiante por hoja por cuestiones de tiempo y organización hasta ser leídos todos los escritos.

El propósito de esta reflexión inicial es conocer los estudiantes, que entre ellos mismo se conozcan y que conozcan a el docente orientador; abrir el espacio para admirar la diferencia y la diversidad que se puede encontrar dentro de un grupo.



Referencia: Profesor Jordi, (2022). Cuatro actividades muy buenas para hacer en clase. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QSHqOFLJ7b8&t=200s>

Factores de riesgos psicosociales:

“la perspectiva de riesgo psicosocial es un enfoque que permite analizar en su complejidad, las características individuales, microsociales y macrosociales que contribuyen a generar fenómenos como el abuso de drogas, la delincuencia, así como, el fracaso y el abandono escolar, entre otros. (Kotliarenco, M. et al. 2000 citado en Deza, S. 2015), en palabras de Deza, (2015) “variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas” (Deza, S. 2015)

Factores de riesgos psicosociales individuales:

“Los factores de riesgo individuales se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, entre otros.” (Deza, S. 2015)

Factores de riesgos psicosociales familiares:

Las características familiares, como por ejemplo, la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas. También se ha vinculado la pobreza familiar como un estresor que tiene un importante impacto sobre el desarrollo de niños y jóvenes. (Deza, S. 2015)

Factores de riesgos psicosociales escolares:

“La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, S. 2015)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Actividad 1



Se rotará una bolsita entre los estudiantes con papelitos, la cual tendrá dentro papelitos en blanco y papelitos con los nombres de temáticas de las guías que se abarcarán a lo largo de la propuesta de intervención; al estudiante que le salga el nombre de una temática tendrá que intentar explicar que entiende por esta y a la par, el docente orientador complementará o corregirá su definición.

Al terminar esta actividad anterior, se expondrá el cronograma y las fechas planteadas para cada guía los cuales siempre deben estar abiertos a sugerencias y modificaciones por parte de los participantes.

Actividad 2



Actividad 3



Para dar cierre a la actividad, continuaremos conociendo a los estudiantes y ellos al docente orientador, se jugará ¿adivina quién soy?; se pondrá a prueba el nivel actoral de los estudiantes, los cuales tendrán que pasar al frente del salón e imitar de forma respetuosa y tolerante a uno de sus compañeros (sin repetir), en tal caso que no se logre adivinar al estudiantes, se permitirá 2 pistas; esta actividad se realiza con el interés de ver como se perciben unos a otros y dar cierre a la guía con un momento agradable.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #2

MENTE, CUERPO Y ALMA

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: SALUD MENTAL: ANSIEDAD,
DEPRESIÓN, INSATISFACCIÓN
CORPORAL Y MANEJO DE
EMOCIONES

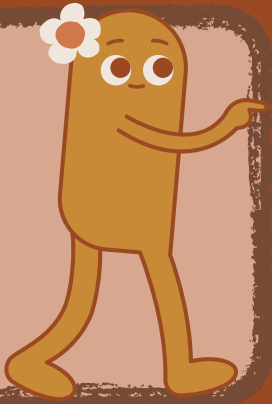
OBJETIVO

Abordar temáticas de salud mental como la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones por medio de actividades dinámicas que permitan la comprensión e intervención desde una reflexión conjunta con los estudiantes y el docente orientador para así mismo brindar herramientas que sean de ayuda para el transcurso de sus vidas.

COMPETENCIAS

- Comprende los temas de salud mental como lo son la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones
- Adquiere herramientas para el manejo de factores de riesgos psicosociales individuales que pueda estar presentando o se le presenten a lo largo de su vida
- Reconoce a la salud mental como necesaria para obtener un bienestar emocional, psicológico y social.

REFLEXIONEMOS



Para abrir esta guía, se leerá un cuento sobre la salud mental y la importancia que tienen los comentarios que realizamos sobre otros.

Para este que este cuento tenga mejor acogida y atención en los estudiantes, realizaremos una puesta en escena improvisada por los estudiantes que serán los actores y actrices de esta historia, mientras el docente orientador lee este cuento con sentimiento e interpretación.

Este cuento, permite generar una primera impresión sobre la salud mental, además de generar empatía entre los estudiantes que se pueden identificar con el personaje principal y así resaltar la importancia de la diferencia dentro de una sociedad retomando las reflexiones de la guía pasada.

Cuento:

En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondito y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse.

El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada.

Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo:

—Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y vendremos a ingresarlo—.

—¿Qué enfermedad es? —Preguntó la mamá globo.

—Anorexia—Respondió el médico Merluza.

Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo.

El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Salud Mental

“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”. (Colombia la Ley 1616 de 2003)

Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo. Miedo: es una respuesta emocional, fisiológica y conductual normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto. (Fernández, Jiménez, Alfonso, Sabina y Cruz, 2012)

Depresión

“la depresión es un trastorno médico grave causado por alteraciones biológicas que requiere un tratamiento específico, que la mayoría de las veces es un problema autolimitado y que el pronóstico con tratamiento es bueno. Los pacientes y los seres queridos deben ser tranquilizados respecto de que la depresión no refleja ningún defecto del carácter”(DSM-V)

Autoestima

“La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. (Gastón de Mézerville citado en Naranjo Pereira, M. L., 2007)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

Semáforo de la locura, ¿serás lo bastante loco para superar esta actividad?

Para iniciar esta actividad, se le entregará a cada estudiante tres tarjetas de colores, una verde, una amarilla y una roja, las cuales funcionarán como un semáforo. El orientador disfrazado de científico loco encuestador, dentro de su papel realizará preguntas sobre depresión, ansiedad y manejo de las emociones, a las cuales los estudiantes responderán:

- Rojo: Imposible haber pasado por una situación tal como esa.
- Amarillo: Pueden sospechar haberse sentido identificados, pero no están muy seguros.
- Verde: Si han vivido una situación parecida o se encuentran viviendo una es ese preciso momento

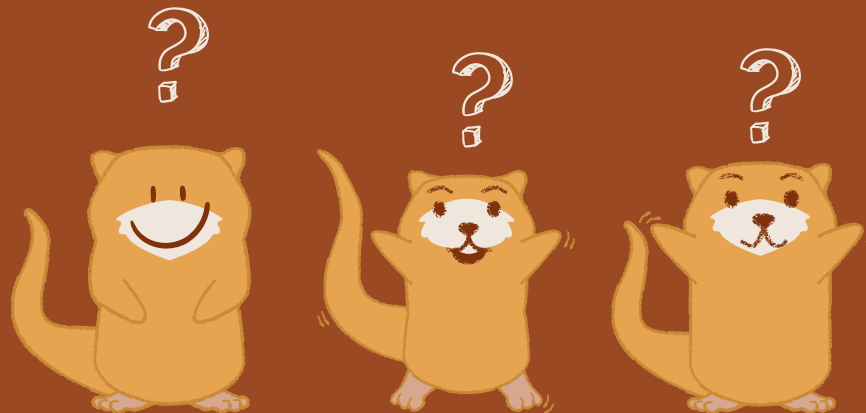
Ejemplo de preguntas orientadoras

- ¿alguna vez en tu vida has estado demasiado triste como para no querer levantarte de tu cama?
- ¿Existen situaciones que te generen nervios a gran escala en donde los puedes considerar ansiedad?
- ¿Sientes que existen ocasiones donde no pueden controlar tus emociones y solo explotas?
- ¿El mal humor se apodera de ti constantemente frente a situaciones que no son de tu agrado?

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Al finalizar de ser respondidas todas las preguntas se espera que al menos la mitad de los estudiantes haya elegido la tarjeta verde en alguna de las preguntas puesto que es un factor de riesgo con gran prevalencia dentro de la institución; a esto, el orientador señalará como al más loco de la clase a él mismo, puesto que haber padecido o padecer es algo normal y muy común actualmente, además haber vivido alguna de estas situaciones, no hace ni define a ninguna persona como “loca o loco” y estos estigmas son los que no permiten abrir un espacio solidario y de comprensión hacia personas que puedan estar padeciendo algún síntoma de estos factores de riesgo psicosociales.

Para cerrar esta actividad, se definirá cada uno de los temas sobre salud mental en el tablero; la actividad se cerrará con la conclusión sobre la importancia de no autodiagnosticarse y pedir ayuda a una persona de confianza apenas considere necesario esta intervención, además de analizar que no son los únicos ni únicas personas que como mínimo han tenido un síntoma de algún trastorno de salud mental.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Cómo manejar la ansiedad, el estrés y depresión que puedo llegar a sentir en algún momento de mi vida?



En la entrada del salón, tendremos una cajita con varios papelitos escritos, estos papelitos tendrán tres diferentes situaciones en donde se evidencia alguna sintomatología de ansiedad, depresión o estrés; cada estudiante en su llegada al salón deberá haber tomado uno.

Para iniciar esta actividad, se dividirá el grupo en tres subgrupos de acuerdo a la situación que le haya sido asignada; dentro de los subgrupos tendrán que definir: cuales son los sentimientos que se pueden encontrar dentro de la situación, y definir que estuvo bien según su percepción y que estuvo mal. al finalizar cada subgrupo designará un representante el cual expondrá al grupo ¿Cuál sería la mejor forma de afrontar o sobrellevar esa situación? para finalizar entre todos los estudiantes y el docente orientador se realizará una reflexión conjunta para entre todos hallar la forma más ideal y sana para afrontarla.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Situaciones:

1

Es domingo y son las 9:50 pm, Juan de 12 años tiene un examen de matemáticas para mañana en su primera clase del día. A pesar de que Juan estudió toda la tarde lo visto en clase, no ha podido conciliar el sueño, debido a que no dejan de pasar preguntas por su cabeza como: ¿Qué tal si no estudie el tema que aparecerá en el examen?, ¿y si mañana se me olvida todo lo que estudie hoy?, ¿creo que voy a perder ese examen?, si no duermo lo suficiente, mañana no podré levantarme y llegare tarde a la clase, ¿será que le digo a Catalina que me deje copiar su examen? a ella siempre le va bien en los exámenes.

2

Es Navidad y como de es costumbre, Mateo y su familia están reunidos en la casa de su abuelita con sus tíos, primos y sobrinos. Él se encuentra cenando un hayaco que le tenía guardado su abuelita con mucho cariño y se acerca su tía Marta para hablar con él, “mi amor debería dejar de comer tanto, porque que después no va a tener novia, porque a las niñas no les gustan los hombres gordos”, este comentario hace que Mateo se sienta incomodo con su cuerpo justo en ese momento, le dan ganas de llorar, se le quito el apetito y se va a buscar a su mamá.

3

Camila tiene 10 años, vive en una familia integrada por papá, mamá, una hermana mayor y un hermano menor. Es jueves en la tarde, Camila está viendo su canal favorito, hasta que escucha la voz de su mamá llamándola “Camila, necesito que vayas a la panadería por 2.000 de pan y una mantequilla” la primera reacción de Camila es sentir estrés y pereza debido a que esta muy cómodamente frente al televisor y le responde a su mamá “¿por qué tengo que ir yo? Mi hermana no está haciendo nada”, la mamá de forma enojada le responde “no me haga ir a apagarle ese televisor, levántese y vaya por lo que le pedí”, Camila muy enojada toma el dinero del mandado y va hacia la panadería.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Qué tanto me conozco?

Actividad 3

En una hoja los estudiantes tendrán que escribir primero 10 cosas que no les gusten de ellos mismos; después de realizar esto, ellos mismos tendrán que escribir 10 cosas que les gusten de ellos mismos; para esta actividad solo podrán escribir cosas de su aspecto físico.

En el tablero, se dibujarán dos muñequitos, uno femenino y el otro masculino u otros si dentro del aula de clase se encuentra una persona diversa; a esto se le señalará flechitas de color rojo a las partes que menos gusten los estudiantes de ellos y verde a las que más gusten; al terminar esto los estudiantes intentarán explicar los resultados observados en el tablero.

Esta actividad se realiza, con la intención de definir el porqué de nuestros más grandes complejos, y de cuantas personas a nuestro alrededor pueden sentir lo mismo que yo, analizar si son una inseguridad construida socialmente y también resaltar las partes que si me gustan.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

En la salida el docente orientador entregará un papelito a cada estudiante, el cual contendrá dos herramientas que podrán ser utilizadas como apoyo en caso de un ataque de pánico o ansiedad.



ANEXOS

ANEXO 1



GUÍA #3

TENEMOS EL SECRETO MÁGICO PARA LA ESCASEZ DE DINERO

Conozcamos la guía

Tiempo: 1 hora

Tema: Dificultades económicas

Objetivo

Promover estrategias que proporcionen herramientas para el manejo de la economía dentro de la familia por medio de actividades que aporten ideas para economizar dentro del propio hogar.

Competencias

- Adquiere herramientas para el manejo de la economía dentro de la familia
- Comprende la importancia de llevar un orden a la economía del hogar
- Reconoce las herramientas que tiene a su alcance para informarse y abordar de forma eficaz la economía familiar.

REFLEXIONEMOS



Se reproducirá el video motivacional de nombre "Donde tus sueños te lleven" de Javier Iriundo. Voz de Pablo Motos del 2014, este video aborda la temática sobre proyecto de vida con el fin principal de incentivar a los participantes para soñar y poner en marcha actividades que los lleven al cumplimiento de estos.



Referencia: Ediciones Oniro (2014) "Donde tus sueños te lleven" de Javier Iriundo. Voz de Pablo Motos. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ.GMZc>

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Autoconocimiento

Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima. (Marina, 2009)

Sueños

Son normalmente deseos idealizados. En gran medida se encuentran ubicados en el largo plazo. Son ambiciosos e ideales. Los sueños que podamos llegar a tener, se basan principalmente en éxitos y triunfos rotundos, que nos mueven de emoción. (Maya, J. 2016)

Proyecto de vida

Es considerado como resultado del proceso realizado de analizar el entorno, evaluar las fortalezas y debilidades de la organización, analizar el medio externo para determinar oportunidades y amenazas, identificar las ventajas competitivas de la persona y está integrado por definición de objetivos y de estrategias y una forma de accionar para lograr los objetivos de la misma (Suarez y Alarcón, 2018)

Metas

Un objetivo se encuentra conformado por 2 o más metas, si se conforma de una sola, esa meta pasa a ser objetivo. Podríamos definir entonces más concretamente, que en vez de los objetivos ser «fines grandes», son elementos compuestos por metas. Si no se puede dividir un objetivo en metas, entonces no es un objetivo, es una meta. (Maya, J. 2016)

Objetivos

Podemos verlos como aquellos destinos que nos trazamos en la vida. Por ejemplo, un objetivo para alguien podría ser: «Ser Rico» o «Alcanzar Libertad Financiera». Otro objetivo puede ser por ejemplo, unas grandiosas vacaciones. Los objetivos normalmente son fines que podríamos considerar grandes. Normalmente, los objetivos encaran grandes logros. (Maya, J. 2016)

Deseos

Son el motor de los objetivos y las metas como tal. Son los deseos los que mueven nuestro corazón y nuestra intuición. Muchos de nuestros deseos, provienen como tal de nuestra naturaleza humana. Es justamente dicha naturaleza la que nos hace buscar el placer en diferentes actividades. (Maya, J. 2016)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

Tv en vivo y en directo

Nos encontramos en un programa de entrevistas, en el cual, los estudiantes serán los invitados especiales; aquí tendrán que poner en práctica su nivel artístico. Cada uno de los estudiantes pasará al “set de grabación” y se convertirá en su yo del futuro, en donde recibirá preguntas acerca de su proceso por el cual realizó todas sus metas y objetivos a lo largo de su vida; Esto permitirá que los estudiantes reflexionen sobre las metas y objetivos que tendrán que adquirir a lo largo de su proyecto de vida para convertirse en lo que desean en un futuro.

*Creando las bases de nuestro proyecto de vida
Guía básica para iniciar tu proyecto de vida*

Responde:

- ¿Qué te gustaría ser en un futuro? (estudiar una carrera profesional, perseguir un sueño, etc.)
- ¿Qué objetivos tienes que cumplir para convertirte en tu yo del futuro?
- ¿Qué actividades debo lograr para los objetivos?

Al responder estas preguntas se espera que los estudiantes elijan sus sueños y metas que sean viable para para su cumplimiento por medio actividades que sean planteadas para el cumplimiento de sus objetivos, tanto a corto plazo como a largo plazo.

Actividad 2

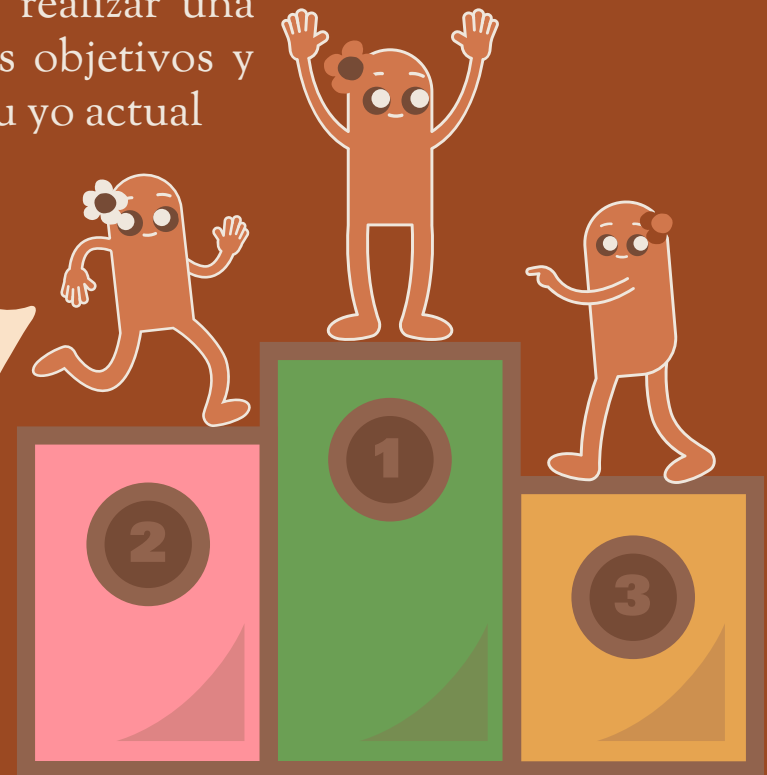


Autobiografía

Como si fueras un famoso, realiza tu biografía desde que naciste hasta el día de hoy, agrega aciertos y desaciertos que has tenido a lo largo de tu vida, escribe las cosas que te gusta y las que no tanto y hechos que marcaron tu existencia.

Esta actividad permitirá a los estudiantes realizar una vuelta atrás de lo que ha sido su vida, los objetivos y metas que han cumplido para llegar hasta su yo actual

Actividad 3



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Al terminar la guía se realizará el cierre por medio de sugerencias y comentarios por parte de los estudiantes de forma voluntaria.



GUÍA #4

HÁBLAME PARA PODER ESCUCHARTE

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Comunicación Asertiva

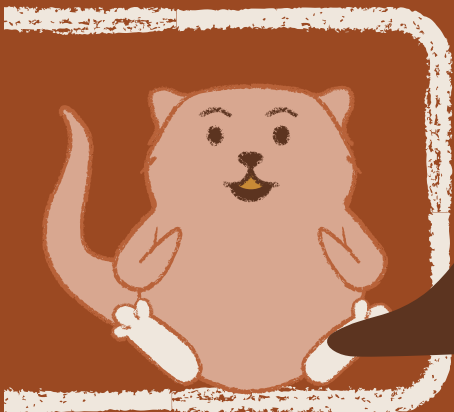
Objetivo

Aportar herramientas comunicativas que permitan la expresión de sentimientos y emociones hacia otras personas de manera asertiva enfatizando en las familias.

Competencias

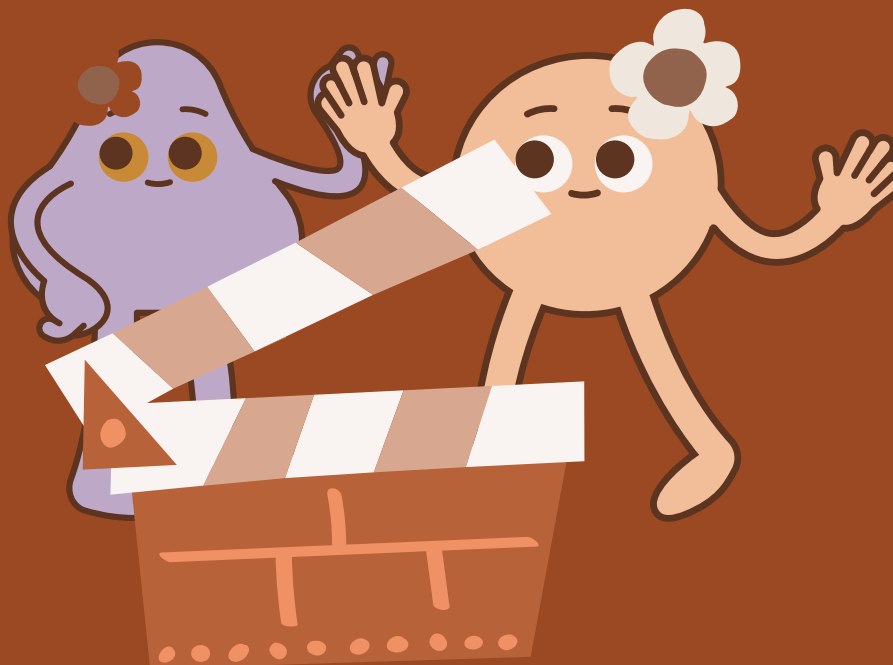
- Comprende la importancia del uso de la comunicación asertiva al momento de querer expresarse

REFLEXIONEMOS



Jugaremos el nombre de la película, por medio de la actuación un participante pasará al frente y tendrá que hacer entender a los demás participantes utilizando solo su cuerpo el nombre de la película que le fue asignada.

Esta actividad abrirá el espacio para iniciar la conversación sobre la importancia de la comunicación asertiva y clara.



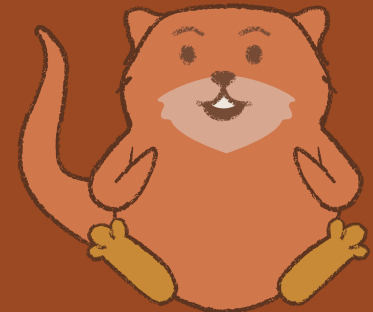
APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Comunicación Asertiva

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. El asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo así lo que se considera más apropiado para uno mismo. Es decir, defendemos nuestros derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, pero tampoco permitimos ser agredidos u ofendidos, evitando de esta manera situaciones que nos causen ansiedad. (Castellanos, M. 2021)

Escuchar

Es una actividad natural y activa que supone la capacidad de recibir, entender, interpretar y responder a los mensajes (verbales y no verbales) del interlocutor. Es una tarea ardua y una compleja operación psicológica, en la que muchas veces se puede llegar a perder la concentración, debido a diversos factores (psicológicos, pragmáticos, sociales, didácticos, entre otros). Por eso se dice que hay muchas personas que no saben cómo escuchar y que una persona no escucha todo lo que cree haber oído o viceversa. (Cova, Y. 2012)





Usualmente, ¿qué tan asertiva es tu comunicación?

Se escribirá el nombre del participante en el tablero, y a este se le agregaran notas adhesivas con sus nombres de colores de acuerdo a sus respuestas.

verde para las que sí y azul para las que no

- ¿Eres tolerante y respetuoso al momento de tener una conversación?
- ¿Aceptas fácilmente tus errores?
- ¿Propones soluciones sin enojarte?
- ¿Negocias con los demás y llegas a acuerdos?
- ¿te expresas de forma sincera pero sin herir a los demás?

Con más de 4 respuestas positivas se considera una persona con comunicación asertiva

Con 3 respuestas positivas, vas muy bien pero necesitas seguir trabajando en tu comunicación

Con 2 o menos respuestas positivas recomendamos empezar a trabajar en tu comunicación asertiva.

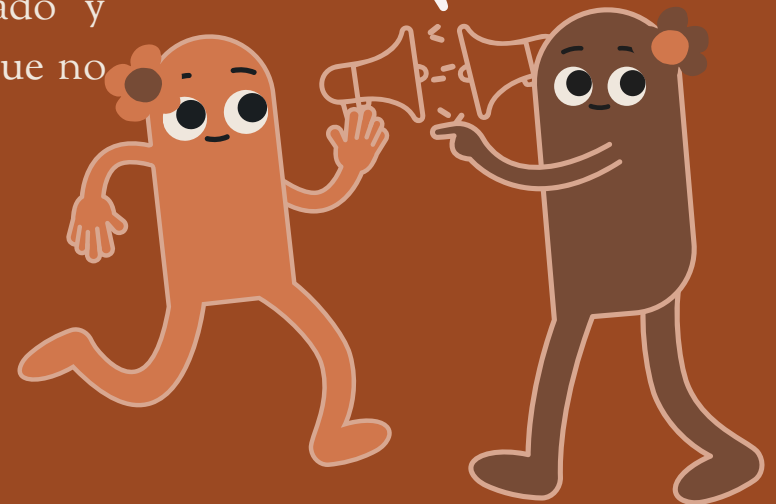
CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Se invitará a todos los participantes a contar una historia cualquiera al docente orientador, pero con la característica que serán todos al mismo tiempo y gritando; esto lo realizarán por 4 min; al terminar se preguntará a participante si alguno escucho la historia de sus otros compañeros, y así mismo cual difícil fue hacerse escuchar.

Después se elegirá a 3 participantes para que cuenten su historia uno por uno con su voz promedio en el que todos lo puedan oír, pero sin la necesidad de gritar. Al finalizar esta actividad se reflexionará sobre la importancia de analizar nuestro lenguaje, elegir un tono adecuado y observar hacia quien va mi conversación debido a que no nos referimos a todas las personas de la misma forma.

¡Grita!

Actividad 2



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Comencemos a ser asertivos; por medio del juego tingo tingo tango, cada estudiante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- Usar frases con “yo”: te permitirá reafirmar tus opiniones, deseos y derechos. Además, al hablar en primera persona, hará saber a los demás lo que piensas sin que parezca que los estás acusando. Puedes utilizar algunas de estas frases para practicar: “yo pienso”, “yo siento”, “yo creo”.
- Aprende a escuchar: Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona.
- Mantén contacto ocular, escucha con interés y controla tus propias emociones y pensamientos, para poder evitar reacciones, defensas, explicaciones o interrupciones. Conecta con la otra persona, preguntándote: ¿qué estará sintiendo cuando me dice esto? Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que la otra persona dice.

Tip: cuando estés hablando con alguien espera a que termine sus frases antes de contestarle.

• Oponerse de forma asertiva. Aprende a decir no: Poder decir “no” siempre ha resultado un tanto difícil, y cuando logramos decirlo nos despierta sentimientos de ansiedad y culpa.

Lo primero que debemos hacer es perder el miedo a lo que los demás puedan pensar y aceptar la ansiedad como parte del proceso, es normal que te pongas nervioso o te sientas incómodo a la hora de decir no, pero no sucumbas a este malestar diciendo que sí y tratando de quitarte el problema de encima.

Puedes empezar a practicar frente al espejo; piensa en situaciones cotidianas en las que tengas que decir no, y observa tu comunicación verbal.

Tip: Di que no sin dar demasiadas explicaciones, así ofrecerás menos argumentos a aquellos que te quieran convencer de lo contrario.

ACTIVIDAD
3



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #5

OHANA SIGNIFICA FAMILIA

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Comprensión de los roles familiares

Objetivo

Promover estrategias que permitan el fortalecimiento de los lazos familiares por medio del conocimiento de los roles que ocupa cada miembro dentro de una familia enfatizando en cada uno como ser valiosos y merecedor de respeto.

Competencias

- Comprende la importancia de una sana convivencia dentro de la familia.
- Reflexiona sobre los roles dentro de la familia y sus deberes dentro de ella.
- Entiende a la familia como un lugar seguro en donde debe sentir un ambiente de paz y armonía.

REFLEXIONEMOS



La familia es un equipo, y como todo equipo para lograr sus objetivos necesitan dividirse tareas y todos cumplir con lo que les corresponde, por esto se propone abrir la guía con el siguiente video:



Referencia: David Pablo Yaps (2021) Las Cinco C del Trabajo en Equipo. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cJUXxjOeoCk>
[DLMG1] Recuerda colocar el nombre... no sólo la dirección

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Familia

la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se requiere duradero, donde se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre los miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (López y Guiamaro, 2016)

Trabajo en equipo

Stoner (1996) define al equipo como personas que interrelacionan con el propósito de lograr un objetivo común. Koontz & Weihrich (1998) conceptualizan al equipo como un número reducido de personas con destrezas que se complementan entre si comprometidas con un mismo objetivo, una serie de metas de desempeño y un método de trabajo del cual son solidariamente responsables. (Treviño Alanis, Ninfa Idalia & Abreu, José Luis 2017)

Roles familiares

El ROL se refiere a las expectativas y normas que un grupo social (en este caso la familia) tiene con respecto a la conducta de la persona que ocupa una posición particular, incluye actitudes, valores y comportamientos adscritos por la sociedad a todo individuo que se ubique en ese lugar específico de la estructura familiar.

Toda posición trae consigo una serie de funciones que definen el papel a cumplir dentro de la familia, así tenemos que cada posición tiene un rol asociado, el cual está circunscrito por un conjunto de normas que se aplican a quien ocupe un lugar particular de la estructura familiar. De este modo se definen el comportamiento entre los individuos en cada posición (padres e hijos), indicándoles lo que está permitido o no. Aunque los roles presentan diferencias dentro de cada familia, todas tienen expectativas, tácitas o expresas, respecto al papel que deben asumir sus miembros. El Rol en la Familia: Roles Familiares. 2020. Link: <https://www.medicosfamiliares.com/familia/el-rol-en-la-familia-roles-familiares.html>



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Cuál es tu rol?



Actividad 1

Como primera actividad dividiremos el grupo en 3 subgrupos, a cada grupo se le entregará un pliego de papel en donde se les asignará un integrante de la familia, ya sean hijos, madre o padre; de acuerdo al rol asignado, los estudiantes tendrán que escribir en ese papel los roles que tiene que cumplir el integrante que se les asigno. Al terminar esto, se socializará y discutirán los resultados resaltando la importancia de cada integrante dentro de la familia como un equipo para cumplir sus roles.

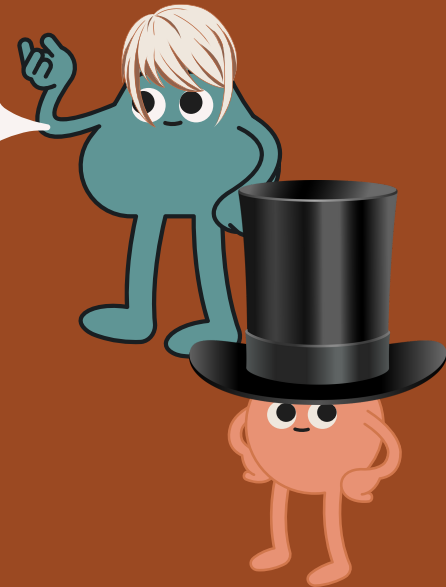
¿Qué tan bueno eres actuando?

El facilitador dará orientaciones a los participantes y cada uno de ellos deberá interpretar a un miembro de la familia; después de esto se planteará una situación por grupos y cada uno de ellos debe representarla de acuerdo al rol que se les asigno. De acuerdo a como se realice la actividad se debatirá en el grupo como se sintieron y que opinan del rol que interpretaron.

Situaciones:

1. Es la mañana, y todos se preparan para salir a trabajar, los hijos a estudiar, no hay nada para hacer de desayuno y los hijos no han hecho sus tareas del colegio.
2. Es un domingo al medio día todos están acostados haciendo pereza, ya llega la hora de almuerzo y no se ha preparado nada.
3. En el colegio uno de los hijos menores presenta problemas de convivencia y sus papás fueron citados a una reunión.

Actividad 2



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #6

NI GOLPES QUE DUELAN, NI PALABRAS QUE HIERAN

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Bullying y el otro como un ser sintiente

Objetivo

Fomentar la convivencia sana y el respeto por la diferente dentro y fuera del ambiente escolar impulsando valores la empatía, solidaridad y compasión por medio de actividades y herramientas que permitan la reflexión colectiva dentro del aula de clase.

Competencias

- Comprende qué es el bullying y sus características
- Identifica las causas del bullying y los factores de riesgos psicosociales que puedan aumentar la presencia de este
- Reconoce el bullying como una problemática prevaleciente dentro de la institución educativa

REFLEXIONEMOS



Al entrar al salón de clase, previamente se han vestido a 4 estudiantes con sombreros y ropa extravagante realizando un performance; no podrán moverse ni decir ninguna palabra hasta que el orientador les de la orden. Cada estudiante se presentará con un nombre otorgado previamente, con una nacionalidad diferente a la colombiana y una personalidad distinta; al terminar esto se le preguntará a los estudiantes ¿Cuál es su primera impresión al ver a sus “nuevos compañeros”, estos comentarios serán escritos en el tablero para después ser analizados por todos. Esta actividad quiere generar la reflexión sobre la diferencia como un sinónimo de cultura y diversidad y no como algo malo.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Bullying

"Se caracteriza por acosar, intimidar u hostigar a otros niños o niñas. Se han identificado 5 tipos de bullying, los cuales se clasifican dependiendo de la actuación de los victimarios." (Sanchez, A. 2021)

Bullying fisico

"Consiste en la agresión que se realiza con golpes cuerpo a cuerpo, con patadas, empujones o con objetos, también se encuentra dentro del tipo de maltrato físico, los daños que se producen a los objetos personales de la víctima o los robos que se le hagan." (Sanchez, A. 2021)

Bullying verbal

La forma verbal de acoso es la más habitual, esta deja huella en la víctima gracias al poder que tienen las palabras, disminuyen la autoestima de la víctima a través de humillaciones, insultos, nombres groseros, humillaciones públicas, propagación de rumores, mensajes telefónicos o vía web completamente ofensivos, llamadas insultantes y lenguaje sexual explícito indecente. (Sanchez, A. 2021)

Bullying psicológico

"este se lleva a cabo a través de las amenazas que producen miedo y su propósito es obtener algún objeto, dinero o simplemente obligar a la víctima a que lleve a cabo acciones que no debe y no quiere hacer." (Sanchez, A. 2021)

Bullying social

se trata básicamente del fenómeno de exclusión y aislamiento progresivo del afectado. De este modo, los acosadores evitan que la víctima participe, ignoran su presencia y no cuentan con él durante la realización de las actividades normales, entre los amigos o los compañeros de clase. (Portal educativo, 2021)

Víctima

Es quien sufre las agresiones. Suele ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente. Agresor: Es quien ejerce la violencia, el abuso o el poder sobre la víctima. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas. (Gobierno de Nayarit, 2011)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Desahógate

En la mitad del salón se dejarán cuatro pliegos de papel periódico en donde se expresarán todas las cosas que les molesta y los hace enojar. Estas frases se escribirán con respeto y cero groserías, por ejemplo:

- Cuando mi papá me regaña por cosas que no hice
- Cuando mi compañero de clase llega unos zapatos nuevos y yo no
- Cuando me fue mal en el examen de sociales.

Esta actividad busca brindar un espacio en donde los estudiantes liberen todos los pensamientos y enojos que puedan tener dentro y no se lo dicen a nadie.

Motivaté

·Para esta actividad, realizaremos lo contrario de la anterior, nuevamente se dejarán cuatro pliegos en donde expresemos cosas que nos alegran el día y motivan, por ejemplo:

- Me alegra desayunar huevos con jamón
- Me alegra cuando mis papás hablan conmigo
- Me alegra cuando mi mascota duerme conmigo
- Se espera que este cartel se pegue en un lado visible y funcione como un buen recuerdo.

·Estas dos herramientas se recomiendan realizar en casos de momentos de frustración y enojo, para sacar todos los malos pensamientos que se podrán sentir y recordar las cosas buenas que tiene la vida para mí.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Saca una sonrisa



Cada persona tiene características de admirar o cosas que nos agraden mucho de ellos; por lo tanto, cada estudiante sacará una hoja en donde escribirá su nombre en la parte de arriba; esta hoja tendrá que pasar por cada uno de los estudiantes y ellos tendrán que escribir de forma anónima una cualidad o característica de admirar sobre su compañero.

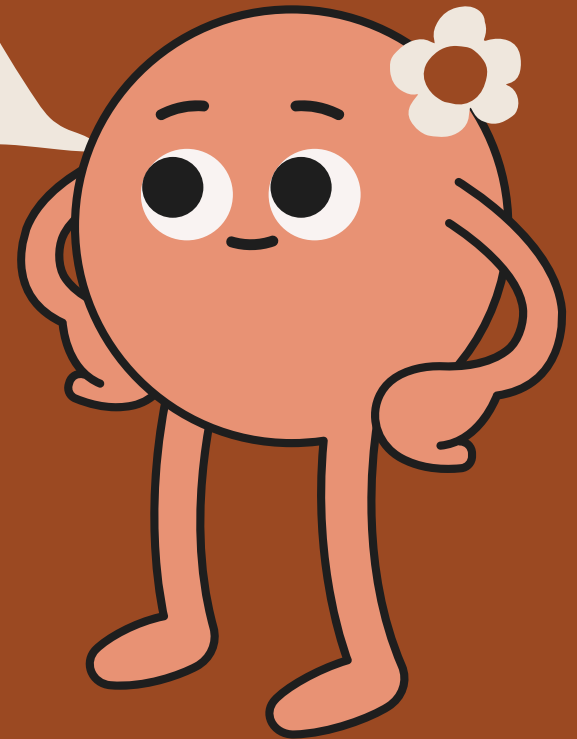
- Al finalizar, esta hoja llegará a su dueño, en donde se le recordará sus cosas positivas.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada. en la salida se entregará un folleto que refuerza la temática (Anexo 1)



ANEXOS

• ANEXO 1

- No eres culpable de ser agredido. Recuerda que tú no eres el problema. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, nadie puede imponerte una forma de ser.
- No tienes que hacer frente a esta situación solo.
- No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones. Pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
- Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres y maestros, o cualquier otra persona a la que le tengas confianza.
- Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, qué piensas acerca de esto, cómo afecta tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
- Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un correo electrónico, entrégala o envíalo a alguien en quien confíes.
- Recuerda que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos

GUÍA #7

TODO EL MUNDO MIENTE SOBRE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.
NOSOTROS TE DECIMOS LA VERDAD, INFORMATE.

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Consumo y venta de
sustancias psicoactivas

Objetivo

Brindar información sobre las sustancias psicoactivas y el consumo de ellas, además de exponer sus consecuencias por medio de actividades que permitan la reflexión conjunta sobre la repercusión de estas frente a su desarrollo personal y proyecto de vida.

Competencias

- Identifica factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en espacios recreativos.
- Reflexiona sobre los efectos del consumo de sustancias psicoactivas.
- Motiva al uso de otras alternativas en momentos de curiosidad o ansiedad como los deportes u otras actividades que traigan cosas positivas para su vida.

REFLEXIONEMOS



Para abrir el espacio de consumo de sustancias psicoactivas se propondrá compartir la siguiente historia tomada de la vida real de Luis:

HISTORIA

- “Me llamo Luis y soy adicto a las drogas”. Apenas las palabras salieron de mi boca y me di cuenta de que, después de tantos años, al fin acepté mi problema, un problema que, además de acabar con mi vida social, familiar y laboral, casi me causa la muerte, y lo peor de todo es que no me daba cuenta.

Yo no empecé a consumir drogas desde muy joven, de hecho, fue hasta pasados los treinta años cuando me ofrecieron mi primer cigarro de marihuana que acepté porque quería socializar con la gente de mi nuevo trabajo que era mucho más joven que yo, no quería que pensarán que era una fresa o un mocho.

Cuando llegué a mi casa le conté a mi esposa lo que había hecho y se sorprendió mucho, me dijo que le parecía una estupidez que a estas alturas haya empezado a experimentar con las drogas, la verdad yo pensé lo mismo, pero lo hecho, hecho estaba.

En ese tiempo, cuando me inicié en las drogas, me sentía como un adolescente tratando de hacer “nuevos amigos”, pero la verdad es que resultó. Mis “nuevos amigos” me invitaban a todos lados, me llamaban, en fin, me incluían en todos los planes que hacían, aunque todo estaba relacionado con el consumo, pero no creí que fuera un gran problema.

Yo siempre había sido un solitario, pero esto tenía una explicación, mis papás nunca me dejaban hacer nada, no podía salir y esto me limitaba en mi vida social porque, aunque me invitaran a fiestas o salidas nunca podía porque no me daban permiso, aunque esto no lo decía porque me daba pena, ¿cómo un hombre tenía que avisar sobre cada uno de sus movimientos? Pues yo sí. Mi mamá era sobreprotectora conmigo y mis hermanos. Casi puedo afirmar que me casé para poder salir del yugo familiar.

En la prepa, por más que me esforzaba en pertenecer a un grupo, nunca me salía, me consideraban el “raro” y, aunque no me rechazaban abiertamente, nunca me incluían en planes, salidas ni nada. Y ahora, a mis treinta años, era la primera vez que me pasaba, me sentía libre.

HISTORIA

•Tan solo pasaron dos meses cuando pasé de la marihuana, que debo aceptar que no me encantaba, a la cocaína. Fue increíble lo que me provocó desde la primera vez, me sentía poderoso, capaz de hacer cualquier cosa. Creía tener una claridad mental como nunca y, claro, me sentía ansioso.

Yo pensaba que las personas que consumían cocaína solo les hacía falta una "raya" para experimentar los grandiosos efectos, pero no, cada hora de esa fiesta donde la probé tenía que volver a consumirla para notar la sensación tan agradable que me provocaba.

El día siguiente fue un infierno, tenía una especie de cruda, me dolía la cabeza, la nariz y tenía un gusto amargo en la boca. Me juré a mí mismo no volver a consumir jamás. No lo cumplí ni de lejos, todo lo contrario.

En el inicio de mi adicción era consumidor "social", solo me metía coca en las fiestas, reuniones o cuando iba de antro. Pasados seis meses empecé a necesitar la droga casi todos los días porque los efectos se pasaban cada vez más rápido. Luego me pasé al "speed", porque, al tratarse de anfetaminas puras, me duraba más tiempo la sensación, más de cuatro horas.

Las primeras consecuencias las viví en mi casa. Al principio mi esposa no se dio cuenta, pero me reclamaba el hecho de que todos los fines de semana saliera de fiesta y ya no hiciera cosas con ella. Mis papás también se quejaron de que ya no iba a comer con ellos los domingos. La verdad es que me sentía tan "crudo" que me era imposible moverme de la cama.

Aunque físicamente no se me notaban los efectos de tantos meses de consumir coca y "speed", lo cierto es que estaba con un humor de los mil demonios cuando no consumía y mi entorno lo notaba, pero no me decía nada porque no tenían idea de lo que pasaba en realidad.

HISTORIA

Luego vinieron los problemas de dinero. Mi esposa, que trabajaba, se dio cuenta de que me acababa mi sueldo muy rápido y no veía que comprara nada. Entonces se empezó a preocupar. Un día, cuando volvía de trabajar, me estaba esperando en el sillón para hablar. Me preguntó qué es lo que estaba pasando y yo le mentí, le dije que cuando salía con mis compañeros de trabajo íbamos a lugares carísimos y que a mí me daba pena decir que no iba por cuestiones económicas. No me creyó, pero no me dijo nada. La verdad es que mi explicación resultaba ridícula. Me preguntó si consumía drogas y yo lo negué categóricamente.

La verdad es que ella aguantó muchísimo antes de decidirse a dejarme, mis malos humores, mis ataques de ira, mi carácter explosivo, sobre todo porque nunca antes me había comportado así. Antes de que me corriera de la casa me preguntó por última vez si me estaba metiendo algo, nunca lo acepté y me tuve que ir a casa de mis papás. Como nunca me había llevado bien con ellos, al principio no notaron nada raro.

Las repercusiones de mi excesivo consumo de drogas empezaron a reflejarse en mi trabajo. Ya no era la persona creativa y responsable del principio, me convertí en un tipo malhumorado y que aprovechaba el menor descuido para evitar cumplir con mis obligaciones. Mi jefe se hartó y me corrió.

Como ya no tenía ingresos empecé a robarles dinero a mis padres, sin ningún reparo, incluso de forma descarada, pero es que no podía estar sin consumir ni un solo día.

Un día, al volver de una juerga en la madrugada, empecé a sentir que me aprisionaban el pecho y de pronto caí desmayado. Me había dado un preinfarto, ¡a mis treinta y cuatro años! Mis papás me llevaron de urgencia al hospital y fue cuando les confirmaron sus terribles sospechas, su hijo tenía un grave problema de adicción. Cuando desperté y me confrontaron aún lo seguía negando. Les dije que me metía coca ocasionalmente.

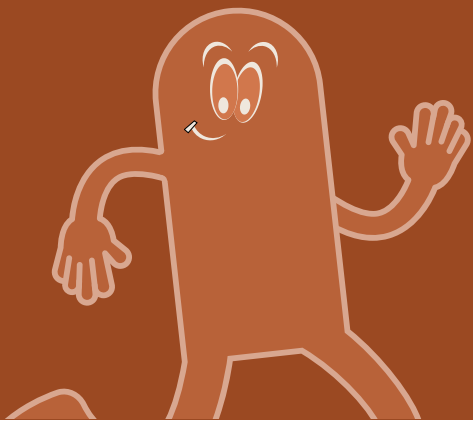
En este punto me di cuenta lo que me había estado pasado en los últimos años, todo era horrible. No voy a decir que acabé con los indigentes, ni que me enfrenté a una situación de riesgo, no hizo falta, sin llegar a tanto había destruido mi vida. Fue cuando toqué fondo.

HISTORIA

Mi familia me llevó a un centro de desintoxicación donde espero poder recuperarme y, sobre todo, no recaer en este infierno de las drogas. Mi esposa no regresó conmigo, no pudo perdonarme. La entiendo perfectamente. Me lo merezco.

No voy a soltar un discurso sobre las consecuencias que tiene consumir drogas, solo les pido que se vean reflejados en mi historia y se pregunten si es que vale la pena sacrificar tu vida por el consumo. Yo creo que no.

Después de realizar esta lectura, se propondrá realizar un análisis colectivo sobre la situación de Luis, como pudo evitar llegar a tal extremo, y sobre las repercusiones que tuvo esta sobre su vida



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Sustancias Psicoactivas

Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

Tipo de consumo

Es de vital importancia diferenciar los niveles o tipos de consumo porque no todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas. Estos tipos son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia. (MSPS, s.f.).

Prevención

Manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA. (MSPS, s.f.).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

¿Que tanto sabes de...

·Dividiremos el salón de clases en subgrupos de 3 personas, estos grupos se les asignara una sustancia psicoactiva y estos tendrán que recolectar dentro de la institución educativa en 10 minutos la mayor información sobre esta sustancia para después exponer la información recolectada.

Al finalizar las exposiciones el orientador recopilará la información más relevante y expondrá una breve contextualización sobre las anteriormente mencionadas.

ALCOHOL
MARIHUANA
CIGARRILLO
LSD
COCAÍNA
HEROÍNA
KETAMINA
OPIOIDES



Actividad 2

Consecuencias y superaciones

En el tablero impresas o por medio de un Video Beam, se expondrán fuertes consecuencias sobre los consumidores de sustancias psicoactivas, que tipo de sustancia psicoactiva y que trajo eso para sus vidas.

·Se abrirá el espacio de discusión para preguntas y dudas sobre los casos anteriormente expuestos.

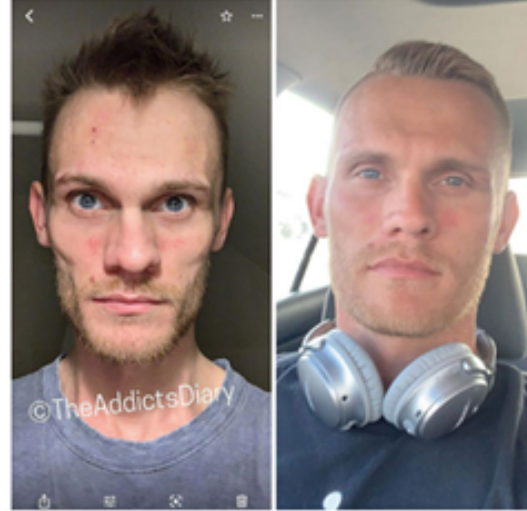
CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

#10 A los 18 comencé a inyectarme heroína y metadona



2 años después me diagnosticaron VIH por mi uso de las drogas y eso me hundió más. A los 25 años fui abandonado en un callejón con una sobredosis para que muriera, pero una mujer me salvó y decidí salir de todo esto. Ahora llevo limpio 17 meses y medio.

#9 Soy el ejemplo de que existe la esperanza



Tengo 30 años, mi adicción a los esteroides comenzó cuando tenía 19. Competía en culturismo y me metía anfetetas, cocaína, fumaba crack. Pasé 14 meses en prisión en Brasil. Fui a rehabilitación en mayo de 2019 y llevo 78 días limpio.

#1 12 años limpia



A la izquierda, yo a los 22 años, en mi primera clínica de metadona. Pasé 15 años siendo adicta al alcohol y las drogas, acabé siendo indigente, ladrona, no cuidaba de mí y rezaba para morir. Para evitar ir a la cárcel, fui a otra clínica de rehabilitación, y esta vez escuché y me recuperé. A la derecha soy yo con 45 años, una casa, coche, buen trabajo, familia y paz. No pensaba que viviría más allá de los 30.

#15 2 años y 8 meses limpia



Empecé con pastillas a los 21, heroína a los 24, metadona a los 25. Sufrí 8 sobredosis en los siguientes 3 años. Me quería morir. Ahora tengo 30 años, pasé más de 1 año en rehabilitación, llevo más de 2 años limpia, tengo una hija de 6 meses y un prometido maravillosos.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Alguna vez te has preguntado, ¿cómo evitar caer en el consumo de sustancias psicoactivas?

Por medio de un foro, se les brindará a los estudiantes unos tips para evitar o prevenir el consumo:

- Mantén una comunicación cercana y asertiva con familiares o personas cercanas, no temas expresar tus dudas o pensamientos.
- Recuerda que tener una autoestima alta te impulsa a cuidarte y protegerte de situaciones que te pongan en peligro.
- Tener curiosidad por las sustancias psicoactivas no está mal, acércate a personas adecuadas que pueden instruirte de forma positiva.
- Este espacio estará abierto para dudas o preguntas que tengan los estudiantes sobre las sustancias psicoactivas y su consumo.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #8

ESTO APENAS ES EL COMIENZO.

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: EVALUACIÓN FINAL DEL PROCESO

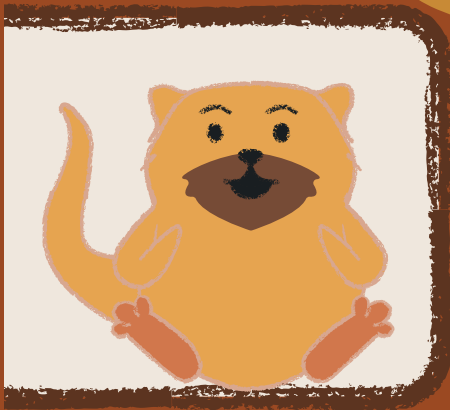
Objetivo

Dar cierre a la intervención pedagógica por medio de una reflexión conjunta en donde se recojan sugerencias, comentarios y opiniones frente al proceso realizado.

Competencias

- Comprende a la intervención educativa como un proceso de acompañamiento, el cual brinda herramientas que le servirán para su proyecto de vida.
- Identifica los factores de riesgos psicosociales expuestos durante la intervención.
- Reflexiona sobre los factores de riesgos psicosociales que puede encontrar dentro de su vida y sobre el uso de las herramientas brindadas dentro de estos.

REFLEXIONEMOS



Para esta actividad dibujaremos una estrella en la pizarra. Cada alumno sale a la pizarra, escribe su nombre junto a la estrella y en cada punta una información relacionada consigo mismo. Por ejemplo: azul, 3, pizza, bicicleta, Londres. El resto de los alumnos debe adivinar con preguntas de respuesta sí o no a qué corresponde cada dato:

EJEMPLO

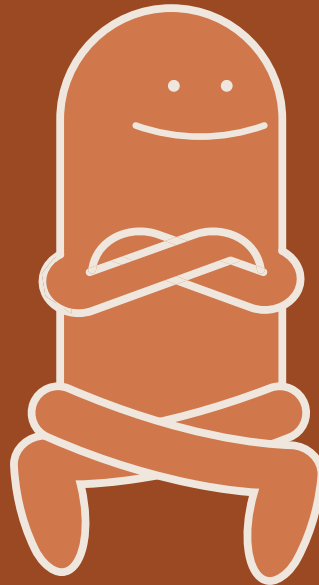
- ¿El azul es tu color favorito?
- ¡Sí!
- ¿El 3 es tu número favorito?
- ¡No!
- ¿Tienes 3 hermanos?
- ¡Sí!

Así hasta que se adivinan todos los datos de cada miembro de la clase. Recomendamos que empiece el maestro con sus propios datos, esto ayuda a establecer las reglas del juego y a que los alumnos nos conozcan mejor.

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Evaluación

Como un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de la información necesaria que nos permita emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas. (Lavilla, L. 2011)





El mapa del tesoro

Esta actividad deberá ser completada dependiendo el contexto y las modificaciones del espacio que se maneje.

- Se propone dividir el grupo en cinco subgrupos, a estos se les entregarán 5 mapas del tesoro en los cuales se brindará pistas por todo el colegio para encontrar 6 papelitos, los cuales contendrán cada uno las temáticas vistas en cada una de las guías sin contar la apertura y la evaluación.
- El primer subgrupo que llegue nuevamente al salón con los 6 papelitos tendrá que dar un concepto breve sobre cada factor de riesgo psicosocial.
- Para motivar la participación se propone incentivar con dulces, materiales escolares como esferos o lápices, o lo que este a consideración del docente orientador.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

§Se entregará a los estudiantes un formato de evaluación para ser diligenciada y entregada al docente orientador.



SEMPITERNO

Este módulo fue nombrado Sempiterno debido a que este concepto abarca a lo que durará siempre y no tendrá fin, este módulo va dirigido hacia la población familia de la comunidad educativa, el cual abarcará temáticas sobre factores de riesgo psicosociales, tanto individuales, familiares y escolares enfocados hacia la población familia.

El objetivo general de este módulo será orientar el abordaje de los factores de riesgo psicosociales en población familia de la comunidad educativa por medio de temáticas de interés que se encuentren dentro de la población, las cuales será abordadas por medio de 8 guías, estas proponen intervenciones pedagógicas con herramientas encaminadas hacia una propuesta lúdico-pedagógica que permita el entendimiento y la apropiación de estas temáticas por parte de los participantes.

GUÍA #1

¿QUIÉN ES ESTA PERSONA Y POR QUÉ ESTOY AQUÍ HOY?

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: APERTURA Y
SOCIALIZACIÓN

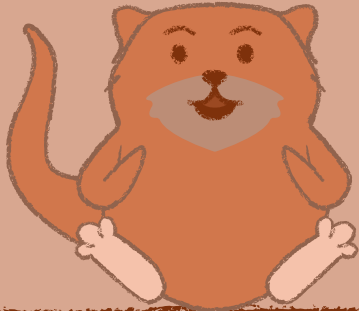
OBJETIVO

Socializar la propuesta de intervención socioeducativa a la población estudiantil por medio de actividades lúdicas que permitan su comprensión, entendimiento, modificaciones y recomendaciones, abriendo el espacio para la presentación de los participantes y la persona a cargo de la guía.

COMPETENCIAS

Comprende las temáticas que serán abordadas a lo largo de la propuesta intervención.

REFLEXIONEMOS



Cada persona participante en la intervención tendrá que buscar una pareja que tenga sus mismas características físicas o de personalidad, por ejemplo:

- Una persona con su misma edad, mismo color de cabello, misma altura, mismos gustos de música entre otros.

A esto se les asignarán 10 minutos para que encuentren la mayor cantidad de cosas en común con la otra persona, y al finalizar, cada una tendrá que presentar a su compañera y decir las cosas en común.

Esta actividad está diseñada para impulsar la socialización dentro del grupo y así dinamizarlo para las próximas actividades.

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES:

“la perspectiva de riesgo psicosocial es un enfoque que permite analizar en su complejidad, las características individuales, microsociales y macrosociales que contribuyen a generar fenómenos como el abuso de drogas, la delincuencia, así como, el fracaso y el abandono escolar, entre otros. (Kotliarenco, M. et al. 2000 citado en Deza, S. 2015), en palabras de Deza, (2015) “variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas” (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES FAMILIARES:

Las características familiares, como por ejemplo, la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas. También se ha vinculado la pobreza familiar como un estresor que tiene un importante impacto sobre el desarrollo de niños y jóvenes. (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES INDIVIDUALES:

“Los factores de riesgo individuales se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, entre otros.” (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES ESCOLARES:

“La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, S. 2015)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Actividad 1

Infórmate

Al terminar esta actividad anterior, se expondrá el cronograma y las fechas planteadas para cada guía los cuales siempre deben estar abiertos a sugerencias y modificaciones por parte de los participantes.

Actividad 3

¿Qué tanto sabes de...

Se rotará una bolsita entre los participantes con papelitos, la cual tendrá dentro papelitos en blanco y papelitos con los nombres de temáticas de las guías que se abarcarán a lo largo de la propuesta de intervención; al participante que le salga el nombre de una temática tendrá que intentar explicar que entiende por esta y a la par, el docente orientador complementará o corregirá su definición.

Actividad 2

Dos verdades y una mentira

- De forma voluntaria, cada participante tendrá que pasar al tablero y mencionar 2 verdades y una mentira sobre su vida; estará en el público lograr adivinar cual será la mentira de la persona que este al frente.
- Esta actividad como cierre permitirá conocer un poco más sobre la vida de cada uno de los participantes y así mismo que entre ellos mismos se conozcan

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #2

MENTE, CUERPO Y ALMA

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: SALUD MENTAL: ANSIEDAD, DEPRESIÓN, INSATISFACCIÓN CORPORAL Y MANEJO DE EMOCIONES

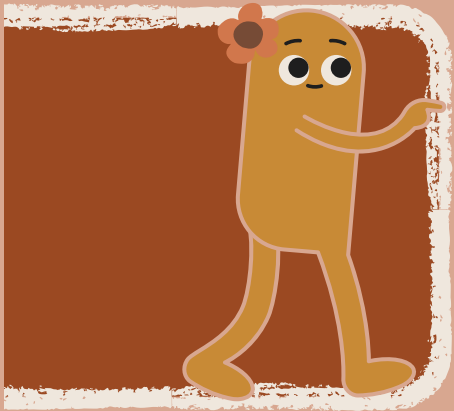
OBJETIVO

Abordar temáticas de salud mental como la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones por medio de actividades dinámicas que permitan la comprensión e intervención desde una reflexión conjunta con las familias y el docente orientador para así mismo brindando herramientas que sean de ayuda para el transcurso de sus vidas y funcionen para replicar en sus hijos.

COMPETENCIAS

- Comprende los temas de salud mental como lo son la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones
- Adquiere herramientas para el manejo de factores de riesgos psicosociales individuales que pueda estar presentando tanto individual como dentro de sus familias o se le presenten a lo largo de su vida
- Reconoce a la salud mental como necesaria para obtener un bienestar emocional, psicológico y social.

REFLEXIONEMOS



Para abrir esta guía, se leerá un cuento sobre la salud mental y la importancia que tienen los comentarios que realizamos sobre otros.

Para que este cuento tenga mejor acogida y atención en los participantes, realizaremos una puesta en escena improvisada por los participantes que serán los actores y actrices de esta historia, mientras el docente orientador lee este cuento con sentimiento e interpretación.

Este cuento, permite generar una primera impresión sobre la salud mental, además de generar empatía entre los participantes que se pueden identificar con el personaje principal y así resaltar la importancia de la diferencia dentro de una sociedad retomando las reflexiones de la guía pasada.

CUENTO:

En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondito y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse.

El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada.

Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo:

—Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y vendremos a ingresarlo—.

—¿Qué enfermedad es? —Preguntó la mamá globo.

—Anorexia—Respondió el médico Merluza.

Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo.

El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Salud Mental

“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”. (Colombia la Ley 1616 de 2003)

Depresión

“la depresión es un trastorno médico grave causado por alteraciones biológicas que requiere un tratamiento específico, que la mayoría de las veces es un problema autolimitado y que el pronóstico con tratamiento es bueno. Los pacientes y los seres queridos deben ser tranquilizados respecto de que la depresión no refleja ningún defecto del carácter ”(DSM-V)

Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo. Miedo: es una respuesta emocional, fisiológica y conductual normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto. (Fernández, Jiménez, Alfonso , Sabina y Cruz, 2012)

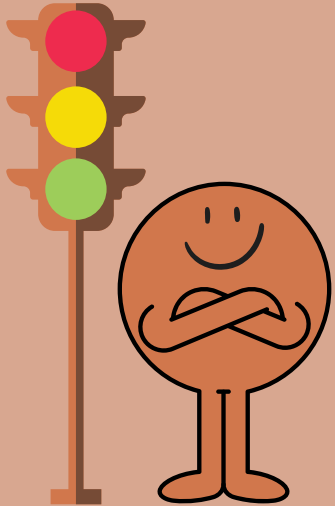
Autoestima

“La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. (Gastón de Mézerville citado en Naranjo Pereira, M. L., 2007)

Manejo de emociones

“La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo, el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, 2015).

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

Semáforo de la locura, ¿serás lo bastante loco para superar esta actividad?

Para iniciar esta actividad, se le entregara a cada participante tres tarjetas de colores, una verde, una amarilla y una roja, las cuales funcionarán como un semáforo. El orientador disfrazado de científico loco encuestador, dentro de su papel realizará preguntas sobre depresión, ansiedad y manejo de las emociones, a las cuales los estudiantes responderán:

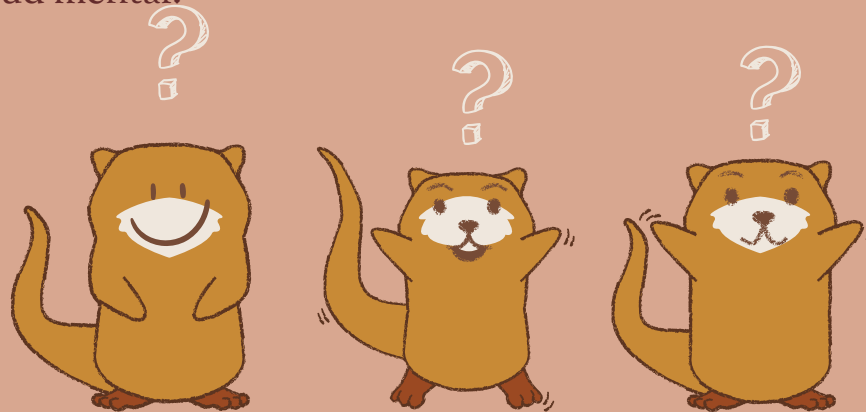
Ejemplo de preguntas orientadoras

- **Rojo:** Imposible haber pasado por una situación tal como esa.
 - **Amarillo:** Pueden sospechar haberse sentido identificados, pero no están muy seguros.
 - **Verde:** Si han vivido una situación parecida o se encuentran viviendo una es ese preciso momento
- *¿alguna vez en tu vida has estado demasiado triste como para no querer levantarte de tu cama?*
 - *¿Existen situaciones que te generen nervios a gran escala en donde los puedes considerar ansiedad?*
 - *¿Sientes que existen ocasiones donde no pueden controlar tus emociones y solo explotas?*
 - *¿El mal humor se apodera de ti constantemente frente a situaciones que no son de tu agrado?*

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Al finalizar de ser respondidas todas las preguntas se espera que al menos la mitad de los participantes haya elegido la tarjeta verde en alguna de las preguntas puesto que es un factor de riesgo con gran prevalencia dentro de la institución; a esto, el orientador señalará como al más loco de la clase a él mismo, puesto que haber padecido o padecer es algo normal y muy común actualmente, además haber vivido alguna de estas situaciones, no hace ni define a ninguna persona como “loca o loco” y estos estigmas son los que no permiten abrir un espacio solidario y de comprensión hacia personas que puedan estar padeciendo algún síntoma de estos factores de riesgo psicosociales.

Para cerrar esta actividad, se definirá cada uno de los temas sobre salud mental en el tablero; la actividad se cerrará con la conclusión sobre la importancia de no autodiagnosticarse y pedir ayuda a una persona de confianza apenas considere necesario esta intervención, además de analizar que no son los únicos ni únicas personas que como mínimo han tenido un síntoma de algún trastorno de salud mental.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Cómo manejar la ansiedad, el estrés y depresión que puedo llegar a sentir en algún momento de mi vida?



Actividad 2

En la entrada del salón, tendremos una cajita con varios papelitos escritos, estos papelitos tendrán tres diferentes situaciones en donde se evidencia alguna sintomatología de ansiedad, depresión o estrés; cada participante en su llegada al salón deberá haber tomado uno.

Para iniciar esta actividad, se dividirá el grupo en tres subgrupos de acuerdo a la situación que le haya salido; dentro de los subgrupos tendrán que definir: cuales son los sentimientos que se pueden encontrar dentro de la situación, y definir que estuvo bien según su percepción y que estuvo mal. al finalizar cada subgrupo designará un representante el cual expondrá al grupo ¿Cuál sería la mejor forma de afrontar o sobrellevar esa situación? para finalizar entre todos los participantes y el docente orientador se realizará una reflexión conjunta para entre todos hallar la forma más ideal y sana para afrontarla.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Situaciones:

1

Es domingo y son las 9:50 pm, Juan de 12 años tiene un examen de matemáticas para mañana en su primera clase del día. A pesar de que Juan estudió toda la tarde lo visto en clase, no ha podido conciliar el sueño, debido a que no dejan de pasar preguntas por su cabeza como: ¿Qué tal si no estudie el tema que aparecerá en el examen?, ¿y si mañana se me olvida todo lo que estudie hoy?, ¿creo que voy a perder ese examen?, si no duermo lo suficiente, mañana no podré levantarme y llegare tarde a la clase, ¿será que le digo a Catalina que me deje copiar su examen? a ella siempre le va bien en los exámenes.

2

Es Navidad y como de es costumbre, Mateo y su familia están reunidos en la casa de su abuelita con sus tíos, primos y sobrinos. Él se encuentra cenando un hayaco que le tenía guardado su abuelita con mucho cariño y se acerca su tía Marta para hablar con él, “mi amor debería dejar de comer tanto, porque que después no va a tener novia, porque a las niñas no les gustan los hombres gordos”, este comentario hace que Mateo se sienta incomodo con su cuerpo justo en ese momento, le dan ganas de llorar, se le quito el apetito y se va a buscar a su mamá.

3

Camila tiene 10 años, vive en una familia integrada por papá, mamá, una hermana mayor y un hermano menor. Es jueves en la tarde, Camila está viendo su canal favorito, hasta que escucha la voz de su mamá llamándola “Camila, necesito que vayas a la panadería por 2.000 de pan y una mantequilla” la primera reacción de Camila es sentir estrés y pereza debido a que esta muy cómodamente frente al televisor y le responde a su mamá “¿por qué tengo que ir yo? Mi hermana no está haciendo nada”, la mamá de forma enojada le responde “no me haga ir a apagarle ese televisor, levántese y vaya por lo que le pedí”, Camila muy enojada toma el dinero del mandado y va hacia la panadería.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Qué tanto me conozco?

Actividad 3

En una hoja los participantes tendrán que escribir primero 10 cosas que no les gusten de ellos mismos; después de realizar esto, ellos mismos tendrán que escribir 10 cosas que les gusten de ellos mismos; para esta actividad solo podrán escribir cosas de su aspecto físico.

En el tablero, se dibujarán dos muñequitos, uno femenino y el otro masculino u otros si dentro del aula de clase se encuentra una persona diversa; a esto se le señalará flechitas de color rojo a las partes que menos gusten los participantes de ellos y verde a las que más gusten; al terminar esto los estudiantes intentarán explicar los resultados observados en el tablero.

Esta actividad se realiza, con la intención de definir el porqué de nuestros más grandes complejos, y de cuantas personas a nuestro alrededor pueden sentir lo mismo que yo, analizar si son una inseguridad construida socialmente y también resaltar las partes que si me gustan.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

En la salida el docente orientador entregará un papelito a cada estudiante, el cual contendrá dos herramientas que podrán ser utilizadas como apoyo en caso de un ataque de pánico o ansiedad.



ANEXOS

ANEXO 1



GUÍA #3

TENEMOS EL SECRETO MÁGICO PARA LA ESCASEZ DE DINERO

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: DIFICULTADES ECONÓMICAS

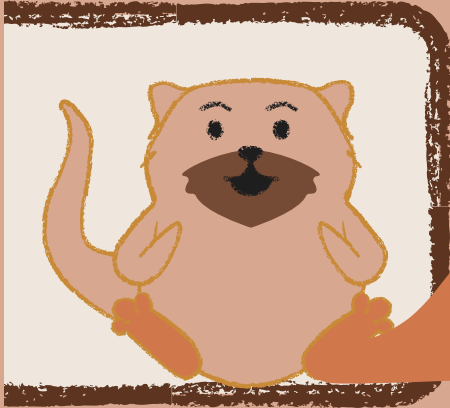
OBJETIVO

Promover estrategias que proporcionen herramientas para el manejo de la economía dentro de la familia por medio de actividades que aporten ideas para economizar dentro del propio hogar.

COMPETENCIAS

- Adquiere herramientas para el manejo de la economía dentro de la familia
- Comprende la importancia de llevar un orden a la economía del hogar
- Reconoce las herramientas que tiene a su alcance para informarse y abordar de forma eficaz la economía familiar.

REFLEXIONEMOS



Se reproducirá el video ADN dignidad: Economía Familiar del Consejo Noruego Para Refugiados del 2021, el cual brinda herramientas e información para mejorar la economía familiar y por ende permite abrir la temática a esta guía (figura 15).



Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.youtube.com/embed/x4HdlPCTLjo?feature=oembed>

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Economía

La economía comprende el estudio de la actividad humana, dirigida a la producción y distribución de bienes y servicios, que tienen como objetivo o propósito satisfacer necesidades, también humanas. (Universidad autónoma de Nicaragua et al., 2011)

Economía del hogar

Regular, controlar, proveer y satisfacer a los miembros de una familia de los recursos suficientes para tener una calidad de vida. Esta gestión es una responsabilidad de todos los miembros del núcleo familiar, que deben conocer todos los componentes de dicha economía, como son el trabajo, los ingresos, los gastos y el ahorro. (Facua, 2021)

Manejo de las finanzas

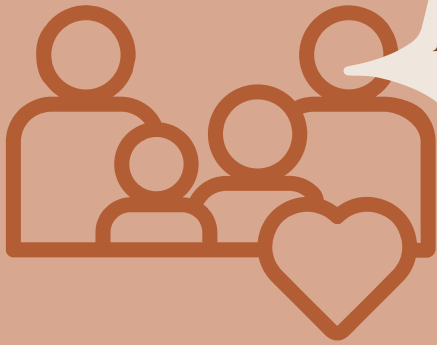
es el proceso por el cual los consumidores e inversores financieros mejoran su entendimiento de los productos, conceptos y riesgos financieros y, mediante información, instrucción y asesoramiento objetivo, desarrollan las habilidades y la confianza para llegar a ser más conscientes de los riesgos y oportunidades financieras, para realizar elecciones informadas, saber dónde dirigirse en caso de requerir ayuda y adoptar otras acciones efectivas para mejorar su nivel de bienestar (Facua, 2021)

Educación financiera

Es un conjunto de conocimientos y herramientas prácticas que permiten a la persona que cuenta con ellas saber cuáles son sus posibilidades para gestionar su dinero de la mejor forma posible. (Facua, 2021)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

Dentro de nuestro orden organizamos el desorden

Como primera actividad proponemos que cada participante de forma individual escriba cuatro objetivos económicos familiares que tiene actualmente en una hoja de papel y organízalos por orden de importancia para ti:

¡Todos los objetivos son válidos!, por ejemplo:

1. Comprar el televisor último modelo
2. Pagar la universidad de mi hijo
3. Comprarme un carro
4. Comprar un viaje todo incluido para Europa.

- Después de escribirlos, debajo de cada uno escribiremos que opinan los demás integrantes de la familia frente a estos objetivos económicos, por ejemplo:
- Mi hijo mayor: consideraría que el pago de su universidad es primordial
- Mi esposo o esposa: considera importante invertir en el mantenimiento del carro lo antes posible

Después de esta reflexión y teniendo en cuenta la opinión de los demás integrantes, ¿reorganizarías la importancia de tus objetivos?

Se da el espacio para organizarlos nuevamente y finalizaremos explicando de forma voluntaria cada participante sus objetivos y la razón de su orden.

Esta actividad incita a no cargar la economía de la familia solo, la familia es un conjunto organizado de personas que deben trabajar como un equipo para su funcionamiento; apoyarse en los otros pueden alivianar las cargas que puede ocasionar estas responsabilidades.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Evita el sobreendeudamiento, establece cuales de estos objetivos son necesidad o un deseo en este ejemplo:

Como si fueras un famoso, realiza tu biografía desde que naciste hasta el día de hoy, agrega aciertos y desaciertos que has tenido a lo largo de tu vida, escribe las cosas que te gusta y las que no tanto y hechos que marcaron tu existencia.

Esta actividad permitirá a los estudiantes realizar una vuelta atrás de lo que ha sido su vida, los objetivos y metas que han cumplido para llegar hasta su yo actual

- Claudia Romero tiene 26 años. Vivió toda su vida en Cali. Tiene un hijo, James, de 5 años, que su padre nombró por ser fanático de la selección Colombia. Claudia está en pareja con Ramón hace 2 años y viven todos juntos en un departamento que alquilan. Claudia tiene un pequeño emprendimiento textil de ropa para niños hace 3 años y Ramón trabaja como empleado en una remisería de la zona. Muchas veces, a la noche, cuando Lionel duerme, se ponen a charlar sobre el futuro. A Claudia le gustaría mejorar el local que alquila, y está pensando pedir otro microcrédito para hacer algunos cambios. Tiene en mente instalar un lindo cartel y una gran vidriera. Le gustaría en algún momento poder alquilar también el local de al lado y juntarlos. Además, si algún día logra hacer crecer su local y tener una socia, le gustaría empezar a usar parte de su tiempo libre para estudiar la Licenciatura en Administración de Empresas, una cuenta pendiente que tiene. A veces también piensan que sería bueno poder ahorrar más para que Ramón tenga auto propio. A Claudia también le gustaría poder comprarle un collar nuevo a su mamá.

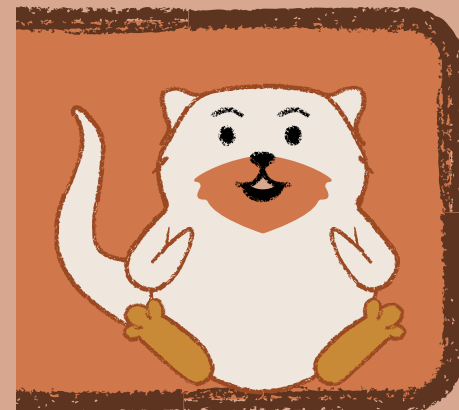
Actividad 2



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

TIPS ECONÓMICOS

- Considera mejor comprar con el dinero que se cuenta en el bolsillo, debido a que las compras a cuotas en la mayoría de sus casos terminan siendo más costoso o hasta imposible de culminar con su pago, por ende, te recomendamos métodos de ahorro que podrías utilizar dentro de tu hogar.
- Las alcancías para objetivos son una buena opción al momento de proponerse una meta, además de incluir a los otros integrantes que aporten para este mismo objetivo lo convierte en un interés colectivo el cual podrá cumplirse en menor plazo de lo esperado.
- Enseña con tu ejemplo desde pequeñas situaciones como la compra de un juguete o la necesidad de un cambio de comedor por medio del ahorro y el valor de las cosas.

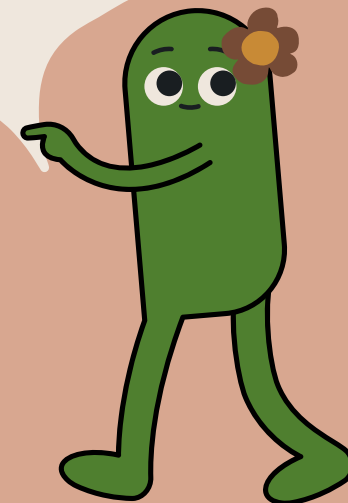


CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

·Invitamos a que realices estas 10 mejores formas de ahorrar dinero en tu hogar; se espera con esta actividad lograr ahorrar dinero en gastos hormiga que de migaja en migaja terminan afectando directamente sobre el presupuesto general.



Actividad 3



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada. Al terminar la guía se realizará el cierre por medio de sugerencias y comentarios por parte de los estudiantes de forma voluntaria.



GUÍA #4

HABLEMOS PARA PODER ESCUCHARNOS

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Comunicación Asertiva

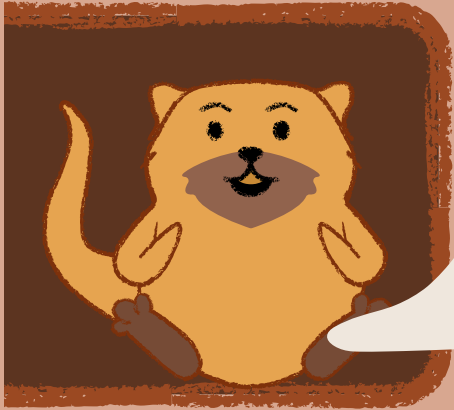
Objetivo

Aportar herramientas comunicativas que permitan la expresión de sentimientos y emociones hacia otras personas de manera asertiva enfatizando dentro de sus familias.

Competencias

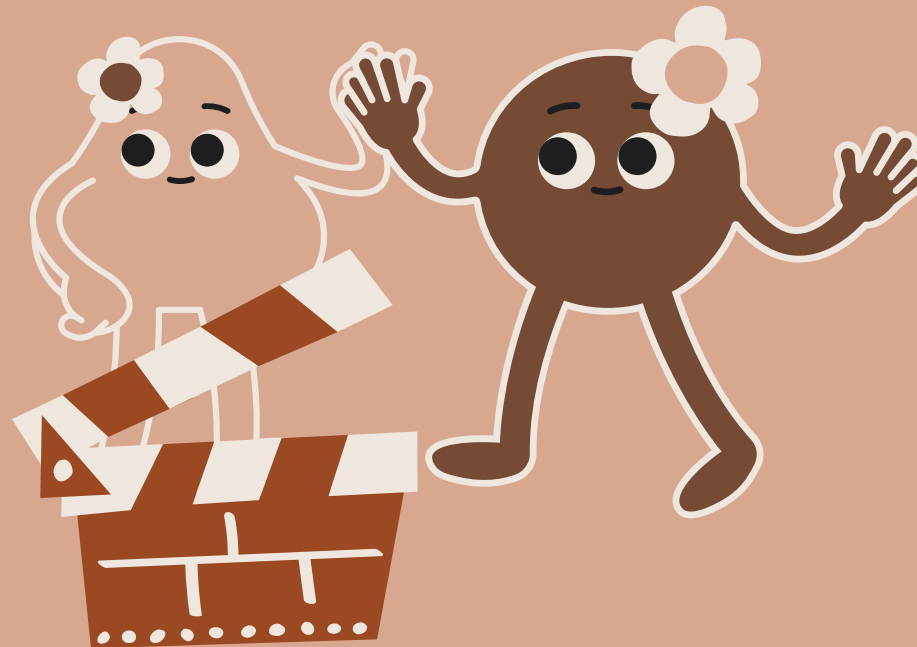
- Comprende la importancia del uso de la comunicación asertiva al momento de querer expresarse
- Reconoce la importancia de una buena comunicación dentro del ambiente familiar
- Reflexiona sobre el valor de escuchar al otro para ser escuchado.

REFLEXIONEMOS



Jugaremos el nombre de la película, por medio de la actuación un participante pasará al frente y tendrá que hacer entender a los demás participantes utilizando solo su cuerpo el nombre de la película que le fue asignada.

Esta actividad abrirá el espacio para iniciar la conversación sobre la importancia de la comunicación asertiva y clara.



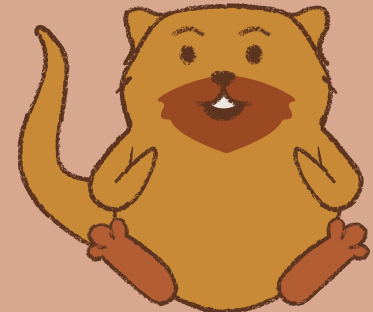
APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Comunicación Asertiva

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. El asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo así lo que se considera más apropiado para uno mismo. Es decir, defendemos nuestros derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, pero tampoco permitimos ser agredidos u ofendidos, evitando de esta manera situaciones que nos causen ansiedad. (Castellanos, M. 2021)

Escuchar

Es una actividad natural y activa que supone la capacidad de recibir, entender, interpretar y responder a los mensajes (verbales y no verbales) del interlocutor. Es una tarea ardua y una compleja operación psicológica, en la que muchas veces se puede llegar a perder la concentración, debido a diversos factores (psicológicos, pragmáticos, sociales, didácticos, entre otros). Por eso se dice que hay muchas personas que no saben cómo escuchar y que una persona no escucha todo lo que cree haber oído o viceversa. (Cova, Y. 2012)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿Qué tan asertiva es tu comunicación?

Se escribirá el nombre del participante en el tablero, y a este se le agregaran notas adhesivas con sus nombres de colores de acuerdo a sus respuestas.

verde para las que sí y azul para las que no

Actividad 1

- ¿Eres tolerante y respetuoso al momento de tener una conversación?
- ¿Aceptas fácilmente tus errores?
- ¿Propones soluciones sin enojarte?
- ¿Negocias con los demás y llegas a acuerdos?
- ¿te expresas de forma sincera pero sin herir a los demás?

- Con más de 4 respuestas positivas se considera una persona con comunicación asertiva
- Con 3 respuestas positivas, vas muy bien pero necesitas seguir trabajando en tu comunicación
- Con 2 o menos respuestas positivas recomendamos empezar a trabajar en tu comunicación asertiva.

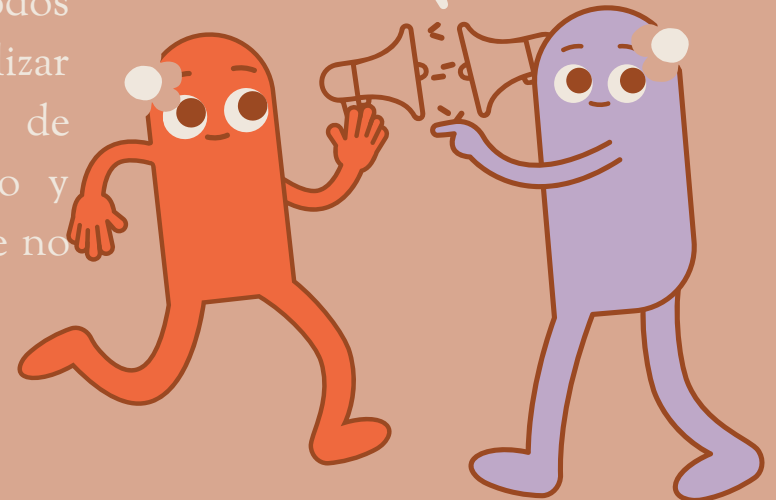
CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¡Grita!

Se invitará a todos los participantes a contar una historia cualquiera al docente orientador, pero con la característica que serán todos al mismo tiempo y gritando; esto lo realizarán por 4 min; al terminar se preguntará a participante si alguno escucho la historia de sus otros compañeros, y así mismo cual difícil fue hacerse escuchar.

Después se elegirá a 3 participantes para que cuenten su historia uno por uno con su voz promedio en el que todos lo puedan oír, pero sin la necesidad de gritar. Al finalizar esta actividad se reflexionará sobre la importancia de analizar nuestro lenguaje, elegir un tono adecuado y observar hacia quien va mi conversación debido a que no nos referimos a todas las personas de la misma forma.

Actividad 2



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Comencemos a ser asertivos; por medio del juego tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- Usar frases con “yo”: te permitirá reafirmar tus opiniones, deseos y derechos. Además, al hablar en primera persona, hará saber a los demás lo que piensas sin que parezca que los estás acusando. Puedes utilizar algunas de estas frases para practicar: “yo pienso”, “yo siento”, “yo creo”.
- Aprende a escuchar: Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona.
- Mantén contacto ocular, escucha con interés y controla tus propias emociones y pensamientos, para poder evitar reacciones, defensas, explicaciones o interrupciones. Conecta con la otra persona, preguntándote: ¿qué estará sintiendo cuando me dice esto? Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que la otra persona dice.

Tip: cuando estés hablando con alguien espera a que termine sus frases antes de contestarle.

• Oponerse de forma asertiva. Aprende a decir no: Poder decir “no” siempre ha resultado un tanto difícil, y cuando logramos decirlo nos despierta sentimientos de ansiedad y culpa.

Lo primero que debemos hacer es perder el miedo a lo que los demás puedan pensar y aceptar la ansiedad como parte del proceso, es normal que te pongas nervioso o te sientas incómodo a la hora de decir no, pero no sucumbas a este malestar diciendo que sí y tratando de quitarte el problema de encima.

Puedes empezar a practicar frente al espejo; piensa en situaciones cotidianas en las que tengas que decir no, y observa tu comunicación verbal.

Tip: Di que no sin dar demasiadas explicaciones, así ofrecerás menos argumentos a aquellos que te quieran convencer de lo contrario.

Tingo, Tingo, Tango!

ACTIVIDAD
3



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Al finalizar la guía, se recomienda imprimir el anexo 1 como herramienta de apoyo frente a la información brindada dentro de la guía.



ANEXOS

- Anexo 1

Tips para mantener una comunicación asertiva con tu familia.

Expresa de forma clara y directa tus opiniones o sentimientos, crea un clima de armonía y paz.

Logra:

- Controlar emociones
- Evitar actitudes agresivas
- Aceptar opiniones
- Ser empático
- Escuchar
- Ser claro y directo en el lenguaje para expresarse
- Evitar los juicios

Pon en práctica:

- Dar gracias
- Pedir disculpas
- Efectuar o aceptar una crítica
- Dar o aceptar un elogio
- Negociar con apertura

Utiliza estos ejercicios para mejorar la comunicación.

[clic aquí](#)

seg.guanajuato.gob.mx

GTO
Grandes de México

Secretaría de Educación de Guanajuato

GUÍA #5

¿QUÉ HARÍAS SI TUVIERAS TIEMPO DE SOBRA?

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

Objetivo

Promover la importancia del tiempo de calidad en familia para sus integrantes por medio de actividades reflexivas que permitan exponer la necesidad de estas para un ambiente familiar sano.

Competencias

- Comprende la importancia del tiempo de calidad dentro de la familia.
- Reflexiona sobre las consecuencias positivas que traen consigo generar espacios de calidad y armonía dentro de las familias.
- Entiende a la familia como un lugar seguro en donde debe sentir un ambiente de paz y armonía.

Reflexionemos



Se invita a los familiares a tomarse unos minutos para revisar el video: Cuando las familias suman tiempo ganamos todos: por una conciliación real YA. Realizado por la UNICEF España en 2020, el cual aborda la temática sobre el tiempo de calidad en familia, por ende, aporta una eficaz apertura al inicio de esta guía.



RTomado de UNICEF España en (2020) Cuando las familias suman tiempo ganamos todos: por una conciliación real YA. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XOixTqQVyaA>

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Familia

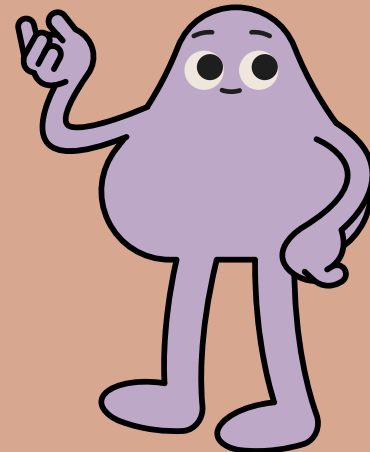
la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se requiere duradero, donde se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre los miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (López y Guiamaro, 2016)

Roles familiares

·El ROL se refiere a las expectativas y normas que un grupo social (en este caso la familia) tiene con respecto a la conducta de la persona que ocupa una posición particular, incluye actitudes, valores y comportamientos adscritos por la sociedad a todo individuo que se ubique en ese lugar específico de la estructura familiar.

Tiempo de calidad en familia

EStoner (1996) define al equipo como personas que interrelacionan con el propósito de lograr un objetivo común. Koontz & Weihrich (1998) conceptualizan al equipo como un número reducido de personas con destrezas que se complementan entre si comprometidas con un mismo objetivo, una serie de metas de desempeño y un método de trabajo del cual son solidariamente responsables. (Alanis et al., 2017).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Actividad 1



· ¿QUÉ TANTO COMPARTES CON TU FAMILIA?

· Por medio de un cuestionario previamente entregado a los participantes, estos tendrán que responder con sinceridad cada una de ellas.

· PREGUNTAS:

- ¿Qué tiempo dedicas para fomentar la unión familiar?
- ¿Cómo empleas tu tiempo libre?
- ¿Estas conforme con la forma en que compartes tu tiempo libre?
- ¿Cómo podrías planificar tu tiempo para compartir mejor en familia?

Estas respuestas podrán ser compartidas con los demás participantes o guardar la reflexión para cada uno; lo importante aquí es que se realicen compromisos para mejorar dentro de las falencias que pueden ser encontradas dentro de la autorreflexión.

· ¿QUÉ TANTO CONOCES A TU HIJO?

· Responde las siguientes preguntas si conoces su respuesta, sino continua con la siguiente:

PREGUNTAS:

- ¿Cuál es el color preferido de tu hijo o hija?
- ¿Cómo se ve en 10 años?
- ¿Cuál es su animal favorito?
- ¿Qué hace en su tiempo libre?
- ¿Cuál es su sueño más grande en la vida?
- ¿Cuál es el valor que caracteriza a tu hijo?
- ¿Qué hizo tu hijo después del trabajo?
- ¿Cuál es la actividad favorita de tu hijo?

- Por medio de estas preguntas se quiere reflexionar sobre el tiempo de calidad que se convive con los hijos y además que tanto conocen a sus hijos; en tal caso que la mayoría de las preguntas no puedan ser respondidas, este resultado es para motivar a los familiares a ser parte de la vida de sus hijos e interesarme más sobre ellos.

Actividad 2



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



*Tips para pasar más tiempo de
calidad en familia*

En acompañamiento al refuerzo del tiempo de calidad en familia, se propone exponer estos tres tips a los familiares, cada uno abierto a la discusión y a los acuerdos; en pro de un foro abierto para la participación de cada uno de los participantes.



TIEMPO DE CALIDAD

Tips para conseguirlo



- **CREA UN CALENDARIO DE TIEMPO FAMILIAR**

Se trata de pensar en actividades creativas, momentos para jugar, sin más.



- **COMER JUNTOS COMO FAMILIA**

Es un tiempo perfecto para que los padres escuchen a sus hijos y les den consejos y ánimos cuando lo necesiten.



- **LEER JUNTOS A MENUDO**

Para pasar más tiempo de calidad en familia juntos podemos elegir la lectura. Es importante buscar libros que al niño le interesen.

#YoMeQuedoEnCasa

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #6

NI GOLPES QUE DUELAN, NI PALABRAS QUE HIERAN

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: BULLYING DESDE CASA

Objetivo

Desarrollar actividades lúdicas que permitan el reflexionamiento por parte de las familias frente a la importancia del abordaje del bullying desde casa proponiendo los buenos tratos entre los integrantes de su familia y proporcionando herramientas para abordar esta temática con sus hijos.

Competencias

- Comprende qué es el bullying y sus características
- Identifica las causas del bullying que se pueden ocasionar desde casa y los factores de riesgos psicosociales que puedan aumentar la presencia de este en los hijos.
- Reconoce el bullying como una problemática prevalente dentro de la institución educativa

REFLEXIONEMOS



Al entrar al salón de clase, previamente se han vestido a 4 participantes con sombreros y ropa extravagante realizando un performance; no podrán moverse ni decir ninguna palabra hasta que el orientador les de la orden.

Cada participante se presentará con un nombre otorgado previamente, con una nacionalidad diferente a la colombiana y una personalidad distinta; al terminar esto se le preguntara a los participantes ¿Cuál es su primera impresión al ver a sus “nuevos compañeros”, estos comentarios serán escritos en el tablero para después ser analizados por todos.

Esta actividad quiere generar la reflexión sobre la diferencia como un sinónimo de cultura y diversidad y no como algo malo.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

BULLYING

”Se caracteriza por acosar, intimidar u hostigar a otros niños o niñas. Se han identificado 5 tipos de bullying, los cuales se clasifican dependiendo de la actuación de los victimarios.” (Sanchez, A. 2021)

BULLYING FISICO

”Consiste en la agresión que se realiza con golpes cuerpo a cuerpo, con patadas, empujones o con objetos, también se encuentra dentro del tipo de maltrato físico, los daños que se producen a los objetos personales de la víctima o los robos que se le hagan.” (Sanchez, A. 2021)

BULLYING VERBAL

La forma verbal de acoso es la más habitual, esta deja huella en la víctima gracias al poder que tienen las palabras, disminuyen la autoestima de la víctima a través de humillaciones, insultos, nombres groseros, humillaciones públicas, propagación de rumores, mensajes telefónicos o vía web completamente ofensivos, llamadas insultantes y lenguaje sexual explícito indecente. (Sanchez, A. 2021)

BULLYING PSICOLÓGICO

”este se lleva a cabo a través de las amenazas que producen miedo y su propósito es obtener algún objeto, dinero o simplemente obligar a la víctima a que lleve a cabo acciones que no debe y no quiere hacer.” (Sanchez, A. 2021)

BULLYING SOCIAL

se trata básicamente del fenómeno de exclusión y aislamiento progresivo del afectado. De este modo, los acosadores evitan que la víctima participe, ignoran su presencia y no cuentan con él durante la realización de las actividades normales, entre los amigos o los compañeros de clase. (Portal educativo, 2021)

VÍCTIMA

Es quien sufre las agresiones. Suele ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente. Agresor: Es quien ejerce la violencia, el abuso o el poder sobre la víctima. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas. (Gobierno de Nayarit, 2011)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 1

Motivaté

·Para esta actividad, realizaremos lo contrario de la anterior, nuevamente se dejarán cuatro pliegos en donde expresemos cosas que nos alegran el día y motivan, por ejemplo:

- Me alegra desayunar huevos con jamón
- Me alegra cuando mis papás hablan conmigo
- Me alegra cuando mi mascota duerme conmigo
- Se espera que este cartel se pegue en un lado visible y funcione como un buen recuerdo.

·Estas dos herramientas se recomiendan realizar en casos de momentos de frustración y enojo, para sacar todos los malos pensamientos que se podrán sentir y recordar las cosas buenas que tiene la vida para mí.

Desahógate

En la mitad del salón se dejarán cuatro pliegos de papel periódico en donde se expresarán todas las cosas que les molesta y los hace enojar. Estas frases se escribirán con respeto y cero groserías, por ejemplo:

- Cuando mi papá me regaña por cosas que no hice
- Cuando mi compañero de clase llega unos zapatos nuevos y yo no
- Cuando me fue mal en el examen de sociales.

Esta actividad busca brindar un espacio en donde los estudiantes liberen todos los pensamientos y enojos que puedan tener dentro y no se lo dicen a nadie.



Actividad 2

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Respeto hacia lo diferente

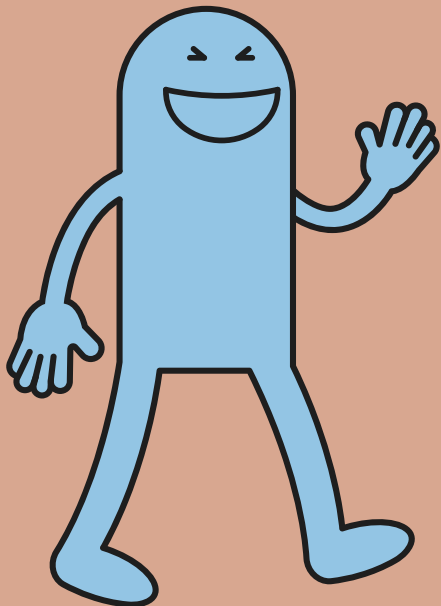
Actividad 3



Encontrar el espacio para conversaciones profundas con los hijos debe ser primordial, debido a que los hijos se encuentran en constantes dudas e incertidumbres.

Tips para prevenir el bullying desde casa

- Enseña a tu hijo por medio de ejemplos de tu vida o de la vida de personas cercanas el valor de lo diferente dentro de la sociedad
- Abarcar temáticas de autoestima y autocuidado con los hijos puede evitar la presencia del bullying en tu casa
- Profundizar sobre valores como el respeto, la solidaridad, la compasión y la comprensión hacia el otro es primordial para convivir en sociedad
- Al finalizar estos tips se pregunta a los participantes, que consejos les darían a los otros padres de los cuales les han servido dentro de sus familias.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Al momento de la salida se les entregará un papelito sobre información adicional del bullying.



ANEXOS

• ANEXO 1

- No eres culpable de ser agredido. Recuerda que tú no eres el problema. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, nadie puede imponerte una forma de ser.
- No tienes que hacer frente a esta situación solo.
- No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones. Pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
- Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres y maestros, o cualquier otra persona a la que le tengas confianza.
- Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, qué piensas acerca de esto, cómo afecta tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
- Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un correo electrónico, entrégala o envíalo a alguien en quien confíes.
- Recuerda que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos

GUÍA #7

JÓVENES Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

**TEMA: CONSUMO Y VENTA DE
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**

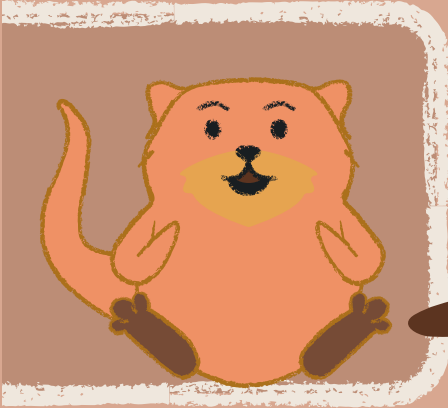
Objetivo

Proporcionar herramientas que ayuden a la educación frente al consumo de sustancias psicoactivas por medio de información clara sustentada por investigaciones sobre las sustancias psicoactivas y el consumo de ellas, además de exponer sus consecuencias por medio de actividades que permitan la reflexión conjunta sobre las repercusiones de estas frente al desarrollo personal y proyecto de vida de sus hijos.

Competencias

- ·Identifica factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en niños, niñas y adolescentes
- ·Reflexiona sobre los efectos del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes
- ·Comprende la importancia del acompañamiento familiar en los NNA frente al consumo de sustancias psicoactivas

REFLEXIONEMOS



Para abrir el espacio de consumo de sustancias psicoactivas se propondrá compartir la siguiente historia tomada de la vida real de Luis:

HISTORIA

- “Me llamo Luis y soy adicto a las drogas”. Apenas las palabras salieron de mi boca y me di cuenta de que, después de tantos años, al fin acepté mi problema, un problema que, además de acabar con mi vida social, familiar y laboral, casi me causa la muerte, y lo peor de todo es que no me daba cuenta.

Yo no empecé a consumir drogas desde muy joven, de hecho, fue hasta pasados los treinta años cuando me ofrecieron mi primer cigarro de marihuana que acepté porque quería socializar con la gente de mi nuevo trabajo que era mucho más joven que yo, no quería que pensarán que era una fresa o un mocho.

Cuando llegué a mi casa le conté a mi esposa lo que había hecho y se sorprendió mucho, me dijo que le parecía una estupidez que a estas alturas haya empezado a experimentar con las drogas, la verdad yo pensé lo mismo, pero lo hecho, hecho estaba.

En ese tiempo, cuando me inicié en las drogas, me sentía como un adolescente tratando de hacer “nuevos amigos”, pero la verdad es que resultó. Mis “nuevos amigos” me invitaban a todos lados, me llamaban, en fin, me incluían en todos los planes que hacían, aunque todo estaba relacionado con el consumo, pero no creí que fuera un gran problema.

Yo siempre había sido un solitario, pero esto tenía una explicación, mis papás nunca me dejaban hacer nada, no podía salir y esto me limitaba en mi vida social porque, aunque me invitaran a fiestas o salidas nunca podía porque no me daban permiso, aunque esto no lo decía porque me daba pena, ¿cómo un hombre tenía que avisar sobre cada uno de sus movimientos? Pues yo sí. Mi mamá era sobreprotectora conmigo y mis hermanos. Casi puedo afirmar que me casé para poder salir del yugo familiar.

En la prepa, por más que me esforzaba en pertenecer a un grupo, nunca me salía, me consideraban el “raro” y, aunque no me rechazaban abiertamente, nunca me incluían en planes, salidas ni nada. Y ahora, a mis treinta años, era la primera vez que me pasaba, me sentía libre.

HISTORIA

•Tan solo pasaron dos meses cuando pasé de la marihuana, que debo aceptar que no me encantaba, a la cocaína. Fue increíble lo que me provocó desde la primera vez, me sentía poderoso, capaz de hacer cualquier cosa. Creía tener una claridad mental como nunca y, claro, me sentía ansioso.

Yo pensaba que las personas que consumían cocaína solo les hacía falta una "raya" para experimentar los grandiosos efectos, pero no, cada hora de esa fiesta donde la probé tenía que volver a consumirla para notar la sensación tan agradable que me provocaba.

El día siguiente fue un infierno, tenía una especie de cruda, me dolía la cabeza, la nariz y tenía un gusto amargo en la boca. Me juré a mí mismo no volver a consumir jamás. No lo cumplí ni de lejos, todo lo contrario.

En el inicio de mi adicción era consumidor "social", solo me metía coca en las fiestas, reuniones o cuando iba de antro. Pasados seis meses empecé a necesitar la droga casi todos los días porque los efectos se pasaban cada vez más rápido. Luego me pasé al "speed", porque, al tratarse de anfetaminas puras, me duraba más tiempo la sensación, más de cuatro horas.

Las primeras consecuencias las viví en mi casa. Al principio mi esposa no se dio cuenta, pero me reclamaba el hecho de que todos los fines de semana saliera de fiesta y ya no hiciera cosas con ella. Mis papás también se quejaron de que ya no iba a comer con ellos los domingos. La verdad es que me sentía tan "crudo" que me era imposible moverme de la cama.

Aunque físicamente no se me notaban los efectos de tantos meses de consumir coca y "speed", lo cierto es que estaba con un humor de los mil demonios cuando no consumía y mi entorno lo notaba, pero no me decía nada porque no tenían idea de lo que pasaba en realidad.

HISTORIA

Luego vinieron los problemas de dinero. Mi esposa, que trabajaba, se dio cuenta de que me acababa mi sueldo muy rápido y no veía que comprara nada. Entonces se empezó a preocupar. Un día, cuando volvía de trabajar, me estaba esperando en el sillón para hablar. Me preguntó qué es lo que estaba pasando y yo le mentí, le dije que cuando salía con mis compañeros de trabajo íbamos a lugares carísimos y que a mí me daba pena decir que no iba por cuestiones económicas. No me creyó, pero no me dijo nada. La verdad es que mi explicación resultaba ridícula. Me preguntó si consumía drogas y yo lo negué categóricamente.

La verdad es que ella aguantó muchísimo antes de decidirse a dejarme, mis malos humores, mis ataques de ira, mi carácter explosivo, sobre todo porque nunca antes me había comportado así. Antes de que me corriera de la casa me preguntó por última vez si me estaba metiendo algo, nunca lo acepté y me tuve que ir a casa de mis papás. Como nunca me había llevado bien con ellos, al principio no notaron nada raro.

Las repercusiones de mi excesivo consumo de drogas empezaron a reflejarse en mi trabajo. Ya no era la persona creativa y responsable del principio, me convertí en un tipo malhumorado y que aprovechaba el menor descuido para evitar cumplir con mis obligaciones. Mi jefe se hartó y me corrió.

Como ya no tenía ingresos empecé a robarles dinero a mis padres, sin ningún reparo, incluso de forma descarada, pero es que no podía estar sin consumir ni un solo día.

Un día, al volver de una juerga en la madrugada, empecé a sentir que me aprisionaban el pecho y de pronto caí desmayado. Me había dado un preinfarto, ¡a mis treinta y cuatro años! Mis papás me llevaron de urgencia al hospital y fue cuando les confirmaron sus terribles sospechas, su hijo tenía un grave problema de adicción. Cuando desperté y me confrontaron aún lo seguía negando. Les dije que me metía coca ocasionalmente.

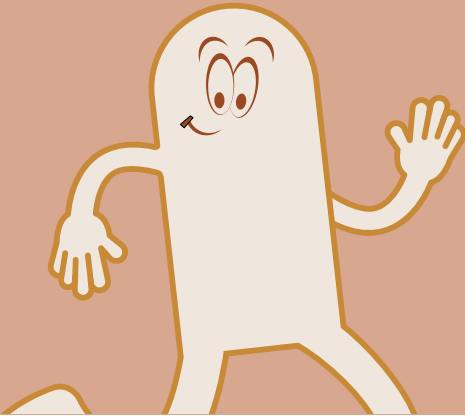
En este punto me di cuenta lo que me había estado pasado en los últimos años, todo era horrible. No voy a decir que acabé con los indigentes, ni que me enfrenté a una situación de riesgo, no hizo falta, sin llegar a tanto había destruido mi vida. Fue cuando toqué fondo.

HISTORIA

Mi familia me llevó a un centro de desintoxicación donde espero poder recuperarme y, sobre todo, no recaer en este infierno de las drogas. Mi esposa no regresó conmigo, no pudo perdonarme. La entiendo perfectamente. Me lo merezco.

No voy a soltar un discurso sobre las consecuencias que tiene consumir drogas, solo les pido que se vean reflejados en mi historia y se pregunten si es que vale la pena sacrificar tu vida por el consumo. Yo creo que no.

Después de realizar esta lectura, se propone realizar un análisis colectivo sobre la situación de Luis, como pudo evitar llegar a tal extremo, y sobre las repercusiones que tuvo esta sobre su vida



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

TIPO DE CONSUMO

Es de vital importancia diferenciar los niveles o tipos de consumo porque no todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas. Estos tipos son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia. (MSPS, s.f.).

PREVENCIÓN

Manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA. (MSPS, s.f.).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Previene desde el hogar

ACTIVIDAD

1

·La prevención del consumo es tarea de todos, por esta razón invitamos a reflexionar sobre los siguientes tips del video La prevención del consumo de alcohol y otras drogas es tarea de todos. Los cuales se pueden poner en práctica desde la familia.

Preguntas orientadoras para el video:

- *¿Cuáles de estos tips ya utiliza dentro de su familia y cuales considera implementar?*
- *¿Recomendaría otros tips para los demás participantes del taller?*



Consecuencias y superaciones



ACTIVIDAD 2

·En el tablero impresas o por medio de un videobeen, se expondrán fuertes consecuencias sobre los consumidores de sustancias psicoactivas, que tipo de sustancia psicoactiva y que trajo eso para sus vidas.

Se abrirá el espacio para preguntas y dudas sobre los casos anteriormente expuestos los cuales permitan informar más a las familias sobre el consumo de sustancias psicoactivas y sus consecuencias.

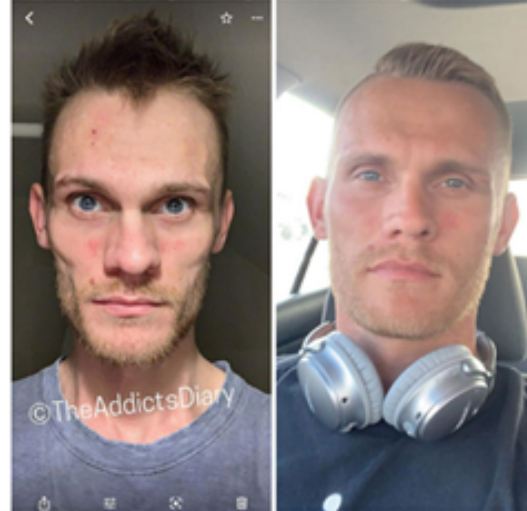
CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

#10 A los 18 comencé a inyectarme heroína y metadona



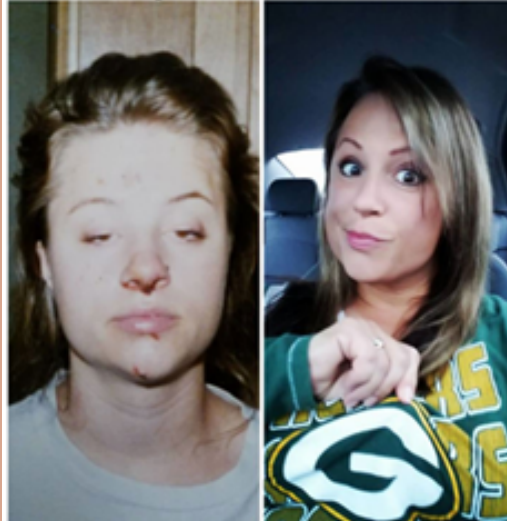
2 años después me diagnosticaron VIH por mi uso de las drogas y eso me hundió más. A los 25 años fui abandonado en un callejón con una sobredosis para que muriera, pero una mujer me salvó y decidí salir de todo esto. Ahora llevo limpio 17 meses y medio.

#9 Soy el ejemplo de que existe la esperanza



Tengo 30 años, mi adicción a los esteroides comenzó cuando tenía 19. Competía en culturismo y me metía anfetetas, cocaína, fumaba crack. Pasé 14 meses en prisión en Brasil. Fui a rehabilitación en mayo de 2019 y llevo 78 días limpio.

#1 12 años limpia



A la izquierda, yo a los 22 años, en mi primera clínica de metadona. Pasé 15 años siendo adicta al alcohol y las drogas, acabé siendo indigente, ladrona, no cuidaba de mí y rezaba para morir. Para evitar ir a la cárcel, fui a otra clínica de rehabilitación, y esta vez escuché y me recuperé. A la derecha soy yo con 45 años, una casa, coche, buen trabajo, familia y paz. No pensaba que viviría más allá de los 30.

#15 2 años y 8 meses limpia



Empecé con pastillas a los 21, heroína a los 24, metadona a los 25. Sufrí 8 sobredosis en los siguientes 3 años. Me quería morir. Ahora tengo 30 años, pasé más de 1 año en rehabilitación, llevo más de 2 años limpia, tengo una hija de 6 meses y un prometido maravillosos.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 3

·¿Alguna vez te has preguntado... como evitar caer en el consumo de sustancias psicoactivas?

Por medio de un foro, se les brindará a los estudiantes unos tips para evitar o prevenir el consumo:

- Mantén una comunicación cercana y asertiva con familiares o personas cercanas, no temas expresar tus dudas o pensamientos.
- Recuerda que tener una autoestima alto te impulsa a cuidarte y protegerte de situaciones que te pongan en peligro.
- Tener curiosidad por las sustancias psicoactivas no está mal, acércate a personas adecuadas que pueden instruirte de forma positiva. Este espacio estará abierto para dudas o preguntas que tengan los estudiantes sobre las sustancias psicoactivas y su consumo.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

REFLEXIÓN FINAL

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #8

ESTO APENAS ES EL COMIENZO.

CONOZCAMOS LA GUÍA

Tiempo: 1 hora

TEMA: EVALUACIÓN FINAL DEL PROCESO

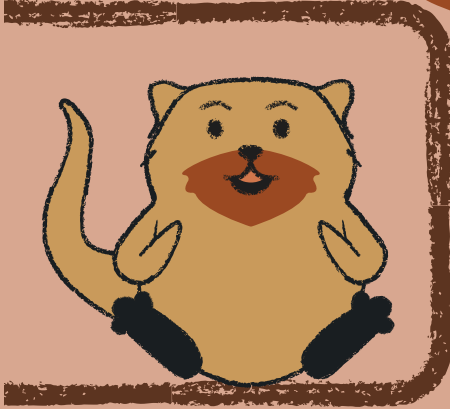
OBJETIVO

Dar cierre a la intervención pedagógica por medio de una reflexión conjunta en donde se recojan sugerencias, comentarios y opiniones frente al proceso realizado.

COMPETENCIAS

- Comprende a la intervención educativa como un proceso de acompañamiento, el cual brinda herramientas que proporcionan apoyo al proceso educativo del estudiante
- Identifica los factores de riesgos psicosociales expuestos durante la intervención.
- Reflexiona sobre los factores de riesgos psicosociales que puede encontrar dentro de su vida, el de sus hijos y sobre el uso de las herramientas brindadas dentro de estos.

REFLEXIONEMOS



Para esta actividad dibujaremos una estrella en la pizarra. Cada alumno sale a la pizarra, escribe su nombre junto a la estrella y en cada punta una información relacionada consigo mismo. Por ejemplo: azul, 3, pizza, bicicleta, Londres. El resto de los alumnos debe adivinar con preguntas de respuesta sí o no a qué corresponde cada dato:

EJEMPLO

- *¿EL AZUL ES TU COLOR FAVORITO?*
- *¡SÍ!*
- *¿EL 3 ES TU NÚMERO FAVORITO?*
- *¡NO!*
- *¿TIENES 3 HERMANOS?*
- *¡SÍ!*

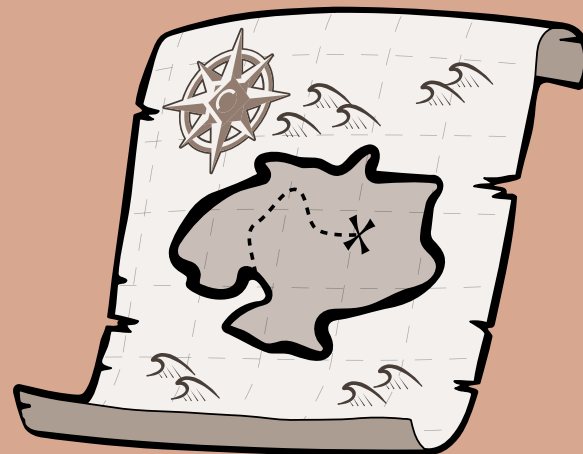
Así hasta que se adivinan todos los datos de cada miembro de la clase. Recomendamos que empiece el maestro con sus propios datos, esto ayuda a establecer las reglas del juego y a que los alumnos nos conozcan mejor.

EVALUACIÓN

Como un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de la información necesaria que nos permita emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas. (Lavilla, L. 2011)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



MAPA DEL TESORO:

Esta actividad deberá ser completada dependiendo el contexto y las modificaciones del espacio que se maneje.

- Se propone dividir el grupo en cinco subgrupos, a estos se les entregarán 5 mapas del tesoro en los cuales se brindará pistas por todo el colegio para encontrar 6 papelitos, los cuales contendrán cada uno las temáticas vistas en cada una de las guías sin contar la apertura y la evaluación.
- El primer subgrupo que llegue nuevamente al salón con los 6 papelitos tendrá que dar un concepto breve sobre cada factor de riesgo psicosocial.
- Para motivar la participación se propone incentivar con dulces, materiales escolares como esferos o lápices, o lo que este a consideración del docente orientador.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Se entregará a los participantes un formato de evaluación para ser diligenciada y entregada al docente orientador.



AFABILIDAD

Este módulo fue nombrado afabilidad por ser el concepto que abarca la definición de una persona amable, agradable al trato y compasiva con los otros, este módulo va dirigido hacia la población Docente, el cual abarcará temáticas sobre factores de riesgo psicosociales, tanto individuales, familiares y escolares; entendiendo nuevamente a los factores de riesgo psicosociales como “variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas” (Deza, 2015).

El objetivo general de este módulo será orientar el abordaje de los factores de riesgo psicosociales en población docente por medio de temáticas de interés que presente esta población a través de ocho guías, las cuales proponen intervenciones pedagógicas con herramientas encaminadas hacia una propuesta lúdico-pedagógica que permita el entendimiento y la apropiación de estas temáticas por parte de los participantes.

GUÍA #1

¿QUIÉN ES ESTA PERSONA Y POR QUÉ ESTOY AQUÍ HOY?

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: APERTURA Y
SOCIALIZACIÓN

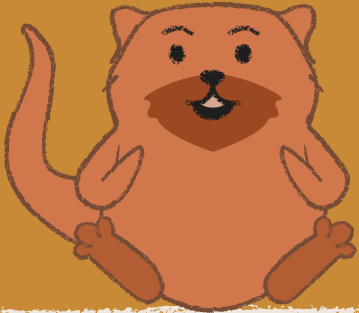
OBJETIVO

Socializar la propuesta de intervención socioeducativa a la población estudiantil por medio de actividades lúdicas que permitan su comprensión, entendimiento, modificaciones y recomendaciones, abriendo el espacio para la presentación de los participantes y la persona a cargo de la guía.

COMPETENCIAS

Comprende las temáticas que serán abordadas a lo largo de la propuesta intervención.

REFLEXIONEMOS



Cada persona participante en la intervención tendrá que buscar una pareja que tenga sus mismas características físicas o de personalidad, por ejemplo:

- Una persona con su misma edad, mismo color de cabello, misma altura, mismos gustos de música entre otros.
- A esto se les asignarán 10 minutos para que encuentren la mayor cantidad de cosas en común con la otra persona, y al finalizar, cada una tendrá que presentar a su compañera y decir las cosas en común.

Esta actividad está diseñada para impulsar la socialización dentro del grupo y así dinamizarlo para las próximas actividades.

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES:

“la perspectiva de riesgo psicosocial es un enfoque que permite analizar en su complejidad, las características individuales, microsociales y macrosociales que contribuyen a generar fenómenos como el abuso de drogas, la delincuencia, así como, el fracaso y el abandono escolar, entre otros. (Kotliarenco, M. et al. 2000 citado en Deza, S. 2015), en palabras de Deza, (2015) “variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas” (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES FAMILIARES:

Las características familiares, como por ejemplo, la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas. También se ha vinculado la pobreza familiar como un estresor que tiene un importante impacto sobre el desarrollo de niños y jóvenes. (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES INDIVIDUALES:

“Los factores de riesgo individuales se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, entre otros.” (Deza, S. 2015)

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES ESCOLARES:

“La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, S. 2015)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

ACTIVIDAD 1

Se rotará una bolsita entre los docentes con papelitos, la cual tendrá dentro papelitos en blanco y papelitos con los nombres de temáticas de las guías que se abarcarán a lo largo de la propuesta de intervención; al docente que le salga el nombre de una temática tendrá que intentar explicar que entiende por esta y a la par, el docente orientador complementará o corregirá su definición.

Al terminar esta actividad anterior, se expondrá el cronograma y las fechas planteadas para cada guía los cuales siempre deben estar abiertos a sugerencias y modificaciones por parte de los participantes.

ACTIVIDAD 2

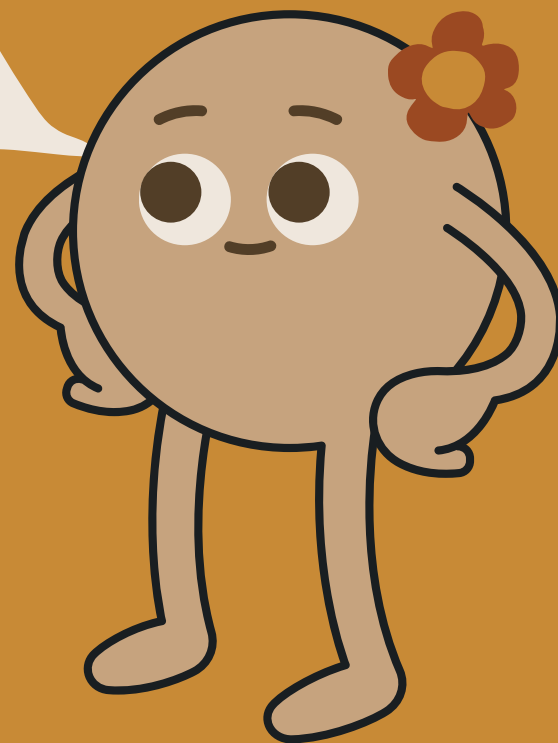
ACTIVIDAD 3

- Jugaremos 2 verdades y una mentira
- De forma voluntaria, cada participante tendrá que pasar al tablero y mencionar 2 verdades y una mentira sobre su vida; estará en el público lograr adivinar cual será la mentira de la persona que este al frente.
- Esta actividad como cierre permitirá conocer un poco más sobre la vida de cada uno de los participantes y así mismo que entre ellos mismos se conozcan

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

REFLEXIÓN FINAL

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #2

MENTE, CUERPO Y ALMA

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

Tema: salud mental: ansiedad, depresión, insatisfacción corporal.

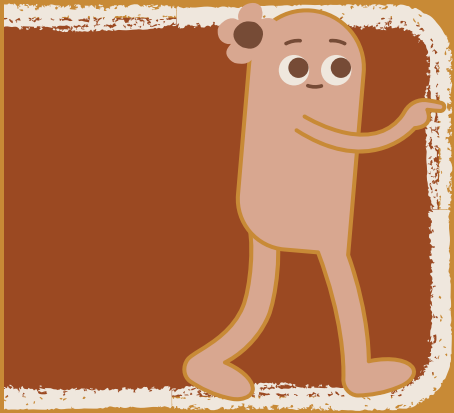
OBJETIVO

Abordar temáticas de salud mental como la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones por medio de actividades dinámicas que permitan la comprensión e intervención desde una reflexión conjunta entre los docentes y el docente orientador para así mismo brindando herramientas que sean de ayuda para el transcurso de sus vidas y en sus intervenciones dentro de las aulas de clase.

COMPETENCIAS

- Comprende los temas de salud mental como lo son la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones
- Adquiere herramientas para el manejo de factores de riesgos psicosociales individuales que pueda estar presentando tanto individual como dentro de sus estudiantes o se le presenten a lo largo de su vida
- Reconoce a la salud mental como necesaria para obtener un bienestar emocional, psicológico y social.

REFLEXIONEMOS



Para abrir esta guía, se leerá un cuento sobre la salud mental y la importancia que tienen los comentarios que realizamos sobre otros.

Para que este cuento tenga mejor acogida y atención en los participantes; realizaremos una puesta en escena improvisada por los asistentes, los cuales serán los actores y actrices de esta historia, mientras el docente orientador lee este cuento con sentimiento e interpretación.

Este cuento, permite generar una primera impresión sobre la salud mental, además de generar empatía entre los participantes que se pueden identificar con el personaje principal y así resaltar la importancia de la diferencia dentro de una sociedad retomando las reflexiones de la guía pasada.

CUENTO:

En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondito y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse.

El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada.

Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo:

—Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y vendremos a ingresarlo—.

—¿Qué enfermedad es? —Preguntó la mamá globo.

—Anorexia—Respondió el médico Merluza.

Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo.

El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

SALUD MENTAL

“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”. (Colombia la Ley 1616 de 2003)

DEPRESIÓN

“la depresión es un trastorno médico grave causado por alteraciones biológicas que requiere un tratamiento específico, que la mayoría de las veces es un problema autolimitado y que el pronóstico con tratamiento es bueno. Los pacientes y los seres queridos deben ser tranquilizados respecto de que la depresión no refleja ningún defecto del carácter”(DSM-V)

ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo. Miedo: es una respuesta emocional, fisiológica y conductual normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto. (Fernández, Jiménez, Alfonso , Sabina y Cruz, 2012)

AUTOESTIMA

“La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. (Gastón de Mézerville citado en Naranjo Pereira, M. L., 2007)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Semáforo de la locura, ¿serás lo bastante loco para superar esta actividad?

Para iniciar esta actividad, se le entregara a cada estudiante tres tarjetas de colores, una verde, una amarilla y una roja, las cuales funcionarán como un semáforo. El orientador disfrazado de científico loco encuestador, dentro de su papel realizará preguntas sobre depresión, ansiedad y manejo de las emociones, a las cuales los estudiantes responderán:

- **Rojo:** Imposible haber pasado por una situación tal como esa.
- **Amarillo:** Pueden sospechar haberse sentido identificados, pero no están muy seguros.
- **Verde:** Si han vivido una situación parecida o se encuentran viviendo una es ese preciso momento

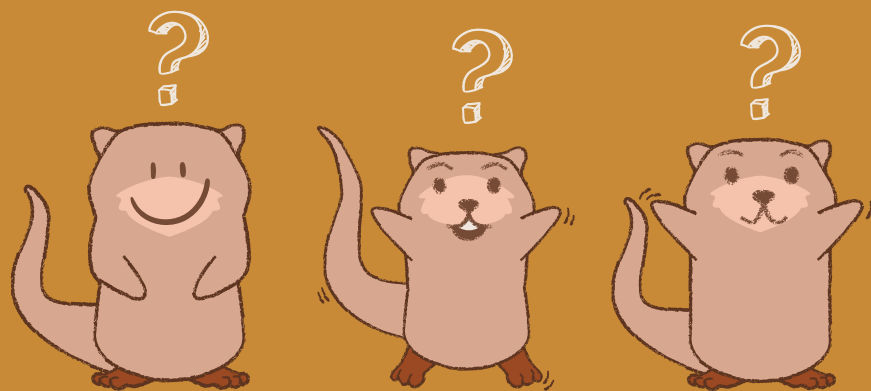
Ejemplo de preguntas orientadoras

- ¿alguna vez en tu vida has estado demasiado triste como para no querer levantarte de tu cama?
- ¿Existen situaciones que te generen nervios a gran escala en donde los puedes considerar ansiedad?
- ¿Sientes que existen ocasiones donde no pueden controlar tus emociones y solo explotas?
- ¿El mal humor se apodera de ti constantemente frente a situaciones que no son de tu agrado?

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Al finalizar de ser respondidas todas las preguntas se espera que al menos la mitad de los participantes haya elegido la tarjeta verde en alguna de las preguntas puesto que es un factor de riesgo con gran prevalencia dentro de la institución; a esto, el orientador señalará como al más loco de la clase a él mismo, puesto que haber padecido o padecer es algo normal y muy común actualmente, además haber vivido alguna de estas situaciones, no hace ni define a ninguna persona como “loca o loco” y estos estigmas son los que no permiten abrir un espacio solidario y de comprensión hacia personas que puedan estar padeciendo algún síntoma de estos factores de riesgo psicosociales.

Para cerrar esta actividad, se definirá cada uno de los temas sobre salud mental en el tablero; la actividad se cerrará con la conclusión sobre la importancia de no autodiagnosticarse y pedir ayuda a una persona de confianza apenas considere necesario esta intervención, además de analizar que no son los únicos ni únicas personas que como mínimo han tenido un síntoma de algún trastorno de salud mental.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



¿Cómo manejar la ansiedad, el estrés y depresión que puedo llegar a sentir en algún momento de mi vida?

¿Cómo manejar la ansiedad, el estrés y depresión que puedo llegar a sentir en algún momento de mi vida?

En la entrada del salón, tendremos una cajita con varios papelitos escritos, estos papelitos tendrán tres diferentes situaciones en donde se evidencia alguna sintomatología de ansiedad, depresión o estrés; cada participante en su llegada al salón deberá haber tomado uno.

Para iniciar esta actividad, se dividirá el grupo en tres subgrupos de acuerdo a la situación que le haya salido; dentro de los subgrupos tendrán que definir: cuales son los sentimientos que se pueden encontrar dentro de la situación, y definir que estuvo bien según su percepción y que estuvo mal. al finalizar cada subgrupo designará un representante el cual expondrá al grupo ¿Cuál sería la mejor forma de afrontar o sobrellevar esa situación? para finalizar entre todos los participantes y el docente orientador se realizará una reflexión conjunta para entre todos hallar la forma más ideal y sana para afrontarla.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Situaciones:

1

Es domingo y son las 9:50 pm, Juan de 12 años tiene un examen de matemáticas para mañana en su primera clase del día. A pesar de que Juan estudió toda la tarde lo visto en clase, no ha podido conciliar el sueño, debido a que no dejan de pasar preguntas por su cabeza como: ¿Qué tal si no estudie el tema que aparecerá en el examen?, ¿y si mañana se me olvida todo lo que estudie hoy?, ¿creo que voy a perder ese examen?, si no duermo lo suficiente, mañana no podré levantarme y llegare tarde a la clase, ¿será que le digo a Catalina que me deje copiar su examen? a ella siempre le va bien en los exámenes.

2

Es Navidad y como de es costumbre, Mateo y su familia están reunidos en la casa de su abuelita con sus tíos, primos y sobrinos. Él se encuentra cenando un hayaco que le tenía guardado su abuelita con mucho cariño y se acerca su tía Marta para hablar con él, “mi amor debería dejar de comer tanto, porque después no va a tener novia, porque a las niñas no les gustan los hombres gordos”, este comentario hace que Mateo se sienta incomodo con su cuerpo justo en ese momento, le dan ganas de llorar, se le quito el apetito y se va a buscar a su mamá.

3

Camila tiene 10 años, vive en una familia integrada por papá, mamá, una hermana mayor y un hermano menor. Es jueves en la tarde, Camila está viendo su canal favorito, hasta que escucha la voz de su mamá llamándola “Camila, necesito que vayas a la panadería por 2.000 de pan y una mantequilla” la primera reacción de Camila es sentir estrés y pereza debido a que esta muy cómodamente frente al televisor y le responde a su mamá “¿por qué tengo que ir yo? Mi hermana no está haciendo nada”, la mamá de forma enojada le responde “no me haga ir a apagarle ese televisor, levántese y vaya por lo que le pedí”, Camila muy enojada toma el dinero del mandado y va hacia la panadería.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

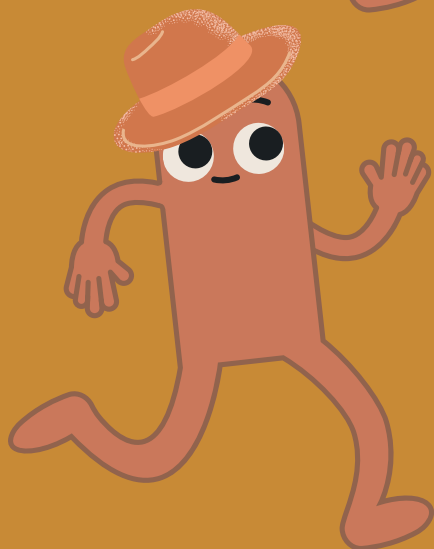
¿QUÉ TANTO ME CONOZCO?

ACTIVIDAD 3

En una hoja los participantes tendrán que escribir primero 10 cosas que no les gusten de ellos mismos; después de realizar esto, ellos mismos tendrán que escribir 10 cosas que les gusten de ellos mismos; para esta actividad solo podrán escribir cosas de su aspecto físico.

En el tablero, se dibujarán dos muñequitos, uno femenino y el otro masculino u otros si dentro del aula de clase se encuentra una persona diversa; a esto se le señalará flechitas de color rojo a las partes que menos gusten los participantes de ellos y verde a las que más gusten; al terminar esto los estudiantes intentarán explicar los resultados observados en el tablero.

Esta actividad se realiza, con la intención de definir el porqué de nuestros más grandes complejos, y de cuantas personas a nuestro alrededor pueden sentir lo mismo que yo, analizar si son una inseguridad construida socialmente y también resaltar las partes que si me gustan.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

REFLEXIÓN FINAL

·Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

·Para reforzar la información brindada se entregará a la hora de la salida impreso el anexo 1



ANEXO

ANEXO 1



GUÍA #3 EXPRES-ARTE

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: MANEJO DE LAS EMOCIONES

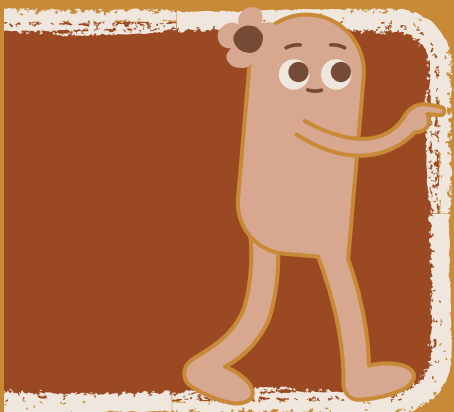
OBJETIVO

Promover estrategias que brinden herramientas para el manejo de las emociones por medio de actividades lúdicas y consejos con el fin ayudar a las personas en momentos de estrés fuerte o situaciones de crisis.

COMPETENCIAS

- Reflexiona sobre la necesidad del manejo de las emociones de una forma adecuada y controlada
- Comprende la importancia de mantener la calma dentro de las aulas de clase frente a la intervención con NNA
- Adquiere herramientas para el manejo de las emociones dentro y fuera del salón de clases.

REFLEXIONEMOS



El siguiente video Una historia de un sr. Diferente – inteligencia emocional corto animado, el cual aborda la temática de la apatía frente al mundo, un ser sin sentimientos, a quién la vida le dará una lección.



Este video permite analizar el manejo de las emociones desde el lado del desinterés por el otro, entendiendo a los sentimientos por el otro como inexistentes o carentes de importancia; este video funciona de reflexión para los docentes al momento de intervenir con estudiantes dentro del aula.

APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

MANEJO DE LAS EMOCIONES

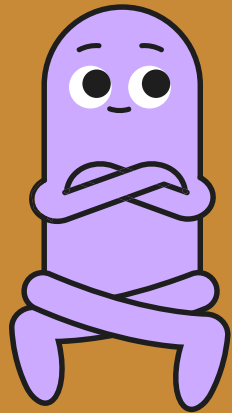
“La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, S. 2015)

AUTOESTIMA

es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos. (Deza, 2015).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

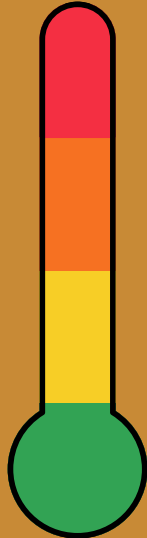


ACTIVIDAD 1

¿En qué parte del termómetro consideras que oscila tus emociones cuando estas en el aula de clase?; escribe una situación en la que te encuentres en cada una de las emociones que se encuentre en el termómetro.

El autoanálisis permite hacer conciencia de errores que se pueden estar realizando de forma inconsciente y sin una reflexión previa al momento de reaccionar.

Frente a los ejemplos propuestos por los docentes, se brindarán tres tips para controlar las emociones dentro del aula de clase:



- Se consiente de las emoción o emociones que estas sintiendo, no niegues lo que sientes y trata de descubrir porque lo sientes
- Toma medidas: analiza cual es la mejor manera de expresar esta emoción, busca apoyo y abre el espacio para emociones positivas que puedas encontrar dentro del ambiente
- Si consideras que presentas emociones difíciles recurrentes busca ayuda.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

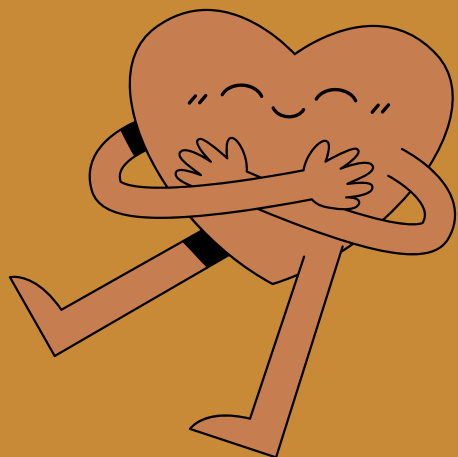
Ponte en el lugar del otro



Para este caso puntual sobre el aula de clase, se pedirá a los docentes, dividirse en subgrupos mínimo de tres; los cuales tendrán que organizar una puesta en escena donde se evidencie un mal manejo de las emociones ya sea por parte del docente o del estudiante que más se presente dentro la institución.

Al finalizar cada puesta en escena, los demás participantes tendrán que brindar soluciones optimas y viables a la problemática propuesta por el grupo exponente.

Esta actividad brinda el espacio de socialización entre pares, para el compartimiento de saberes el cual puede funcionar desde la experiencia para intervenciones futuras.



LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

REFLEXIÓN FINAL

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Al finalizar la guía se le entregará a los participantes la imagen de apoyo, la cual proporciona consejos para el autocontrol emocional. Anexo 1



ANEXOS

Anexo I



pasos para el autocontrol emocional

- 1. Reconocer los “detonadores”** Los detonadores pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas.
- 2. Conciencia de los propios cambios corporales:** Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones.
- 3. Desarrollar la inteligencia emocional:** Aprender a gestionar tus emociones aún en medio de una situación crítica.
- 4. Mantener la mente en calma:** Mantener la mente en calma para que el rendimiento de la memoria operativa sea óptimo.



#autocontrol

 **hakuna
matata**
Sin preocuparte

GUÍA #4

HABLEMOS PARA PODER ESCUCHARNOS

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

Tema: Comunicación Asertiva

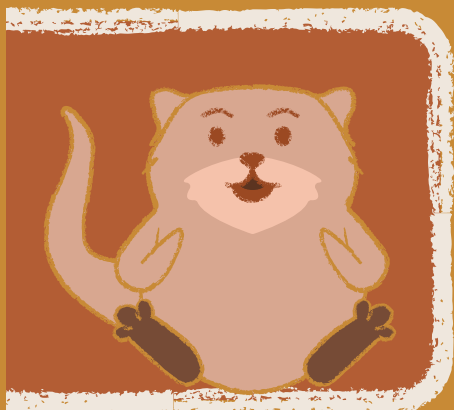
Objetivo

Aportar herramientas comunicativas que permitan la expresión de sentimientos y emociones hacia otras personas de manera asertiva enfatizando en los docentes y el ambiente escolar.

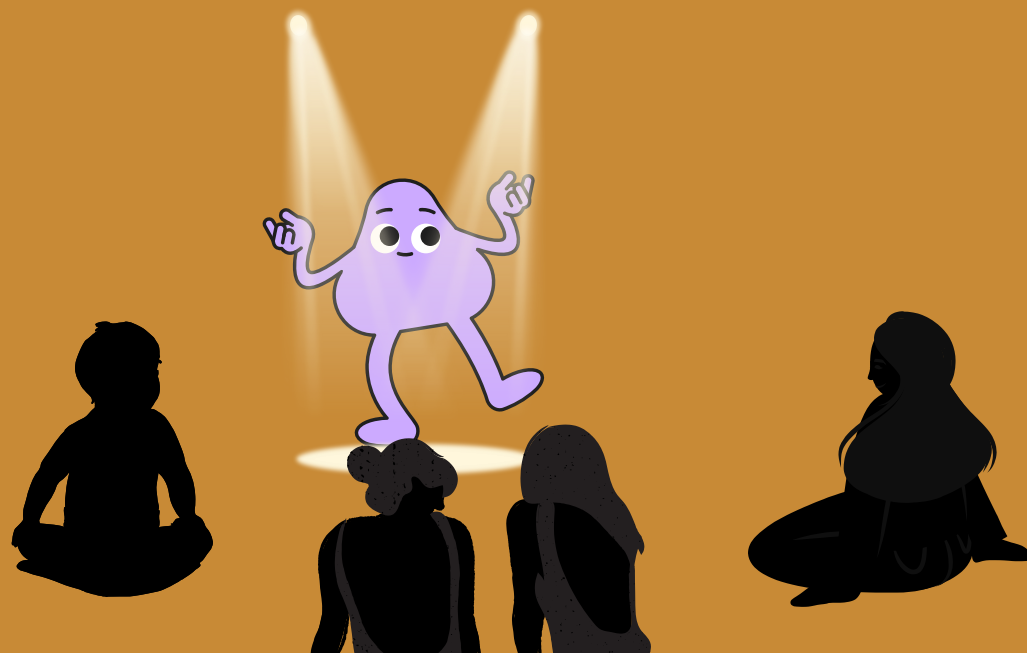
Competencias

- Comprende la importancia del uso de la comunicación asertiva al momento de querer expresarse
- Reconoce la importancia de una buena comunicación dentro del ambiente escolar
- Reflexiona sobre el valor de escuchar al otro para ser escuchado.

REFLEXIONEMOS



Jugaremos a adivinar el nombre de la película, por medio de la actuación un participante pasará al frente y tendrá que hacer entender a los demás participantes utilizando solo su cuerpo el nombre de la película que le fue asignada; esta actividad abrirá el espacio para iniciar la conversación sobre la importancia de la comunicación asertiva y clara. La película será elegida por el docente orientador.



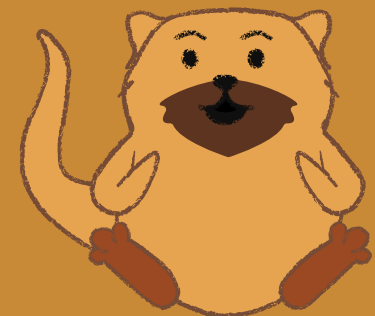
APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. El asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo así lo que se considera más apropiado para uno mismo. Es decir, defendemos nuestros derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, pero tampoco permitimos ser agredidos u ofendidos, evitando de esta manera situaciones que nos causen ansiedad. (Castellanos, M. 2021)

ESCUCHAR

Es una actividad natural y activa que supone la capacidad de recibir, entender, interpretar y responder a los mensajes (verbales y no verbales) del interlocutor. Es una tarea ardua y una compleja operación psicológica, en la que muchas veces se puede llegar a perder la concentración, debido a diversos factores (psicológicos, pragmáticos, sociales, didácticos, entre otros). Por eso se dice que hay muchas personas que no saben cómo escuchar y que una persona no escucha todo lo que cree haber oído o viceversa. (Cova, Y. 2012)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Se escribirá el nombre del participante en el tablero, y a este se le agregaran notas adhesivas de colores de acuerdo a sus respuestas.

- ¿Eres tolerante y respetuoso al momento de tener una conversación?
- ¿Aceptas fácilmente tus errores?
- ¿Propones soluciones sin enojarte?
- ¿Negocias con los demás y llegas a acuerdos?
- ¿te expresas de forma sincera pero sin herir a los demás?

- Con más de 4 respuestas positivas se considera una persona con comunicación asertiva
- Con 3 respuestas positivas, vas muy bien pero necesitas seguir trabajando en tu comunicación
- Con 2 o menos respuestas positivas recomendamos empezar a trabajar en tu comunicación asertiva.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

Para esta actividad se necesitarán globos y clips o palillos que permitan pinchar el globo.

La actividad consiste en que cada participante obtenga su globo inflado y al mismo tiempo su clip o palillo, apenas todos tengan sus materiales para la actividad, el docente orientador explica el ejercicio:

“Tienen 60 segundos para mantener el globo inflado, quien tenga el globo inflado después de 60 segundos será el ganador”

A partir de esto empieza a correr el tiempo, en tal caso que sea que los participantes no han empezado a explotar sus globos, el docente orientador explota un globo detrás de su espalda sin que nadie se de cuenta, este sonido impulsara al resto a reventar los globos de los demás.

Como reflexión principal de la actividad, está el asertividad en los comportamientos, que tanto esta tu nivel de escucha activo y que tanto buscas sobresalir a costa de otros.



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- **Usar frases con “yo”:** te permitirá reafirmar tus opiniones, deseos y derechos. Además, al hablar en primera persona, hará saber a los demás lo que piensas sin que parezca que los estás acusando. Puedes utilizar algunas de estas frases para practicar: “yo pienso”, “yo siento”, “yo creo”.
- **Aprende a escuchar:** Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona.
- **Mantén contacto ocular,** escucha con interés y controla tus propias emociones y pensamientos, para poder evitar reacciones, defensas, explicaciones o interrupciones. Conecta con la otra persona, preguntándote: ¿qué estará sintiendo cuando me dice esto? Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que la otra persona dice.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 3

Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- **Tip:** cuando estés hablando con alguien espera a que termine sus frases antes de contestarle.
- **Oponerse de forma asertiva.** Aprende a decir no: Poder decir “no” siempre ha resultado un tanto difícil, y cuando logramos decirlo nos despierta sentimientos de ansiedad y culpa.
- Lo primero que debemos hacer es perder el miedo a lo que los demás puedan pensar y aceptar la ansiedad como parte del proceso, es normal que te pongas nervioso o te sientas incómodo a la hora de decir no, pero no sucumbas a este malestar diciendo que sí y tratando de quitarte el problema de encima
- Puedes empezar a practicar frente al espejo; piensa en situaciones cotidianas en las que tengas que decir no, y observa tu comunicación verbal.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 3

Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- **Tip:** di que no sin dar demasiadas explicaciones, así ofrecerás menos argumentos a aquellos que te quieran convencer de lo contrario.
- **Validar y regular las emociones:** Trabaja en aceptar y validar tus emociones y mantenerte tranquilo para comunicarte efectivamente sin que tus emociones te controlen a ti.
- Uno de los obstáculos de la comunicación asertiva es la creencia de que tener emociones como la ira es malo. Sin embargo, la ira es una emoción normal y no eres malo por sentirla. Por su puesto, una cosa es sentirla y otra expresarla de forma negativa con ataques personales, insultos o venganzas.
- **Tip:** si estás muy enfadado, no te conviene discutir con la otra persona, o grupo de personas. En ese caso podrías decir cosas de las que te arrepientas. Acepta tus emociones, regula y exprésalas respetándote a ti mismo y a los demás.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- **Afronta y acepta críticas.** El primer paso importante es que no te tomes las cosas personales. Afronta las críticas de forma constructiva; puedes hacerlo pidiendo detalles sobre la crítica (cómo, qué, quién) e información.
- De esta forma, podrás conocer bien lo que quiere transmitir la otra persona. Es conveniente que te muestres en parte de acuerdo con la crítica en caso de que sea verdadera o pueda serlo, respetar a la otra persona, y da las gracias. Tip: cuando no estés de acuerdo con alguna crítica puedes utilizar los siguientes mensajes: “gracias por tu feedback”, “tendré en cuenta lo que me dices para mejorar en algunos aspectos”
- **Disco rayado:** Se trata de repetir varias veces un no, un no +frase o una afirmación sin modificar el tono de voz, el ritmo y volumen, y sin intención de entrar en ninguna confrontación.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Comencemos a ser asertivos; por medio del tingo tingo tango, cada participante tendrá que hacer un ejemplo de comunicación asertiva con uno de estos tips:

- Puedes usar está herramienta cuando sientas que están tratando de manipularte, haciéndolo de forma serena y evitando usar las mismas palabras.
- Es necesario tener claro que es lo que quiero y mantener el mismo discurso independientemente de las intenciones e insistencias del otro.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

En la salida se les entregará un folleto donde se brinden tips para aplicar la comunicación asertiva dentro del aula.



ANEXOS

Anexo I



GUÍA #5

¿QUÉ HARÍAS SI TUVIERAS TIEMPO DE SOBRA?

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

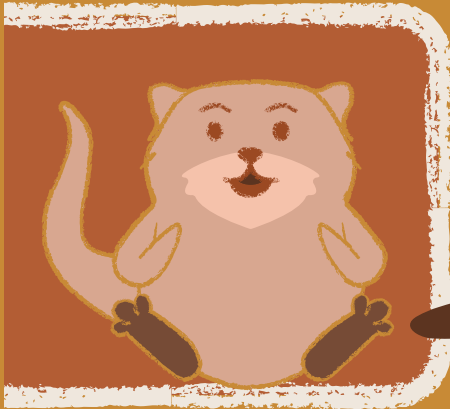
OBJETIVO

Promover la importancia del tiempo de calidad en familia para sus integrantes por medio de actividades reflexivas que permitan exponer la necesidad de estas para un ambiente familiar sano.

COMPETENCIAS

- Comprende la importancia del tiempo de calidad dentro de la familia.
- Reflexiona sobre las consecuencias positivas que traen consigo generar espacios de calidad y armonía dentro de las familias.
- Entiende a la familia como un lugar seguro en donde debe sentir un ambiente de paz y armonía

REFLEXIONEMOS



Invitamos a los participantes a reflexionar sobre el video de la UNICEF España, el cual aborda la temática del tiempo de calidad en familia y la repercusión de esta sobre los niños



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

FAMILIA

la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se requiere duradero, donde se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre los miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (López y Guiamaro, 2016)

ROLES FAMILIARES

El ROL se refiere a las expectativas y normas que un grupo social (en este caso la familia) tiene con respecto a la conducta de la persona que ocupa una posición particular, incluye actitudes, valores y comportamientos adscritos por la sociedad a todo individuo que se ubique en ese lugar específico de la estructura familiar.

· Toda posición trae consigo una serie de funciones que definen el papel a cumplir dentro de la familia, así tenemos que cada posición tiene un rol asociado, el cual está circunscrito por un conjunto de normas que se aplican a quien ocupe un lugar particular de la estructura familiar. De este modo se definen el comportamiento entre los individuos en cada posición (padres e hijos), indicándoles lo que está permitido o no. Aunque los roles presentan diferencias dentro de cada familia, todas tienen expectativas, tácitas o expresas, respecto al papel que deben asumir sus miembros. (Elena, C. s/f.)

TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

Stoner (1996) define al equipo como personas que interrelacionan con el propósito de lograr un objetivo común. Koontz & Weihrich (1998) conceptualizan al equipo como un número reducido de personas con destrezas que se complementan entre si comprometidas con un mismo objetivo, una serie de metas de desempeño y un método de trabajo del cual son solidariamente responsables (Alanis et al., 2017).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

¿PODRÁS RESPONDER A ESTAS PREGUNTAS?



Actividad I

Por medio de unas preguntas orientadoras se busca
·un compartir de información por medio de los asistentes para generar una reflexión colectiva frente a la situación de los otros, adquirir herramientas que se pueden obtener de la experiencia desde otras familias y compartir información

- ¿Qué tanto compartes con tu familia?*
- ¿Qué tiempo dedicas para fomentar la unión familiar?*
- ¿Cómo empleas tu tiempo libre?*
- ¿Estas conforme con la forma en que compartes tu tiempo libre?*
- ¿Cómo podrías planificar tu tiempo para compartir mejor en familia?*

· ¿QUÉ TANTO CONOCES A TU HIJO?



Actividad 2

Por medio de unas preguntas se quiere reflexionar sobre el tiempo de calidad que se convive con los hijos, además que tanto conocen a sus hijos; en tal caso que la mayoría de las preguntas no puedan ser respondidas, este resultado será para motivar a los familiares a ser parte de la vida de sus hijos e interesarse más sobre ellos.

- *¿Cuál es el color preferido de tu hijo o hija?*
- *¿Cómo se ve en 10 años?*
- *¿Cuál es su animal favorito?*
- *¿Qué hace en su tiempo libre?*
- *¿Cuál es su sueño más grande en la vida?*
- *¿Cuál es el valor que caracteriza a tu hijo?*
- *¿Qué hizo tu hijo después del trabajo?*
- *¿Cuál es la actividad favorita de tu hijo?*



Actividad 3

*Tips para pasar tiempo
de calidad en familia*

En acompañamiento al refuerzo del tiempo de calidad en familia, se propone estos tres tips para generar un foro abierto, en donde se espera que los participantes realicen una reflexión sobre cada una de ellas dentro de su familia y como implementarlas o mejorarlas.



TIEMPO DE CALIDAD

Tips para conseguirlo



- **CREA UN CALENDARIO DE TIEMPO FAMILIAR**

Se trata de pensar en actividades creativas, momentos para jugar, sin más.



- **COMER JUNTOS COMO FAMILIA**

Es un tiempo perfecto para que los padres escuchen a sus hijos y les den consejos y ánimos cuando lo necesiten.



- **LEER JUNTOS A MENUDO**

Para pasar más tiempo de calidad en familia juntos podemos elegir la lectura. Es importante buscar libros que al niño le interesen.

#YoMeQuedoEnCasa

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

- Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.



GUÍA #6

NI GOLPES QUE DUELAN, NI PALABRAS QUE HIERAN

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: BULLYING DESDE EL AULA

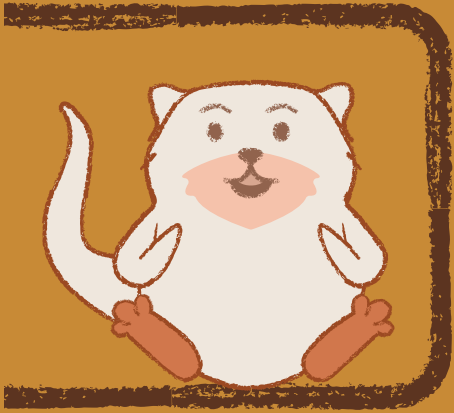
OBJETIVO

§ Brindar herramientas para el abordaje del bullying dentro y fuera de las aulas escolares por medio de actividades lúdicas y talleres en donde se expongan factores de riesgos que promueven la prevalencia de este dentro de las aulas, y como prevenirlos o en tal caso como ser abordados.

COMPETENCIAS

- Comprende qué es el bullying y sus características
- Identifica las causas del bullying que se pueden ocasionar desde casa y los factores de riesgos psicosociales que puedan aumentar la presencia de este en los hijos.
- Reconoce el bullying como una problemática prevaleciente dentro de la institución educativa

REFLEXIONEMOS



Al entrar al salón de clase, previamente se han vestido a 4 participantes con sombreros y ropa extravagante realizando un performance; no podrán moverse ni decir ninguna palabra hasta que el orientador les de la orden.

Cada participante se presentará con un nombre otorgado previamente, con una nacionalidad diferente a la colombiana y una personalidad distinta; al terminar esto se le preguntara a los estudiantes ¿Cuál es su primera impresión al ver a sus “nuevos compañeros”, estos comentarios serán escritos en el tablero para después ser analizados por todos.

Esta actividad quiere generar la reflexión sobre la diferencia como un sinónimo de cultura y diversidad y no como algo malo.



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Bullying

”Se caracteriza por acosar, intimidar u hostigar a otros niños o niñas. Se han identificado 5 tipos de bullying, los cuales se clasifican dependiendo de la actuación de los victimarios.” (Sanchez, A. 2021)

Bullying fisico

”Consiste en la agresión que se realiza con golpes cuerpo a cuerpo, con patadas, empujones o con objetos, también se encuentra dentro del tipo de maltrato físico, los daños que se producen a los objetos personales de la víctima o los robos que se le hagan.” (Sanchez, A. 2021)

Bullying verbal

La forma verbal de acoso es la más habitual, esta deja huella en la víctima gracias al poder que tienen las palabras, disminuyen la autoestima de la víctima a través de humillaciones, insultos, nombres groseros, humillaciones públicas, propagación de rumores, mensajes telefónicos o vía web completamente ofensivos, llamadas insultantes y lenguaje sexual explícito indecente. (Sanchez, A. 2021)

Bullying psicológico

”este se lleva a cabo a través de las amenazas que producen miedo y su propósito es obtener algún objeto, dinero o simplemente obligar a la víctima a que lleve a cabo acciones que no debe y no quiere hacer.” (Sanchez, A. 2021)

Bullying social

se trata básicamente del fenómeno de exclusión y aislamiento progresivo del afectado. De este modo, los acosadores evitan que la víctima participe, ignoran su presencia y no cuentan con él durante la realización de las actividades normales, entre los amigos o los compañeros de clase. (Portal educativo, 2021)

Víctima

Es quien sufre las agresiones. Suele ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente. Agresor: Es quien ejerce la violencia, el abuso o el poder sobre la víctima. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas. (Gobierno de Nayarit, 2011)

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



ACTIVIDAD 1

Por medio de esta imagen se exponen los ciclos del bullying que se presentan con mayor incidencia; para esta actividad se le pedirá dividirse en subgrupos de 8 mínimo en donde cada uno identifique a una persona que se encuentra dentro del ciclo del bullying en una situación que se evidencie dentro de la institución educativa



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Actividad 2

Para esta actividad se proyectara el video Como identificar el bullying en el aula, el cual se considera oportuno para reflexionar sobre las formas en las que se puede abordar esta problemática



Por medio de las siguientes preguntas orientadoras se propone iniciar la reflexión del video anteriormente presentado:

- ¿Has implementado alguna de estos tips dentro del aula?
- ¿Te sentiste identificado al inicio con el docente, al no darse cuenta del bullying presente dentro de su aula?
- ¿Qué otros tips recomiendas para el abordaje del bullying dentro del salón de clase?

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Enseña el respeto hacia lo diferente.

Por medio de las siguientes preguntas orientadoras se propone iniciar la reflexión del vídeo anteriormente presentado:

Por medio de estos Tips se busca incentivar a los docentes para trabajar temáticas de bullying dentro de ellas

- Enseñar al estudiante por medio del ejemplo el respeto a la diferentes y a culturalidad.
- Abarcar temáticas de autoestima y autocuidado con los estudiantes puede evitar la presencia del bullying en el aula
- Profundizar sobre valores como el respeto, la solidaridad, la compasión y la comprensión hacia el otro es primordial para convivir en sociedad
- Al finalizar estos tips se pregunta a los participantes, que consejos les darían a los otros padres de los cuales les han servido dentro de sus familias.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

Reflexión Final

Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Al momento de la salida se les entregará un papelito sobre información adicional del bullying.



ANEXOS

ANEXO 1

- No eres culpable de ser agredido. Recuerda que tú no eres el problema. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, nadie puede imponerte una forma de ser.
- No tienes que hacer frente a esta situación solo.
- No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones. Pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
- Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres y maestros, o cualquier otra persona a la que le tengas confianza.
- Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, qué piensas acerca de esto, cómo afecta tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
- Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un correo electrónico, entrégala o envíalo a alguien en quien confíes.
- Recuerda que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos

GUÍA #7

JÓVENES Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Conozcamos la guía

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: CONSUMO Y VENTA DE
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

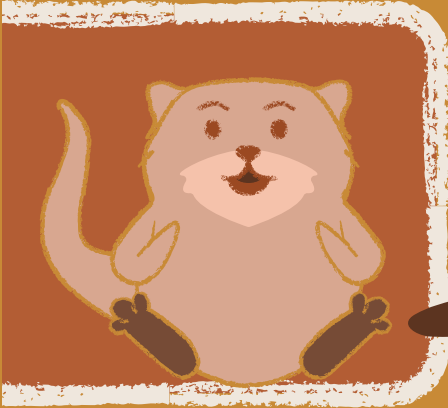
OBJETIVO

§ Orientar a los docentes en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes por medio de actividades lúdicas y herramientas en donde aprenderán sobre esta temática y al mismo tiempo se espera poder ser replicadas por estos mismos hacia sus estudiantes.

COMPETENCIAS

- Identifica factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en niños, niñas y adolescentes
- Reflexiona sobre los efectos del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes
- Comprende la importancia del acompañamiento docente en los NNA frente al consumo de sustancias psicoactivas

REFLEXIONEMOS



Para abrir el espacio de consumo de sustancias psicoactivas se propondrá compartir la siguiente historia tomada de la vida real de Luis:

HISTORIA

- “Me llamo Luis y soy adicto a las drogas”. Apenas las palabras salieron de mi boca y me di cuenta de que, después de tantos años, al fin acepté mi problema, un problema que, además de acabar con mi vida social, familiar y laboral, casi me causa la muerte, y lo peor de todo es que no me daba cuenta.

Yo no empecé a consumir drogas desde muy joven, de hecho, fue hasta pasados los treinta años cuando me ofrecieron mi primer cigarro de marihuana que acepté porque quería socializar con la gente de mi nuevo trabajo que era mucho más joven que yo, no quería que pensaran que era una fresa o un mocho.

Cuando llegué a mi casa le conté a mi esposa lo que había hecho y se sorprendió mucho, me dijo que le parecía una estupidez que a estas alturas haya empezado a experimentar con las drogas, la verdad yo pensé lo mismo, pero lo hecho, hecho estaba.

En ese tiempo, cuando me inicié en las drogas, me sentía como un adolescente tratando de hacer “nuevos amigos”, pero la verdad es que resultó. Mis “nuevos amigos” me invitaban a todos lados, me llamaban, en fin, me incluían en todos los planes que hacían, aunque todo estaba relacionado con el consumo, pero no creí que fuera un gran problema.

Yo siempre había sido un solitario, pero esto tenía una explicación, mis papás nunca me dejaban hacer nada, no podía salir y esto me limitaba en mi vida social porque, aunque me invitaran a fiestas o salidas nunca podía porque no me daban permiso, aunque esto no lo decía porque me daba pena, ¿cómo un hombre tenía que avisar sobre cada uno de sus movimientos? Pues yo sí. Mi mamá era sobreprotectora conmigo y mis hermanos. Casi puedo afirmar que me casé para poder salir del yugo familiar.

En la prepa, por más que me esforzaba en pertenecer a un grupo, nunca me salía, me consideraban el “raro” y, aunque no me rechazaban abiertamente, nunca me incluían en planes, salidas ni nada. Y ahora, a mis treinta años, era la primera vez que me pasaba, me sentía libre.

HISTORIA

•Tan solo pasaron dos meses cuando pasé de la marihuana, que debo aceptar que no me encantaba, a la cocaína. Fue increíble lo que me provocó desde la primera vez, me sentía poderoso, capaz de hacer cualquier cosa. Creía tener una claridad mental como nunca y, claro, me sentía ansioso.

Yo pensaba que las personas que consumían cocaína solo les hacía falta una "raya" para experimentar los grandiosos efectos, pero no, cada hora de esa fiesta donde la probé tenía que volver a consumirla para notar la sensación tan agradable que me provocaba.

El día siguiente fue un infierno, tenía una especie de cruda, me dolía la cabeza, la nariz y tenía un gusto amargo en la boca. Me juré a mí mismo no volver a consumir jamás. No lo cumplí ni de lejos, todo lo contrario.

En el inicio de mi adicción era consumidor "social", solo me metía coca en las fiestas, reuniones o cuando iba de antro. Pasados seis meses empecé a necesitar la droga casi todos los días porque los efectos se pasaban cada vez más rápido. Luego me pasé al "speed", porque, al tratarse de anfetaminas puras, me duraba más tiempo la sensación, más de cuatro horas.

Las primeras consecuencias las viví en mi casa. Al principio mi esposa no se dio cuenta, pero me reclamaba el hecho de que todos los fines de semana saliera de fiesta y ya no hiciera cosas con ella. Mis papás también se quejaron de que ya no iba a comer con ellos los domingos. La verdad es que me sentía tan "crudo" que me era imposible moverme de la cama.

Aunque físicamente no se me notaban los efectos de tantos meses de consumir coca y "speed", lo cierto es que estaba con un humor de los mil demonios cuando no consumía y mi entorno lo notaba, pero no me decía nada porque no tenían idea de lo que pasaba en realidad.

HISTORIA

Luego vinieron los problemas de dinero. Mi esposa, que trabajaba, se dio cuenta de que me acababa mi sueldo muy rápido y no veía que comprara nada. Entonces se empezó a preocupar. Un día, cuando volvía de trabajar, me estaba esperando en el sillón para hablar. Me preguntó qué es lo que estaba pasando y yo le mentí, le dije que cuando salía con mis compañeros de trabajo íbamos a lugares carísimos y que a mí me daba pena decir que no iba por cuestiones económicas. No me creyó, pero no me dijo nada. La verdad es que mi explicación resultaba ridícula. Me preguntó si consumía drogas y yo lo negué categóricamente.

La verdad es que ella aguantó muchísimo antes de decidirse a dejarme, mis malos humores, mis ataques de ira, mi carácter explosivo, sobre todo porque nunca antes me había comportado así. Antes de que me corriera de la casa me preguntó por última vez si me estaba metiendo algo, nunca lo acepté y me tuve que ir a casa de mis papás. Como nunca me había llevado bien con ellos, al principio no notaron nada raro.

Las repercusiones de mi excesivo consumo de drogas empezaron a reflejarse en mi trabajo. Ya no era la persona creativa y responsable del principio, me convertí en un tipo malhumorado y que aprovechaba el menor descuido para evitar cumplir con mis obligaciones. Mi jefe se hartó y me corrió.

Como ya no tenía ingresos empecé a robarles dinero a mis padres, sin ningún reparo, incluso de forma descarada, pero es que no podía estar sin consumir ni un solo día.

Un día, al volver de una juerga en la madrugada, empecé a sentir que me aprisionaban el pecho y de pronto caí desmayado. Me había dado un preinfarto, ¡a mis treinta y cuatro años! Mis papás me llevaron de urgencia al hospital y fue cuando les confirmaron sus terribles sospechas, su hijo tenía un grave problema de adicción. Cuando desperté y me confrontaron aún lo seguía negando. Les dije que me metía coca ocasionalmente.

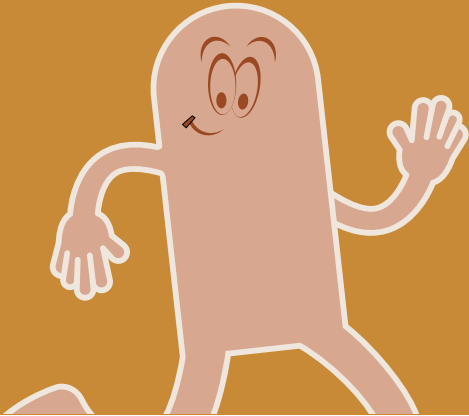
En este punto me di cuenta lo que me había estado pasado en los últimos años, todo era horrible. No voy a decir que acabé con los indigentes, ni que me enfrenté a una situación de riesgo, no hizo falta, sin llegar a tanto había destruido mi vida. Fue cuando toqué fondo.

HISTORIA

Mi familia me llevó a un centro de desintoxicación donde espero poder recuperarme y, sobre todo, no recaer en este infierno de las drogas. Mi esposa no regresó conmigo, no pudo perdonarme. La entiendo perfectamente. Me lo merezco.

No voy a soltar un discurso sobre las consecuencias que tiene consumir drogas, solo les pido que se vean reflejados en mi historia y se pregunten si es que vale la pena sacrificar tu vida por el consumo. Yo creo que no.

Después de realizar esta lectura, se propone realizar un análisis colectivo sobre la situación de Luis, como pudo evitar llegar a tal extremo, y sobre las repercusiones que tuvo esta sobre su vida



APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

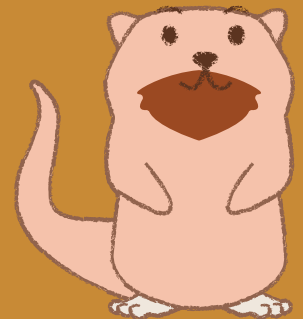
Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

Tipo de consumo

Es de vital importancia diferenciar los niveles o tipos de consumo porque no todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas. Estos tipos son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia. (MSPS, s.f.).

Prevención

Manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA. (MSPS, s.f.).



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



ACTIVIDAD 1

La prevención del consumo es tarea de todos, por esta razón invitamos a reflexionar sobre el siguiente video sobre la reflexión del consumo de sustancias psicoactivas en los colegios y las recomendaciones que se brindan dentro de este

Preguntas orientadoras para el video:

- ¿Está de acuerdo con lo anterior mencionado dentro del video?
- ¿Cuál es el perfil del docente que debería abordar frente a una situación de consumo?



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



ACTIVIDAD 2

·En el tablero impresas o por medio de un videobeen, se expondrán fuertes consecuencias sobre los consumidores de sustancias psicoactivas, que tipo de sustancia psicoactiva y que trajo eso para sus vidas.

Se abrirá el espacio para preguntas y dudas sobre los casos anteriormente expuestos los cuales permitan informar más a las familias sobre el consumo de sustancias psicoactivas y sus consecuencias.

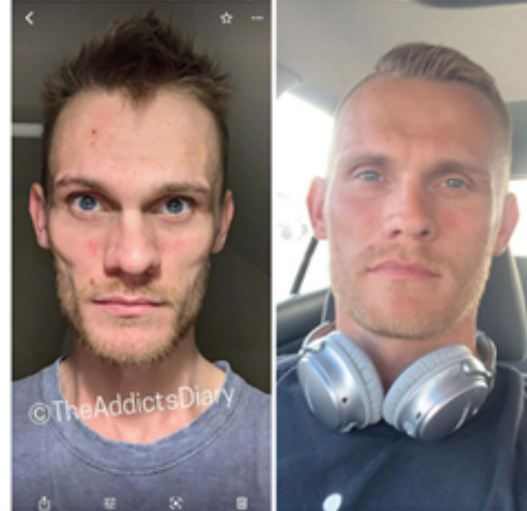
CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S

#10 A los 18 comencé a inyectarme heroína y metadona



2 años después me diagnosticaron VIH por mi uso de las drogas y eso me hundió más. A los 25 años fui abandonado en un callejón con una sobredosis para que muriera, pero una mujer me salvó y decidí salir de todo esto. Ahora llevo limpio 17 meses y medio.

#9 Soy el ejemplo de que existe la esperanza



Tengo 30 años, mi adicción a los esteroides comenzó cuando tenía 19. Competía en culturismo y me metía anfetetas, cocaína, fumaba crack. Pasé 14 meses en prisión en Brasil. Fui a rehabilitación en mayo de 2019 y llevo 78 días limpio.

#1 12 años limpia



A la izquierda, yo a los 22 años, en mi primera clínica de metadona. Pasé 15 años siendo adicta al alcohol y las drogas, acabé siendo indigente, ladrona, no cuidaba de mí y rezaba para morir. Para evitar ir a la cárcel, fui a otra clínica de rehabilitación, y esta vez escuché y me recuperé. A la derecha soy yo con 45 años, una casa, coche, buen trabajo, familia y paz. No pensaba que viviría más allá de los 30.

#15 2 años y 8 meses limpia



Empecé con pastillas a los 21, heroína a los 24, metadona a los 25. Sufrí 8 sobredosis en los siguientes 3 años. Me quería morir. Ahora tengo 30 años, pasé más de 1 año en rehabilitación, llevo más de 2 años limpia, tengo una hija de 6 meses y un prometido maravillosos.

CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



Mantén una comunicación cercana y asertiva con estudiantes o personas cercanas, se ese espacio abierto y de confianza en el tu hijo o hija sienta el espacio para apoyarse.

- 1.·Recuerda que proporcionar herramientas que eleven la autoestima de tu hijo que hija, impulsar hacia el autocuidado evitando situaciones que puedan ponerlo en peligro.
- 2.·Tener curiosidad por las sustancias psicoactivas no está mal; permite que tus estudiantes tengan estas dudas y abran el espacio de comunicación asertiva para abordar esta temática en un momento indicado.
- 3.·Este espacio estará para abierto para dudas o preguntas que tengan los participantes sobre las sustancias psicoactivas, su consumo y como abordarlas desde el aula.

LO QUE APRENDIMOS Y DESAPRENDIMOS

REFLEXIÓN FINAL

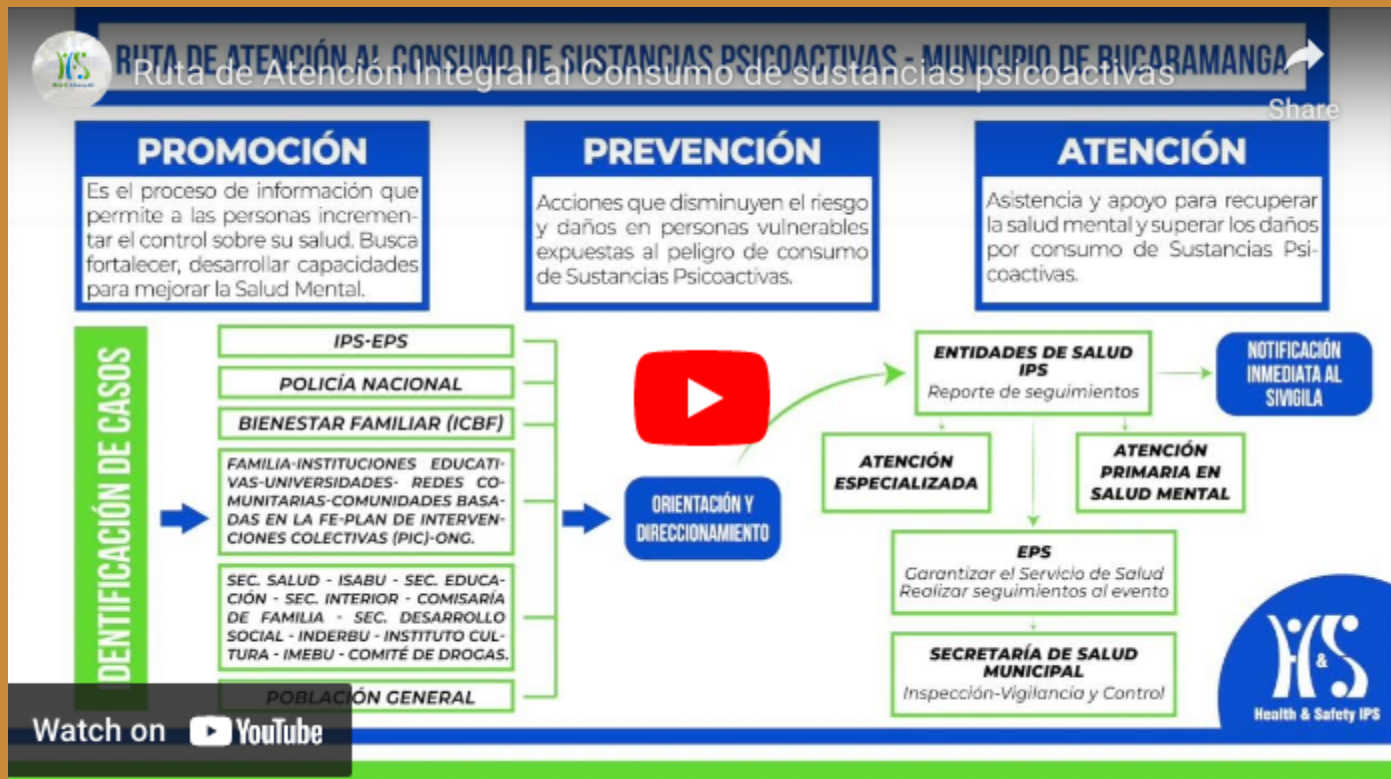
Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

Se recomienda revisar el vídeo de la ruta de atención al consumo de sustancias psicoactivas de la ciudad de Bucaramanga.



ANEXOS

ANEXOS 1



GUÍA #8

ESTO APENAS ES EL COMIENZO.

CONOZCAMOS LA GUÍA

TIEMPO: 1 HORA

TEMA: EVALUACIÓN FINAL DEL PROCESO

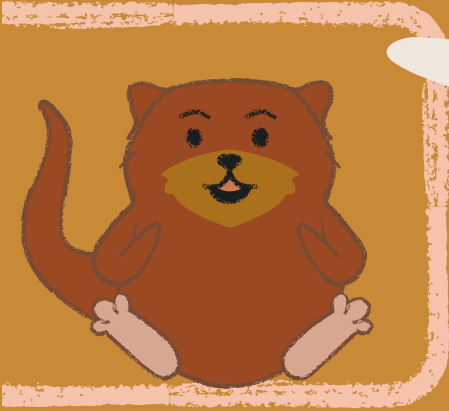
OBJETIVO

Dar cierre a la intervención pedagógica por medio de una reflexión conjunta en donde se recojan sugerencias, comentarios y opiniones frente al proceso realizado.

COMPETENCIAS

- Comprende a la intervención educativa como un proceso de acompañamiento, el cual brinda herramientas que proporcionan apoyo al proceso educativo del estudiante
- Identifica los factores de riesgos psicosociales expuestos durante la intervención.
- Reflexiona sobre los factores de riesgos psicosociales que puede encontrar dentro de su vida, el de sus hijos y sobre el uso de las herramientas brindadas dentro de estos.

REFLEXIONEMOS



Para esta actividad dibujaremos una estrella en la pizarra. Cada alumno sale a la pizarra, escribe su nombre junto a la estrella y en cada punta una información relacionada consigo mismo. Por ejemplo: azul, 3, pizza, bicicleta, Londres. El resto de los alumnos debe adivinar con preguntas de respuesta sí o no a qué corresponde cada dato:

EJEMPLO

- ·¿EL AZUL ES TU COLOR FAVORITO?
- ·¡SÍ!
- ·¿EL 3 ES TU NÚMERO FAVORITO?
- ·¡NO!
- ·¿TIENES 3 HERMANOS?
- ·¡SÍ!

Así hasta que se adivinan todos los datos de cada miembro de la clase. Recomendamos que empiece el maestro con sus propios datos, esto ayuda a establecer las reglas del juego y a que los alumnos nos conozcan mejor.

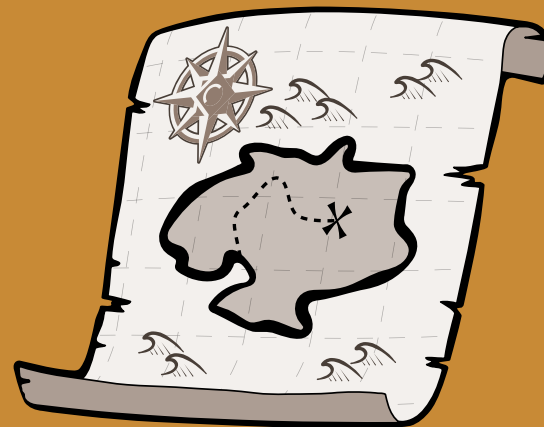
APRENDIENDO Y RECONOCIENDO

Evaluación

Como un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de la información necesaria que nos permita emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas. (Lavilla, L. 2011)



CONSTRUYAMOS ENTRE TOD@S



mapa del tesoro:

Esta actividad deberá ser completada dependiendo el contexto y las modificaciones del espacio que se maneje.

- Se propone dividir el grupo en cinco subgrupos, a estos se les entregarán 5 mapas del tesoro en los cuales se brindará pistas por todo el colegio para encontrar 6 papelitos, los cuales contendrán cada uno las temáticas vistas en cada una de las guías sin contar la apertura y la evaluación.
- El primer subgrupo que llegue nuevamente al salón con los 6 papelitos tendrá que dar un concepto breve sobre cada factor de riesgo psicosocial.
- Para motivar la participación se propone incentivar con dulces, materiales escolares como esferos o lápices, o lo que este a consideración del docente orientador.

BIBLIOGRAFÍA

- Elpuente (2017) Cuentos sobre salud mental: El pez globo, Link: <https://elpuentesaludmental.org/cuentos-salud-mental/>
- oBibliografía: Deza, Sabina (2015) "Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de Instituciones Educativas en Villa El Salvador."
- § Maya, J. S. C. (2016). Diferencia Entre Objetivos, Metas, Deseos, Sueños Y Propósitos. Desarrollo Personal Por Juan Sebastián Celis Maya. Recuperado 10 de enero de 2022, de <https://www.sebascelis.com/diferencia-entre-objetivos-metas-deseos-suenos-y-propositos/>
- ·Álvarez, J. V. (2021, octubre 27). 6 herramientas prácticas para desarrollar Asertividad. IPESE. <https://www.ipese.net/recursosdidacticoseneducaci%C3%B3nemocio/educacion-emocional/6-herramientas-practicas-para-desarrollar-asertividad>
- Yaps, D. P. [@davidyaps]. (2020, abril 9). Las 5 C del trabajo en equipo. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=cjuxxjoeock>.
- ·Álvarez, J. V. (2021, octubre 27). 6 herramientas prácticas para desarrollar Asertividad. IPESE. <https://www.ipese.net/recursosdidacticoseneducaci%C3%B3nemocio/educacion-emocional/6-herramientas-practicas-para-desarrollar-asertividad>.
- · Alanis, T., Idalia, N., & Luis, J. (2017). Teamwork, Working Groups and the Competence Perspective. In Daena: International Journal of Good Conscience (Vol. 12, Issue 3).
- · Taller: Estrategias para Prevenir y Manejar el Bullying. (2016, mayo 2). Educreea. <https://educreea.cl/taller-estrategias-prevenir-manejar-bullying/>
- Mx, P. (2016, septiembre 13). Soy adicto a las drogas: una historia verdadera. psico; psico.mx. <https://www.psyco.mx/articulos/soy-adicto-a-las-drogas-una-historia-verdadera>
- Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Gov.co. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>
- Elesapiens. (2016, septiembre 9). 8 actividades para empezar el curso con buen pie. Elesapiens' Blog. <https://www.elesapiens.com/blog/8-actividades-para-empezar-el-curso-con-buen-pie>
- ilo.org. Recuperado el 31 de enero de 2023, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/instructionalmaterial/wcms_765804.pdf
- alDía, A. (2020, febrero 11). 10 mejores formas de ahorrar dinero - Blog de alDía. Al día. <https://www.aldia.pe/blog/mejores-formas-de-ahorrar-dinero/>
- ilo.org. Recuperado el 31 de enero de 2023, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/instructionalmaterial/wcms_765804.pdf
- Puerto, M. C. (2018, agosto 21). La comunicación asertiva en la familia. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-comunicacion-asertiva-en-la-familia/>
- ·Álvarez, J. V. (2021, octubre 27). 6 herramientas prácticas para desarrollar Asertividad. IPESE. <https://www.ipese.net/recursosdidacticoseneducaci%C3%B3nemocio/educacion-emocional/6-herramientas-practicas-para-desarrollar-asertividad>
- UNICEF España en (2020) Cuando las familias suman tiempo ganamos todos: por una conciliación real YA. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XOixTqQYyA>
- Educando, J. y. (2019, abril 1). ACTIbrilDADES!!!! Jugando y educando en Navarra. <http://www.jugandoyeducando.es/actibrildades/>
- ·TALLER 9 EL TIEMPO EN FAMILIA - simuladorescdeflia. (s/f). Google.com. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://sites.google.com/site/simuladorescdeflia/taller-9-el-tiempo-en-familia>
- § Bullying. El acoso escolar en las aulas. Actividades para trabajar. (2021, septiembre 21). Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/bullying-el-acoso-escolar-en-el-aula.html>
- ·Mx, P. (2016, septiembre 13). Soy adicto a las drogas: una historia verdadera. psico; psico.mx. <https://www.psyco.mx/articulos/soy-adicto-a-las-drogas-una-historia-verdadera>
- Sendagob (2019) El consumo de alcohol y otras drogas es tarea de todos. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yAddqqupRFw>
- Centro de inteligencias (2019). Historia de un sr. Indiferente – inteligencia emocional corto animado. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.youtube.com/embed/bqobahFw9VM?feature=oembed>
- Montoya Londoño, E. M. (2020, mayo 30). Recomendaciones para controlar y regular las emociones. Hakuna Psicólogos en Medellín para niños y adultos. <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia/recomendaciones-manejo-emociones/>
- ·Comunicación asertiva y empatía. (s/f). Universidad de San Buenaventura. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4674/comunicacion-asertiva-y-empatia>.
- Amco International [@AmcoBrilliant]. (2015, febrero 3). Cómo prevenir el bullying en el aula. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FHzAnNQBzA8>.
- Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.facebook.com/1817837218269675/photos/a.1833786550008075/3969591759760866/?Type=3>.
- ·Health And Safety IPS [@healthandsafetyips7644]. (2022, marzo 23). Ruta de Atención Integral al Consumo de sustancias psicoactivas. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=5NPMF08_A7Q
-



Comunicate Analiza reacciona

Esta herramienta pedagógica se realizó como resultado del Trabajo de Grado para el Título de Trabajadora Social, la cual fue creada desde el amor a la lúdica, las artes y la pedagógica.

Se espera que esta cartilla funcione como una herramienta para el abordaje de los factores de riesgos psicosociales en el Instituto Técnico Nacional de Comercio, con estudiantes, familias y docentes, además de propiciar espacios para la risa, el juego y la promoción de los derechos humanos.

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo"
-Nelson Mandela

Laura Sofía Rodríguez Vargas
Profesional en formación de Trabajo Social UIS

