



EL COLE
SOS VOS
SOY YO

**Nuestro
espacio
para convivir**

Guía de facilitación pedagógica

Taller sobre habilidades socioafectivas y el Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas en el centro educativo.



CRÉDITOS

©
Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, **MEP**
Instituto Costarricense sobre Drogas, **ICD**.

San José, Costa Rica
Primera Edición, 2019.

Coordinación general

Liliana Rojas Molina, Departamento Convivencia Estudiantil del MEP
Eugenia Mata Chavarría, Unidad de Proyectos de Prevención del ICD

Mediación pedagógica

Renato Joya y Ángela Hernández, ALTERCOM

Equipo técnico

Andrea Villalta Morales, Unidad de Proyectos de Prevención del ICD
Ana Cristina Araya Soto, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP
Magaly Vega Castro, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP
Mauricio Aguilar García, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP

Revisión

Guiselle Madrigal Araya, Unidad de Proyectos de Prevención del ICD
Marina Cruz Valencia, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP
Susana Mora Cerdas, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP
Karla Quiros Robles, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP

Revisión filológica

Luis Guillermo Fernández Álvarez, ALTERCOM
Mauricio Aguilar García, Departamento de Convivencia Estudiantil del MEP

Ilustración

Marco Antonio Hidalgo y Juan Gabriel Madrigal, ALTERCOM

Diseño gráfico

Marco Antonio Hidalgo, ALTERCOM

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
• Participantes en el proceso	4
• Estrategia pedagógica	4
• ¿Qué ofrece la guía “El Cole sos vos, soy yo”?	5
• Contenidos modulares	6
I. ENFOQUES PARA APROXIMARNOS AL PROPÓSITO	8
1. Ciudadanía planetaria desde la identidad nacional	8
2. Enfoque de Derechos Humanos	8
3. Enfoque para el abordaje del fenómeno de las drogas	11
• Desarrollo humano	11
• Promoción de la salud	11
• Definición de prevención integral	12
• Factores de protección y factores de riesgo	13
• Modelo ecológico	14
II. HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS	16
1. ¿Por qué habilidades socioafectivas?	16
2. Diez habilidades socioafectivas	17
III. GUÍA PEDAGÓGICA PARA FACILITAR CADA MÓDULO	24
Módulo Introdutorio: Reconociendo la realidad del cole	24
Módulo 1: Somos seres en comunicación capaces de pensar, sentir e interactuar	34
Módulo 2: Aprender a pensar (el saber)	42
Módulo 3: Aprender a sentir (el querer)	50
Módulo 4: Aprender a relacionarse (interactuar)	56
Módulo 5: Lo que vemos y lo que no vemos , el fenómeno sociocultural de las drogas: factores de protección y de riesgo	64
Módulo 6: Construyo mi mundo seguro	74
Módulo 7: Pasos del Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas en centros de educación secundaria	80
ANEXOS	84
Referencias bibliográficas	108

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene como tarea principal ofrecer una herramienta metodológica (pedagógica, lúdica, práctica, sencilla, atractiva y amigable) que permita a personas educadoras (individualmente o en equipos), en las comunidades educativas, facilitar procesos de aprendizaje que contribuyan al **desarrollo integral de la población estudiantil** en el marco de la construcción de **entornos libres de violencia**, así como en la apropiación y aplicación del Protocolo de actuación en situaciones de **hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas en centros de educación secundaria**.

La propuesta se enmarca en las dos iniciativas siguientes:

- La búsqueda de una **convivencia pacífica y cultura de paz** en relaciones inclusivas, responsables, solidarias, con un enfoque de derechos y responsabilidades que promueve el Ministerio de Educación Pública (MEP) a través del Programa Nacional de Convivencia en centros educativos (Programa Convivir).
- La promoción y prevención que propicia el Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD), que tiene como objetivo amplio el **desarrollo integral** para fortalecer los talentos y potencialidades de la población estudiantil.

Estas dos iniciativas integradas favorecen que la población estudiantil se forme como personas que contribuyen a su cole, comunidad y a la sociedad, con el propósito de evitar o retrasar el inicio del uso de drogas. Este enfoque prioriza el fortalecimiento de las habilidades **socioafectivas** (capacidades y destrezas en los ámbitos psico, socioafectivos de las personas) que permiten enfrentar con éxito las exigencias, demandas y los retos de la vida diaria.

Para avanzar hacia esta finalidad se ofrecen los propósitos siguientes:

Facilitar en la comunidad educativa:

- El desarrollo de **habilidades socioafectivas** en el marco de convivencia y cultura de paz y desarrollo integral que ayudan a **sensibilizarse, concientizarse** y a **tomar las decisiones** asertivas, **personal y colectivamente**, para lograr la convivencia pacífica y particularmente la **prevención del fenómeno de las drogas**.
- **La aplicación en los casos necesarios del** Protocolo de actuación en situaciones de **hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas** en centros de educación secundaria.

Participantes en el proceso

Las personas participantes en este proceso de aprendizaje son:

- **La población estudiantil de secundaria es la protagonista.**
- **Personal docente y administrativo** de los centros educativos del MEP son los mediadores pedagógicos que animan, coordinan y facilitan las actividades propuestas en la guía.

El desarrollo personal y social solo puede darse mediante la convivencia pacífica, el respeto mutuo y la solidaridad individual, grupal y social, así el ejercicio de la paz como un derecho humano puede ser una realidad.

Aportes para promover una
Cultura de Paz en centros
educativos

Estrategia pedagógica

Para la mediación pedagógica se recurrirá a un proceso de aprendizaje lúdico, participativo, lo que se conoce como “aprender haciendo y creando”, gracias a los escenarios reales de la población estudiantil en el marco de una metodología constructivista.

La comunicación, aprendizaje, e involucramiento se aplicará en la integración de la experiencia de las personas destinatarias, toda vez que sus vivencias y testimonios son fundamentales para este proceso.

Tome en cuenta que una guía de trabajo por lo que puede adaptar las diferentes actividades a la realidad de su Centro Educativo.

¿Qué ofrece la guía *El Cole* *sos vos, soy yo*?

A continuación presentamos un resumen de cada capítulo para ubicar a la persona lectora respecto a los temas que se presentarán.

En el apartado de “**Enfoques para aproximarnos al propósito**” se abordan las perspectivas que se persiguen despertar en la comunidad educativa para avanzar hacia una visión de la identidad nacional basado en el concepto de ciudadanía planetaria, desde la identidad nacional. Se afirma el enfoque en derechos humanos desde el centro educativo para la protección de la población estudiantil, mediante la no discriminación y su participación creativa. Se especifica el enfoque de prevención integral centrado en el desarrollo de las habilidades socioafectivas y basado en el modelo ecológico que de manera integral aborda los factores de riesgo y de protección.

Dialogaremos en “**Habilidades socioafectivas para el desarrollo integral**” acerca de la necesidad de fortalecer y desarrollar habilidades personales y sociales, que le permitan a la comunidad educativa un desarrollo integral frente al fenómeno de las drogas. Agrupamos las habilidades socioafectivas en tres dimensiones:

1. **Pensar** incluye el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la capacidad para solucionar problemas y conflictos.
2. **Sentir**: El control y el manejo de las emociones, de las frustraciones y del estrés.
3. **Interactuar**: La empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales adecuadas.

Promoviendo habilidades para la vida y estilos de vida saludables prevenimos el fenómeno de las drogas.

“**La guía pedagógica para facilitar cada módulo**” ofrece una mediación con dinámicas lúdicas y su respectiva devolución, lo cual facilita que la población estudiantil pueda crear sus propios modelos para aprender y crecer. Cada módulo es un espacio para reflexionar, y -crear nuevas maneras de ser, estar y convivir en el cole.

Contenidos modulares: Resumimos la finalidad de cada módulo



En el “Módulo introductorio: Aprender a convivir: la realidad se abordará mediante técnicas lúdicas y sujetas a realimentación, las habilidades socioafectivas de la población estudiantil para que adquieran consciencia de su importancia como personas y puedan reconocer críticamente el medio que les rodea.



En el “Módulo 1” para reafirmar las habilidades socioafectivas en el cole y en los demás entornos, se propondrán dinámicas de reconocimiento de la necesidad de interactuar de manera asertiva con las demás personas, para contribuir con la vigilancia de un espacio para convivir.



La importancia de reconocer cómo se piensa y se ofrece un pensamiento crítico de la realidad, se presenta en el “Módulo 2: Aprender a pensar (el saber)”, donde se orientará a las personas a propiciar el cuestionamiento de su realidad con el fin de actuar apropiadamente ante los desafíos cotidianos y los factores de riesgo personal y comunitarios.



La necesidad de controlar el estrés en situaciones particulares tiene su desarrollo en el “Módulo 3: Aprender a sentir (el querer)”, de manera que se busquen soluciones a situaciones conflictivas interpretándolas como oportunidades de mejora.



Con fundamento en la necesidad de establecer relaciones adecuadas, en el “Módulo 4: Aprender a relacionarse (el poder)”, se propondrán actividades que fortalezcan el ejercicio del liderazgo tomando el parecer de otras personas (empatía).



En el “Módulo 5: Lo que vemos y lo oculto, el fenómeno de las drogas: factores de protección y riesgo”, se exponen las condiciones que median en el fenómeno (incluye tráfico y consumo, violencia social, entre otros) y las posibilidades de que se fomenten estrategias para contrarrestar la influencia en las personas jóvenes. Se hace hincapié en la prevención y protección grupal contra los factores que pueden predisponer a esta problemática.



El “Módulo 6: “Construyo mi mundo” refuerza la afirmación personal y el autoconocimiento para propiciar un desarrollo integral y un cole con la capacidad de hacerle frente al fenómeno de las drogas. Al posibilitar relaciones asertivas en el cole se le permite a la población estudiantil mantener su integridad y amor propio, de manera que identifiquen los aspectos positivos y potencialización de los factores de protección.



Como herramienta concreta para la actuación ante la posibilidad de presencia de drogas, en el “Módulo 7: Pasos del Protocolo”, basado en el “Protocolo de actuación ante situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas en los centros educativos”, lo cual redundará de manera más concreta en la aplicación de un seguimiento a la situación, y el alumnado se apropiará de un camino para el abordaje.

Finalmente, en la sección de anexos se ofrecen textos de referencia y herramientas necesarias para desarrollar las actividades de cada módulo en un tamaño que facilite su reproducción.

I. ENFOQUES PARA APROXIMARNOS AL PROPÓSITO

“La persona como centro del proceso educativo y sujeta transformadora de la sociedad”.

Los enfoques son como lentes que nos dan pautas para mirar la realidad e interpretarla. Nos dan los elementos para analizarla y actuar sobre ella.

En el caso de esta guía, se orientan todas las acciones educativas desde los siguientes enfoques sinérgicos: Educar para una nueva ciudadanía, Derechos Humanos, y Desarrollo Humano para el abordaje de la prevención del fenómeno de las drogas. Todos estos enfoques tienen a *“la persona como centro del proceso educativo y sujeta transformadora de la sociedad”*.

1. CIUDADANÍA PLANETARIA DESDE LA IDENTIDAD NACIONAL

En busca de seres humanos libres, críticos, autocríticos, con una formación pluridimensional, se construyen propuestas desde la perspectiva de la Nueva Ciudadanía, para el beneficio del sujeto que se asume con responsabilidad de pensar, soñar y crear condiciones de un **desarrollo sostenible**.

Por tanto, se entiende el proceso formativo como una gestión integral que se desarrolla a lo largo de la vida. Este se percibe como un crecimiento personal y social en el que el ser humano crea, recrea su propia identidad y enriquece su visión de mundo y país.

2. ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS

Significa que todas las acciones que se desarrollan en el centro educativo deben defender y proteger los derechos humanos de la comunidad educativa. Las premisas fundamentales contempladas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

Protección especial: nos referimos a aquellas pautas fundamentales que dirigen las acciones que realizan las personas y las instituciones para hacer valer y proteger a las personas menores de edad y a los derechos humanos que las cobijan. Algunas de ellas son:

- **Interés superior de la niñez y adolescencia:** toda acción pública o privada dirigida a las personas menores de edad, debe considerar el interés superior de la población estudiantil (interés mejor), es decir, lo que más le favorezca.
- **No discriminación:** todas las personas deben tener acceso a la educación. El concepto de discriminación abarca toda distinción, exclusión, limitación por condición de la etnia, sexualidades LGTBIQ, condición, opinión política, origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra situación que tenga por finalidad o por defecto destruir o alterar la igualdad.
- **Participación protagónica:** significa que se deben brindar las herramientas y los conocimientos para actuar con autonomía y criticidad sobre las acciones educativas y las actividades que se desarrollen en el centro educativo.

El enfoque de derechos humanos se especifica y se nutre de los enfoques siguientes:

Enfoque de género: El enfoque de género nos permite entender que existen condiciones sociales que definen cómo deben ser y comportarse los hombres y las mujeres. Estas condiciones, que se llaman roles de género, permiten relaciones de dominio y de control. Así como relaciones desiguales entre los hombres y las mujeres, que producen condiciones de discriminación y violencia para ambos. El enfoque de género reconoce, en primer lugar, la diversidad de identidades y experiencias de género que existen. A partir de lo anterior reconoce, además, que todas las personas sin importar sus identidades y expresiones de género (s) tienen derecho a vivir plenamente, con igualdad y equidad.

Generacional contextual: Toma en consideración el momento o etapa de desarrollo de las personas en su ciclo vital para relativizar las estrategias de trabajo en función de sus posibilidades, expectativas y prioridades. Esto obliga a ajustar las intervenciones pedagógicas y códigos de comunicación a las necesidades propias de cada etapa.

Enfoque de diversidades: Reconocimiento de la premisa que vivimos en un mundo diverso, no solo en lo relacionado con la sexualidad, sino en muchas condiciones más: sociales, culturales, económicas, familiares, individuales. Por tanto, la vivencia de la sexualidad se expresa de diferentes formas, según la edad, el género, la etnia, la orientación sexual, las identidades, las discapacidades, entre otras muchas condiciones.

Inclusividad: Se basa en la valoración de la diversidad como elemento enriquecedor de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, la educación inclusiva expresa la diversidad de necesidades, habilidades y competencias en el proceso de enseñanza.

Interculturalidad: Este enfoque hace visible las desigualdades y exclusiones que experimentan las minorías étnicas (indígenas, migrantes, afrodescendientes, entre otros). Propone acciones afirmativas de igualdad y equidad, lo que propicia intercambio entre culturas, saberes y vivencias.



3. ENFOQUE PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE LAS DROGAS

La prevención del fenómeno de las drogas se basa en 3 ejes que resumen los siete principios de la Declaración UNGASS¹ 2016:

Drogas y Salud. Promover estilos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes, para contener y reducir las consecuencias negativas del fenómeno de las drogas.

Drogas y Derechos Humanos. Abordar el fenómeno de las drogas desde un enfoque centrado en el desarrollo humano que garantice accesibilidad, inclusividad, participación e integralidad en todas las acciones estratégicas.

Drogas y Delito. Promover acciones dirigidas a prevenir y sancionar el tráfico ilícito, la legitimación de capitales y el desvío de precursores y otras sustancias controladas, para promover el bienestar social.

Las iniciativas por desarrollar para la promoción y la prevención del fenómeno de las drogas deben basarse en la evidencia. En este sentido, se consideran, además, tres enfoques que apoyan la comprensión del fenómeno de las drogas:

- Desarrollo humano

Se refiere al proceso mediante el cual se diseñan posibilidades para que una comunidad de habitantes tenga opciones y ofertas en pro de la mejora educativa, laboral, material, recreativa y cultural. El desarrollo humano se fundamenta en incrementar el bienestar integral de las personas, no solo de manera material, sino también de manera espiritual (ICD, 2016).

- Promoción de la salud

Permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar, proteger la salud y la calidad de vida de las personas mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (OMS, 2008). Esto considera:

Desarrollar aptitudes personales para la salud

La promoción de la salud proporciona la información y las herramientas necesarias para mejorar conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida. Al hacerlo, genera opciones para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud.

Desarrollar entornos favorables

La promoción de la salud impulsa a las personas a que se protejan entre sí y cuiden su ambiente. Además, procura que la protección y conservación de los recursos naturales sea prioridad de todas las personas.

Reforzar la acción comunitaria

La promoción de la salud impulsa la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones y elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud.

Reorientar los servicios de salud

La promoción de la salud impulsa que los servicios del sector salud trasciendan su función curativa y ejecuten acciones de promoción y de prevención.

Potenciar habilidades socioafectivas

Fortalecer y desarrollar habilidades personales y sociales, que le permitan a la comunidad educativa un desarrollo integral.

- **Definición de la prevención integral de las drogas**

La prevención se define como *la acción y el efecto de las estrategias, programas e intervenciones diseñados con el objetivo de cambiar los determinantes individuales, sociales y ambientales que conlleva el uso de drogas tanto legales como ilegales (Guía de buenas prácticas, 2010).*

La OMS define tres programas de prevención: universal, selectiva e indicada según sean las características de la persona o grupo que se va a atender. Ver detalle en la página 85 de esta guía.

El **objetivo** principal de la prevención es más amplio que evitar o retrasar el inicio del uso de drogas, se trata de **promover el desarrollo integral de la persona**, para fortalecer sus talentos y potencialidades para tomar decisiones asertivas con la seguridad y la salud.

Por tanto, la prevención efectiva contribuye significativamente al compromiso positivo de las personas con sus familias, centros educativos, lugares de trabajo y

la comunidad y se centra en **cambiar el balance entre factores de protección y riesgo** de forma que los primeros puedan llegar a contrarrestar de manera efectiva el peso de los segundos.



Versión ampliada de este gráfico en página 86 de esta guía.

Entendida así la prevención es promotora de la **resiliencia humana**. Es decir, de la capacidad de una persona o de un sistema social de vivir y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y, más aún, fortalecerse y transformarse.

- **Factores de protección y factores de riesgo**

Los **factores de protección** pueden considerarse como aquellas características individuales, ambientales o sociales que reducen la probabilidad de que una persona expuesta a factores de riesgo inicie o mantenga el consumo de una o varias drogas.

La presencia de los factores de protección neutraliza el impacto de los factores de riesgo y hace a la persona resistente y capaz de sortear los factores de riesgo a los que se ve expuesta. Entre los factores de protección, destacan los individuales, familiares, escolares, grupo de pares, el entorno comunitario inmediato.

Para más detalles sobre los factores de protección y de riesgo ver anexo en las páginas 87 a 93 de esta guía.



Factores de riesgo se definen como aquellas condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad, o la causa, para desarrollar un problema relacionado con la salud.

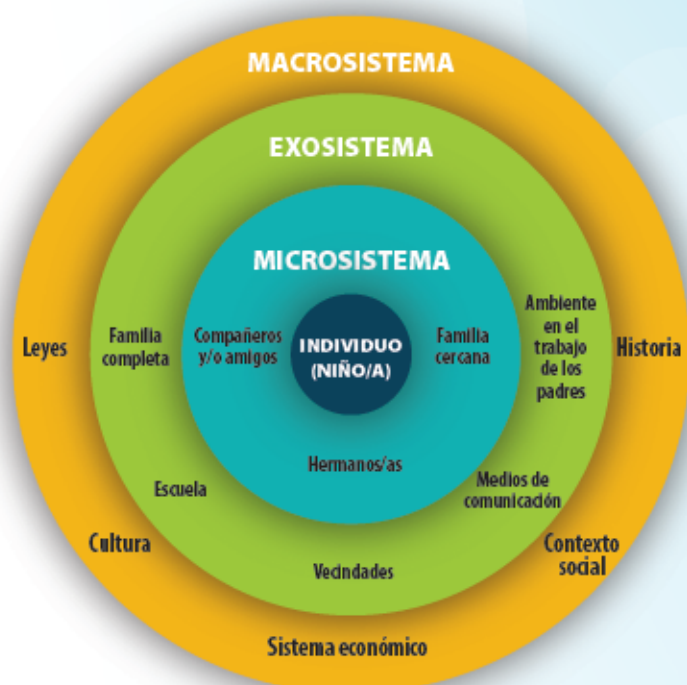
Referidos al consumo de drogas, son aquellas condiciones individuales, familiares, sociales o ambientales que se presentan asociadas al consumo o al desarrollo de problemas relacionados con el este. Son todas aquellas variables que aumentan la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, individuales, familiares, sociales, escolares y en el grupo de pares.

Cabe señalar que los factores de riesgo se potencian unos a otros, es decir, cuantos más factores de riesgo confluyan, mayor será el riesgo resultante. Lo mismo ocurre con los factores de protección.

Para el abordaje de prevención del fenómeno de las drogas se toma en cuenta el modelo ecológico.

- **Modelo ecológico**

En el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987), la persona es el centro interpelada por los diferentes ambientes en los que participa, y es influida directamente en su desarrollo cognitivo, moral y relacional.



Versión ampliada de este gráfico en página 94 de esta guía.

El postulado básico de Bronfenbrenner es que los ambientes naturales constituyen la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, y; por lo tanto, sobre el desarrollo psicológico de la persona.

Los cuatro sistemas que conforman el modelo ecológico son:

El Microsistema es donde la persona crece y desarrolla sus capacidades cognitivas, socioafectivas y psicomotrices, acompañado de la familia más cercana: la mamá, el papá, hermanos y hermanas o personas adultas significativas. En algunos casos participan abuelos (as), tíos, tías u otras personas.

El Mesosistema comprende las relaciones de dos o más microsistemas donde el individuo participa activamente: la interrelación entre familia y trabajo, o vida social y colegio.

Exosistema incluye esos entornos en los que la persona no participa de una forma directa, pero en los que se producen hechos que afectan al funcionamiento del ambiente del individuo. Por ejemplo: el lugar de trabajo de los padres y madres, la escuela de los hermanos o hermanas, el grupo de amigos de padres, madres y hermanos o hermanas, entre otros.

Macrosistema engloba esos factores ligados a la cultura y al momento socio-histórico en el que se desarrolla la persona.

La prevención integral no se enfoca sobre las drogas, sino **en la persona, en desarrollar sus potencialidades, destrezas y habilidades para un bienestar integral**; la interrogante no es por qué las drogas, sino las razones que lleva a la persona a necesitar de la droga.

Este enfoque parte del análisis de los factores que intervienen en la aparición de conductas de riesgo, comprende la multicausalidad de los diversos factores precipitantes en dicha problemática.

El modelo comprende que no existe una causa única que predisponga a padecer los efectos adversos que conlleva el relacionarse con la droga, por el contrario expone la presencia de múltiples factores que están relacionados entre sí. Estos factores no siempre son observables y exigen una visión amplia y crítica del fenómeno. De esta forma se garantiza el respecto de los derechos humanos, un trato humanizado para la persona usuaria de drogas, libre de estereotipos y estigmas.

La prevención se centra en cambiar el balance entre factores de riesgo y protección (variables intermedias), de forma tal **que los factores de protección puedan llegar a contrarrestar de forma efectiva el peso de los factores de riesgo**.

La OMS define el consumo de drogas como una enfermedad, en este sentido, en nuestro país el estado está obligado a **brindar atención integral a las personas que requieren atención y tratamiento**.

Puede encontrar en el anexo de las páginas 95 y 96 las definiciones de consumo y tráfico ilícito de drogas.

II. HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS²

¿Por qué habilidades socioafectivas?

La propuesta pedagógica de la guía “El Cole sos vos, soy yo” tiene como centro a la persona estudiante y su entorno inmediato, busca promover actividades interactivas que le faciliten el desarrollar, potenciar y poner en práctica habilidades socioafectivas fundamentadas en los siguientes conceptos:

Según las define la Organización Mundial de la Salud (OMS), las “**habilidades³ socioafectivas**” son destrezas que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria⁴. En otras palabras, son las actitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permitan el disfrute pleno de los derechos y enfrentar eficaz y efectivamente las exigencias y los retos de la vida diaria.

Basado en evidencia disponible la Oficina especializada de Drogas de las Naciones Unidas (ONUD, 2018), define que el objetivo general de la prevención “es el **desarrollo saludable y seguro** de los niños y jóvenes para que aprovechen sus capacidades y potencial y se conviertan en miembros que aporten a sus comunidades y sociedad”.

La experiencia indica que los **programas en habilidades personales y sociales** son parte de los estándares internacionales para la prevención del consumo de drogas.

Los programas con resultados de prevención positivos muestran las características siguientes:

- Mejorar una serie de habilidades personales y sociales.
- Organizada a través de una serie de sesiones estructuradas, a menudo

² OMS y MEP

³ Desde 1993 la OMS lanzó una iniciativa internacional para la educación en ‘Habilidades para la Vida’ que ha venido evolucionando y hoy día se denominan habilidades socioafectivas y han sido calificadas como prácticas exitosas que han arrojado muchos resultados basados en evidencia.

⁴ Citado por Mantilla, 2001, p. 7.

se ofrecen sesiones de reforzos durante varios años.

- Impartido por profesores (as) o facilitadores (as) capacitados (as).
- Las sesiones son fundamentalmente interactivas y lúdicas.

Tomando en cuenta lo planteado anteriormente, con esta guía se busca promover con actividades lúdicas e interactivas el aprender a pensar, sentir e interactuar aplicando de manera sinérgica diez habilidades psicosociales que son esenciales en el bienestar de la persona estudiante y su desarrollo integral, como sujeta de derechos y protagonista de la participación ciudadana que lleva a aprender, crear e innovar desde su identidad local y nacional para avanzar a una ciudadanía planetaria.

Diez habilidades socioafectivas



Las habilidades socioafectivas son innumerables, pero para esta guía se utilizarán las diez que recomienda la OMS para la prevención del fenómeno de las drogas y según los estudios realizados en dicha temática. Se organizan en torno a la persona como

centro y ser que piensa, siente e interactúa. De allí que las organizamos en tres dimensiones del desarrollo integral de la persona: pensar, sentir e interactuar.

El esquema siguiente nos muestra las habilidades correspondientes a cada dimensión.

RECUERDE:

No se trata de dar una charla, o enumerar los efectos de las sustancias psicoactivas, infundir miedo o instaurar medidas de control o represión. Es un proceso relacionado con potenciar las habilidades socioafectivas a fin de procurar un desarrollo humano basado en estilos de vida saludables.





Versión ampliada de este gráfico en página 98 de esta guía.

A continuación, se presenta un breve resumen de cada una de las 10 habilidades socioafectivas:

1. Autoconocimiento

Es la habilidad para reconocerse y construir sentidos de la persona misma: nuestra personalidad, características, talentos, cualidades, valores, sentimientos, emociones, conocimientos, temperamento y carácter, fortalezas, debilidades, limitaciones, aspiraciones, expectativas, gustos y disgustos. Así como de tomar conciencia de lo que tenemos que realizar ante personas y situaciones específicas.



Implica admitirse, quererse y valorarse como persona digna, valiosa, única, especial, sujeta de derechos, protagonista y que posee talentos y tiene la responsabilidad de asumirlos, desarrollarlos y ponerlos al servicio de la comunidad. Ayuda a reconocer los momentos de preocupación y, o, tensión. Es un requisito para la comunicación afectiva y efectiva, las relaciones personales, la capacidad para desarrollar empatía, tomar decisiones y para construir el proyecto de vida.

2. Pensamiento crítico

Aplicar el pensamiento crítico ayuda a que las ideas, los comportamientos, valores, las maneras de afrontar los problemas y los retos cotidianos sean auténticos, propios y no conduzcan a la uniformidad o estandarización y el conformismo. La habilidad para pensar en forma crítica nos permite:



- Percibir, pensar, reflexionar y analizar hechos, información y experiencias de manera objetiva para construir una opinión y criterio propio basados en evidencia y una visión más amplia.
- Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad, cuestionando e indagando más allá de lo que ve en apariencia.

El pensamiento crítico contribuye con nuestro bienestar y desarrollo, ayudándonos a reconocer y evaluar los factores de protección y de riesgo (tales como los medios de comunicación y la presión de grupos de pares), que influyen en nuestras actitudes, decisiones, nuestros comportamiento, además de ganar autonomía y una mayor capacidad para respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se compartan.

3. Pensamiento creativo

Es usar las emociones, los sentimientos, intuiciones, la imaginación y fantasía para ver la realidad críticamente y desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.



Utilizar la creatividad puede ayudar a mejorar la forma de ser y estar, de convivir; permite cuestionar ideas, hábitos y abordar la realidad de forma novedosa; crear soluciones alternativas a los problemas; encontrar nuevas formas para promover y disfrutar de los derechos; y crear un valor agregado y nuevas oportunidades.

4. Toma de decisiones

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan y no dejar que ocurran por inercia, azar u otros factores externos. Es poner en práctica la capacidad para construir racional, crítica y creativamente las decisiones cotidianas de nuestra vida. Es evaluar opciones y considerar diferentes posibilidades, para analizar las consecuencias que estas podrían tener en el presente y futuro.



5. Manejo de problemas y conflictos

Habilidad para manejar constructivamente las exigencias cotidianas manifiestas como problemas y conflictos.



- Los conflictos son parte de los procesos de convivencia. Gracias a ellos se brinda una posibilidad de renovar las oportunidades de cambiar y crecer individual y colectivamente.
- Debe ser entendido como una oportunidad de crecimiento.
- El cole puede ser un espacio que permita enfrentar los problemas con soluciones razonadas pacíficamente, para generar un clima de seguridad, confianza y apoyo mutuo.
- Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, desarrollando estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma crítica, creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

6. Manejo de emociones y sentimientos

Potenciar y desarrollar la habilidad para expresar y gestionar las emociones y los sentimientos para que se ajuste a cada situación y no sean negativos o indeseados. Aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos nos permite:



- Mayor sintonía con nuestro propio mundo y el de las demás personas.
- Estar atentos/as a las señales constantes de los sentimientos y emociones y que no siempre escuchamos.
- A asumir nuestro derecho a sentir miedo, tristeza, ira, entre otros, y la responsabilidad de manejarlos de la mejor manera posible.

7. Manejo del estrés

El estrés es la respuesta o reacción de una persona con un sentimiento de tensión física o emocional cuando se percibe una situación o acontecimiento como amenazante, demandante, desafiante y que supera sus recursos, competencias y pone en peligro su bienestar.



Las situaciones que generan estrés pueden ser: exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del colegio, los exámenes, la competencia mal entendida, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres o madres, aceptación o rechazo del grupo de pares, las rivalidades, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio mental, entre otras.

Hay que enfrentarse a las tensiones y aprender a controlar el nivel de estrés diario para:

- Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida diaria.
- Reconocer sus manifestaciones.
- Encontrar y aplicar fórmulas o vías para evitarlas, disminuirlas, eliminarlas o manejarlas de manera saludable y segura.

8. Comunicación asertiva

Es la habilidad para comunicarse en forma efectiva y afectiva, expresando en la forma adecuada, tanto verbal como no verbal, y decir lo que pensamos y sentimos, manifestar nuestros deseos, teniendo en cuenta nuestros valores, derechos y responsabilidades,



y respetando a las demás personas. También tiene que ver con la capacidad de decir NO, cuando la situación atenta contra nuestra dignidad y respeto personal, así como pedir ayuda en un momento de necesidad.

La comunicación asertiva se fundamenta en el **derecho inalienable de todo ser humano a estar informado, tener su propia opinión o criterio y expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales**. Para una comunicación asertiva es necesario:

- Escuchar activamente y con atención lo que otros dicen.
- Buscar entender lo que otros expresan.
- Intervenir para armonizar o evitar conflictos.
- Verificar lo que la persona trata de expresar.

9. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son habilidades para establecer (iniciar y mantener) nexos, conexiones relevantes con las personas, así como para identificar si algunas relaciones son convenientes o adecuadas.



La habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales permite:

- Relaciones positivas con quienes interactuamos.
- Aplicar las destrezas necesarias para iniciar o conservar relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar físico, mental, emocional y social.
- Establecer buenas relaciones con la familia, el trabajo y la comunidad,
- Tiene que ver con la capacidad de terminar una relación en forma constructiva.
- Ser capaces de terminar relaciones que no favorecen la vida personal.
- Interactuar positivamente con las demás personas

10. Empatía

La empatía es una característica de la inteligencia emocional que permite a la persona ponerse en el sitio de las demás con el propósito de conocer y comprender sus diferentes puntos de vista.



Es necesario entender a la otra persona y comprender sus emociones, sus motivaciones y las razones por las que actúa. El ser empáticos nos ayudará a aceptar a otros/as que son diferentes a nosotros/as y a procurar entender el punto de vista de la otra persona.

Todas estas habilidades juntas y en relaciones sinérgicas en el proceso de desarrollo integral de la persona fortalecen la resiliencia. Y que el balance de los factores de protección contribuya a reducir los factores de riesgo.



A continuación se presenta la guía metodológica estructurada en módulos de trabajo cuyos propósitos conducen a aprendizajes personales y colectivos.

III. GUÍA PEDAGÓGICA PARA FACILITAR CADA MÓDULO



MÓDULO INTRODUCTORIO **Reconociendo** **la realidad del Cole**

PROPÓSITO DEL MÓDULO INTRODUCTORIO

Los estudiantes y las estudiantes reconocen y se apropian de sus talentos, habilidades y competencias socioafectivas; expresan sus emociones y sentimientos en el cole y asumen su capacidad para transformarse y transformar el mundo que les rodea.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Examinar los talentos personales, habilidades y competencias psico-socio-afectivas para reforzarlas y generar compromiso de contribuir al bien común.
- La población estudiantil identificará lugares donde se sienta protegida y zonas que se perciben como amenaza o de riesgo, potenciando sus capacidades de expresión, creatividad e imaginación con espíritu crítico para concebir, soñar y transitar en un colegio que nos haga sentir seguros y libres.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Con disposición para indagar, compromiso y actitud crítica asume una disposición creativa e innovadora que aborde el derecho al desarrollo integral en colegio.

Recursos

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| - Papel | - Pinturas |
| - Periódicos | - Cintas adhesivas |
| - Revistas varias | - Gomas |
| - Fotografías | - Tijeras |
| - Material reciclado | - Masilla |
| - Cartón | - Palos de helado |
| - Algodón | - Palillos de distintos tamaños |
| - Harina | - Arena |
| - Cartón de huevos reciclado | |

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz

(Técnica de aprendizaje)

- Brinde una calurosa bienvenida.
- Informe el objetivo central de la jornada.

Reconocer y apropiarse de sus talentos, habilidades y competencias socioafectivas; expresan sus emociones y sentimientos en un entorno colegial y asumen su capacidad para transformarse y transformar el mundo que les rodea.

- **Círculo de aprendizaje**
 - Organice a las personas participantes para que se sienten y formen un círculo, procurando que todas estén a un mismo nivel, es decir, que no haya nadie detrás de otro (a) y que todas las personas puedan mirarse directamente (la persona facilitadora es una más en el círculo).
 - Cada persona tendrá la oportunidad de expresar sus emociones y pensamientos cuando tenga la pieza de diálogo; tal como una bola pequeña, una campana, o cualquier otro elemento que no represente peligro. La persona facilitadora interviene si es necesario, aun cuando no tenga la pieza.
 - En este momento se iniciará la participación de forma ordenada y secuencial, comenzando por la persona facilitadora y pasando el objeto de uno (a) en uno (a) hasta llegar nuevamente al punto de

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Cada módulo de esta guía contiene la metodología de **Círculo de paz** en la modalidad de círculos de aprendizaje.
- Los círculos son una de las formas más distintivas y flexibles de las Prácticas Restaurativas y son una herramienta pedagógica adaptable a diversas características grupales y temáticas por abordar. El solo hecho de sentarse en un círculo crea el sentimiento de un grupo de personas que están conectadas, cuando un docente se sienta entre los estudiantes y las estudiantes, y se generan relaciones de calidad y cercanía.
- Organice un círculo con las sillas de las personas participantes asegurando la incorporación de todos/as.
- Se establecen las normas de participación en el círculo.
- Se presenta la pieza de diálogo que sirve como objeto mediador de la palabra.
- Se plantea una pregunta generadora y se inicia la "rodada" de la pieza de diálogo que da el turno de la palabra a una persona y las demás practican escucha activa. La persona facilitadora puede interrumpir cuando considere necesario aún cuando no tenga la pieza de diálogo.

Procedimientos (pasos)

inicio. Realice el ejercicio con base en las siguientes indicaciones:

- o Para comenzar realice “una rodada” o ronda compartiendo cuál es su pasatiempo preferido.
- Solicíteles que cierren los ojos y que por unos minutos imaginen cómo sería el colegio ideal, (se les exhorta a que utilicen la fantasía, lo mágico, la ficción, lo futurista, lo abstracto, personajes ficticios, etc.), después de unos minutos solicite si alguno desea compartir cómo visualizó el colegio ideal (dos estudiantes máximos).
- Para la segunda rodada utilice la siguiente pregunta generadora: ¿Cuáles son los aspectos que más te agradan y desagradan del cole?

Una vez concluido el Círculo de paz invite a la población participante a disfrutar este espacio, y saber que todos y todas vamos a enriquecernos y a contribuir con la transformación de nuestro cole, en un ambiente propicio para el desarrollo integral, y prevenir el fenómeno de las drogas.

- Para los círculos de paz la persona que acompaña el proceso necesita conocer a fondo a la población participante, situaciones, dificultades, sentimientos y emociones. Se recomienda aprovechar este espacio para conocer a la población con la que trabajará.
- Se utilizan preguntas generadoras que promueven el análisis, la responsabilidad, la reparación y el compromiso.
- El respeto y la tolerancia de todas las opiniones son fundamentales, especialmente de las opiniones divergentes y se promueve la participación de todos y todas.
- Para cada círculo se sugieren preguntas generadoras que esperamos sean contextualizadas y priorizadas por la persona facilitadora.



Procedimientos (pasos)

Actividad: “Historia de mi entorno”

- Damos paso de forma individual a crear la “Historia de mi entorno”
 - Insista que esta ha de ser una actividad individual.
 - Solicite que se sienten cómodos/as y realice un breve ejercicio de respiración.
 - Cierren los ojos y visualicen desde su imaginación y su experiencia, su centro educativo y encuentren en él, zonas protectoras y zonas de riesgo que existen en el centro educativo.
 - a) Zonas protectoras: presentan condiciones que minimizan los factores de riesgo y hace a la persona resistente y capaz de enfrentarlos.
 - b) Zonas de riesgo: son condiciones de distinta índole que causan un incremento de la susceptibilidad para desarrollar cualquier tipo de problema.

A partir del uso de metáforas imaginativas, solicite a las personas participantes que construya una historieta utilizando imágenes ficticias: **¿Cómo percibe su centro educativo?** (qué ve, siente, escucha). Personifique a las zonas donde se sienta seguro o segura y zonas de riesgo con esas imágenes ficticias. Los personajes seleccionados no deben de representar rostros de personas que pertenezcan al centro educativo.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- La **Historia de mi entorno** se trabaja desde la **metáfora imaginativa**. Es un recurso de potencial didáctico para el desarrollo de la competencia comunicativa y abre espacios para la creatividad.
- Trabajo individual.
- La idea central es que realicen, individualmente, un recorrido mental por su centro educativo e identifique aquellos lugares o zonas donde se sienten protegidos (as) y aquellas zonas que se perciben como un riesgo.
- Asignan personificación ficticia a los distintos espacios.
- Los personajes podrán aludir a sentimientos como: alegría, tranquilidad, confusión, miedo, tristeza, enojo, incertidumbre, dolor, indignación.
- Representan esos personajes utilizando diferentes expresiones artísticas: collage, dibujo, pintura, fotografías, relieves, etc.
- Se recomienda no inducir conceptos o percepciones a la población estudiantil. La idea es que se desarrollen o potencien capacidades de expresión, creatividad, imaginación y criticidad.

Procedimientos (pasos)

- La historieta debe contar una historia de principio a fin. El final debe ser una propuesta de **¿cómo nos gustaría que fuera el centro educativo?** Pueden mencionar: condiciones de infraestructura, de convivencia entre la población estudiantil, relaciones entre estudiantes y docentes, relaciones entre personal docente y administrativo, entre otras relaciones. También pueden incluir lo conversado en el Círculo de paz. Se les exhorta a que sueñen en grande, den rienda suelta a su imaginación y creatividad.
- Invite a utilizar distintas manifestaciones artísticas a su elección: *collage*, dibujo, dibujo manga, grabado, relieve, fotografías, entre otras.
- Una vez concluida su obra, se exponen tipo museo, en el aula, y se les pide que observen las distintas producciones, y brinden una devolución sobre las propuestas de mejora del final de la historieta.
- Promueva un espacio de reflexión a partir de la actividad realizada utilizando el **Círculo**, tal como se utilizó al inicio. las siguiente pregunta generadoras:

¿Cómo me siento cuando identifico las zonas de protección y de riesgo en el cole?

La persona facilitadora puede aprovechar la oportunidad para resaltar alguna característica o aptitud que le llamó la atención de algún o alguna estudiante y brinde una devolución al respecto.

Finalmente elogie el trabajo y aportaciones que cada estudiante individualmente realizó, así como al trabajo grupal y, si el tiempo se lo permite puede complementar con la actividad mapa de los sueños.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Solicitar a la población estudiantil que traiga para la próxima sesión aquellos instrumentos y objetos utilizados para desarrollar los talentos artísticos que cada uno (a) posea: pinceles, pintura, instrumentos musicales, vestuario, música, entre otros.



Procedimientos (pasos)

Actividad: MAPA DE LOS SUEÑOS, una proyección al futuro

(Tomado de: como hacer mapa de los sueños. *Blogspot, coaching y meditación*)

- Acomode el aula de forma espaciosa y cómoda para que trabajen con toda libertad. Ambiéntela con música instrumental y suave que lleve a la relajación.
- Explique el objetivo de la actividad:
Realizar un mapa de todos los sueños que tengan y que lo plasmen en la cartulina, utilizando imágenes, frases, aforismos, que encuentren en los recursos.
- Indíqueles que inicien el proceso de selección de las imágenes en revistas y periódicos, agrupándolas de acuerdo con los siguientes intereses (cuentan con un máximo de 15 minutos):
 - a. Riqueza** (casa, autos, ropas, viajes, dinero, trabajo, etc., todo lo que tenga que ver con prosperidad y abundancia).
 - b. Fama** (reputación, prestigio, popularidad).
 - c. Relaciones** (con la pareja para atraerla, para afirmar o estabilizar la relación actual, amigos).
 - d. Familia** (aspiraciones familiares, unidad, armonía, respeto y tolerancia entre madres, padres, pareja, hijos, hijas, hermanos, hermanas).

Esta actividad puede ser desarrollada en este módulo, si cuenta con el tiempo suficiente, o se puede retomar en otro momento que usted considere pertinente.



NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- El mapa de los sueños es una herramienta de visualización creativa, muy eficaz y poderosa. La visualización es la técnica de usar nuestra imaginación para crear lo que queremos en nuestras vidas. Es una acción precisa, descriptiva y exacta de lo que queremos manifestar en el plano físico: salud, relaciones humanas asertivas, aspiraciones

Procedimientos (pasos)

e. Salud (aspiraciones para el cuerpo, peso, descanso, ejercicio, alimentación, salud).

f. Valores (honestidad, sensibilidad, gratitud, humildad, prudencia, respeto, responsabilidad).

g. Conocimiento (estudios, todo lo que quiera aprender).

h. Profesión (en lo que quiera trabajar y lo que quiera lograr).

i. Benefactores (creencia espiritual: Jesús, Jehovah, Buda, los Ángeles, los Santos, la Virgen, entre otros).

- Invíteles a revisar lo que han seleccionado (este momento es quizás el más importante), todo lo que ha recortado y a quedarse con lo que realmente representan sus sueños y desechen los que menos le llamen la atención.
- Ahora van a plasmar en su mapa sus sueños verdaderos, pegando las imágenes. Colocando en el centro una foto o algo que le represente. Recuérdeles que pueden administrar su espacio en la cartulina, seleccionan sus deseos verdaderos y eliminan los que consideren que no son tan importante o no les atraen.
- Recuérdeles tener presente que hay que sintetizar, visualizar bien lo que sueñan, enfocarse en lo que es verdaderamente importante para él o para ella y en el orden en que lo sueña. Es el espejo de sus deseos y si se expresan con claridad le brindarán autoconocimiento, y le ayudará a enfocarse.
- Refuerce la idea de que el mapa es privado, solo para uno o una, o eventualmente con quién desee compartirlo. Invíteles a seguir las siguientes recomendaciones:
 - a. Tiene que gustarle.
 - b. Busca la integración.
 - c. Si no le cabe una imagen, puede usar una frase.

educativas, viajes, entre otros aspectos relevantes para el estudiante o la estudiante.

- Las visualizaciones refieren a un futuro cercano o mediano.
- El ejercicio se realiza en profundo silencio, observando y poniendo mucha atención en lo que hacen.

Procedimientos (pasos)

- d. Antes de pegar, observe su mapa, ¿le gusta?, ¿se ve reflejada o reflejado en el mapa?, ¿es claro, completo, equilibrado?
 - e. Si ya está satisfecho, puede comenzar a pegarlo.
 - f. Aunque ya esté pegado, puede cambiar un deseo por otro cada vez que se le antoje.
 - g. Si ve que ya no es válido, o que se ha cumplido cuanto pidió, puede hacer un nuevo pedido. También puede personalizarlo, agregando imágenes o frases que encuentre posteriormente.
 - h. Cuelgue su mapa en un lugar privado, en un lugar donde pueda ver por 30 segundos antes de dormir.
 - i. Para fortalecer su mapa puede anotar sus deseos en un papel, lo puede llevar consigo siempre y leerlo en cualquier momento o puede sacarle una foto y ponerla en su cartera o su bolso.
 - j. Cuando lo observe, mírese a sí mismo/a, después ponga atención a los deseos de espíritu, materiales, familiares. Obsérvelo sin expectativas, ponga su atención en observar simplemente. Si piensa en cómo, cuándo y dónde se cumplirán sus deseos, estará arruinando el proceso. Además, no descubrirá gran cosa, solo algo SUPERIOR sabe el día y la hora.
- Realice una reflexión grupal retomando los siguientes aspectos:
 - a. El mapa es estrictamente personal.
 - b. Cuando lo observen han de verse a sí mismos/as.
 - c. Todas las imágenes que han elegido, recortado y pegado, están concentradas en el aquí y ahora, es el presente. Sin embargo, la intención estaba en el futuro.

Procedimientos (pasos)

- d. La atención en el presente y la intención en el futuro forman una combinación perfecta, así es como deberíamos actuar siempre en la vida.
- e. Imagine una persona arquera que se prepara a disparar una flecha. Su INTENCIÓN es dar en el blanco, pero su atención no está en la diana, sino en conseguir la posición adecuada, en tensar el arco, con la precisión correcta y en lanzar la flecha con la puntería exacta. Si el arquero o la arquera tiene su intención en dar en el blanco, y al mismo tiempo su atención en el proceso de preparar esa acción, es muy posible que logre su objetivo.

Al igual que la persona arquera, usted debe observar el mapa con toda su atención, en el presente. No se concentre, obsérvelo/la sin esfuerzo. Después, desentiéndase de los resultados, y deje que el UNIVERSO se encargue de todos los detalles.

Tras observarlo, es beneficioso pedir que, si los deseos no son los adecuados, para SU EVOLUCIÓN, no se realicen. Y recuerde, lo que tenga que venir siempre vendrá.

Sus sueños son flores, el deseo de que se cumplan son las semillas que siembra en su propia conciencia. Usted es como un jardinero o jardinera. Al CONTEMPLAR su mapa, SIEMBRA SUS SUEÑOS. Su atención y su intención son el agua y el sol, que los hace germinar y florecer.

- Para cerrar el módulo realice un círculo con una rodada o ronda de respuestas entorno a la pregunta:
¿Cuál es mi aporte personal para una siembra de sueños en la comunidad educativa?



MÓDULO 1

**Somos seres en
comunicación capaces de
pensar, sentir e interactuar
(MI YO, MI COLE, MI MUNDO)**

PROPÓSITO DEL MÓDULO 1

Concientizar que las personas somos seres en comunicación, capaces de pensar, sentir e interactuar, aprovechar nuestros talentos y desarrollar habilidades socioafectivas para convivir en paz y en un cole para el desarrollo integral, aceptando nuestras diferencias y en armonía con mi yo personal, mi cole y mi mundo.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Identificar la comunicación como el vínculo que nos conecta con las demás personas y el entorno.
- Comprobar cómo el pensar, sentir e interactuar nos conecta con las demás personas y el entorno a pesar de nuestras diferencias.
- Expresar los distintos talentos en actividades de socialización.
- Experimentar cómo se comunica desde sus talentos, con ideas y emociones al interactuar con las demás personas, y tomar decisiones para saber elegir las habilidades psico-socio-afectivas que le consientan una relación asertiva con las demás personas.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Apertura al diálogo, de forma reflexiva y analítica, con pensamiento creativo y crítico, sin discriminación, sin violencia y con equidad colaboramos en la construcción de un cole para el desarrollo integral.

Recursos

- Hojas
- Goma
- Tijeras
- Lápices
- Revistas
- Periódicos

- Pinturas
- Instrumentos musicales
- Todos los recursos solicitados a la población participante.

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz

(Técnica de aprendizaje)

- Acoja al grupo con alegría e invíteles a disfrutar desde los valores del módulo, apertura al diálogo, pensamiento creativo y crítico, participación protagónica y con equidad, rescatando la riqueza de cada participante.
- Exponga de forma concisa el objetivo del día.

Concientizar que las personas somos seres en comunicación, capaces de pensar, sentir e interactuar, aprovechar nuestros talentos y desarrollar habilidades socioafectivas para convivir en paz y en un cole para el desarrollo integral, aceptando nuestras diferencias y en armonía con mi yo personal, mi cole y mi mundo.

- Reinicie la sesión motivándoles a participar en en la técnica de aprendizaje de Círculo de paz tal y como se ha realizado en el módulo anterior. Puede invitarlos (as) a que recuerden la experiencia y los pasos principales, enfatizando que lo más importante son ellos y ellas como sujetos/as de derecho y protagonistas y que sus opiniones son valiosas.

Pregunta generadora para el Círculo de paz (Adapte la pregunta para las personas participantes y su contexto):

¿Qué me conecta con las demás personas de mi el entorno?

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- El Círculo de paz se explica en el módulo introductorio. Ver paso a paso en esta guía en la página 26.



Procedimientos (pasos)

ACTIVIDAD:

Puesta en escena

- **Agrupar las diferencias para construir semejanzas**

- Realice una lluvia de ideas donde comenten qué entienden por habilidades psico-socio-afectivas que usamos para convivir, comunicarnos y desarrollarnos como personas.

Conceptualice la definición con todos los aportes presentados por las personas participantes, con la mayor claridad posible.

Reafirme lo expresado por la población estudiantil, apoyándose en la definición de la OMS y OPS:

Para Organización Mundial de la Salud (OMS), las “**habilidades socioafectivas**”:

Son destrezas que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Esta actividad busca fomentar el trabajo colaborativo desde las diferencias en gustos, preferencias, personalidades y otros aspectos que se puedan considerar. De esta manera, se agrupan parejas de personas con talentos artísticos diferentes. Y desde ahí se les solicita que elaboren una puesta en escena la que expresen su sentir y pensar sobre el tema sugerido.
- Lluvia de Ideas: es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado. En torno a una pregunta o planteamiento las personas participantes aportan sus ideas. Tome en cuenta que ha de lograr que los y las estudiantes formulen su propio concepto de habilidades socioafectivas.
- Las habilidades socioafectivas son conductas y hábitos necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma afectiva y efectiva, desde el pensar, sentir e interactuar.

Procedimientos (pasos)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera las habilidades socioafectivas como:

“Un aspecto clave del desarrollo humano — tan importante para la supervivencia básica como el intelecto— es la adquisición de habilidades socio-cognitivas y emocionales para enfrentar problemas”.

- Explíqueles que las personas pensamos, sentimos e interactuamos y que para lograrlo ponemos en juego las habilidades socioafectivas:

Autoconocimiento
Comunicación asertiva
Manejo de emociones y sentimientos
Empatía
Relaciones interpersonales

Pensamiento crítico
Pensamiento creativo
Toma de decisiones
Solución de problemas
Manejo del estrés.

- Solicite a los estudiantes y las estudiantes que indiquen cuál es la expresión artística donde poseen talentos y habilidades: música, composición, pintura, dibujo, danza, teatro, poesía, cuentacuentos, microrelato, escultura viviente, fotografía, elaboración de videos, entre otros.

- Las principales habilidades socioafectivas que se trabajan en la “Guía El Cole Sos Vos, Soy Yo” son:

1. Autoconocimiento
2. Comunicación asertiva
3. Manejo de emociones y sentimientos
4. Empatía
5. Relaciones interpersonales
6. Pensamiento crítico
7. Pensamiento creativo
8. Toma de decisiones
9. Solución de problemas
10. Manejo del estrés.

- Para mantener una perspectiva clara y coherente, se recomienda leer detenidamente “Habilidades socioafectivas”.

Procedimientos (pasos)

- Indíqueles que escriban la expresión artística en un papel y se lo coloquen a la altura del pecho
- Teniendo en consideración la habilidad artística que les gusta, solicite que armen parejas con personas con quienes tienen menos relación cotidianamente, y que, además, esa persona que seleccionen debe poseer un talento artístico diferente al de él o ella.
 - Una vez organizadas las parejas planean y construyen **una puesta en escena** que responda a la siguiente pregunta:

¿Para qué nos sirven las habilidades socioafectivas?
 - En dicha puesta en escena deben utilizar los talentos artísticos de las dos personas participantes.
 - Invite a las parejas a socializar con el grupo su puesta en escena acompañada de una breve explicación sobre el mecanismo utilizado para construir su puesta en escena y las habilidades que pusieron en práctica para lograr esa producción artística.

NOTA PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Otra variable es que la pareja escoja una de las habilidades socioafectivas como tema de la puesta en escena.



Procedimientos (pasos)

- Cierre la actividad con **el Círculo de paz** tal y como se propone en el módulo Introdutorio, utilizando la siguiente pregunta generadora:

¿Con cuál habilidad socioafectiva me identifico para aportar y relacionarme con las otras personas del Centro Educativo?

- Rescate los principales aportes de las personas participantes y resalte la importancia de tomar conciencia y reconocernos como seres capaces de pensar, sentir e interactuar en sociedad y la relevancia de la comunicación en las relaciones de convivencia.
- Concluya reafirmando que la idea es aprender haciendo, jugando y experimentando en las relaciones con los demás para crecer y desarrollarse e ir construyendo en el cole un espacio para el desarrollo integral.

NOTA PARA LA PERSONA FACILITADORA

- En esta sesión se experimentó cómo se comunica desde sus talentos, con ideas y emociones al interactuar con las demás personas, y tomar decisiones para saber elegir las habilidades socioafectivas que le consientan una relación asertiva con las demás personas. Y motívelos (as) para que en la próxima sesión vengan dispuestos (as) a aprender sobre las habilidades socioafectivas relacionadas con el pensar.







MÓDULO 2

Aprender a pensar (el saber)

El autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la capacidad para solucionar problemas

PROPÓSITO DEL MÓDULO 2

Volver la mirada hacia su propia forma de pensar y ser, asumir con valentía la toma de decisión desde su pensamiento autónomo, sin coerción y con responsabilidad ante los dilemas cotidianos y de su ambiente, especialmente en el cole.

Reforzar las habilidades socioafectivas atinentes al pensar, centradas en el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la resolución de conflictos en aras de fortalecer un ambiente propicio para el desarrollo integral.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Trabajar la dimensión del pensar de las habilidades socioafectivas: el autoconocimiento, pensamiento crítico, pensamiento creativo, la toma de decisiones y el manejo adecuado de problemas y conflictos.
- Admitirse como persona reconociéndose a sí misma, su personalidad, sentimientos, emociones, fortalezas y debilidades, expectativas, gustos y disgustos, entre otros.
- Aplicar el pensamiento crítico para pensar y analizar hechos, información y experiencia de forma objetiva para ser capaz de llevar a conclusiones propias.
- Exponer sus emociones, sentimientos, formas de intuir, a través de la imaginación y la fantasía ideando formas distintas de resolución a las distintas situaciones cotidianas.
- Actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan antes los distintos desafíos de la vida cotidiana.
- Aceptar los conflictos y dilemas cotidianos como oportunidades de crecimiento, desarrollando herramientas que permitan manejarlos de forma crítica, creativa, flexible, identificando en ellos, oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

En el ejercicio de su autonomía, obrar con honestidad, integridad, responsabilidad, respeto por las demás personas y el medio ambiente; ejercer equidad, asumir compromiso de una convivencia social sana y segura, informado (a), promover paz en favor de un cole para el desarrollo integral sin drogas.

Recursos

- Memes sugeridos en el anexo de página 98
- Impresos
- Cartones
- Hojas
- Papel construcción
- Lápices
- Tijeras
- Gomas
- Cada dilema impreso por separado.
- Revistas, periódicos u otros.

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz

(Técnica de aprendizaje)

- Acoja al grupo con alegría e invítele a disfrutar desde los valores del módulo.
- Exponga de forma concisa el objetivo del día.

Volver la mirada hacia su propia forma de pensar y ser, asumir con valentía la toma de decisión desde su pensamiento autónomo, sin coerción y con responsabilidad ante los dilemas cotidianos y de su ambiente, especialmente en el cole.

Reforzar las habilidades socioafectivas atinentes al pensar, centradas en el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la resolución de conflicto en aras de fortalecer un ambiente seguro.

- Invite a la población estudiantil a disponerse a realizar un **Círculo de paz** de la misma manera que se realizaron en el módulo introductorio y en el número 1, pero ahora con la siguiente pregunta generadora:

¿Con qué sonido me identifico hoy?

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Esta actividad permitirá pensar para generar soluciones críticas y creativas a dilemas de la vida cotidiana.
- En este módulo se utilizarán los memes como estrategia didáctica. (Los memes se entienden como un fenómeno de la cultura digital-textos, imágenes, donde los sujetos reinterpretan la realidad. Implican reproductibilidad y variación, irradiación y resignificación). Transmiten ideas de forma rápida e independiente de los medios de comunicación tradicional y pueden generar marcos alternativos de interpretación.
- En la construcción y difusión de estos contenidos se ponen en marcha *habilidades digitales, habilidades cognitivas, conocimientos y actitudes* por parte de los creadores. (2014, Arango Luis)
- Los dilemas: El objetivo analizar los dilemas y brindar una solución positiva a través de memes. Es importante pensar en las consecuencias de las decisiones que se tomen en cada dilema.

Procedimientos (pasos)

Dilema # 1

Va a salir con su grupo de amigos y amigas al cine. Han planeado la salida días atrás, de último momento algunos o algunas han decidido ir a otro lugar que no es el cine. Le gusta la idea, pero usted sabe que no tiene permiso para ir a ese lugar, que su familia se lo tiene prohibido. ¿Se va con ellos y ellas al nuevo lugar o regresa a su casa? ¿Habla con una persona adulta de su confianza?

Dilema # 2

Usted es parte del grupo coreográfico del cole. Han estado ensayando arduamente para la presentación que harán en el FEA (Festival Estudiantil de las Artes). Algunos profesores encargados de la coordinación y supervisión le han solicitado que comunique al grupo que deben modificar algunos pasos, el vestuario y el maquillaje, ya que es muy sugestivo, provocativo y poco adecuado para la ocasión. Está en total acuerdo de las observaciones a pesar del malestar que esto puede causar al grupo, ¿lo comunica al grupo y realiza cambios, o lo comunica al grupo, pero sigue adelante con los planes iniciales?

Dilema # 3

En su hogar la situación económica es muy limitada; su mejor amigo estuvo en una situación parecida de carencia económica, por lo que su amigo decidió dejar el cole y realizar trabajos con un grupo de personas de las cuales la comunidad sospecha de sus acciones. Le ha prestado su celular y a usted le han robado, ahora él le dice que debe pagarlo y le ofrece hacer trabajo con el grupo de personas con quienes se ha asociado.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Estos dilemas se encuentran por separado para que los cople y recorte en anexos páginas 100 y 101.

Apóyese en la siguiente información para reforzar el trabajo de la población estudiantil.

PENSAR (el saber y crear)

Autoconocimiento



Es la habilidad para reconocerse a sí mismo (a): características, cualidades, valores, sentimientos, emociones, conocimientos, temperamento y carácter, fortalezas, debilidades, limitaciones, aspiraciones, expectativas, gustos y disgustos.

Procedimientos (pasos)

¿Se asocia para pagar el teléfono y no defraudar a su amigo, o rechaza la oferta y busca otra solución? ¿Cuál creen que es la solución más asertiva?

Dilema # 4

Tiene un grupo de amigos/as de barrio con los cuales comparte aficiones, algunos/as han abandonado los estudios y actualmente ni trabajan ni estudian, su tiempo es divertirse, se la pasan muy agradable cuando están en el grupo. Sin embargo, el tiempo con sus amigos es mayor a su tiempo de estudio por lo que sus calificaciones han bajado al punto de que peligra perder el año. Como está a punto de perder el año, ya no se preocupa y sigue reuniéndose con ellos/as, o decide ponerse las pilas, salvar el año y perder a sus amigos/as o pedir ayuda.

Dilema # 5

En su hogar las relaciones son conflictivas, hay gritos y faltas de respeto constantes, ante esa situación, pide calma y hablar del asunto aun cuando se pelearán con usted, por tratar de tomar el control y tener paz, o simplemente llora, se entristece y se encierra en su cuarto hasta que pase el conflicto ¿Qué solución daría a este problema?

Dilema # 6 Copiaste en un examen. Uno de tus compañeros/as te ha delatado con el profe o la profe. Lo aceptas la sanción o niegas el hecho porque no hay pruebas y tomas la justicia por tus manos ante el compañero delator.

Pensamiento crítico



Aplicar el pensamiento crítico ayuda a que las ideas, comportamientos, valores, maneras de afrontar los problemas y los retos cotidianos sean auténticos, propios y no conduzcan a la uniformidad o estandarización y el conformismo.

Pensamiento creativo



Es usar las emociones, sentimientos, intuiciones, imaginación y fantasía para ver la realidad críticamente y desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. La habilidad para pensar creativamente se basa en el autoconocimiento y el pensamiento crítico y permite

Procedimientos (pasos)

- Luego del análisis, deberán crear un meme creativo en el que con frases cortas brinden una **solución positiva** al dilema que se les entregó asignándoles un tiempo determinado.
- Concluidos los memes, abra un círculo de paz haciendo una rodada para responder la pregunta generadora siguiente:

¿Cómo me hace sentir el descubrir mis habilidades para un mejor manejo de los problemas?

- Invite a todo el grupo a construir una conclusión común.
- Realice una devolución sobre el tema principal del módulo.

Aprender a pensar (el saber): El autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la capacidad para solucionar problemas.

Insista en la importancia de volver la mirada hacia su propia forma de pensar y ser, asumir con valentía la toma de decisión desde su pensamiento autónomo, sin coerción y con responsabilidad ante los dilemas cotidianos y de su ambiente, especialmente en el cole.

Toma de decisiones



Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan y no dejar que ocurran por inercia, azar u otros factores externos. Es poner en práctica la capacidad para construir racional, crítica y creativamente las decisiones cotidianas de nuestra vida.

Manejo de problemas y conflictos



Habilidad para manejar constructivamente las exigencias cotidianas manifiestas como problemas y conflictos. Para manejar problemas y conflictos se aplican las habilidades de autoconocimiento, pensamiento crítico, pensamiento creativo y toma de decisiones.

Procedimientos (pasos)

Recuérdelos la importancia de las habilidades socioafectivas atinentes al pensar, centradas en el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.





MÓDULO 3

Aprender a sentir (el querer)

El control y el manejo
de las emociones y del estrés

PROPÓSITO DEL MÓDULO 3

Identificar entre las habilidades socioafectivas las atinentes al sentir, el manejo adecuado de las emociones y manejo del estrés.

Clarificar qué son las emociones.

Familiarizarse con el manejo del estrés, sus causas y consecuencias para fortalecer la construcción de ambientes saludables en el centro educativo.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Trabajar el autoconocimiento desde la dimensión del sentir, el manejo de sus emociones y sentimientos.
- Responder a través de un análisis personal quién soy, dónde estoy, cómo deseo verme y cómo me ven las personas ante distintas acciones.
- Analizar cómo responder a los conflictos desde nuestras emociones.
- Practicar el manejo funcional de las emociones.
- Constatar que, para promover una cultura de paz, se necesita practicar el respeto a la diversidad.
- Ejemplificar a la población estudiantil, que al buscar solución a las situaciones conflictivas, debemos basarnos en las soluciones más que en el conflicto.
- Aceptar los conflictos y dilemas cotidianos como oportunidades de crecimiento en el manejo de las emociones y sentimientos.
- Analizar las relaciones de poder en situaciones simuladas.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Reconocimiento de sí mismo (a) y de las demás personas, ejercer autonomía en la toma de decisiones, con honestidad, responsabilidad, integridad, tomando posición de respeto por las demás personas, con equidad, de manera que se promueva una convivencia social armoniosa con verdadero compromiso.

Mantener el derecho a la no violencia y a un desarrollo integral a través de la educación, información, comunicación empática y asertiva para promover la paz.

Recursos

- Casos impresos que representará cada grupo.
- Cantidad de prensas de ropa como estudiante.
- Una cuerda de nilon o mecate delgado de por lo menos 2 metros.
- Vestuario o maquillaje para teatro.

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz (Técnica de aprendizaje)

- Acoja al grupo con alegría e invíteles a disfrutar los valores del módulo.
- Exponga de forma concisa el objetivo del día.

Identificar entre las habilidades socioafectivas las atinentes al sentir, el manejo adecuado de las emociones y el manejo del estrés.

Clarificar qué son las emociones.

Familiarizarse con el manejo del estrés, sus causas y consecuencias para fortalecer los estilos de vidas saludables.

- Inicie el **Círculo de paz** en las mismas condiciones que se ha venido realizando en las sesiones anteriores pero ahora alrededor de la siguiente pregunta generadora:

¿Con cuál emoción me identifico hoy?



NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Recuerde que las orientaciones para el Círculo de la Paz están en el módulo introductorio, p. 26 de esta guía.

La actividad **Tendero de emociones** involucra la metodología del Teatro del oprimido (Boal, 1980), basado en diferentes formas de arte además del teatro. Reúne un conjunto de ejercicios, juegos y técnicas teatrales que pretenden la desmecanización física e intelectual de sus practicantes y la democratización del teatro.

Tiene por objetivo utilizar el teatro y las técnicas dramáticas como un instrumento eficaz para la comprensión y la búsqueda de alternativas a problemas sociales e interpersonales. Se trata de estimular a los participantes no-actores a expresar sus vivencias de situaciones cotidianas de opresión a través del teatro. Desde sus implicaciones pedagógicas,

Procedimientos (pasos)

Actividad: Tendedero de las emociones

- De paso al **tendedero de la emociones**.

1. Solicite al grupo construir una historia que relate una situación de conflicto que haya evidenciado o experimentado.
2. Una vez que tengan la historia bien estructurada, divida al grupo en subgrupos, A1, A2, B1, B2.
3. El grupo A1 trabajará con el grupo A2, y el grupo B1 trabajará con el B2.
4. Van a hacer una puesta en escena.
5. El grupo A1 improvisa una puesta en escena para presentar la historia, haciendo énfasis en el conflicto (**opresor (a)-oprimido (a)**), es decir, escenifican de forma clara a los personajes que son violentados (as) por alguna situación y personajes que violentan.

El grupo A2 realiza labores de dirección, escenografía, maquillaje, utilería, etc. De la misma manera trabajan los grupos B1 y B2.

sociales, culturales, políticas y terapéuticas se propone transformar al espectador –ser pasivo– en espectador, protagonista de la acción dramática –sujeto creador–, estimulándolo a reflexionar sobre su pasado, modificar la realidad en el presente y crear su futuro. El espectador ve, asiste; el espectador ve y actúa, o mejor dicho, ve para actuar en la escena y en la vida (Boal, 1980).

Se conjuga con el tendedero de emociones de manera tal, que después de cada presentación de conflicto, las personas puedan expresar los sentimientos que les generan malestar como: tristeza, la ira, el enojo, la vergüenza, entre otras.

Asimismo, al finalizar la puesta en escena donde se brinda soluciones afirmativas al conflicto presentado, se solicita nuevamente a las personas participantes que coloquen en el tendedero aquellas emociones que les genera bienestar. Finalmente se brinda una plenaria sobre los mecanismos para canalizar las emociones.

Procedimientos (pasos)

6. En plenaria presentan las obras. Entregue unas hojas de colores y solicite a las personas participantes, que escriban en esas hojas todas aquellas emociones que les provocaron molestar al observar la obra. Pídeles que incluyan las relacionadas con el estrés.
7. Ahora solicite que cada conjunto, los A y los B, en sus distintas funciones, monten la obra nuevamente, en un contexto de convivencia sana, segura, pacífica. No habrá personajes opresores (as) ni oprimidos (as). Deberán reivindicar el conflicto como una oportunidad para desarrollarse y crecer. Y que se pueda visibilizar un manejo de estrés adecuado.
8. Nuevamente, en plenaria, cada grupo presenta la obra. Al terminar la puesta en escena que reivindica el conflicto, se les pedirá a la población estudiantil que escriban aquellas emociones que nos producen bienestar justo detrás de los sentimientos y emociones negativas (como dando la espalda).
9. Invítelos (as) a que tiendan las emociones en el tendedero.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Apóyese en la siguiente información para reforzar el trabajo de la población estudiantil.

Manejo de emociones y sentimientos



Esta habilidad nos permite aprender y reconocer las fuentes de las emociones y los efectos en nuestras vidas, nuestra capacidad de responder a ellas para manejarlas y sacar el mejor provecho de ellas para el desarrollo personal propio y la convivencia con las demás personas y el medio ambiente. Hay que aprender a expresar y gestionar las emociones y los sentimientos para que se ajuste nuestra conducta al signo e intensidad de cada situación y no sean negativos o indeseados.

Procedimientos (pasos)

10. Pida a cada grupo que comparta los hallazgos más significativos. Motive al grupo a reflexionar un momento en silencio sobre la importancia de conocer nuestras emociones y cómo saberlas canalizar y cómo se pueden manejar las emociones y sentimientos en situaciones de estrés.
11. Cierre la actividad con el **Círculo de paz** a partir de las siguiente pregunta generadora:

¿Qué papel juegan mis emociones en la vivencia de mi cotidianidad y de qué forma me afectan?



Manejo del estrés



El estrés es la respuesta o reacción de una persona con un sentimiento de tensión física o emocional cuando percibe una situación o acontecimiento como amenazante, demandante, desafiante y que supera sus recursos, competencias y pone en peligro su bienestar. Se puede manifestar en sentimientos de frustración, furia o nervios. Las situaciones que generan estrés pueden ser: exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del colegio, los exámenes, la competencia mal entendida, el temor al fracaso o a no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de padres o madres, aceptación o rechazo del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros (as), cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio mental, entre otras. Hay que enfrentarse a las tensiones y aprender a controlar el nivel de estrés diario.

Ver más detalle de estas habilidades socioafectivas en las páginas 20 y 21 de esta guía.



MÓDULO 4

Aprender a relacionarse (interactuar)

La empatía, la comunicación asertiva y
la capacidad para establecer relaciones
interpersonales adecuadas

PROPÓSITO DEL MÓDULO 4

Identificar las habilidades socioafectivas que favorezcan el aprender a relacionarse.

Familiarizarse con la empatía, comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales que puedan contribuir con el desarrollo humano integral.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Precisar el concepto de empatía.
- Rescatar el valor del diálogo en la comunicación asertiva para establecer relaciones interpersonales adecuadas.
- Aplicar las prácticas del buen oyente y del buen hablante.
- Procurar entender el punto de vista de las otras personas.
- Tomar conciencia cuando otras personas están muy molestas por mis acciones o inacciones.
- Prestar atención al lenguaje gestual en las relaciones interpersonales.
- Aprender a mediar para armonizar y evitar conflictos entre los pares.
- Expresarse de forma creativa ante el reto de las relaciones interpersonales.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Ejercer autonomía en la toma de decisiones, con honestidad, responsabilidad, integridad, tomando posición de respeto por la otra persona, con equidad, promoviendo una convivencia social armoniosa con verdadero compromiso.

Ejercer liderazgo, compromiso, confidencialidad en las relaciones interpersonales.

Mantener el derecho a la no violencia a través de la educación, información, comunicación empática y asertiva para promover la paz.

Recursos

- Afiche impreso de la obra seleccionada
- Hojas blancas
- Lápices

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz (Técnica de aprendizaje)

- Acoja al grupo con alegría e invíteles a disfrutar los valores, habilidades y ejercicios que se van a desarrollar en este módulo sobre nuestra necesidad vital de relacionarnos, aplicando la empatía, comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales adecuadas.
- Exponga el objetivo del día.

Identificar las habilidades socioafectivas que favorezcan el aprender a relacionarse.

Familiarizarse con la empatía, comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales que puedan contribuir con el desarrollo humano.

- Asegúrese que el grupo esté sentado formando un círculo. Invítelos (as) a que se pongan de pie y a que, utilizando solo la expresión corporal, abrazos, saludo con la mano, entre otros, vayan y saluden a las demás personas presentes. Que no se quede nadie sin establecer conexión o relación.
- Recuérdeles que como en todas las sesiones, estamos en un **Círculo de paz** donde se da la conversación, el encuentro el diálogo... ese espacio para poner en común. Guíe la conversación y reflexión con la pregunta generadora para el Círculo de paz.

¿Con cuál animal me puedo identificar el día de hoy?

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Recuerde que las orientaciones para el Círculo de la Paz están en el módulo introductorio, p. 26 de esta guía.

Piensa en Arte

Esta innovadora estrategia, elaborada con base en la metodología de su mismo nombre, utiliza el arte como una forma de aprendizaje. Piensa en Arte forma parte de los programas de estudio de español, en tanto constituye un apoyo para el desarrollo de las competencias lingüísticas.

La actividad se desarrolla a partir de la observación, en el aula, de imágenes de obras de arte. Donde la persona que facilita desde un lenguaje hipotético media el diálogo con la población estudiantil.

Este módulo se centra en un diálogo abierto, franco y respetuoso. Como facilitador, debe crear el entorno para mediar el diálogo. Comience la primera mediación con sus estudiantes al pedirles que repasen las prácticas del buen y de la buena oyente y del buen y de la buena hablante.

- Un buen o una buena hablante se expresa de forma clara, mira a los ojos a las personas con quienes habla, cuida los tonos de voz, pronuncia correctamente las palabras.

Procedimientos (pasos)

Actividad: “Pensarte”

- Piense en arte: “pensarte”
 - Coloque el grupo de manera que rompa la rutina de colocación en el aula en semicírculo, o todas las personas en el suelo.
 - Presente una obra artística (un cuadro, una escultura, puede ser Dalí, Picasso, Van Gogh, Rafael “Felo” García, Ruth Angulo, Leda Astorga), colóquela en cualquier espacio visible del aula y cúbrala de manera que sea como un elemento sorpresa antes de ser expuesta (En el anexo de la página 102 encuentra algunos ejemplos).
 - Solicite a la población estudiantil que observe detalladamente la obra expuesta.
 - Una vez transcurrido el tiempo de observación, puede iniciar el conversatorio o proceso dialógico (**su gestión será muy fundamental en este espacio**). Puede utilizar las preguntas generadoras siguientes o las que usted considere oportunas:
 - ¿Qué observan en la obra?
 - ¿Qué piensan que puede o podría estar pasando en esta imagen?

- Un buen o una buena oyente mira a los ojos al hablante, atiende a lo que dice, evita interrumpir, espera que termine para responder, no juzga hasta escuchar la totalidad de lo que se le comunica, interpreta las emociones del hablante, y muestra un lenguaje corporal de escucha atenta.

Recuérdelos que, para entablar un diálogo apropiado, deben participar por turnos, ser respetuosos, escucharse unos a otros y, finalmente, asentir o disentir. Es valioso insistir, que al asentir o disentir, debemos de presentar argumentos válidos, no simples opiniones.

Recomendamos crear, dentro del aula, un entorno de aprendizaje diferente. Esta atmósfera especial permitirá que sus estudiantes aprendan que dialogar sobre obras de arte es distinto a conversar sobre otros temas. Coloque los pupitres de sus estudiantes en semicírculo. El recurso es una obra de arte. Todo arte es ambiguo, tiene múltiples interpretaciones; por ello, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, pues los argumentos de sus estudiantes se fundamentan en la observación subjetiva.

Lea cuidadosamente toda la información contextual sobre la obra de arte antes de utilizarla en el aula.

Procedimientos (pasos)

¿Qué más consideran que puede o podría estar ocurriendo en esta imagen?

¿Qué más observa que le hace pensar o decir que tal vez... (utilice las frases que mencionó el estudiantado en las primeras preguntas).

Describa detalladamente lo que ve o piensa.

¿Cuáles evidencia visuales sustentan su opinión?

¿Explore otra área de la imagen?

¿Qué más ve que pueda respaldar su idea de que posiblemente...? (utilice las frases que el estudiantado mencionó en las primeras preguntas)

¿Quién puede agregar algo a lo que... piensa o dijo... con respecto a...?

¿Qué más vemos que respalde lo que... pensó o dijo con respecto a...?

- Al finalizar el análisis realice una devolución sobre lo aportado por la población estudiantil. (Tenga en cuenta el uso del lenguaje hipotético, que le permite mantener una posición neutral frente a los aportes del grupo y que les facilite la expresión de ideas).

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Pistas para la reflexión

- Cuando procesamos información entran en juego con nuestro cerebro emocional y el cerebro racional.
- En la comunicación viaja una señal del emisor al receptor que este decodifica con base en su propio código.
- En esa decodificación entran en juego las experiencias previas, sus creencias, sus valores, sus actitudes, su forma de ver la vida.
- Cuando recibimos un mensaje las emociones nos decodifican el montón de estímulos de todo lo que nos rodea y valoramos con base en nuestros intereses e historia personal.
- Por tanto, se puede afirmar esa frase de que "la realidad depende con el espejo con que se mire".

INTERACTUAR



Procedimientos (pasos)

- Luego de su devolución, solicite a las personas participantes que asignen un nombre a la obra observada.
- En grupos pequeños realice una obra corta: microrrelato, dibujo, pintura, una estrofa de poesía respecto a la obra observada.
- Posteriormente a ello, realice una reflexión sobre la subjetividad de las percepciones y la empatía. Cada quien percibe e interpreta de diferente manera y cada visión debe ser respetada y valorada... pero juntos y juntas al relacionarnos podemos construir una visión más grande, más completa.
- Finalmente se presenta el nombre real de la obra, de manera que acompañe en la reflexión. Y cierre la actividad con una rodada o ronda de círculo de paz basado en la pregunta:

¿Qué cambia en mí cuando me pongo en el lugar del otro (a)?

Comunicación asertiva

Es la habilidad para comunicarse en forma efectiva y afectiva, expresando en la forma adecuada, tanto verbal como no verbal, y decir lo que pensamos y sentimos, manifestar nuestros deseos, teniendo en cuenta nuestros valores, derechos y responsabilidades, y respetando a las demás personas interlocutoras.

RELACIONES INTERPERSONALES



Las relaciones interpersonales son habilidades para establecer (Iniciar y mantener) nexos, conexiones relevantes con las personas, así como para identificar si algunas relaciones son convenientes o adecuadas.

EMPATÍA



La empatía es una característica de la Inteligencia emocional que permite a la persona ponerse en el sitio de los demás con el propósito

Procedimientos (pasos)

Actividad: “Viaje por la vida” (Técnica de psicodrama)

- Se organizan en parejas, luego una persona se coloca detrás de la otra, esta será la única que tiene los ojos abiertos, coloca sus manos sobre las manos de la persona quién tendrá los ojos cerrados en todo momento.

Cada pareja se desplaza por todo el aula (coloque los pupitres y sillas de manera que no exista ningún obstáculo para desplazarse libremente).

- La idea de colocar las manos sobre las del compañero o de la compañera además de servir de guía es para que esto permita conectarse con otras personas: tocar el cabello, los hombros, las manos de las otras personas, puede abrazarse, saludarse, de forma no verbal, todo es a nivel corporal, sin hablar y con respeto.
- Cierre el módulo con el **Círculo de paz** con las siguiente pregunta generadora.
¿Cómo podría hacer para ejercer la empatía con las demás personas? (ponerse en los zapatos de las demás personas)

de conocer y comprender sus diferentes puntos de vista.

Ver más detalle de estas habilidades socioafectivas en las páginas 21 a 23 de esta guía.

Es importante dar la indicación de dejarse llevar y sentirse confiado/a. Además pueden cambiar de rol, la persona que conduce luego se deja conducir por la otra persona.





MÓDULO 5

Lo que vemos y lo que no vemos

**El fenómeno sociocultural de las drogas:
factores de protección y de riesgo**

PROPÓSITO DEL MÓDULO 5

Analizar el fenómeno sociocultural de las drogas.

Identificar factores de protección y de riesgos a los que está expuesta la población estudiantil.

Familiarizarse con la capacidad que tiene cada persona para superar circunstancias difíciles o traumáticas desde el autoconocimiento y autoconfianza.

Comprender sus sentimientos: yo tengo, yo soy y yo puedo ante los factores de riesgo y protección de frente a las distintas situaciones cotidianas.

Definir qué le ayuda, qué le interesa, qué cambios y acuerdos puede realizar para transformar la realidad de un bienestar integral.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Reconocer que las emociones tienen una función adaptativa y ayudan a tender las distintas reacciones a lo que sucede a su alrededor.
- Reflexionar sobre el fenómeno sociocultural de las drogas, retomando los criterios técnicos, enfoques y modelos que se exponen en esta guía.
- Promover una manera distinta de abordar la vida desde el autoconocimiento, conscientes de sus potencialidades y limitaciones, de forma creativa, confiando en la capacidad de cada persona.
- Generar confianza en sí mismos (as) al asumir dificultades como una oportunidad para aprender.
- Conocer los factores de riesgo y de protección ante cualquier situación de la vida.
- Comprender que siempre encontrará en las demás personas y en sí mismo (a) su lugar seguro para su propia vida.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

- Ejercer autonomía en la toma de decisiones, con honestidad, responsabilidad, integridad, tomando posición de respeto por el otro y la otra, con equidad, y promoviendo una convivencia social armoniosa con verdadero compromiso.
- Mantener el derecho a la no violencia a través de la educación, información, comunicación empática y asertiva para promover la paz.

Recursos

- “Cuento Vacío” impreso, uno por subgrupo.
- Hojas blancas
- Lápices de grafito
- Lápices de colores
- Goma, tijeras, revistas o periódicos
- Música de relajación
- Meditación escrita
- Rótulo con definición de resiliencia
- Esquema de factores de riesgo y factores de protección
- Esquema de las habilidades socioafectivas.
- Esquemas de factores de protección y de riesgo
- Cartel con frase: “Las dificultades son oportunidades para aprender”.

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz (Técnica de aprendizaje)

- Ambiente el salón con los esquemas de habilidades socioafectivas, factores de riesgo, factores de protección, concepto de resiliencia ilustrado y cartel con la frase: “Las dificultades pueden llegar a ser oportunidades para aprender”.
 - Acoja al grupo con emotividad e invítele a disfrutar desde la práctica de los valores del módulo.
 - Exponga de forma concisa el objetivo del día.
 - Inicie la sesión con el **Círculo de paz** (recuerde que las orientaciones están en el módulo introductorio). Utilice las siguientes preguntas generadoras:

¿Con qué sonido de la naturaleza me identifico en este momento?



NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Este módulo requiere de mucha sensibilidad de parte del facilitador o la facilitadora, trabajará dos actividades, el cuento vacío y mi lugar seguro.

El cuento vacío es una herramienta mediatizada por la lectura de un cuento del mismo nombre del texto escrito por la autora Rocío Sanz, que permite construir una historia con elementos que cada persona participante quiera involucrar. Es una herramienta versátil para abordar múltiples temáticas, evoca a las emociones y permite el desarrollo de la creatividad literaria.

Este módulo aborda el fenómeno sociocultural de las drogas, retoma los factores de riesgo y los factores de protección, con su mediación, puede hacer énfasis en todos los factores, y cómo pueden cultivar la resiliencia. Se trabaja de forma creativa y con profunda sensibilidad y respeto, para ayudar a la población educativa a resistir estas situaciones.

En sus manos está hacer una buena gestión del ejercicio. Nuestra población estudiantil, muchas veces, no está acostumbrada a este tipo de mediación. Es importante animarles, abrirles el espacio para construir desde su interioridad y desde su realidad.

Procedimientos (pasos)

Actividad: El Cuento vacío

- Organice a las personas participantes en grupos de 3 o 4 estudiantes.
- Explique que para esta actividad:
 - a. Les entregará una copia del cuento vacío.
 - b. Les pedirá que lo lean con el corazón y con mucho detenimiento.
 - c. Luego deberán completarlo, tomando en cuenta las preguntas que se sugieren en la guía para completar el cuento vacío, página 107.
 - d. El final del cuento tiene una condición que deberán cumplir, de acuerdo con las instrucciones.

La persona facilitadora re-toma el tema de los factores de riesgo y protección, así como los estigmas y mitos alrededor del tema.



Esta es una referencia visual, en el anexo de la página 103 encuentra una versión para fotocopiar.

El cuento vacío

Texto: Rocío Sáenz

Ilustración: Leticia Urzúgü



Habla una vez un cuento desconterio.

¿Por qué estaba desconterio?

Porque estaba vacío.

No tenía nada: ni hadas ni duendes ni dragones ni brujas.

Ni siquiera tenía un lobo o un osito.



Lee otros cuentos ya lo tendrás todo:

Báscateles tenía siete ositos; Pulgarcito tenía sus botas de siete leguas; y Alicia tenía todo el País de las Maravillas.

Pero nuestro cuento estaba vacío.



Procedimientos (pasos)

Fue a ver a las hadas madrinas, pero las encontró muy ocupadas:

—No podemos ayudarte —le dijeron—. Imagínate: en la Bella Durmiente necesitan hasta trece hadas madrinas. Estamos todas ocupadas.

Nuestro cuento fue a ver si conseguía algún dragón, pero todos estaban ya apartados para los cuentos chinos. Trató de procurarse aunque sea a los cuentos daneses, pero



todos estaban ya en los otros cuentos. No pudo conseguir hadas ni dragones ni duendes ni nada. Era un cuento vacío. Estaba muy decepcionado.

—Tan decepcionado que no volvió a salir de su casa. Le daba vergüenza que lo vieran tan despojado, tan vacío. Nuestro cuento no volvió a salir nunca más.

Los otros cuentos eran muy famosos. Algunos, como Pinocho y Blancanieves, se hicieron estrellas de cine y salían retransmitidos en todos los periódicos. Hasta la bruja de Caperucita llegó a ser estrella de cine. Pero claro, Caperucita tenía príncipe y zapatillas de cristal; y nuestro cuento no tenía nada. Estaba vacío y no volvió a salir de su casa. Los otros cuentos sí salían; andaban por todas partes, todo mundo los contaba.



Los niños del mundo siempre estaban pidiendo que les contaran un cuento, y otro, y otro más. Y los cuentos andaban ocupadísimos, de acá para allá, con sus canciones y princesas, con sus barcos y piratas, con sus hadas y sus duendes. Y los cuentos viajaban de un país a otro, de un idioma a otro, andaban por todas partes. Nuestro cuento vacío seguía escondido en su casa, muy triste y negado, y los niños del mundo seguían pidiendo cuentos, cada vez más. Cuentos y más cuentos... hasta que se los acabaron todos! No quedó ni un cuento.

Se gastaron todos.

El mundo se quedó sin cuentos. Nada.

En uno solo.



Entonces los niños se acordaron del cuento vacío y fueron a buscarlo. Él no quería salir. Le daba vergüenza porque no tenía nada; ni brujas ni princesas ni zapatillas de cristal.

No tenía nada.

Le pasaron lacónmagas y salió un cuento mágico.

Le pasaron naves espaciales y salió un cuento de aventuras.

Le pasaron un balón de bicicleta y quedó un cuento chistoso.

Lo llenaron de ballenas y



ballenas y quedó un cuento corto, bñsado y tierno.



Los niños estaban felices poseyendo la cosa al cuento vacío, hasta que una niña chiquitita dijo:

— ¡Yo no se leer todavía! ¡Póngale colores al cuento para que yo lo entienda! Y el cuento se llenó con todos los colores del arco iris. Todos los niños del mundo jugaron con aquel cuento.

Una niña le puso todos los peces del mar y otro lo llenó de alas y de mariposas. Un niño lo cubrió de minerales preciosos y el cuento brilló. ¡Y otro le puso un marcianito verde y un superpingüino azul! Los niños le pusieron al cuento un traje espacial y lo mandaron a reconocer galaxias. Cuando regresó, lo vistieron de hielo y lo mandaron al fondo del mar. De ahí regresó el cuento con burbujas, pulpos y corales: ¡todo lo maravilloso del mundo!

Y una niña dijo:

— ¡A mí me gustaban las princesas que se gastaron en los otros cuentos! Y los niños del mundo volvieron a inventar a las princesas, a las hadas y a los ogros.



Nuestro cuento ya no estaba decepcionado. ¡No se estaba vacío! Era el último cuento que quedaba y fue todos los cuentos.

A los niños les gustó el cuento vacío, porque podían ponerle lo que quisieran.

Y tú, ¿qué le pondrás?

¡Qué te gaste! ¡Ponerle al cuento!

Aquí está, blanco y vacío, para que juegues con él.

Procedimientos (pasos)

- Entregue a cada grupo una copia del “Cuento vacío”.
- Señale el tiempo de lectura. Una vez que observe que todos los grupos han terminado de leer, indique que es el tiempo de completar el “Cuento vacío”.
- Lea para todos y todas los elementos que tienen que tomar en cuenta para terminar el Cuento vacío:

Para sentirse seguro (a), a salvo en el centro educativo, ¿qué nos gustaría ponerle al cuento?

¿Qué factores de riesgo quisiéramos que cambiaran desde el cuento?

¿Con qué factores de protección puede incluir en el cuento?

¿Qué elementos le gustaría ponerle al cuento para que sirvan para proteger su colegio, sus amigos/as, sus compañeros/as, familia y comunidad? (consumo y tráfico de drogas, violencia, entre otros).

Utilice personajes imaginarios, fantasiosos u otros que quiera utilizar.

El cuento debe terminar donde sus personajes sientan bienestar, protección o felicidad.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Puede apoyarse en la información sobre los factores de protección y de riesgo que se encuentra en esta guía en las páginas 85 a 92.

GUÍA PARA COMPLETAR EL CUENTO VACÍO (anexo página 107)

Es su turno de completar el cuento vacío. Debe considerar los siguientes aspectos al acabar tu cuento.

- Para sentirse seguro (a), a salvo en el centro educativo, ¿qué nos gustaría ponerle al cuento?
- ¿Qué factores de riesgo quisiéramos que cambiaran desde el cuento?
- ¿Con qué factores de protección puede incluir en el cuento?
- ¿Qué elementos le gustaría ponerle al cuento para sirvan para proteger su colegio, sus amigos/as, sus compañeros/as? (consumo y tráfico de drogas, violencia, entre otros)
- Utilice personajes imaginarios, fantasiosos u otros que quiera emplear.

El cuento debe terminar donde sus personajes sientan bienestar, protección o felicidad.

Procedimientos (pasos)

- Asígneles un tiempo prudencial para hacer ese trabajo.
- “Finalmente abra una pequeña plenaria para que los grupos comenten sus aportes al Cuento vacío”. No deje de abordar el tema del fenómeno de las drogas, utilice los elementos conceptuales expuestos sobre habilidades psicosociales, para la prevención (en la páginas 16 a 23 de esta guía).

Actividad: Mi lugar seguro

- Después de un breve receso, motíuelos a realizar una meditación, invocando el nombre de la actividad: Mi lugar seguro.
- Acondicione el aula generando un ambiente de silencio y comodidad.
 - a. Pida a la población estudiantil que se coloque en un espacio cómodo y agradable para ellos y ellas.
 - b. Explique que a continuación realizarán una meditación guiada, que cierren sus ojos y que se dejen llevar por la meditación.
 - c. Solicíteles se sienten de manera cómoda sin cruzar las piernas y los brazos.
 - d. Acompañe la mediación con música suave.
 - e. Indíqueles que respiren profundamente tres veces; que suelten el aire muy despacio al contar hasta tres, primer respiración, segunda respiración, tercera respiración.

Mi lugar seguro.

Esta meditación funciona como una estrategia de recuperación mental para tranquilizarte, distraerte de tus problemas, aquietar tus emociones más negativas y controlar tu reacción inmediata frente a eventos problemáticos. Igualmente, resulta útil para refrescar y reiniciar tu estado de ánimo. Además, te permite gestionar mejor tus emociones sin tener que enfrentarlas directamente o esforzarte conscientemente por reemplazarlas por pensamientos positivos. En otras palabras, este ejercicio ayuda a disminuir la intensidad de las sensaciones y emociones negativas que puedes estar experimentando. Se trata de concentrarse y usar todos los poderes de la imaginación. Olvidarse del mundo externo y de todo lo que le agobia en este momento.

Es una técnica de visualización o meditación que ayuda a reconocer que eres la única persona de la que depende que tengas las fuerzas y los elementos para enfrentar las situaciones de la vida.

Procedimientos (pasos)

- f. Cuente del 1 al 10 para iniciar la dinámica.
- g. Luego, con voz serena y pausada, brinde la siguiente indicación:
 1. Imagínese un lugar deseado, ideal, que sea de su agrado. Un lugar donde sienta paz, tranquilidad, seguridad, puede ser en la naturaleza, una playa, el mar, el campo, una montaña, un río, o en su barrio o su casa. Puede ser un lugar que conozca, o puede ser un lugar que exista solo en su imaginación.
 2. A ese lugar agréguele sonidos..., colores..., objetos que le transmitan paz, bienestar, seguridad.
 3. Usted es totalmente libre de construir el lugar seguro. Es su lugar seguro. Deje en él solo lo que realmente le gusta, lo que le hace sentir bien, segura (o), protegida (o), que sea un lugar perfecto para usted.
 4. Experimente todos los elementos que se imagine, el aire que respira..., si hay agua siéntala con sus manos, perciba la calidez del ambiente, si hay flores, perciba su perfume, escuche su voz interior. Interactúe con los elementos que se imagine.
 5. Haga una respiración profunda. Al inhalar respire paz y al exhalar bote el miedo, (vamos a repetir tres veces ese ejercicio)⁵. Recuerde contar hasta 3 antes de exhalar.
 6. Es tiempo de volver a su lugar seguro, es un lugar de paz, de tranquilidad, es un lugar que le va a acompañar siempre, donde la temperatura siempre es agradable, donde se sienta muy a gusto en este lugar.

5 "La emoción que se inhala y se exhala puede elegirla según las características emocionales que el grupo ha manifestado en clase; ejemplo, en el inhalar el grupo experimento alegría, empatía, libertad, seguridad, amor, bienestar, respeto entre otras, en el exhalar miedo, tristeza, angustia, dolor, desesperanza, enojo, entre otras.

Procedimientos (pasos)

7. Ahora guárdelo en su mente, en su corazón, en su conciencia, es suyo, solo suyo. Sienta todos los detalles del lugar, la temperatura en su cuerpo, los colores, los olores. Aquí todo está bien, está protegida, está protegido, y esta paz se extiende en todo su cuerpo y mente.
 8. Disfrute la paz de este lugar, sienta la plenitud, aquí y ahora todo está bien.
 9. Dé las gracias por este lugar, y piense que puede acudir a él siempre que lo necesite. Esa será siempre su lugar de protección.
 10. Ahora puede despedirse de este lugar. Haga una respiración profunda y cuando cuente hasta diez, lentamente puede abrir sus ojos.
 11. Reflexione sobre la importancia del ejercicio de meditación para cuando se necesita un espacio de relajación o para manejar las emociones como: enojo, miedo, inseguridad, etc.
- Cierre la actividad con el **Círculo de paz** a partir de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cuál habilidad socioafectiva escogerías para evitar situaciones de riesgo en tu grupo de amigos y amigas?







MÓDULO 6

Construyo mi mundo seguro

Propuesta de prevención y desarrollo humano para prevenir las drogas en el cole
(Compromiso con la vida, punto de llegada y punto de partida)

PROPÓSITO DEL MÓDULO 6

Promover la afirmación personal y el autoconocimiento como instrumento de contención emocional al expresar adecuadamente pensamientos, ideas y emociones; así como para la construcción de su yo interno en aras de mantener relaciones interpersonales para propiciar una convivencia segura en el cole.

Ser conscientes de que la comunicación nos permite poner en práctica habilidades socioafectivas en el aprendizaje reflexivo que fortalezcan su yo y su relación con el entorno, en aras de trabajar en favor de su cole.

Desarrollar habilidades con énfasis en el amor propio, mediante el respeto a las demás personas y formar lazos en la comunidad educativa que contribuyan a al desarrollo integral.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Fortalecer la autoestima.
- Verbalizar características positivas de cada persona que nos rodea.
- Determinar la importancia de sus características y habilidades en su desarrollo personal.
- Mostrar conformidad de cómo socializando sus habilidades socioafectivas de forma asertiva, se fortalecen relaciones positivas en su cole.
- Fomentar la empatía para tomar conciencia de su poder de evocar sentimientos de solidaridad que apoya el desarrollo de la autoestima.
- Reafirmar que el autoconocimiento es un poderoso instrumento de contención emocional en aras de saber manejar sus sentimientos con respeto a sí mismo o a sí misma, y respeto a las demás personas.
- Mejorar la expresión y gestión de los sentimientos y emociones.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Ejercer autonomía en la toma de decisiones, con honestidad, responsabilidad, integridad, tomando posición de respeto por el otro y la otra, con equidad, promoviendo una convivencia social armoniosa con verdadero compromiso, y aplicando habilidades socioafectivas.

Mantener el derecho a participar de espacios positivos y de convivencia mediante la educación, información, comunicación empática y asertiva para promover la paz.

Recursos

- Música de relajación
- Objeto morfo (puede ser uno o varios)
- Hojas blancas
- Sobres para carta
- Bolígrafos

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz

(Técnica de aprendizaje)

- Inicie la sesión con el Círculo de paz (recuerde que las orientaciones para el Círculo de la Paz está en el módulo introductorio). Puede utilizar las siguientes preguntas generadoras para una rodada introductoria:

¿Cómo me siento cuando exploro características positivas en otras personas?

Actividad: Objeto morfo

- Muestre el objeto morfo al grupo e indique que deberán pasarlo a cada una de las personas que lo integran y pensar que dicho objeto **representa algo significativo** a nivel emocional y es particular en cada persona.
- Deberán mirar el objeto, imaginar que es un símbolo importante, y manifestarle, verbalmente, deseos positivos, y todas aquellas características afirmativas que posee y por qué es importante para su vida. Cada persona se proyecta en el objeto o símbolo hablándole en tercera persona en una comunicación consigo/a mismo/a.
- Finalmente, la persona que facilita le devuelve al grupo la importancia de resaltar todos aquellos aspectos po-

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Ya estamos en la recta final de estos módulos, nos hemos centrado en el yo de la población estudiantil. Reforzar en todos los momentos las habilidades socioafectivas con base en factores protectores.

En este módulo, utilizando elementos del teatro restaurativo, como el elemento amorfo se les brinda a las personas participantes un objeto abstracto, curvilíneo, de colores, según sean sus posibilidades. Este objeto tendrá un significado simbólico o metafórico para cada persona del grupo; por ende, sugiere la activación de la mente creativa. Este objeto se convertirá en un depositario de frases afirmativas, positivas, motivadoras, que, al fin y al cabo, representan deseos para consigo mismo/a y para las demás personas.

No olvide que los refuerzos positivos son donadores de dopamina (neurotransmisor que es vital para las sensaciones de placer y equilibrio emocional). Refuerzan la autoestima y fortalecen los vínculos afectivos.

Procedimientos (pasos)

sitivos y favorables de las personas que nos rodean, más que sus desaciertos o errores. Y lo importante que es reconocer todas aquellas bondades, aspectos positivos y de motivación que tenemos para dar.

¿Cómo me siento cuando exploro mis características positivas y la de los otros/as?

Actividad: Una carta para mí

- Después de un breve receso, elaboren **“una carta para mí”**
- Entregue una hoja en blanco y un sobre para cartas a cada persona participante (estudiantes).
- Indique que deberán escribir una carta para ellos/as mismos/as donde se contarán quién es, cómo se describe y cómo se imagina en un futuro:
 - todos los aspectos positivos que tienen como personas,
 - sus fortalezas,
 - sus cualidades,
 - sus sentimientos,
 - todo lo que desean positivo para sus vidas,
 - los recursos emocionales que tienen para enfrentar la adversidad,

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Recomendaciones para el facilitador.

“Una carta para mí” es una misiva de motivación y aliento escrita por la persona, para ella misma, tiene el poder de evocar sentimientos de empatía y determinación.

Apoya el desarrollo sano de la autoestima y ejercita el amor propio.

Es una herramienta de autoconocimiento y afirmación y se convierte en un poderoso instrumento de contención emocional.



Procedimientos (pasos)

- cómo cree que puede enfrentar sus temores, cuáles habilidades necesita ejercitar para lograrlo,
 - mencionar a las personas con las que cuenta y que le suman aspectos positivos a tu vida,
 - cómo puedo enfrentar los aspectos que más me cuestan aceptar de mí mismo (a)
- Indique que la carta debe estar escrita en tercera persona, que mencionen en ella su nombre. Es un ejercicio de “hablarse a sí mismo (a)” “estar consigo mismo (a)”.
 - Cuando finalicen la carta, deberán poner de remitente su nombre y una dirección ficticia.
 - Al cabo de 2 meses deben retornar la carta a las personas correspondientes.
 - Les pedirá que las lean para sí mismos (as) y que las guarden en un lugar seguro que esté siempre a la mano.
 - Les indicará que pueden leerla cuantas veces quieran, incluso en los momentos donde tengan sentimientos de malestar: enojo, tristeza, decepción, entre otros.
 - A manera de cierre volvemos al círculo y respondemos la siguiente pregunta generadora:
¿Cuál es mi compromiso personal en el fortalecimiento diario de mi amor personal o “amor propio”?

La persona que facilita deberá recoger las cartas, guardarlas en un lugar seguro, (las cartas deben estar debidamente selladas y nadie está autorizado a leerlas, incluso la persona facilitadora).



Procedimientos (pasos)

- Entregue una hoja a una persona participante (advierta que solamente deben escribir una vez).
- Solicítele que escriba una frase breve de **lo aprendido al ser parte de todo el proceso**, (sensaciones que hayan experimentado durante todo el trabajo, de lo que es trabajar en grupo, de lo que ha significado).
- Cuando terminan de escribir su frase doble la hoja, la pasa al siguiente participante quien escribe abajo, (sin leer lo que se ha escrito) la vuelve a doblar y así sucesivamente hasta que todas las personas hayan escrito.
- La persona facilitadora recoge la hoja y procede a leer lo que cada participante ha escrito en estilo poético, conectando con su tono de voz cada idea generada por el grupo. Destaque las ideas fuerza planteadas por las personas participantes.
- Cierre las actividades de este módulo con una rodada de círculo de paz con la pregunta:

¿De qué manera influimos en las demás personas cuando expresamos cualidades de forma positiva?





MÓDULO 7

Pasos del Protocolo

de actuación en situaciones de hallazgo,
tenencia, consumo y tráfico de drogas en
centros de educación secundaria

PROPÓSITO DEL MÓDULO 7

Conocer y aplicar los pasos del Protocolo de actuación ante situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas en los centros de educación secundaria.

Socializar su aprendizaje de los módulos con la población estudiantil en aras de prevenir el consumo y tráfico de drogas en el centro educativo.

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- Conocer la existencia del Protocolo de actuación ante situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas.
- Saber que la tenencia, consumo y tráfico de cualquier tipo de droga legal o ilegal, dentro de un centro educativo, están totalmente prohibidos.
- Conocer que existe un Protocolo de actuación ante situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas.
- Desarrollar todas sus habilidades socioafectivas para empoderarse y saber ejercer los factores protectores ante el fenómeno de las drogas.
- Considerar que los centros educativos están llamados a ser espacios protectores para el aprendizaje de una convivencia basada en la equidad y la justicia con un enfoque de derechos humanos.
- Se reconozcan a las personas como protagonistas, sujetos de derechos y responsabilidades ante cualquier situación o amenaza de fenómeno de las drogas.

ACTITUDES, VALORES, DERECHOS

Comunicación asertiva, apertura al conocimiento, actitud responsable ante la denuncia, respeto, honestidad, cooperación y compañerismo, solidaridad, justicia y actitud de cambio.

Recursos

- Un cartón de presentación, manta o cartulina grande
- Lápices, lápices de color, témperas
- Goma, tijeras, cinta
- Revistas o periódicos
- Video de la ruta del

protocolo

- Dispositivos electrónicos para proyección del video y audio.
- Afiche de la ruta del protocolo como material de apoyo.

Procedimientos (pasos)

Actividad: Círculo de paz, y periódico mural

Círculo de paz

- Inicie la sesión con el Círculo de paz (recuerde que las orientaciones para el Círculo de la Paz están en el módulo introductorio). Apóyese en las siguientes preguntas generadoras:

¿Cómo me siento cuando logro expresarme antes los demás?

Actividad: Periódico mural

- Presente una síntesis de los aspectos medulares del Protocolo de actuación ante situaciones de tenencia, hallazgo, consumo y tráfico de drogas en el cole, y comente con el alumnado.
- Projete el vídeo de la ruta de dicho protocolo.
- Brinde las siguientes indicaciones: Periódico mural
- Con los insumos brindados se le pide a la población estudiantil que en subgrupos elaboren un periódico mural.
- Que imaginen todas las partes que conforman un periódico: anuncios comerciales, noticias nacionales, sucesos, noticias culturales, noticias deportivas, etc.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Es medular que la persona facilitadora conozca y domine el **Protocolo** de actuación en situaciones de *hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas* en centros de educación secundaria.

Desde el lenguaje hipotético, metafórico y creativo se deben desarrollar los temas asignados para esta actividad.

Desde el Imaginario ficticio elaboren un mural periodístico que integre todos los elementos de un periódico: noticias, avisos, anuncios, rincón cultural, entre otros.



Procedimientos (pasos)

- En cada sección deberán, de manera ordenada, informar a la comunidad estudiantil sobre las pautas sugeridas en el Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo, tráfico de drogas.
- Deben explorar y aplicar al máximo su creatividad.
- Al finalizar, se realiza un cierre que indique que dicho protocolo existe para protegerlos (as) de situaciones que ponen en riesgo su integridad.
- Cierre la actividad con el **Círculo de paz** con las siguientes preguntas generadoras:

Desde mis habilidades y características personales ¿Cuál es mi aporte para un oportuno cumplimiento del protocolo?



ANEXOS

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN -OMS-

Programas de prevención universal

Se dirigen a población general con mensajes y programas destinados a impedir o retrasar el consumo de drogas. Se caracterizan por:

- Estar diseñados para alcanzar a toda la población, sin tener en cuenta las situaciones de riesgo individuales.
- Las personas destinatarias no son seleccionadas.
- Estar diseñados para retrasar o prevenir el abuso de sustancias psicoactivas.

Programas de prevención selectiva

Se dirigen a subgrupos específicos que ya han iniciado consumo y/o presentan o se relacionan con situaciones de mayor riesgo; en aquellos casos en los que el alumnado se halla expuesto a especiales factores de riesgo. Se caracterizan por:

- Están diseñados para retrasar o prevenir el abuso de sustancias psicoactivas.
- Las personas participantes comparten características que les hacen pertenecer a un grupo en situación de riesgo.
- El conocimiento de los factores de riesgo específicos permite el diseño de acciones específicamente dirigidas a esos factores.
- Las actividades están más relacionadas con la vida diaria de las personas participantes e intentan cambiar a estas en una dirección concreta, por ejemplo, incrementando en ellos las habilidades de comunicación.

Nota: En cuanto a la prevención selectiva de acuerdo los estándares internacionales en prevención es importante involucrar a toda la población para evitar la estigmatización de la población estudiantil con una conducta de consumo.

Programas de prevención indicada

Se dirigen a personas que no presentan los criterios diagnósticos de adicción pero que muestran signos previos. Se caracterizan por:

- Requerir un personal muy especializado que tenga entrenamiento clínico
- Dirigirse a personas que experimentan los primeros síntomas de abuso de sustancias
- Seleccionar cuidadosamente a las personas participantes destinatarias.
- Estar diseñados para detener la progresión del abuso de sustancias.
- Valorar específicamente los factores de riesgo individuales y los problemas de conducta. Ser extensos en el tiempo y, al mismo tiempo, intensivos.
- Intentar cambiar las conductas de las personas participantes.

Factores de Riesgo



Prevención

CAMBIA EL BALANCE ENTRE FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN



Factores de Protección

Factores de protección y de riesgo⁶

Factores de protección

Son aquellas características individuales, ambientales o sociales que reducen la probabilidad de que una persona expuesta a factores de riesgo inicie o mantenga el consumo de una o varias drogas.

La presencia de los factores de protección neutraliza el impacto de los factores de riesgo y hace a la persona resistente y capaz de sortear los factores de riesgo a los que se ve expuesta. Entre los factores de protección, destacan los siguientes:

A. Factores de protección individuales

Se identifican como principales categorías de protección en el ámbito individual:

- **Desarrollo evolutivo adecuado:**
Tanto en habilidades cognitivas como motrices, así como en evolución y estabilidad emocional equilibradas.
- **Temperamento positivo:**
Autovaloración positiva, flexibilidad y capacidad de adaptación, percepción de autoeficacia, autonomía, autodisciplina, locus de control interno, y bajos niveles de autodefensa.
- **Expectativas positivas:**
En relación con el futuro y a la consecución de las propias metas (en lo personal, lo profesional, etc.), así como en relación con el mantenimiento de la propia salud.
- **Establecimiento de vínculos emocionales positivos con instancias prosociales:**
Familia, escuela, instituciones que promueven la implicación y las creencias en valores sociales de integración y respeto (como iglesias, organizaciones sociales o deportivas, etc.).
- **Competencia social:**
Que incluye habilidades sociales y sensibilidad social, espíritu cooperativo, buenas habilidades de comunicación, sensibilidad, empatía, respeto y atención a las necesidades de las demás personas, sentido del humor, inclinación hacia la conducta prosocial, estrategias de resolución de problemas, buenos resultados escolares, e independencia y tolerancia

⁶ Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencia. (2010). "Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de drogodependencia en la comunidad autónoma de la Región de Murcia".

hacia las demás personas y sus peculiaridades, así como tolerancia hacia situaciones sociales diversas.

B. Factores de protección familiares

Quizás el factor de protección más importante relacionado con la familia es la vinculación emocional y afectiva positiva con el ámbito familiar, cuando la familia proporciona:

- **El apoyo emocional incluye:**
 - o Atención de los padres/madres a los intereses de los hijos y de las hijas.
 - o Sensación de confianza.
 - o Afecto y apego mutuo.
 - o Reconocimiento y confianza en las capacidades de los hijos y las hijas, materializadas en que existan y se verbalicen estas expectativas positivas, reconocimiento y refuerzo de los logros, etc.
- **Un estilo de gestión familiar claro, consistente y respetuoso, que incluya:**
 - o Relaciones ordenadas y estructuradas entre familias e hijos/as.
 - o Reglas de conducta claras que se aplican de forma coherente y consistente (control de horarios de vuelta a casa, racionalización y supervisión del dinero, etc.).
 - o Capacidad paterno-filial de escucha de las necesidades.
 - o Expectativas y normas claras respecto a las responsabilidades de los hijos.
 - o Participación de los hijos en las tareas y eventos familiares (trabajos domésticos, promoción del apoyo y la cooperación entre hermanos, participación y promoción de actividades y relaciones con la familia extensa, etc.).
- **Apoyo y promoción del aprendizaje:**
 - o Implicación de las familias en las tareas y actividades relacionadas con la escuela, contacto y coordinación con las tutorías y el profesorado, etc.).
 - o Implicación e interés por otras actividades de crecimiento personal (deportes, actividades artísticas, aficiones, etc.).
- **Cercanía familiar:**
 - o Manifestada en el interés parental y maternal por las actividades lúdicas, los intereses vitales y las amistades de los hijos y las hijas.
- **Clima emocional estable en la familia:**
 - o Evitando los conflictos de pareja.

C. Factores de protección **escolares**

Los factores protectores relacionados con el ámbito escolar son similares a los familiares, y se centran en:

- **Promoción por parte de los centros educativos de vínculos emocionales positivos con la población estudiantil:**
Mediante la disponibilidad de cuidado y apoyo a las necesidades del alumnado por parte de la institución educativa.
- **Consistencia normativa:**
 - o Incluye tener reglas claras de conducta.
 - o Respeto explícito a las normas por la legislación vigente en relación con las drogas, tanto en las actitudes como en las conductas del profesorado y del centro.
- **Clima escolar favorable:**
 - o Centros que trabajan activamente para la promoción y motivación del aprendizaje.
 - o Que manifiestan expectativas positivas en relación con las capacidades las alumnas y los alumnos.
 - o Que promueven la participación, implicación y responsabilidad de los de las personas jóvenes en las tareas y las decisiones escolares.
- **Introducción en el marco curricular de contenidos de prevención de las drogodependencias:**
 - o Los contenidos para la prevención de las drogodependencias son integrados en el marco general de la promoción y la educación para la salud, y están basados en los principios generales de educación en habilidades para la vida, desarrollada desde los principios metodológicos de la educación activa, interactiva y participativa.
 - o Los contenidos son sensibles a las etapas evolutivas del desarrollo vital, así como a las características socioculturales del alumnado.
- **Desarrollo de programas de prevención selectiva:**
En aquellos casos en los que el alumnado se halla expuesto a especiales factores de riesgo.
- **Coordinación con las familias:**
 - o Cuanto mayor es el grado de compromiso y motivación del centro educativo (política general del centro, tutorías, profesorado, etc.) para acercarse a las familias, más posibilidades hay de potenciar el papel protector del centro educativo.

D. Factores de protección relacionados con el **grupo de iguales escolares**

Considerando la importancia crucial que tiene el grupo de iguales durante la adolescencia, uno de los factores protectores más importantes es la implicación con grupos de iguales con actividades y normas positivas.

E. Factores de protección relacionados con el **entorno comunitario inmediato**

Los factores de protección relacionados con el entorno comunitario inmediato incluyen los siguientes:

- Un clima social respetuoso y favorable con las regulaciones normativas y legales relacionadas con el uso y la dispensación de drogas.
- La disponibilidad de programas y recursos educativos, sanitarios y sociales de calidad.
- Entornos seguros y protectores de episodios de violencia, o tráfico de drogas.

Factores de riesgo

Se definen como aquellas condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad, o la causa, para desarrollar un problema relacionado con la salud.

Referidos al consumo de drogas, son aquellas condiciones individuales, sociales o ambientales que se presentan asociadas al consumo o al desarrollo de problemas relacionados con el consumo. Son todas aquellas variables que aumentan la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, individuales, familiares, sociales, escolares y en el grupo de pares.

A. Factores de riesgo del **entorno social general**

La investigación ha identificado numerosos factores de riesgo que pueden agruparse de la siguiente forma:

- La elevada disponibilidad y accesibilidad de drogas.
- Las presiones dirigidas a promover el consumo de drogas.
- La extrema pobreza y la falta de oportunidades.
- El desarraigo cultural y social.
- La falta de recursos y equipamientos sociales.
- La falta de alternativas de empleo del tiempo libre.

- Una alta disponibilidad de dinero para gastos personales entre la población adolescente y joven.
- Las actitudes sociales tolerantes hacia el consumo de drogas.
- Incluso la planificación urbanística y de transportes públicos.
- Las políticas económicas.
- El consumismo.
- El sistema colectivo de valores.
- Las actitudes discriminatorias hacia determinados grupos sociales.
- Las políticas de empleo, etc.

B. Factores de riesgo **escolares**

Uno de los principales predictores del consumo de sustancias psicoactivas es el fracaso escolar. Aunque este abandono temprano del interés por los estudios está influido en gran medida por las experiencias personales durante la primera infancia, que podemos ubicar dentro del ámbito familiar, es durante los años de educación infantil o preescolar cuando algunos factores relacionados con la escuela pueden exacerbar problemas y disposiciones preexistentes.

C. Factores de riesgo **familiares**

La familia constituye un ámbito de aprendizaje y socialización de primer orden, por lo que tiene una influencia crucial en el desarrollo de todo tipo de conductas, incluido el consumo de drogas.

Entre los factores relacionados con el ambiente familiar que se han asociado a una mayor probabilidad de consumo de drogas encontramos:

- Un ambiente familiar caótico y desestructurado y, en especial, cuando las personas adultas de la familia (padre, madre, ambos u otros allegados) consumen drogas o sufren algún trastorno mental.
- Deficiente educación normativa: un estilo de gestión familiar contradictorio e ineficaz, donde las normas no están claras, o no se aplican de forma coherente ni dentro de un marco de diálogo y escucha.
- Inexistencia de lazos afectivos fuertes entre padres, madres e hijos/as.

- Percepción de permisividad y aprobación maternal/parental/familiar respecto al uso de drogas: falta de control y cuidado, consumo de drogas en el ambiente familiar o actitudes tolerantes de las familias hacia el consumo de estas sustancias.
- Baja cohesión familiar.
- Conflictos entre los padres, las madres, clima afectivo inestable, inseguro, y, o inadecuado por algún otro problema.
- Falta de comunicación y apoyo.
- Falta de comunicación y apoyo entre las personas que integran la familia.

D. Factores de riesgo individuales

Algunos de los factores individuales de riesgo más importantes en relación con el consumo de drogas pueden ser categorizados como variables incontrolables.

- En este sentido cabe citar la predisposición genética al consumo de alcohol.
- También la edad es un factor importante, ya que las personas son más vulnerables desde la preadolescencia a la juventud adulta.
- Y un comienzo temprano del consumo incrementa el riesgo de problemas relacionados con cada sustancia.

Independientemente de los factores de riesgo citados, las variables de carácter individual que más se han asociado a un incremento de la probabilidad de consumir drogas son:

Factores de personalidad:

- Baja autoestima.
- Elevada búsqueda de sensaciones.
- Baja asertividad.
- Elevada necesidad de aprobación social.
- Impulsividad.
- Extrema timidez, entre otras.

Factores conductuales:

- Insatisfacción con el empleo del tiempo libre.
- Bajo rendimiento escolar.
- Falta de habilidades sociales.
- Conducta agresiva o delictiva.
- Sensación de fracaso, entre otros.

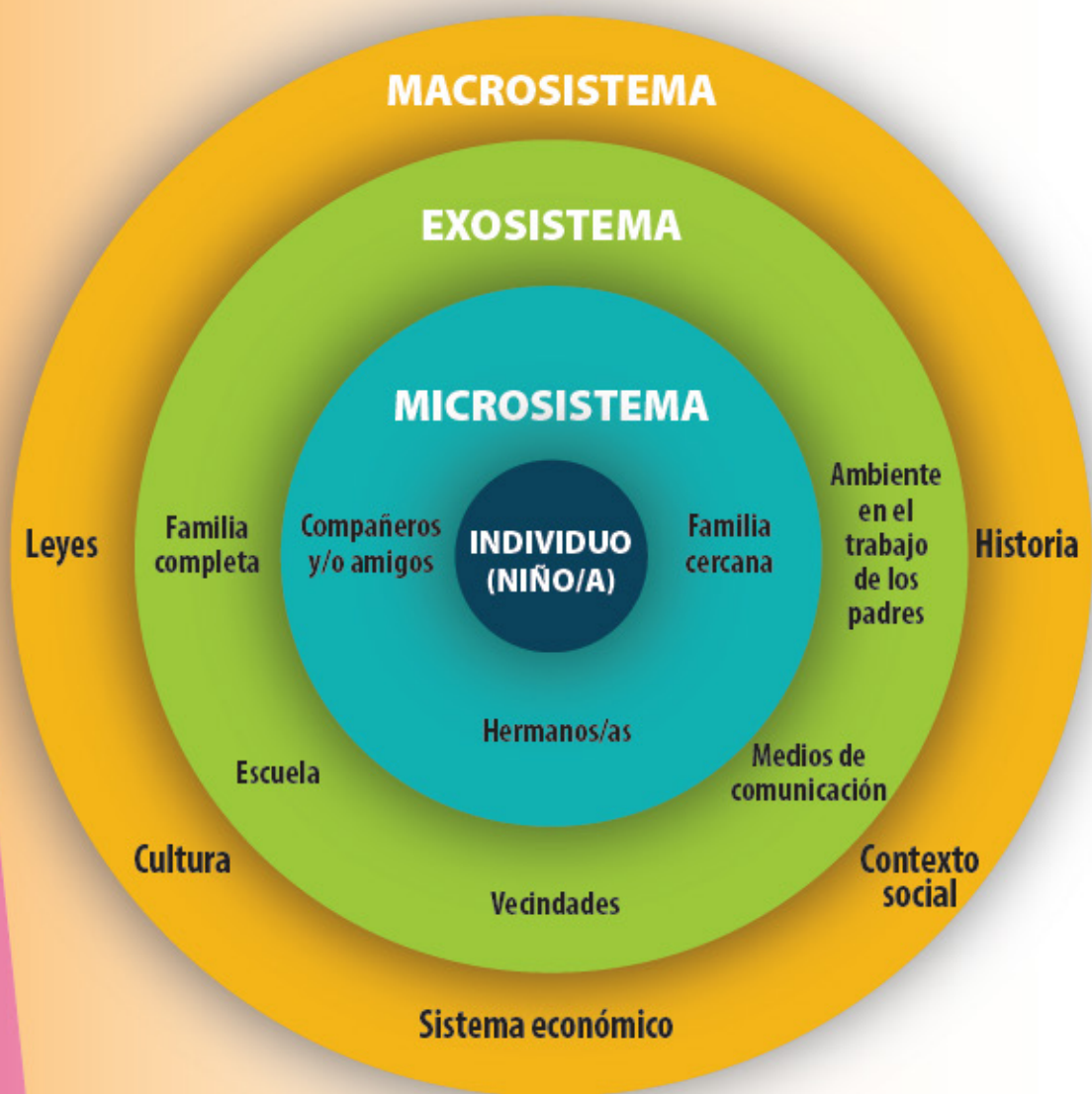
E. Factores de riesgo relacionados con el **grupo de iguales**

Además de los factores anteriores, otras variables asociadas al consumo de drogas son las relaciones establecidas durante la adolescencia con iguales quienes consumen alcohol u otras drogas o que estén implicados en otras formas de conducta problemática.

Se ha constatado que esta posible influencia sigue siendo de gran importancia durante los primeros años de la edad adulta. Sin embargo, no todas las personas jóvenes son igualmente influenciadas por la presión real o percibida de las personas iguales.

- **Relacionarse con iguales que consumen alcohol u otras drogas o que estén implicados en otras formas de conducta problemática.**
- **Parece que esta variable interacciona con otras de carácter individual, de manera que las personas adolescentes más susceptibles de ser influidas por las personas iguales, pueden tener:**
 - o *Menor autoestima.*
 - o *Estar menos dispuestas a obedecer a las personas adultos.*
 - o *Menos interesadas en las tareas escolares.*
 - o *Menos pendientes de metas futuras.*
 - o *Sentirse menos vinculadas a las normas integradoras de carácter familiar, comunitario o religioso.* Es decir, parece que puede existir una influencia recíproca entre la persona y el grupo de referencia elegido para el desarrollo de sus lazos de amistad.

Cabe señalar que los factores de riesgo se potencian unos a otros, es decir, cuantos más factores de riesgo confluyan, mayor será el riesgo resultante. Lo mismo ocurre con los factores de protección.



CONSUMO DE DROGAS

El documento Clasificación Mundial de Enfermedades, en la edición 10 de 2018 (CIE-10), clasifica el **consumo de drogas** como:

Cualquier forma de administración de una sustancia psicoactiva.

Consumo ocasional: no cumple con ningún criterio de trastorno de consumo de sustancias.

Consumo perjudicial: forma de consumo de alguna sustancia psicoactiva que causa daño a la salud. El daño puede ser físico o mental.

Consumidores problemáticos de drogas: persona que consume drogas con un alto grado de riesgo.

Consumo prolongado: principales efectos nocivos ocasionados por el uso de sustancias psicoactivas pueden dividirse en cuatro categorías, en primer lugar, los efectos crónicos de la salud y diversas enfermedades crónicas, en segundo los efectos biológicos de la sustancia para la salud, agudos o a corto plazo, la tercera y cuarta categorías de efectos nocivos comprenden las consecuencias sociales adversas del uso de sustancias (OMS, 2004).

Criterios dependencia de sustancias en CIE-10: un conjunto de fenómenos comportamentales, cognitivos y fisiológicos que se desarrollan tras el consumo reiterado de una sustancia y que, típicamente, incluye un deseo intenso de consumir droga, dificultades para controlar el consumo, persistencia en el consumo a pesar de las consecuencias dañinas, mayor prioridad dada al consumo que a otras actividades y obligaciones, aumento de la tolerancia y, a veces, un cuadro de abstinencia física.

TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS

Tráfico ilícito de drogas: la Ley # 8204 dicta en el artículo 58: *“Se impondrá pena de prisión de ocho a quince años a quien, sin autorización legal, distribuya, comercie, suministre, fabrique, elabore, refine, transforme, extraiga, prepare, cultive, produzca, transporte o almacene o venda las drogas, las sustancias referidos en esta Ley, o cultive las plantas de las que se obtienen tales sustancias psicoactivas o productos”*.

Según lo anterior, el tráfico de drogas es más que la venta, implica otras conductas tipificadas en la ley como delito, y quien las comente sin autorización legal puede ser procesado jurídicamente. Las personas menores de edad a partir de los 12 años también tienen responsabilidad legal según la Ley 7576 de Justicia Penal Juvenil. Tanto para personas adultas como para personas mayores de 12 años la ley impone una pena de 8 a 15 años de privación de libertad.

Ley 8204 sobre estupefacientes, sustancias psicotrópicas, drogas de uso no autorizado, actividades conexas, legitimación de capitales y financiamiento al terrorismo y su reglamento.



PENSAR

1. Autoconocimiento
2. Pensamiento crítico
3. Pensamiento creativo
4. Toma de decisiones
5. Manejo de problemas y conflictos



SENTIR

6. Manejo de emociones y sentimientos
7. Manejo del estrés



INTER- ACTUAR

8. Comunicación asertiva
9. Relaciones Interpersonales
10. Empatía



Actividad: Mis memes de solución de dilemas y cuestiones



<https://i.pinimg.com/originals/5a/19/30/5a1930c0688ddfc011dbbc634385c7f9.jpg>



SE EL TIPO DE
PERSONA QUE
DEJA MARCA,
NO CICATRIZ.
www.tumblr.com

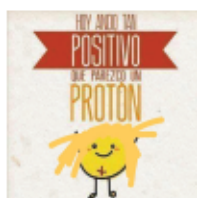
https://pics.me.me/thumb_se-el-tipo-de-persona-oue-dejamarka-nocicatriz-mente-millonaria-mentesmillonarias-19093502.png



No necesitas copiar en tu examen
si prestas atención en clase



http://clalvarez.com/wp-content/uploads/photo-gallery/imported_from_media_library//FB_IMG_1486605222216.jpg



<https://pbs.twimg.com/media/DcbjwVZX0AE7jbx.jpg>



<https://pbs.twimg.com/media/C3hg6LCuKAENHpJ.jpg>



<https://i.pinimg.com/236x/87/53/0b/87530b43421fa4a5ec640ac932292941-no-se-via.jpg>



<http://static.notinerd.com/wp-content/uploads/2017/01/16-30.jpg>



Dilema # 1

Va a salir con su grupo de amigos y amigas al cine. Han planeado la salida días atrás, de último momento algunos o algunas han decidido ir a otro lugar que no es el cine. Le gusta la idea, pero usted sabe que no tiene permiso para ir a ese lugar, que su familia se lo tiene prohibido. ¿Se va con ellos y ellas al nuevo lugar o regresa a su casa? ¿Habla con una persona adulta de su confianza?

Dilema # 2

Usted es parte del grupo coreográfico del cole. Han estado ensayando arduamente para la presentación que harán en el FEA (Festival Estudiantil de las Artes). Algunos profesores encargados de la coordinación y supervisión le han solicitado que comunique al grupo que deben modificar algunos pasos, el vestuario y el maquillaje, ya que es muy sugestivo, provocativo y poco adecuado para la ocasión. Está en total acuerdo de las observaciones a pesar del malestar que esto puede causar al grupo, ¿lo comunica al grupo y realiza cambios, o lo comunica al grupo, pero sigue adelante con los planes iniciales?

Dilema # 3

En su hogar la situación económica es muy limitada; su mejor amigo estuvo en una situación parecida de carencia económica, por lo que su amigo decidió dejar el cole y realizar trabajos con un grupo de personas de las cuales la comunidad sospecha de sus acciones. Le ha prestado su celular y a usted le han robado, ahora él le dice que debe pagarlo y le ofrece hacer trabajo con el grupo de personas con quienes se ha asociado.

¿Se asocia para pagar el teléfono y no defraudar a su amigo, o rechaza la oferta y busca otra solución? ¿Cuál creen que es la solución más asertiva?

Dilema # 4

Tiene un grupo de amigos/as de barrio con los cuales comparte aficiones, algunos/as han abandonado los estudios y actualmente ni trabajan ni estudian, su tiempo es divertirse, se la pasan muy agradable cuando están en el grupo. Sin embargo, el tiempo con sus amigos es mayor a su tiempo de estudio por lo que sus calificaciones han bajado al punto de que peligra perder el año. Como está a punto de perder el año, ya no se preocupa y sigue reuniéndose con ellos/as, o decide ponerse las pilas, salvar el año y perder a sus amigos/aso pedir ayuda.

Dilema # 5

En su hogar las relaciones son conflictivas, hay gritos y faltas de respeto constantes, ante esa situación, pide calma y hablar del asunto aun cuando se pelearán con usted, por tratar de tomar el control y tener paz, o simplemente llora, se entristece y se encierra en su cuarto hasta que pase el conflicto ¿Qué solución daría a este problema?

Dilema # 6

Copiaste en un examen. Uno de tus compañeros/as te ha delatado con el profe o la profe. Lo aceptas la sanción o niegas el hecho porque no hay pruebas y tomas la justicia por tus manos ante el compañero delator.

Actividad: Piense en arte: “pensarte”



<https://www.neogeoviajes.es/images/vizcaya/gernika.jpg>



<https://i.pinimg.com/originals/8b/e2/3e/8be23ea9a96413b227d2b8a1cde4fee7.jpg>



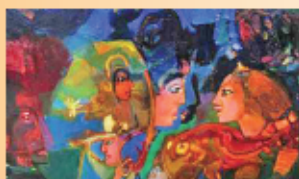
http://www.museodelamemoria.gob.ar/uploadsfotos/nm_guayasam__n.jpg



https://d3e153auod7w62.cloudfront.net/wp-content/uploads/2017/05/26/lifeo6_jd_28may_1prado.jpg



<https://i.pinimg.com/originals/f3/8d/01/f38d013a2c7a46097d6ff9d7c298e37d.jpg>



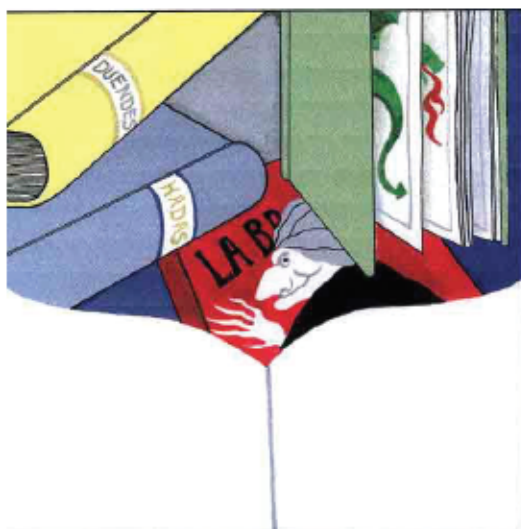
<https://www.galeriavalanti.com/imgd.php?&dpr=2&w=210&h=150&fill-to-fit=FFFFFF&src=/data/images/obras/391.jpg>



El cuento vacío

Texto: Rocío Sanz

Ilustración: Leticia Tarragó



Había una vez un cuento descontento.

¿Por qué estaba descontento?

Porque estaba vacío.

No tenía nada: ni hadas ni duendes ni dragones ni brujas.

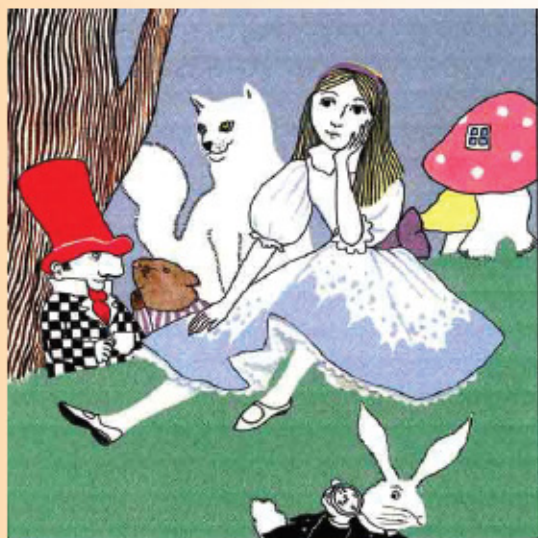
Ni siquiera tenía un lobo o un enano.



Los otros cuentos ya lo tenían todo:

Blancanieves tenía siete enanos; Pulgarcito tenía sus botas de siete leguas; ¡y Alicia tenía todo el País de las Maravillas!

Pero nuestro cuento estaba vacío.



Fue a ver a las hadas madrinas, pero las encontró muy ocupadas:

—No podemos ayudarte —le dijeron—. Imagínate: en la Bella Durmiente necesitan hasta trece hadas madrinas. Estamos todas ocupadas.

Nuestro cuento fue a ver si conseguía algún dragón, pero todos estaban ya apartados para los cuentos chinos. Trató de procurarse aunque sea unos cuantos duendes, pero



todos andaban ya en los otros cuentos. No pudo conseguir hadas ni dragones ni duendes ni nada. Era un cuento vacío. Estaba muy descontento.

Tan descontento que no volvió a salir de su casa. Le daba vergüenza que lo vieran tan despoblado, tan vacío. Nuestro cuento no volvió a salir nunca más.

Los otros cuentos eran muy famosos. Algunos, como Pinocho y Blancanieves, se hicieron estrellas de cine y salían retratados en todos los periódicos. Hasta la humilde Cenicienta llegó a ser estrella de cine. Pero claro, Cenicienta tenía príncipe y zapatillas de cristal, y nuestro cuento no tenía nada. Estaba vacío y no volvió a salir de su casa. Los otros cuentos sí salían; andaban por todas partes, todo mundo los contaba.



Los niños del mundo siempre estaban pidiendo que les contaran un cuento, y otro, y otro más. Y los cuentos andaban ocupadísimos, de acá para allá, con sus carrozas y princesas, con sus barcos y piratas, con sus hadas y sus duendes. Y los cuentos viajaban de un país a otro, de un idioma a otro, andaban por todas partes. Nuestro cuento vacío seguía encerrado en su casa, muy triste y renegado, y los niños del mundo seguían pidiendo cuentos, cada vez más. Cuentos y más cuentos... ¡hasta que se los acabaron todos! No quedó ni un cuento.

Se gastaron todos.

El mundo se quedó sin cuentos. Nada.

Ni uno solo.

Entonces los niños se acordaron del cuento vacío y fueron a buscarlo. Él no quería salir. Le daba vergüenza porque no tenía nada; ni brujas ni princesas ni zapatillas de cristal.

No tenía nada.

Le pusieron luciérnagas y salió un cuento mágico.

Le pusieron naves espaciales y salió un cuento de aventuras.

Le pusieron un ratón en bicicleta y quedó un cuento chistoso.

Lo llenaron de ballenas y



ballenatos y quedó un cuento gordo, húmedo y tierno.



Los niños estaban felices poniéndole cosas al cuento vacío, hasta que una niña chiquitita dijo:

— ¡Yo no se leer todavía! ¡Pónganle colores al cuento para que yo lo entienda! Y el cuento se llenó con todos los colores del arco iris. Todos los niños del mundo jugaron con aquel cuento.

Una niña le puso todos los peces del mar y otra lo llenó de alas y de murciélagos. Un niño lo cubrió de minerales preciosos y el cuento brilló. ¡Y otro le puso un marciano verde y un superpingüino azul! Los niños le pusieron al cuento un traje espacial y lo mandaron a recorrer galaxias. Cuando regresó, lo vistieron de buzo y lo mandaron al fondo del mar. De ahí regresó el cuento con burbujas, pulpos y corales: ¡todo lo maravilloso del mundo!

Y una niña dijo:

— ¡A mí me gustaban las princesas que se gastaron en los otros cuentos! Y los niños del mundo volvieron a inventar a las princesas, a las hadas y a los ogros.



Nuestro cuento ya no estaba descontento. ¡Ya no estaba vacío! Era el último cuento que quedaba y fue todos los cuentos.

A los niños les gustó el cuento vacío, porque podían ponerle lo que quisieran.

Y tú, ¿que le pondrías?

¿Qué te gustaría ponerle al cuento?

Aquí está, blanco y vacío, para que juegues con él.

GUÍA PARA COMPLETAR EL CUENTO VACÍO

Es su turno de completar el cuento vacío. Debe considerar los siguientes aspectos al acabar tu cuento.

- Para sentirse seguro (a), a salvo en el centro educativo, ¿qué nos gustaría ponerle al cuento?
- ¿Qué factores de riesgo quisiéramos que cambiaran desde el cuento?
- ¿Con qué factores de protección puede incluir en el cuento?
- ¿Qué elementos le gustaría ponerle al cuento para sirvan para proteger su colegio, sus amigos/as, sus compañeros/as? (consumo y tráfico de drogas, violencia, entre otros)
- Utilice personajes imaginarios, fantasiosos u otros que quiera emplear.

El cuento debe terminar donde sus personajes sientan bienestar, protección o felicidad.

Referencias bibliográficas:

- Aguilar G. Mauricio, (2015). "El arte literario y escénico como mediación pedagógica". Texto inédito. Costa Rica.
- Arango Pinto, Luis Gabriel, (2014). Experiencias en el uso de los memes como estrategia didáctica en el aula. Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Buenos Aires, Argentina.
- Boal, Augusto, (1989). *Teatro del Oprimido I*. Nueva Imagen, México.
- Comisión Interinstitucional MEP, IAFA, CENADRO, (2000). Programa Trazando el Camino, programa Educativo para la prevención del uso y abuso de drogas para estudiantes de III Ciclo de la Educación Básica General 1999-2002. Costa Rica.
- Freire, Paulo. (1985). *Pedagogía del oprimido*. Montevideo: Editorial Siglo Veintiuno.
- Gutiérrez, F y Prieto, D. (1991) *Mediación Pedagógica: Apuntes para una educación a distancia alternativa*. San José, Costa Rica. Radio Netherland Training Centre, División Radio Netherland Internacional.
- Instituto Costarricense sobre Drogas, ICD (2012). "Saber elegir, saber ganar".
- Ministerio de Educación Pública, (2016). "Estrategia Metodológica. Piensa en Arte, Asesoría Nacional de Español para escuelas unidocentes". Ministerio de Educación Pública. San José -Costa Rica 2016.
- Ministerio de Educación Pública, (2017). "La creación artística desde el enfoque de derechos humanos". Una técnica para promover la cultura de paz. Ministerio de Educación Pública. San José -Costa Rica 2017.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (1993). "Iniciativa internacional para la educación en 'Habilidades para la Vida'". (Citado por Mantilla, 2001, p. 7).
- ONU (2016). Sesión Especial de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre Drogas. Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencia. (2010). "Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de drogodependencia en la comunidad autónoma de la Región de Murcia".
- UNODC y WHO (2018). *International Standars on Drug Use Prevention*.
- Vygotsky, L.S. (2010). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.

Sítios Web:

- Arias, F., (2011). "Bronfenbrenner y la teoría del modelo ecológico y sus seis sistemas". Recuperado de <http://www.psicologicamentehablando.com/bronfenbrenner-y-la-teoria-del-modelo-ecologico-y-sus-seis-sistemas/> (Consulta el 8 de abril del 2012).
- Brofenbrenner U. (2017). *Cognición y desarrollo humano*. Recuperado de <http://psicopedagogosrioiv.com.ar/wordpress%20colegio/wp-content/uploads/2017/07/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf>
- Diccionario de la Real Academia Española. (2018). Recuperado: <https://dle.rae.es/?w=diccionario>. (Consulta 13 de febrero 2019).
- Ley 8204. Ley sobre estupefacientes, sustancias psicotrópicas, drogas de uso no autorizado, actividades conexas, legitimación de capitales y financiamiento al terrorismo. Recuperado: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=48392&nValor3=93996&strTipM=TC (Consultado el 6 de diciembre, 2018).
- Psicológicamente Hablando. Brofenbrenner y la teoría del modelo ecológico. Recuperado de <http://www.psicologicamentehablando.com/bronfenbrenner-y-la-teoria-del-modelo-ecologico-y-sus-seis-sistemas/>
- Orengo. J. (s. f.) "Urie Bronfenbrenner teoría ecológica". Facultad de educación; UMET. Recuperado de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/Reserva_Profesores/janette_orengo_educ_173/Urie_Bronfenbrenner.pdf (Consulta el 8 de abril)
- psicopedagogiaaprendizajeuc. "Conociendo un poco sobre Urie Bronfenbrenner y su teoría" (2012). <https://psicopedagogiaaprendizajeuc.wordpress.com/2012/04/08/conociendo-un-poco-sobre-urie-bronfenbrenner-y-su-teoria>. (Consulta el 28/08/15).
- Sanz, R. (2010). *El cuento vacío*. Recuperado de <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/index.php?clave=animarbujas&pag=3> (Consultado en noviembre de 2018)