



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA
División de estudios Profesionales**

**Prevención de consumo de sustancias en
adolescentes de secundarias a través del
fortalecimiento de habilidades para la vida**

Informe Profesional de Servicio Social

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciado en Psicología

P R E S E N T A :

Carlos Jair Velasco Peña



**DIRECTORA DE IPSS: Dra. Mariana
Gutiérrez Lara**

Ciudad Universitaria, México CDMX (Octubre, 2017)



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Un agradecimiento muy especial, se lo debo a mi querida Universidad la “UNAM”, que me abrió sus puertas hace algunos años, en esos momentos sin saberlo se convertiría en mi segundo hogar, me brindo aprendizaje, crecimiento personal, grandes profesores, amigos, una forma de pensar y principalmente me brindo esperanza para creer que todo se puede se puede lograr, las cosas pueden cambiar para bien y México puede progresar si todos cooperamos, ya sea con pequeñas acciones o grandes proyectos, desde nuestro hogar, nuestra persona e incluso nuestra profesión.

Por supuesto agradezco a Dios por permitirme estar aquí y por la inspiración para seguir adelante día a día, y por cada bendición. No todos llegamos a tener la fortuna de estudiar, por lo que siempre es importante agradecer cada aprendizaje, y no todos los aprendizajes son en la escuela.

Un particular agradecimiento es a la Dra. Mariana Gutiérrez Lara, ya que la culminación del presente trabajo no se hubiera consolidado sin su apoyo, sus aportaciones, las constantes revisiones, su supervisión, el tiempo dedicado y a su profesionalismo. Gracias por adoptarme como alumno, por orientarme y por permitirme reflexionar sobre la profesión de un psicólogo ¡¡muchas gracias Dra.!!

Mtra. Blanca Girón Hidalgo, cuando me enteré que sería mi revisora me dio mucho gusto, ya que es un doble honor que además de recibir sus comentarios hacia Informe de Servicio Social, también tuve la dicha de ser su alumno, de usted me llevo varios aprendizajes entre ellos el que la psicología va más allá de entender las conductas o acciones que efectúan las personas, ya que es la suma de una serie de procesos complejos mentales, ambientales y emocionales que interactúan desde el contexto y las condiciones particulares de cada persona. Gracias por acompañarme en el proceso, por ser mi maestra y por soportarme como alumno.

Al Mtro. Miguel Ángel Medina Gutiérrez muchas gracias por la retroalimentación a mi escrito, por las observaciones tan atinadas, por hacerme énfasis en logros alcanzados, la relevancia e importancia personal del proceso que tuvo este trabajo y por el tiempo dedicado a los comentarios.

Al Dr. Carlos Omar Sánchez Xicotécatl, gracias por su profesionalismo, por los cuestionamientos a mi trabajo que me permitió mejorar mi redacción y clarificar algunas ideas, por las sugerencias y por sus aportaciones. ¡Muchas gracias!.

A la Mtra. Laura Amada Hernández por sus pertinentes comentarios y sugerencias que mejoraron la calidad del formato, organización y coherencia de mi escrito, gracias por las ideas, y por la retroalimentación que fue muy adecuada.

Agradecimientos personales

A mis padres que les debo todo lo que soy y tengo, por brindarme todo el apoyo, comprensión, por ser el timón de mi barco, por creer en mí más de lo que yo lo hago, por todo el amor y por todo el aprendizaje de vida que me dan día a día y mi ejemplo a seguir; todo lo que he logrado es producto del esfuerzo de ustedes y por estar conmigo en cada desveló y caída. Por esos siempre los llevé conmigo, ¡¡¡¡Gracias!!!!

A mi hermana Estefanía tuntún “La drama Queen” por ser una parte de mí, la parte del mal carácter jajaja, ok no, gracias por ser tu misma, por tener un gran corazón, por ser parte de mi vida, y por todo el cariño. ¡Te quiero! Y tú lograrás llegar más alto que yo, así que échale ganas

A una persona muy especial para mí, que es más que, una amiga parte de mi familia, gracias por las aventuras , por la compañía ,por el apoyo moral y por estar conmigo Vero Mendoza.

Infinitas gracias a Lore, por todos estos años y años de amistad, que por nosotros no pasan jaja, por los momentos y estafas que hemos pasado, por los karaokes y las aventuras que nos faltan por vivir, y por acompañarme en prácticamente la mitad de mi vida, tu sabías que iba a ser psicólogo antes de que yo lo supiera.

Gracias a mis amigos por sus conversaciones, por las tardes y por todo el cariño a Zay Jackson, Eli Peñalosa, Eli de Zumpango, los malos (pepe, martu, y Lilian), Isra, Susan Barrera. Dianita, a mi cariño Gab, Cesi Martínez, y a mis amigos de la prepa.

A mis amigos psicólogos gracias por estos más de 4 años de amistad, por estar conmigo, por apoyo, por las muestras de cariño que han dado y también por el bullying, los quiero Angie, Dani, Ama, Serge, Jessi , Flor, Pau, Sharon, Miriemcita y siguen ustedes en titularse, ya están a nada.

Dedicatoria

A mis padres

Mamá gracia por todo el amor que me das día con día, que se ve reflejado, en ponerme atención, en escuchar mis pláticas, en darme consejos, brindarme tu apoyo y predicarme con el ejemplo, eres una muestra de cómo se puede perseverar a diario, no das el 100% das el 10000% ,gracias por todo el esfuerzo que das por tu familia, no te gusta hacer las cosas bien, las haces excelentes, este trabajo no es esfuerzo de mi si no una cosecha de todo tu empeño. ¡Gracias! te quiero y este Informe Profesional de Servicio Social, está dedicado a ti.

Papá, obvio en gran medida a ti te debo mi formación minuto a minuto te partes el alma y el lomo, para que no nos falte nada, para que tengamos lo mejor, entre ellos la mejor educación, gracias por todo el amor por creer en mí y en que podía llegar hasta este momento ¡Te quiero!

“El amor siempre trae dificultades, es cierto, pero da energía”

Vincent Van Gogh

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
I. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA “HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA”	2
II. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL.....	3
2.1 Capacitación.....	3
2.2 Búsqueda de material bibliográfico.....	3
2.3 Organización del Grupo de prestadores de Servicio Social.....	4
2.4 Aplicación de instrumentos.....	4
2.5 Talleres de habilidades para la vida en prevención de adicciones.....	5
III. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL	6
IV. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO.....	7
4.1 La adolescencia.....	7
4.2 Adicciones.....	11
4.2.1 Adolescencia y adicciones	12
4.3 Prevención.....	20

4.4	Habilidades para la vida.....	22
4.5	Importancia de las habilidades para la vida	23
4.6	Aplicaciones prácticas de las habilidades para la vida	25
4.7	Fundamentos teóricos del enfoque de habilidades para la vida.....	27
4.8	Justificación.....	32
V.	RESULTADOS OBTENIDOS.....	34
5.1	Resultados de la capacitación y de la búsqueda de materiales bibliográficos.....	34
5.2	Resultados de los instrumentos.....	36
5.2.1	Cuestionario Habilidades para la Vida.....	37
5.2.2	Cuestionario de Percepción de Riesgo.....	43
5.2.3	Cuestionario de Tamizaje.....	45
5.3	Resultados de las sesiones del taller.....	51
VI.	RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS.....	55
6.1	Recomendaciones particulares.....	55
6.2	Propuesta.....	57
VII.	REFERENCIAS	61

VIII.	ANEXOS.....	72
	Anexo 1 Instrumentos empleados	72
	Anexo 2 Manual que se usó para impartir los talleres de habilidades para la vida.....	75
	Anexo 3 Bitácora de actividades.....	87

RESUMEN

El servicio social es una actividad eminentemente formativa y de servicio, es decir, por un lado afirma y amplía la información académica del estudiante y además permite fomentar en él una conciencia de solidaridad con la sociedad.

Y por otro lado, el servicio social, es una estrategia educativa en su más amplio sentido, es una práctica integral comprometida con la sociedad que permite consolidar la formación y es también un factor estratégico en la tarea de impulsar el desarrollo municipal, estatal, regional y nacional; así como para mejorar los mecanismos que conducen a disminuir las desigualdades sociales propiciando mayores oportunidades para un desarrollo individual y comunitario.

Así mismo, el reporte de informe profesional de servicio social da cuenta de las actividades realizadas durante una estancia de seis meses en una dependencia pública, y tiene como objetivo el seguimiento de una línea de trabajo específica; en este caso se realizaron talleres de “habilidades para la vida en estudiantes de secundaria” para la prevención adicciones. Las habilidades para la vida son un conjunto de habilidades consideradas como genéricas que capacitan al individuo para resolver problemas en el terreno interpersonal. Varios estudios indican que fortalecer estas habilidades, es eficaz para prevenir un comportamiento perjudicial. En los talleres mencionados anteriormente el objetivo fundamental es, detectar y fortalecer en alumnos de nivel secundaria dichas habilidades para que ellos puedan interactuar de manera exitosa con las personas con quienes conviven, así como para protegerse a sí mismos de diferentes conductas de riesgo (consumo de sustancias, conductas agresivas, etc.). Ya que, la razón más importante para enseñarle estas habilidades a este grupo de edad, es que se encuentran en una edad vulnerable de cambios, llamada adolescencia, una etapa fundamental en el desarrollo integral (cognitivo, afectivo, y conductual) como personas autónomas.

Lo anterior va aunado a las competencias del perfil psicólogo de los egresados de la Facultad de Psicología, UNAM en las que se encuentran: el diseñar, desarrollar y evaluar acciones, planes y programas encaminados a la detección, prevención, promoción y desarrollo para la satisfacción de las demandas sociales. Una demanda social en México, es disminuir las condiciones de vulnerabilidad o riesgo que favorecen el inicio en el consumo de sustancias; así como potenciar los factores de protección existentes, mediante intervenciones directas para eliminar o reducir los riesgos, y consecuentemente la disminución de la probabilidad de uso / abuso de drogas.

Palabras clave: *Habilidades para la vida * Prevención *Adicciones



I. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA “HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA”

El programa de servicio social “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria. Clave 2015 - 12 / 23 – 841, fue apoyado económicamente por el Instituto de la Juventud, mientras que el diseño del programa de intervención , así como la elaboración del marco teórico que se utilizó está a cargo de la Facultad de psicología UNAM.

El proyecto comenzó a gestarse durante la segunda mitad del año 2010: ese año tuvo como objetivo principal realizar una intervención en escuelas secundarias técnicas con el programa de “habilidades para la vida”, a petición de la DGEST (Dirección General de Escuelas Secundarias Técnicas).Dicho programa buscaba incidir en la enseñanza y el entrenamiento de habilidades que permitieran a estudiantes de nivel secundaria (jóvenes entre 12-14 años) del sur de la ciudad de México (delegación Milpa Alta) desarrollar habilidades y estrategias que les permitieran mantener relaciones interpersonales óptimas así como de auto protección ante el consumo de sustancias adictivas.

Posteriormente a inicios del año 2011 durante los meses de enero a junio se realizó el piloteo del programa en los primeros años de escuela en una secundaria técnica del distrito federal, con base a los resultados de este piloteo se planeó que el programa fuese llevado a cabo en otras secundarias técnicas ubicadas en las delegaciones Tlalpan y Coyoacán, posteriormente una vez llegado el respaldo económico del Imjuve esto, como resultado de haber ganado en la convocaría joven-es-servicio se ha implementado en otras escuelas, tal como en una secundaria diurna de la Delegación Álvaro Obregón que fue en donde yo me encontré impartiendo talleres.

Las condiciones económicas de los individuos que asisten a las escuelas de la delegación Álvaro Obregón son diversas y cambian de persona a persona. Pero entre las características sociodemográficas hasta el 2012 se encuentran las siguientes: la población total es de: 727 034 que representa el 8.2% de la población de la Ciudad de México. Por cada 100 personas en edad productiva (15 a 64 años) hay 43 en edad de dependencia (menores de 15 años o mayores de 64 años).



II. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

Durante el servicio social se realizaron diferentes actividades entre ellas están:

2.1 Capacitación

Una de las actividades más constante y transversal durante el servicio social fue la capacitación de todo el equipo de prestadores de servicio social. Esto estuvo a cargo de los supervisores del servicio social quienes explicaron y modelaron a todo el equipo de prestadores la actitud, postura, conducta y manejo que se debería tener frente a los adolescentes, y en el trato con los maestros de la secundaria.

Otro eje fundamental fue la retroalimentación, la expresión de dudas y comentarios acerca de los diferentes temas. Además de hacer simulación de las actividades que se harían con los adolescentes y su posible reacción.

Se llevaron a cabo capacitaciones teórico-prácticas de temáticas de habilidades para la vida (autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación).

De estas capacitaciones se obtuvo un total de 28 sesiones, los días lunes de un horario entre las 3:00 y 8:00pm. Y de cada una:

- Se abordan diferentes temáticas y situaciones que se presentan en cada sesión de habilidades para la vida.
- Se hacen lluvia de ideas de conocimientos previos
- Se hacen simulaciones de lo que debe y no hacerse
- Se pone en práctica los conocimientos que debe poseer el facilitador en el área de prevención de adicciones
- Se refuerzan las habilidades y se deja tarea específica de acuerdo al tema de la sesión.
- Se resuelven dudas.

2.2 Búsqueda de material bibliográfico

Los prestadores de servicio social nos dimos a la tarea de la búsqueda de material bibliográfico sobre temas referidos a las distintas habilidades para la vida (Autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación) y al abuso, uso y consumo de sustancias. Una vez localizada dicha información fue utilizada, tanto para la preparación de la sesiones de capacitación como para el trabajo con adolescentes, con la finalidad de tener fuentes confiables, de interés e informativas.



Esta información también tuvo la finalidad de mejorar y ampliar la información que se le puede proporcionar a futuros prestadores de servicio social o personal que requiera conocer alguna temática específica del taller. Entre la información que se consultó tenemos como ejemplo: el directorio de centros de adicciones de la Ciudad de México (2016); Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) (2016); El libro “habilidades para la vida” de Fernández (2006); El libro “Niños, adolescentes y adicciones” de Moreno (2010); El manual “Prevención del consumo de drogas” CIJ (2009); entre otros.

2.3 Organización del Grupo de prestadores de Servicio Social

Esta actividad consistió en determinar y especificar la forma de trabajo que tendríamos que desempeñar cada uno de nosotros, es decir:

En las sesiones de capacitación se modelaron las conductas que los prestadores de Servicio social debemos presentar durante el desempeño de los talleres en las secundarias.

En las sesiones de capacitación se expuso la información teórica pertinente a las habilidades para la vida, así como el expresar y recibir las observaciones y retroalimentación por parte de los compañeros de servicio social y asesores.

Además en las sesiones de capacitación nosotros como prestadores de servicio social expusimos a los asesores la experiencia percibida, dificultades y áreas de oportunidad durante las sesiones de trabajo con los adolescentes

También hubo asignación de tareas especiales, como la mejora del material de apoyo a diferentes miembros del equipo de prestadores de servicio social.

Adicionalmente hubo entrega de hojas de evaluación y reporte de actividades por parte de los prestadores de servicio social de las sesiones de talleres semanales.

2.4 Aplicación de instrumentos

Los instrumentos que se aplicaron a toda la población objetivo, fueron el Cuestionario Habilidades para la Vida (Alfaro *et al.*, 2010), Cuestionario de Hábitos-Tamizaje (Pacheco-Guzmán, 2014) y Percepción de Riesgo (Alejo, 2016). En cuanto al Cuestionario de Habilidades para la Vida ($\alpha = .69$) está compuesto por 30 reactivos, con una escala tipo Likert:

- 1= NUNCA
- 2= ALGUNAS VECES
- 3= CON FRECUENCIA
- 4= SIEMPRE

Y tiene 4 dimensiones a medir: Autoestima ($\alpha=.74$), Trabajo en equipo ($\alpha=0.68$), Regulación emocional ($\alpha=.70$) y Asertividad ($\alpha=.77$)



Este instrumento fue utilizado con el objetivo de recabar información sobre las habilidades que ya poseían los adolescentes antes del inicio de la intervención.

El Cuestionario de Percepción de Riesgo consta de 29 reactivos, con una escala tipo Likert:

- 1= NUNCA
- 2= ALGUNAS VECES
- 3= CON FRECUENCIA
- 4= SIEMPRE

El Cuestionario de Percepción de Riesgo ($\alpha=0.89$) se aplicó para observar la habilidad de detectar, identificar y reaccionar ante una situación de riesgo con la que cuentan los adolescentes.

Mientras que el cuestionario de hábitos-tamizaje es nominal. Consta de 21 preguntas, con dos respuestas principales

1= SI 2= NO, y algunas respuestas de opción múltiple. Este cuestionario se usó para detectar la frecuencia de consumo de sustancias (Ver Anexo 1).

La primera sesión de trabajo con los adolescentes tuvo en su desarrollo, además de un encuadre (de la presentación de los prestadores de servicio social y la explicación del porqué y para qué estuvimos con los adolescentes), la aplicación de los test: Habilidades para la vida, percepción de riesgo y tamizaje. Esta aplicación se desarrolló en aproximadamente 30 minutos, en los cuales los prestadores de servicio social les indicamos a los adolescentes las instrucciones y forma de contestar apropiadamente los instrumentos, también se les asistió para entender aquellas palabras que no eran del todo claras para los adolescentes y se les revisó que en la medida de lo posible ambos instrumentos estuvieran contestados. Se aplicaron los test a un total de 44 alumnos.

2.5 Talleres de habilidades para la vida en prevención de adicciones

Una de las principales actividades del servicio social y eje temático, fue el impartir los talleres para el fortalecimiento de habilidades para la vida; participé en una secundaria Diurna de la Delegación Álvaro Obregón a cargo de 2 grupos de 1er grado de 26 y 18 alumnos respectivamente. El taller inicialmente estaba planeado para desarrollarse en 10 sesiones de 2 horas cada una, los días martes. Sin embargo por cuestiones administrativas en el interior de la escuela, se redujo a 7 sesiones.

El contenido del taller está integrado por 2 módulos de 5 sesiones cada uno, en el primer módulo a través de diferentes actividades se abordaron las diferentes habilidades para la vida, qué son, y para qué sirven, además se abordaron algunos conceptos básicos, relacionados su importancia y como explorarlas. En el segundo módulo se abordaron temáticas acerca de qué son las drogas, mitos y realidades acerca de ellas, clasificación de las drogas, uso abuso y dependencia (Ver Anexo 2).



III. Objetivos del Informe Profesional de Servicio Social (IPSS)

- ✓ Explicar detalladamente las actividades realizadas durante el desempeño de mi Servicio Social.
- ✓ Desarrollar el marco teórico en el cual se apoyó el trabajo práctico del programa de Servicio Social en el que me desempeñe.
- ✓ Exponer los resultados obtenidos al final del programa de Servicio Social en el que participé.
- ✓ Proponer mejoras para el programa en lo que refiera a: contenido, estructura y método de aplicación; así como sugerencias de estas mismas.



IV. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO

4.1 La adolescencia

La adolescencia es el periodo de tiempo que transcurre entre el comienzo de la pubertad y la adultez. Mientras la pubertad es un periodo de cambios biológicos, la adolescencia se trata de una construcción social de los países desarrollados. Los cambios ocurren en un corto periodo de tiempo y afectan a los aspectos bio-psico-sociales. Los cambios observados dependen de tres ejes hormonales: el hipotálamo-hipófisis-gonadal, el hipotálamo-hipófisisadrenal y el eje ligado a la hormona de crecimiento. En la adolescencia los hitos del desarrollo psicosocial incluyen: la consecución de la independencia de los padres, la relación con sus pares, el incremento de la importancia de la imagen corporal y el desarrollo de la propia identidad como individuo. Aunque la adolescencia ha sido tradicionalmente definida como una etapa turbulenta e inestable, la mayoría de los adolescentes se desarrollan sin dificultades (Iglesias, 2013).

Es decir la adolescencia es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad y de una clara definición, que ya no son totalmente niños, pero tampoco son adultos, son una especie de híbrido, con rasgos de adulto y resabios de niño (Rockville, 2003).

Los adolescentes salen de las teorías con las que intentamos sistematizar sus particularidades para comprenderlos. Cada adolescente, - como todo ser humano, por cierto -, es distinto, tiene su historia particular. Sin embargo, la experiencia clínica y la labor docente permiten afirmar que hay ciertos procesos, así como determinadas características y situaciones que suelen reiterarse una y otra vez, que a quien se proponga trabajar con adolescentes conviene conocer.

Desde una perspectiva sociológica, se concibe la adolescencia como un período en la vida de las personas que se define en relación al lugar que uno ocupa en la serie de las generaciones: hay una cierta experiencia compartida por haber venido al mundo en un momento histórico determinado y no en otro (es esta diferencia la que permite hablar de los adolescentes de los sesenta, o de los noventa). Desde un punto de vista psicológico, la consideramos como una etapa de la vida humana que comienza con la pubertad y se prolonga durante el tiempo que demanda a cada joven la realización de ciertas tareas que le permiten alcanzar la autonomía y hacerse responsable de su propia vida de la época. La forma que adquiere la realización de estas tareas está supeditada a las características en que al adolescente le toque vivir, amén de su particular situación familiar, de lugar, de género, de clase social (Weissmann, 2005).

Para Piaget la tarea fundamental de la adolescencia es lograr la inserción en el mundo de los adultos. Para lograr este objetivo las estructuras mentales se transforman y el pensamiento adquiere nuevas características en relación al del niño: comienza a sentirse un igual ante los adultos y los juzga en este plano de igualdad y entera reciprocidad. Piensa en el futuro, muchas de



sus actividades actuales apuntan a un proyecto ulterior. Quiere cambiar el mundo en el que comienza a insertarse. Tiende a compartir sus teorías (filosóficas, políticas, sociales, estéticas, musicales, religiosas) con sus pares, al principio sólo con los que piensan como él. La discusión con los otros le permite, poco a poco, el descentramiento (aceptar que su verdad es un punto de vista, que puede haber otros igualmente válidos, y que puede estar equivocado). La inserción en el mundo laboral promueve (más aún que la discusión con los pares) la descentración y el abandono del dogmatismo mesiánico (mi verdad es la única verdad). Los proyectos y sueños cumplen en esta etapa la misma función que la fantasía y el juego en los niños: permiten elaborar conflictos, compensar las frustraciones, afirmar el yo, imitar los modelos de los adultos, participar en medios y situaciones de hecho inaccesibles. La capacidad de interesarse por ideas abstractas le permite separar progresivamente los sentimientos referidos a ideales de los sentimientos referidos a las personas que sustentan esos ideales (Piaget y Inhelder, 1985)

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos (UNICEF, 2002).

Entre los principales problemas que afectan los adolescentes se encuentran:

1 .En México, el consumo de sustancias es un problema de salud que va en incremento. Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) evidencian que a nivel nacional de 2002 a 2011, hubo un aumento significativo en la prevalencia y la dependencia del consumo de sustancias, se observó un aumento significativo en el consumo de alcohol, así como el porcentaje de dependencia de esta sustancia, y en cuanto al sexo la dependencia aumentó en los hombres y se triplicó en las mujeres. En la población adolescente, se encontró que el consumo de alcohol aumentó significativamente. De tal manera que el consumo alguna vez pasó de 35.6% a 42.9 %, en el último año del 25.7 % a 30%, y en el último mes de 7.1% a 14.5 % (ENA, 2011). Posteriormente, en resultados obtenidos en el 2014, a través de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE) se encontró que un millón 798 mil 400 alumnos de secundaria y bachillerato reconocieron haber probado alguna droga ilegal, es decir, el 17.2 por ciento de los encuestados, en tanto que otros 152 mil 181 alumnos de quinto y sexto grado de primaria también las han probado, 3.3 por ciento de los consultado (ENCODE, 2014). Actualmente para 2017 la tendencia en México sigue en incremento, el consumo de drogas aumentó el 47 por ciento en los últimos 7 años entre la población de 12 a 65 años de edad, reveló la Encuesta



Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017, de ellos el consumo de adolescentes de 12 a 17 años aumentó 125 por ciento y el de mujeres 222 por ciento. La prevalencia en adolescentes de drogas ilegales aumentó significativamente de 2.9% a 6.2%: en el último año de 1.5% a 2.9% y en el último mes, se mantuvo estable (0.9% en 2011, 1.2% en 2016). La marihuana aumentó significativamente tanto en el consumo alguna vez (2.4% a 5.3%) como en el último año (1.3% a 2.6%). Mismo que pone en manifiesto, que la adolescencia es una etapa en la que existe mayor vulnerabilidad para desarrollar hábitos que ponen en riesgo la salud, por lo que prevenir el consumo de sustancias adictivas como el alcohol, la marihuana en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Caballero, Madrigal, Hidalgo, Villaseñor, 1999).

2. La juventud enfrenta relaciones parentales y familiares de abandono, agresivas o inconsistentes que potencian el desarrollo de conductas conflictivas o negativas, en la actualidad el ritmo de vida acelerado que se lleva las largas jornadas de trabajo, sumado a los extensos tiempos de traslados del hogar al trabajo o a centros de estudios, provoca que la calidad de vida familiar se vea alterada y las instancias familiares sean cada vez más acotadas. Esto conlleva a que sea cada vez más difícil crear un ambiente familiar favorable para el desarrollo de los adolescentes, y que este contribuya a lograr una funcionalidad en el sistema familiar, con roles y límites que sean claros por parte de los padres en la crianza de los hijos/as, donde la comunicación sea favorable al normal desarrollo y educación de los menores, entre otros aspectos. En sistemas familiares donde está presente la falta de competencias parentales, la consecuencia es que esta situación influye de manera negativa en las dinámicas familiares, aparece la negligencia parental (Fandiño, 2011).

3. Acoso escolar o 'bullying' por parte de sus compañeros, el bullying es una cuestión muy seria y grave que puede desembocar en consecuencias terribles para quien la vive, se ha visto que incluso puede llegar a orillar al consumo de sustancias, ya que para un adolescente es una forma de responder a las agresiones (Fandiño, 2011).

4. Trastornos de la imagen y la alimentación. Anorexia, bulimia nerviosa. Cada año, miles de adolescentes desarrollan trastornos de la alimentación o problemas de peso, alimentación o con su imagen corporal. Los trastornos de alimentación más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (con frecuencia se las denomina simplemente "anorexia" y "bulimia"). Pero cada vez, se identifican con más frecuencia otros trastornos relacionados con los alimentos, como el trastorno restrictivo o selectivo, el trastorno por atracones, los trastornos de la imagen corporal y las fobias a los alimentos. (Fandiño, 2011).

5. Problemas derivados del mal uso de Internet. La adicción a Internet afecta, sobre todo, a chicos mayores. Según un estudio publicado en "Evidencias de Pediatría", son jóvenes que dedican más de 20 horas semanales a la web y la utilizan para jugar "on line". Los jóvenes occidentales de 15 a 24 años usan regularmente la informática en casi la mitad de su tiempo libre. El teléfono móvil es la de las tecnologías más usadas, ya que es usado por 9 de cada 10 jóvenes. (Fandiño, 2011).

6. Depresión y trastornos emocionales. Responsables del 10,75% de las muertes de adolescentes, según el Instituto de la Juventud. La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por el cúmulo de cambios que se producen. A los adolescentes no solo les afectan los cambios físicos



pues también hay cambios importantes a nivel de desarrollo emocional y mental. Sus cerebros funcionan de una forma acelerada, tienen que asumir los cambios que se están produciendo en su cuerpo y en sus vidas y a veces sienten que nadie les puede entender. Los cambios físicos en los adolescentes son evidentes pero los emocionales tal vez nos pasen más desapercibidos. Puede que les invada la tristeza, que sientan ganas de llorar, que estén más rebeldes de lo normal. (INJUVE, 2008).

8. Accidentes de tráfico. Son responsables del 33% de los fallecimientos de jóvenes, según estudios del INJUVE (2008) estos no son aleatorios ni imprevisibles, y usualmente están acompañados por corresponsabilidades, como puede ser falta de señalización adecuada, carencia de iluminación en las calles o la mala construcción de una avenida, falta de planeación o la ejecución de proyectos mal planeados, carencia de responsabilidad al manejar (conducir en estado de ebriedad, utilizar el celular mientras se maneja o conducir a exceso de velocidad).

Es en los jóvenes donde se manifiesta mayormente esa búsqueda de caminos alternos a los culturalmente establecidos. Como bien lo dice la palabra “adolescer”, los jóvenes son llamados con este vocablo porque internamente experimentan sentimientos de pena, sufrimiento o ausencia de algo. No es coincidencia que sean estos sentimientos los que motiven a los jóvenes a sus primeros acercamientos a las drogas:

“Hay muchas razones por las que probar drogas o empezar a consumirlas. Algunos adolescentes las toman sólo por el placer que creen puede producir. Es posible que a la larga alguien intentará convencerles de que las drogas pueden hacerles sentir bien o que puedan divertirse más si las toman. Algunos jóvenes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otros simplemente sienten curiosidad y creen que consumir no les hará daño. Otros quieren encajar en un grupo. Muchos jóvenes consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas. Pero la verdad es que las drogas no solucionan los problemas. Simplemente ocultan los sentimientos y los problemas. Cuando desaparecen los efectos de las drogas, permanecen los sentimientos y los problemas -o empeoran. Las drogas pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona” (Krohn *et al.*, 1997 pp 90).



4.2 Adicciones

¿Qué es una adicción?

Según Tavera y Martínez (2008) la distinción entre uso y abuso depende en gran medida del carácter legal de la producción, adquisición y uso de las diferentes sustancias con fines de intoxicación.

En el caso de las drogas ilegales, es común considerar que cualquier uso es abuso de la sustancia. El abuso se caracteriza por:

- El consumo continuo de la sustancia psicoactiva a pesar de que el sujeto sabe que tiene un problema social, laboral, psicológico o físico, persistente o recurrente, provocado o estimulado por él.
- El consumo recurrente de la sustancia en situaciones en que resulta físicamente arriesgado.

El diagnóstico se establece sólo si algunos síntomas de la alteración han persistido durante un mes como mínimo, o bien han aparecido repetidamente por un tiempo prolongado, y cuando el individuo no tiene el diagnóstico de dependencia. Las definiciones de uso y abuso están en función de la cantidad, frecuencia y consecuencias del consumo, y se miden a través de indicadores tales como la ingestión por persona, los patrones de consumo y los problemas asociados (enfermedades, accidentes, conductas antisociales, etcétera) (Ruiz, et al., 2012)

La adicción es la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, provocada por el abuso en el consumo, que causa una búsqueda ansiosa de la misma (Begoña, 2000).

También conocida como drogodependencia, fue definida por primera vez por la OMS en 1964, como un estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética, cuyas características son (Tavera y Martínez, 2008):

- Deseo dominante de continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio.
- Tendencia a incrementar la dosis.
- Dependencia física y generalmente psicológica, con síndrome de abstinencia si se retira la droga.
- Efectos nocivos para el individuo y para la sociedad.

La OMS (1982) definió a la dependencia como un síndrome que implica un esquema de comportamiento en el que se establece una gran prioridad para el uso de una o varias sustancias psicoactivas determinadas, frente a otros comportamientos considerados habitualmente como más importantes.



Fases del proceso adictivo

La dependencia a sustancias psicoactivas conlleva a un patrón desadaptativo de consumo que se manifiesta en un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por tres (o más) de los síntomas que se mencionan en la Figura 1, estos se presentan en algún momento de un periodo continuado de doce meses (Tavera y Martínez, 2008).

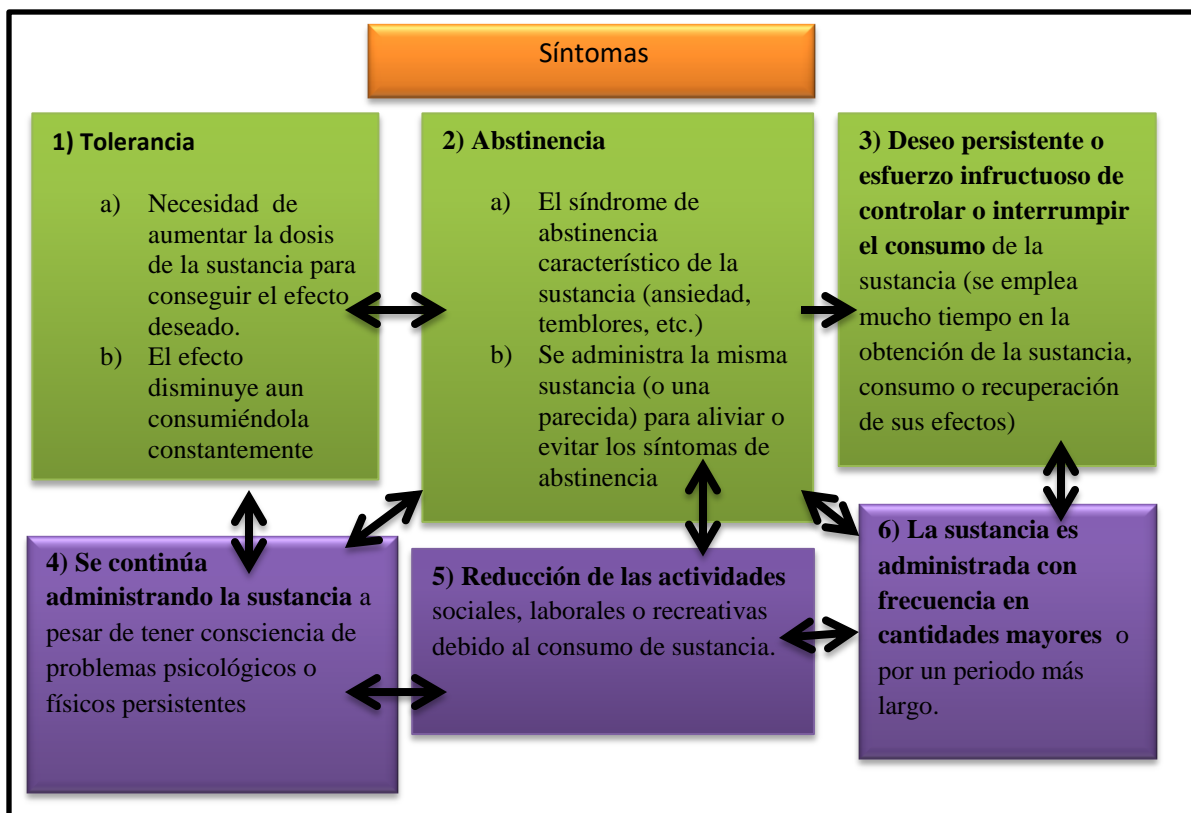


Figura 1. Síntoma que se presentan en la dependencia a sustancias.

Nota. Fuente: Modificado de Tavera-Romero, S. y Martínez-Ruiz, M. (2008). Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida". CONADIC. pp 1-14

4.2.1 Adolescencia y adicciones

La relación adolescencia–drogas es bidireccional. Por un lado, ciertas características de este período evolutivo pueden facilitar el consumo de alcohol y otras drogas, de hecho, el consumo de estas sustancias suele iniciarse en esta etapa de la vida. Por otro lado, el consumo abusivo de alcohol y otras drogas puede interferir en el desarrollo saludable del adolescente (Espada, Botvin, Griffin y Méndez, 2003).



Hay tres categorías de factores de riesgo en el consumo de alcohol y otras drogas: a) los factores contextuales incluyen variables sociodemográficas, biológicas, culturales y ambientales; b) los factores sociales se refieren tanto al entorno próximo del adolescente, familia, escuela, grupo de amigos, como a la influencia mediática de la publicidad y los medios de comunicación; c) los factores personales comprenden cogniciones, habilidades, y otras variables personales relevantes. El modelo considera que los factores sociales y personales actúan conjuntamente facilitando la iniciación y escalada del consumo de alcohol y otras drogas. Así, algunos adolescentes pueden verse influidos por los medios de comunicación, mientras que otros pueden estar influenciados por familiares o amigos que beben. Las influencias sociales tienen mayor impacto en los adolescentes psicológicamente vulnerables, cuyos repertorios básicos de conducta son pobres, por ejemplo déficits en habilidades sociales o académicas, y con deficiencias o problemas psicológicos como baja autoestima, ansiedad o estrés (Espada *et al.*, 2003).

Los factores familiares son determinantes, junto con los personales y las amistades, a la hora de predecir los primeros acercamientos a las drogas. Esto es debido al papel principal de la familia en el proceso de socialización, transmisión de los códigos sociales, desarrollo de la autoestima, formación de una personalidad sana y aprendizaje de un estilo de vida incompatible con el consumo de drogas (Olivencia y Cangas, 2003).

Dos pueden ser los procesos por los cuales los padres cumplen un papel determinante en la no-prevención del consumo de drogas en sus hijos. En primer lugar, por la influencia que estos puedan tener en los menores al transmitirles valores o modelos de conducta inapropiados que favorezcan el consumo de drogas, tal como se muestra en la Tabla 1. Un ejemplo de ello lo constituirían aquellas familias desestructuradas que consumen alcohol sin moderación, desinformadas sobre el problema de las drogas, autoritarias en la relación con sus hijos y excesivamente críticas. En definitiva, todo un conjunto de actitudes que si son aprendidas (o adquiridas) por sus propios hijos pueden favorecer el consumo de sustancias tóxicas (Cangas, 2003).

Tabla 1
Actitudes típicas de los estilos educativos de riesgo por “exceso.”

- (a) Valores inadecuados que justifican el consumo de drogas.
 - (b) Ejemplos de consumo de drogas.
 - (c) Evitación como forma de enfrentarse a los problemas.
 - (d) Conductas agresivas.
 - (e) Castigos físicos o verbales.
 - (f) Crítica excesiva.
 - (g) Intolerancia ante los problemas de la vida.
 - (h) Actitudes de sobreprotección.
 - (i) Rigidez excesiva
-

Nota. Fuente: Cangas, A. J. (2003). *Escuela de padres.* Claves para la educación efectiva de nuestros hijos: una guía para padres. Editorial Málaga. Arguval. pp 15



En segundo lugar, correspondientes al grupo de estilos educativos de riesgo por “déficit” (Tabla 2), estarían aquellas familias en las que, aunque no existan “malas actitudes que imitar”, tampoco se dan aquellas otras condiciones imprescindibles para una maduración necesaria en el desarrollo de los hijos. En este grupo se encuentran principalmente las familias con escasa compenetración y apoyo mutuo, menos intereses intelectuales, culturales, sociales y recreativos, y un reducido control en cuanto al cumplimiento de normas. En estos casos es fácil que el niño no adquiera múltiples reglas o un adecuado estilo de vida, facilitando así el consumo de sustancias. Algunas de las características que presentan estas familias se exponen en el cuadro siguiente (Olivancia y Cangas, 2003).

Tabla 2
Características de los estilos educativos de riesgo por “defecto”.

-
- (a) Carencias en la enseñanza de repertorios alternativos (hábitos de salud).
 - (b) Deficiente educación moral.
 - (c) Falta de habilidades sociales para relacionarse con los demás de forma adecuada.
 - (d) Inflexibilidad.
 - (e) Permisividad excesiva.
 - (f) Ausencia de empatía hacia los demás.
 - (g) Carencia de responsabilidad.
 - (h) Estructura de comunicación inexistente o deficiente (no dialogo)
 - (i) Escaso desarrollo de vínculos afectivos entre padres e hijos
-

Nota. Fuente: Cangas, A. J. (2003). *Escuela de padres*. Claves para la educación efectiva de nuestros hijos: una guía para padres. Editorial Málaga. Arguval. pp 15

Con relación a lo anterior, la OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que la educación sanitaria ha de centrarse no tanto en formas de comportamiento aisladas (hábito de fumar, consumo excesivo de alimentos, etc.) sino en el estilo de vida en general, donde gran parte de los esfuerzos deben dirigirse hacia la institución que tiene mayor importancia en este proceso, a saber, la familia (OMS, 1983).

Por ello, en la actualidad, la familia constituye una de las principales destinatarias de los programas de prevención, ya que este ámbito es el que más influye en las primeras fases de la socialización y, por tanto, puede preparar mejor a los jóvenes para que posteriormente puedan enfrentarse a cualquier tipo de conducta social de riesgo, como puede ser el consumo de drogas, conductas predelincuentes, el sexo no seguro, consumo excesivo o restrictivo de alimentos, adicción a Internet o a las videoconsolas, juegos de azar, etc (Cangas, 2003) .

En conjunto los estudios han identificado numerosos factores de riesgo del consumo de drogas en la adolescencia, que aumentan la probabilidad del abuso de sustancias (Hawkins, Catalano y Miller, 1992). Entre ellos tenemos los siguientes:



Factores macrosociales

De acuerdo con Espada et al. (2003) entre los factores macrosociales de riesgo para el consumo de sustancias, podemos encontrar:

- Disponibilidad y accesibilidad a las sustancias. En nuestro país el carácter de droga legal convierte al alcohol en un producto disponible de fácil acceso, por los múltiples establecimientos donde se puede adquirir, los amplios horarios de venta, el precio asequible de las bebidas y el escaso control de la venta a menores.
- Institucionalización y aprobación social de las drogas legales. El alcohol es una droga aceptada socialmente. La televisión, el cine y la prensa muestran imágenes de personajes famosos y personas con prestigio social bebiendo.
- Publicidad. Constituye una importante fuente de presión social hacia el consumo. Los anuncios asocian la bebida con valores y estímulos atractivos para los adolescentes, como la amistad, el carácter y la personalidad, la transición a la adultez, el sexo, el riesgo y la aventura, etc. Estos mensajes persuasivos son difíciles de contrarrestar por los adolescentes que en muchos casos carecen de una actitud crítica frente a la publicidad. Por esta razón, se ha limitado la presencia de mensajes publicitarios dirigidos explícitamente a población adolescente.
- Asociación del alcohol y drogas de síntesis con el ocio. El consumo juvenil de drogas se encuentra ligado al tiempo libre, los fines de semana, a ciertos lugares de oferta como discotecas, bares o pubs, y a la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias. La utilización que se hace del tiempo libre se relaciona con el riesgo de consumo de sustancias, y se asocia con la asistencia a lugares de oferta y con la búsqueda inmediata de sensaciones nuevas y/o placenteras producidas por las drogas (Espada et al., 2003).

Factores microsociales

- Estilos educativos inadecuados. La ambigüedad en las normas familiares, el exceso de protección, la falta de reconocimiento y una organización familiar rígida influyen negativamente en el adolescente, y pueden desembocar en una personalidad con escasa aserción o en un enfrentamiento con el mundo adulto (Arbex, 2002).
- Falta de comunicación y clima familiar conflictivo. La comunicación satisfactoria evita el aislamiento, educa para las relaciones extrafamiliares, promueve la expresión de sentimientos, y facilita el desarrollo personal. Por el contrario, la incomunicación y el ambiente familiar enrarecido contribuyen a generar y mantener los déficits y carencias personales, que el adolescente puede intentar compensar recurriendo a las drogas. Numerosos autores destacan la relación entre la vivencia negativa de las relaciones familiares y el uso de drogas (Elzo, Lidón y Urquijo, 1992; Macià, 2000; Recio, 1992; Varó, 1991 en Maturana, 2011).



- Consumo familiar de alcohol. Los estudios revelan la relación significativa del consumo de alcohol de padres, hermanos e hijos (Méndez y Espada, 1999; Kovacs, Gestoso, Oliver, Gily López, 2008).

- Influencia del grupo de amigos. La pandilla es el marco de referencia que ayuda a afianzar la identidad adolescente frente al mundo adulto y satisface el sentimiento de afiliación o pertenencia a un grupo de iguales. La probabilidad de beber aumenta si el adolescente se integra en un grupo que consume alcohol, por influencia indirecta del modelado de los compañeros o directa de la presión de grupo al instigar a la bebida mediante invitaciones explícitas (Comas, 1992; Wood, Read, Mitchell, y Brand, 2004).

Factores personales

- Desinformación y prejuicios. La falta de conocimiento o la información errónea sobre la naturaleza de las drogas, extensión del consumo adolescente, repercusiones negativas a corto y largo plazo, etc., alienta la curiosidad o impide valorar acertadamente los riesgos. Así, una elevada proporción de adolescentes considera que el alcohol no es una droga (García-Jiménez, 1993; Wood, et. al, 2004).

- Actitudes favorables hacia el alcohol y drogas de síntesis. Las actitudes favorables al uso de sustancias son importantes predictores del inicio del consumo de alcohol y otras drogas (Espada *et al.*, 2003).

-La edad. Existen numerosos estudios que constatan el efecto positivo de la edad sobre el incremento de la frecuencia e intensidad del consumo de drogas (Ariza y Nebot, 2002; Cortés, Espejo y Giménez, 2007; Muñoz-Rivas, Andreu y Gutiérrez, 2005). En la mayoría de los estudios, el comienzo en la utilización de las drogas suele situarse entre los 13 y los 15 años. Existe un considerable aumento del consumo en este periodo, pudiendo ser ésta una etapa vulnerable para la iniciación. Los cambios " biológicos, psicológicos y socioculturales que se producen en la adolescencia y la forma personal en que cada sujeto asimile dichos cambios determinará el logro de un mayor o menor nivel de independencia y autonomía, actuando así como factores de riesgo (facilitando la probabilidad de inicio y desarrollo de consumo de drogas) o como factores de protección (manteniendo al sujeto alejado de esta conducta). La relación entre los patrones de consumo y la edad se describe en términos de una función curvilínea, es decir, aumenta con la edad, alcanzando su punto máximo entre los 18-24 años y posteriormente desciende (ENCODAT, 2016).

-Autoconcepto y autoestima. Son dos conceptos que están íntimamente relacionados. El primero hace referencia a la imagen que cada persona tiene de sí misma y es el resultado de la suma, tanto de la percepción del sujeto sobre sí mismo como de la de los demás sobre él; el segundo hace referencia a la valoración que damos a esta imagen de nosotros mismos. Las investigaciones muestran que los jóvenes con baja autoestima son más vulnerables a la presión de los pares para realizar comportamientos de riesgo (Crockett y Petersen, 1993). Es importante tener en cuenta que autoconcepto y autoestima pueden variar según el área o dominio del que se hable. Es decir,



una persona puede tener una valoración positiva de sí misma en el área relacional, con sus iguales, pero negativa en el área escolar o familiar. Mientras las dimensiones familiar y académica parecen ejercer claramente un rol protector, el papel desempeñado por la autoestima social comienza a cuestionarse al constatarse una relación positiva entre esta dimensión y el consumo de sustancias en adolescentes (Graña y Muñoz-Rivas, 2000; Jiménez, Musitu y Murgui, 2008).

-La percepción del riesgo. En ocasiones el sujeto no cuenta con toda la información disponible referida a la sustancia y sus efectos, por lo que la percepción del riesgo que entraña su uso puede verse alterada en gran medida. Las personas toman decisiones en función de las consecuencias positivas que van a obtener y evitan las consecuencias negativas. Si perciben que algo les va a acarrear dichas consecuencias negativas no lo harán. Por ello, la concepción que se tiene sobre las distintas drogas, que depende tanto del uso, como de las creencias y de la propia construcción social sobre la sustancia, influye en su consumo. El nivel de riesgo percibido es específico a la frecuencia de uso, de tal forma que los adolescentes perciben menor riesgo para la salud en el consumo de drogas legales que en el de ilegales y el uso continuado de drogas como más perjudicial que el uso esporádico de sustancias (Álvarez et al., 2005; Villa Moral et al., 2006). Por ello es de gran relevancia proporcionar información correcta y tener siempre presente que el objetivo de una persona es tener las suficientes habilidades para enfrentarse adecuadamente al mundo circundante y tener una buena adaptación en el mismo (Becoña, 2000).

-El sexo. Ha sido una de las variables explicativas más contundentes que se han utilizado tradicionalmente al hablar del consumo de drogas. Las diferencias en las prevalencias de uso de las distintas drogas entre hombres y mujeres han servido para configurar esta variable como protectora, en el caso de las chicas, o de riesgo, en el caso de los chicos. La literatura ha mostrado de forma recurrente que los hombres han mantenido consumos superiores a las mujeres en todo el elenco de sustancias disponibles, legales e ilegales (Friedman y Barnsfield, 1995; García del Castillo, Lloret y Espada, 2004). Sin embargo, en los últimos años se ha venido observando, en la mayoría de las investigaciones, una tendencia hacia la homogeneización de los patrones de consumo entre ambos sexos, (ENCODAT, 2016).

- Déficits y problemas del adolescente. Los déficits y problemas personales constituyen factores de riesgo porque el adolescente puede intentar compensarlos o aliviarlos recurriendo al alcohol y otras drogas. El consumo de alcohol se relaciona estrechamente con pobre autoestima y locus de control externo (Alonso y Del Barrio, 1996), y con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (Blau et al., 1988).

Modelo integrador de los factores de riesgo

Dado el gran número de variables que influyen en el consumo de alcohol y otras drogas, parece apropiado plantear una etiología multicausal. En la Figura 2 se presenta un modelo que integra los principales factores que contribuyen al consumo de drogas en la adolescencia, agrupados en tres categorías: a) los factores contextuales incluyen variables sociodemográficas, culturales y ambientales; b) los factores sociales se refieren tanto al entorno próximo del adolescente, familia, escuela, grupo de amigos, como a la influencia mediática de la publicidad y



los medios de comunicación; c) los factores personales comprenden cogniciones, habilidades, y otras variables personales relevantes (Espada *et al.*, 2003).

El modelo considera que los factores sociales y personales actúan conjuntamente facilitando la iniciación y escalada del consumo de alcohol y otras drogas. Así, algunos adolescentes pueden verse influidos por los medios de comunicación, mientras que otros pueden estar influenciados por familiares o amigos que beben. Las influencias sociales tienen mayor impacto en los adolescentes psicológicamente vulnerables, cuyos repertorios básicos de conducta son pobres, por ejemplo déficits en habilidades sociales o académicas, y con deficiencias o problemas psicológicos como baja autoestima, ansiedad o estrés. Cuantos más factores de riesgo incidan en un adolescente, mayor probabilidad de consumo de alcohol y otras drogas (Peñañiel, 2009).



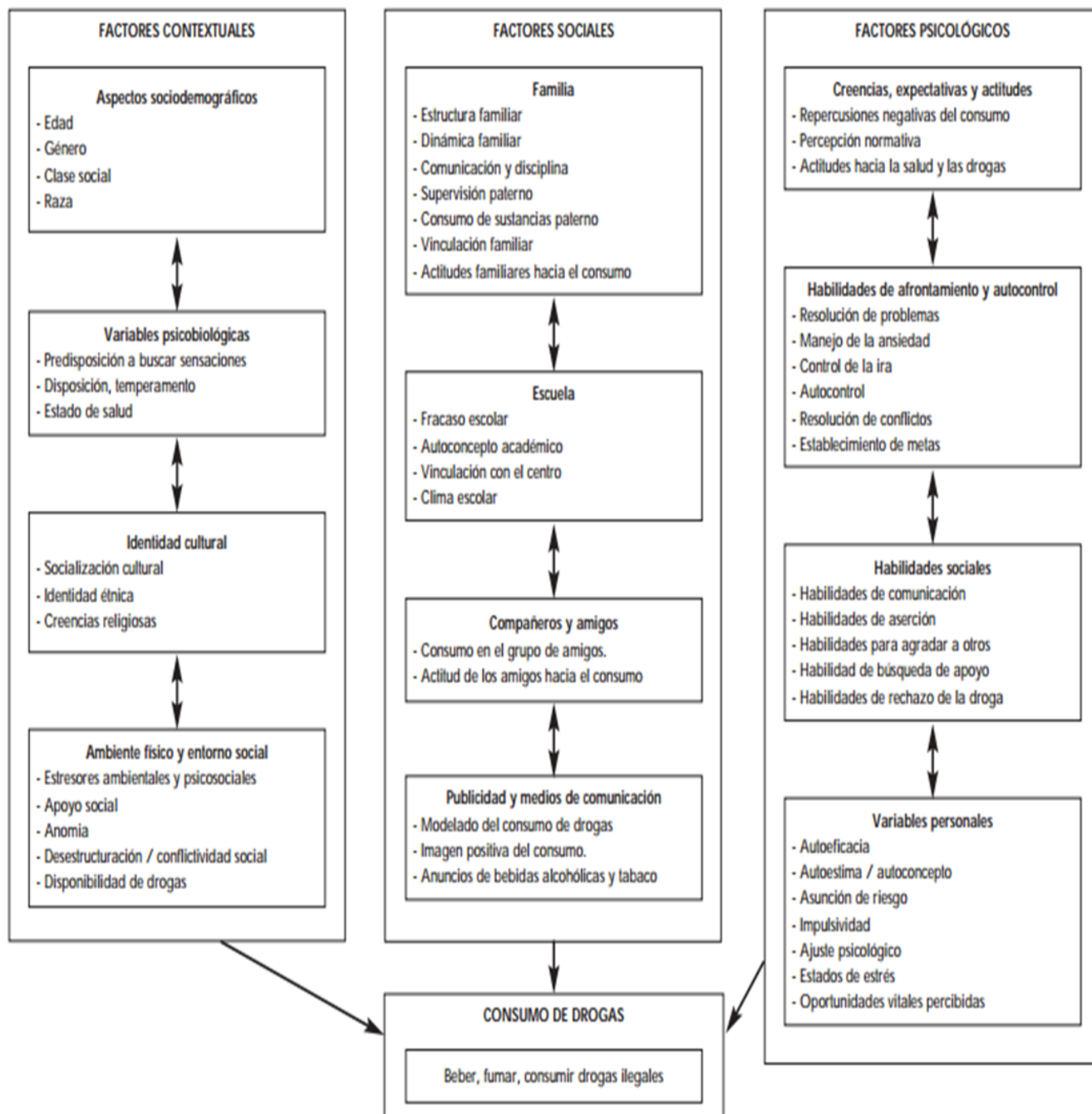


Figura 2. Modelo integrador de influencias de alcohol y drogas.

Nota. Fuente: Espada, J., Botvin, G., Griffin, K. y Méndez, X. (2003). Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del Psicólogo*. 84: 9-17.



4. 3 Prevención

El término prevención es de origen latino y hace alusión a la acción y efecto de prevenir. Relaciona dos conceptos: por una parte hace referencia a la preparación o a la acción anticipada y de otra, tiene como objetivo el evitar males o daños inminentes (Santareu y Márquez, 1997).

Según el Centro de Integración Juvenil CIJ (2009) la prevención es anticipar, educar, reforzar y fomentar habilidades que ayuden a elegir un modo de vida saludable que reduzcan los factores de riesgo y que impulsen los factores de protección. La prevención es utilizada en diferentes términos educativos de tratamiento y eliminación de tráfico de drogas, orientadas hacia la población potencialmente consumidora con medidas de información y educación, para prevenir el consumo de drogas que puedan dañar a la persona a corto, medio y largo plazo (Peñañiel, 2009).

La palabra prevenir está relacionada también con términos como prever (saber con anticipación lo que ha de pasar), avisar, advertir (para que otros conozcan lo que va a ocurrir) y precaver (tomar medidas para evitar o remediar algo). La primera acepción hace referencia a avisar. Así hablamos de un sujeto “prevenido” como de una persona avisada, que conoce con antelación el curso de los acontecimientos. La segunda acepción tiene que ver con actuar llevar a cabo una serie de acciones que impidan el daño del que previamente estamos informados, que ocurrirá a menos que actuemos (Santareu y Márquez, 1997).

Si uno revisa los textos relacionados con prevención, los cuales hacen referencia a las posiciones mantenidas por la OMS durante los últimos 20 años. (OMS, 1976; Costa y López, 1986; Vega, 1983; Bergeret, 1986; Macia-Antón, 1986) encontraremos algunos de ellos diferencian hasta cuatro tipos prevención primaria, secundaria, terciaria, y cuaternaria. Y quizás sea útil señalar que entienden en cada uno de los niveles de prevención aunque no coinciden en todos los casos.

Por Prevención primaria, se entiende prevenir la enfermedad o el daño en personas sanas sin entrar en detalle del procedimiento de prevención. En algunos casos se hace referencia exclusivamente al estudio de los procesos etiológicos, o descripciones, en otros hace referencia a la generación de indicadores; en otros casos se establece que se hace prevención en la medida en que se publicitan datos, incluso cuando la difusión es en medios científicos y profesionales (Santareu y Márquez, 1997).

La mayoría de los autores establecen que la Prevención secundaria se refiere a todo tipo de actuaciones que se realizan para impedir la enfermedad o el daño pero con referencias a una determinada población que previamente se identifica como población de riesgo. En lo que se difiere, es en el grado de riesgo del sujeto sobre el que se hace prevención. En unos casos, el desarrollo de la enfermedad es incipiente, en otros no hay siquiera un diagnóstico claro y, en otros ejemplos, la enfermedad aunque está diagnosticada cursa con gran lentitud y mucha variabilidad lo que hace pensar en intervenciones de tipo preventivo (Santareu y Márquez, 1997; Peñañiel, 2009).



En términos generales se entiende por Prevención terciaria aquellos tipos de actuaciones en los que se interviene cuando la enfermedad está diagnosticada pero incipiente, en la que aparecen los primeros síntomas y se previene estados más avanzados de la enfermedad (Santareu y Márquez, 1997; Peñafiel, 2009).

Prevención cuaternaria es la intervención que se realiza cuando el sujeto ya padece o ha padecido la enfermedad, y ha sido tratado con el resultado de curación o al menos, dependiendo del tipo de enfermedad, paliando sus efectos más nocivos y, se cree que las posibilidades de recaída son muy altas(Santareu y Márquez, 1997).

La prevención escolar del abuso de alcohol y otras drogas

El programa “habilidades para la vida” (Espada *et al.*, 2003) resalta el entrenamiento de las habilidades directamente relacionadas con los factores de riesgo. La lógica del programa considera que los adolescentes consumen alcohol y otras drogas por motivos personales, búsqueda de estimulación positiva (p. ej., sensaciones placenteras) o escape/evitación de estimulación aversiva (p. ej., estados emocionales negativos), y por motivos sociales, instigación/imitación (p. ej., invitaciones de los amigos) o facilitación de las relaciones interpersonales (p. ej., desinhibición social). Una intervención dirigida a aumentar la competencia personal mediante entrenamiento asertivo puede tener efectos beneficiosos sobre varios factores psicológicos, por ejemplo adquirir habilidad para rechazar ofrecimientos de bebida y mejorar la autoestima, factores que protegen del abuso de sustancias.

De acuerdo con Espada *et al.*, (2003) el programa actúa a tres niveles:

- a) Cognitivo. Proporciona información, presentada de forma activa y persuasiva, sobre las repercusiones negativas a corto y largo plazo, sobre las diferencias entre uso y abuso de sustancias, sobre los factores de riesgo, y sobre las tasas de consumo adolescente de alcohol y drogas de síntesis con el fin de modificar la sobreestimación que suelen realizar para justificar la decisión adolescente de consumir.
- b) Actitudinal. Promueve fortalecer actitudes favorables hacia la salud mediante la abstinencia o el uso responsable del alcohol, y el no consumo de drogas de síntesis. También persigue inocular actitudes contrarias al abuso de sustancias.
- c) Conductual. Entrena repertorios básicos de habilidades sociales para desarrollar la capacidad de relacionarse sin recurrir al alcohol y especialmente para resistir la presión de grupo en situaciones de consumo de drogas en momentos de ocio. Enseña habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, para buscar ofertas saludables de tiempo libre en la ciudad e implicarse como alternativa al aburrimiento y al abuso de sustancias, y para adoptar una decisión personal sobre el consumo expresado en forma de compromiso público. Finalmente fomenta las habilidades de autocontrol, como el autorreforzamiento del consumo responsable los fines de semana.



4.4 Habilidades para la vida

El modelo de Habilidades para la Vida se enraíza en la Carta de Ottawa. Persigue mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participando en la construcción de sociedades más justas, solidaria y equitativa (Carta de Ottawa sobre Promoción de la Salud, 2001).

De acuerdo con Jomtien (1990), la educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida (UNESCO, 2000).

El desarrollo de estas habilidades está estrechamente relacionado a una pedagogía de aprendizaje activo. Por medio de métodos de enseñanza participativos, tales como actuación, debates, análisis de situaciones, y solución de problemas de forma individual, los programas de habilidades para la vida pueden comprometer en forma activa a los jóvenes en su proceso de desarrollo (Mangrulkar et al., 2001).

En 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó una Iniciativa Internacional proponiendo incluir la enseñanza de Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal. Hoy día sigue siendo un campo de investigación y práctica psicosocial activo y en desarrollo, con amplia difusión en distintas regiones del mundo (CONADIC, 2009).

El enfoque de habilidades para la vida tiene mucho que aportar en áreas como la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la inclusión social, la calidad de la educación, y la promoción del desarrollo humano sostenible (CONADIC, 2009). El desarrollo de habilidades ha formado parte de la programación de adolescentes alrededor del mundo, ya sea dentro del desarrollo de jóvenes, formación de valores, prevención de embarazos, planificación de la vida, aprendizaje social y emocional, educación para la salud o iniciativas para la prevención del abuso de las drogas. La toma de decisiones hace ya mucho tiempo que es parte de los modelos de prevención del embarazo, las habilidades de rechazo se consideran críticas en la prevención del abuso de las drogas, y las habilidades de comunicación se han utilizado para ayudar a jóvenes agresivos o antisociales. Pero, al trasladarse hacia una programación más amplia que considera múltiples conductas y aptitudes, el enfoque de habilidades para la vida está comenzando a ser reconocido como un efectivo marco de trabajo unificador. Innovadores programas para jóvenes alrededor del mundo incorporan el desarrollo de habilidades a temas de derechos, y ciudadanía y solución creativa de conflictos (Mangrulkar et al., 2001).

Diversos organismos internacionales relacionados con la acción educativa, social y sanitaria, como la Organización Mundial de la Salud o UNICEF, entre otros, coinciden en considerar este modelo como una estrategia efectiva a la hora de desarrollar en su población destinataria competencias personales y sociales que mejoren sus destrezas para desarrollar una vida autónoma y saludable, y les hagan menos vulnerables a involucrarse en conductas de riesgo (CONADIC, 2009).



Y no podía ser de otro modo cuando este modelo incide sobre buena parte de los factores de protección y de los factores de riesgo identificados por la investigación respecto a las conductas susceptibles de comprometer la salud y el bienestar. O, dicho de otra manera, sobre los factores susceptibles de propiciar comportamientos prosociales y estilos de vida saludables. Una de las principales virtudes de este modelo educativo estriba en que trasciende el simple suministro de información sobre las conductas a evitar (consumo de tabaco, por ejemplo) o, en su caso, estimular (prácticas sexuales protegidas, pongamos por caso), para centrarse en el desarrollo de competencias psicosociales que permitan organizar asertivamente la propia existencia, incluso en condiciones de adversidad social saludables (Mantilla y Chahín, 2012).

Las habilidades para la vida son, en síntesis, los cimientos sobre los que se construye la competencia psicosocial, entendida, según la Organización Mundial de la Salud, como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (Mantilla y Chahín, 2012, pp 9).

4.5 Importancia de las habilidades para la vida

Desde que en 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools), el modelo ha ido evolucionando y adaptándose a nuevas áreas de aplicación.

Las Habilidades para la Vida nos ofrecen un repertorio de destrezas útiles y necesarias en cualquier faceta personal y social. También para la prevención de riesgos, y el desarrollo de competencias. Las habilidades para la vida no son algo nuevo. En cierta forma son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social (NIDA, 2004). Todas las habilidades deben ser entendidas en su conjunto: ninguna es prescindible, todas son importantes y unas sirven y complementan a las otras, actualmente por lo menos se reconocen 10, aunque hay diferentes formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio por su flexibilidad y aplicabilidad universal. Manejar adecuadamente estas habilidades, contribuye a prevenir el riesgo de padecer estrés, y en general cualquier riesgo psicosocial como las adicciones; a continuación se mencionan las características de estas 10 habilidades y las destrezas que apoyan lo anterior, según Mantilla y Mahín (2012):

Autoconocimiento

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.



Empatía

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Relaciones interpersonales

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

Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

Toma de decisiones

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

Solución/Manejo de problemas y conflictos

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



Pensamiento creativo

Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

Pensamiento crítico

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

Manejo de tensiones y estrés

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

Manejo de emociones y sentimientos

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

4.6 Aplicaciones prácticas de las habilidades para la vida

Las habilidades para la vida sirven para prevenir los problemas sociales de nuestro tiempo: abuso de drogas, problemas de convivencia, comportamiento disocial, sexualidad de riesgo. Fenómenos sociales ante los que han mostrado una considerable eficacia como prueban las diversas evaluaciones realizadas. Pero este modelo ha trascendido este inicial objeto de intervención psicosocial ante situaciones problemáticas, para ocupar un lugar importante en la promoción del desarrollo y la inclusión social (Melero, 2010).



El enfoque de educación en habilidades para la vida ha mostrado su eficacia en el abordaje educativo de contenidos que, podemos cifrar en los siguientes (Mantilla y Chahín ,2010):

- Desarrollo de la autonomía personal y la inclusión social: en la medida en que el manejo equilibrado de las habilidades favorece procesos de socialización positiva y respetuosa.
- Promoción de comportamientos prosociales: en tanto en cuanto, permiten la construcción de estilos de vida saludables, en el sentido bio-psico-social del término salud. De este modo, la educación en habilidades para la vida favorece procesos de convivencia positiva entre el alumnado, entre éste y el profesorado, etc., haciendo menos probables situaciones de falta de respeto o violencia manifiesta. Al propiciar unas relaciones escolares positivas, favorece la adhesión del alumnado a la institución escolar, contribuyendo a la mejora del rendimiento académico.
- Fomento de la igualdad entre hombres y mujeres; el enfoque de educación en habilidades para la vida favorece la incorporación al quehacer educativo de la perspectiva de género, en la medida en que favorece procesos de empoderamiento femenino y el respeto masculino a la diversidad que nos caracteriza.
- Educación afectivo-sexual: en la medida en que este modelo educativo favorece el desarrollo de un mundo afectivo y relacional positivo, y contribuye a la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.
- Solución negociada de conflictos de convivencia: cabe destacar la capacidad de este enfoque para mejorar el autocontrol emocional y el ensayo de formas positivas de abordar los conflictos.
- Abuso de drogas: el enfoque educativo ha mostrado su eficacia desde los años 80 en la reducción del consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.
- Afrontamiento de situaciones de violencia: la formación en habilidades para la vida ayuda a reconocer y reaccionar asertivamente ante situaciones de amenaza y de violencia expresa como el bullying, el mobbing y otras formas de desprecio al otro.



4.7 Fundamentos teóricos del enfoque de habilidades para la vida

Las teorías acerca de la manera en que los humanos, y específicamente los niños y los adolescentes, crecen, aprenden y se comportan, ofrecen el fundamento del enfoque de las habilidades para la vida. Estas teorías no son mutuamente excluyentes y todas contribuyen al desarrollo del enfoque de las habilidades para la vida. Esta sección analiza siete teorías: desarrollo del niño y el adolescente, aprendizaje social, problemas de conducta, influencia social, solución de problemas cognitivos, inteligencias múltiples, y riesgo y resiliencia, en la Tabla 3 se encuentran las principales implicaciones.

Tabla 3

Implicaciones de las teorías para el desarrollo de habilidades para la vida

Teoría del desarrollo del niño y del adolescente	<ul style="list-style-type: none"> - La adolescencia temprana (10–14 años) se singulariza como un momento crítico para formar habilidades y hábitos positivos, puesto que en esa edad se está desarrollando la autoimagen y habilidad para pensar en forma abstracta y resolver problemas. -El contexto social más amplio de la adolescencia temprana y media provee situaciones variadas, en las cuales se pueden practicar habilidades nuevas con pares y otros individuos fuera de la familia -Se reconoce que el desarrollo de habilidades y aptitudes es crítico en el desarrollo de un niño y para alcanzar un sentido de sí mismo como un individuo autónomo
Teoría del aprendizaje social	<ul style="list-style-type: none"> - La enseñanza de habilidades para la vida requiere copiar los procesos naturales por los cuales los niños aprenden conductas (modelos, observación, interacción social). - Los niños necesitan desarrollar habilidades internas (autocontrol, reducción del estrés, control de sí mismos, toma de decisiones) que puedan apoyar conductas positivas externas.
Teoría de conducta problemática	<ul style="list-style-type: none"> - Las conductas están influenciadas por los valores, creencias y actitudes del individuo y la percepción que los amigos y familiares tienen acerca de estas conductas; por lo tanto, las habilidades de clarificación y pensamiento crítico (para evaluarse a sí mismo y a los valores del medio social) constituyen un aspecto importante de los programas de habilidades para la vida.
Teoría de la influencia social	<ul style="list-style-type: none"> -Se puede evitar la presión social y la de los pares para practicar conductas insanas si se tratan antes de que el niño o adolescente se vea expuesto a estas presiones, apuntando así hacia la prevención temprana en vez de una intervención más tarde. - Es más efectivo enseñar a los niños habilidades de resiliencia para reducir las conductas problemáticas que darles información o provocar miedo a los resultados de la conducta.
Solución cognitiva de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - La falta de habilidades para resolver problemas está relacionada con conductas sociales insuficientes. Esto indica que es necesario incluir la solución de problemas como un aspecto de los programas de habilidades para la vida. - Enseñar habilidades para la solución de problemas interpersonales en las etapas tempranas del proceso de desarrollo (niñez, adolescencia temprana) es sumamente efectivo.
Inteligencias múltiples (incluyendo la inteligencia emocional)	<ul style="list-style-type: none"> - Una visión más amplia de la inteligencia humana apunta hacia el uso de varios métodos de instrucción, utilizando diferentes estilos de aprendizaje. -El control de emociones y la comprensión de los propios sentimientos y los sentimientos de los demás son críticos en el desarrollo humano, y los niños pueden aprenderlos de la misma forma que se aprende a leer o las matemáticas.



Teoría de resiliencia y riesgo	<ul style="list-style-type: none"> -Las habilidades socio-cognitivas, la aptitud social y las habilidades para la solución de problemas pueden servir como mediadores de la conducta. -Las habilidades específicas tratadas en los programas de habilidades para la vida forman parte de los factores internos que ayudan a los jóvenes a responder ante la adversidad, y son los rasgos que caracterizan a los jóvenes resistentes.
Teoría de psicología constructivista	<ul style="list-style-type: none"> - El proceso de aprendizaje ocurre a través de la interacción social en el aprendizaje de los pares, grupos cooperativos o situaciones de discusión abierta. - El desarrollo de habilidades para la vida en los adolescentes, como cualquier otro proceso de aprendizaje, está lleno de creencias y valores culturales. - El desarrollo de habilidades por medio de la interacción individual y el medio sociocultural puede llevar a cambios tanto en el individuo como en el medio (grupo de pares, clase, familia, grupo de jóvenes).

Nota. Fuente: Mangrulkar et al. (2001) *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud. pp 22

Teoría del desarrollo infantil y adolescente

La comprensión de los complejos cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituye la esencia de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano (Mangrulkar et al., 2001).

Cambios biológicos

Un cambio fundamental que sucede entre la niñez y la adolescencia temprana es el inicio de la pubertad. Cuando las hormonas que controlan el desarrollo físico se activan, la mayoría de los niños pasan por un arrebato de crecimiento, desarrollan características sexuales primarias y secundarias, se hacen fértiles y experimentan una libido sexual creciente. La pubertad es diferente en los hombres y las mujeres, quienes experimentan los cambios de la pubertad antes que los varones. De esta forma, las mujeres y los varones de la misma edad pueden encontrarse en puntos del desarrollo físico muy diferentes entre las edades de 10 a 14 años. Muchos jóvenes pueden no estar preparados en forma adecuada para estos cambios biológicos. Las preocupaciones de los adolescentes con relación a su apariencia pueden llevar algunas veces a dietas poco saludables, e inicio prematuro del coito antes de alcanzar la madurez cognitiva o emocional (Eccles, 1999).

Desarrollo del conocimiento social

El proceso de entenderse a sí mismo, a los demás y las relaciones humanas es parte importante del crecimiento en la adolescencia y la edad adulta. A los dos años de edad, los niños reconocen claramente su propia imagen, y demuestran la existencia del concepto visual de sí mismos. Alrededor de los ocho años, los niños comienzan a reflejar sus habilidades, preferencias y aversiones, y en general cómo sienten y qué piensan de las cosas. La conciencia social se mueve de la perspectiva egocéntrica del niño pequeño a una habilidad para entender, predecir y responder a los sentimientos y perspectivas de otros en la adolescencia temprana (Slaby, 1995). Por tanto, esta etapa de la vida es crítica para el desarrollo de la empatía y la captación de perspectivas.

Aprender a evaluarse a sí mismo y sus habilidades en forma realista es otro proceso importante durante la niñez. Los niños pequeños tienen tendencia a ser muy optimistas con



relación a sus habilidades. Conforme los niños van pasando a la niñez media (aproximadamente entre los 7-10 años) comienzan a reflexionar sobre sus éxitos y fracasos y a emparejar sus logros con metas internas y estándares externos. Conforme los niños comienzan a poner atención al trabajo de los demás como medio de evaluar sus propias habilidades, el proceso de autoevaluación se complica debido a las presiones a las que se ven expuestos con respecto al conformismo, la competencia y la necesidad de aprobación (Newman y Newman, 1998).

La autoeficacia es otra dimensión del desarrollo del concepto de sí mismo. La autoeficacia puede describirse como “el grado en que los individuos se ven a sí mismos como valiosos, como gente causalmente importante y como personas efectivas para dar forma a los eventos y resultados de sus vidas” (Tyler et al., 1991, pp 9).

Desarrollo cognitivo

El conocimiento puede ser definido como el proceso de organizar y dar sentido a una experiencia (Newman y Newman, 1998). De acuerdo a Piaget, los seres humanos dan sentido a la vida por medio de la interacción con el medio. Desde la infancia hasta los 18 meses, los bebés aprenden por medio de la experiencia sensorial directa con el medio. A los 5 ó 6 años desarrollan herramientas más complejas para entender el mundo a través del lenguaje, imitación, imágenes, juegos y dibujos simbólicos. Al avanzar a la adolescencia temprana, el niño empieza a comprender las relaciones causales y lógicas, y su enfoque a la solución de problemas es más sofisticado. Piaget creía que ya en la adolescencia, una persona era capaz de lograr conceptos acerca de muchas variables, permitiendo la creación de un sistema de leyes o reglas para la solución de problemas (Piaget, 1972).

Piaget (1972) se enfoca claramente en la interacción del individuo con el medio, los constructivistas sociales creen que el conocimiento es el resultado de la acción social y el lenguaje y, por tanto, es una experiencia compartida. Vygotsky, un destacado teórico del conocimiento, propuso que los nuevos niveles de conocimiento comienzan a un nivel interpersonal: originalmente entre el niño y el adulto, y luego a través de una interacción social continua. Él conceptualizaba que la distancia entre la etapa actual y el potencial de desarrollo de un niño está determinada por su capacidad para resolver problemas al trabajar solo, en comparación con su interacción con adultos u otros pares más capaces (Newman y Newman, 1998; Vygotsky, 1978). Visto desde esta perspectiva, el ambiente social tiene una fuerte influencia sobre la estructura del pensamiento propio, y las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos.

Desarrollo social y contexto familiar

Las interacciones sociales se hacen cada vez más complicadas conforme el niño avanza hacia la adolescencia. Se pasa más tiempo con compañeros, y aumentan las interacciones con pares del sexo opuesto. La niñez media (de 7-11 años) representa la época de transición, es decir, cuando el niño se aleja de la esfera del hogar y pasa más tiempo con sus amigos, grupos de la escuela y de la comunidad. El estatus social se gana por medio de competencia y desempeño con los pares.



Durante estos años críticos, los niños aprenden ya sea a ser competentes y productivos o a sentirse inferiores, lo cual puede llevar a consecuencias sociales, intelectuales y emocionales duraderas (Csikszentmihalyi y Schneider, 2000).

Aun cuando los compañeros son importantes, la familia y los parientes continúan siendo una influencia significativa en la adolescencia. Las investigaciones efectuadas en los Estados Unidos revelan que un entorno familiar autoritario, definido como “cordial y participativo, pero firme y consistente con el establecimiento y cumplimiento de guías, límites y expectativas de desarrollo apropiados” ha tenido efectos positivos en los adolescentes en forma consistente (Steinberg, 2000). Otra dimensión positiva es la de “otorgar autonomía psicológica”, la que se define como “hasta dónde los padres animan y permiten que el adolescente desarrolle sus propias opiniones y creencias” (Steinberg, 2000, pp 9).

La confianza interpersonal, definida como la expectativa general de que otras personas sean fiables y dignas de confianza, es una dimensión importante de la competencia social. En la investigación se ha determinado que las personas que confían en los demás son capaces de infundir confianza, son agradables a sus compañeros, hacen amigos fácilmente y son más autónomas al hacer y ejecutar planes de vida (Tyler et al., 1991). El establecimiento de la confianza se basa en experiencias pasadas y en el contexto de las relaciones.

Género y desarrollo

En investigaciones llevadas a cabo en los Estados Unidos se han determinado patrones de desarrollo asimétrico: los muchachos corren mayor riesgo psicológico que las mujeres durante la niñez, mientras que las niñas—más fuertes y psicológicamente más resistentes que los hombres en la niñez—de pronto corren más riesgo en la adolescencia (Gilligan, 1993). Los hombres son más propensos a sufrir depresiones, desarrollar trastornos de aprendizaje y mostrar muchas formas de conductas fuera de control o carentes de un sentido de la realidad. En la adolescencia temprana las depresiones e intentos de suicidio en las niñas se incrementan, a menudo sin que hubiera habido rastro de estos problemas en la niñez. Gilligan argumenta que las crisis de los muchachos giran alrededor de tratar de encontrar medios para relacionarse con otros y en las niñas en tratar de encontrar su propia voz. Esta idea podría tener muchas implicaciones con respecto a cómo la toma de perspectivas, empatía y positivismo se desarrollan de forma diferente en los hombres que en las mujeres.

Desarrollo moral

Finalmente, el desarrollo moral es una dimensión importante del desarrollo humano. Puede ser definido como el “desarrollo de valores y normas que una persona utiliza para balancear o juzgar los intereses conflictivos de sí mismo y los demás” (Westen, 1996, pp 9). Sin embargo, las diferentes escuelas de pensamiento ofrecen perspectivas muy diversas de esta definición y de cómo los niños desarrollan el razonamiento y la conducta moral. Los conductistas creen que la conducta moral, como cualquier otra conducta, es aprendida a través de procesos de condicionamiento y modelo. Los teóricos cognoscitivistas, por otra parte, argumentan que el



desarrollo moral procede de una secuencia exactamente igual al desarrollo del conocimiento en el niño. Kohlberg describe las etapas del desarrollo que van desde la preocupación de un niño por las consecuencias de una conducta, hasta los juicios morales que incorporan los derechos de los demás, y eventualmente incorporan principios universales de ética (Newman y Newman, 1998).

Un reto importante a este punto de vista lo expresa Carol Gilligan (1988), quien argumenta que las mujeres y los hombres tienen diferentes perspectivas sobre el razonamiento moral. De acuerdo con Gilligan, la concepción de la moral de las mujeres está orientada hacia temas de responsabilidad y cuidado, mientras que la de los hombres está orientada hacia los derechos y la justicia.

Explorar cómo los hombres y las mujeres desarrollan el razonamiento moral dentro de diferentes culturas en Latinoamérica podría apoyar la incorporación de la clarificación de valores y el desarrollo moral dentro de los programas de habilidades para la vida.

En resumen, hay varios cambios críticos que se dan desde la niñez media hasta la adolescencia. Las transformaciones biológicas de la pubertad, los cambios psicológicos que acompañan el despertar de la sexualidad, las relaciones cambiantes con los pares y con la familia, y la habilidad creciente de los jóvenes en la adolescencia temprana para pensar en forma abstracta, para considerar diferentes dimensiones de los problemas y para reflexionar sobre sí mismos y los demás representa un momento crítico en el desarrollo humano. La posibilidad de que los jóvenes puedan pasar a través de estos cambios adquiriendo las habilidades requeridas para realizar una transición saludable a la adultez depende en gran parte de las oportunidades que su medio ambiente les ofrezca. “Con los cambios rápidos existe una gran posibilidad de que surjan resultados tanto positivos como negativos, creando oportunidades importantes para que los programas familiares, escolares y extracurriculares interactúen con los adolescentes en manera tal que fomenten el crecimiento y desarrollo” (Eccles, 1999, pp 6).

Las implicaciones de las teorías de desarrollo para los programas de habilidades para la vida son:

- (1) La etapa de la niñez tardía a la adolescencia temprana se señala como un momento crítico para desarrollar habilidades y hábitos positivos, ya que a esa edad hay una habilidad cada vez mayor para pensar en forma abstracta, para entender consecuencias y para resolver problemas.
- (2) El contexto social más amplio de la adolescencia temprana y media ofrece situaciones variadas para practicar habilidades con los pares y con otros individuos fuera de la familia.
- (3) Las habilidades y competencias son importantes en el camino que recorre un adolescente hacia el desarrollo y la obtención de un sentido propio como individuo autónomo.



4.8 Justificación

El perfil de la salud en México ha mostrado modificaciones favorables. Sin embargo, la transición que se experimenta está caracterizada por un traslape entre dos desafíos: el rezago en salud y los riesgos emergentes; entre estos últimos nos encontramos con el advenimiento cada vez mayor de la farmacodependencia (CONADIC, 2002).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica 2003 (ENEP) uno de cada cuatro mexicanos ha tenido en algún momento de su vida, algún trastorno de tipo mental. La enfermedad mental no es un fracaso personal ni algo que sólo suceda a los demás, dentro de las muchas inquietudes que se presentan en la sociedad, como la pobreza (Beltrán, 2013).

En materia sanitaria, si se altera el equilibrio biopsicosocial trae consecuencias en la salud. La encuesta de referencia muestra que los trastornos más frecuentes referidos alguna vez en la vida, son los relacionados con la ansiedad (14.3%), seguidos por los de uso de sustancias (9.2%) y los trastornos afectivos (9.1%) (Beltrán, 2013).

En la actualidad diversos estudios, sistemas de información y vigilancia, dan cuenta de la magnitud y tendencia del uso, abuso y de las bebidas alcohólicas y de otras sustancias psicoactivas o psicotrópicas, del empleo lícito o ilícito que constituyen un grave problema de salud pública y tiene además, importantes consecuencias negativas que trascienden en el ámbito de la salud individual y repercuten en la familia, en la escuela, en el trabajo y en la sociedad (ENCODAT, 2016).

El abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo constituye nuestra problemática más importante, seguida por el tabaquismo y el consumo de otras sustancias psicoactivas que tienen una dinámica diferente por la aparición de nuevas sustancias, formas de uso y patrones de consumo, aunque se presenta de manera fundamental en zonas urbanas, el riesgo es latente permanece en cada localidad (FISAC, 2006).

Desafortunadamente adolescentes y jóvenes son los más afectados, pues las características de consumo son a edades cada vez más tempranas (Beltrán, 2013; Mangrulkar et al., 2001).

Hoy, más que nunca, las drogas representan uno de los mayores retos que enfrentamos como país. Gran parte de los conflictos que tenemos en términos de delincuencia y violencia tienen su origen precisamente en las sustancias adictivas. La droga desarrolla las adicciones, enriquece a los narcotraficantes, roba los sueños y desaparece el futuro de las personas; amenaza a las familias y nos destruye como sociedad. La droga mata por su consumo y por su distribución. Para enfrentar este grave problema hay dos vías: una relacionada con la administración de justicia y la persecución del delito, y la otra consiste en desarrollar una cultura de la prevención; evitar el consumo y su consecuente adicción; buscar soluciones integrales y efectivas que permanezcan a largo plazo (CONADIC, 2002).

Las habilidades para la vida permiten enfrentar eficazmente a las demandas y desafíos de la vida cotidiana para mantener un estado de bienestar físico, emocional, intelectual y social. Porque los



ayuda a tener un pensamiento saludable y buena comunicación, a tomar decisiones positivas y a saber cómo solucionar problemas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros. Porque con el desarrollo de estas habilidades logran un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, y disfrutan una vida personal, familiar y social plena (CONADIC, 2002).

La hipótesis de partida es que aquellas y aquellos adolescentes que tengan la oportunidad de incorporar las habilidades para la vida, tendrán más posibilidades de experimentar un desarrollo positivo que haga menos probable adentrarse en conductas de riesgo.

Hay evidencias de que el consumo de las llamadas drogas legales como el tabaco y el alcohol también ha aumentado entre los adolescentes, particularmente entre las mujeres. Y que la edad de inicio para ambos sexos, se ubica ya en los 12 y 13 años (Carvajal, 2012).

El inicio del consumo de drogas legales suele ser la puerta de entrada al uso de drogas más complejas en el 98% de los casos. Todo lo anterior se relaciona con el poco conocimiento que los jóvenes tienen en relación a los riesgos y los daños (CONADIC, 2002).

Se hace ineludible una intervención preventiva en edades tempranas, para formar individuos conscientes, con más habilidades y mecanismos de defensa ante los riesgos. De ahí la necesidad de desarrollar, de manera conjunta con la Secretaría de Educación Pública y con los servicios educativos estatales, un modelo de intervención temprana en los escolares del nivel básico, que a la vez que enseña a adolescentes a conocer y detectar las aristas peligrosas de las adicciones, permita detectar a tiempo a los sujetos propensos a desarrollar una adicción, con la finalidad de realizar con ellos una intervención preventiva que detenga la progresión del problema a través del reforzamiento de habilidades (SEP, 2008) justo como se realizó en el programa “Habilidades para la vida”.



V. RESULTADOS

5.1 Resultados de la capacitación y búsqueda de materiales bibliográficos

Habilidades aprendidas

Durante el servicio social desarrolle diferentes habilidades como el manejo de grupos, que me ha servido para:

- ✓ Para crear confianza y lograr un buen clima de interrelaciones entre los miembros del grupo de secundaria (equilibrio socio-emocional)
- ✓ Para establecer la cooperación, haciendo saber a los miembros del grupo el valor del trabajo en equipo.
- ✓ Para generar, mayor productividad en el logro de los objetivos propuestos.
- ✓ Para estructurar, organizar y realizar las tareas, tomar decisiones.
- ✓ Para motivar a la tarea, e interesar al grupo en el trabajo que han de realizar.
- ✓ Para resolver situaciones de conflicto, planteando críticas constructivas respecto al problema y aportando soluciones.
- ✓ Para evaluar la propia marcha del grupo, situaciones o temas desarrollados.

También he desarrollado habilidades como la improvisación, la planificación, el uso y empleo de estrategias didácticas, capacidad de análisis y crítica constructiva, incluyendo la autocrítica y el emplear términos referentes a la prevención de adicciones.

Durante mi estancia como facilitador del taller habilidades para la vida, desarrollé algunas habilidades como:

- ❖ EMPATÍA: Aumentó mi capacidad para relacionarme con los demás y entender su situación, comprender sus circunstancias, además de sentir un compromiso con el desarrollo de los adolescentes.
- ❖ CONOCIMIENTO DE MI MISMO: Incrementó mi concepción de mí sentido de la vida en general, aunado a una conciencia de las propias motivaciones y necesidades particulares que tengo.
- ❖ AUTENTICIDAD: Me manifesté más libremente y espontáneamente en mi forma de ser, lo que da congruencia entre lo que pienso y hago.
- ❖ FLEXIBILIDAD: Demostré capacidad para revisar las situación que se presentaron en el taller y hacer modificaciones personales, sin mostrarme rígido ante las circunstancias que se presentaron.
- ❖ MANEJO DE FRUSTRACIÓN: Fui capaz de aceptar las contradicciones y limitaciones que impone una situación ajena a las propias decisiones. Por tal motivo, como servidor del programa de Habilidades para la Vida, estoy consciente que en este programa existe el riesgo de que los resultados obtenidos no corresponden a nuestras expectativas, razón por la cual necesito motivaciones y manejar la frustración.
- ❖ APERTURA: Me mostré con disponibilidad hacia las demandas de las necesidades de los adolescentes.
- ❖ BÚSQUEDA Y RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN: mejoré mis estrategias de consulta de información a través de diferentes medios y recursos.



- ❖ CAPACIDAD DE SÍNTESIS: Mejoró mi capacidad para abstraer las ideas más esenciales de los textos.
- ❖ TOLERANCIA: Mejoró mi actitud para respetar las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan con las mías.
- ❖ CAPACIDAD DE ANÁLISIS: Aumentó mi capacidad para identificar los problemas, reconocer la información significativa buscar y coordinar los datos relevantes para hacer un mapa conceptual de la situación general y tomar las mejores decisiones.
- ❖ EMPATÍA: Aumentó mi capacidad para relacionarme con los demás y entender su situación, comprender sus circunstancias, además de sentir un compromiso con el desarrollo de los adolescentes.
- ❖ AUTENTICIDAD: Me manifesté más libremente y espontáneamente en mi forma de ser, lo que da congruencia entre lo que pienso y hago.
- ❖ MANEJO DE FRUSTRACIÓN: Fui capaz de aceptar las contradicciones y limitaciones que impone una situación ajena a las propias decisiones. Por tal motivo, como servidor del programa de Habilidades para la Vida, estoy consciente que en este programa existe el riesgo de que los resultados obtenidos no corresponden a nuestras expectativas, razón por la cual necesito motivaciones y manejar la frustración.



5.2 Resultados de los instrumentos

Se aplicó a 44 adolescentes el Test de Habilidades para la Vida, Cuestionario de Riesgos y Tamizaje. De ellos, 26 adolescentes corresponden al grupo 1, donde el 65% son hombres y el 35% son mujeres; y de los cuales la mayor parte se encuentra en los 12 años de edad, tal como se puede ver en la Figura 3. Los 18 adolescentes que restan son del grupo 2 de ellos el 50% son mujeres y el 50% hombres; y de los cuales la mayoría también se ubica en los 12 años de edad, como se muestra en la Figura 4.

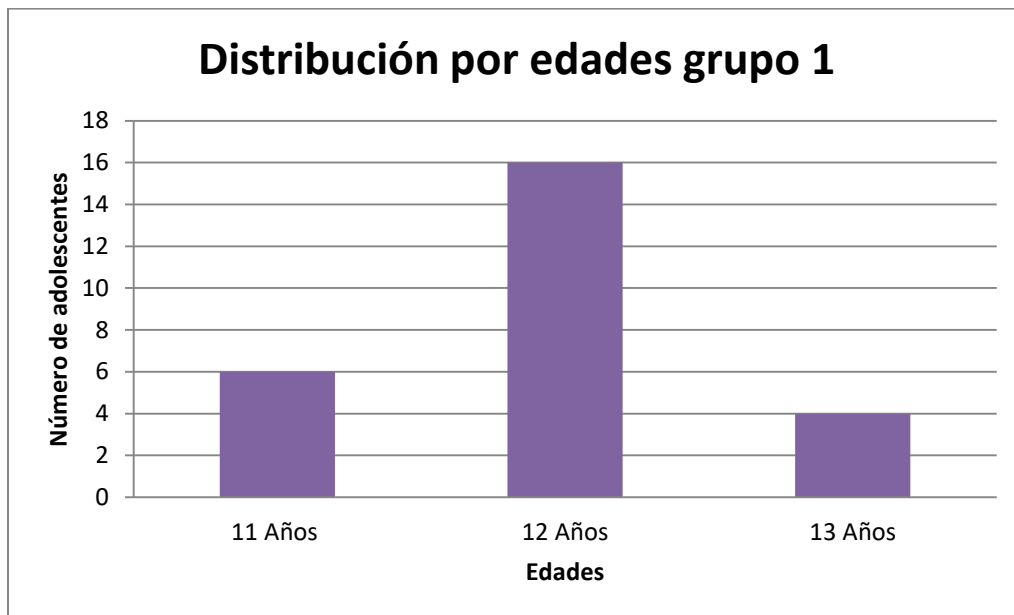


Figura 3. Distribución por edades en el grupo 1.

Nota. Como se puede observar en la Figura 3 la mayor proporción de adolescentes se encuentran en los 12 años de edad.



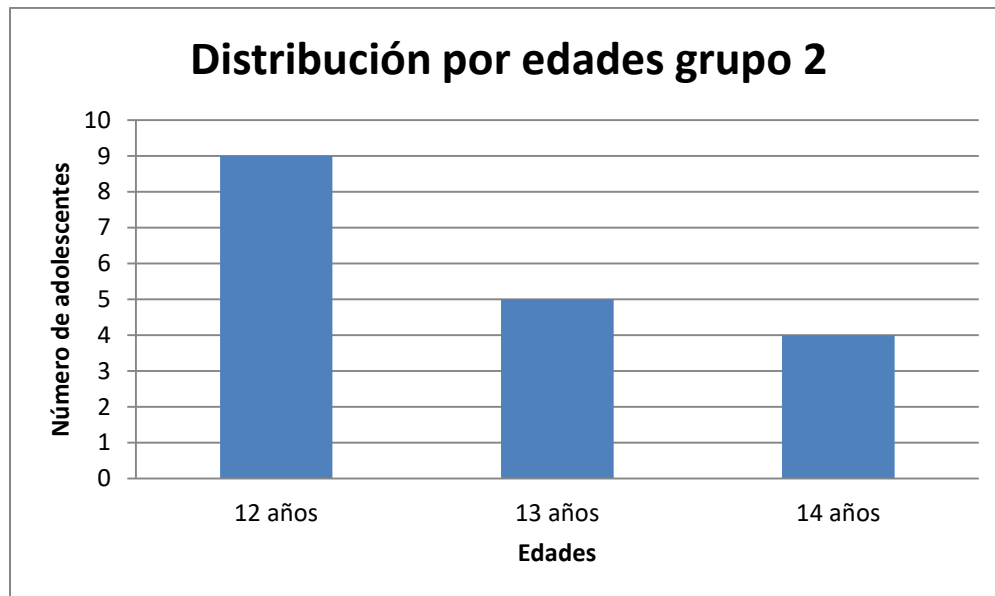


Figura 4. Distribución por edades en el grupo 2.

Nota. En la Figura 4 se muestra que la mayor proporción de adolescentes del grupo 2 tiene 12 años también pero con un rango mayor.

6.2.1 Cuestionario Habilidades para la Vida

En el Test de Habilidades para la Vida (Alfaro *et al.*, 2010) en ambos grupos, se encontró que en promedio presentan una categoría de grado medio (es decir en la media o por arriba de ella) en las 4 habilidades medidas: Autoestima (Figura 5), Trabajo en equipo (Figura 6), Asertividad (Figura 7) y Regulación emocional (Figura 8). Además de que la media para ambos grupos (1 y 2) es muy similar (Tabla 4) en todas las habilidades.

De acuerdo con los resultados, se puede decir que la mayoría de los adolescentes tienen presente en su vida las 4 habilidades anteriormente mencionadas, ya que en el caso de la habilidad “Trabajo en equipo” de los 44 estudiantes solo 2 adolescentes presentan un puntaje bajo (Figura 6). En el caso de “Autoestima” 5 adolescentes presentan un grado bajo (Figura 5), al igual que en “Asertividad” (Figura 7). Por otro lado en “Regulación emocional” solo 3 presentan puntaje bajo (Figura 8).



Tabla 4

Medias obtenidas para 4 habilidades en ambos grupos

	Estadístico	TRABAJO EN EQUIPO	AUTOESTIMA	ASERTIVIDAD	REGULACION EMOCIONAL
Grupo 1	Promedio	2.798	2.995	2.661	2.584
	Desviación estándar	0.509	0.478	0.511	0.437
Grupo 2	Promedio	2.662	2.937	2.622	2.677
	Desviación estándar	0.315	0.366	0.565	0.418
Ambos grupos	Promedio	2.742	2.971	2.645	2.622
	Desviación estándar	0.441	0.436	0.528	0.427

Nota. En la presente tabla se puede observar que las medias del grupo 1 y 2 para las 4 habilidades: trabajo en equipo, autoestima, asertividad y regulación emocional, son muy parecidas.



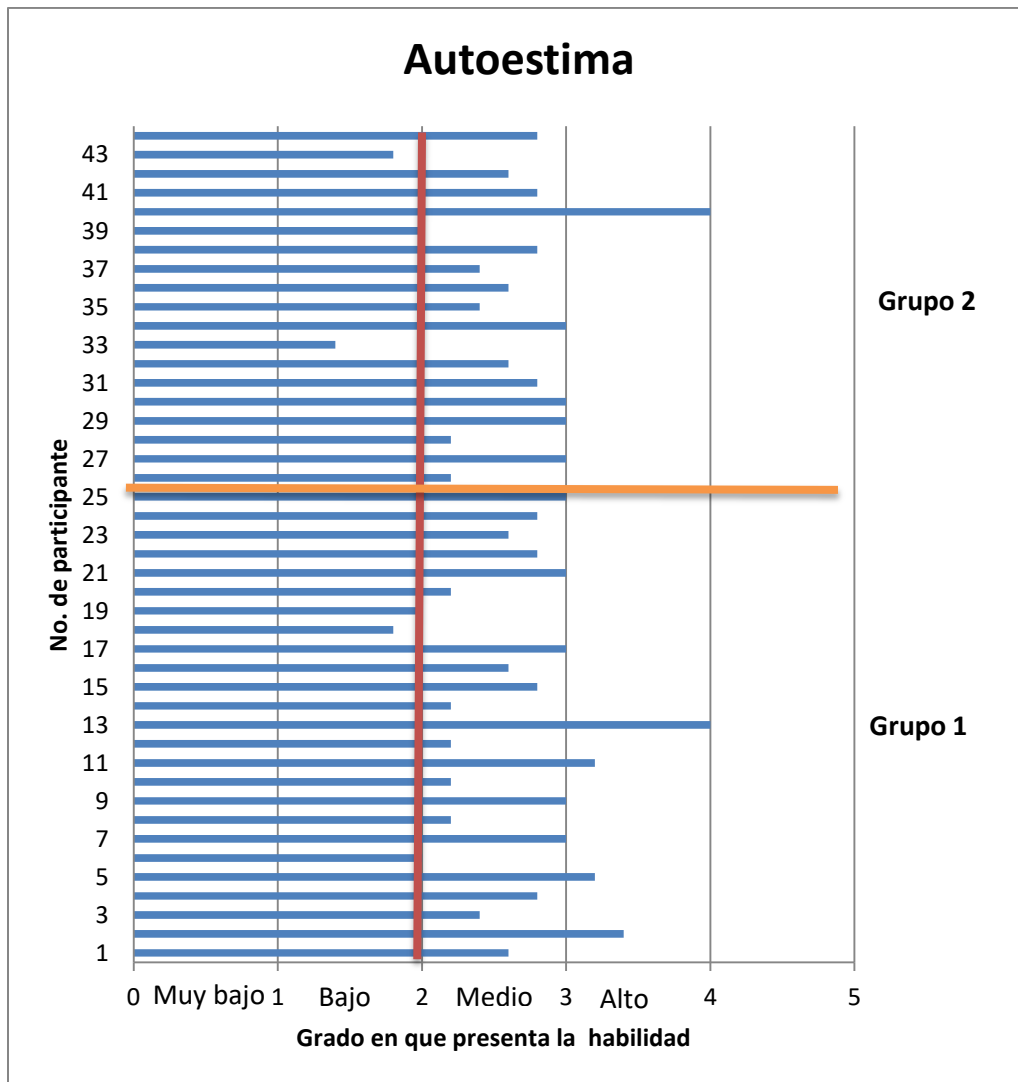


Figura 5. Puntajes obtenidos en Autoestima.

Nota. La línea naranja divide el grupo 1 y 2. Como se puede observar en la Figura 5 la mayoría de los participantes tuvieron un puntaje medio alto en la categoría “Autoestima”.



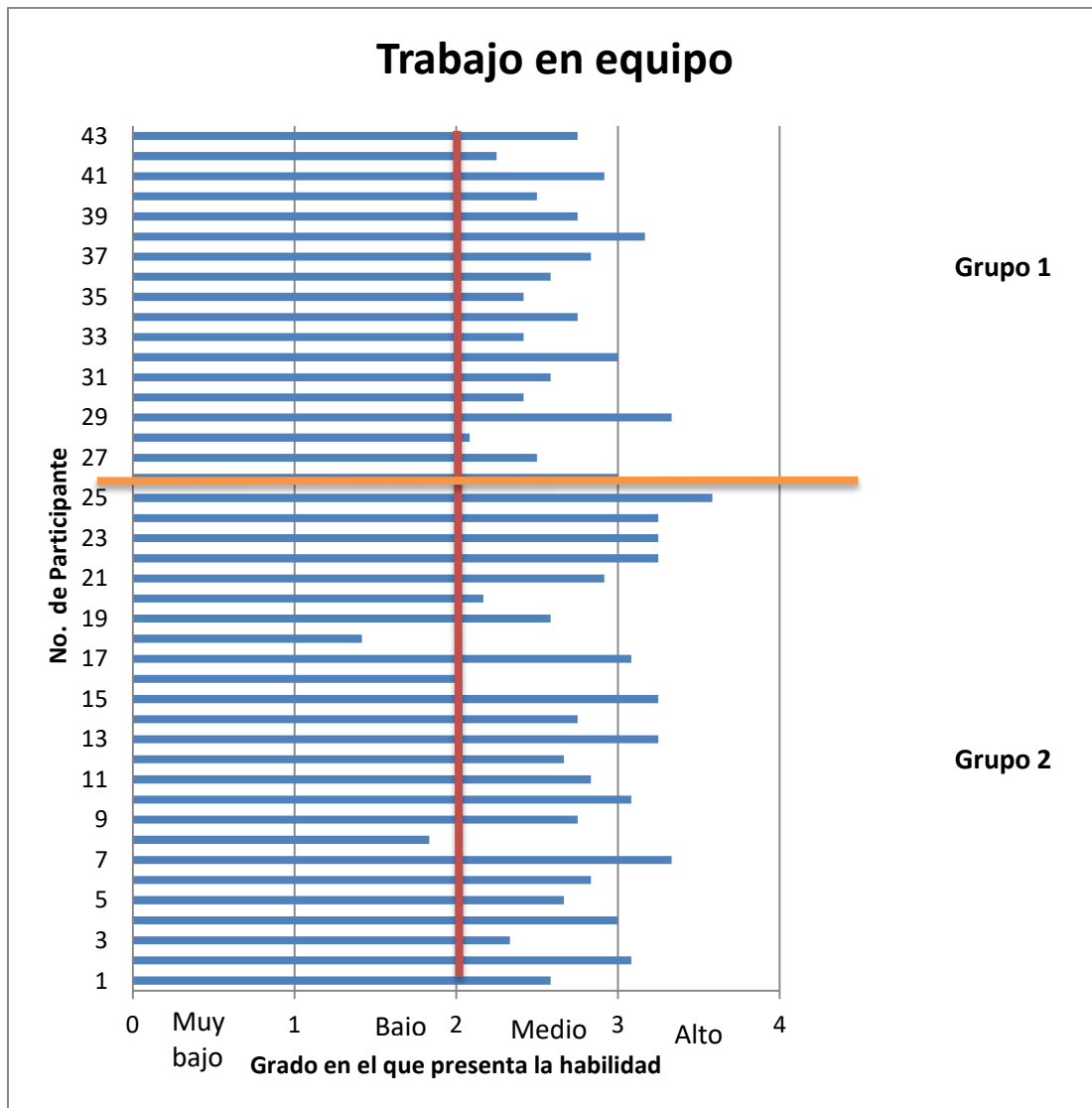


Figura 6. Puntajes obtenidos en trabajo en equipo.

Nota. La línea naranja divide el grupo 1 y 2. Como se puede observar solo 2 participantes no tuvieron puntaje medio o alto en la categoría “Trabajo en equipo” (Figura 6).



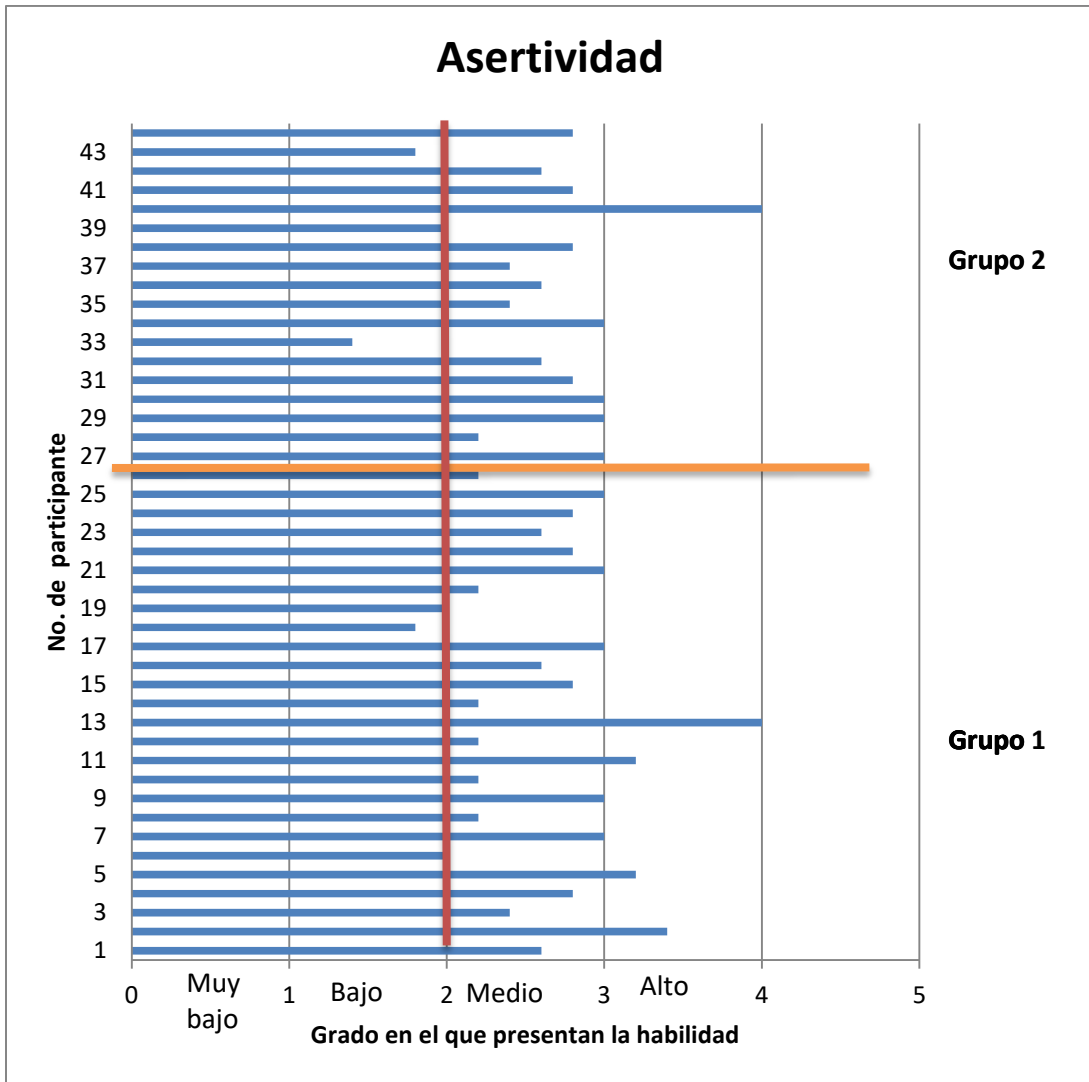


Figura 7. Puntajes obtenidos en Asertividad.

Nota. La línea naranja divide el grupo 1 y 2. En la Figura 7 se observa que la mayoría de los participantes presentan puntajes medio alto en la categoría “Asertividad”



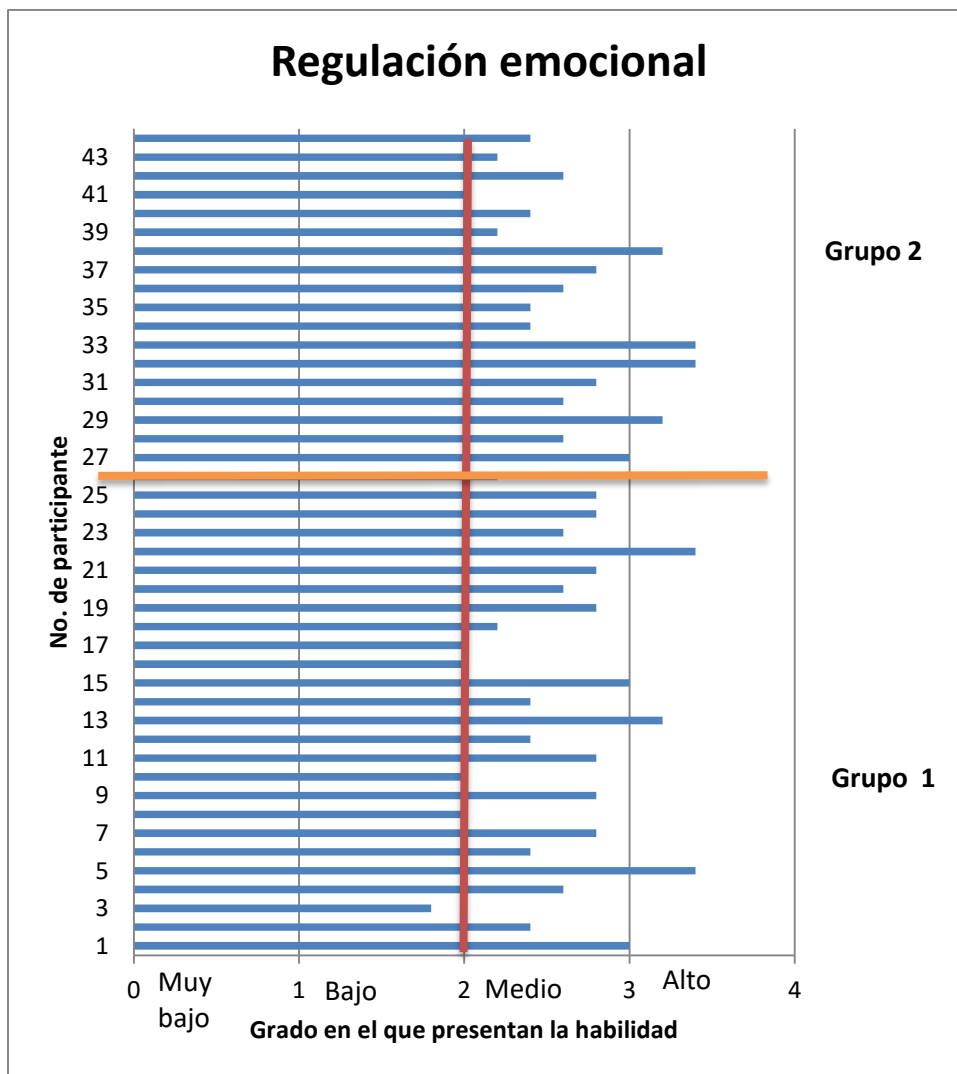


Figura 8. Puntajes obtenidos en Regulación emocional.

Nota. La línea naranja divide el grupo 1 y 2. En la Figura 8 como se puede observar solo un participante no tuvo puntaje medio o alto en la categoría “Regulación emocional”.

Además, se encontró que, la mayoría de los adolescentes (grupo 1 y 2) conoce sus gustos y los respeta; más de la mitad de ellos tienen siempre pensamientos positivos de su persona, el resto de ellos con cierta frecuencia y casi en su totalidad se aceptan como son; pero la mitad reconoce que le cuesta trabajo saber o detectar sus habilidades, e igualmente se les dificulta reconocer sus emociones; y a más de la mitad de ellos les cuesta trabajo relajarse. Algunas de las medidas que toman cuando se enojan son gritar insultar y golpear, y menos del 50% se preocupa por los demás.

Si recordamos, en los apartados anteriores veíamos que la adolescencia es una etapa de adaptación, de ajustes físicos, cognitivos y en gran medida emocionales, es un periodo en el que se plantean grandes dudas, contradicciones, tanteos, excesos de todo tipo, que son necesarios en



esta etapa para autoafirmarse, para saber quiénes son, y encontrar su identidad, pero para ello tiene que experimentar la duda, el rechazo, la provocación, las experiencias, la ansiedad, etc. Y esto se puede ver en los resultados de este trabajo: ya que se les dificulta identificar lo que sienten y ante situaciones como esta reaccionan impulsivamente, ya que les cuesta detectar sus habilidades y como aprovecharlas de una manera asertiva.

También se encontró que cuando sus amigos los presionan para hacer algo que ellos no quieren, solo el 60% percibe que puede decir que no quiere hacerlo. Si recordamos gran parte de los adolescentes consumen alcohol y otras drogas por motivos sociales, instigación/imitación (p. ej., invitaciones de los amigos) o facilitación de las relaciones interpersonales (p. ej., desinhibición social), por lo que esto reafirma, que esta es una etapa crítica y vulnerable para el desarrollo de adicciones.

Finalmente, la mitad mencionó que cuando expresan su opinión no escuchan a los demás; y el 30% siente que puede expresar siempre lo que siente; cuando deben organizarse para algo la mayoría solo algunas veces expresa sus opiniones. Cerca de la mitad opino que cuando deben de solucionar un problema no piensan en las consecuencias.

5.2.2 Cuestionario de Percepción de Riesgo

Por otro lado, en el Cuestionario de Percepción de Riesgo (Alejo, 2016), se encontró que el 88 % de los alumnos informó que nunca consumiría alguna sustancia si sus amigos los invitaran y el 8 % siempre lo harían; el 92 % mencionó que no se la pasan mejor al consumir alguna sustancia y el 8% si la pasa mejor; y el 4% consumiría algunas sustancia para integrarse con sus compañeros.

El 64% piensa que el consumir alguna sustancia nunca da mala imagen, el 20% piensan que da mala imagen, el 8% cree que algunas veces y otro 8% que con frecuencia. Así mismo el 50% cree que el consumir alguna sustancia genera problemas familiares y el 40% de los estudiantes piensa que consumir alguna sustancia perjudica el trato y diálogo familiar. Es decir es importante señalar que prácticamente la mitad de ellos, creen que el consumir alguna sustancia no ocasiona problemas.

Además el 46 % de los estudiantes contestaron que el consumir algunas sustancias siempre da mala imagen a los niños y otro 46 % opina que nunca da mala imagen, lo que sugiere que las opiniones están divididas.

El 4% de los estudiantes consumiría sustancias para hacer amigos y el 16% la consumiría para ser más sociables, 12% también lo harían para “ligar”. El 8% consumiría alguna sustancia para desconectarse de la realidad, también el 8% lo haría porque piensa que no pasa nada. Y uno de los datos más sugerentes es que el 24% consumiría alguna sustancia por curiosidad.

El 16% consumiría alguna sustancia para resolver sus problemas, 12% consumiría alguna sustancia porque es la mejor forma de divertirse y 12% consumiría una sustancia porqué cree que la puede controlar.



También, cabe mencionarse algo curioso, algunos adolescentes piensan que la pubertad incita a consumir sustancias, e incluso el consumirlas es algo normal de esta etapa “la pubertad”, y a su vez esta no está aunada en ningún sentido a la agresividad (Tabla 5).

Tabla 5					
Resultados de los ítems del Cuestionario Percepción de Riesgo					
Número de Ítem	Ítem	Escala			
		Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1	Consumo o consumiría una sustancia porque mis amigos me invitan	88%	4%		8%
2	Nos la pasamos mejor porque consumimos alguna sustancia	92%			8%
3	Consumo o consumiría una sustancia para integrarme con mis compañeros	96%			4%
4	Convivir con personas que solamente consumen una sustancia es una relación vacía	88%	4%	4%	4%
5	Consumir una sustancia da mala imagen	64%	8%	8%	20%
6	Consumir alguna sustancia perjudica el trato y diálogo con la familia	40%	16%	8%	32%
7	Consumir alguna sustancia puede generar problemas familiares y/o de pareja	20%	20%	10%	50%
8	Consumir alguna sustancia da mala imagen para los niños	46%	4%	4%	46%
9	Consumo o consumiría alguna sustancia para ser más abierto y sociable	84%	12%	4%	
10	Consumo o consumiría alguna sustancia para conocer gente y hacer amigos	96%			4%
11	Consumo o consumiría alguna sustancia por imitación o presión del grupo	92%	4%		4%
12	Consumo o consumiría alguna sustancia para ligar mejor	88%	12%		
13	Consumo o consumiría alguna sustancia para desconectarme o evitar la realidad	92%	8%		
14	Consumo o consumiría alguna sustancia de vez en cuando porque no pasa nada	92%			8%
15	Consumo o consumiría alguna sustancia por curiosidad	76%	20%	4%	
16	Consumo o consumiría alguna sustancia para festejar un triunfo escolar	84%	4%	8%	4%
17	No hace falta consumir alguna sustancia para pasarla bien	56%	4%	8%	32%
18	Consumir alguna sustancia produce mal humor y agresividad	56%	16%	4%	24%
19	Al consumir alguna sustancia haces el ridículo y cosas de las que te arrepientes	48%	4%	8%	16%
20	Al consumir algunas sustancias se pierde el control de sí mismo	60%	12%	4%	24%
21	Consumo o consumiría alguna sustancia para resolver los problemas	84%	8%	4%	4%
22	Consumo o consumiría alguna para provocar nuevas sensaciones	88%	4%	4%	4%



23	Consumo o consumiría alguna sustancia porque es la mejor forma de divertirse	88%	8%		4%
24	Consumo o consumiría alguna sustancia porque sé que la puedo controlar	88%	8%		4%
25	Consumo o consumiría alguna sustancia por costumbre	88%	4%		8%
26	Consumo o consumiría alguna sustancia porque es algo normal en la pubertad	84%	8%		8%
27	La pubertad incita a consumir alguna sustancia	72%	8%		20%

Nota. El total de la población de adolescentes a quien se aplicó el cuestionario fue (N=44), y todos ellos contestaron la totalidad de los ítems a excepción del ítem 6 que el 4 % no lo contestó.

6.2.3 Cuestionario de Hábitos-Tamizaje

En cuanto al Cuestionario de Tamizaje (Pacheco-Guzmán, 2014) 20 de 44 adolescentes mencionaron que alguna vez han consumido alguna bebida alcohólica; sin embargo 30 de 44 de ellos afirman que lo hicieron en el último año, es decir un dato contradictorio, ya que es mayor la cantidad de los que han bebido en el último año que los que alguna vez lo han probado, además durante el trascurso del taller se preguntó nuevamente quién había bebido alguna vez alcohol, y la mayoría aseguro que lo había hecho, el que al inicio algunos hayan omitido esta información podría deberse a muchas causas (miedo, desconfianza, desinterés, apatía etc.); 9 de los 44 lo hicieron en el último mes, 5 de ellos lo hicieron en esa misma semana y 3 un día anterior a la aplicación del instrumento.

De 14 adolescentes que mencionaron la edad a la que comenzaron a beber; 4 de ellos fue a los 11 años, 2 a los 12 años, 3 a los 13 años, 1 a los 8 años, 1 a los 9 años, 1 a los 7 años, 1 a los 5 años y 1 a los cuatro años. Siendo en algunos casos aquellos en que probaron por error la bebida de sus padres.

8 de los de los 44 adolescentes mencionaron haber consumido alguna vez tabaco, 5 adolescentes de ellos han fumado durante el último mes, semana y un día antes. De 6 adolescentes que mencionaron la edad a la que empezaron a fumar tabaco uno de ellos comenzó a la edad de 10 años, 1 a los 9 años, 1 a los 8 años, 1 a los 11 años, 1 a los 13 años y uno a los 6 años.

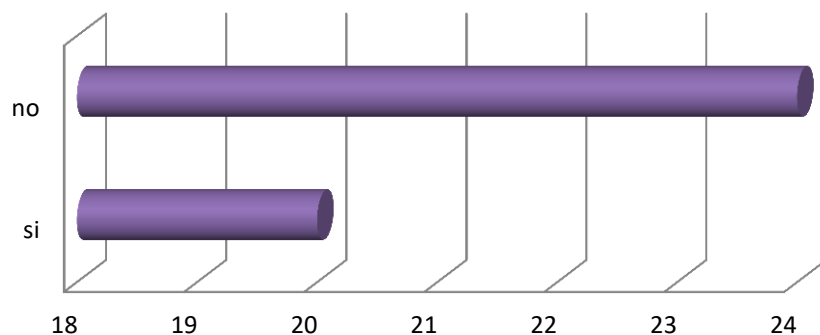
De los 44 alumnos 7 mencionaron que alguna vez han fumado marihuana, 3 han mantenido este hábito durante el último año, mes e incluso una semana antes de la aplicación del instrumento; de 6 adolescentes que contestaron la edad a la que comenzaron a fumar marihuana, mencionan que lo hicieron 3 a los 12 años, 1 a los 13 años, 1 a los 12 y 1 a los 11 años. En la Figura 9, se puede ver más detalladamente las respuestas a este cuestionario.

Por otra parte, en conjunto de todos los datos recabados, algunos de estos sugieren, que este grupo de adolescentes carece de cierta información acerca de las drogas y sus consecuencias; de como ellos pueden regular sus emociones, y como identificar sus habilidades. Por lo que el taller podría ayudar a ejercitar sus habilidades, incluso quizás desarrollarlas o potenciarlas y principalmente identificarlas para hacer uso de ellas.



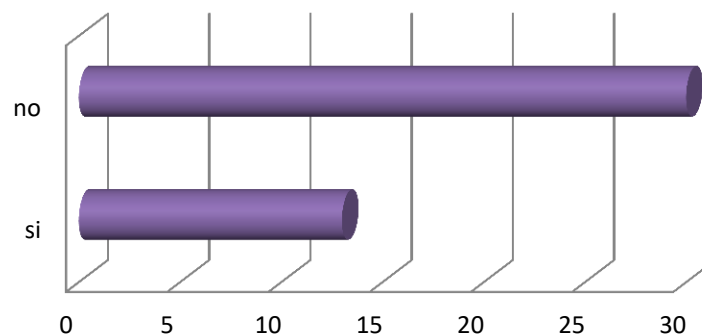
Respuestas al Cuestionario de Hábitos-Tamizaje

**¿Alguna vez has consumido bebidas
alcoholicas?**



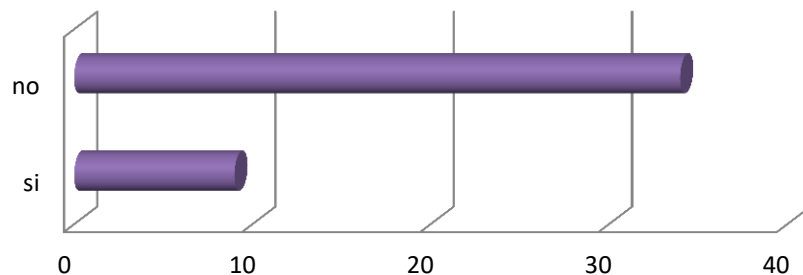
Pregunta 1 N=44

**¿Durante el último año has
consumido bebidas alcoholicas?**



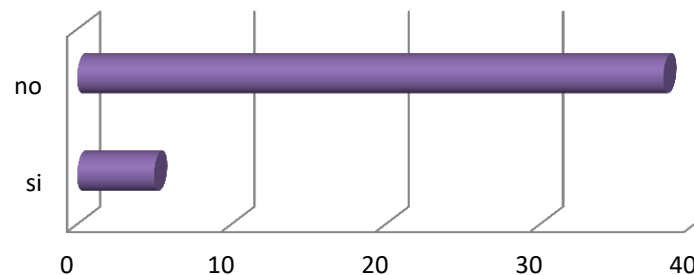
Pregunta 2 N=44

**¿Durante el último mes has
consumido bebidas alcoholicas?**



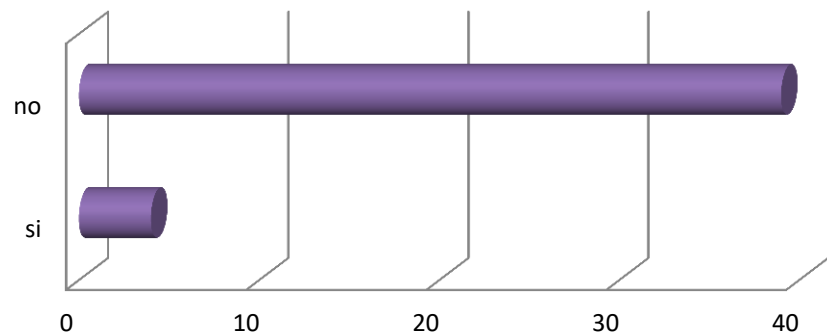
Pregunta 3 N=44

**¿Durante la última semana has
consumido bebidas alcoholicas?**



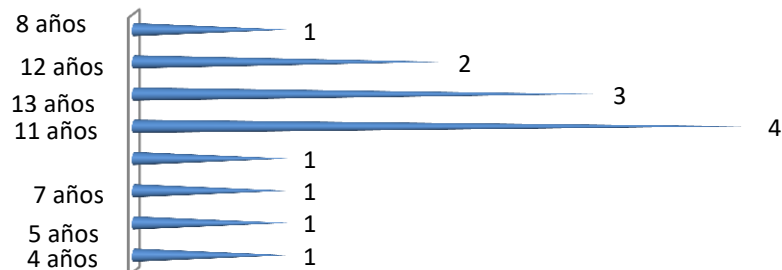
Pregunta 4 N= 44

¿Ayer consumiste bebidas alcohólicas?



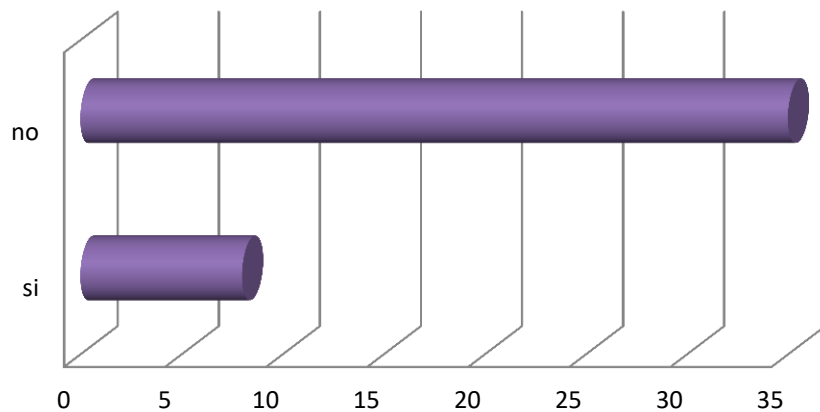
Pregunta 5 N=44

14 alumnos mencionaron la edad a la que comenzaron a beber



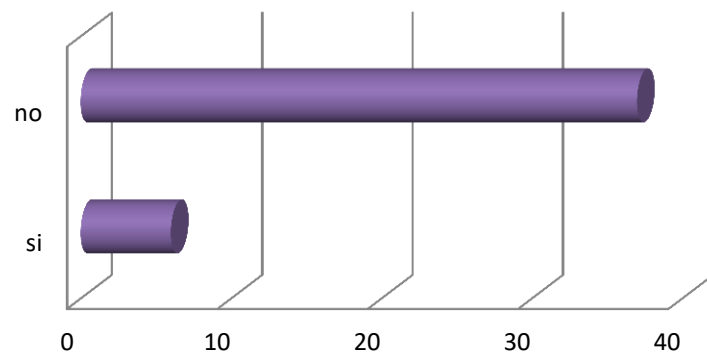
Pregunta 6 N=14

¿Alguna vez has consumido tabaco?



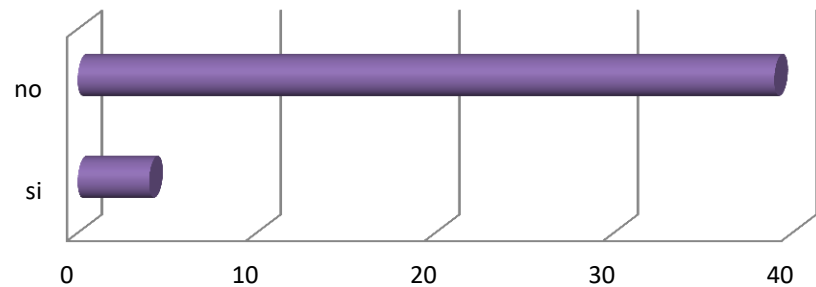
Pregunta 7 N=44

¿Durante el último año has consumido tabaco?



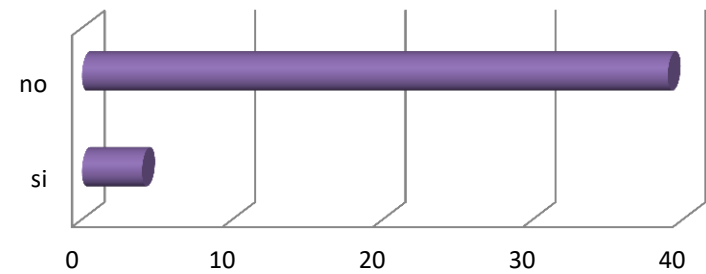
Pregunta 8 N=44

¿Durante el último mes has consumido tabaco?



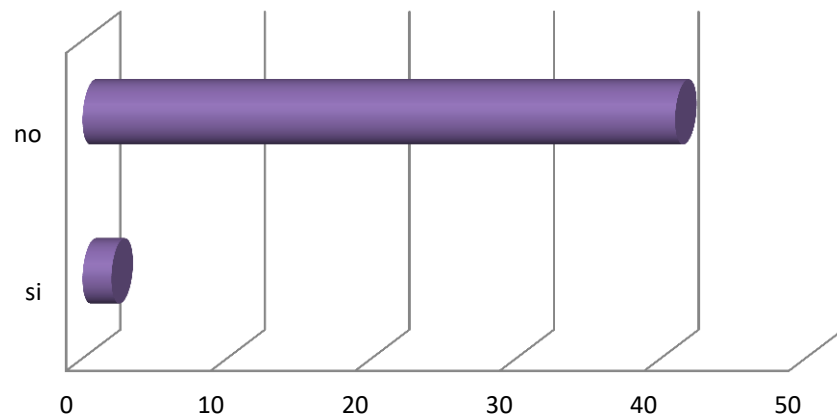
Pregunta 9 N=44

¿Durante la última semana has consumido tabaco?



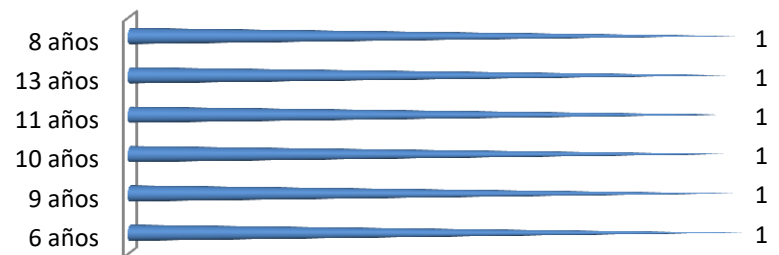
Pregunta 10 N=44

¿Ayer consumiste tabaco?



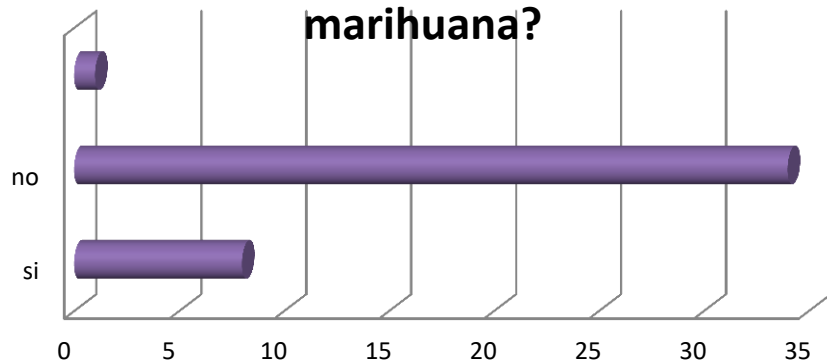
Pregunta 11 N=44

6 alumnos mencionaron la edad a la que fumarón tabaco por primera vez



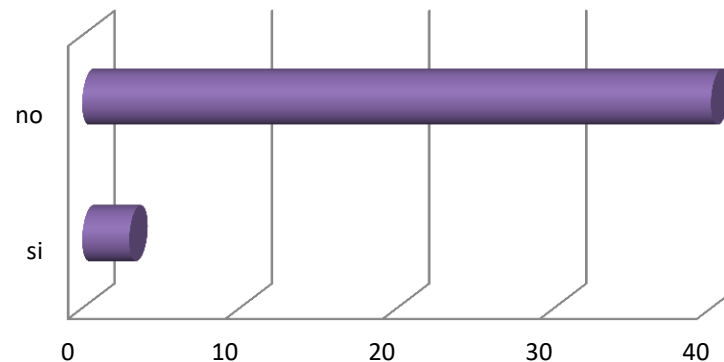
Pregunta 12 N=6

¿Alguna vez has consumido marihuana?



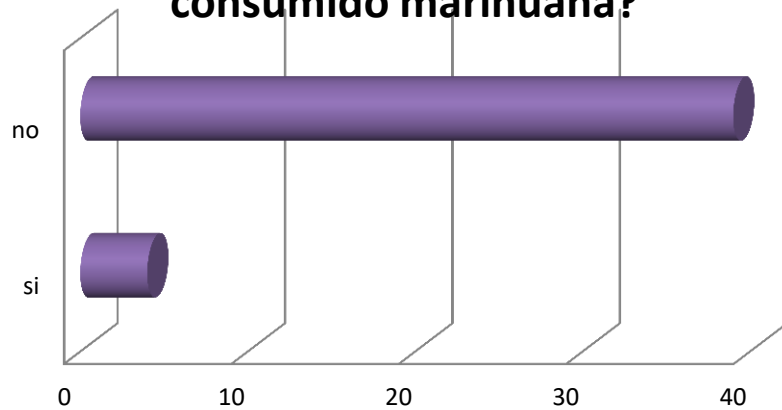
Pregunta 13 N=44

¿Durante el último año?



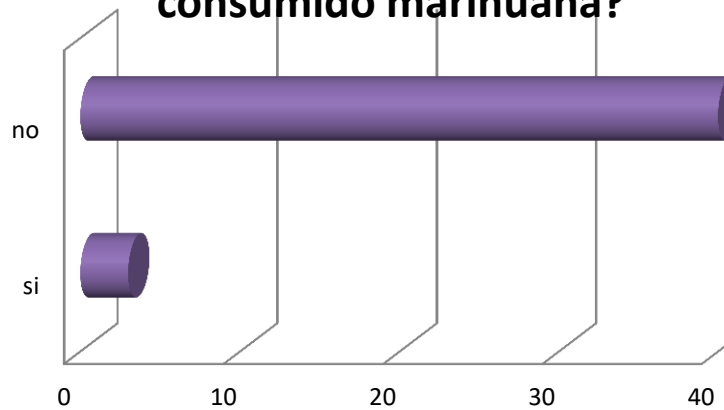
Pregunta 14 N=44

¿Durante el último mes has consumido marihuana?



Pregunta 15 N=44

¿Durante la última semana has consumido marihuana?



Pregunta 16 N=44

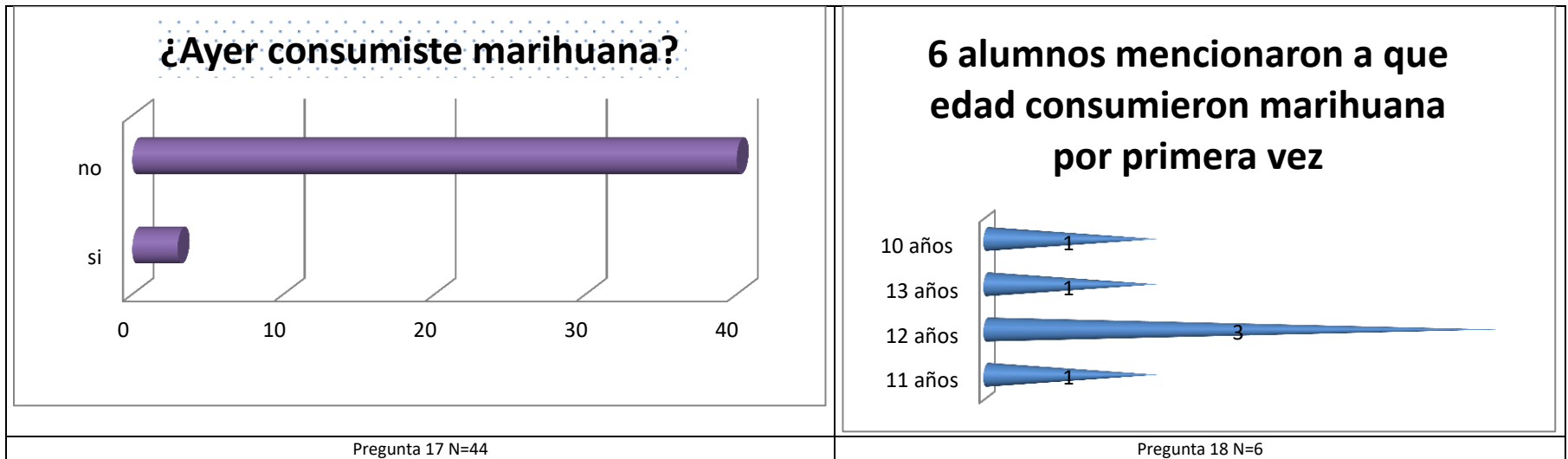


Figura 9. Respuestas al Cuestionario de Hábitos-Tamizaje

5.3 Resultados de las sesiones del taller

En el transcurso de las sesiones se fueron dando diferentes avances, entre ellos lograr acuerdos y negociaciones; que los adolescentes pusieran disposición en las actividades, ganar su confianza, hacerles saber que ese era su espacio y ellos lo dirigían, fomentar la participación y canalizarla, capturar la atención, lograr respuestas más asertivas, y reducir conductas hostiles y pesimistas que se encontraban dentro del grupo.

Se logró que los adolescentes pudieran detectar sus emociones (mencionaron más abiertamente como se sentían en la escuela y casa, qué lo causaba, y la emoción que les evocaba) y que fueran más tolerantes con otras personas, generando mayor empatía. Ellos explícitamente relataron ejemplos de su vida y de cosas que había aplicado del taller para solucionarlos, como por ejemplo “mi hermano me golpeo ayer y me molesté mucho e iba regresarle el golpe pero mejor me aleje me tomé un tiempo fuera y lo ignoré”.

También, previamente se había trabajado la técnica de relajación y control de respiración, y los adolescentes mencionaron que la relajación, les había servido para controlar sus emociones, y que los pasos que utilizamos para la solución de problemas les ayudo a tomar decisiones con mejores resultados en sus vidas.

Al final se obtuvo la participación de personas que no lo habían hecho, y se logró la socialización de algunos alumnos con otros que anteriormente no se había dirigido la palabra. Se observó que lograron cosas favorables, como la construcción de pensamiento más crítico. En el apartado de anexos (Anexo 3) se mencionan de manera más explícita los logros y dificultades encontrados en cada una de las sesiones.

Metas alcanzadas

De forma general y cualitativa se puede decir el taller cumplió algunas metas, entre ellas están:

- Se fomentó el desarrollo de destrezas a través del taller para permitir que los adolescentes adquirieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria.
- Se logró de manera general, plantear las problemáticas y consecuencias que puede traer el consumo de drogas y alcohol, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas al reducir el riesgo de las adicciones.
- Identificación de emociones básicas, además lograron detectar en que situaciones las expresan y de qué manera.
- Identificación de los efectos de algunas drogas.
- Expresar dudas y creencias, e identificaron los conceptos básicos del consumo de droga



- Los adolescentes aprendieron técnicas de regulación emocional.
- Los adolescentes identificaron los pasos para solucionar los problemas y las ventajas de tomar decisiones adecuadas.
- Los adolescentes identificaron las ventajas del trabajo en equipo
- Los adolescentes rompieron la rutina al, aprender de otras formas.

Logros en el grupo

- Después de un tiempo se logró interés y participación de la mayoría de alumnos hacia el taller.
- Se logró disposición de los alumnos para aprender y realizar las dinámicas y actividades.
- Algunos alumnos mencionaron aplicar las habilidades que vimos en clase en su vida; como toma de decisiones, relajación y detección y regulación emocional.
- Algunos jóvenes mencionaron que les sirvió el taller y les pareció divertido.
- Al final hubo un mayor manejo del grupo y mayor atención.
- Los jóvenes fueron más abiertos para expresar sus ideas y formas de sentir.
- Los encuentros fueron gratos, las personas se sintieron tratadas con respeto y cariño.
- Después de ver las dinámicas los adolescentes brindaron respuestas más asertivas.

Logros personales

- Aumentó mi tolerancia a la frustración y tolerancia.
- Me volví un poco más sensible a las necesidades de los jóvenes.
- Aprendí un poco del sentir y pensar de los adolescentes.
- Logré un mayor manejo del grupo en las últimas sesiones, a pesar de ser un grupo difícil de moderar.
- Logré una mejor comunicación y negociación con el grupo.
- Me enfrenté a diferentes formas de pensar.
- Pude solucionar algunas situaciones que se presentaron en el salón y resolver algunas dudas.



- Desarrollé empatía de algunos alumnos hacía mí y de mí hacia ellos.

Experiencia

Entre diferentes cosas que aprendí durante el servicio social, me encontré con que la teoría no es diferente a la práctica, sino más bien son complementarias, y una no es basta sin la otra. Por un lado es importante conocer y comprender los conceptos, teorías, técnicas y métodos que utiliza la psicología para entender el comportamiento general de la psique. Pero también es importante recalcar que todo adolescente al igual que toda persona tiene diferente forma de comportarse, pensar y sentir, por lo que debemos ser sensibles a las necesidades, inquietudes y preocupaciones que se presentan a esta edad de forma colectiva e individual.

Mi aprendizaje durante mi estancia en el servicio social, yo lo dividiría en 5 momentos: Conocimiento, Capacitación Evaluación, Diagnóstico e Intervención.

Conocimiento: Aunque el aprendizaje fue constante, gran parte del conocimiento lo adquirí gracias al aprender a “buscar información especializada” (artículos, notas, directorios, manuales libros etc.), acerca de temáticas de consumo de sustancias, el desarrollo del adolescente y de habilidades para la vida, y como ellas convergen en un punto importante del quehacer del psicólogo en su vida profesional.

Capacitación: Durante la capacitación aprendí cómo se puede llevar una sesión de un taller (Objetivos, elaboración de materiales, duración, estrategias, e instrucciones) y desarrollar y seleccionar dinámicas de acuerdo a objetivos que se pretender cumplir; además aprendí a elaborar cartas descriptivas, y a visualizar como respondería ante diferentes situaciones que se llegasen a presentar en un aula.

Evaluación: Por otra parte, aprendí a aplicar algunos instrumentos, a puntuar, interpretar y a presentar los resultados.

Diagnóstico: Adquirí habilidades para diagnosticar, y con diagnosticar no me refiero al psicopatológico, si no a la capacidad de observar, sentir, y escuchar, a los adolescentes durante cada una de las sesiones.

Intervención: Una de las partes más esenciales del servicio social, y de la que más aprendí fue el conocer y aplicar una intervención breve, este momento fue propiamente el impartir los talleres, el servir como facilitador para acercar a los adolescentes a una sensibilización y concepción de la prevención de adicciones y reforzar en ellos las habilidades para la vida.

Cabe mencionarse que todo este conocimiento me servirá en un futuro para mi vida profesional, ya que, al igual que los adolescentes con los que estuve, yo desarrolle algunas habilidades como la escucha activa y pasiva, asertividad, regulación emocional, observación. Así mismo fortalecí



valores como respeto, tolerancia, compromiso, responsabilidad, empatía, y honestidad. Y quizás una de las cosas más valiosas que comprendí fue que para entender verdaderamente un adolescente, se debe tratar de pensar y sentir como ellos visualizando todo su contexto, no pensar y sentir como nosotros creemos que es un adolescente desde nuestro contexto.



VI. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS

7.1 Recomendaciones particulares

- Continuar trabajando en la prevención de las adicciones a través del fomento del uso de habilidades para la vida.
- Desarrollar nuevas estrategias de manejo de grupo.
- Ampliar la invitación de la participación de los integrantes del taller, haciendo más participes al profesorado y a los padres de familia.
- Trabajar con los adolescentes la importancia de las reglas y el respeto.
- Hacer un análisis más exhaustivo de los factores de riesgo y de protección de los adolescentes.
- Proponer otras metodologías para la prevención de adicciones.
- Sensibilizar, orientar y formar a los adolescentes como actores de sus propias acciones y consecuencias.
- Construir junto con los adolescentes herramientas aplicables en su vida personal.
- Empezar más apoyo y atención en las necesidades de los adolescentes.
- Dejarles como actividad final que propongan un proyecto para prevenir las adicciones.
- Insistir en que el taller es suyo, hecho por ellos y para ellos; y que lo que los aprendizajes que adquirieron los adopten en su vida diaria.
- Utilizar otras dinámicas para captar el interés de los adolescentes, haciendo simulaciones de su contexto.
- Hacer recomendaciones finales a los adolescentes más vulnerables, apoyándose en diferentes instituciones enfocadas a la cultura, espacios sociales y deporte.
- Hacer invitaciones a ferias de la salud, donde se brinde información de conductas delictivas, bullying, acoso y violencia como causa de las adicciones.
- Trabajar en la conformación de una red interinstitucional con todas aquellas dependencias, organismos y sociedades que se dediquen a la prevención, tratamiento en adicciones o que de alguna manera contribuyan al fortalecimiento de factores protectores, para ofrecer una respuesta integral al problema. Y como un primer paso la elaboración de un directorio con los programas de cada institución, organismo y asociación para una comunicación, colaboración y canalización adecuada. Esto a la brevedad posible y una vez llevado a cabo dar un seguimiento.



-Recomendar a la escuela realizar círculos de lectura con los libros “Mujer y drogas” y “Violencia en la familia y adicciones”, “Como Proteger a tus hijos contra las drogas” “Habilidades para la Vida” e “Inhalables: un problema reemergente de salud pública”.

-Sugerir a la escuela participar en los eventos masivos de la localidad, realizando acciones para prevenir los daños y riesgos de las drogas.

-Formación de una red preventiva de las adicciones.

-Hacer redes de apoyo.

-Con la finalidad de evitar el inicio de consumo de drogas ilegales en población adolescente se recomienda dar un seguimiento a la prevención universal de consumo de tabaco y alcohol, no dejando en el olvido lo que se aprendió en el taller.



7.2 Propuesta

Como se observa en los resultados anteriores, los adolescentes estudiantes de secundaria, a los que se les aplicó los test presentan por lo menos a nivel medio habilidades para la vida (regulación emocional, asertividad, autoestima y trabajo en equipo). Sin embargo ya particularmente observando cada uno de los ítems del test, y mediante observaciones durante el taller que se impartió, se observó que les cuesta trabajo detectar sus habilidades, conocerlas y aprovecharla.

Por lo que, en primera instancia, el impartir talleres a nivel educación secundaria sirvió para que los adolescentes reconocieran, detectaran e hicieran uso de sus habilidades a través de la práctica, con ejemplos cercanos a ellos, para hacer frente a las situaciones que a esa edad los aquejan, y que incluso pudieran ser riesgosas.

Sin embargo, la labor no termina aquí; según indica la literatura (Sacristán 1997, Psaltis, 2002, Midgley y Maehr, 2000) la transición educativa de un grado escolar a otro nivel, por ejemplo de secundaria a preparatoria, es un cambio trascendental en la vida de los estudiantes, ya que ellos se encuentran en procesos de cambio, adaptación y ajuste, tanto en relación con el sistema educativo, así como a su etapa de juventud-adolescencia.

En este caso tenemos que la educación Medio Superior, recibe a jóvenes en un rango de edad que va de los 15 a 18 años (en promedio); una población de jóvenes que comienza a enfrentar nuevos cambios, definir sus opciones de vida, carácter, personalidad y trayectorias profesionales o de actividad general.

La transición escolar de un nivel a otro, como se indica en múltiples investigaciones, enfatiza en lo difícil que se convierte este periodo en la vida de los adolescentes-jóvenes (Coterrell, 1986, Psaltis, 2002, Kirkpatrick, 1997), especialmente, porque se conjugan una serie de factores tales como: cambios en la cultura escolar, transición de la adolescencia a juventud y cambio de estatus en el rol como estudiantes. En este sentido, Berlinger (citado en Tonkin y Watt, 2003), reconoce que “la transición escolar representaba para muchos estudiantes un movimiento estresante del nido de un ambiente protector y familiar con una considerable atención a una atmósfera impersonal y a menudo intimidante” (p.1).

Unido a lo anterior, Berlinger (citado por Tonkin y Watt, 2003), expresa que el autoconcepto de los estudiantes es afectado desfavorablemente por la transición escolar debido a que (...) una vez que los estudiantes alcanzan el punto de transición, el tamaño de la escuela se convierte significativamente más grande, los estándares académicos son más rigurosos, los círculos sociales y la presión de grupo cambian profundamente, la disciplina es más abruptamente tratada y los estudiantes a menudo creen que su desempeño es valorado públicamente y que tiene implicaciones de por vida (p. 5).



Por otra parte, la transición a nuevos contextos escolares implica cambios en la cultura escolar que pueden ser difíciles y hasta violentos para muchos adolescentes. Por lo que a causa de todos estos cambios en esta etapa del bachillerato, pudieran encontrarse en situaciones de riesgo los jóvenes-adolescentes.

Por ende, mi propuesta es que se impartan talleres de habilidades para la vida en el primer año de educación media superior (bachillerato), y mi aportación va aunada a la elaboración de un manual para impartir estos talleres, que contenga actividades en donde se fortalezcan las habilidades anteriormente trabajadas: regulación emocional, asertividad, autoestima y trabajo en equipo. Además del empleo de otras habilidades más, tales como: pensamiento crítico, pensamiento creativo, empatía, y comunicación interpersonal.

Lo que se espera en este manual es que el rol del joven-adolescente en el taller sea activo, reflexivo, propositivo, autónomo, protagonista y dirigente de sus habilidades; no se les dará solo los procedimientos a realizar, si no ellos participarán en la dirección que se tomará y desarrollará las actividades. En este caso el prestador de servicio social tendrá un rol de facilitador, abierto a las ideas de los participantes, pero considerando siempre los objetivos a alcanzar. Lo que se esperaría es que el manual logre un mayor fortalecimiento de habilidades con las que ya cuentan, y que adquieran o descubran algunas más, en contexto que sea significativo; y a causa del fortalecimiento de estas habilidades, prevenga la probabilidad del consumo de sustancias.

Por qué realizar un manual dirigida a esta población, es por el hecho de que hay escasos manuales de habilidades para la vida dirigidos a educación media superior y menos para la prevención de adicciones; y porque como anteriormente se menciona es una etapa vulnerable, basta ver algunos datos, por ejemplo tenemos que para 2017 la tendencia en México sigue en incremento, reveló la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017, el consumo de drogas aumentó el 47 por ciento en los últimos 7 años entre la población, de ellos el consumo de adolescentes de 12 a 17 años aumentó 125 por ciento y el de mujeres 222 por ciento. El 6.4% ha consumido cualquier droga alguna vez, el 3.1% lo ha hecho en el último año (437 mil) y el 1.2% en el último mes. Además 6.2% ha consumido drogas ilegales alguna vez (6.6% hombres y 5.8% mujeres), 2.9% en el último año (3.4% hombres y 2.3% mujeres) y 1.2% lo ha hecho en el último mes (1.7% hombres, 0.7% mujeres). Y 5.3% ha consumido marihuana, 1.1% cocaína y 1.3% inhalables alguna vez; en el último año 2.6% ha consumido marihuana 373 mil), 0.6% cocaína y 0.6% inhalables; en el último mes, 1.1% ha consumido marihuana y 0.2% cocaína (ENCODAT, 2017). El uso de inhalables ocurre por primera vez a una edad muy temprana, entre los 11 y 13 años, mientras que para los tranquilizantes y las anfetaminas suele ser entre 13 y 14 años y, finalmente, la cocaína se suele consumir por primera vez entre los 15 y 18 años de edad. El consumo de tabaco antes de los 18 años de edad es un factor determinante para la posterior adicción al mismo hasta en el 90 % de los casos (Soto, 2002).



Por lo que la prevención de adicciones a través de talleres impartidos en lugares donde los jóvenes pasan gran parte de su tiempo, es este caso la escuela (el bachillerato), puede disminuir los riesgos del consumo de sustancias y aumentar las prácticas de prevención de adicciones en la escuela. Los puntos fundamentales a tratar son: información, fortalecimiento de habilidades, sensibilización, pautas de consumo, evaluación de riesgos.

En este manual se propone el contenido de tres tipos de información: Información general sobre drogas, uso y consumo de sustancias así como prevención; actividades prácticas para fomentar el reforzamiento o desarrollo de habilidades para la vida; y referencias a recursos adicionales, entre ellos: formas de ponerse en contacto con otros programas, direcciones de Internet y correo electrónico pertinentes y otros libros y materiales impresos, en caso de que lo soliciten o lo requieran.

Es decir a través de este manual se propone:

- Ofrecer información sobre los riesgos que el consumo de la droga puede ocasionar, y factores que sirven como protección y prevención.
- Aportar información que precise el desarrollo de habilidades para la vida, mediante dinámicas, material gráfico, y escrito.
- Fortalecer las habilidades en los jóvenes con el objetivo de potenciar las actitudes positiva y factores de protección.

El presente manual está pensado para jóvenes de primer año de bachillerato; grupos de 20-25 participantes; con una duración de 2 horas por sesión; constituido por 10 sesiones en total, la primera sesión es la presentación y bienvenida, y la última es el cierre. Las 8 restantes abarcarán las habilidades que se quieren fortalecer y trabajar durante el taller: 1. Manejo de emociones y sentimientos 2. Autoestima 3. Pensamiento creativo 4. Pensamiento crítico 5. Comunicación asertiva. 6. Trabajo en equipo 7. Asertividad 8. Toma de decisiones.

Cada sesión tiene planeada 6 actividades, la primera es una recapitulación de la sesión anterior en la que se retomarán los puntos más esenciales a los que se llegó, y se comentará las actividades de mantenimiento (actividades que se dejaron para desarrollar en la semana anterior). La segunda actividad es introductoria al tema y a la habilidad que se quiere exponer en esa sesión. La tercera y cuarta son las actividades principales, en la tercera se expone a los participantes a una actividad que con lleve el fortalecimiento de una o varias habilidades y en la cuarta actividad se refuerza los objetivos de la tercera y sirve para aclarar algunas dudas que hayan surgido en la tercera. Además entre estas 2 actividades es donde se maneja información general sobre las drogas, del uso, abuso y consumo indebido de drogas entre los jóvenes, medidas para resolver problemas de uso indebido de drogas que puedan existir y su prevención. Por otra parte en la sesión cinco se hará un cierre general de las temáticas revisadas en el transcurso de la sesión mediante alguna



dinámica para rescatar los puntos más importantes, dudas y opiniones. Y por último la sexta actividad es una actividad de mantenimiento que consiste en una actividad para que realicen en casa, y sirva para reforzar lo que se aprendió en el taller e incite a la reflexión.

Cabe mencionarse que las actividades están pensadas en abarcar los 3 componente esenciales en una persona: lo cognitivo (pensamientos, ideas, constructos), emociones (Reacciones, afectos, posturas, actitudes y respuesta rápida para ajustarse a los cambios que se producen en el medio ambiente) y lo conductual (forma de actuar, reaccionar y responder, mediante el hacer). Algunas actividades de estas fueron tomadas y/o modificadas de manuales como los de: Centro Nacional de didáctica (2008); Gómez (2007); UACM (2012); SEP (2008); Fundación de Secretariado Gitano (2015). Mientras que otras actividades son de autoría propia. A continuación se desglosa el manual.



Manual habilidades para la vida

Educación media superior
2017

Carlos Jair Velasco Peña

MANUAL

HABILIDADES PARA LA VIDA

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

MEDIO SUPERIOR

CONTENIDO

1. Presentación.....	0
2. Manejo de emoción y sentimientos	3
3. Autoestima.....	9
4. Pensamiento creativo.....	15
5. Pensamiento crítico.....	20
6. Comunicación asertiva	26
7. Trabajo en equipo.....	32
8. Asertividad.....	37
9. Toma de decisiones	43
10. Cierre.....	49
11. Anexos.....	52



Todos somos unos genios. Pero si juzgas un pez por su habilidad escalando un árbol, vivirá su vida creyendo que es estúpido.

Albert Einstein

Tema 1 Presentación del taller

Propósitos generales.

- Que los participantes conozcan en que consiste el taller y cuáles son los objetivos esperados a alcanzar.
- Que los participantes se empiecen a conocer y se genere un clima agradable previo al inicio de las actividades

Propósitos específicos.

- Presentar y describir las características del taller, así como conocer los participantes que lo integrarán.
- Que se genere un ambiente de confianza entre los integrantes del grupo.
- Establecer las reglas junto con los participantes que estarán presentes todo el taller.

Actividad 1: Presentación	Objetivos de la actividad: Que los/as participantes conozcan de manera general las temáticas y objetivos que se planean llevar a cabo durante el taller.	Desarrollo: De manera general se les explicará los objetivos, la duración y las temáticas que se plantean en el taller. Se les mencionara lo que se espera de ellos, y se le dará la opción de participar para conocer su opinión, acerca de la relevancia y pertinencia del taller.	Duración: 20 minutos
	Notas: El facilitador debe presentarse de manera amable y con apertura para generar empatía.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 (Introductoria): Establecimiento de normas y reglas	Objetivos de la actividad: Establecer acuerdos y normas de convivencia junto con los participantes de convivencia	Desarrollo: Con ellos se plantearan, las formas en las que se convivirá durante el taller, para ello se les pedirá su opinión de las reglas y cómo ellos creen que se debe interactuar y participar en el taller, y a lo que se comprometen, por ejemplo con brindar/recibir respeto, tolerancia, orden, etc. Y se procederá a anotarlos en un papel bond o rotafolios, que estará presente cada sesión del taller para	Duración: 20 minutos
	Notas: Se debe dar apertura a que ellos expresen como es la mejor manera en la que debe darse la dinámica en el taller, estableciendo reglas.		Materiales: Papel bond Plumón
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

		recordarlos.	
Actividad 3: Aplicación de instrumento	Objetivos de la actividad: Aplicar un instrumento de evaluación, que pueda ser comparado posteriormente al término del taller.	Desarrollo: Se aplicara algún instrumento, cuestionario o test que mida habilidades para la vida, y uso, abuso o consumo de sustancias, para tener un parámetro inicial.	Duración: 30 minutos
	Notas: Se les pedirá a los participantes que contesten de la manera más honesta posible, y se les mencionara que lo que ellos escriban, al igual que los resultados son confidenciales y no serán compartidos, con ninguna persona.		Materiales: Test, y lápiz u pluma
	Conceptos: NA		
Actividad 5: Presentación por parejas	Objetivos de la actividad: Permitir al facilitador presentarse como un integrante más del grupo. Permitirse a los miembros del grupo conocerse (aun cuando no se reúnan por primera vez) desde diferentes perspectivas.	Desarrollo: a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 2; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un círculo en el centro del local y dar la consigna de que, en determinado momento, tomen de la mano al compañero más cercano; o utilizar una tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares (cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra), se reparten las tarjetas entre los miembros y cada uno debe buscar a la persona que tiene la otra parte del refrán. Pueden utilizarse otras variantes. b) Intercambio entre la pareja: Durante unos	Duración: 40 minutos
	Notas: El coordinador debe estar atento para animar y agilizar la presentación. Puede pedir comentarios al final o resumir los aspectos más significativos que se hayan presentado.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

		<p>minutos las parejas se informan e intercambian sobre los datos personales pedidos.</p> <p>c) Presentación en plenario: Cada cual presenta a su pareja, dando los datos pedidos por el facilitador o coordinador (nombre, pasatiempo, ocupación, gustos, cualidades).</p>	
Actividad 5: Cierre	<p>Objetivos de la actividad: Rescatar los puntos más relevantes de la sesión y agradecer la participación en el taller. Evaluar si los fines que se trazaron previamente se cumplieron o en que medida pueda hacerse una mejora</p>	<p>Desarrollo: Se hará un cierre de las actividades, pidiendo la participación de los miembros del taller acerca de lo que se aprendió, de lo que les gusto y no les gusto.</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas: Se recomienda rescatar las cualidades del grupo observadas hasta el momento. Por ejemplo si son participativos, o son n grupo unido, etc.</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

Tema 2 : Manejo de emociones y sentimientos			
Propósitos generales.			
<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes puedan identificar, reconocer y aceptar sus emociones y sentimientos, así como la manera en la que expresan. • Que los participantes sean capaces de aprender a nombrar y enunciar sus sentimientos y emociones. 			
Propósitos específicos.			
<ul style="list-style-type: none"> • Que se genere un ambiente de confianza entre los integrantes del grupo para que puedan experimentar y expresar su emocionalidad con mayor libertad. • Que a través de experiencias vivenciales y lúdicas los participantes reconozcan sus emociones como vehículo de conocimiento y aprendizaje. • Que a partir de los estímulos musicales, los participantes puedan identificar las manifestaciones de diversas emociones. • Que los participantes logren una atención relajada para permitirse experimentar los sentimientos y emociones. • Que el participante desarrolle el alto afectivo como herramienta para dar una respuesta constructiva ante emociones o sentimientos que lo rebasan 			
Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Mantener presente las reglas y acuerdos que se mantendrán durante las dinámicas del taller.	Desarrollo: Se recapitularan las reglas y acuerdos a los que los participantes en la sesión anterior, se comprometieron a mantener en el taller.	Duración: 15 minutos
	Notas: Ninguna.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 (Introdutoria): "Se murió chicho"	Objetivos de la actividad: Identificar que a pesar de que se puede tener la misma experiencia, la forma de expresar y experimentar las emociones es muy diversa.	Desarrollo: a) Se colocan todos los participantes en círculo. Un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió chicho"; pero llorando y haciendo gestos exagerados. b) El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra; pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego, deberá continuar pasando la "Noticia" de que se murió chicho al de su derecha, llorando igualmente y con gestos exagerados. Se continuará la secuencia hasta	Duración: 25 minutos
	Notas: El facilitador deberá estar atento a las reacciones de todos los participantes, y el cómo expresan sus emociones o sentimientos, ya que le servirá para concluir la diversidad de reacciones que existen.		Materiales: Plumón o gris Pizarrón

Manual habilidades para la vida

	<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emoción: Son aquellas repuestas fisiológicas inmediatas ante un estímulo. Su expresión puede ser física, a través del rostro o la elevación en el pulso cardiaco, aunque también suelen involucrar reacciones conductuales como acercarse, comportarse agresivamente o huir. Su manifestación está vinculada con nuestro aprendizaje familiar, social, cultural, y están influenciadas por nuestro estado de ánimo. La emoción tiene un tiempo corto de duración. • Sentimiento: Los sentimientos surgen cuando somos conscientes de lo que nos provoca dicha emoción, y somos capaces de asociarlas con nuestros conocimientos previos. Los sentimientos son perdurables aun cuando el estímulo haya desaparecido, ya que somos nosotros mismos quienes los generamos. Ejemplos de sentimientos son el amor y el resentimiento. 	<p>que termine la rueda.</p> <p>c) Después deberá iniciarse otra rueda; pero cambiando la actitud. Por ejemplo, asustado, nervioso, borracho, alegre, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice.</p> <p>d) Posteriormente se pedirá la participación de los adolescentes para conocer su opinión acerca de la actividad y sus observaciones. Y se les preguntará ¿Todos expresaron las emociones de la misma manera? ¿Qué son y cuáles son las emociones? ¿Son lo mismo que los sentimientos? ¿En qué difieren?.</p> <p>e) Se explicará la definición de emoción y sentimiento, y como difieren, y se les brindará un ejemplo, y se les pedirá que piensen en uno.</p>	
<p>Actividad 3 (Principal):</p> <p>Abanico de emociones</p>	<p>Objetivos de la actividad: Evocar diferentes emociones entre los participantes</p> <p>Notas: Para llevar a cabo este ejercicio es importante que el facilitador tenga a la mano un celular o reproductor de música probado y preparado con la secuencia</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>1. El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, sentados en una posición cómoda con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave les dirá que desea hacerles un regalo para que lo disfruten y les solicitará que se encuentren atentos a las respuestas de su</p>	<p>Duración: 20 minutos</p> <p>Materiales: Cuadro de registro (ver anexo A) Reproductor de música con diferentes tipos de pistas musicales.</p>

Manual habilidades para la vida

	<p>musical para que en seguida de dar la indicación empiece a reproducir la música. La intencionalidad de esta actividad será que el participante pueda explorar su emocionalidad a partir de distintos estímulos musicales.</p>	<p>cuerpo.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Comenzará a reproducirse una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Sugerimos una pista de cumbia, zamba, una romántica, y relajante.3. Al término de la secuencia les pedirá que abran los ojos, y les explicará que a partir de esta experiencia podemos identificar cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y que poder identificarlas nos permite tener mayor conciencia de ellas y de cómo se manifiestan los sentimientos en el cuerpo. Para el reconocimiento de las emociones y de las manifestaciones físicas que las acompaña, el facilitador presentará la siguiente lista de preguntas al pleno:<ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo se sintieron?2. ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?3. ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?Para hacer el registro de emociones y sentimientos el facilitador repartirá hojas de ayuda en las que los participantes registrarán qué emociones se despertaron en ellos al escuchar la canción y qué manifestaciones corporales identificaron (ver anexo A) . El facilitador preguntará al grupo si alguien desea compartir lo que escribió, escuchará atento todas las opiniones y, a partir de éstas, hará un breve cierre de acuerdo a lo expuesto	
	<p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento de sí mismo: Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta y cuáles son nuestros límites, así como también reconocer nuestras capacidades y potencialidades, para poder construir mayor autonomía a partir de este reconocimiento		

Manual habilidades para la vida

		<p>por los participantes. Se sugiere que se haga énfasis que al reconocer nuestras reacciones corporales y como se relacionan con nuestros sentimientos estaremos mejor capacitados para nombrarlos. Por ejemplo al identificar que las contracturas musculares en hombros o cuello están relacionadas con atravesar una situación estresante.</p> <p>4) Se les explicará la definición de conocimiento de sí mismo.</p>	
<p>Actividad 5 (Reforzamiento: Alto afectivo)</p>	<p>Objetivos de la actividad: Que el participante desarrolle el alto afectivo como herramienta para dar una respuesta constructiva ante emociones o sentimientos que lo rebasan. Que, al identificar sus emociones, conocer y experimentar la herramienta del alto afectivo, el participante sea capaz de desarrollar una conducta constructiva</p> <p>Notas: Es importante que el facilitador destaque el valor de la herramienta Alto Afectivo rescatando lo central de las ideas que a continuación se presentan: El Alto Afectivo nos ayuda a evitar que seamos arrastrados por nuestros propios sentimientos o emociones al tomar una decisión arrebatada. Es importante resaltar que existen diversos tipos de emociones, todas ellas naturales por lo que no existen emociones buenas o malas, positivas o negativas. Algunas</p>	<p>Desarrollo: El facilitador preparará un número de tarjetas, en cada una instruirá a quien la recibe que exprese ante el compañero con el que le toca trabajar, una emoción o de una conducta. Por ejemplo: Llorar en silencio tapando los ojos con las manos. Empujar al compañero al pasar intempestivamente junto a él. Gritar de felicidad Hacer un berriche por enojo Tener lastima de sí mismo</p> <p>1. El facilitador pedirá al grupo que se divida en parejas para realizar un ejercicio en el que uno de los integrantes de la pareja desarrollará una breve actuación, de acuerdo a las instrucciones que se le darán en una tarjeta y el otro reaccionará según le sugiera la actuación de su compañero. El facilitador explicará que la</p>	<p>Duración: 25 minutos</p> <p>Materiales: Tarjetas u hojas de papel que indiquen una acción a realizar (1 por cada participante)</p>

Manual habilidades para la vida

	<p>pueden ser agradables o desagradables lo que es vital es no reprimirlas y aceptarlas responsabilizándonos de las acciones que de ellas se derivan. El Alto Afectivo es una herramienta que nos permite tomar una actitud distinta y dar una respuesta diferente al conducirnos a una acción reflexionada y a una mayor consciencia sobre nosotros mismos, al tener claros nuestros límites. No podemos responsabilizar a las circunstancias y a quienes nos rodean de lo que experimentamos y de nuestra conducta, se debe caer en la cuenta de que los sentimientos, las emociones y las conductas son siempre propios, y no responsabilidad de la otra persona. Por ejemplo, cuando la realidad o el comportamiento de las otras personas no se subordinan a nuestros deseos generamos frustraciones y sentimientos desagradables. Al finalizar con la presentación de la herramienta el facilitador preguntará a los participantes lo que opinan y si tienen alguna pregunta sobre ella.</p>	<p>finalidad del ejercicio es construir un diálogo sin palabras a partir de lo que la acción del otro nos dice y darnos cuenta cómo nos afecta la interacción con otros</p> <p>2. El facilitador pedirá a los integrantes del grupo que se coloquen de frente. Iniciará el ejercicio el participante que tiene la tarjeta. Después de su actuación se colocará nuevamente frente a su compañero mirándolo a los ojos para indicarle que ha terminado. Después, el facilitador les pedirá que permanezcan así y que antes de responder se tomen un momento para reconocer los sentimientos que les generó la actuación de su compañero. Al finalizar el ejercicio, el facilitador preguntará a los participantes:</p> <p>¿Qué reacciones corporales identificaron en su compañero mientras hacían el ejercicio?</p> <p>¿Qué les sugirió o como interpretaron lo que su compañero estaba haciendo?</p> <p>¿Cuáles fueron sus respuestas corporales frente a las actuaciones de sus compañeros?</p> <p>Posteriormente el facilitador retomará el ejercicio de las tarjetas y las respuestas de los participantes para presentarles la herramienta del Alto afectivo.</p> <p>Les explicará que el alto afectivo es una herramienta que podemos emplear ante situaciones que nos rebasan como el estrés, la confrontación, el tráfico, etc., y consiste en:</p>	
	<p>Conceptos: Alto afectivo</p>		

Manual habilidades para la vida

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer una pausa justo en el momento en que estamos a punto de perder el control. 2. Respirar para tranquilizarnos. 3. Pensar para actuar como mejor convenga a la situación. <p>Se les explicará en que momento usar el alto afectivo (situaciones de estrés, enojo, ante una toma de decisiones)</p>	
Actividad 5: Cierre-Identificación de Sentimientos y Emociones	Objetivos de la actividad: Rescatar las vivencias mediante la participación, y cerrar las actividades con la opinión de los participantes.	Desarrollo: El facilitador guiará a los participantes para que realicen un cierre grupal en el que comenten sobre lo que observaron en ellos mismos y en sus compañeros durante los ejercicios.	Duración: 10 minutos Materiales: Ninguno
	Notas: Ninguna		
	Conceptos: NA		
Actividad 6: Mantenimiento	Objetivos de la actividad: Que los adolescentes identifiquen sus emociones y sentimientos en su vida cotidiana, y mantengan una apertura de conocimiento de ellos.	Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana se tomen un tiempo para escuchar sus canciones o ver sus películas favoritas, y mientras lo hacen reconozcan las emociones que les producen, tratando de identificar las manifestaciones corporales que producen en ellos esas emociones.	Duración: 5 minutos Materiales: Ninguno
	Notas: Ninguna		
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

Tema 3 : Autoestima

Propósitos generales.

- Que los participantes tomen conciencia de la imagen que tienen de sí mismos
- Que los participantes reconozcan a la autoestima como un posible factor de protección.

Propósitos específicos.

- Que los participantes identifiquen sus características más positivas.
- Que los participantes valoren las acciones y las de los demás de la forma más adecuada.
- Los participantes identifiquen sus cualidades y limitaciones personales, para elevar la autoestima personal e interpersonal

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Vincular las actividades que se están realizando con acciones de la vida cotidiana, y con las actividades siguientes.	Desarrollo: Al iniciar la sesión el facilitador pedirá a los participantes que comenten el ejercicio de mantenimiento, que se propuso la semana anterior, poniendo énfasis en si les fue posible aplicar la herramienta de identificación de las manifestaciones corporales de las emociones y los sentimientos, durante la semana. Después de escuchar a 2 ó 3 participantes, recordará a los asistentes que todas las habilidades necesitan de la práctica constante para que se haga una apropiación y naturalización de ellas.	Duración: 10 minutos
	Notas: El facilitador debe recalcar que es importante que se realicen las actividades que se les deja para realizar en casa, y que se traten de poner en práctica en situaciones comunes de la vida.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 (Introdutoria): YO SOY...	Objetivos de la actividad: -Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas. -Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos	Desarrollo: En primer lugar, el facilitador hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de sí mismo), siempre incitando a los participantes a que den su opinión, para entrar en materia. A continuación, se reparte a cada	Duración: 20 minutos Materiales: Hojas y lápices

Manual habilidades para la vida

	<p>Notas: Mencionarles a los participantes que todos tenemos cualidades positivas, y negativas, sin embargo siempre estamos en mejora y cambios constante.</p> <p>Conceptos: Autoestima: hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.</p>	<p>participante una hoja, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda de la hoja la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:</p> <p>YO SOY.....</p> <p>Yo soy</p> <p>Yo soy</p> <p>Yo soy</p> <p>Yo soy</p> <p>Yo soy</p> <p>Etc.</p> <p>Se les indica las siguientes instrucciones: “Van a escribir características tuyas que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, simularan que se van a vender a ustedes mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaran los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”. Finalmente, el facilitador pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en el pizarrón .Explicará a los adolescentes que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o</p>	
--	--	---	--

Manual habilidades para la vida

		<p>más negativamente. De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.</p> <p>Posteriormente se les recordará la definición de autoestima, y la importancia de conocernos y aceptarnos.</p>	
<p>Actividad 3 (Principal): importancia de los elogios</p>	<p>Objetivos de la actividad: Utilizar los elogios como herramientas de mejora del autoestima</p>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pedirá a los alumnos que den un elogio verbalmente a la persona de lado izquierdo, y uno a ellos mismo. 2. Se comenta al grupo que una forma de mejorar la autoestima y la de los demás, es aprender a expresar y recibir elogios. 3. Los/as participantes anotaran en un papel (de forma anónima), alguna virtud o cualidad que caracterice al compañero/a que está sentado a su derecha. <p>Introducir los papeles rellenos en una caja o bolsa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cada participante saca de la bolsa un papel. Tiene que asegurarse que no es el suyo. Según se extrae el papel se lee en voz alta el contenido del papel y todo el grupo intenta adivinar de quién es esa virtud. 5. Una vez extraídos todos los papeles, cada participante dice en voz alta la cualidad que anotó sobre el compañero/a que tiene a su derecha. 6. Concluir la dinámica poniendo en común 	<p>Duración: 20 minutos</p>
	<p>Notas: Usar el plan b, que se menciona al final del desarrollo en caso de que no se pueda llevar a cabo la primera actividad.</p>		<p>Materiales: Bolsa y hojas de papel</p>
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

		<p>cómo se ha sentido el grupo realizando este ejercicio, si ha coincidido la virtud que le escribió la persona de su derecha con lo que dijo el grupo y si les ha costado aceptar esa cualidad o virtud. Además de mencionar que varios compartimos características, cualidades y habilidades en común, sin en cambio también tenemos algunas que son únicas.</p> <p>Plan B</p> <p>En caso de que el grupo no se conozca, como plan b, se puede hacer como actividad, que ellos escriban una característica positiva que les hayan dicho (por ejemplo un piropo) y otra característica que ellos tengan, posteriormente todos las gritarán al mismo tiempo.</p>	
<p>Actividad 4 (Reforzamiento): La historia de Donovan y Giselle</p>	<p>Objetivos de la actividad: El objetivo es que los estudiantes identifiquen sus capacidades y potencialidades, para responder ante una situación de riesgo para su salud.</p>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador solicitará a una o a un participante que lea el relato en voz alta: La historia de Donovan y Giselle (ver anexo B) 2. Promueva una discusión grupal sobre el tema, a partir de las siguientes preguntas: ≠ ¿Cuáles son las situaciones que enfrentan los protagonistas de la historia? ≠ ¿Qué decisiones fundamentales deben tomar? ≠ ¿Cuáles creen que serían buenas decisiones? ≠ ¿Por qué? ≠ ¿Qué factores les han llevado a consumir tabaco, alcohol y drogas? ≠ ¿Creen que podrían haber elegido otro camino? 3. Anote en el pizarrón la pregunta: “¿Qué habrías hecho para evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas en una situación como 	<p>Duración: 40 minutos</p>
	<p>Notas: El facilitador debe explicar al grupo que, en ocasiones, los problemas a los que nos enfrentamos parecen cerrarnos toda oportunidad, especialmente cuando no sabemos cómo reaccionar o nos toman por sorpresa, pero que siempre existen algunas alternativas. El facilitador expondrá brevemente qué es la resiliencia y cómo puede ayudarnos</p>		<p>Materiales: Hojas de papel Lápiz Historia de Donovan y Giselle Cuadro de frases</p>

Manual habilidades para la vida

	<p>a enfrentar situaciones difíciles.</p>	<p>la del relato?”</p>	
	<p>Conceptos: Factor de protección: es un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas. Los factores de riesgo pueden aumentar las posibilidades de que una persona abuse de las drogas Resiliencia: Se define como la capacidad de afrontar situaciones desfavorables. Se trata de un conjunto de habilidades y actitudes que permiten resistir la adversidad y lograr, a partir de ésta, una ganancia en términos de crecimiento y desarrollo personal. A nivel individual, el conocimiento de sí mismo, la identificación de los valores, intereses y necesidades personales y el reconocimiento de las potencialidades y limitaciones favorecen la capacidad de resiliencia.</p>	<p>4. Para responder, solicite a los participantes que anoten en su cuaderno por lo menos cinco capacidades personales que ya identifican o que pueden llegar a desarrollar, de acuerdo con las siguientes frases: Yo puedo, yo tengo, yo puedo, yo estoy (ver anexo C). Se recomienda poner un ejemplo en el pizarrón para orientar el trabajo de sus estudiantes. (Yo tengo: capacidad para no dejarme vencer por los problemas. Yo soy: responsable de mi salud. Yo estoy: preparado para darme cuenta de que algo me puede hacer daño. Yo puedo: resolver las dificultades o hacer que no me dañen, sin tener que usar algo como escape.) 5. Solicite que identifiquen los aspectos que les costó más trabajo escribir y pida que subrayen con un color los que consideran que son sus capacidades, y con otro color sus potencialidades o aquellas habilidades que tienen que reforzar. 6. Posteriormente, se pedirá de manera voluntaria, lean de tres a cinco respuestas y anote en el pizarrón las más frecuentes. 7. Se les explicará que son los factores de riesgo y de protección, y de qué manera estos factores nos sirven para cuidarnos.</p>	

Manual habilidades para la vida

Actividad 5: Cierre	Objetivos de la actividad: Concluir a través de la reflexión los factores de protección que conocen y los de riesgo, y porque es importante conocerlos.	Desarrollo: Se les pedirá a los participantes que comenten lo que se aprendió el día de hoy, y una característica positiva de ellos. Se fomentará en el grupo una reflexión final sobre la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y su relación con la prevención del consumo de sustancias adictivas.	Duración: 20 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		
Actividad 6: Mantenimiento	Objetivos de la actividad: Reforzar las actividades anteriores a través de prever e imaginar.	Desarrollo: Se les pedirá a los participantes que en la semana piensen en cinco atributos positivos que los caracterizan, los logros que les han permitido alcanzar, y los obstáculos que hayan tenido que superar; que imaginen su vida sin los atributos y que consecuencias les hubiesen traído.	Duración: 10 minutos
	Notas : Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

Tema 4 : Pensamiento Creativo

Propósitos generales.

- Que los participantes reconozcan la creatividad como una experiencia de la vida cotidiana
- Que a través de las dinámicas los participantes descubran la sensación de libertad que los actos creativos tienen.

Propósitos específicos.

- Que a partir de una experiencia sensitiva los participantes reconozcan cómo sus sentidos los vinculan con el entorno y la información que adquieren a través de ellos les permite desarrollar su creatividad.
- Que el participante ubique su Ser creativo. SABER SER, dejarme ser en libertad.
- Que el participante reconozca e identifique el uso de la creatividad en su vida cotidiana para encontrar y experimentar alternativas diferentes a los problemas o necesidades que se le presentan. SABER HACER.

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Conocer la experiencia de los participantes durante la semana, y la puesta en práctica de lo aprendido.	Desarrollo: Se pedirá a los participantes compartan una experiencia que tuvieron en la semana relacionada con el tema de la autoestima, y que características están vinculadas con ella.	Duración: 10 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 “ Un par de ovarios”	Objetivos de la actividad: Estimular la creatividad a través de la crítica de información	Desarrollo: Para iniciar se preguntará: ¿Sabía usted que hace trescientos años atrás se creía que las mujeres tenían testículos? Seguidamente se invitará a los participantes a realizar una lectura individual (Ver anexo D), luego se abrirá una discusión por medio de las preguntas generadoras.	Duración: 30 minutos.
	Notas: El facilitador tratará de rescatar las respuestas más creativas		Materiales: Lectura Un par de ovarios (ver anexo D)
	Conceptos: Equidad		

Manual habilidades para la vida

		<p>Se les pedirá a los participantes analicen por unos segundos la siguiente frase: “Una mujer es un par de ovarios, mientras que un hombre es un ser humano provisto de un par de testículos”</p> <p>1. ¿Qué opina de esta afirmación? 2. ¿Refleja de alguna manera las diferencias de género que ha habido a lo largo de la historia? 3. ¿Tienen los hombres y las mujeres las mismas oportunidades, condiciones y derechos para desarrollarse personalmente? 4. ¿En la actualidad se siguen realizando “castraciones femeninas”? 5. ¿Hay otros campos de batalla en la sociedad en los que las mujeres y los hombres deben de luchar por sus derechos?</p> <p>Posteriormente se les explicará cuál es la definición de igualdad y equidad y como está vinculado al género, se terminará reflexionando que vivimos en un mundo desigual y poco equitativo, pero depende de nosotros que la situación siga así con el paso de los años, o que el cambio comience por nosotros (nuestro, pensar, actuar y sentir).</p>	
<p>Actividad 3 (Principal): Story board.</p>	<p>Objetivos de la actividad: Que los participantes, dado el movimiento del cuerpo, ejerciten su conciencia y memoria corporales para reconocer cómo eso nos da una experiencia de libertad y surgimiento de emociones, sensaciones y pensamientos al ir rememorando lo hecho durante el día. Que el asistente reconozca e identifique</p>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo y les explicará que este es un ejercicio individual de memoria corporal que consiste en hacer un recordatorio físico de lo realizado durante un día. Desde antes de levantarse hasta que se acostaron. 2. Invítelos a escoger un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodos para realizar su 	<p>Duración: 30 minutos</p> <p>Materiales: Plumones y cartulina</p>

Manual habilidades para la vida

	<p>las ocasiones en que, dado un actuar no tan automatizado y rígido, ha hecho uso de su creatividad en sus actividades diarias</p>	<p>ejercicio.</p> <p>3. Una vez en el lugar que eligieron, pídeles que inicien su ejercicio actuando o simulando las acciones que hacen antes de levantarse de la cama y esto dará pie al siguiente movimiento y así sucesivamente, hasta el fin del día.</p> <p>4. Al término del ejercicio, pídeles que permanezcan en sus lugares para dar paso a la siguiente actividad.</p> <p>5. El facilitador pedirá a los participantes que realicen un story board en la cartulina en el que plasmen lo que recordaron corporalmente en el ejercicio anterior; destacando los momentos que salgan de su rutina para que a través de las imágenes puedan reconocer la creatividad expresada en esas situaciones.</p> <p>6. Al concluirlo, el facilitador, les dará 5 minutos para revisarlo e identificar con mayor claridad los momentos en que usaron su creatividad.</p> <p>7. Después se les hará a los participantes las siguientes preguntas para la reflexión colectiva ¿Pudiste sentir tu cuerpo? ¿Qué emociones, sentimientos, ideas surgieron en ti? ¿Identificas momentos de un actuar sin tanto automatismo y rigidez? ¿Puedes compartir esas ocasiones?</p> <p>8. Se cerrará diciendo que, todos tenemos rutinas y formas automatizadas de comportarnos, pero también tenemos formas creativas de reaccionar y de actuar, cuando rompemos con la rutina y nos detenemos a pensar.</p>	
	<p>Notas: Antes de iniciar la actividad, explique al grupo que el Story board es un conjunto de imágenes en secuencia cuyo propósito es visualizar en forma gráfica una situación que en este caso será lo que hicieron durante el día. Se sugiere mencionar a los participantes que la libertad tiene una responsabilidad, ya que donde termina un derecho comienza una obligación o responsabilidad.</p>		
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

Actividad 4 (Reforzamiento): Fotografía creativa	Objetivos de la actividad: Hacer hincapié en que el pensamiento creativo nos permite visualizar un mayor número de posibilidades para resolver una misma situación, y que imaginarlas le otorga un sentido lúdico a la búsqueda	Desarrollo: El facilitador, propondrá a los participantes, que basándose en un hecho que haya observado en su entorno acerca del abuso de sustancias, realicen la pose para una fotografía colectiva en la que a través de su expresión corporal plasmen un hecho de la vida cotidiana, en el que se emplee la creatividad. Se tomará la foto y posteriormente se les presentará, diciéndoles al igual que hay diferentes poses hay libertad de pensamiento y formas de actuar.	Duración: 20 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		
Actividad 5: Cierre	Objetivos de la actividad: Concluir que a través de la relajación podemos reducir la ansiedad y buscar la respuesta más creativa a un problema.	Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que escojan un lugar en el espacio en el que se sientan cómodos y puedan recostarse con los ojos cerrados. Una vez en esta posición realizarán tres respiraciones profundas y buscarán despojarse de sus tensiones corporales de los pies a la cabeza. Pueden tomarse el tiempo que necesiten. A continuación el facilitador les pedirá que visualicen su cerebro, e imaginen que tiene dos puertas. Les pedirá visualizar que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha. (Pueden imaginar que los pensamientos son globos y flotan en el aire). Posteriormente será el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro y se instará a los participantes a centrar	Duración: 20 minutos
	Notas: El facilitador dirá a los participantes que es importante al realizar el ejercicio ser gentiles con uno mismo, y permitirse fluir en forma natural atendiendo a las indicaciones, sin forzarse o violentarse para lograrlo, pues su principal propósito es la relajación.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

		<p>su atención en los que todavía están en tu mente, que serán despedidos y saldrán por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, se les pedirá que cierren la puerta de la derecha. Así, ahora el cerebro de los participantes es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Se mantendrá el estado de vacío mental todo lo que te sea posible. Cada participante a su ritmo abrirá los ojos y permanecerá en silencio hasta que terminen el ejercicio todos los compañeros. Se les mencionará que cuando estamos relajados, podemos tomar mejores decisiones, ya que podemos pensar mejor y buscar alternativas.</p>	
Actividad 6: Mantenimiento	<p>Objetivos de la actividad: Que los participantes reconozcan la presencia de la creatividad en su entorno inmediato, y sean capaces de traducir lo observado en manifestaciones corporales que den fe de ello para darse cuenta de que la creatividad ennoblece lo que toca.</p>	<p>Desarrollo: El facilitador recuperará los aprendizajes de esta sesión recordándole al grupo que la creatividad nos rodea y está presente de manera permanente en nuestras vidas. Sin embargo, pocas veces somos conscientes de dónde está. Se nos van además las ocasiones en que podemos hacer uso de ella, por pereza, falta de atención y otras razones. Por ello, con el propósito de continuar fortaleciendo esta habilidad, solicitará al grupo que durante la semana busquen las ocasiones en las que se les presente la oportunidad de emplear su creatividad, y si hubo algo que los haya frenado para actuar de una manera creativa. Le pedirá también al grupo que registren estas experiencias en su bitácora.</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas : Ninguna</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>

Manual habilidades para la vida

Tema 5 : Pensamiento Crítico

Propósitos generales.

- Qué al término del taller los participantes mantendrán una actitud de cuestionamiento frente a los “discursos” a los que está expuesto en todos los ámbitos de su vida cotidiana.

Propósitos específicos.

- Promover entre los participantes un acercamiento al pensamiento crítico.
- Que el asistente al taller pueda discernir entre los pensamientos propios y los que ha aceptado de manera acrítica.
- Que los asistentes pongan en práctica estrategias que facilitan el acceso al pensamiento crítico.

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Recapitular el tema de pensamiento creativo y recuperar las experiencias de los participantes.	Desarrollo: Al inicio de esta sesión el facilitador preguntará al grupo si pudieron hacer el ejercicio para casa y cómo se sintieron al realizarlo. Hará énfasis en que las actividades sugeridas pueden ser vistas como insensatas y que se nos puede descalificar por ellas: alguien que decide mojarse en la lluvia o que se quita los zapatos en un camellón y quizá sería incomprensible que alguien decidiera tomar el camino más largo a casa. La creatividad no necesariamente se adapta a lo más ‘adecuado’, pero da la experiencia de libertad, felicidad. No es gratuito que ella sea fruto de la imaginación, ¡la loca de la casa	Duración: 10 minutos
	Notas: recordarles a los participantes que es importante que hagan las actividades que se les deja elaborar en casa, para tener un mayor impacto.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 (Inicio): Introductoría	Objetivos de la actividad: Empezar a cuestionar y criticar las conductas que	Desarrollo: El facilitador da la bienvenida al grupo,	Duración: 30 Materiales:

Manual habilidades para la vida

	<p>realizamos.</p> <p>Notas: Se deberá poner diferente tipo de música, y el facilitador inducirá a que los participantes se coloquen cada vez más juntos en el centro.</p> <p>Conceptos: Pensamiento crítico: consiste en hacer una valoración “cuidadosa” tanto de las personas como de las situaciones, nos permite mantener con nosotros mismos y los otros una actitud más equilibrada. Cuando somos críticos nos hacemos más confiables. Pensamiento crítico es aquel mediante el cual se contemplan las cosas por uno mismo y se analizan con detenimiento, independientemente de cómo nos gustaría o convendría que fueran. Para el pensamiento crítico es importante hacer una argumentación de la validez de los puntos de vista propios que se pueden debatir con los otros, con una actitud de honestidad y autenticidad, dando la oportunidad de que el punto de vista de los otros tenga validez.</p>	<p>introduce el tema de Pensamiento Crítico y mediante una actividad física, que consiste en iniciar con movimientos corporales acompañados de música rítmica y alegre durante unos minutos. El grupo empieza a cerrarse hasta que todos están unidos en el centro. Se suspende la música. El facilitador con la intención de recuperar el sentido de criticidad (discriminación) del cuerpo frente a la cercanía de otros cuerpos realizará preguntas al grupo, las cuales hacen evidentes las disposiciones para el contacto, tales como: • ¿Qué sucedió? • ¿Cómo se sintieron? • ¿Cómo es posible reconocer a partir de nuestras sensaciones la capacidad de discriminación? Posteriormente el facilitador les dará la definición de pensamiento crítico, haciendo hincapié a que pocas veces nos detenemos a pensar detenidamente y a pensar porque hacemos lo que hacemos.</p>	<p>Reproductor de música</p>
<p>Actividad 3 (Principal): “Mitos y verdades”</p>	<p>Objetivos de la actividad: Conocer los mitos y verdades acerca de las drogas desde una perspectiva crítica.</p> <p>Notas: Nuestra capacidad para ser críticos va a ser diferente dependiendo de nuestro estado emocional, entonces,</p>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Organice al grupo en equipos y solicite que nombren una relatora o relator. Exponga la siguiente sección: “Mitos y verdades”(ver anexo E). i. Fumar relaja. ii. Dejar de fumar provoca que 	<p>Duración: 30 minutos</p> <p>Materiales: lápiz u pluma Mitos y verdades (Anexo E)</p>

Manual habilidades para la vida

	<p>puede elegirse cuál es el mejor momento para pensar críticamente; habilidades y finalmente competencia que se pone en evidencia frente a un caso concreto.</p>	<p>engordes. iii. Los cigarros light hacen menos daño. iv. La borrachera se baja con café cargado. v. Nada mejor que unos chilaquiles picosos para la “cruda”. vi. Bañándote con agua fría se te baja la borrachera. vii. Beber los fines de semana no hace daño. viii. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres. ix. Las drogas de diseño no causan adicción. x. Las drogas de diseño hacen menos daño. xi. Las drogas de diseño pueden ser mortales desde la primera prueba. xii. Una droga produce los mismos efectos en todas las personas. xiii. Dejar las drogas es fácil. xiv. Si se les habla a los jóvenes de adicciones es como si se les invitara a consumir drogas.</p> <p>3. Solicite identifiquen si las afirmaciones son verdaderas o falsas.</p> <p>4. Al terminar, cada equipo leerá una de las aseveraciones y expondrá al grupo su dictamen de verdadero o falso.</p> <p>5. Cada exposición de los dictámenes de los equipos se someterá a la opinión del grupo. En esta etapa, fomente la argumentación de sus alumnos. Solicite a alguno de ellos que lleve un registro de los argumentos aceptados por la mayoría, aunque éstos sean erróneos.</p> <p>6. Se les brindará la información correcta a los mitos expuestos.</p> <p>7. Solicite que, en equipos, comenten la experiencia y que expliquen de qué manera la desinformación influye en el fortalecimiento de</p>	
	<p>Conceptos: Droga: Según la Organización Mundial de la Salud, una droga es “toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones”. Droga es un término que se refiere a un gran número de sustancias que cumplen con las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Al entrar en el cuerpo de un organismo vivo, son capaces de alterar una o varias de sus funciones físicas y psíquicas. -Impulsan a las personas que las consumen a repetir su utilización por los efectos placenteros que generan, independientemente de los daños a la salud que también producen. - Su consumo no tiene que ver con alguna indicación médica y, en caso de tenerla, la persona que la utiliza lo hace con fines distintos a los terapéuticos. 		

Manual habilidades para la vida

		<p>los ambientes protectores de las adicciones. 8 Hacer una reflexión grupal. Se les mencionará las definiciones de droga y se les comentará que los efectos y consecuencias que causa en cada persona varía.</p>	
<p>Actividad 4 (Reforzamiento): Representación de un diálogo entre un padre y una hija.</p>	<p>Objetivos de la actividad: Analizar un caso desde diferente perspectivas y buscar soluciones criticas</p>	<p>Desarrollo: El facilitador llamará a dos participantes (un hombre y una mujer) y les entregará un guion (que no compartirá con el resto del grupo) para una representación que se describe en la siguiente actividad (ver anexo F). El facilitador pedirá a los asistentes que se reúnan en grupos de 3 personas para responder a las preguntas que se presentan a continuación, y que registren en su diario de campo sus impresiones: 1. ¿Qué sentimientos se despiertan en nosotros cuando nos encontramos frente a situaciones como la que se ha representado? 2. ¿Las opiniones están fundadas en un conocimiento amplio de la situación que cada uno de los miembros de la pareja vive? 3. Antes de dar una opinión ¿hemos considerado los puntos de vista de los involucrados? 4. ¿Cómo influyen nuestras experiencias de vida previas en nuestras opiniones? 5. El hecho de que los jóvenes provengan de un cierto nivel socioeconómico, influye en la opinión que me hago del caso? ¿Por qué? 6. La edad de los personajes ¿influye en la opinión que nos formamos de una situación como la que se ha representado? ¿Por</p>	<p>Duración: 30 minutos</p>
	<p>Notas: Para el ejercicio de dramatización, buscar actores que pudieran hacer mayormente vivencial la historia.</p>		<p>Materiales: Acordeón-guion (Anexo F) Una adolescente</p>
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

		<p>qué? 7. ¿El grupo está considerando todas las aspiraciones de realización de la pareja o solamente alguna, como terminar una carrera?</p> <p>8. ¿Cómo es que mi historia de vida me hacen ver la historia de una manera distinta a la que tendría si mis propias experiencias hubieran sido diferentes?</p> <p>Se cerrará diciendo que todos tenemos diferentes historias de vida y es por esta razón , que tenemos diferentes formas de pensar, actuar y sentir.</p>	
Actividad 5: Cierre	<p>Objetivos de la actividad: Hacer el cierre de actividades desde otras perspectiva con mayor información e incitar a la reflexión</p>	<p>Desarrollo: El facilitador invitará a los participantes a reflexionar con su compañero de banca sobre cómo nuestras primeras impresiones pueden estar influenciadas por los prejuicios que nos acompañan y pide que antes de emitir una nueva opinión hagan preguntas a los personajes que se han sentado frente al grupo. El facilitador pregunta ahora al grupo: ¿Qué más necesitamos saber para tener una visión más amplia del caso? A continuación el facilitador invita a expresar una nueva opinión sobre el caso que ha sido representado. Después de recibir algunos comentarios, devuelve al grupo las siguientes preguntas: 1. ¿Qué es lo que ha hecho que modifiquemos nuestro punto de vista o que confirmemos nuestra manera de ver la situación? 2. ¿Los jóvenes de la historia están usando el pensamiento crítico? ¿Por qué? 3. ¿El</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas: Ninguna</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

		<p>padre en esta historia está usando el pensamiento crítico? ¿Por qué?-</p> <p>Termina con una reflexión sobre la necesidad de superar las miradas superficiales y la importancia de contrastar nuestro punto de vista con el de otras personas.</p>	
Actividad 6: Mantenimiento	<p>Objetivos de la actividad: Reforzar la actividad de cuestionar y reflexionar antes de emitir un juicio</p>	<p>Desarrollo: El facilitador solicitará a los asistentes al taller que con el propósito de reforzar las actividades realizadas, durante la siguiente semana presten atención a las afirmaciones que no les parezcan suficientemente fundamentadas en todos los ámbitos en los que se desenvuelven: la casa, la escuela, el transporte y los sitios de convivencia cotidiana y hagan el registro en su diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argumentación es un proceso complejo por lo que lo que se está pidiendo es una aproximación argumentativa. 	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas :Ninguna</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>
	<p>Conceptos: Ninguno</p>		

Manual habilidades para la vida

Tema 6 : Comunicación Asertiva

Propósitos generales.

- Que los asistentes al taller reconozcan diferentes tipos de comunicación y algunos elementos que participan en la misma.
- Que los asistentes reconozcan la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre éste y el verbal.

Propósitos específicos.

- Que los participantes emitan respuestas más asertivas a través de la reflexión

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Recordar el tema de pensamiento crítico y usarlo para vincular el tema comunicación asertiva	Desarrollo: Para iniciar la sesión se pedirá a alguno de los participantes que no haya intervenido en recuperaciones de ejercicios de mantenimiento que comparta con el grupo lo que registró en su diario de campo. Al terminar la presentación se solicitará al grupo que haga comentarios sobre el caso. Si es pertinente podrá revisarse un segundo o tercer caso, según la amplitud con la que se presenten.	Duración: 10 minutos
	Notas: Se introducirá el tema comunicación asertiva		Materiales: Ninguno
	Conceptos: El acto de comunicar es hacer que algo que pertenece a uno sea compartido por otro u otros, es poner en común nuestras ideas, pensamientos, sentimientos, entre otras cosas.		
Actividad 2: Hablar en idioma inventado	Objetivos de la actividad: Conocer los componentes y alcances que tiene la comunicación, y que obstáculos y limitaciones.	Desarrollo: Primer acto: Se les pedirá a los participantes que caminen por el salón , cada vez que pare la música agruparse el número de personas que indique el facilitador y según la consigna, hablando en idioma inventado por ellos: - saludar a los demás - preguntar y decir qué hora es	Duración: 20 minutos
	Notas: De acuerdo a John Powel (2010), la comunicación se puede expresar en 5 niveles. El primero, que es el más superficial, se expresa en la vida		Materiales: Reproductor de música

Manual habilidades para la vida

	<p>cotidiana, en relaciones que aparentemente tiene poca trascendencia en nuestras vida; sin embargo, representa la base de niveles más profundos y nos es útil para desempeñarnos satisfactoriamente; ejemplo de este nivel es la comunicación que se establece en los medios de transporte público en los que se requiere comunicación para poder hacer más sencillo y cómodo nuestro traslado. Un segundo nivel se establece en cuando se habla de otros, lo que permite mantener una conversación sin involucrarnos. En el tercer nivel tenemos una comunicación basada en el intercambio de ideas y opiniones que de alguna manera me involucran, pero que no me vulneran. Entre el cuarto y quinto niveles, se establecen relaciones significativas, en las que estamos comunicando nuestros afectos, sentimientos, emociones y valores. El establecimiento de estos niveles de comunicación exige que exista un interés genuino por los otros. En estos niveles se ubican relaciones de trascendencia en nuestras vidas como las dadas en la familia, nuestras verdaderas amistades y las que deben existir en el trabajo docente, entre alumnos y profesores</p> <p>Conceptos: NA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - explicar el tiempo que hace - explicar la última peli que haya visto cada uno - compartir lo mal que van las cosas con la crisis - quedar para ir a tomar una copa - ponerse de acuerdo para ir de vacaciones <p>Segundo acto: El facilitador posteriormente les dirá que se comuniquen mediante conversaciones incoherentes: andando por la sala, cada vez que pare la música ponerse por parejas, tríos o cuartetos según se indique para establecer conversaciones incoherentes. Ej.: <i>"Esta mañana me he planchado los huevos fritos"</i>, <i>"No me digas, yo he salido corriendo zanahoria abajo"</i>, <i>"Es que las nubes me mojaban los mejillones"</i>, etc.</p> <p>Posteriormente se hará una reflexión grupal de lo suscitado en el taller y se explicarán los 5 niveles de comunicación</p>	
--	--	--	--

Manual habilidades para la vida

Actividad 3 (Principal): Espalda con espalda	Objetivos de la actividad: Analizar mediante la actividad como para una comunicación influye la parte cognitiva, la conductual y la emotiva.	Desarrollo: El facilitador pedirá al grupo que se divida en parejas, dará la instrucción para que cada pareja se ponga en contacto de espalda con espalda y sin contacto visual desarrolle una conversación acerca de drogas que conocen. A continuación el facilitador pedirá al grupo que conservando la pareja que habían elegido, realice una conversación, ahora de frente pero mencionando las consecuencias que traen el consumir drogas. Al terminar preguntará cómo se sintieron en cada una de las situaciones. Los asistentes, al azar, participaran compartiendo su experiencia, el facilitador registrará en un rotafolios los comentarios realizados. Después de algunas intervenciones, preguntará si hay alguien sintió algo diferente de lo que hasta el momento se ha compartido. En este ejercicio se pondrá en evidencia que la comunicación es un acto que involucra la atención y el interés, en un nivel más profundo exige apertura. Se resaltaré que la comunicación no es solo un acto verbal, sino que implica comunicación corporal, que incluya gestos faciales, movimientos de manos y de actitud corporal.	Duración: 40 minutos
	Notas: Ninguna.		Materiales: Papel rotafolios o bond
	Conceptos: NA		
Actividad 4 (Reforzamiento): Yo digo No	Objetivos de la actividad: Conocer y poner en práctica diferentes formas de decir "NO" ante ofrecimientos que no estén de acuerdo con nuestros intereses y valores, sin hacer daño a los	Desarrollo: 1. El facilitador dividirá a el grupo para representar una situación de consumo de drogas: crear tantos grupos como representaciones se vayan a realizar (3-4	Duración: 30 minutos
			Materiales: Hoja de maneras de decir que no(ver anexo G)

Manual habilidades para la vida

	<p>demás.</p>	<p>personas por grupo).</p> <p>2. Cada joven utilizará una forma de decir que no (ver anexo G formas de decir que no) ante dicha situación o propuesta. Los grupos tienen 10 minutos (aproximadamente) para preparar sus papeles.</p> <p>3. El grupo se coloca en círculo: en el centro se sitúa el grupo que va a representar la situación de presión, y el actor/actriz principal que tiene que enfrentarse a la presión de grupo y decir que NO utilizando la forma de decir que "no" que le ha tocado. <input type="checkbox"/> Se trata de ir ensayando las distintas maneras de decir NO, hasta representar las 8 que se mencionan en el anexo. Es importante que el actor/actriz principal mantenga una actitud relajada y un tono de voz tranquilo.</p> <p>4. Al acabar de representar las 8 maneras de decir NO, se abre un debate de actores/actrices y espectadores/as, sobre las siguientes cuestiones</p> <p>. <input type="checkbox"/> ¿Cómo te sentiste durante la representación? <input type="checkbox"/> ¿Cómo te sentiste al negarte? <input type="checkbox"/> ¿Cuál de las formas de decir que NO piensas que es más fácil de llevar a la práctica? ¿Por qué? <input type="checkbox"/> ¿En qué situaciones cotidianas es mejor una manera u otra? <input type="checkbox"/> ¿Qué se siente actuar conforme a tus propios deseos?</p> <p>5. Finalizar la sesión con una reflexión de lo que implica la presión del grupo.</p>	
	<p>Notas: Algunos ejemplos de situaciones de presión de consumo son: Un grupo se encuentra con un chico/a a la puerta del colegio y le insiste para que se vaya con ellos/as al parque a fumar marihuana y no asista a la escuela. Un grupo de jóvenes presiona a uno/a de ellos/as para que todos/as vayan a robar unas bebidas a un camión de reparto y después consumir toda la bebida robada</p>		
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

Actividad 5: Cierre	Objetivos de la actividad: Observar que existen dos tipos de mensajes los verbales y los no verbales	Desarrollo: El facilitador pedirá a los asistentes que se organicen en dos grupos y que en cada grupo se pongan de acuerdo en un mensaje que quieran enviar a sus compañeros, pero que mientras el mensaje verbal sea diferente o incluso antagónico al mensaje corporal, por ejemplo que mientras dicen: “estoy muy contento, bajen los hombros y hagan gestos de tristeza” o que mientras dicen “me levante muy temprano, hagan el gesto de acostarse”, posteriormente se coloquen formando en un círculo interno y otro externo, de manera que queden uno frente a otro y que primero una fila y después la otra den su mensaje. Al finalizar el facilitador preguntará al grupo: 1. ¿Cómo se sintieron al mandar el mensaje? 2. ¿Cómo se sintieron al recibirlo? 3. ¿Qué paso con la comunicación? El facilitador concluirá que para que la comunicación sea efectiva debe haber congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal. También puede hablar de cómo la falta de coherencia genera desasosiego e intranquilidad y puede ser elemento que afecta de manera permanente y profunda las relaciones entre los individuos.	Duración: 10 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: Lenguaje verbal y no verbal.		
Actividad 6: Mantenimiento	Objetivos de la actividad: Reflexionar acerca de cómo emitimos mensajes	Desarrollo: El facilitador solicitará a los participantes que en el transcurso de la semana se mantengan atentos a las situaciones cotidianas en las que la	Duración: 10 minutos
	Notas : Ninguna		Materiales: Ninguno

Manual habilidades para la vida

	Conceptos: Ninguno	comunicación se lleva a cabo de manera exitosa y aquellas en la que se produce un fracaso comunicativo. Les pedirá que registren cuáles son los elementos que les parece contribuyen a estos resultados, cuándo la comunicación se facilita y cuando no, tomando en cuenta los elementos presentados en este taller: racionales, afectivos, volitivos y actitudinales	
--	---------------------------	---	--

Manual habilidades para la vida

Tema 7 : Trabajo en equipo

Propósitos generales.

- Que los participantes reconozcan al trabajo en equipo como una herramienta para aprovechar sus capacidades, habilidades, ideas y destreza al servicio de una tarea o actividad.

- Que los participantes visualicen al trabajo en equipo como una alternativa de apoyo para solucionar problemas, tales como la prevención de adicciones.

Propósitos específicos.

- Que los participantes identifiquen sus habilidades para aprovecharlas en diferentes situaciones.
- Poner a prueba las destrezas de los participantes para trabajar en equipo

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Recapitular el tema de comunicación y vincularlo con el de trabajo en equipo.	Desarrollo: El facilitador, les solicitará a los participantes que mencionen alguna situación que tuvieron en la semana en la que se comunicaron y ¿cómo se manifestaron en esa situación? ¿Cómo se comunicaron? y si tuvieron alguna dificultad. El facilitador les recordará que debemos de buscar la mejor manera de comunicarnos y más clara, buscando entre las diferentes formas de interactuar, la forma asertiva.	Duración: 10 minutos
	Notas: Mencionar que es importante que se realicen las actividades fuera del taller para que puedan llevarlo a su vida.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2: Las características que tengo yo	Objetivos de la actividad: Que los participantes reconozcan la necesidad de aceptar la diversidad como un requisito para el logro de la comunicación efectiva.	Desarrollo: El facilitador pedirá al grupo que se organice en grupos de trabajo de 4 personas y les instruirá para que entre ellos reconozcan cual es la cualidad que distingue a cada uno de sus integrantes. Para esto pedirá que cada uno	Duración: 30 minutos Materiales: Hojas de papel

Manual habilidades para la vida

	<p>Notas: el facilitador puede mencionar una cualidad que tiene el y una habilidad que no posee para genera mayor confianza.</p>	<p>de los integrantes se adhiera una hoja en blanco en la espalda con ayuda de uno sus compañeros. En la hoja cada integrante del grupo escribirá cual es la cualidad que lo distingue como un ser singular, el facilitador pedirá que al seleccionar está característica nos centremos básicamente en cualidades. Una vez que todos tengan sus hojas con las cualidades escritas, las leerán en voz alta y el grupo comentará lo que han reconocido o no en los otros compañeros, para asumir que la comunicación entre los diversos es la posibilidad de generar enriquecimiento sumando lo que otros tienen y de lo que yo carezco.</p> <p>El facilitador mencionará cómo algunas cualidades que nos distinguen pueden ser aprovechadas por el grupo para el logro de una tarea común, por ejemplo, la capacidad de síntesis de alguno de los integrantes, o la habilidad para hacer un dibujo o un esquema. A continuación el facilitador pedirá al grupo que reflexione sobre cómo al reconocer una cualidad en otro compañero del grupo, se acepta que él puede hacer una contribución al grupo que no se lograría o se dificultaría sin su presencia.</p> <p>Para finalizar el ejercicio el facilitador pedirá al grupo que presente de manera creativa el resultado de su intercambio.</p>	
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

Actividad 3 (Principal): Cooperación	Objetivos de la actividad: Observar la cooperación como fenómeno social y su importancia como impulso del otro.	Desarrollo: Todos los alumnos deben moverse al ritmo de una música con un libro en la cabeza. 1. Moviéndose al son de la música deben desplazarse por toda la sala. 2. Si se les cae el libro se convierten en estatuas (pueden contabilizar cuánto tardan en darles movimiento de nuevo). Para que la estatua pueda reanudar el desfile tiene que ser auxiliada por un compañero que, con astucia y equilibrio, se lo recoja y se lo ponga otra vez en la cabeza, sin que a él se le caiga el suyo. 3. Concluido el tiempo, se colocan en círculo y se comenta: <ul style="list-style-type: none"> • Las veces que le han ayudado. • Las veces que ha ayudado a los demás o se ha hecho el despistado por miedo a convertirse en estatua. • Descubrir las ventajas de no actuar individualmente sino cooperando, y también los riesgos que corremos. 	Duración: 30 minutos
	Notas: El facilitador debe observar cuantas personas son auxiliadas.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: Cooperación		
Actividad 4 (Reforzamiento): Telaraña	Objetivos de la actividad: Permitir la integración de los de los miembros al grupo y el trabajo en grupo	Desarrollo: El facilitador da la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo. a) El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir una desventaja o problema que ocasiona las drogas. b) El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe decir también una desventaja de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a	Duración: 30 minutos
	Notas: El facilitador concluirá que existen más desventajas de los usos de sustancias que los beneficios.		Materiales: Bola de estambre
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

		<p>otra persona del círculo. c) La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña. d) Una vez que todos han mencionado la ventaja, quien se quedó con la bola debe regresársela a aquel que se la envió, mencionando ahora un beneficio del uso de drogas; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.</p>	
Actividad 5: Cierre	<p>Objetivos de la actividad: Observar la toma de decisiones en el trabajo en equipo.</p>	<p>Desarrollo: Se dividirá al grupo de 6 personas El facilitador propone al grupo una situación: Un meteorito cae en el océano creando una ola gigante que deja sumergidos todos los continentes del planeta. Sin embargo, tú y otras cinco personas se encuentran volando en un globo. Después de unas horas, el globo comienza a perder aire pero vez una isla. El mar está lleno de tiburones hambrientos y la única forma de que el globo llegue a la isla es tirar a uno de los ocupantes". Se debe establecer un debate para decidir quién será el que abandone el globo. Cada uno de los participantes tiene un rol asignado: un sacerdote, una periodista de la prensa rosa, una enfermera, un asesor político, un profesor de educación primaria y una funcionaria del Instituto Nacional de Estadística.</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas: El facilitador al concluir dirá que esta actividad no tiene una respuesta única y correcta, pero debemos utilizar el pensamiento crítico y la asertividad para buscar la mejor solución.</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>
	<p>Conceptos: NA</p>		

Manual habilidades para la vida

		<p>Hay que cumplir las premisas de que: son los únicos supervivientes y hay que asegurar la continuación de la especie; debe tomarse la decisión unánimemente; ninguno de los participantes puede abandonar voluntariamente el globo y todos deben exponer sus argumentos.</p> <p>Mediante esta prueba se pretende analizar el proceso de toma de decisiones en grupo y ver los procesos de comunicación, así como analizar la capacidad de cooperación y de poner en práctica la ayuda, la igualdad. Se pueden observar también la iniciativa y el liderazgo.</p>	
Actividad 6: Mantenimiento	Objetivos de la actividad: Reconocer el trabajo en equipo como una actividad importante para nuestras vidas.	Desarrollo: El facilitador les pedirá que en la semana detecten tres ejemplos de actividades dónde él trabaje en equipo	Duración: 10 minutos
	Notas : Ninguno		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

Tema 8 : Asertividad			
<p>Propósitos generales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes conozcan diferentes formas de reaccionar y comunicar asertivamente ante conductas de riesgo. • Que los asistentes reconozcan las ventajas de la comunicación asertiva como un elemento para mejorar sus relaciones interpersonales así como evitar la confusión. • Reforzar habilidades de comunicación asertiva, que permitan prevenir, mediar y resolver conflictos en relaciones interpersonales. 			
<p>Propósitos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes conozcan formas asertivas para poderse negar al consumo de sustancias. • Poner en práctica habilidades de comunicación asertiva que le permitan mejorar la relación con otras personas, como la familia. • Fomentar el intercambio de ideas creativas para la resolución de problemas 			
Actividad 1: Actividad de recapitulación	<p>Objetivos de la actividad: Recapitular el tema anterior y relacionarlo con el de asertividad.</p>	<p>Desarrollo: Al inicio el facilitador solicitara que compartan si les fue posible detectar un escenario u actividades, donde ellos forman parte de un equipo, y cuál es su función o rol de ellos.</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas: Se les puede mencionar a los participantes, que uno de los lugares donde ellos forman parte de un equipo es la casa; para que las cosas fluyan bien en el hogar debe haber tolerancia, cooperación, toma de decisiones, empatía y cada uno de los integrantes de la familia tiene diferentes habilidades, cualidades y personalidades con las que puede contribuir, lo mismo sucede en la escuela y en otros lugares.</p>		<p>Materiales: Ninguno</p>

Manual habilidades para la vida

	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2: tipos de respuesta de comunicación	<p>Objetivos de la actividad: Conocer los tres principales tipos de respuestas en una comunicación con las/os demás. Aumentar la conciencia del comportamiento asertivo.</p>	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador explicará el concepto de comportamiento asertivo como un punto de equilibrio entre el comportamiento sumiso y el agresivo. 2. Los/as participantes del grupo representan el papel de una persona sumisa. De forma individual deben imaginar las características de este tipo de personas. □ Los/as participantes tienen que caminar por el aula o sala, adoptando actitudes sumisas pero sin utilizar palabras. - Pasados 2 minutos, se les pide que "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso. Tienen que mirar a sus compañeros y compañeras e identificar similitudes en sus comportamientos. - Los/as participantes vuelven a su sitio y el facilitador/a les pide comentarios acerca de los comportamientos no verbales de sumisión, escribiéndolos en el pizarrón a modo de síntesis. 3. Ahora tienen que adoptar un comportamiento de agresividad. La única restricción consiste en que no haya abusos ni daños físicos o destrucción de objetos. - Transcurridos 2 minutos, deben quedarse en "posición de estatuas" mostrando un 	<p>Duración: 30 minutos</p>
	<p>Notas: La persona asertiva establece buen contacto visual, se detiene confortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, es consciente de sus sentimientos y los sabe manejar tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva</p>		<p>Materiales: Papel rotafolio Papel bond Plumón Pizarrón</p>
	<p>Conceptos: La asertividad: es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos.</p>		

Manual habilidades para la vida

		<p>comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento no-verbal de otros compañeros o compañeras.</p> <p>-Los/as participantes vuelven a su sitio y el facilitador/a les pide que comenten los comportamientos no verbales observados y relacionados con la agresividad, escribiéndolos en la pizarra a modo de síntesis.</p> <p>4. El facilitador/a describe las características relativas al comportamiento de una persona "asertiva", centrándose en los componentes no verbales.</p> <p>5. Ahora los/as participantes tienen que representar el comportamiento una persona asertiva en forma no verbal.</p> <p>- Trascurridos 2 minutos, tienen que quedarse "como estatuas" y observar y comparar la conducta de las/os demás.</p> <p>6. Para finalizar, generar un debate sobre las diferencias entre los comportamientos sumiso, agresivo y asertivo.</p> <p>– El facilitador/a, a modo de síntesis, anota las principales ideas (en el pizarrón o rotafolio).</p> <p>-Progresivamente, dirigir el debate hacia la idea de aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas, favoreciendo que pasen a discutir situaciones en las que las/os participantes son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.</p>	
--	--	--	--

Manual habilidades para la vida

Actividad 3 (Principal): Me resisto	Objetivos de la actividad: Demostrar a los asistentes que se pueden resistir asertivamente	Desarrollo: El facilitador pegará una hoja de papel bond, que contiene información de obstáculos para la comunicación (ver anexo H) no se les dará ninguna explicación. Se retomará esta hoja para el cierre. El facilitador presentará un plato con trocitos de hígados, huevos duros cortados en pedacitos o cualquier otro alimento frío y que no se vea muy apetecible, y ofrecerá con insistencia a los participantes para que coman. Cuando los participantes se nieguen, el volverá a insistir diciendo: “Están muy bueno” “de verdad” “aunque sea pruébalos para que veas que están buenísimo”, etc. Buscando que los asistentes se vean obligados a darle una explicación de porqué no quieren probar el alimento que les está ofreciendo. A continuación haciendo a un lado el plato, les pide que se acomoden en sus lugares y les pregunta: • ¿Qué sintieron frente a la insistencia del otro para que probaran el huevo o el hígado en trocitos? • ¿Cómo se sintieron al negarse a probar lo que les ofrecía y tratando al mismo tiempo de no parecer poco amables o incluso groseros? Después de escuchar las respuestas de sus compañeros ¿Cuál podría ser la forma más asertiva de negarse a comer algo que nos les resulta atractivo frente a la insistencia de quien se los ofrece? Para terminar el ejercicio el facilitador puede insistir en la sensación de libertad que	Duración: 30 minutos
	Notas: Ninguna.		Materiales: Papel bond obstáculos para la comunicación(ver anexo H) Pedacitos de hígado, menos de un cuarto.
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

		deja el tener una respuesta asertiva.	
Actividad 4 (Reforzamiento): Mis conflictos los resuelvo	Objetivos de la actividad: Que a través de ejemplos propios de los participantes pongan en práctica la comunicación asertiva	Desarrollo: El facilitador solicitará que cada uno de los participantes haga un ejercicio de reflexión, teniendo como base el último conflicto serio que tuvieron con sus padres o un familiar cercano. Les propone que piensen en cuales de los comentarios, tonos de voz o actitudes creen que hayan sido obstáculos para una comunicación asertiva. El facilitador preguntará a los participantes si alguien quiere compartir con el grupo su experiencia. Anticipará al grupo que la intención es que su relato permita a otros reflexionar sobre su experiencia, no hacer juicios de valor, ni críticas, ni promover recomendaciones. Se sugiere que como máximo participen 3 personas. El facilitador pedirá a los participantes que comenten los casos presentados y se pregunten y respondan cuales son los problemas que interfieren en la comunicación, mencionando antes algunos ejemplos de factores que propician estos problemas, tales como: callar, ordenar, ridiculizar, descalificar, etc.	Duración: 10 minutos
	Notas: La comunicación asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, nos permite defender nuestras opiniones, nos da la posibilidad de expresar nuestros sentimientos con honestidad y comodidad, garantiza el ejercicio de nuestros derechos individuales y nos lleva a no trasgredir los derechos de otros. Cuando los mensajes verbales y/o gestuales no son coherentes con la actitud se genera una comunicación distorsionada y confusa. Esto ha sido señalado como una de las causas de la “esquizofrenia”, la emisión de mensajes esquizoides. La genuinidad que se debe tener en los actos comunicativos es uno de los requisitos que Carl Rogers señala como necesarios para que la comunicación sea efectiva y promotora de crecimiento.		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		
Actividad 5: Cierre	Objetivos de la actividad: Reflexionar como la asertividad está dada por componentes afectivos, cognitivos y conductuales, al igual que	Desarrollo: Con el material obstáculos en la comunicación que se encuentran en la pared, el facilitador pedirá a los asistentes que hagan un círculo,	Duración : 10 minutos Materiales: Ninguno

Manual habilidades para la vida

	<p>otras habilidades.</p> <p>Notas: Ninguna</p> <p>Conceptos: NA</p>	<p>como si se tratará de una exposición, comentando con los compañeros con los que coincidan en las virtudes de la propuesta que tienen enfrente (conductas, emociones y cogniciones). Los invitará a que observen todas las propuestas y finalmente, que agreguen una más. Se les hará las siguientes preguntas para reflexionar ¿Cuáles ideas les parecen más pertinentes para lograr la comunicación asertiva y por qué? La situación que han analizado ¿tiene alguna relación con la vida real? Al final del ejercicio el facilitador comentará con los asistentes las ventajas de la comunicación asertiva, tales como la resolución de conflictos de una forma pacífica, sin el recurso a la violencia.</p>	
Actividad 6: Mantenimiento	<p>Objetivos de la actividad: Poner en práctica de manera asertiva la expresión de sentimiento. Manifiestar sus emociones a través de actos que han sido previamente reflexionados</p>	<p>Desarrollo: El facilitador dará instrucción a los asistentes para que hagan una carta dirigida a alguien con quien tengan un conflicto fuerte y le expresen abiertamente y con claridad los motivos de su enojo o molestia. Esta carta la guardarán y considerarán posteriormente en la semana la pertinencia de modificarla o no, y, si lo consideran útil, entregarla.</p>	<p>Duración: 10 minutos</p>
	<p>Notas: Se les puede decir que las cartas son una manera de desahogarse (catarsis) pero si no quiere expresar esos sentimientos a la persona puede destruirla.</p>		<p>Materiales: Papel.</p>
	<p>Conceptos: Ninguno</p>		

Manual habilidades para la vida

Tema 9 : Toma de decisiones

Propósitos generales.

- Con nuestras decisiones podemos ir construyendo nuestra autonomía y consiguiendo nuestra maduración a condición de que nos demos cuenta de lo que está presente en una decisión.
- Que los estudiantes que participan en los talleres se den cuenta de que no sólo tomamos decisiones sino también de las diversas maneras como se puede tomar una decisión.
- Proveer de herramientas al estudiante para que adquiera dominio sobre la forma en que toma decisiones..

Propósitos específicos.

- Que el participante experimente que en las decisiones podemos terminar en un lado o en otro.
- Que reconozca que detrás de nuestras decisiones están los “motivos” que nos llevan a elegir una u otra alternativa

Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Recapitular el tema se asertividad para relacionarlo con el de toma de decisiones.	Desarrollo: Al iniciar la sesión el facilitador pedirá a los participantes que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior, poniendo énfasis en si les fue posible aplicar la herramienta de identificación de las manifestaciones corporales de las emociones y los sentimientos de forma consciente durante la semana. Después de escuchar a 2 ó 3 participantes, recordará a los asistentes que todas las habilidades necesitan de la práctica constante para que se haga una apropiación y naturalización de ellas.	Duración: minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA=No aplica		
Actividad 2 :	Objetivos de la actividad: Tomar decisiones analizando y argumentando determinados problemas con evidencias.	Desarrollo: El "Jurado 33" utiliza los mismos roles que el jurado tradicional: El juez, el jurado, testigos, fiscal, defensor y el acusado.	Duración: 30 minutos Materiales:

Manual habilidades para la vida

Jurado 33	<p>Notas: Tanto el fiscal como la defensa, tendrán 10 minutos para la primera exposición, y 5 minutos para la segunda, puede usar menos tiempo, pero más. Primero hablará el fiscal, después la defensa. El interrogatorio a los testigos se hará alternativamente. Disponiendo de tres minutos para interrogar a cada uno de sus propios testigos y 3 minutos para interrogar a los testigos de la otra parte. Luego que todos los testigos hayan sido interrogados se darán 5 minutos de receso, para que cada uno de las partes prepare su argumentación final y 5 minutos para que lo expongan. Una vez expuestas las argumentaciones finales, el jurado dispondrá de 10 minutos para deliberar y llegar a un veredicto (encontrar culpable o inocente al acusado, y sobre qué base sustenta suposición). El juez decidirá si acepta o no las protesta que ocasionalmente presente el fiscal o la defensa. Cualquier otra variación en el tiempo en los recesos, en tiempos adicionales, etc., serán decididos por el juez. El veredicto será leído por uno del jurado</p> <p>El juez hará el resumen del juicio, de los elementos centrales, retomará la decisión del jurado, y sobre esa base dictará sentencia.</p>	<p>Pasos a seguir:</p> <p>a) Acerca de una persona que atropello a una madre y su hija por haber consumido alcohol y drogas se hará "Un acta de acusación", donde se plantea qué y por qué se está enjuiciando al acusado. El acusado es el problema que se va a tratar.</p> <p>b) Una vez elaborada el acta de acusación (ya sea por el facilitador o por un grupo de participantes), se reparten los siguientes papeles entre los participantes: Un juez. Dos secretarios de actas (toman notas para que consten cada participación), al servicio del juez y del jurado. De cinco a siete jurados (darán su veredicto sobre la base de la acusación y las notas de los secretarios). El resto de los participantes se dividen en dos grupos: uno que defenderá al acusado y el otro que estará en su contra. El número de juzgados, testigos, de fiscales o defensores, puede variar según el número de participantes. El grupo que está a favor deberá: Nombrar a la defensa (Abogado acusador, 1 o 2 fiscales). Preparar sus testigos y pruebas; estos representaran un papel que el grupo crea importante para sustentar su posición; el papel que represente debe basarse en hechos reales (cinco testigos). El grupo que está en contra (El que acusa) deberá: Nombrar al fiscal (Abogado acusar, uno de los dos fiscales). Preparar sus testigos y pruebas. Los testigos igualmente deben preparar el papel</p>	Hoja Acta acusatoria
-----------	---	--	-------------------------

Manual habilidades para la vida

	<p>Conceptos: NA</p>	<p>que jugarán (Cinco testigos).</p> <p>c) Los grupos se reúnen para discutir y preparar su participación en el jurado, deben contar con material escrito, visual o auditivo, que les permita preparar y tener elementos de análisis para la discusión y acta de acusación. El jurado y el juez deben revisar el acta de acusación en detalle. Una vez preparado los grupos (el tiempo lo determina el facilitador), se inicia el juicio. Se distribuye en el local de manera ordenada, colocando cartones o papeles que identifiquen cada uno de los puestos.</p> <p>D) El juez leerá el acta de acusación y el reglamento de uso de la palabra.</p> <p>Después de dado "El veredicto", se pasa a una discusión plenaria sobre lo debatido para relacionarlo con la realidad y precisar conclusiones, y porqué las drogas y cuáles son sus consecuencias.</p>	
<p>Actividad 3 (Principal): Los viajeros</p>	<p>Objetivos de la actividad: Conocer en base a qué factores tomamos nuestras decisiones. Usar la imaginación como herramienta para tomar decisiones posteriores</p> <p>Notas: Se debe tratar de buscar la mayor reflexión posible.</p> <p>Conceptos: NA</p>	<p>Desarrollo: El facilitador solicitará a los participantes que se pongan en círculo. A continuación los invitará a escuchar una metáfora: Los asistentes se convertirán en viajeros. Para hacer un viaje es necesario, primero, definir un objetivo, una meta en el horizonte. Los viajeros además de tener claro su destino requieren de un faro que oriente su viaje, de manera que cuando no existan otros elementos de orientación se</p>	<p>Duración: 30 minutos</p> <p>Materiales: Ninguno</p>

		<p>mantenga una guía permanente. Además de un destino, el viajero requiere de condiciones para realizarlo, por ejemplo llevará una cartografía, víveres y otros recursos como un catalejo no tradicional, ya que en la toma de decisiones más que ver de lejos, nos interesa ver consecuencias a futuro de lo que decidimos en el presente.</p> <p>En la maleta también es importante llevar una lupa para revisar la cartografía, esto nos permitirá revisar cuidadosamente todos los elementos que participan en la decisión que vamos a tomar, no solo mis propios intereses, sino los de las personas que de alguna manera pudieran ser afectados de manera indirecta por lo que uno decide. El facilitador pedirá a los asistentes que traigan a su memoria la decisión más importante que hayan tomado en este año. Puede ser optar por un trabajo o por iniciar el bachillerato, ir a vivir a un lugar nuevo, etc. Con este recuerdo les solicitará que lo visualicen de la manera más específica que puedan lugares, colores, olores etc.,- siguiendo el esquema de la metáfora del viaje que les hemos propuesto.</p> <p>Preguntas guía: 1. ¿Cuál fue su destino? 2. ¿Cuál fue su faro de orientación? 3. En su cartografía ¿qué elementos estuvieron presentes para orientarse en la toma de decisiones? Pueden ser personas o situaciones. 4. ¿Usaron el catalejo? ¿Les permitió ver a futuro las consecuencias de sus decisiones</p>	
--	--	--	--

Manual habilidades para la vida

Actividad 4 (Reforzamiento): Narcotráfico y legalización	Objetivos de la actividad: Tomar decisiones en base a argumentos críticos y a consulta de información.	Desarrollo: El facilitador explicará al grupo la siguiente dinámica: Se hará un foro de debate entre dos grupos que sostendrán puntos de vista aparentemente irreconciliables. Entregará a cada uno de los grupos un resumen de una postura (Anexo I).temas: Legalización de la drogas, El problema del narcotráfico). Un tercer grupo participará como observador de la dinámica. Los grupos leerán el texto proporcionado por el facilitador y recuperarán las ideas principales de su propuesta. A continuación se desarrollará un debate entre los dos grupos. Los observadores serán instados a reconocer cuales de las estrategias comunicativas que se den de manera espontánea en el grupo y a analizar si contribuyen o no a que la comunicación se haga efectiva. A continuación el facilitador ofrecerá una estrategia a ambos grupos: Solicitará a cada uno de los grupos que reconozca los argumentos más importantes de la propuesta de su oponente y que la elaboré tantas veces como sea necesario hasta que el otro grupo se sienta satisfecho con la presentación y reconozca que en esencia lo que se le está presentando es fiel a su propuesta. Con esto se garantizará que se comprenden los argumentos de quien no piensa como yo y cuyo punto de vista puede permitirme ver aspectos de la realidad que yo no había tomado en cuenta.	Duración: 30 minutos
	Notas: El facilitador tiene que hacer que los defensores de cada grupo se crean su papel de acuerdo su postura.		Materiales: Postura del narcotráfico (ver anexo I)
	Conceptos: NA		

Manual habilidades para la vida

Actividad 5: Cierre Reflexión	Objetivos de la actividad: Reflexionar acerca de las decisiones que hemos tomado en nuestras vidas.	Desarrollo: El facilitador realizará a los participantes las siguientes preguntas, para propiciar una reflexión colectiva. 1. ¿Cómo influye el entorno y las circunstancias de vida personales en nuestras decisiones? ¿Recibo presiones? ¿Apoyos? 2. ¿Cómo mis decisiones afectan mi entorno? 3. ¿Qué responsabilidades tengo al tomar una decisión?	Duración: 10 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		
Actividad 6: Mantenimiento	Objetivos de la actividad: Ejercitar las dinámicas realizadas de toma de decisiones, mediante la aplicación y reflexión.	Desarrollo: A manera de ejercicio de reflexión, el facilitador pedirá que escriban en sus bitácoras cómo al compartir el modo en que decidimos podemos enriquecer y flexibilizar nuestro proceso de elección, pues adquirimos mayor claridad sobre él.	Duración: 10 minutos
	Notas: Recordarle que es importante que realicen las actividades que se les deja realicen fuera del taller, para que sea más significativa.		Materiales: Ninguno.
	Conceptos: Ninguno		

Manual habilidades para la vida

Tema 10 : Cierre			
<p>Propósitos generales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retomar la importancia de las actividades que se realizaron durante el taller • Permitir que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente. 			
<p>Propósitos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recapitular los aprendizajes logrados durante el taller • Recoger la opinión de cada integrante con respecto a los resultados del trabajo grupal realizado 			
Actividad 1: Actividad de recapitulación	Objetivos de la actividad: Reflexionar acerca de lo aprendido en el taller.	Desarrollo: Al iniciar la sesión el facilitador pedirá que dibujen en una hoja 6 habilidades que crean que fortalecieron durante el taller y porqué. Posteriormente se le dirá que en caso de que reflexionaron y si creen que no fortalecieron 6, 5, 4, 3, 2,1 incluso ninguna habilidad a que creen que se deba; mencionarles que no se les juzgará o reprochará en caso de que crean que el taller no les sirvió . Posteriormente se les pedirá que escriban algo que aprendieron y aplicaron en su vida (si es que lo hubo). Se les pedirá a los participantes que peguen su dibujo y su escrito, distribuido en el pizarrón, y una vez que todos colocaron su dibujo se le pedirá que pasen a observar los productos de los demás. Luego se les preguntará si se sintieron identificados y que les pareció la actividad.	Duración: 20 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Papel Pizarrón Masking (Cinta adhesiva)
	Conceptos: NA=No aplica		

Manual habilidades para la vida

Actividad 2 Aplicación de test	Objetivos de la actividad: Aplicar un instrumento para tener un parámetro de medición acerca de la significancia del taller.	Desarrollo: Se les aplicará nuevamente el instrumento, test o cuestionario que se les aplicó al inicio para medir habilidades y consumo de drogas. Se les explicará a los participantes que se les aplicará de nuevo el instrumento, para que les sirva al facilitador como un parámetro para determinar si sirvió su taller, no para evaluar su desempeño en el participante, y que este último no tendrá ninguna repercusión de ninguna forma, se le dirá que contesten de la manera más honesta posible el test, y que los datos proporcionados son confidenciales, nadie más sabrá lo que ellos contestaron.	Duración: 30 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Instrumento: Test/cuestionario lápiz
	Conceptos: NA		
Actividad 4 La actuación de mi sentir	Objetivos de la actividad: Que los participantes expresen una emoción o sentimiento que evoco el taller	Desarrollo: Se les pedirá que se sientan formando un círculo, y que realice cada uno de los participantes una actuación en el centro, de un mensaje que quieran transmitir a sus compañeros, el resto de los participantes tratará de adivinar la actuación, al adivinar la actuación, todos gritarán bien logrado!!!! Y una habilidad que crean o que hayan visto que tenga su compañero	Duración: 30 minutos
	Notas: Ninguna		Materiales: Ninguno
	Conceptos: NA		
Actividad 5: Cierre El poema colectivo	Objetivos de la actividad: Fomentar vivencias positivas en los miembros en relación con los demás y compartir su sentir con el grupo.	Desarrollo: a) Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido sea emitir, un sentimiento o pensamiento acerca del taller, así como algo en lo que necesita mejorar. b) Se le pedirá a uno de los miembros que haga la función de memoria del grupo para que	Duración: 20 minutos
	Notas: Se les dirá a los participantes que no piensen mucho su enunciado, si no lo		Materiales: Pizarrón

Manual habilidades para la vida

	<p>primera que les venga a la mente lo expresen.</p> <p>Conceptos: NA</p>	<p>escriba en el pizarrón. Esta función puede hacerla el facilitador.</p> <p>c) Se le pide a los participantes que uno a uno vayan diciendo en voz alta el verso que elaboró y se refleja en su pizarrón. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al final el facilitador lee el poema íntegro.</p> <p>d) El facilitador reflexionará sobre las, convivencias que se despertaron en el grupo y se les agradecerá la participación en el grupo.</p>	
<p>Actividad 6: El globo del whatsapp</p>	<p>Objetivos de la actividad: Hacer el cierre final del taller.</p> <p>Notas: Agradecer a los participantes haber hecho suyo el taller.</p> <p>Conceptos: Ninguno</p>	<p>Desarrollo: Se les agradecerá de nuevo la participación de todos, y se les pedirá que no dejen de ejercitar y fortalecer sus habilidades, ya que cada uno tiene diferentes y solo es cuestión de fortalecerlas, ya que son igual que los músculos si no se ejercita se hacen flácidos o inservibles. Por último se les pedirá que un globo con gas escriba un mensaje (como en whatsapp) a alguien (incluso a le mismo) de algo que le quiere decir: pedir una disculpa, un sentimiento de molestia, una emoción, etc. Y del otro lado del globo que escriba una meta que desea alcanzar y lo que hará para lógralo. Se recomienda poner la canción "A todo pulmón" y posteriormente se liberara el globo al aire.</p>	<p>Duración: 20 minutos</p> <p>Materiales: Globo con gas Música en un reproductor</p>

Anexo B

La historia de Donovan y Giselle

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo, pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos; sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando en salirse. Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dijo que para relajarse era bueno fumarse un cigarrito y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jaloneos e insultos entre sus propios amigos, cuando están medio bebidos.

Otras veces le dicen: “Rífatelo con ése; si no, eres vieja”. Giselle y Donovan son novios, y ella también está desconcertada. Donovan le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado, teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo quiere. Además cree que si le dice que “no”, Donovan se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio a quien más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un mejor chavo. No le gusta mucho beber y, aunque antes sólo había probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Donovan. La última vez que quedaron de verse, Donovan le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera preguntas y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Donovan le agarró la cara y la empujó. Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse al respeto, pero aún se siguen gritando.

Nota: La fuente es Moreno, K. (Coord.). (2006). Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. Capítulo 4. Aprender a Tomar Decisiones (Extracto). Centros de Integración Juvenil, A. C., México

Anexo C

Cuadro de habilidades

Yo tengo	Yo puedo	yo soy	yo estoy
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Anexo D

Lectura un par de ovarios

“ Un par de ovarios”

Era hora de apelar a la medicina para ponerlas en su sitio. ¿Y qué cosa de mayor eficacia simbólica para difamarlas, que reducir su ser a uno de sus órganos y ese órgano a una fuente de males? Hasta hace unos trescientos años, las mujeres tenían “testículos”, como los hombres, aunque de inferior calidad. A finales del siglo XVII, el holandés Regnier de Graaf descubrió que se trataba de órganos diferentes, con una función propia: la de producir óvulos, por lo que decidió llamarlos “ovarios”. Todo muy bien, a no ser porque ahora que habían dejado de ser testículos y tenían un nombre separado, quedaban más expuestos que nunca a la ideología. Y la ideología se mantuvo al acecho esperando el momento oportuno para dar el zarpazo. El momento le llegó en el siglo XIX, cuando las mujeres empezaron a dar las más grandes y multitudinarias batallas por sus derechos. Era hora de apelar a la medicina para ponerlas en su sitio. Un método ya probado y antiguo consistía en la difamación. ¿Y qué cosa de mayor eficacia simbólica para difamarlas, que reducir todo su ser a uno solo de sus órganos y ese órgano a una fuente de males? En el siglo XIX, el médico Achille Chereau, sostuvo que “solo por el ovario es la mujer lo que es”, y Rudolf Virchow, padre de la patología moderna, declaró que “una mujer es un par de ovarios con un ser humano pegado, mientras que un hombre es un ser humano provisto de un par de testículos”; a finales del siglo XX, Victor Jozé seguía manifestando que “la mujer no existe más que por los ovarios”, los cuales, además, según opinión común, se encogían con el ejercicio intelectual. Estas ideas circulaban propagándose como los virus de la gripe. No es raro, por lo tanto, que paralelamente se empezara a atribuirles a estos órganos la causa de ciertas graves “patologías de conducta”, “enfermedades nerviosas” o “crisis de la femineidad”, entre las cuales se contaba la indocilidad, la gula, y “la lujuria característica de la clase femenina”. Lo que no sirve, que no estorbe, se dirían los ginecólogos Robert Battey y Alfred Hegar, quienes, desde 1872, se dispusieron a extirpar ovarios sanos mediante la llamada “operación de Battey” o “castración femenina”. El fin era “elevar el sentido moral” de Actividades de Pensamiento Crítico y Creativo 126 las mujeres, volviéndolas “tratables”, “ordenadas”, “industriosas” y “limpias”. Entre 1880 y 1890, esta fue práctica común entre algunos ginecólogos en Gran Bretaña, Francia, Alemania y Estados Unidos. Comenzó a declinar en la primera década del siglo XX, aunque se practicó incluso en 1946. Ciertos médicos afirmaban haber extirpado entre 1.500 y 2.000 ovarios, y se dice que “los exhibían en bandejas como trofeos” en las reuniones del gremio. «Ahora que habían dejado de ser testículos y tenían un nombre separado, quedaban más expuestos que nunca a la ideología» «“La mujer no existe más que por los ovarios”, los cuales, según opinión común, se encogían con el ejercicio intelectual...» No hay evidencia alguna de que esta operación volviera a las mujeres más morales, limpias, tratables, ordenadas o laboriosas; pero sí la hay de que a menudo las volvía inexistentes, a juzgar por el hecho de que a Hegar se le murió un tercio de las operadas. A juicio de algunos, la operación de Battey fue de gran valor científico, porque permitió conocer la estructura y funciones del ovario. Lástima que quienes las sufrieron ya no están aquí para aplaudir a coro por lo que ganó la ciencia con lo que perdieron ellas.

Fuente: Yadira Calvo. 2005. Periódico La Nación, domingo 30 de octubre del Polifonías: La escoba

Anexo E

Hoja de mitos y verdades

Hoja para los alumnos: mitos y verdades

1. Fumar tiene efectos relajantes.
2. Cuando dejas de fumar engordas.
3. Los cigarros light hacen menos daño.
4. Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.
5. Beber los fines de semana no hace daño.
6. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.
7. Las drogas sintéticas (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldoras del amor), al considerarlas de recreación o de discoteca, son menos peligrosas que otras.
8. Las drogas de diseño no causan adicción.
9. Las drogas de diseño pueden ser mortales aún desde la primera vez que se prueban.
10. Una droga produce los mismos efectos en todas las personas.
11. Dejar las drogas es fácil.
12. Es mejor no hablar de drogas ya que puede estimular el consumo.

Hoja para el profesor: respuestas a mitos y verdades

1. Fumar tiene efectos relajantes.
Falso. La nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad. La “relajación” que sienten los fumadores no es por el cigarro, sino por las circunstancias que se asocian con el acto de fumar.
2. Cuando dejas de fumar engordas.
Falso. Los estudios realizados indican que cuando se deja de fumar, algunos individuos aumentan de peso; otros bajan y hay quienes lo mantienen. En algunas personas la falta de nicotina produce cambios metabólicos, pero estos efectos son de corta duración. Cuando un ex fumador engorda es porque generalmente ha sustituido el acto de fumar por el de comer en exceso.
3. Los cigarros light hacen menos daño. Falso. Aunque los cigarros light sean bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños.
4. Con café cargado o con un baño se baja la borrachera. Falso. El alcohol se elimina de la sangre hasta que el hígado lo metaboliza; es decir, el cuerpo necesita una hora para eliminar una copa estándar de alcohol.
5. Beber los fines de semana no hace daño. Falso. El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera. No es lo mismo consumir eventualmente un par de copas un fin de semana, que embriagarse cada siete días, ya que las sustancias provocan daños al hígado o al cerebro, propician accidentes en la calle (choques y atropellamientos), en casa, en el trabajo y genera violencia.
6. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres. Falso. Está demostrado que el alcohol daña más a las mujeres. Esto se debe a que, generalmente, tienen un tamaño y peso corporal menores, y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol

circule en la sangre más concentradamente. Por eso, cuando un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, las mujeres se emborrachan más fácilmente, los efectos duran más tiempo y tienen mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado.

7. Las drogas de diseño (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldoras del amor), al considerarlas de recreación o de discoteca, son menos peligrosas que otras. Falso. Las drogas de diseño que vienen en pastillas y parecen inofensivas son altamente peligrosas, además de que se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control. No hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen.

8. Las drogas de diseño no causan adicción. Falso. Estas drogas son altamente adictivas, además de que quien las consume no puede saber qué efectos le producirán. Las consecuencias son impredecibles en cada ocasión.

9. Las drogas de diseño pueden ser mortales, aun desde la primera vez que se prueban. Cierto. Han sido numerosos los casos de jóvenes que fallecen, incluso con la primera dosis, casi siempre por presentar una respiración exageradamente rápida y profunda, aumento severo de la temperatura, deshidratación o por presentar reacciones alérgicas a sus compuestos.

10. Una droga produce los mismos efectos en todas las personas. Falso. Los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinadas por tres aspectos: la droga misma, la persona que la consume y el contexto en que se consume. Los tres factores combinados hacen que cada persona reaccione de manera distinta a las diferentes drogas.

11. Dejar las drogas es fácil. Falso. Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de consumir. Para los adictos, es difícil dejarlas y es por eso que requieren tratamiento y rehabilitación (ayuda profesional), para salir de la adicción y lograr un estado saludable de vida. La familia juega un papel fundamental en el proceso de toma de conciencia y en la rehabilitación. Los tratamientos más exitosos incluyen el trabajo y apoyo profundo de la familia del paciente.

12. Es mejor no hablar de drogas, ya que puede estimular el consumo. Falso. Todos nos relacionamos de alguna manera con las drogas, ya sea porque nos ofrecen o porque un amigo o un familiar las consumen. Por lo tanto, es pertinente hablar sobre el tema, informarse y estar preparado para saber qué hacer y qué decir frente a la presión del medio. En tal sentido, los padres, profesores y adultos en general pueden y deben apoyar tanto a niños como a jóvenes a enfrentar el problema y ayudarlos a encontrar respuestas para tomar decisiones.

Fuente: SSA, CIRT, CONADIC, CIJ, COFEPRIS. 2012. Prevención de Adicciones. Guía para el Comunicador.

Anexo F

Lectura Una adolescente

Una adolescente

Se trata de una adolescente de 18 años de edad, estudiante de bachillerato, pero que al mismo tiempo trabaja para apoyar los gastos de la familia, ha mantenido una relación con un joven de 20 años de edad desde hace aproximadamente un año. El joven es trabajador en una empresa comercial en la que actualmente se desempeña como agente de viajes; él nunca ha abandonado por completo la idea de un día regresar a la Universidad, sin embargo a veces por necesidades económicas, otras que el trabajo que le demanda más tiempo en la oficina ha hecho que este propósito se posponga. La adolescente se presenta frente al padre, para anunciarle que está embarazada y que ha decidido casarse y dejar temporalmente la escuela. La pareja ha planeado rentar un pequeño departamento pues quieren hacer su vida independiente de la familia y es necesario que ambos trabajen. Los dos sienten que están preparados para asumir esa tarea y piensan que apoyándose mutuamente, primero uno y después el otro, pueden cumplir con su sueño de estudiar y al mismo tiempo construir una familia. Su razonamiento se basa en que conocen otras parejas que han realizado un proyecto similar, por lo que sienten confianza. El padre de la estudiante se siente muy molesto y defraudado, se resiste a aceptar que su hija abandone la escuela, teme que (como le sucedió a él) la abandone definitivamente y que termine con un salario precario y un consecuente nivel de vida bajo, por lo que le propone que no deje la casa paterna ni la escuela y que posponga la decisión de ir a vivir con su novio. El desenlace de la historia no se da para generar primero el debate sobre las premisas de la historia que se presenta

Fuente: Melania Hernández (2012) Manual de Habilidades para la Vida. UACM. 108pp

Anexo G

Formas de decir que no

"FORMAS DE DECIR QUE NO"
<p>1. "Sencillamente, di que no".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bueno, mejor que no. <input type="checkbox"/> No, gracias, no quiero. <input type="checkbox"/> No, no me molestes, he dicho que no. <input type="checkbox"/> ¡Qué no!
<p>2. "Dar excusas".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No me apetece hacer eso; prefiero pensarlo mejor. <input type="checkbox"/> Tengo que hacer otras cosas hoy. <input type="checkbox"/> No me gusta complicarme la vida, ya tengo bastantes problemas por hoy.
<p>3. "Dar largas".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bueno, ya veremos. <input type="checkbox"/> Mañana será otro día. <input type="checkbox"/> Quizás sí, pero hoy no, a lo mejor otro día. <input type="checkbox"/> Lo pensaré...
<p>4. "Puede ser".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si tú lo dices, puede ser, quizás lleves razón. <input type="checkbox"/> Sí, puede que yo sea un poco cobarde. <input type="checkbox"/> Puede ser que todo el mundo lo haga, pero yo no soy igual que todo el mundo. <input type="checkbox"/> Puede ser que esté equivocado, pero a lo mejor no lo estoy.
<p>5. "Dar otras alternativas".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Qué te parece si mejor...? <input type="checkbox"/> ¿Por qué no vamos a..... haceren lugar de?
<p>6. "Di lo que piensas".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te voy a ser sincero/a, creo que... <input type="checkbox"/> Pues mira, la verdad es yo opino que... <input type="checkbox"/> Yo pienso que...
<p>7. "Enfréntate".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conmigo no cuentes para hacer esa tontería. <input type="checkbox"/> ¡Cómo se te ocurre esa bobada! <input type="checkbox"/> Mira, déjate de tonterías.
<p>8. "Disco rayado".</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa..... <input type="checkbox"/> Puede que tengas razón, pero no me apetece. <input type="checkbox"/> Quizás tengas razón, pero no me apetece. <input type="checkbox"/> A lo mejor es divertido, pero a mí no me apetece
<p>Fuente: ¿Cómo decir no? (FSG, 2002: 69-71).</p>

Anexo H

Ejemplos de comunicación

Algunos ejemplos de obstáculos para la comunicación		
Sentimientos	Actitudes	Conductas
Cobardía, miedo a ser rechazado, abandonado, insultado, agredido.	Rechazo al interlocutor que me impide ver e identificar lo que le sucede	Gritar en lugar de hablar
La ira, cuando nos domina y no tenemos control sobre ella	Ridiculización del otro	No ver al otro mientras sostengo una conversación con él
Los deseos de venganza	Descalificación de lo que el otro está diciendo, con gestos o movimientos	Alejarse mientras el otro está hablando
Resentimiento	Amenaza	Empezar negando categóricamente lo que otro afirma

Anexo I

Lectura

El narcotráfico y sus beneficios

Es frecuente escuchar una opinión sobre el narcotráfico —la que sostiene que la derrama económica que ellos hacen es positiva para la sociedad. Se entiende que la riqueza de los narcotraficantes es lograda por medios reprobables, pero se quiere agregar que con independencia de eso, el dinero que los criminales obtienen logra cosas buenas: ingreso para ellos, demanda de bienes, donativos, ingresos para otros y otras más.

Quiero explorar esa opinión, la que consta de esos dos elementos:

- La riqueza de los traficantes de drogas se logra por medios ilegales e inmorales. Algo negativo.
- La riqueza de ellos tiene efectos positivos en la comunidad —por ejemplo, permitiendo a agricultores pobres elevar sus ingresos cultivando droga, lo que beneficia a comunidades rurales. Algo positivo, similar a un incentivo económico.

Esa opinión, que es frecuente, también es errónea y peligrosa —en realidad, sostengo lo opuesto: toda la conducta de esos criminales, como la de cualquier otro delincuente, es reprobable y los beneficios que puedan verse son falsos. La opinión que examino justifica el fin sin importar los medios. Legítima es la violación de la ley y el maltrato a los demás, sostiene, si es que así se tiene un beneficio material que luego se convertirá en ingresos para otros.

Con esta mentalidad, se aligerarían las penas a todo acto ilegal —un defraudador podría alegar que lo robado benefició a todos aquellos a los que compró bienes. Pero sobre todo, esa opinión que analizo corrompe el sentido del respeto a la ley y a la moral, lo que empobrece y desmoraliza. Hace creer al criminal que su conducta es justificable y al ciudadano común le hace creer que después de todo los actos criminales no son tan malos como dicen.

El dinero mal habido, la riqueza sucia, no crea cimientos de progreso, al contrario, los destruye. No produce capital, ni innovación, ni sentido de emprendedor —corrompe la fibra moral, socava los motivos personales, mina los valores, produce desconfianza. Debilita a toda la sociedad. Hace que el talento se dedique a corromper y a encontrar medios de evadir a la ley.

Si alguien desea ver en el narcotráfico beneficios económicos inmediatos, debe también ver los efectos no materiales que tiene y que son de consideración —destruyentes de eso que sostiene a la sociedad, sus valores. Si es que la riqueza del criminal tiene un beneficio económico, también tiene un costo del mismo tipo —destina recursos a propósitos no productivos, a la corrupción y al robo, financia el crimen que daña materialmente a la gente. La opinión de que el tráfico de drogas ayuda a la economía con sus derramas económicas es querer ver el asunto con una mira estrecha y miope, que enfatiza lo indefendible y no considera los demás efectos.

Addendum

Creo que las drogas deben despenalizarse y permitir su producción y distribución —pero mientras sigan siendo ilegales, la ley debe aplicarse.

Fuente : Leonardo Girondella 2012. Narcotráfico: Sus Beneficios .. 27 enero Contrapeso.info. Sección: crimen, efectos no intencionales.

Si nos perfeccionamos en una sola cosa y la comprendemos bien, adquirimos por añadidura la comprensión y el conocimiento de muchas otras cosas".



Vincent van Gogh



VII. BIBLIOGRAFÍA

- Alejo, M. (2016) *Percepción de riesgo y habilidades para la vida en adolescentes consumidores y no consumidores de alcohol*. Tesis de licenciatura. México. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. p 112
- Alfaro, L., Sánchez, M., Andrade, P., Pérez, C., y Montes, A. (2010) Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*. 35 (1): 67-77.
- Alonso, C. y Del Barrio, V. (1996). Consumo de drogas legales y factores asociados al ambiente escolar. *Psicología Educativa*, 2: 91-112.
- Álvarez, E., Fraile, A. M., Secades, R. (2005). Percepción de riesgo del consumo de drogas en escolares de enseñanza secundaria del principado de Asturias. *Colegio Oficial de Psicólogos de Asturias*.
- Arbex, C. (2002). *Guía de Intervención: Menores y Consumo de Drogas*. Madrid, España. ADES.
- Ariza, C. y Nebot, M. (2002). Predictores de la iniciación al consumo de tabaco en escolares de enseñanza secundaria de Barcelona y Lleida. *Revista Española de Salud Pública*, 76, (3): 227-38.
- Becoña-Iglesias, E (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Universidad de Santiago de Compostela. Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, España.
- Begoña, E. (2000). Los adolescentes y el consumo de drogas. *Papeles del psicólogo*, 77, 25-32.
- Beltrán, H. (2013) *Habilidades para la vida* .Manual del facilitador. México. CECAD
- Bergeret, J. (1986) La prevención primaria de las toxicomanías y otras dificultades de los adolescentes. *Drogalcohol* ,10:(3)
- Blau, G. M., Gillespie, J. F., Felner, R. D. y Evans, E. G. (1988). Predisposition to drug use in rural adolescents: preliminary relationships and methodological considerations. *Journal of Drug Education*, (18): 13-22.



- Caballero, R., Madrigal, L.E., Hidalgo, S. M. A. y Villaseñor, A. (1999). El consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales en adolescentes de los diferentes estratos socioeconómicos de Guadalajara. *Salud Mental*, 22 (4):1-8.
- Cangas-Díaz, A. J. (2003). *Escuela de padres. Claves para la educación efectiva de nuestros hijos: una guía para padres*. Arguval. Editorial Málaga.
- Carvajal, H. (2012) *Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Población de Educación Secundaria*. Costa Rica. IAFA
- Centro de Integración Juvenil CIJ (2009). *Prevención del consumo de drogas. Retos y estrategias en la sociedad contemporánea*, CIJ: México. 21 - 62 pp
- Centro Nacional de didáctica (2006) *Actividades de pensamiento crítico y creativo*. Costa Rica. CND. 1-244 pp
- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11:(2).
- Comas, D. (1992). La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención. *Adicciones*. Volumen 1. 1- 4 pp.
- CONADIC (2002)-*Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida*. Vida Salud.
- CONADIC (2009). Estrategia de intervención para disminuir el impacto de factores de riesgo psicosociales en niñas y niños. Cuaderno de trabajo Disponible en:
http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nvhabpreescolar_cuaderno.pdf
- CONADIC (2012). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida*. Guía para el promotor de "Nueva Vida". Conceptos básicos sobre adicciones. CONADIC, *Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida*



CONADIC, INPRFM, DGE, INEGI (2006). Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Disponible en:

<http://www.conadic.salud.gob.mx/publicaciones/ena2002.html>

CONADIC, INPRFM, DGE, INEGI (2006). Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Disponible en:

<http://www.conadic.salud.gob.mx/publicaciones/ena2002.html>

CONADIC, SSA, (2008). Prevención de las Adicciones y Promoción de Conductas Saludables para una

Nueva Vida. Guía para el Promotor de Nueva Vida. México, Secretaría de Salud, Consejo

Nacional contra las Adicciones. Disponible en:

http://www.conadic.salud.gob.mx/nueva_vida/guiaadicciones_nuevavida.htm

Cortés, M. T., Espejo, B. y Giménez, J. A. (2007). Características que definen el fenómeno del botellón en universitarios y adolescentes. *Adicciones*, 19, (4): 357-372.

Costa, M. y López, E. (1986) *Salud Comunitaria*. Martínez Roca. Barcelona

Cotterell, J. (1986). "The adjustment of early adolescent youngsters to secondary school: some australian findings". Youngman, Windsor, NFER-Nelson, 66-86 pp

Crockett, L. y Petersen, A. (1993). Adolescent Development: Health Risks and Opportunities for Health Promotion. En S. Millstein, A. Petersen y E. Nightingale (Eds.). *Promoting the Health of Adolescents* (pp. 13-37). New York: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. y Schneider, B. (2000) Review: Becoming Adult: How Teenagers Prepare for the World of Work. *American Journal of Education*. 109 (3): 391-396

Csikszentmihalyi, M. y Schneider, B. (2000). *Becoming Adult: How Teenagers Prepare for the World of Work*. Nueva York: Basic Books

Eccles, J. (1999). "The Development of Children Ages 6 to 14." *The Future of Children*, 9(2): 30-44

Elliott, S. y Gresham, F. (1993). "Social Skills Interventions for Children." *Behavior Modification*, 17:3, 287-313.



- Encuesta Nacional de Adicciones. (2011). *Alcohol*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Secretaria de Salud Pública. Encuesta Nacional de Adicciones. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017. Consumo de drogas: prevalencias globales, tendencias y variaciones estatales. *ENCODAT*. Secretaria de Salud Pública. pp 1-4
- Espada, J., Botvin, G., Griffin, K. y Méndez, X. (2003). Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del Psicólogo*. 84: 9-17.
- Fandiño, Y. (2011) Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. México. 2(4): 150-163
- Fernández, C. (2006). Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. Centros de Integración Juvenil .CIJ
- FISAC (2006) *Habilidades para la Vida*. Alcohol-Infórmate. México. FISAC
- Freixa, F. (1981) *Toxicomanias*. Un enfoque multidisciplinario. Barcelona. Fontanella.
- Friedman, A. S. y Bransfield, S. (1995). Early Childhood risk and protective for substance use during early adolescence: Gender differences. *Journal of Child and Adolescence Substance*, 4, 1-23.
- Froján, M.X. y Santacreu, J. (1993) *Guía de actuación para la prevención de drogas*. Valencia. Ed. Promolibro.
- Fundación de Secretariado Gitano FSG. (2015). *Salud, prevención de adicciones y juventud gitana. Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias*. Madrid, España Fundación de Secretariado Gitano. pp 4-462
- García del Castillo, J. A., Lloret, D. y Espada, J. P. (2004). Prevalencia del consumo de tabaco en población universitaria. *Salud y Drogas*, 1, (4): 19-38.



- García-Jiménez, M. T (1993). *Estudio sobre el consumo juvenil de bebidas alcohólicas en la Comunidad de Madrid. Madrid*. Consejería de Integración Social e Instituto de Salud Carlos III.
- Gilligan, C. (1988). *Mapping the Moral Domain: A Contribution of Women's Thinking to Psychological Theory and Education*. Cambridge, MA. Harvard University Press.
- Gilligan, C. (1993). *In a Different Voice*. Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press.
- Gómez, A. (2008). Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica. Manual para profesores de Secundaria. Secretaría de Educación Pública
- Gómez, M. (2007) *Manual de técnicas y dinámicas*. Ecosur. México. 1-63 pp
- Graña, J. L. y Muñoz-Rivas, M. (2000): Factores psicológicos de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. *Psicología Conductual*, 8(2): 249-269
- Hansen, W. y McNeal, R. (1997). "How D.A.R.E. Works: An Examination of Program Effects on Mediating Variables." *Health Education and Behavior*. 24(2): 165-176.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. y Miller, J. Y. (1992) Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112: 64-105.
- Iglesias, J. (2013) Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista Pediatría Integral*, (1): 88-93
- IMCA (2016) Los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA). México. Centro de Salud Mexiquense.
- INJUVE (López Blasco, A., Gil, G., Moreno, A., y Domingo, M.) (2008). Informe Juventud. INJUVE México Instituto Mexiquense Contra las adicciones



Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) (2004) *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Departamento de Salud y Servicios Humanos. 2a edición. Estados Unidos.

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad IAPA (2016) Directorio de Centro de Adicciones de la ciudad de México. México. Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad.

Jiménez, T.I., Musitu, G. y Murgui, S. (2008). Funcionamiento familiar y consumo de sustancias en adolescentes: el rol mediador de la autoestima. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, (1): 139-151.

Kirkpatrick, D. (1997). Making the Change: Students Experiences of the Transition to Primary School. University of Western Sydney. Centre for Learning and Teaching, University of Technology, Sydney. pp 1-20

Kovacs, F., Gestoso, M., Oliver, M., Gil., López, J. Mufraggi, M., y Sampol., P. (2008) La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003. *Revista Española de Salud Pública*, 82(6):1-15

Krohn, MD., Lizotte AJ. y Perez CM. (1997) The interrelationship between substance use and precocious transitions to adult statuses. *J Health Soc Behav*, 38(1):87-103.

Macià Antón, D (1986), Programa de intervención conductual para el cumplimiento de las prescripciones médicas. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 41 (2): 369-378



- Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud. pp 1-65
- Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington. Organización Panamericana de la Salud.
- Mangrulkar, L; Vince, Ch & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washinton, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Mantilla-Castellanos, L. y Chahín-Pinzón, I. (2012) *Habilidades para la vida*. México. Manual para aprenderlas y enseñarlas. EDEX.
- Maturana, A. (2011). Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 22(1):98-109
- Melero, J. (2010). *Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido*. México. EDEX
- Méndez Díaz, M, Ruiz Contreras, A y Prieto Gómez, B (2001). El cerebro y las drogas, sus mecanismos neurobiológicos. *Salud Mental*, 33: (5)
- Méndez, F. X. y Espada, J. P. (1999). *Papel de la familia en el inicio del consumo de alcohol*. IV Congreso Iberoamericana de Psicología de la Salud. Granada, España
- Midgley, C. y Maehr, M. (2000). *The transition to high school: Report to participating schools and districts*. Ann Arbor, MI: University of Michigan. pp 1-35
- Moreno, K. (2010) *Niños, adolescentes y adicciones*. Una mirada desde la prevención. Centro de Integración Juvenil CIJ. Ed. Trillas
- Muñoz-Rivas, M., Andreu, J.M. y Gutiérrez, P. (2005). Género y continuidad en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis en jóvenes. *Salud y Drogas*, 5, (2):67-80



National Institute on Drug Abuse. NIDA (2014) *Las Drogas, el Cerebro y el Comportamiento La Ciencia de la Adicción*. NIH Publicación.

Newman, B. y Newman, P. (1998). *Desarrollo del Niño*. México: Editorial Limusa. pp 8

NIDA (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes*. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. Washington, DC. Segunda edición.

Olivencia, J.J. y Cangas A.J. (2003). *Las Adicciones en Adolescentes, Claves para prevenirlas y afrontarlas*. Una guía para padres. Málaga. Arguval.

OMS (1976) *La participación del público en los programas para prevención del uso indebido de drogas y la reintegración social de los consumidores de drogas* N.U.New York

OMS (1983) *Mass catering*. OMS Regional Publications, European Series. Ginebra, Suiza. 15

Pacheco-Guzmán, F. (2014) *Programas de intervención: Habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de secundaria*. Tesis de especialidad. Universidad Autónoma de México. 57pp

Peñañiel, E. (2009) *Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes*. *Puls*. 32:147-173

Piaget, J. (1954) *The construction of reality in the child*. New York, Basic Books.

Piaget, J. (1972). "Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood." *Human Development*, 15: 1-12.

Piaget, J. y Inhelder B. (1985) *El pensamiento del adolescente*. En: *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*. Barcelona. Paidós.

Psaltis, L. (2002). *A longitudinal Survey into school transfer from primary to secondary education*. Manual España. pp 9



- Rockville, MD. (2003) National Institute on Drug Abuse. Preventing Drug Abuse among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders . Second Edition.
- Ruiz Loyola, B. (2002) ¿Cómo ves? Las drogas, Rev. ¿Cómo ves? *Revista de Divulgación de la Ciencia*. México. UNAM.
- Ruiz, E., Méndez, M., Romano, A., Caynas, S., y Prospéro, O. (2012). El cerebro adicto. *Revista Médica Universidad Veracruzana*. 1:44-50
- Sacristán, G. (1997). *La transición a la educación secundaria*. Madrid, España: Ediciones Morata. 17 pp.
- Santacreu, J. y Márquez, M. (1997) La prevención en el marco de la psicología de la salud. *Psicología de la Salud*, (10):81-92
- SEP (2008) Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación pública. SEP. México. pp 1-262
- SEP. (2008). Competencias que expresan el perfil del docente de la educación media superior. México: SEP. 9pp
- SEP. (2008). Reforma integral de la educación media superior. La creación de un Sistema Nacional de Bachillerato en un marco de diversidad. México: SEP. pp 9
- Slaby, R. y Guerra, N. (1988). "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders." *Developmental Psychology*, 24: 580- 588.
- Slaby, R.G., Roedell, W.C., Arezzo, D. & Hendrix, K. (1995). *Early violence prevention: Tools for teachers of young children*. Washington, D.C.: National Association for the Education of Young Children.
- Soto, F. (2002) La iniciación al tabaquismo: aportaciones de la epidemiología, el laboratorio y las ciencias del comportamiento. *Anales de Pediatría*, 57(4):327-233



- Steinberg, L. (2000). The Family at Adolescence: Transition and Transformation. *Journal of Adolescent Health*. 27:170-178.
- Tavera-Romero, S. y Martínez-Ruiz, M. (2008). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida*. Guía para el promotor de "Nueva Vida". CONADIC. pp 1-141
- Tonkin, S., y Watt, H. (2003). "Self-concept over the transition from primary to secondary school: A case study on a program for girls". *Educational Research*, 13(2): 11-40
- Tyler, F. y cols. (1991). "The Ecology and Psychosocial Competence." In: *Ethnic Validity, Ecology and Psychotherapy: A Psychosocial Competence Model*. Nueva York: Plenum Press.
- UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2012)Manual de habilidades para la vida. UACM. México. 3-114 pp
- UNAM (2013) Espacio Digital de Prevención de Adicciones. Incorporación de Herramientas Tecnológicas al Tratamiento y Prevención de Adicciones vía Internet
- UNESCO (2000) Marco de Acción de Dakar Educación para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. México, 30 (2):2: 133-140
- UNICEF (2002) *Adolescencia una etapa fundamental*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Nueva York. pp 1-40
- Vega Fuente, A. (1983) *Los educadores ante las drogas*. Madrid. Santillana.
- Villa Moral, M., Rodríguez, F. J. y Sirvent, C. (2006). Factores relacionados con las actitudes juveniles hacia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. *Psicothema*, 18, (1): 52-57
- Vygotsky, L. (1978). Interaction Between. Learning and Development. In Gauvain &. Cole (Eds) *Readings on the Development of Children*. New York: Scientific. 79-91 pp
- Weissmann, P. (2005). Adolescencia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43 (3): 1-5pp.
- Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. John Wiley and Sons, Inc. Harvard University.



Wood, MD, Read , J., Mitchell, R., Brand ,N.(2004). Do parents still matter? Parent and peer influences on alcohol involvement among recent high school graduates. *Addict Behav*, 18(1): 19-30



VIII. ANEXO

Anexo 1 Instrumentos empleados (Test habilidades para la Vida, Cuestionario de Percepción de Riesgos y Tamizaje)

CUESTIONARIO HABILIDADES PARA LA VIDA

NOMBRE: _____ EDAD: _____
 SEXO: (H) (M) GRADO Y GRUPO: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, para ello piensa en ti antes de responder. Contesta colocando una X en la casilla que consideres más adecuada. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, solo nos interesa tu opinión. Todas tus respuestas son confidenciales. Si tienes alguna duda levanta la mano y un facilitador se acercará.

REACTIVO	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Tengo pensamientos positivos sobre mi persona.				
2. Conozco y respeto mis gustos.				
3. Me considero una persona fea y torpe.				
4. Me acepto como soy.				
5. Se me dificulta reconocer mis habilidades y mis capacidades.				
6. Sé cuándo me enojo.				
7. Sé cuándo estoy nervioso.				
8. Sé cuándo estoy feliz.				
9. Sé cuándo estoy triste.				
10. Se me dificulta reconocer mis emociones.				
11. Se me facilita relajarme.				
12. Cuando me enojo grito, golpeo, insulto, etc.				
13. Pienso antes de actuar.				
14. Para relajarme, respiro profundamente.				
15. Sé convivir con mis compañeros y compañeras con respeto.				
16. Me preocupo por el bienestar de los demás.				
17. Cuido a los demás.				
18. Me siento bien cuando le va mal a alguien que no me agrada.				
19. Me gusta saber que puedo ayudar a los demás.				
20. Puedo decir que no cuando mis amigos me presionan para hacer algo que yo no quiero.				
21. Puedo expresar lo siento con respeto.				
22. Cuando expreso mi opinión no escucho a los demás.				
23. Soy capaz de escuchar las opiniones de los demás cuando debemos llegar a acuerdos.				
24. Cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.), no expreso mis opiniones.				
25. Hago propuestas, cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.).				
26. Cuando hacemos trabajos en equipo se me complica tomar en cuenta propuestas de los demás				
27. Cuando debo solucionar un problema no pienso en las consecuencias.				
28. Cuando debo tomar una decisión pienso en diferentes opciones.				
29. Cuando debo tomar una decisión, busco tener consecuencias positivas.				
30. Puedo enfrentar las consecuencias de mis decisiones.				



CUESTIONARIO SOBRE PERCEPCIÓN DE RIESGO

NOMBRE: _____

EDAD: _____

SEXO: (H) (M) _____

GRADO Y GRUPO: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, para ello piensa en ti antes de responder. Contesta colocando una X en la casilla que consideres más adecuada. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, solo nos interesa tu opinión. Todas tus respuestas son confidenciales. Si tienes alguna duda levanta la mano y un facilitador se acercará.

REACTIVO	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Consumo o consumiría una sustancia porque mis amigos me invitan.				
2. Nos la pasamos mejor cuando consumimos una sustancia.				
3. Consumo o consumiría una sustancia para integrarme con mis amigos.				
4. Convivir con personas que solamente consumen una sustancia es una relación vacía.				
5. Consumir una sustancia da mala imagen.				
6. El consumir alguna sustancia perjudica el trato y diálogo con la familia.				
7. El consumir alguna sustancia puede generar problemas familiares y/o de pareja.				
8. Consumir alguna sustancia da mal ejemplo a los niños.				
9. Consumo o consumiría una sustancia para ser más abierto y sociable.				
10. Consumo o consumiría una sustancia para conocer gente y hacer amigos.				
11. Consumo o consumiría alguna sustancia por imitación y presión del grupo.				
12. Consumo o consumiría alguna sustancia para ligar mejor.				
13. Consumo o consumiría alguna sustancia para desconectarme y evadir la realidad.				
14. Consumo o consumiría alguna sustancia de vez en cuando porque no pasa nada.				
15. Consumo o consumiría alguna sustancia por curiosidad.				
16. Consumo o consumiría alguna sustancia para festejar un triunfo escolar.				
17. Consumo o consumiría alguna sustancia cuando estoy triste.				
18. No hace falta consumir una sustancia para pasarla bien.				
19. Consumir alguna sustancia provoca agresividad y mal humor.				
20. Consumir alguna sustancia provoca accidentes de circulación y causa muertes.				
21. Al consumir alguna sustancia haces el ridículo y cosas de las que te arrepientes.				
22. Consumir alguna sustancia se pierde el control de uno mismo.				
23. Consumo o consumiría alguna sustancia para resolver los problemas.				
24. Consumo o consumiría alguna sustancia porque provoca nuevas sensaciones.				
25. Consumo o consumiría alguna sustancia porque es la mejor forma de divertirse.				
26. Consumo o consumiría alguna sustancia porque sé que lo puedo controlar.				
27. Consumo o consumiría alguna sustancia por costumbre.				
28. Consumo o consumiría alguna sustancia porque es algo normal en la juventud.				
29. La publicidad incita a consumir alguna sustancia.				
30. Consumo o consumiría alguna sustancia porque es fácil de conseguir.				



CONSUMO DE ALCOHOL		SI	NO
1.	Alguna vez has consumido bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, pulque, etc.).		
2.	Durante el último año has consumido bebidas alcohólicas.		
3.	Durante el último mes has consumido bebidas alcohólicas.		
4.	Durante la última semana has consumido bebidas alcohólicas.		
5.	Ayer consumiste bebidas alcohólicas.		
Contesta las siguientes preguntas si has consumido alcohol...si no, pasa a la pregunta 10.			
6.	¿Qué tan seguido tomas alcohol? 1) Algunas copas al año 2) Algunas copas al mes 3) Algunas copas a la semana. 4) Todos los días.		
7.	Cuando bebes alcohol, ¿Cuántas copas son? 1) De una a tres copas. 2) De cuatro a seis copas. 3) Más de seis copas.		
8.	¿Cuándo bebes alcohol, ¿Qué es lo que usualmente consumes? 1) Cerveza. 2) Vino tinto. 3) Destilados (tequila, vodka, etc.). 4) Bebidas mezcladas.		
9.	¿A qué edad consumiste por primera vez bebidas alcohólicas? _____		
CONSUMO DE TABACO		SI	NO
10.	Alguna vez has consumido tabaco.		
11.	Durante el último año has consumido tabaco.		
12.	Durante el último mes has consumido tabaco.		
13.	Durante la última semana has consumido tabaco.		
14.	Ayer consumiste tabaco.		
15.	¿A qué edad consumiste por primera vez tabaco? _____		
CONSUMO DE MARIHUANA		SI	NO
16.	Alguna vez has consumido marihuana.		
17.	Durante el último año has consumido marihuana.		
18.	Durante el último mes has consumido marihuana.		
19.	Durante la última semana has consumido marihuana.		
20.	Ayer consumiste marihuana.		
21.	¿A qué edad consumiste por primera vez marihuana? _____		



Anexo 2: Manual que se usó para impartir los talleres de habilidades

Módulo 1

Durante el segundo mes de mi servicio social impartí el primer módulo del taller habilidades para la vida en prevención de adicciones, esto fue en dos grupos de primer grado (grupo 1 y 2). Como se mencionó anterior mente el primer módulo consta de 5 sesiones (1 sesión cada martes de 2 horas). Durante cada sesión se tocó un tema más en específico entre ellos: Identificación de emociones, regulación emocional, toma de decisiones y trabajo en equipo.

A continuación se muestra más detalladamente los puntos a tocar durante cada sesión.

Sesión 1 Presentación del taller

Objetivo: Las y los adolescentes conocerán los objetivos del taller y los materiales a utilizar durante las sesiones, contestarán los cuestionarios de evaluación inicial, realizarán la definición de Autoestima, realizarán los acuerdos de convivencia y junto con los facilitadores resaltarán las ventajas que tiene el taller para ellos y ellas.

Habilidades a desarrollar: *Empatía. *Pensamiento crítico. *Autoconocimiento.

Sesión 1 : Presentación del taller Duración total: 100 minutos		
TEMA	ACTIVIDAD	TIEMPO
1. Presentación del taller	<p>“La bienvenida”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nos presentamos de manera cordial, ante las y los adolescentes. -Describimos el objetivo general del taller, mencionando que es importante hablar y aprender sobre las habilidades que cada uno posee para poder desarrollarlas con responsabilidad, respeto propio y hacia los demás, igualdad y tranquilidad. -Mencionamos a los adolescentes la posibilidad de traer cuaderno con hojas que puedan utilizar para trabajar durante todas las sesiones del taller. -Se pidió un gafete con su nombre enmicado y decorado que deberán traer todas las sesiones. 	15 min.
2. Pre-evaluación	<p>“A contestar”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Repartimos unos cuestionarios de evaluación inicial, indicando que las respuestas son confidenciales, que no hay respuestas buenas o malas y remarcando que la finalidad es conocer como están iniciando el taller para poder ver los temas en los que se tiene que hacer mayor énfasis en las sesiones posteriores. Estuvimos pendiente de las dudas y comentarios que surgieron, aclarándolas con información con bases científicas y realistas. 	20 min.
3. Acuerdos de convivencia	<p>“Para convivir yo debo de”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se explicó la importancia que tiene mantener un espacio de armonía y respeto para convivir de una manera adecuada. 	30 min.



	-Se pidió a las y los adolescentes que con orden mencionaran los acuerdos de convivencia que creen convenientes para trabajar durante el taller, se explicó lo que implica cada uno de los acuerdos. -Al finalizar, resaltamos las ventajas de cumplir con los acuerdos establecidos durante cada una de las sesiones. .	
4. Autoestima	“Telaraña de recursos” -Las y los facilitadores repartirán el formato “Telaraña de recursos” -Las y los adolescentes deberán contestar el formato. -Al finalizar se pedirá la participación de 5 adolescentes. -El facilitador explicará el tema de Autoestima.	20 min.
5. Integración temática	“Sexualidad adolescente” -Remarcamos las ventajas que tiene para los y las adolescentes participar en el taller , aportando sus opiniones, dudas y comentarios que surjan.	15 min.

Sesión 2: Identificación de emociones

Objetivo: Las y los adolescentes recapitularán lo visto en la primera sesión, reforzarán su autoestima, identificarán las emociones básicas.

Habilidades a desarrollar: *Pensamiento crítico. *Autoconocimiento. *Pensamiento creativo.

Sesión 2 : Identificación de emociones Duración total: 100 minutos		
TEMA	ACTIVIDAD	TIEMPO
1. Actividad de recapitulación	“Mis gustos” -Realizamos la recapitulación de la sesión anterior. -Saludamos al grupo de la siguiente manera: “Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana” -Pegamos los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: “Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso a cumplirlos”. -Les pedimos colocarse su gafete: “Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor” -Recordamos al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete. -Revisamos las tareas pendientes de la sesión anterior: “Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de conocerse en estos días, identificar aquellas cosas que los hacen únicos, sus gustos, su cualidades, etc.” Pedimos la participación de 3 alumnos, los cuales recibieron una firma por su participación. “Ahora que se dieron el permiso de conocerse les voy a pedir que recuerden esas cualidades y las sigan trabajando.”	20 min.
2. Reforzando mi Autoestima	“Yo soy”	30 min.



	<p>-realizamos la actividad “Viéndome al espejo”: -Pedimos la participación de 3 voluntarios y dimos las siguientes indicaciones: “Dentro de esta caja está el retrato de algunos de sus compañeros, sin decir quién es o qué hay dentro de la caja tendrán un minuto para describirle al grupo a la persona que aparezca dentro de la caja, pueden describir sus actividades favoritas, su personalidad, lo que saben que les gusta, etc. El resto del grupo escuchará con atención porque tendrán que adivinar de qué compañero se trata además de ponerse de pie cuando se sientan identificados con la descripción. Cuando terminen de pasar sus 3 compañeros les diremos las respuestas”. Pasan los 3 alumnos y se realiza la dinámica. -Al terminar la actividad el dimos las siguientes indicaciones a los participantes: “Les voy a pedir que en una frase me describan qué sintieron cuando se fueron describiendo a ustedes mismos y veían a sus compañeros que se identificaban con sus gustos”. -Di el cierre de la actividad explicando la importancia de la autoaceptación, por lo que se sugiere una revisión bibliográfica del tema: “Algunas veces tienen gustos, cualidades, éxitos que no dicen por pena o porque creen que no habría alguien que se identifique con ustedes, pues la autoaceptación es precisamente reconocer todas aquellas características que los integran como seres únicos, si aceptan sus características físicas, cualidades, defectos, éxitos, sentimientos, pueden darse la oportunidad de cambiar aquello que no les gusta y reforzar aquello que si les gusta, ya que muchas veces sus gustos no lleguen a coincidir con algunas personas, pueden buscar otros compañeros o amigos con quien compartir esos gustos.”</p>	
3. Emociones básicas	<p>“Twister de las emociones” -Realice la actividad “El twister de las emociones”: -Pedí al grupo formar un círculo con sus sillas, quitar una silla para que uno de los participantes quede sin lugar. -A cada alumno repartimos un disco con una emoción y pedimos lo coloquen debajo de sus pies. -Dimos las siguientes indicaciones: “Ahora vamos a jugar twister de las emociones, a cada uno le corresponde el nombre de una de las cuatro emociones básicas, estas emociones todos las hemos sentido y las seguiremos sintiendo porque son parte de nosotros. Cuando gire el tablero éste me indicará quienes deberán cambiarse de lugar, el que se quede sin lugar deberá contestar una pregunta para identificar sus emociones y girar el tablero” Se pretende jugar de 15 a 20 minutos, así mismo se recomienda realizar la actividad en el patio. -Al terminar la actividad dimos las siguientes indicaciones: “Ahora en su cuaderno escriban las respuestas a las siguientes preguntas: ¿qué hay de positivo en las emociones de enojo, tristeza, ansiedad y felicidad?, ¿para qué nos sirven las emociones de enojo, tristeza, ansiedad y felicidad?” -Pedimos la participación de 3 alumnos que quieran compartir sus</p>	30 min.



	respuestas.	
4. Integración temática	“Círculo de cambio de ideas” -Pedimos que en el pizarrón anoten los mitos que las y los adolescentes, para retomar en las siguientes sesiones.	20 min.

Sesión 3: Regulación emocional

Objetivo: Las y los adolescentes recordarán los temas vistos en la sesión anterior, identificarán las técnicas de regulación emocional.

Habilidades a desarrollar: *Autoconocimiento. *Relaciones interpersonales. * Solución de problemas y toma de decisiones.

Sesión 3: Regulación emocional Duración total: 100 minutos		
TEMA	ACTIVIDAD	TIEMPO
1. Recapitulación.	<p>“Completa lo que falta”</p> <p>-Realizamos la actividad “El buzón de la amistad”:</p> <p>-Repartimos un papelito a cada alumno dando las siguiente indicaciones: “En el papelito que les voy a repartir les voy a pedir que escriban una frase de afecto, esta frase debe indicar lo valioso que son ustedes, por ejemplo: Eres muy valioso porque te diviertes mucho”. Esperar a que todos los alumnos escriban su frase.</p> <p>-Les pedimos lo depositen en el buzón y dimos las siguientes indicaciones: “Ahora en este buzón depositarán todas esas frases de afecto, tomarán una, puede que les toque la suya o la de otro compañero, se van a permitir aceptar el afecto que les den sus compañeros, una regla básica es que no les interese quien la escribió, solamente dense el permiso de aceptar el afecto, lo van a pegar en su cuaderno y escribirán qué les hizo sentir recibir esa frase.”</p>	15 min.
2. Regulación emocional.	<p>" Derecho a sentir "</p> <p>-Procedimos a realizar la actividad “Derecho a sentir”:</p> <p>-Pegamos la lista de palabras y dimos las siguientes indicaciones: “Ahora, de esta lista de palabras elegirán 2 palabras e identificarán una emoción básica de las que vimos en la actividad anterior para con ellas formar una oración, por ejemplo: “Mi mamá me hace sentir feliz porque me apoya cada vez que tengo un problema” o bien “Mi mamá me hace enojar porque no me deja estar en Facebook el tiempo que yo quiero” como ven a cada palabra ustedes le asignarán una emoción y formarán sus oraciones, recuerden que las oraciones deben tener el por qué les hace sentir esa emoción”.</p> <p>-Hicimos el cierre de la actividad de la siguiente manera: “Cada quién reconoció sus emociones, así mismo reconocieron aquellas personas o situaciones que hacen que las emociones se presenten, como dijimos al principio de la sesión las emociones son algo natural y siempre las vamos a sentir, pero es importante identificarlas, saber expresarlas y saber manejarlas. Durante algunas sesiones trabajaremos esto.”</p>	20 min.
	<p>“Que rico es respirar”</p> <p>- Guiamos la respiración profunda de la siguiente manera:</p>	15 min.



	<p>-“Pónganse cómodos en su asiento, cierren los ojos, noten si sienten alguna parte de su cuerpo tensa, con dolor o algún malestar. Pongan atención a sus pies, y continúen hacia arriba hasta llegar a su cabeza.”</p> <p>-Concéntrense en su manera de respirar. Ahora respiren profundamente: inhalando profundamente por la nariz, lentamente inflando su abdomen y sacando lentamente el aire por la boca, al mismo tiempo que desinflan su abdomen. Continúen respirando y noten como sus pulmones se llenan de aire, retengan unos segundos el aire y exhalen.”</p> <p>-“Con cada respiración noten como su cuerpo se va relajando, como en las zonas que sentían tensas el malestar va reduciendo. Continúen respirando profundamente, noten como su cuerpo ya no se siente tenso, ahora el malestar se ha reducido para ir desapareciendo poco a poco.”</p> <p>-“Respiramos profundamente por última ocasión y sentimos nuestro cuerpo libre de tensiones, sentimos la tranquilidad de estar alejados de esas emociones negativas, esas emociones que producen reacciones poco favorables para nuestra salud y nuestra convivencia con los demás, sientan cómo esta respiración los tranquiliza, los calma, y les da la oportunidad de pensar adecuadamente.”</p> <p>-“Pueden abrir sus ojos lentamente”.</p> <p>-Les pedimos que en silencio escriban en su cuaderno cómo se sintieron con esta actividad.</p> <p>-Pedimos participación de 3 alumnos y pusimos una firma por su participación.</p> <p>-Realizamos el buzón con la siguiente pregunta: ¿para qué me sirve la técnica de respiración profunda?</p>	
	<p>“Panchito el enojón”</p> <p>-Leímos el cuento “Panchito el enojón”:</p> <p>-Pedimos que todo el grupo cierre los ojos y se imaginen que son los protagonistas de la historia que van a escuchar.</p> <p>-Al terminar el cuento pedirá escriban en su cuaderno qué estrategias puede tener Panchito para controlar su enojo.</p> <p>-Pedimos el apoyo de 3 alumnos y moldeamos la habilidad “tiempo fuera” a través de los siguientes pasos, se sugiere realizar la revisión bibliográfica del tema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) identificar las características físicas del enojo cuando comienza a presentarse, con la finalidad de no llegar a expresarlo de manera negativa o hiriente con los demás. 2) Una vez identificada la presencia de estas características se hace una señal, establecida previamente para decirle a la otra persona que me estoy enojando. 3) Se actúa de 2 maneras diferentes: RESPIRANDO PROFUNDAMENTE Y ALEJANDOSE DE LA SITUACION CONFLICTIVA. 4) Alejarse implica calmarse y pensar en otras cosas para tranquilizarse. 5) Lo más importante es regresar con la persona para resolver tranquilamente la situación. <p>-Pedimos al grupo escribir en su cuaderno qué beneficios podría traerle a Panchito utilizar esta estrategia.</p> <p>-</p>	10 min.
	<p>“Necesito un momento”</p> <p>-Realizamos la actividad “Pensar para actuar”:</p>	30 min.



	<p>-Escribimos en el pizarrón la siguiente situación. “Diego reprobó el examen y sus papás lo van a regañar, piensa que cuando les diga le van a pegar”.</p> <p>-Pedimos la participación de 2 alumnos a los cuales les dará las siguientes indicaciones: “Ante esta situación, por favor escriban en el pizarrón cómo imaginan que Diego se siente y qué cosas piensa”. Guiamos y rescatamos los ejemplos que se refieran a la técnica de distracción del pensamiento.</p> <p>-Escribimos en el pizarrón la siguiente situación. “Pamela rompió con su novio porque le puso los cuernos y eso le hace sentir mucho enojo”.</p> <p>-Pedimos la participación de 2 alumnos a los cuales les dará las siguientes indicaciones: “Ante esta situación, por favor escriban en el pizarrón qué hay de positivo en esta situación y qué le sugerirían a Pamela para expresar adecuadamente o controlar su enojo”. Rescatamos la importancia de ver lo positivo de la situación.</p> <p>-Repartimos el formato Autoinstrucciones positivas, pedimos que lo pegaron en su cuaderno, lo leerán todos en voz alta y propondrán algunas autoinstrucciones positivas.</p>	
3. Integración temática	<p>“Lo que me llevo hoy”</p> <p>-Retomamos las participaciones de los adolescentes con respecto a las actividades anteriores, deberá reconocer el esfuerzo de los jóvenes al realizar las actividades y retroalimentará su comportamiento durante la sesión.</p>	10 min.

Sesión 4: Toma de decisiones

Objetivo Las y los adolescentes recordarán los temas vistos en la sesión anterior, identificarán los pasos para solucionar los problemas y las ventajas de tomar decisiones adecuadas.

Habilidades a desarrollar: *Autoconocimiento.*Empatía.* Manejo de emociones y sentimientos.*Relaciones interpersonales.* Manejo de tensiones y estrés.

Sesión 4: Toma de decisiones Duración total: 100 minutos		
TEMA	ACTIVIDAD	TIEMPO
1. Actividad de recapitulación	<p>“Mi opinión es válida”</p> <p>-Las y los facilitadores pedirán la participación de 5 alumnos que comenten lo que más les gustó de la sesión anterior.</p>	10 min.
2. Solución de problemas.	<p>“Solucionando un problema”</p> <p>-El facilitador explicará el tema de solución de problemas, previa revisión del tema.</p> <p>-Realizará la explicación de los pasos de solución de problemas:</p> <p>“Los pasos para tomar una decisión son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir cuál es la situación a resolver: implica percibir y delinear cuál es el motivo de preocupación, es decir la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá, ver si me corresponde resolverlo. 2. Proponer las alternativas: generar y considerar las diferentes alternativas, se realizará una lluvia de ideas, para que sea un proceso práctico es 	25 min.



	<p>recomendable considerar mínimo cinco.</p> <p>3. Considerar las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias. Puntuar cada una de las alternativas facilitará la toma de decisión.</p> <p>4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas.</p> <p>5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): implementarlas y ponerlas en práctica.</p> <p>6. Evaluar el resultado: la evaluación será positiva: si el problema ha disminuido o se ha solucionado. La evaluación será negativa: si el resultado ha sido desfavorable, entonces se deberá considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones.”</p> <p>-Pedirá que con esos pasos resuelvan el siguiente problema: “David y Mariana están jugando en la sala de la casa de Mariana con una pelota, de repente, Diego avienta la pelota y rompe el jarrón favorito de la mamá de Mariana... Por el susto David sale corriendo y Mariana se queda muy preocupada. ¿Cómo pueden solucionar el problema?, siguiendo los pasos que acabamos de ver.”</p> <p>-Pedirá que 2 alumnos comenten su respuesta. Dará una firma a cada alumno por su participación.</p>	
3. Toma de decisiones.	<p>“Debo tomar una decisión”</p> <p>-El facilitador realizará la actividad “Debo tomar una decisión”:</p> <p>-Dará las siguientes indicaciones: “Ya que resolvieron el problema de David y Mariana, ahora dense permiso de poner en práctica estos pasos en un problema que ustedes deban resolver, cualquiera que tengan estará bien.</p> <p>- Supervisar el desarrollo de esta actividad y aclarar las dudas que surjan. Solicitar la participación de una persona para revisar el procedimiento y aclarar las posibles dudas.</p> <p>Ahora les voy a pedir que como actividad de la semana pongan en práctica la solución que eligieron y en su cuaderno de tesoros escriban cómo les fue”.</p>	55 min.
4. Integración temática	<p>“Muro de Facebook”</p> <p>-Las y los facilitadores repartirán una paleta de Like a cada uno de los alumnos.</p> <p>-Pedirá a uno de los alumnos que mencione en una frase lo que aprendió en la sesión y a aquellos a los que les gustó el comentario alzarán su paleta indicando que les gustó el comentario.</p> <p>-Al finalizar, pedirán a los alumnos que en el cuaderno escriban en una frase lo que aprendieron en la sesión.</p>	10 min.

Sesión 5: Trabajo en equipo

Objetivo: Las y los adolescentes identificarán las ventajas del trabajo en equipo.

Habilidades a desarrollar: *Empatía. *Comunicación asertiva. *Relaciones interpersonales.

*Solución de problemas. *Toma de decisiones. *Manejo de emociones y sentimientos



Sesión 5 : Trabajo en equipo Duración total: 100 minutos

TEMA	ACTIVIDAD	TIEMPO
1. Recapitulación.	<p>“Yo he aprendido”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las y los facilitadores pedirán al grupo que escriba en su cuaderno 3 frases o comentarios acerca de lo que han aprendido a lo largo del taller. -Repartirán el formato “Las piezas de mi autoestima” 	10 min.
2. Trabajo en equipo.	<p>“Rompecabezas”</p> <ul style="list-style-type: none"> -El facilitador explicará la importancia del trabajo en equipo, previamente habrá realizado una revisión bibliográfica del tema: “El día de hoy vamos a ver el tema de trabajo en equipo, un equipo se forma cuando las personas están dispuestas a trabajar juntas, cada miembro del grupo conoce los objetivos, comentan, evalúan, toman decisiones y alcanzan sus metas conjuntamente, aunque en ocasiones es necesario repartir tareas específicas a cada miembro, todos trabajan con la finalidad de alcanzar sus metas proporcionando al equipos sus habilidades propias” El facilitador realizará la actividad el rompecabezas. -Repartirá a cada alumno una pieza de un rompecabezas: “Cada uno de ustedes tiene una pieza de rompecabezas, hay 6 rompecabezas en total, deben formarlos y quedarse con el equipo que les haya tocado, conforme armen su rompecabezas se les entregará una hoja de color” -Dará 2 minutos para que armen los rompecabezas. -Repartirá una hoja de color por equipo en la que deben escribir el nombre completo de los integrantes de cada uno y el nombre de su equipo. -El facilitador escribirá en el pizarrón la tabla de puntos. -El facilitador dará 50 puntos al primer equipo, 40 al segundo, 30 al tercero, 20 al cuarto y 10 al quinto. 	30 min.
	<p>“La plastilina”</p> <ul style="list-style-type: none"> -El facilitador realizará la actividad “La plastilina”: -El facilitador explicará las indicaciones: “Dentro del buzón se encuentran varios sobres con diferentes cosas escritas y la persona que tome el sobre es la plastilina, éste debe transformarse en el objeto escrito, tiene 10 segundos para transformarse, el resto del equipo deberá adivinar” -Cada equipo deberá elegir a un representante. -El representante deberá elegir un sobre del buzón y actuarlo para que su equipo adivine (10 segs.) -El equipo deberá permanecer callado, al término de la actuación deberán ponerse de acuerdo para dar solamente una respuesta. 	30 min.
	<p>“Piedra, papel o tijeras”</p> <ul style="list-style-type: none"> -El facilitador realizará la actividad “Piedra, Papel o Tijeras...humano” -El facilitador explicará las reglas: PIEDRA: se colocan de pie con los brazos a cruzados, PAPEL: los pies juntos y los brazos a los costados, TIJERA: los pies separados y los brazos abiertos hacia arriba formando una “X”. -Se tomara en cuenta la figura que realice la mayoría del equipo y se ganaran 10 puntos por cada miembro. (Ejemplo: si son equipos de 5 y 4 realizan tijera y ganan la partida el equipo ganará 80 puntos). -Antes de cada partida tienen 5 segundos para ponerse de acuerdo la figura con la que competirán. -Si ambos equipos ejecutan la misma figura se declara empate y ninguno se queda con los puntos. -Los equipos competirán de la siguiente manera: Verde vs Azul, Rojo vs 	20 min.



	<p>Amarillo, Rosa vs Blanco.</p> <p>-El equipo Verde y el Azul se colocan al centro, se forman de espaldas uno al otro para no verse, el facilitador dice: "Piedra, papel o tijera", ambos equipos deben ejecutar su figura sin hablar y sin voltear, el miembro del equipo que voltee o hable será descalificado y restara a su equipo 5 puntos. Se realizarán 5 partidas. (5 min.)</p> <p>-Se colocan los puntos obtenidos en total de cada equipo en el pizarrón.</p> <p>-Se realiza lo mismo con las 2 parejas de equipos.</p>	
3. Empatía	<p>"En los zapatos del otro"</p> <p>-El facilitador realizará la actividad "Los tesoros de la fiesta":</p> <p>-Dividirá al grupo en 4 equipos, los enumerará del 1 al 4.</p> <p>-Asignará colores a los grupos: 1=Verde; 2=Rojo; 3=Azul; 4=Morado.</p> <p>-Repartirá la bolsa de objetos, los cuales puede llevar en imágenes para simbolizar la actividad, o bien, puede utilizar letreros con el nombre de los objetos.</p> <p>-Repartirá la lista de tesoros a cada equipo.</p> <p>-Dará 10 minutos para que cada equipo obtenga sus objetos.</p> <p>-Una vez terminada la actividad, el facilitador dará el cierre, con previa revisión de los tipos de negociación: "La finalidad de esta actividad es que se dieran de cuenta la importancia que tiene el saber negociar, ya que como se pudieron dar cuenta en el ejercicio, algunos no dejaban que les quitaran las cosas, otros solamente llegaban y arrebataban los objetos, les voy a pedir que reflexionen un momento y escriban en su cuaderno las consecuencias que ustedes creen puede haber si no saben negociar, también escriban que ventajas hay si se sabe negociar"</p> <p>-El facilitador pedirá la participación de algunos alumnos que quieran comentar sus respuestas.</p> <p>-El facilitador dará una participación a los alumnos que decidieron participar.</p> <p>-El facilitador realizará la explicación de los diferentes tipos de negociación, resaltando las características, ventajas y desventajas de ganar-ganar; perder-ganar; ganar-perder y perder-perder.</p> <p>-El facilitador firmará a todos los alumnos que realizaron la actividad.</p>	
4. Integración temática	<p>"Hoy aprendí"</p> <p>-Las y los facilitadores preguntarán a las y los estudiantes sobre lo que aprendieron en la sesión, con el fin de que las y los adolescentes brinden conclusiones sobre las actividades realizadas.</p> <p>-Al finalizar se pedirá que escriban en su cuaderno 3 frases que indiquen lo visto en la sesión.</p> <p>-Repartirán un folleto sobre los derechos sexuales.</p>	10 min.



Segundo módulo

En el tercer mes de mi servicio social acudí a la Secundaria a impartir el segundo módulo del taller habilidades para la vida en prevención de adicciones, esto fue al igual que en el mes anterior, en dos grupos de primer grado de secundaria 1 y 2. Este segundo módulo constaba de 5 sesiones (1 sesión cada martes de 2 horas), sin embargo por cuestiones de administración de la secundaria, solo se pudieron dar 2 sesiones más. Durante cada sesión se trabajaron diferentes temáticas tales como: mitos cerca de las drogas, definición de adicción, clasificación de las drogas y trabajo en equipo.

A continuación se muestra más detalladamente los puntos a tocar durante cada sesión.

Sesiones del segundo bloque del taller habilidades para la vida			
Sesión 6	Desmitificación del consumo de drogas.		Duración Total: 100 min.
Objetivos	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocerán e identificarán los efectos de algunas drogas. ➤ Expresarán dudas, creencias, etc. sobre el consumo de drogas con la finalidad aclararlas con información confiable. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Acuerdos de convivencia. ◆ Cuaderno de tesoros. ◆ Gafete. ◆ Paliacates. ◆ Frasco con café. ◆ Frasco con ajo. ◆ Frasco con menta. ◆ Anexo 15: Letreros "VERDAD" y "FALSO". ◆ Lista de mitos. ◆ Buzón. ◆ Hojas blancas. 		
Tema: Recapitulación	Actividad: "Lo que recuerdo es..."	Técnica: Lluvia de ideas	Duración: 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Inicie la recapitulación de la sesión anterior y explicando el inicio del Módulo de Rechazo al consumo de drogas. -Salude al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana, el día de hoy vamos a iniciar el Módulo de Rechazo al consumo de drogas, a lo largo de estas sesiones pueden preguntar las dudas que tengan, las ideas que les surjan para que aprovechen al máximo este taller."</i> -Pegamos los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>. -Les pedí colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i> -Recordé al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete. -repartí papelititos donde pedirá al grupo que escriban todas las dudas y preguntas que tengan sobre el consumo de drogas, los cuales depositarán en el Buzón. 			
Tema: Sensibilización.	Actividad: "Mitos sobre las drogas"	Técnica: Reestructuración ambiental.	Duración: 30 min.



<ul style="list-style-type: none"> Realizamos la actividad “Mitos sobre las drogas”: <ul style="list-style-type: none"> -Repartiré un letrero por pareja de alumnos. -Leí algunos de los mitos que existen acerca de las drogas, y los alumnos mencionaron otros. -Pedí al grupo que cada vez que escuchen el mito deben comentarlo por parejas y mostrar el letrero si creen que el mito es real o falso. -Cambiamos a los alumnos de parejas para que fuera más dinámico. 			
Tema: Integración temática.	Actividad: “Lo que aprendí hoy...”	Técnica: Lluvia de ideas.	Duración: 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> Realizamos el cierre de la sesión: <i>“El día de hoy iniciamos a trabajar con lo que son las drogas, en la primera actividad se pudieron dar cuenta de las consecuencias que llega a traer el consumo de drogas, imagínense no poder saborear su comida favorita, o estar con el malestar de mareo y falta de respiración adecuada por un tiempo prolongado. En la segunda dinámica vieron que hay ideas que hacen que lleguen a consumir, como que el consumo es divertido, pero si lo comparan con las consecuencias, qué tan divertido es el consumo. Les voy a pedir que como tarea de la semana pregunten a sus papás, hermanos, familiares y amigos su opinión sobre el consumo de las drogas, lo escriban en su cuaderno y lo comentamos la siguiente sesión”</i> 			
Sesión 7	Conociendo las drogas.		Duración Total: 100 min.
Objetivos	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocerán e identificarán los conceptos básicos del consumo de drogas. ➤ Conocerán e identificarán los tipos de drogas. ➤ Identificarán los factores de riesgo que facilitan el consumo de drogas. ➤ Identificarán los factores protectores que pueden llegar a prevenir el consumo de drogas 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cuaderno de tesoros. ◆ Gafete. ◆ Anexo 16: Sopa de letras. ◆ Figura de una silueta humana. 		
Tema: Recapitulación	Actividad: “Lo que recuerdo es...”	Técnica: Lluvia de ideas	Duración: 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> Realice la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> -Saludamos al grupo de la siguiente manera: <i>“Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana”</i> -Pegamos los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>“Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones”.</i> -Les pedimos colocarse su gafete: <i>“Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor”</i> -Recordamos al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete. -Revisamos las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>“Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse la oportunidad para preguntar a sus padres, hermanos, familiares y amigos sus opiniones sobre el consumo de drogas”</i> Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación. -Firmamos a todos los alumnos que hayan hecho la tarea. 			
Tema: Conceptos básicos.	Actividad: “Encuentra las palabras”	Técnica: Psicoeducación.	Duración: 30 min.
<ul style="list-style-type: none"> Realizamos la actividad “Encuentra las palabras”: 			



<p>-Explicamos el tema de “Evolución del consumo de drogas”, información previamente revisada. -El facilitador repartirá el formato “Encuentra las palabras”. Dará 10 minutos para que lo resuelvan. -El facilitador con ayuda del grupo reforzará las definiciones de los conceptos básicos con ejemplos adecuados para los adolescentes.</p>			
Tema: Clasificación de las drogas.	Actividad: “Cada droga en su lugar”	Técnica: Psicoeducación.	Duración: 20 min.
<ul style="list-style-type: none"> Expusimos el tema “Clasificación de las drogas”: -Pedimos el apoyo de los alumnos para explicar la información previamente revisada sobre la clasificación de las drogas, pedirá la opinión sobre la información. -Pedimos que copiaran la información en su cuaderno. 			
Tema: Factores de riesgo y protección.	Actividad: “Mi riesgo y protección”	Técnica: Psicoeducación.	Duración: 30 min.
<ul style="list-style-type: none"> Realizamos la actividad “Mi riesgo y protección”: -Repartimos dos listados de factores de riesgo y protección, con base en los factores que identificaron los adolescentes. -Pegamos las imágenes de 2 cuerpos de 1 metro de altura aproximadamente. -Pedimos que escribieran dentro de ellos cuáles son factores protectores y de riesgo. -Realizamos el cierre de la actividad: <i>“Con esta actividad y viendo las 2 imágenes dense el permiso de identificar cuáles son los factores de riesgo que identificaron y cómo pueden trabajarlos, así mismo identifiquen los factores de protección con los que cuentan y cómo pueden fortalecerlos día a día.”</i> 			
Tema: Integración grupal.	Actividad: “Lo que aprendí hoy”	Técnica: Lluvia de ideas	Duración: 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> Realizamos el cierre de la sesión: <i>“El día de hoy seguimos trabajando con el tema de las drogas, en la primera actividad se pudieron dar cuenta de los diferentes conceptos y lo que significa cada uno, así como las diferentes maneras en las que se clasifican las drogas, en la última actividad con los factores de riesgo y de protección se pudieron dar cuenta en qué pueden seguir trabajando para una vida saludable. Como tarea de la semana elegirán un factor de riesgo que identificaron que pueden tener y escribirán como pueden afrontarlo.”</i> 			



Anexo 3: Bitácora de actividades: Logros, dificultades y observaciones en cada una de las sesiones del taller.

Grupo 2

Número de sesión	Fecha	Dificultades	Logros	Observaciones/ Sugerencias	De que maneras les beneficia esta sesión a los alumnos
1	29/09/2015	Hay una alumna que se observa que es inteligente, pero constantemente trata de llamar la atención, es participativa pero si no le das la participación se pone a gritar y a tratar de impedir que los demás participen.	Sentí que si hubo un enganche en el grupo, y que se puede trabajar bien con ellos durante las sesiones, y que el taller se les haga atractivo y que al final se puedan llevar algo de él.	Hay algunos alumnos que se apartan más del grupo, pero como en general son participativos, se puede trabajar algunas actividades en equipo en donde se genere una mayor integración.	Haciendo lluvia de ideas acerca de lo que conocen de adicciones, varios de ellos hicieron saber que cerca de su hogar y de la escuela han visto personas que se drogan y toman, por lo que a través de generar y reforzar habilidades se puede disminuir un poco el riesgo de que ellos lo llegue a hacer. Y ellos en esta sesión de manera implícita se les hicieron hincapié de que ese es su espacio y ellos pueden expresarse.
2	06/10/2015	Hay un chico que le gusta llamar la atención para incitar el desorden, llega a	En general bien, recibí buena aceptación, me hablaban con respeto y varios alumnos se despidieron de mí	En este grupo se puede trabajar bien, en especial en	Les ayuda a saber que no todos somos iguales y que no tenemos que

		<p>participar pero para hacer comentarios de burla y decir que no sabe.</p> <p>Cuando se hizo la actividad de “adivina quién” hubo mucha aceptación y varios querían pasar, pero ya no había mucho tiempo para extender la actividad.</p>	<p>por lo que creo que si hay un enganche.</p>	<p>actividades que los ponga en movimiento y que se vea reflejado que ellos son el centro del taller y la dinámica gira en base a ellos.</p>	<p>serlos, son únicos, pero hay cosas que tienen en común y que les ayuda a convivir y hay características que los hacen únicos y los vuelve especiales, por lo que es importante que se conozcan. Además de que el sentir y expresar las emociones no tiene nada de malo, cosa que se vio reflejado cuando algunos expresaron su sentir y como les gustaría ser tratados.</p>
3	13/10/2015	<p>Hay un chico que le gusta llamar la atención para incitar el desorden, llega a participar pero para hacer comentarios de burla y decir que no sabe, pero en comparación con la sesión anterior estuvo más tranquilo y se ve que de alguna u otra manera presta atención.</p>	<p>Noté que recibí más adaptación y aceptación, algunos mencionaron que si les gusta el taller.</p> <p>Y en la recapitulación con la sesión anterior remarcaron lo importante que son las emociones: para conocernos, para ver cómo se sienten los demás y saber cómo expresarnos.</p> <p>Dijeron que la respiración profunda sirve para sentirse mejor y se sintieron</p>	<p>En este grupo se puede trabajar bien, en especial en actividades que los ponga en movimiento y que se vea reflejado que ellos son el centro del taller y la dinámica gira en base a ellos.</p>	<p>Les ayuda a conocer más sus emociones y de que maneras las pueden regular” pensar antes de actuar”, además de que se dan cuenta de que dentro de lo negativo se puede sacar algo positivo, mencionaban el rompimiento con novi@ te permite</p>

		<p>En la actividad de la respiración profunda no quisieron cerrar los ojos, pero al final e hizo con los ojos abiertos.</p> <p>Al final de las actividades ya se sentían un tanto aburridos algunos.</p>	<p>más relajados y les dio sueño.</p>		<p>conocer nuevas personas alguien que realmente te valore o saber que puedes estar bien aunque no tengas pareja. Es decir se dan cuenta que el taller lo pueden relacionar y llevar a su vida.</p>
4	20/10/2015	<p>Por momentos es difícil regular o mediar la participación ya que varios quieren hablar al mismo tiempo, y aunque se les dice que levanten la mano la levantan y empiezan a hablar aunque no se les de la palabra.</p> <p>Acabamos las actividades de esa sesión y agregamos una dinámica más que se llama lobos y aldeanos, que tiene que ver con toma de decisiones en grupo, pero hubo mucha dificultada para organizar que todos cerraran los</p>	<p>Note que tenemos mayor adaptación y aceptación, algunos mencionaron que si les gusta el taller, y de hecho nos esperaban de buena manera.</p> <p>En las recapitulaciones, mencionan que aplican algunas cosas como por ejemplo tomarse un tiempo fuera o respirar profundamente ,incluso por lo menos identifican sus emociones, por lo que creo que hay pequeños cambios, o por lo menos están escuchando y se les queda alguna que otra cosa.</p> <p>Víctor uno de los alumnos desafiantes, en el transcurso de las sesiones ha participado en una que otra ocasión y con menos burla.</p>	<p>En este grupo se puede trabajar bien, sin embargo esta un tanto dividido al grupo, y les falta conocerse más entre ellos y confiar.</p>	<p>Esta sesión les puede ayudar a tomar mejores decisiones, o por lo menos si las decisiones que se toman no son las más asertivas, que seas mejor planeadas, mejor meditadas considerando los pros y los contras de cada una de ellas, y que al conocer las consecuencias que les trae sus dediciones, les ayude a futuras decisiones en todos los ámbitos. Además conocen que es un problema y los</p>

		ojos, esto mismo sucedió en la sesión anterior en la respiración profunda, por lo que creo que existe desconfianza entre ellos mismos.			elementos que lo componen: Un obstáculo, tiene una solución y un objetivo.
Grupo 2					
Número de sesión	Fecha	Dificultades	Logros	Observaciones/ Sugerencias	De que maneras les beneficia esta sesión a los alumnos
1	29/09/2015	Llegamos al salón y nadie sabía que íbamos a ir, les estábamos explicando al grupo de donde veníamos, porqué estábamos ahí y el hecho de que íbamos a estar con ellos cada semana, después llegó el profesor y se desconcertó al vernos, y nos cuestionó quién nos había autorizado y se molestó un poco por el hecho de que a él no le avisaron, sin embargo nos dejó seguir con lo que estábamos	En este grupo me sentí más demandado ya que fue más difícil de controlar, eso a su vez me asusto un poco más. Pero creo que logramos cierta aceptación quizás no mucha, pero por algo se empieza.	En general es un grupo difícil, pero creo que el grupo se ha vuelto más desordenado por las etiquetas que le han puesto y a varios ya los tienen fichados por ser malos alumnos, entonces siento que si logramos que ellos e sientan valorados en el taller y hacemos actividades que les lleguen podríamos generar un poco de confianza.	Esta sesión les sirve para que ellos pongan sus propias reglas, mencionen las dudas y expectativas que tienen y que expresen lo que conocen acerca de adicciones.

		<p>haciendo en lo que él iba a preguntar.</p> <p>Fue difícil establecer con ellos las reglas, ya que no hay mucho interés de ellos por seguirlas, ya ellos mencionaron que solo le temen a su asesor, porque al parecer les grita y los castiga.</p>			
2	06/10/2015	<p>Al final fue difícil hacer el cierre y atraer su atención, ya que estaban distraídos y se estaban levantando o platicando.</p>	<p>En general bien, recibí buena aceptación, me hablaron con respeto y hubo participación, aunque representa un reto este grupo, ya que es muy relajiento.</p>	<p>En este grupo conviene realizar actividades que involucren concentración, posiblemente las técnicas de relajación en la próxima sesión ayude a algunos, varios de los alumnos viven en situaciones de riesgo donde sus papás, tíos, amigos y gente alrededor consume algún tipo de droga y alcohol, por lo que si giramos la dinámica en base a ellos y sus necesidades se</p>	<p>Les ayuda a saber que no todos somos iguales y que no tenemos que serlos, son únicos, pero hay cosas que tienen en común y que les ayuda a convivir y hay características que los hacen únicas y los vuelve especiales, por lo que es importante que se conozcan. Además de que el sentir y expresar las emociones no tiene nada de malo, y ellos mismo llegaron a la conclusión de que las emociones nos ayudan a conocer a controlarlos y a reconocer como son otras personas.</p>

				mostrarán más abiertos.	
3	13/10/2015	<p>Al final fue difícil hacer el cierre y atraer su atención, ya que estaban distraídos y se estaban levantando o platicando.</p> <p>Mi compañera en una ocasión tuvo que alzar más la voz y regañarlos porque hacían mucho ruido, y les hizo hincapié que su espacio y lo deberían de respetar, pero les entró por un oído y les salió por el otro.</p> <p>En la técnica de relajación profunda nuevamente no prestaban atención ni hacían caso, y no se querían separar, y yo tuve que hacerles otro llamado de atención diciéndoles que les acaban de decir una cosas y no les importo, de momento prestaron atención en la</p>	<p>Hay mayor aceptación esta semana hubo participación, aunque dispersa, representa un reto este grupo, ya que es muy relajiento, pero por lo menos ya se logró que quieran que se imparta el taller, ya sea por no tomar la clase que les tocaba o por otra razón, pero ya es un avance.</p> <p>Por momentos se logró interés al tocar algunas emociones, al tener ellos que aconsejar a alguien.</p> <p>Incluso nos hicieron participar en la actividad del buzón, por lo que ya nos hacen parte del grupo.</p>	<p>En este grupo conviene realizar actividades que involucren concentración, se distraen con facilidad, las técnicas de relajación profunda no las tomaron enserio, pensé que tendría más aceptación pero no, varios de los alumnos viven en situaciones de riesgo donde sus papás, tíos, amigos y gente alrededor consume algún tipo de droga y alcohol, por lo que si giramos la dinámica en base a ellos y sus necesidades se mostrarán más abiertos, haciéndoles saber que nos importan y que ellos también tiene voz.</p>	<p>Les ayuda a saber y conocer mejor sus emociones, a saber que hay diferentes formas de responder, y que se toman mejores decisiones si nos tomamos tiempo para pensarlas. Hacerles saber y sentir que ellos son valiosos por muchas cosas, por lo que es importante que se conozcan. Además de que el sentir y expresar las emociones no tiene nada de malo, y la relajación le puede ayudar a sentirte más tranquilo al igual que darse autoinstrucciones.</p>

		actividad, pero después otra vez cayeron en el relajo.			
4	20/10/2015	<p>Al final fue difícil hacer el cierre y atraer su atención, ya que estaban distraídos y se estaban levantando o platicando.</p> <p>A partir de la mitad de la sesión el grupo lograron separarnos y dividirnos a Lilia y a mí y cada quien estaba con una mitad del grupo.</p> <p>Es difícil terminar las actividades con ellos, ya que se empieza bien, y al principio te prestan atención, pero después de un rato prefieren echar relajo.</p>	<p>Hay mayor aceptación esta semana hubo participación, aunque dispersa, representa un reto este grupo, ya que es muy relajiento, pero por lo menos ya se logró que quieran que se imparta el taller, ya sea por no tomar la clase que les tocaba o por otra razón, pero ya es un avance.</p> <p>Ya me sé el nombre de varios, y ellos se alegran que se les llame por su nombre</p> <p>Individualmente varios alumnos se han acercado en el recreo a saludar y preguntar que veremos hoy, y</p>	<p>En este grupo conviene realizar actividades que involucren concentración, los ejercicio que requieren escribir algo los mantiene por momentos concentrados.</p> <p>Les gusta salir al patio, por lo que podría tratar de organizarse alguna actividad que tenga que ver con ejercicio o actividad física, probablemente trabajo en equipo.</p> <p>Conviene reorganizar el acomodo del grupo, y que se interesen por las opiniones de otros.</p>	<p>Con el transcurso de la sesiones he visto que algunas cosas las han tomado en cuenta, y se acuerdan de algunas cosas y saben relacionarlas bien con sus problemas, solo les falta hacerlo más consciente y aterrizarlos. Esta sesión les puede ayudar a tomar mejores decisiones, o por lo menos si las decisiones que se toman no son las más asertivas, que seas mejor planeadas, mejor meditadas considerando los pros y los contras de cada una de ellas, y que al conocer las consecuencias que les trae sus dediciones, les ayude a futuras decisiones en todos los ámbitos. Además conocen que es un problema y los elementos que lo componen: Un obstáculo, tiene una solución y un objetivo.</p>

			muestran simpatía		
--	--	--	-------------------	--	--

Grupo 2					
Número de sesión	Fecha	Dificultades	Logros	Observaciones/ Sugerencias	De que maneras les beneficia esta sesión a los alumnos
6	03/11/2015	Algunos alumnos hablaron de algún tipo de contacto cercano que han tenido con algún tipo de droga y factores de vulnerabilidad, y este principalmente se debe a que la familia consume o a consumido algún tipo de droga, e incluso a fuera de la escuela ellos comentan que les ofrecen fumar	Hubo empeño en contestar el cuadernillo de desarrollo de habilidades para la vida que les dimos, y fácilmente y asertivamente lo contestaron, por lo que se ve que si ha aprendido y han llevado algunas cosas a su vida, en especial el tema de identificación de emociones. El grupo se muestra más abierto a la escucha, negociación y participación en el taller. Algunos alumnos que casi no han participado han hablado más e intercambiado ideas con otros compañeros. Además se muestran más interesados en el taller.	En este grupo se puede trabajar bien, sin mayor problema, y se puede negociar acuerdos con ellos para una mejor convivencia. Además de que saber marcar límites y tienen en lo general decisiones asertivas, sabiendo decir que no a algunas cuestiones de riesgo.	Esta sesión les puede ayudar a identificar las principales droga que existen y a las que están mayormente expuestos. Además de comprender que es una drogas y que es adicción. También les permite detectar los principales factores de riesgo que los rodea y los factores de protección de los que se pueden anclar para apoyarse; el conocimiento es una forma de prevención y el que ellos estén

					informados les ayuda a entender la consecuencia que pudiera traerles el consumo de alguna sustancia.
7	10/11/2015	<p>En general es un grupo que trabaja bien en las actividades de clase pero no hacen tarea y algunos no traen el cuaderno desde la primera sesión. El tema fácilmente lo asocian a su vida, ya que varios de ellos han tenido un contacto más o menos cercano con alguna droga o alcohol, por parte de un familiar o conocido, sin embargo parte de la información que conocen es errónea o incompleta. Algunos alumnos hablaron de nuevo de algún tipo de contacto cercano que han tenido con algún tipo de droga, y la mayoría tiene varios factores de riesgo.</p>	<p>Los comentarios que hacen con su participación demuestran aprendizaje significativo, a través de las sesiones del taller ya que han relacionado las habilidades que hemos visto con el tema de abuso de sustancias. El grupo se adaptó bien a nosotros, y se muestra más abierto a la escucha, negociación y participación en el taller. Algunos alumnos que seguían sin participar han hablado más e intercambiado ideas con otros compañeros. Además se muestran más interesados en el taller. Y algunos alumnos nos dieron las gracias por el aprendizaje.</p>	<p>En este grupo se puede trabajar bien, sin mayor problema, y haciendo dinámicas y actividades atractivas se puede atraer su atención y participación..</p>	<p>Esta sesión les puede ayudar a identificar las principales drogas que existen, en qué consisten, si son naturales o elaboradas en laboratorio. Además de comprenderlos riesgos y consecuencias de consumir drogas. También les permite detectar los principales factores de riesgo que los rodea y los factores de protección de los que se pueden anclar para apoyarse; y hacerles hincapié que las habilidades que vimos en el taller les</p>

					puede ayudar a tomar mejores decisiones y calcular las ventajas, desventajas y el posible resultado y desenlace de la situación.
Grupo 1					
Número de sesión	Fecha	Dificultades	Logros	Observaciones/ Sugerencias	De que maneras les beneficia esta sesión a los alumnos
6	03/11/2015	Al inicio comenzaron a trabajar muy bien, pero después de la mitad de la sesión empezaron hacer relajo y aunque se pudo regular al grupo, ya para el final la mitad tenía poco interés. En el grupo, hay algunos chicos que son excluidos por sus demás compañeros, ya que los discriminan, y en general al grupo les hacen falta mayores reglas convivencia.	Hay mayor aceptación, y muestran simpatía hacia nuestras personas, lo que ha mejorado la participación de algunos alumnos hacia el taller. Se les explicó las drogas que existen y ampliaron su repertorio de drogas conocidas. Identificaron claramente los	Son un grupo muy visual, por lo ejemplos tangibles, modelos tridimensionales, ayudaría bien a su aprendizaje. En este grupo conviene realizar actividades que involucren concentración, los ejercicio que requieren escribir algo los mantiene por momentos concentrados. Ellos	Esta sesión les puede brindar información importante, acerca de lo que es drogadicción y alcoholismo. Y les ayuda a despejar ciertas dudas que tienen al respecto y que no han podido resolver en otros ámbitos. También les permite detectar los principales factores de riesgo que los rodea y los factores de protección de los que se pueden anclar para apoyarse; el conocimiento es una forma de prevención y el que ellos estén informados les ayuda a entender

			factores de riesgo a los que están expuestos, y los contrastaron con los factores de protección con los que se pueden apoyar	mencionan que hay muchos factores de riesgo, como la familia, las personas que viven por su colonia y afuera de la escuela.	la consecuencia que pudiera traerles el consumo de alguna sustancia.
7	10/11/2015	En el grupo, hay algunos chicos que son excluidos por sus demás compañeros, ya que los discriminan, y en general al grupo les hacen falta mayores reglas convivencia. En especial hay un chico que se llama Iván que sufre de falta de atención por parte de los padres, y discriminación por parte de sus compañeros ya que presenta despigmentación leve de la piel (manchas), además de que se lleva pesado con algunos de sus compañeros; por lo que la sesión pasada ya se iba a pelear a golpes, porque otro compañero le dijo el apodo manchas, sus compañeros lograron detenerlo, yo le platique	Logramos manejar durante toda la sesión, y captamos su atención a excepción de los últimos diez minutos que se pusieron inquietos. Hay mayor aceptación, y muestran simpatía hacia nuestras personas, lo que ha mejorado la participación de algunos alumnos hacia el taller. Han demostrado aprendizaje de las habilidades que ellos poseen y que hemos visto en el	En este grupo conviene realizar actividades que involucren concentración, los ejercicio que requieren escribir algo los mantiene por momentos concentrados. en este grupo también conviene ser muy directivo en las actividades ,ya que si les da demasiado libertad, la utilizan como pretexto para hacer relajo y distraerse en otras actividades. Ellos	Esta sesión les puede brindar información importante, acerca del cuidado de la salud personal a través del reconocimiento del consumo de drogas como factores de riesgo y el cariño el amor y la autoestima como factores de protección. Y les ayuda a despejar ciertas dudas que tienen al respecto a las drogas y alcohol y que no han podido resolver en otros ámbitos. Así mismo les ayuda a entender la consecuencia que pudiera traerles el consumo de alguna sustancia. Además el estar más informados les permite tomar decisiones con más asertividad.

		<p>algunas consecuencias que le traería pelear(como el hecho de que le hablaríamos al prefecto, después el probamente le llamaría la atención y le mandaría hablar a sus padres, además de que posiblemente su compañero le regrese el golpe o pueda darle un mal golpe a su compañero);desafortunadamente hubo un segundo intento por parte de Iván de golpear a su compañero, y tuvimos que hablarle al prefecto para que nos ayudara con la situación. Otra dificultad, es el hecho que es un grupo difícil de manejar y les gusta salirse del salón, y como el salón no tiene puerta, si te distraes un momento se escapan por la puerta o ventana</p>	<p>taller. Se les explicó las drogas que existen y ampliaron su repertorio de drogas conocidas. Además de que aprendieron que son factores de riesgo y de protección. Identificaron claramente los factores de riesgo a los que están expuestos, y los contrastaron con los factores de protección con los que se pueden apoyar.</p>	<p>mencionan que hay muchos factores de riesgo, como la familia, las personas que viven por su colonia y afuera de la escuela.</p>	
--	--	---	--	--	--