

DESTREZAS PARA
UNA VIDA DE PAZ



Guía de aprendizaje 1

TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN

DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ

Guía de aprendizaje

TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN

1

Adaptación integral de los adolescentes: CAMBIOS DE LA ADOLESCENCIA

ISBN 978-9962-651-71-0

© 2013, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Esta obra fue elaborada por el Programa de Alcance Positivo de Creative Associates International con el auspicio de USAID. Sus derechos de reproducción se ceden a las organizaciones que formaron parte de este esfuerzo; es decir, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI), Fundación Telefónica y Ministerio de Educación, para que puedan ser reproducidas, publicadas en Internet o mejoradas, con la condición de que sea mencionada la fuente.

Dirección del proyecto “Destrezas para una vida de paz”:

Melinda Anguizola y Maity Álvarez

Revisión y adaptación de las guías, coordinación y redacción de talleres:

Marelisa Vega, Natalie Medina, Eloisa Dutari

Colaboradores en redacción de talleres:

Nyasha Warren, Angelina Fernández, Isaac Molina, Laura Arias, Dashna Chavarría, Elidenis Moreno, Nicole Orillac M.

Asesoría técnica:

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos del Ministerio de Educación

Revisión:

Maritza Vernaza, Teodora Marquinez

Agradecimientos: Luz María Córdoba, Bridget de Warren, Tomás Vega, Raúl Zayas

Colaboradores del proceso inicial de las guías:

Consejo del Sector Privado para la Asistencia Educacional (CoSPAÉ)
Fundación Pro-Ed

Fotografías:

Todas las fotografías que aparecen en este documento, a menos que se indique lo contrario, fueron tomadas por Ramón Vélez

Diseño gráfico y edición:

Editora Novo Art, S.A.
Montserrat de Adames, edición de texto y estilo
Pedro Antonio Argudo, concepto creativo, diagramación y cubiertas

Primera edición, 2013
1,000 ejemplares

Impreso en Colombia por Quad Graphics, quién solo actúa como impresor, para Editora Novo Art, S.A., en Panamá.

La realización de este documento fue posible gracias al generoso apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja la posición de la agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del gobierno de los Estados Unidos.

De igual forma, gracias al generoso aporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI) y de la Fundación Telefónica, sin que estos tengan responsabilidad técnica de su contenido.

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Objetivo de la guía	8
Cláusula de igualdad de género	8
Módulo 1. Tipos de adaptación	
1.1. Objetivo del módulo	9
1.2. Contenidos	9
1.2.1. Adaptación a diferentes ambientes	9
1.2.2. Tipos de adaptaciones: estructurales, fisiológicas y de comportamiento	10
1.2.3. Teorías de la adaptación	10
1.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad	11
Módulo 2. Adaptación y adolescencia	
2.1. Objetivo del módulo	12
2.2. Contenidos	12
2.2.1. Adaptación y adolescencia	12
2.2.2. Los cambios de la pubertad	12
2.2.3. Reacciones a los cambios	13
2.2.4. Las etapas de la adolescencia	14
Módulo 3. Las dificultades de adaptación	
3.1. Objetivo del módulo	15
3.2. Contenidos	15
3.2.1. Las dificultades de adaptación	15
3.2.2. Conductas desadaptadas	15
3.2.3. Conductas de riesgo	16
3.2.4. Adaptación a los cambios	17
3.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad	17
Módulo 4. Estrés y adaptación	
4.1. Objetivo del módulo	18
4.2. Contenidos	18
4.2.1. Definiciones de estrés	18
4.2.2. Estresores o situaciones de estrés	18
4.2.3. Estrategias para afrontar el estrés	19
4.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad	19

Módulo 5. Desajustes psicológicos y salud mental

5.1. Objetivo del módulo	21
5.2. Contenidos	21
5.2.1. La salud mental	21
5.2.2. Trastornos clínicos	21
5.2.3. Prevención de dificultades de adaptación	23
5.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad	23

Módulo 6. Repercusiones y adaptación integral

6.1. Objetivo del módulo	24
6.2. Contenidos	24
6.2.1. Repercusiones en las relaciones de la conducta desadaptada	24
6.2.2. Relación entre el funcionamiento familiar y la conducta desadaptada	25
6.2.3. Relación entre la autoestima y las conductas desadaptadas de los adolescentes	25
6.2.4. Relación entre la salud mental y las conductas desadaptadas de los adolescentes	26
6.2.5. Adaptación integral a los diferentes ambientes	26
6.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad	26

Talleres

Taller 1. La adaptación	31
Taller 2. La adolescencia: una etapa de grandes cambios	34
Taller 3. Estrategias para vivir de forma positiva los cambios de la adolescencia	37
Taller 4. Radiografía de un adolescente	40
Taller 5. Soy valioso y me acepto a mí mismo	43
Taller 6. Las metas claras	46
Taller 7. Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: el alcohol	51
Taller 8. Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: las drogas	58
Taller 9. Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: las relaciones sanas	62
Taller 10. La violencia y el pandillerismo como conducta de riesgo	65
Taller 11. Los hombres y las mujeres somos iguales	70
Taller 12. La salud mental y emocional en la adolescencia. Parte 1	73
Taller 13. Quiero ser millonario: la salud mental y emocional en la adolescencia. Parte 2	90
Taller 14. Promover una buena salud mental y emocional entre los adolescentes. Parte 1	95
Taller 15. Promover una buena salud mental y emocional entre los adolescentes. Parte 2	98
Taller 16. Reconociendo mis emociones	105
Taller 17. El estrés. Parte 1	108
Taller 18. El estrés. Parte 2	112
Taller 19. Llevar una vida saludable para combatir el estrés	115
Taller 20. Es importante ser optimista	118

Referencias bibliográficas	121
---	-----

Presentación

Desde el año 2010, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través de su Programa Alcance Positivo, ejecutado por Creative Associates International, ha realizado actividades encaminadas al aumento de las oportunidades juveniles y la reducción de la violencia juvenil en Panamá.

Dicho programa permitió hacer un abordaje de la problemática de la violencia y delincuencia juvenil, desde una perspectiva local, estableciendo alianzas público-privadas para impulsar actividades de prevención en comunidades de Panama Metro, Panama Oeste, San Miguelito, Colón y Darién.

El objetivo general del proyecto ha sido contribuir a aumentar las oportunidades y los niveles de seguridad de la ciudadanía y de las comunidades, mediante la disminución de la violencia y delincuencia juvenil, a través de una reducción de factores de riesgo y el aumento de los factores de protección de los jóvenes en comunidades seleccionadas. Ello se ha hecho a través de varias vías:

- Trabajando en el fortalecimiento organizacional y técnico de los Comités Municipales de Prevención de la Violencia instalados en dichas áreas.
- Instalando y equipando, en coordinación con ONG locales, “Centros de Alcance por mi Barrio” en 22 comunidades.
- Fortaleciendo la capacitación de jóvenes en sus refuerzos escolares y en la preparación para el empleo.
- Fortaleciendo a un grupo de jóvenes denominados “Jóvenes contra la Violencia”, que cada día crece más en cantidad, calidad y organización.
- Diseñando intervenciones específicas para reducir la incidencia de violencia juvenil.

Dentro de los resultados esperados de este proyecto, se contempló: “El papel del sector educativo en la prevención de la violencia ampliado, con un enfoque en las escuelas en las áreas de intervención”; y por ello, Alcance Positivo trabajaría con escuelas y socios comunitarios, para fortalecer las capacidades de los jóvenes y disminuir la violencia en las escuelas y sus alrededores, a través de la mediación escolar, el desarrollo de destrezas para la vida, y el fortalecimiento de programas para padres/madres y de enseñanza/aprendizaje.

Dentro del marco del proyecto, y respondiendo específicamente a este resultado, el Programa Alcance Positivo ha establecido alianza con organismos internacionales, la empresa privada y el Ministerio de Educación, para el desarrollo del proyecto “Destrezas para una vida de paz”.

El programa “Destrezas para una vida de paz” tiene como objetivo abordar con jóvenes de forma dinámica, sistemática y metodológica, los temas de adolescencia, aprendizaje, motivación, manejo de las emociones, autoestima, relaciones humanas, valores, presión de grupo, toma de decisiones para una vida sana y orientación vocacional o profesional, entre otros. Y para abordar todos estos temas, se desarrollan seis guías, cada una de las cuales contiene una su parte teórica y conceptual y 20 talleres, que le

ayudan al facilitador a abordar, de una forma distinta y atractiva para los jóvenes, los diferentes temas enunciados. Estas guías se presentan con los siguientes temas:

- | | |
|---|------------------------------|
| • Los cambios de la adolescencia, la adaptación: | TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN |
| • Estrategias de aprendizaje, motivación y metas: | APRENDO MÁS Y MEJOR |
| • Manejo de las emociones, control de conducta, autoestima, relaciones humanas y trabajo en equipo: | UNO MISMO Y LOS DEMÁS |
| • Liderazgo, mediación y convivencia pacífica: | CONTRIBUYO A UN MUNDO MEJOR |
| • Valores, valoración personal, presión de grupo y toma de decisiones para una vida saludable: | CONSTRUYENDO A UNA VIDA SANA |
| • Orientación vocacional y profesional: proyecto de vida: | A DÓNDE VOY |

La elaboración de estas guías responde a un minucioso proceso de redacción por un grupo de especialistas en la materia, análisis y validación por parte del MEDUCA, ONG e inclusive jóvenes, que permitieron pulir el resultado final. Estas guías serán unas excelentes herramientas para educadores y orientadores en las escuelas y para toda organización y profesionales que trabajen con jóvenes, como mecanismo efectivo de captar su atención para abordar temas sensitivos, por los cuales estos pasan durante el proceso de la adolescencia.

Agradecemos el apoyo que MEDUCA, UNICEF, OEI y Fundación Telefónica, brindaron para la realización de este producto.

Michael McCabe
Director
Programa Alcance Positivo
USAID

Introducción

La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que ocurren una gran cantidad de cambios, a nivel físico, biológico, psicológico y social. Todos estos cambios hacen de esta etapa una de las más intensas del desarrollo humano y, por esta razón, debe ir acompañada de información y comprensión por parte de los adultos; pues si se vive sin apoyo y sin supervisión, puede convertirse en una experiencia conflictiva y riesgosa para los adolescentes.

El período de la adolescencia es un estado de transición, en el cual el individuo debe ir alcanzando una serie de requisitos para convertirse en una persona autosuficiente. Generalmente, el crecimiento que implica esta etapa no sucede de forma armónica y fluida, sino que va acompañado de equilibrios y desequilibrios, que traen como consecuencia adaptaciones y desadaptaciones del adolescente con respecto a su ambiente familiar, escolar y comunitario.

“El hecho de que los adolescentes logren atravesar este período con éxito no depende solo de ellos y de ellas, sino también de los apoyos y herramientas que les brinden la familia, los educadores, la comunidad y la sociedad en general”¹.

En esta guía, se proporciona información relativa a los cambios y desadaptaciones que ocurren en la adolescencia. A través de los seis módulos, se pretende reflexionar sobre las relaciones de los adolescentes en sus diferentes ambientes y prepararlos para que puedan desarrollar habilidades y estrategias que les ayuden a afrontar estos cambios de forma adecuada.

Al final de los módulos teóricos, se incluyen talleres prácticos y lúdicos que permitirán a los orientadores y a los participantes reforzar los contenidos recibidos.

Esta guía, en conjunto con las demás guías del programa Destrezas para una Vida de Paz, contribuirá a desarrollar las habilidades sociales necesarias para lograr una adaptación exitosa de los adolescentes a los diferentes ambientes a los cuales se enfrentan.

¹ Abood, Gilberto. *El despertar en el mundo del adolescente. Manual para padres y educadores*. Universal Books, Panamá, 2008.

Objetivo de la guía

Reflexionar sobre la etapa y sobre los cambios que atraviesan los jóvenes durante este período, con el propósito de incrementar las conductas adaptativas y reducir los factores de riesgo que se presentan en esta etapa de la vida.

Cláusula de igualdad de género

El Ministerio de Educación de Panamá cree firmemente en la igualdad de todas las personas, sin distinción de sexo, raza, orientación sexual, posición social, edad, credo y/o discapacidad.

El presente documento implementa un lenguaje incluyente, que reconoce la equidad de los deberes y derechos de las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes. A menos que se indique lo contrario, a lo largo del presente texto, los términos “él”, “lo”, “los” pueden ser sustituidos por “ella”, “la”, “las”, y viceversa.

Módulo 1. Tipos de adaptación

Según la Enciclopedia Universal, la adaptación es: “El proceso biológico que sufre todo organismo viviente al acomodarse a las condiciones en las cuales existe”.

Según Jean Piaget, reconocido psicólogo suizo, la adaptación es: “La capacidad de modificar el medio ambiente según nuestros fines, y comprende dos aspectos: la asimilación, que es el proceso de incorporación de sensaciones, y la acomodación o proceso de ajuste del medio ambiente”.

Todo organismo vive y se desarrolla en un medio ambiente concreto. Cada especie tiene su propio medio ambiente y vive adaptada a él. Las características morfológicas, anatómicas y fisiológicas que presentan las diferentes especies están íntimamente relacionadas con el medio donde viven, con el tipo de vida que llevan y con las otras especies con las que se relacionan.

Los seres humanos, como cualquier otro ser vivo, también tienen su propio medio ambiente, y a lo largo de millones de años de evolución han realizado grandes esfuerzos de adaptación a su entorno.

Durante siglos, se pensó que las especies eran inmutables y que fueron creadas tal como se presentan en la actualidad. Hoy es bien conocida la teoría sobre la evolución de las especies, que da una explicación lógica, coherente y científica sobre la evolución del género humano.

“El hombre ha logrado sobrevivir mejorando las respuestas a las condiciones del medio donde vive. La vida social y el lenguaje posibilitaron la colaboración, la puesta en común de los descubrimientos individuales y la transmisión de los

conocimientos adquiridos de una generación a otra. Todo esto contribuyó grandemente al desarrollo del cerebro y la inteligencia”².

1.1. Objetivo del módulo

Comprender el proceso de adaptación y cambio, y su repercusión en el medio ambiente desde el punto de vista biológico, psicológico y social, con el fin de brindar información que promueva una buena adaptación a los cambios en los adolescentes.

1.2. Contenidos

1.2.1. Adaptación a diferentes ambientes

1.2.1.1. Definición

Según el diccionario de la Real Academia Española, la adaptación es: “La acción y el efecto de adaptarse. Verbo que hace referencia a la acomodación o ajuste de algo respecto a otra cosa”.

1.2.1.2. Adaptación y vida

El concepto de adaptación es equivalente al concepto de vida. El criterio de la adaptación se fundamenta en mantener vivo lo vivo. Las adaptaciones de un organismo dan como resultado que los seres vivos se formen y desarrollen órganos adecuados que les permitan sobrevivir.

² Piaget, Jean. *Adaptación vital y psicología de la inteligencia*. España Editores, España, 1980.

1.2.2. Tipos de adaptaciones: estructurales, fisiológicas y de comportamiento

Existen tres tipos de adaptaciones al medio.

1.2.2.1. Adaptaciones estructurales

Son cambios que experimentan los organismos para adecuarse a una cierta forma de vida; por ejemplo: la jirafa tiene adaptada la lengua para poder tomar los brotes de las hojas de árboles cubiertos de espinas.

Con respecto a los seres humanos, existen evidentes diferencias estructurales entre hombres y mujeres; por ejemplo: el hombre tiene las caderas estrechas y la mujer las tiene amplias, debido a la función que desempeñará, esta última, cuando sea madre.

1.2.2.2. Adaptaciones fisiológicas

Estos tipos de adaptaciones suponen modificaciones morfológicas que alteran el comportamiento interno (hormonas, presiones, etc.). Estos cambios suceden por épocas y son el resultado de la presión ejercida por el medio. Por ejemplo: las tortugas de mar, que ponen huevos en las orillas de ríos de agua dulce, deben sufrir un cambio en la regulación de la sangre para no deshidratarse al pasar del agua salada al agua dulce.

En el ser humano hay un aumento del tamaño corporal, cambios en las proporciones del cuerpo y desarrollo de las características sexuales primarias (órganos sexuales) y secundarias (vellosidad, cambio de la voz, etc.).

1.2.2.3. Adaptaciones de comportamiento

Las mismas también se producen como efecto de una presión del ambiente. El aprovechamiento de nuevos alimentos, el cambio de vivienda y la evasión de depredadores, son algunas de las situaciones

que generan cambios en el comportamiento de los individuos; por ejemplo: la danza de cortejo de muchas aves para atraer a la hembra y reproducirse. En el ser humano, varias reglas son reconocidas como valiosas en una comunidad o sociedad; por ejemplo: ser puntual, ser organizado, ser amable³.

1.2.3. Teorías de la adaptación

1.2.3.1. Selección natural: el darwinismo

Charles Robert Darwin (12 de febrero de 1809-19 de abril de 1882). Naturalista inglés, afirma que todas las especies han evolucionado con el tiempo, mediante un proceso denominado selección natural. Su teoría de la evolución, mediante la selección natural, no fue considerada como la explicación primaria del proceso de evolución, hasta 1930. Hoy en día, la teoría de Darwin es considerada la base de la síntesis evolutiva moderna⁴.

1.2.3.2. Teoría de la adaptación: las leyes de Mendel

Gregor Johann Mendel (20 de julio de 1822-6 de enero de 1884). Monje agustino católico y naturalista nacido en Austria. Llevó a cabo numerosos experimentos con diferentes variedades de arvejas, y de allí nacieron las que hoy se conocen como leyes de Mendel, que rigen la herencia genética.

Las leyes de Mendel son un conjunto de reglas básicas sobre la transmisión, por herencia, de las características de los organismos, de los padres a sus hijos. Estas reglas básicas de herencia constituyen el fundamento de la genética⁵.

³ Kail, R. y J. Cavanaugh. *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*. Cengage Learning Editores, S.A., México, 2011.

⁴ Darwin, Charles. *El origen de las especies*. Espasa Libros, S.L.U., España, 1988.

⁵ González, María Pilar, Engracia Olivares, Aurelio Sansisteban, Manuela Caballero, Elena Goded y María Pilar Serrano. *Didáctica de las leyes de Mendel*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España, 1996.

1.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

Se han explicado los conceptos de adaptación biológica, fisiológica, de comportamiento, y cómo los organismos se adaptan a lo largo del tiempo a su medio ambiente para asegurar su sobrevivencia. Estos aprendizajes ayudan a entender cómo las personas intentan adaptarse a su ambiente para mejorar sus condiciones de vida y asegurar su existencia.

Es importante que los orientadores compartan estas experiencias con los participantes, para ayudarles a comprender cómo los organismos vivos se han adaptado de manera exitosa y han logrado sobrevivir a lo largo de la historia. Una forma de extender este aprendizaje a la casa y a la comunidad, es realizando algunas experiencias, como por ejemplo: visitando espacios al aire libre, parques y zoológico, en los que se puedan observar las manifestaciones de las adaptaciones de los organismos a las diferentes condiciones del ambiente. Se sugieren los siguientes lugares: Parque Metropolitano, Museo Marítimo de Punta Culebra, Parque Nacional Soberanía, Gamboa, entre otros.



Módulo 2. Adaptación y adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como: “El período que transcurre entre los diez y diecinueve años, y que se divide en adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía. La adolescencia temprana ocurre en el período de diez a trece años; la adolescencia media, entre los catorce a dieciséis años; y la adolescencia tardía, de diecisiete a veintiún años”.

La etapa de la adolescencia implica cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, que suelen venir acompañados de sentimientos de frustración, confusión y caos por parte de los adolescentes. Una buena adaptación a estos cambios es importante, porque en la adolescencia las emociones son muy intensas y variables, y esto hace que sea una etapa de vulnerabilidad y riesgo para los individuos.

En este módulo, se revisarán los conceptos de adaptación y adolescencia, los cambios que ocurren en los adolescentes, sus reacciones y su proceso de ajuste y adaptación a los mismos.

2.1. Objetivo del módulo

Dar a conocer a los adolescentes los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que se dan en esta etapa de la vida, brindarles herramientas concretas y diseñar estrategias que les permitan una mejor adaptación a estos cambios y al medio en el que se desenvuelven.

2.2. Contenidos

2.2.1. Adaptación y adolescencia

Generalmente, los adolescentes tienen una capacidad de adaptarse a los cambios considerablemente

mayor que la de los adultos. La personalidad de los adolescentes es “esponjosa”; esto quiere decir que son capaces de absorber las cosas del exterior y asimilarlas rápidamente. Su personalidad también es permeable y susceptible; esto los pone en riesgo de caer en la inadaptación, por la influencia negativa de la información que reciben del medio. Por esta razón, es importante promover en los adolescentes competencias como la autonomía y la independencia, para que logren adaptarse a los cambios y, a la vez, conserven su identidad sin caer en peligros ni incidir en conductas de riesgo que los pongan en peligro⁶.

2.2.2. Los cambios de la pubertad

Los cambios de la pubertad son los cambios que se producen en los jóvenes una vez que completan el desarrollo infantil.

La edad en la que se inicia la pubertad varía de unos jóvenes a otros. Existen algunos factores como la herencia, la diversidad étnica, la alimentación y la zona geográfica, que influyen en este aspecto. En las últimas décadas, se ha visto una tendencia hacia una mayor precocidad en el inicio de la pubertad, aunque siguen existiendo numerosas variaciones entre adolescentes de ambos géneros.

2.2.2.1. Pubertad en las chicas

La pubertad en las chicas suele comenzar entre los diez y once años. El signo más relevante es la primera menstruación. No obstante, antes de la menstruación tienen lugar una serie de cambios, tales como: aceleración del crecimiento; aumento

⁶ Ruiz, P. *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescente*. Ministerio de Sanidad y Consumo, España, 2009.

del tamaño de las mamas; producción de flujo vaginal; aparición de vello en el pubis, las axilas y las piernas; ensanchamiento de las caderas y acumulación de grasa en esa zona. Hacia los diecisiete o dieciocho años, ya ha culminado totalmente la pubertad.

2.2.2.2. Pubertad en los varones

Regularmente, los varones comienzan sus cambios de pubertad un poco más tarde que las mujeres, entre los doce y quince años. Les toma más tiempo completar todos los cambios; incluso, muchos chicos continúan su crecimiento durante toda su adolescencia.

Los cambios de la pubertad afectan el aspecto físico, emocional e intelectual de los chicos. Algunos de los cambios más visibles que experimentan los varones son: crecimiento de pies, brazos y piernas; aparición de vello corporal en las axilas, las piernas, el pecho y el pubis; aparición de vello facial: bigote, barba y después el resto de la cara; cambio de voz, sudor corporal y aparición de la nuez⁷.

2.2.3. Reacciones a los cambios

Durante la adolescencia, no solo se producen cambios físicos; también cambia la manera de pensar, de sentir y de actuar. Estos cambios suceden porque las hormonas influyen en el sistema nervioso, sobre todo, en las partes del cerebro que controlan las emociones, los sentimientos y las sensaciones. Por otro lado, los cambios suceden porque los jóvenes empiezan a tener más libertad, a madurar psicológicamente y a tomar decisiones de manera independiente.

Todos estos cambios hacen que se produzcan algunas actitudes diferentes en el individuo. Algunas de ellas son:

- **Emociones encontradas:** Frecuentemente, los adolescentes sienten emociones encontradas; es decir, en ocasiones pueden estar muy bien con alguien y de repente estar muy mal por algo insignificante o poco relevante.

- **Cambios de humor y flojera:** Los adolescentes, a veces se sienten felices y, de pronto, sin ningún motivo aparente, se sienten de mal humor; sienten que algo les molesta y les incomoda. Esto es, debido a los cambios biológicos que ocurren en este período.

En algunas ocasiones, los adolescentes podrán sentirse cansados y con mucho sueño. Esto se debe a que están creciendo con mucha velocidad y su organismo se cansa más, porque gasta mucha energía. En esta etapa es recomendable hacer ejercicio y dormir, al menos, ocho horas diarias.

- **Atracción sexual:** Esta es una característica muy importante de la adolescencia. En esta etapa, las hormonas sexuales provocan el desarrollo de los órganos reproductores, los cuales generan reacciones químicas que hacen que los adolescentes se sientan atraídos sexualmente por otras personas.

- **Los retos:** Durante la adolescencia, se presentan algunos de los mayores retos de la vida del ser humano. Se deben seleccionar los amigos y las amigas, el estilo de vida, las formas de expresión y la vocación (refiérase a la guía de aprendizaje *¿A dónde voy?*, para mayor información sobre la historia personal y el plan de vida). Si bien estas decisiones no son definitivas y pueden cambiar en las etapas posteriores, es en la adolescencia cuando se toman por primera vez.

- **Nuevas habilidades mentales:** En la adolescencia, se desarrollan nuevas habilidades mentales y se fortalecen otras; como por ejemplo:

⁷ Freire de Garbarino, Mercedes y Héctor Garbarino. *La adolescencia*. Editorial Imago, Argentina, 1978.

la reflexión, la memoria, la toma de decisiones, el razonamiento y la conciencia⁸.

2.2.4. Las etapas de la adolescencia

En su libro *Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia*, el psicólogo Kipp Shaffer distingue tres etapas de la adolescencia.

2.2.4.1. La adolescencia temprana o inicial (10 a 13 años)

Algunos rasgos que caracterizan la adolescencia temprana o inicial son:

- Los adolescentes se encuentran ajustándose a los cambios de la pubertad.
- Se muestran dudosos sobre separarse de sus padres o no; y prefieren socializar con pares del mismo sexo.
- Tienen pensamiento concreto y son poco introspectivos.
- Inicia la curiosidad sexual.
- Se centran mucho en sí mismos y ponen a prueba a sus padres o a figuras de autoridad.

2.2.4.2. La adolescencia media (14 a 16 años)

Algunos rasgos que caracterizan la adolescencia media son:

- El distanciamiento afectivo con los padres es más marcado.
- Los adolescentes exploran diferentes modelos para expresarse y para ser reconocidos en la sociedad.
- Socializan con pares de diferente sexo.
- Se enfatiza el pensamiento abstracto y la introspección.
- Desean involucrarse en actividades colectivas que les ayuden a definir su identidad.

2.2.4.3. La adolescencia final o tardía (17 a 21 años)

Algunos rasgos que caracterizan la adolescencia final o tardía son:

- La mayoría de los adolescentes son independientes y capaces de integrar su imagen corporal con su identidad o personalidad.
- Establecen y consolidan relaciones que se basan en el cuidado y respeto por la autonomía e intimidad de los otros.
- Prefieren relaciones sociales con grupos y colectividades.
- Definen planes y metas específicas.
- Definen su sistema de valores e ideología⁹.

⁸ Marian. *La adolescencia y sus etapas*. <http://www.orienta21.com/la-adolescencia-y-sus-etapas/>. (Consultado el 14 de diciembre de 2012).

⁹ Shaffer, D. y K. Kipp. *Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia*. Thomson Editores S.A., México, 2008.

Módulo 3. Las dificultades de adaptación

La adolescencia es una etapa de grandes cambios. Las jóvenes necesitan satisfacer sus carencias para ajustarse, desarrollarse e interactuar de manera saludable con su mundo social y cultural.

En este módulo se tratará el tema de las dificultades de adaptación. Además, se revisarán los conocimientos biológicos y psicológicos que permiten que los seres humanos modifiquen la manera de hacer las cosas. Estas modificaciones de la conducta evitarán que los adolescentes experimenten procesos distorsionados que pueden llevarlos a incidir en conductas de riesgo, como el consumo de alcohol, el uso de drogas, el embarazo precoz y el pandillerismo, entre otras.

Las normas de comportamiento y los hábitos se adquieren en la familia y se refuerzan en la escuela y en el medio social. En este módulo se entregarán herramientas y estrategias para que los participantes puedan enfrentar con éxito esta etapa de la vida.

3.1. Objetivo del módulo

Analizar los contextos en los que se presentan las conductas de riesgo en los adolescentes y la forma de utilizar respuestas adecuadas para resolver situaciones difíciles de manera exitosa.

3.2. Contenidos

3.2.1. Las dificultades de adaptación

Se dice que hay dificultades de adaptación cada vez que se produce una ruptura de equilibrio o que aparece una desarmonía en las relaciones entre el individuo y el medio.

Visto desde la óptica de la medicina, las dificultades de adaptación son: “La desaparición de la capacidad de responder eficazmente a una situación nueva o a un conflicto. El individuo desadaptado es una persona incapaz de enfrentarse a las tensiones de la vida en sociedad y a sus exigencias psíquicas y físicas. En la vida colectiva y social, la aparición de dificultades de adaptación se ven favorecidas por el estrés y la exclusión, y esta situación puede conducir a la marginalidad”¹⁰.

3.2.2. Conductas desadaptadas

Cuando se habla de conductas desadaptadas en los adolescentes, se hace referencia a las conductas relacionadas con la agresividad, la impulsividad y la inmadurez emocional.

La sensación de fracaso en los adolescentes puede llevarlos a construir una imagen negativa de sí mismos y a tener una baja autoestima, a establecer malas relaciones con otros jóvenes y a producir inadaptación escolar, entre otras cosas. Algunas situaciones que causan sensación de fracaso en los adolescentes son: el fracaso escolar, el abandono, el fracaso en las relaciones de pareja, el rechazo sexual, el rechazo de un grupo de pares, la falta de comprensión, etc.

Algunas dificultades de adaptación se explican por aspectos psicológicos. Ciertas anomalías emocionales tienden a distorsionar la conducta habitual y a producir conductas inadaptadas.

Existen algunas situaciones que afectan la conducta adaptativa de los adolescentes y que pueden tener como consecuencia la aparición de conduc-

¹⁰ Carneiro, Leao. *Adolescencia: Sus problemas y su educación*. Editorial Uteha, México, 1987.

tas desadaptadas en ellos. Algunas de estas situaciones son: la negligencia por parte de la familia, la violencia intrafamiliar, la crítica constante, el rechazo, la burla y la carencia de apego.

Las dificultades de adaptación también pueden deberse a experiencias previas negativas y a procesos psicológicos distorsionados. Con esto se hace referencia a la forma en que se percibe la información una vez que llega al cerebro. Los procesos psicológicos distorsionados traen como consecuencia pensamientos y percepciones negativas acerca de uno mismo, del mundo y del futuro.

Desde el punto de vista biológico, las dificultades de adaptación pueden producirse por la herencia o por procesos que tienen que ver con la química cerebral.

Las dificultades de adaptación producen severas consecuencias en los jóvenes. Es sumamente importante que los adultos les apoyen en su proceso de crecimiento y les ofrezcan los conocimientos, la estructura, el afecto y los límites que necesitan para sobreponerse a la adversidad y a los conflictos que se producen en la adolescencia (refiérase a la guía de aprendizaje *Contribuyo a un mundo mejor*, para mayor información sobre el manejo adecuado del conflicto).

3.2.3. Conductas de riesgo

Las conductas de riesgo son aquellas que ponen en peligro la salud y la vida del adolescente. Por medio de estas conductas, los jóvenes pretenden expresar su rechazo a las normas convencionales, destacarse en su grupo de amigos y ejercer su independencia frente sus padres, la escuela y/o la sociedad.

Algunas conductas de riesgo frecuentes en la etapa adolescente son:

- **El consumo de alcohol:** El alcohol es la droga más consumida por los adolescentes. Más de la

mitad de las muertes de jóvenes alrededor del mundo ocurren por abuso de alcohol. En algunas ocasiones, este hábito se prolonga hasta la etapa adulta, ocasionando importantes consecuencias para la vida personal, familiar y social.

- **El consumo de cigarrillo y otras drogas:** La mayor parte del consumo de cigarrillos y drogas comienza durante la adolescencia. El consumo de tabaco es la causa de muerte prevenible más importante en el mundo. Fumar en exceso provoca enfermedades cardiovasculares, enfisema y cáncer de pulmón. El uso de drogas ilegales, habitualmente precedido por el hábito de consumo de tabaco y alcohol, se asocia en ocasiones a conductas delictivas. Los padres y los docentes de los adolescentes desempeñan una función clave en la prevención del consumo de sustancias. La supervisión y los programas de prevención en el hogar y en la escuela son eficaces en mejorar el desarrollo y la conducta de los jóvenes.

- **La delincuencia juvenil:** Se refiere a los delitos realizados por menores de edad. La mayoría de los estudios sobre delincuentes juveniles revela que poseen una serie de deficiencias y carencias que tienen como consecuencia la implicación en situaciones delictivas. Algunas de estas deficiencias son: fracaso escolar, consumo de drogas, baja autoestima, pocas habilidades sociales, desequilibrio emocional, entre otras.

- **El embarazo precoz:** Esta es una conducta de riesgo que abarca tanto el aspecto físico como el psicológico y social. Se habla de riesgo físico porque cuanto más temprano se produce el embarazo, hay mayor riesgo tanto para la joven como para el bebé. El riesgo psicológico para las adolescentes embarazadas está relacionado al establecimiento del vínculo madre-hijo, también al desarrollo de ellas mismas como individuos y a las exigencias personales y sociales de su rol de madre. La joven embarazada está atravesando su adolescencia, y hacerse cargo de un bebé en

pleno desarrollo adolescente es una situación compleja y muy complicada. El establecimiento del vínculo madre-hijo se refiere a que, en muchos casos, las adolescentes no logran construir vínculos profundos con su bebé.

- **El pandillerismo:** Existen muchas razones por las cuales los adolescentes se integran a las pandillas. En muchas ocasiones, estas situaciones ocurren por los abusos y malos tratos en la familia, la negligencia, la ausencia de los padres y/o la falta de dinero. Algunos jóvenes también se integran por curiosidad, por la búsqueda de actividades riesgosas, por la presión de grupo, por la necesidad de reconocimiento, por comportamiento sicopático y/o por la necesidad de adquirir sentido de pertenencia, de sentirse protegidos y aceptados en un grupo que asegure su supervivencia¹¹.

3.2.4. Adaptación a los cambios

La adaptación a los cambios es una competencia que se puede inculcar y desarrollar. Se refiere a la modificación de la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades. Las personas que poseen esta habilidad aceptan y se adaptan fácilmente a los cambios, manejan adecuadamente múltiples tareas, saben distinguir sus prioridades y tienen una visión de

los acontecimientos sumamente flexible. Los adolescentes que tengan estas competencias serán capaces de sobrellevar esta etapa con éxito y de salir adelante a pesar de los desafíos que implica.

3.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

Muchas veces, los padres y/o docentes, advierten conductas desadaptadas entre los participantes, pero esperan a que disminuyan o desaparezcan con el paso del tiempo. Es importante que intervengan una vez adviertan comportamientos desadaptados, para que los jóvenes puedan identificarlos y desarrollar cualidades para contrarrestar los efectos negativos que producen. Es fundamental que los adolescentes puedan analizar las consecuencias de las conductas desadaptadas y las repercusiones futuras, si se involucran en conductas riesgosas.

Las películas, los libros y los testimonios de adultos que estuvieron implicados en conductas de riesgo durante su adolescencia y que pudieron salir adelante, son algunas de las herramientas que pueden utilizar para trabajar este tema con los adolescentes.

Un ejemplo de libro es *Juventud en éxtasis*, del escritor mexicano Carlos Cuauhtémoc Sánchez. Un ejemplo de película es *Escritores de la libertad* (*Free- dom writers*).

¹¹ Alarcón, Paula, Eugenia Vinet y Sonia Salvo. *Estilos de personalidad e inadaptación durante la adolescencia*. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal; México, 2005.

Módulo 4. Estrés y adaptación

En este módulo, se revisarán los términos estrés y adaptación. Se reflexionará sobre qué es el estrés, cómo se afronta y la manera en que cada persona lo combate, tomando en consideración las variables de su personalidad.

La vida exige que las personas se ajusten constantemente. Algunas situaciones son sencillas, otras complejas; algunas se pueden planificar y controlar, otras son inesperadas e incontrolables; algunas son beneficiosas, y otras son perjudiciales. Ir a la escuela por primera vez, pertenecer a un grupo de amigos, enamorarse, asumir el fracaso escolar o un embarazo temprano, son todas situaciones que generan estrés y que requieren de ajuste por parte de los adolescentes.

Todos los días, los seres humanos resuelven problemas y hacen ajustes a diversas circunstancias de su vida. La forma en que los individuos manejan esos conflictos define las consecuencias que se puedan producir en ellos. Sin la capacidad y la actitud de ser adaptables, las personas sufrirían frecuentes estados de ansiedad y depresión. La felicidad y la adaptabilidad van de la mano. Es muy importante ser flexible y poder tolerar la frustración para tener una vida saludable y sentirse bien emocionalmente¹².

4.1. Objetivo del módulo

Reconocer situaciones potenciales de estrés, para priorizar las acciones y desarrollar estrategias que ayuden a afrontarlo.

4.2. Contenidos

4.2.1. Definiciones de estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo frente a condiciones externas que son percibidas como peligrosas, preocupantes o irritantes. La respuesta natural resulta en la modificación del funcionamiento de casi todos los órganos del cuerpo, para los efectos de huir o enfrentar el peligro.

Cuando una persona se siente estresada, está respondiendo a una situación amenazante. Esta respuesta involucra cambios hormonales y modificaciones en el organismo.

Aunque comúnmente se considera al estrés como algo perjudicial, la vida sin estrés también sería peligrosa. El sentimiento de estrés permite que las personas se protejan, se cuiden y se alejen de situaciones que les producen malestar. El estrés genera la fuerza y la motivación que los seres humanos necesitan para movilizarse y concretar sus metas. Si la situación se prolonga durante un tiempo corto, el estrés puede ser algo bueno; pero si se prolonga demasiado, puede provocar enfermedades y malestares graves.

4.2.2. Estresores o situaciones de estrés

Los estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés. Puede ser cualquier estímulo que propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.

En su libro *El estrés en adolescentes*, el psicólogo Alfredo Arteaga se refiere a ocho grandes categorías de estresores:

¹² Coleman J.C. y L.B. Hendry. *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata, España, 2003.

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepciones de amenaza y peligro.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en los intereses.
- Presión de grupo.
- Frustración¹³.

4.2.3. Estrategias para afrontar el estrés

El estrés es un hecho normal en la vida y es imposible evitarlo completamente, pero existen algunas estrategias que reducen sus efectos negativos.

La mayoría de las personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentar al estrés. Estas técnicas se conocen como mecanismos de defensa y su utilización no es realmente efectiva, pues ocultan el problema temporalmente y luego vuelve a aparecer. Entre los mecanismos de defensa más utilizados están la negación y el aislamiento emocional.

Para vencer el estrés de forma eficaz, se debe confrontar la realidad mediante herramientas llamadas estrategias de afrontamiento. Algunas estrategias que se pueden desarrollar conscientemente para afrontar el estrés y adaptarse mejor a los cambios de la vida son:

- No preocuparse por las cosas que no se pueden controlar; por ejemplo: la existencia de los exámenes trimestrales, la existencia de las notas y calificaciones.
- Hacer algo al respecto de las cosas que sí se pueden controlar; por ejemplo: mejorar las calificaciones, ser puntual, ser responsable, etc.

- Prepararse lo mejor que se pueda para sucesos que pueden ocasionar estrés; por ejemplo: los exámenes trimestrales.
- Pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales.
- Fijarse metas realistas, tanto en la casa como en la escuela o en el trabajo.
- Hacer ejercicio físico.
- Meditar y practicar técnicas de relajación.
- Desarrollar actividades sociales y tener pasatiempos.
- Intentar ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.
- Organizar bien el tiempo; priorizar y estructurar las actividades diarias.
- Mantener una dieta saludable.

Todas las personas son diferentes. El estrés afecta a cada uno de distinta manera, pues cada persona tiene su punto de vista, su modo de pensar, de sentir y de reaccionar. Cada individuo resiste el estrés de un modo muy específico. Hay personas que, ante una situación muy simple, reaccionan de forma histérica; y otras que, ante un estímulo muy fuerte, se muestran controlados y serenos¹⁴.

4.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

Conversar sobre las situaciones que causan estrés ayuda a disminuir los efectos del mismo y a desarrollar herramientas que permitan afrontarlo mejor.

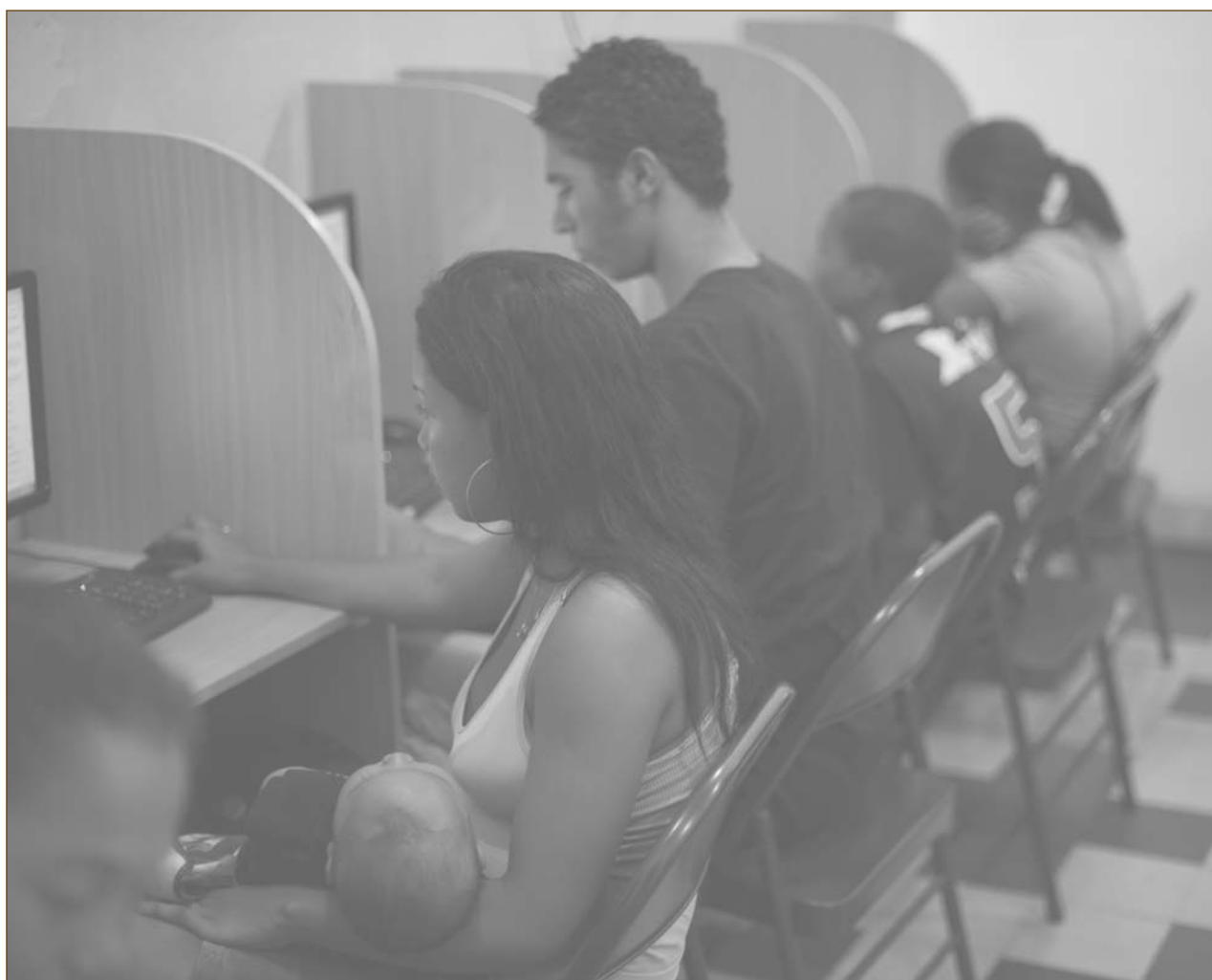
Es importante que los participantes puedan hablar abiertamente y compartir las cosas que les hacen sentir estrés; por ejemplo: conversar en clase, con su orientador y con sus compañeros,

¹³ Arteaga, Alfredo. *El estrés en adolescente*. Universidad Autónoma Metropolitana, México, 2005.

¹⁴ Arteaga, Alfredo, 2005. Ob. cit.; Castanyer, Olga. *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Editorial Descle de Brouwer, España, 1996.

sobre la llegada de los exámenes, sobre el fin del año escolar, sobre una tarea complicada u otra situación personal o familiar que les afecte. El simple hecho de conversarlo, generará entre los adolescentes un espacio que les permitirá desahogarse y canalizar sus esfuerzos y su energía para desarrollar estrategias positivas, que les permitan afrontar con éxito esas situaciones que les producen estrés, miedo, nervios, incertidumbre, etc.

Los participantes pueden formar grupos de lectura, de conversación, de deportes y expresar a través de ellos los estímulos o situaciones estresantes y la forma de manejar los mismos y de adaptarse a los cambios. El arte es también una herramienta muy eficaz a la hora de reducir el estrés. Las artes plásticas, la danza, la música y el teatro, pueden brindar a los jóvenes muchos beneficios a la hora de manejar el estrés.



Módulo 5. Desajustes psicológicos y salud mental

En este módulo, se introduce la temática de los desajustes psicológicos y la salud mental adecuada o alterada. La salud mental adecuada es un estado de bienestar, en el que el individuo es capaz de desarrollar sus habilidades, hacer frente a las situaciones cotidianas de estrés y trabajar de forma productiva y fructífera. Una buena salud mental permite a la persona contribuir en su comunidad, manejar y resolver sus problemas con eficacia, con valentía, con honestidad y transparencia. La salud mental adecuada potencia la cohesión social, mejora la paz y la estabilidad en el entorno.

La salud mental alterada se advierte cuando los rasgos de personalidad son rígidos o desadaptados y causan deterioro significativo en la vida de las personas, en su familia, en su trabajo o en su comunidad.

Muchas veces, las dificultades de adaptación implican desórdenes psicosociales y ambientales, que tienen entre sus causas la predisposición genética, la influencia de factores ambientales y del entorno familiar, la falta de autoridad y afectividad de los padres, el caos emocional y la negligencia familiar.

En este quinto módulo, se incluye información sobre la prevención de las dificultades de adaptación, con el objetivo de promover y mantener el bienestar social y crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que les permitan a los jóvenes un sano desarrollo psicológico y una buena salud mental¹⁵.

5.1. Objetivo del módulo

Poder distinguir entre una salud mental adecuada y una alterada. Comprender las alteraciones en la salud mental, sus causas y consecuencias individuales, familiares, comunitarias y sociales, para activar y promover estrategias familiares, escolares y comunitarias para la prevención de las conductas desadaptadas.

5.2. Contenidos

5.2.1. La salud mental

La salud mental es la manera como se reconoce el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un mayor bienestar y una apropiada calidad de vida.

La salud mental se refiere a la forma de pensar, sentir y actuar cuando se lidia con la cotidianidad; ayuda a determinar cómo se maneja el estrés y el conflicto, cómo es la relación con otras personas y la manera de tomar decisiones.

La salud mental es un estado positivo por el que las personas pueden vivir en plenitud y con creatividad, y poseer una evidente flexibilidad que les permite afrontar dificultades y problemas inevitables que ocurren a lo largo la vida.

5.2.2. Trastornos clínicos

Cuando se habla de desórdenes o trastornos clínicos, se hace referencia a una serie de síntomas

¹⁵ Alonso, M. *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Universidad de Valladolid, España, 2005.

que manifiestan algunas personas y que requieren atención directa con profesionales certificados de la salud mental; es decir, psicólogos, paidopsiquiatras y psiquiatras.

Algunos trastornos o desórdenes clínicos que se presentan con frecuencia en los adolescentes son:

- **Trastornos alimenticios:** Anorexia y bulimia. La anorexia es un trastorno de la conducta con desviaciones en los hábitos alimentarios, que se expresa por un rechazo contundente a mantener el peso corporal en los valores mínimos aceptados para una determinada edad o estatura. La bulimia es una enfermedad por la cual las personas comen en exceso o tienen episodios regulares de ingestión excesiva de alimento y sienten una pérdida de control. Las personas utilizan luego diversos métodos, tales como vomitar o consumir laxantes en exceso, para evitar el aumento de peso.
- **Trastornos derivados del abuso de sustancias (alcohol y drogas):** El alcoholismo es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva, producida por la ingestión excesiva de alcohol. El consumo de drogas origina o interviene en la aparición de diversas enfermedades, problemas orgánicos y psicológicos.
- **Trastornos afectivo-emocionales:** La depresión es un trastorno bastante frecuente en los adolescentes. Es de tipo emocional y se muestra como un estado de infelicidad y abatimiento; puede tratarse de algo situacional o quedar fijado de forma estable y permanente.
- **Trastornos de ansiedad:** Se refiere a trastornos obsesivos-compulsivos, ansiedad generalizada y fobia social. Las personas obsesivas-compulsivas tienen pensamientos, sentimientos, ideas, sensaciones o comportamientos repetitivos e indeseables, que los impulsan a hacer algo. Las personas que padecen ansiedad generalizada, mantienen una preocupación exagerada con relación a la

vida cotidiana; se preocupan excesivamente por la salud, el trabajo, la familia y el dinero. La fobia social es el miedo intenso de sentirse humillado en situaciones sociales. Se manifiesta cuando una persona tiene una ansiedad significativa en el momento en el cual debe hacer apariciones en público o participar de reuniones sociales¹⁶.

- **Trastornos de personalidad:** Este grupo de trastornos se manifiesta por rasgos y conductas inflexibles e inadaptadas, que causan una incapacidad en la vida del adolescente. Dos trastornos que pueden desarrollar los adolescentes son:
 - **Trastorno de la personalidad antisocial:** El trastorno antisocial de la personalidad se trata de una sicopatía de índole psíquico, que deriva en que las personas que la padecen pierden la noción de la importancia de las normas sociales, como son las leyes y los derechos individuales. Se piensa que los síntomas y las características propias de este trastorno se desarrollan en la niñez y en la adolescencia.
 - **Trastorno de la personalidad límite o “borderline”:** El trastorno límite de la personalidad es otro tipo de alteración, que se diagnostica en la actualidad con mayor frecuencia que en épocas pasadas. Esta patología se define como: “Un trastorno de la personalidad que se caracteriza primariamente por desregulación emocional, pensamiento extremadamente polarizado y relaciones interpersonales caóticas”. Las personas que padecen este trastorno, a menudo presentan sentimientos de vacío o aburrimiento; sus relaciones interpersonales son inestables, intensas y, al mismo tiempo, cambiantes y caóticas. Tienen gran dificultad para tolerar la soledad y realizan grandes esfuerzos para evitar el abandono real o imaginario. Cambian rápidamente de estado de ánimo, pudiendo pasar de la euforia a la depresión y a la ansiedad en pocas horas.

¹⁶ Goti, J. y R. Díaz. *Diagnóstico y tratamiento de patología dual en adolescentes*. Clínic Barcelona, España, 2006.

Tienden a la irritabilidad y a la agresividad hacia los demás o hacia ellos mismos. El abuso de sustancias, la promiscuidad sexual y las conductas de riesgo son bastante habituales”¹⁷.

Es importante enfatizar que, tanto los trastornos clínicos como los trastornos de personalidad, no son fáciles de reconocer y deben ser diagnosticados y tratados por profesionales en el área de la salud mental. Es muy importante considerar que la mayoría de las características de estos trastornos son comunes en algunas etapas del desarrollo normal de los adolescentes. Sin embargo, estos síntomas tienden a decrecer con el paso del tiempo en el adolescente no problemático y a aumentar en aquéllos que están consolidando un trastorno. Es en estos casos cuando, necesariamente, debe intervenir un o una psicóloga y/o psiquiatra.

5.2.3. Prevención de dificultades de adaptación

La promoción de la salud mental parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental y no solo aquéllas que han sido diagnosticadas con alguna patología específica.

Las intervenciones de promoción de salud mental en la escuela aumentan la autoestima, las habilidades para la vida y el rendimiento escolar. Ade-

más, influyen positivamente en el ambiente social de los adolescentes. Es imprescindible desarrollar programas que promuevan la salud mental entre los jóvenes. De esta forma, es posible prevenir y/o reducir la aparición de sintomatología clínica en este segmento de la población.

Es labor de los adultos establecer vínculos seguros y firmes con los adolescentes, promover una visión optimista de la vida y generar un sentido de propósito y dirección. Estas son estrategias efectivas para hacer frente a los desafíos a los que se irán enfrentando a lo largo de esta etapa.

5.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

Los temas sobre los que se ha reflexionado en este módulo, brindan información relevante para conocer un poco más sobre la problemática a la que se enfrentan los adolescentes. Por medio de estos aprendizajes, se espera que los adolescentes puedan activar herramientas que les permitan prevenir situaciones que afecten su salud mental.

Mientras más información tengan los jóvenes, mejor preparados estarán para afrontar los cambios de la adolescencia.

En los talleres de esta guía, los orientadores podrán encontrar herramientas concretas para apoyar a sus participantes en estos temas.

¹⁷ Morris, Ch. y A. Maisto. *Psicología*. Pearson Editorial, México, 2009.

Módulo 6. Repercusiones y adaptación integral

En este módulo, se explican las repercusiones de las dificultades de adaptación y la adaptación integral del ser humano. Además, se dará a conocer la manera en que los sentimientos de fracaso e insatisfacción pueden afectar el autoconcepto y las relaciones de las personas.

La adaptación se refiere a la capacidad que poseen las personas de variar su conducta en función de las exigencias del ambiente. Cuando se habla de dificultades de adaptación o conducta desadaptada, se hace referencia a los problemas que ocurren en este proceso de adaptación. Las dificultades de adaptación tienen que ver con la autoestima; por esto, es muy importante promover en los adolescentes una autoestima elevada, que les permita vencer los obstáculos que se les presentan en su camino hacia la adultez.

El contexto familiar juega un rol fundamental en la prevención de las dificultades de adaptación. Varios estudios revelan que existen una serie de situaciones que pueden afectar la conducta adaptativa y traer como consecuencia una conducta que refleja dificultades de adaptación en los jóvenes. Algunas de estas situaciones son: las relaciones conflictivas entre los padres, la violencia intrafamiliar, el manejo inadecuado del comportamiento y la falta de límites¹⁸.

Este último módulo hace énfasis en el análisis de las repercusiones de la conducta desadaptada en los adolescentes y en la promoción de estilos de vida saludables y positivos, que les permitan manejar las dificultades, tratar de superarlas, y mejorar sus relaciones familiares, escolares, sociales.

6.1. Objetivo del módulo

Analizar las repercusiones de la adaptación integral de los adolescentes, con el fin de promover las destrezas adecuadas para una vida de paz y un estilo de vida saludable y positiva.

6.2. Contenidos

6.2.1. Repercusiones en las relaciones de la conducta desadaptada

Tanto las conductas adaptadas, como las desadaptadas, generan consecuencias y traen repercusiones en la vida de los jóvenes. Las conductas adaptadas generan consecuencias positivas y las conductas desadaptadas generan problemas y alteraciones en las relaciones interpersonales, familiares y sociales de las personas.

La etapa adolescente es, principalmente, un período de afirmación de la identidad. Este es un proceso que muchas veces puede percibirse como caótico o conflictivo y, usualmente, se vive en la familia con ansiedad y estrés, dado que todos sus miembros también se ven involucrados en las reestructuraciones y nuevas adaptaciones que implica esta etapa.

Estas sensaciones de estrés, caos y/o ansiedad, no se experimentan de igual forma en todos los adolescentes, ni todas las familias afrontan los cambios de igual manera. En algunos casos, los adolescentes viven el proceso de forma tranquila y logran conseguir una adaptación social sin mayores conflictos. En otros casos, los adolescentes se sienten más desorientados y pueden manifestar conductas desadaptadas y riesgosas.

¹⁸ Shibutani, Tomotsu. *Psicología social y psicología paidós*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1971.

6.2.2. Relación entre el funcionamiento familiar y la conducta desadaptada

Frecuentemente, los problemas familiares, conductuales o de aprendizaje no se identifican sino hasta que el niño o la niña comienzan a asistir a la escuela. Las intervenciones de un maestro o de algún miembro del equipo psicopedagógico, pueden determinar si hay factores familiares que pueden estar interviniendo en el desempeño y desarrollo de los participantes.

Los adolescentes cuyas familias mantienen una comunicación familiar armónica muestran menor cantidad de conductas desadaptadas que aquellos adolescentes implicados en un mal funcionamiento familiar. Generalmente, las familias disfuncionales presentan una comunicación agresiva e indirecta, episodios de violencia y agravamiento de los problemas en vez de resolución de los mismos. Todas estas conductas seguramente impactarán, de manera negativa, la vida de los adolescentes que convivan en ese hogar¹⁹.

6.2.3. Relación entre la autoestima y las conductas desadaptadas de los adolescentes

Uno de los factores que favorecen la adaptación de los adolescentes, es la autoestima familiar y social. Esto se refiere a los niveles de aceptación que siente el adolescente por parte de su familia y de su entorno social (grupo de amigos, compañeros de clase, maestras, etc.). Para promover una autoestima alta, a nivel familiar y social en los adolescentes, es fundamental que la familia y la escuela se involucren en la creación de espacios y ambientes afectivos, de apoyo, de confianza, y también de límites y estructura, que les permitan sentirse queridos, seguros, comprendidos y motivados.

Los adolescentes que presentan niveles elevados de autoestima manifiestan un menor porcentaje de conductas desadaptadas que aquellas que manifiestan índices más bajos de autoestima.

El rol de los padres, maestros, orientadores, mentores y otras figuras adultas, es importante a la hora de promover una buena autoestima en los jóvenes. El apoyo que le puedan proporcionar los adultos a los adolescentes resulta esencial en el desarrollo de su autoestima.

Según el libro *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*, para promover una autoestima alta entre los participantes, se recomienda:

- **Mostrarse disponible:** Dedicar tiempo a escuchar y a atender las inquietudes y necesidades de los participantes.
- **Mantener una comunicación directa y afectiva con los adolescentes:** Comunicarse de forma abierta, honesta, sin intermediarios. Establecer relaciones de confianza y afecto con los participantes.
- **Ser coherentes con lo que se es y lo que se exige a los adolescentes:** Se es coherente cuando lo que se piensa, siente, dice y hace, es lo mismo. No se puede exigir a los participantes cosas que no hacen los docentes.
- **Utilizar el buen humor en las relaciones con los adolescentes:** El sentido del humor es un factor esencial para establecer buenas relaciones con los jóvenes. Esto no quiere decir que no se puedan poner límites y estructura; lo ideal es poder combinar ambas cosas y construir relaciones con altos niveles de apoyo, al mismo tiempo que altos niveles de rigor y estructura.
- **Reforzar positivamente a los participantes:** Promover y reforzar las conductas que se desean conseguir en los adolescentes. El reforzamiento positivo debe ser algo natural, no forzado; por ejemplo: una sonrisa, felicitaciones en privado o públicas.

¹⁹ Alonso, M. *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Universidad de Valladolid, España, 2005.

- **Estimular la autonomía personal:** Fomentar en los adolescentes la independencia, la autonomía y la toma de decisiones, les ayudará en su desarrollo y estimulará de manera positiva su llegada a la vida adulta.
- **Apoyar a los jóvenes en el desarrollo de un proyecto de vida:** Brindar a los participantes espacios que les permitan conocerse a sí mismos, para entonces poder diseñar y ejecutar un proyecto personal que le dé dirección y orden a su existencia²⁰.

6.2.4. Relación entre la salud mental y las conductas desadaptadas de los adolescentes

Los adolescentes que tienen una buena salud mental, presentan una menor manifestación de conductas que responden a dificultades de adaptación. En cambio, aquellos que presentan algún problema psicológico, tienden a incurrir en conductas de riesgo con mayor frecuencia.

Los adolescentes que presentan un alto grado de participación en conductas violentas, se caracterizan por padecer niveles más elevados de síntomas depresivos y de estrés.

Es importante poder detectar las patologías mentales en los jóvenes a tiempo, y ofrecerles un tratamiento adecuado. Dicho tratamiento debe ser supervisado por un profesional de la salud mental, para prevenir el deterioro del joven y procurar que pueda adaptarse a los cambios propios de la adolescencia de la mejor forma posible.

Se debe recordar que los trastornos mentales y emocionales se pueden prevenir, controlar y curar, siempre y cuando se traten adecuadamente y a tiempo.

²⁰ Clemens, H. y R. Bean, R. *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Editorial Debate, Madrid, 1994.

6.2.5. Adaptación integral a los diferentes ambientes

La adaptación integral a los ambientes es un proceso lento, largo y que requiere un cambio en el funcionamiento y en el comportamiento del individuo para poder habituarse a la nueva situación.

La familia es el ambiente más importante donde permanece el adolescente; por lo tanto, es responsable de lograr que su funcionamiento favorezca un estilo de vida saludable, que promueva el bienestar y desarrollo de los miembros de la familia.

En el mundo de hoy, es indispensable reconocer la existencia de múltiples formas de familia. Lo importante no es la forma en que está constituida la familia, sino la funcionalidad de las mismas, sus estilos de comunicación, la forma en que resuelven sus conflictos, la manera como se expresan los afectos, los valores y principios que tienen y que favorecen el desarrollo sano de los adolescentes.

Para que un adolescente pueda adaptarse a diferentes ambientes, es necesario que aprenda a comunicarse con los demás, a sentirse bien consigo mismo y a considerar las consecuencias antes de tomar decisiones. Estas son cosas imprescindibles para la prevención de problemas psicosociales, como: el embarazo precoz, el consumo de drogas y alcohol, los trastornos alimenticios, etc.²¹.

6.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

En este módulo, se ha reflexionado sobre las consecuencias y repercusiones de las dificultades de adaptación en los adolescentes y la rela-

²¹ Alonso, M. *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Universidad de Valladolid, España, 2005.

ción entre el funcionamiento familiar, la autoestima, la salud mental y la conducta desadaptada. Se ha hecho énfasis en la importancia de la familia en el desarrollo emocional, psicológico y social de los adolescentes.

Es importante que los jóvenes tengan un ambiente familiar, escolar y social que sea funcional, participativo y estable desde el punto de vista emocional, en el que sientan valorados, protegidos y respetados. De esta manera, prevalecerá la

salud mental sobre las dificultades de adaptación, y los adolescentes mantendrán una actitud más optimista hacia los conflictos y la vida en general.

Por medio de la información que se les brinda a los adolescentes en esta guía y mediante los talleres vivenciales que realizarán, se pretende ofrecerles herramientas que promuevan su adaptación integral a los diferentes ambientes a los cuales se ven expuestos en la etapa de la adolescencia.





TALLERES





Taller 1

La adaptación



Tema:

Qué es la adaptación, ejemplos de adaptación, adaptación de los animales y del ser humano, momentos de cambio en mi vida.



Duración:

50 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la adaptación? ¿Cuáles son algunos ejemplos de adaptación animal y humana? ¿Cómo se relaciona este contenido con mi vida cotidiana?



Materiales:

Bolsa o cartuchito con papelitos dentro. Estos papelitos deben tener escritos verbos y frases que aparecen detalladas más adelante.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto de adaptación, ejemplos de adaptación para compartir con los participantes.



Preparación:

- Leer el primer módulo de esta guía de aprendizaje.
- Preparar una bolsita o cartuchito con verbos y frases escritas en papelitos para realizar la dinámica “Charadas”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Exposición del tema”.** El orientador expone a los participantes el tema del taller de hoy.
- **Actividad grupal: “Charadas”.** Los adolescentes juegan charadas y experimentan cómo era la comunicación humana antes de que existiera el lenguaje verbal.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller y relacionan el contenido del taller con su vida cotidiana.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (5 MINUTOS):

“Exposición del tema”

1. El orientador comenta a los adolescentes que hoy van a trabajar sobre el tema de la adaptación y los cambios. Les explica con algunos ejemplos qué es la adaptación. Por ejemplo:

“Los humanos tenemos pelo en el cuerpo para protegernos de agentes externos. Las jirafas tienen una lengua muy larga y dura que les permite comer brotes con espinas. Las mujeres tienen las caderas mucho más anchas que los hombres, porque esto les permite dar a luz”.

2. Les explica a los participantes que, a través de los siglos, todas las especies han ido cambiando para poder adaptarse a las condiciones de vida.
3. El orientador pregunta a los adolescentes si tienen algún otro ejemplo de adaptación que quisieran compartir.
4. Los participantes voluntarios comparten sus ejemplos de adaptación. El orientador modera la conversación.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Charadas”

1. El orientador le explica a los adolescentes que una de las más grandes adaptaciones del hombre ha sido la creación del lenguaje oral. En los tiempos de las cavernas, los hombres se comunicaban a través del lenguaje gestual y corporal, y luego fueron creando el lenguaje oral.
2. El orientador comenta con los adolescentes lo complicado que es imaginar que hoy en día nos tuviésemos que comunicar a través de gestos y del cuerpo. El orientador invita a los participantes a vivenciar cómo se comunicaba el hombre antes de desarrollar el lenguaje oral.
3. El orientador explica que van a jugar un juego muy conocido que se llama “Charadas”.
4. El orientador solicita a los adolescentes que se enumeren de 1 a 2. Luego de que todos se han enumerado, el orientador pide a los números 1 que se reúnan con los 1 y a los números 2 que se reúnan con los 2. Se separan en dos grupos.
5. El orientador tiene una bolsa con varios papelitos dentro; donde están escritos diferentes verbos y frases que los participantes deberán actuar, sin

hablar; solo podrán utilizar su cuerpo, hacer gestos y emitir sonidos, pero no articular palabras.

6. Algunos verbos y frases que sugerimos escribir en los papelitos son:

- | | |
|---|------------------------|
| • Comer. | • Morir. |
| • Soñar. | • Esperar. |
| • Cocinar. | • Ordenar. |
| • Limpiar. | • Estudiar. |
| • Correr. | • Comprar. |
| • Chatear. | • Bailar. |
| • Jugar fútbol. | • Ayudar. |
| • Acampar. | • Construir. |
| • Dibujar. | • Tengo hambre. |
| • Tengo sueño. | • Me gustó la comida. |
| • Me gustaría ir al cine. | • ¿Dónde está tu mamá? |
| • ¿Cuántos años tienes? | |
| • ¿A qué hora comienza el concierto? | |
| • Mañana tengo una cita en el dentista. | |
| • No me gusta que traten mal a los animales. | |
| • Me gustaría tener una casa en el interior. | |
| • Me gusta comer arroz con pollo y patacones. | |

7. El orientador dirige el juego. Un integrante del primer grupo saca un papelito de la bolsa y actúa lo que dice en él. Los integrantes de su grupo deben intentar adivinar qué es lo que está expresando.
8. Se van turnando integrantes del primer grupo e integrantes del segundo grupo.
9. El grupo que más cosas adivina, gana. Es importante reforzar que no se puede hablar al actuar los verbos o las frases, solo se pueden usar sonidos, gestos y el cuerpo.
10. El juego termina cuando el orientador lo estima relevante.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que

en este momento van a reflexionar sobre la actividad que acaban de realizar.

2. El orientador les comunica a los adolescentes que irá haciendo algunas preguntas y ellos deberán responder libremente.
3. El orientador pregunta: ¿Cómo se sintieron al no poder comunicarse verbalmente? ¿Les resultó cómodo, incómodo, fácil, difícil? Los participantes responden.
4. El orientador dice: “El tema que estamos revisando hoy es la adaptación. Cómo los seres humanos nos vamos adaptando a los cambios para poder sobrevivir. ¿Cómo creen que esto se relaciona con sus vidas?”
5. El orientador permite que los adolescentes opinen.
6. El orientador le pide a los participantes que piensen en un momento de su vida en el que tuvieron que afrontar un cambio difícil. Una situación de cambio que fue complicada, pero que lograron superar. Les cuenta a los adolescentes una situación de cambio personal que haya tenido que afrontar. Por ejemplo:

“Yo vivía con mi mamá y disfrutaba mucho de su compañía. Ella se enfermó y murió. Tuve que aprender a vivir sin ella, fue un cambio muy difícil y lo pasé muy mal en esa época, pero pude salir adelante con la ayuda de mis familiares”.
7. El orientador invita a los participantes a compartir un momento de cambio que hayan vivido y del cual hayan salido victoriosos.
8. El orientador debe motivar a los adolescentes a hablar y compartir. Es probable que tome un poco de tiempo, pero es importante que persista.
9. Cuando lo considere relevante, el orientador pone fin a la actividad y agradece a los adolescentes por haber participado.
10. Para terminar, el orientador cierra diciendo que el ser humano ha tenido que enfrentarse a muchos cambios y ha podido sobrevivir. Les dice que, seguramente, ellos tendrán que atravesar muchos momentos de cambio y que será necesario que utilicen todas sus fortalezas para salir adelante.



Taller 2

La adolescencia: una etapa de grandes cambios



Tema:

Cambios en la adolescencia. Dar a conocer a los adolescentes todos los cambios que se experimentan durante esta etapa: físicos, psicológicos, biológicos y sociales.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son los cambios que se experimentan en la adolescencia? ¿Por qué es la adolescencia una etapa de grandes cambios? ¿Por qué son necesarios los cambios en la adolescencia?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir.
- Tizas blancas o de colores.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre los cambios que se presentan en la etapa de la adolescencia y la manera en que se manifiestan en los adolescentes. Vocabulario:

pubertad, adolescencia, cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales.



Preparación:

Leer el segundo módulo de esta guía de aprendizaje.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Circulando la idea”.** Diagnóstico para descubrir cuánto saben los participantes sobre el concepto de adolescencia y los cambios que se presentan en esta etapa de la vida. Permite introducir información básica sobre el tema.
- **Actividad grupal: “Trabajo en grupo”.** Los participantes se dividen en grupos. El orientador le pide a cada grupo que reflexione y comparta sobre los cambios que ellos han notado en sí mismos y en los demás adolescentes.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre cómo se sienten después del taller y por qué son importantes todos los cambios que se experimentan en la adolescencia.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Circulando la idea”

1. El orientador le pide a los participantes que se sienten en un círculo y les explica que van a hacer circular una idea entre todos.

2. El orientador hace una pregunta y cada uno la va a responder con la primera idea que se le viene a la mente; y luego, le pasará el turno al compañero que se encuentra a su mano derecha.
3. Para pasar el turno, lo hace chocando la palma de la mano con el compañero que está a su derecha. El participante solo puede hablar cuando le hayan chocado la mano, y así se hace sucesivamente hasta llegar a la persona que inició, en este caso el orientador.
4. El orientador puede hacer una pregunta de ensayo antes de iniciar con las preguntas del tema; por ejemplo: ¿Cuál es tu color favorito?
5. Una vez que hayan ensayado, el orientador indaga el conocimiento de los participantes con dos preguntas: ¿Qué es para mí la adolescencia? y ¿cómo actúa un adolescente?
6. Es importante que el orientador siempre inicie contestando las preguntas, para que modele la manera en que se debe realizar la actividad y ejemplifique al resto de los participantes.
7. Por la naturaleza del tema y la edad de los participantes, el orientador debe estar preparado para manejar y guiar a los adolescentes que hacen chistes y bromas. Debido a la temática, es esperable que estas conductas sucedan en este taller.
8. El orientador debe ir aportando información a las respuestas que den los adolescentes.



Actividad grupal (35 MINUTOS):

“Trabajo en grupo”

1. El orientador pide a los adolescentes que formen grupos de tres integrantes.
2. Les explica que cada grupo va a pensar sobre los cambios que han percibido en sí mismos y los que hayan podido observar en otros adolescentes.
3. El orientador les proporciona a cada grupo una hoja de papel blanca o de rayas y un lápiz, para que puedan hacer sus anotaciones.
4. El orientador les explica que en la adolescencia es común observar una serie de cambios y ahora ellos van a pensar en aquellos cambios

que han notado en sí mismos o que han podido notar en otros adolescentes, y van a hacer una lista de todos estos cambios.

5. El orientador los puede guiar, agregando que existen cambios físicos, biológicos, y cambios en su forma de sentir, pensar y actuar. Siendo algunos más fáciles de percibir que otros, por eso debe motivarlos a que todos aporten sus ideas desde su experiencia, y ayudar a aquellos que no tengan nada que decir o se muestren tímidos o retraídos.
6. El orientador escribe en el tablero los siguientes términos: cambios físicos, cambios biológicos, cambios psicológicos y cambios sociales, uno al lado del otro, formando cuatro columnas con espacio suficiente entre ellas, de tal manera que pueda anotar las respuestas de los adolescentes.
7. Cuando los grupos han terminado, el orientador les pide que revisen nuevamente la lista que hicieron y hagan el ejercicio de clasificar cada cambio en cada una de las columnas.
8. El orientador les pide a los participantes elegir un representante por grupo, que comparta el trabajo realizado.
9. El orientador anota en el tablero las respuestas dadas por cada grupo, las clasifica según el orden establecido y hace las correcciones y explicaciones necesarias a los adolescentes, para aclarar cualquier duda que surja.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.
2. Les explica que cada uno va a responder a la pregunta: ¿Por qué piensas que son importantes los cambios en la adolescencia?
3. El orientador debe comenzar respondiendo y permitir que cada adolescente exprese su opinión de forma ordenada, uno a uno, siguiendo el sentido del círculo.

4. Cuando todos hayan terminado, el orientador les indica a los participantes que van a hacer una última ronda en la cual cada uno va a expresar, con un gesto, cómo se siente después de haber realizado el taller: feliz, relajado, cansado, aburrido, etc.
5. El orientador aclara que no pueden hablar, solo hacer un gesto con el cuerpo. El gesto puede ir acompañado por un sonido, si desean.
6. El orientador debe comenzar la ronda.
7. Cada joven, uno a uno, va expresando con un gesto cómo se siente.

8. Luego de terminar con la ronda de los gestos, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



Referencia:

Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.



Taller 3

Estrategias para vivir de forma positiva los cambios de la adolescencia



Tema:

Cómo vivir los cambios adecuadamente, herramientas concretas para soportar los cambios y verlo positivo de ellos, autoestima y autoconcepto.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: habilidades mentales, toma de decisiones, reflexión, memoria, razonamiento y conciencia.



Duración:

45 minutos.



Preparación:

Leer los módulos 3, 4 y 5 de esta guía de aprendizaje.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo tomo decisiones en situaciones difíciles o importantes? ¿Qué necesito tener para tomar buenas decisiones en la adolescencia? ¿Qué necesito saber hacer para tomar buenas decisiones?



Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores o crayones para dibujar.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Habilidades”.** El orientador hace un sondeo entre los participantes para diagnosticar qué conocen sobre las habilidades mentales que poseen para tomar decisiones.
- **Actividad individual y grupal: “Mapa conceptual”.** El orientador guía a los adolescentes en la realización de un diagrama, en donde plasman un problema que tuvieron en sus vidas y los elementos necesarios en la toma de decisiones para resolver el problema.
- **Actividad de cierre: “La galería”.** Los adolescentes comparten sus mapas conceptuales personales con el resto del salón, en una exhibición sobre sus escritorios y reflexionan sobre las decisiones tomadas en cada caso. Después, ofrecen su retroalimentación sobre las decisiones a cada equipo.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Habilidades”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre la toma de decisiones y que, a través de varias dinámicas, van a conocer qué significa este concepto y para qué sirve.
2. El orientador divide al grupo en equipos de 3 personas.
3. El orientador entrega una hoja en blanco y un lápiz a cada equipo.
4. El orientador le dice a cada equipo que escriba los siguientes conceptos en su página en blanco: reflexión, memoria, razonamiento y conciencia.
5. El orientador pide a los participantes que definan oralmente cada uno de estos conceptos. Es importante que el orientador guíe a los participantes a entender que estos conceptos corresponden a habilidades mentales que los adolescentes están desarrollando.
6. El orientador le indica a cada equipo que decida cuál es el concepto que creen que es más importante en la toma de decisiones y cuál es el concepto menos importante.
7. Los participantes discuten entre sí, hasta llegar a un consenso sobre el consenso más importante y el menos importante en la toma de decisiones.
8. Los participantes circulan el concepto más importante y el menos importante.
9. El orientador pide a dos o tres voluntarios que compartan sus conclusiones frente al grupo. El orientador anima al resto de los participantes a que hagan preguntas a sus compañeros, para justificar sus conclusiones.
10. El orientador le informa a los participantes que todos los conceptos son de igual importancia en la toma de decisiones, y reconoce todas las razones indicadas por cada equipo.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Mapa conceptual”

1. El orientador le da una hoja de papel y un lápiz a cada participante.
2. El orientador le dice a los participantes que tienen 5 minutos para pensar individualmente en un problema significativo que hayan tenido en su vida, que se sientan cómodos compartiendo con el resto del grupo.
3. El orientador pasa por el puesto de cada adolescente, para poder apoyar a aquéllos que tienen dificultad realizando la actividad.
4. El orientador le dice a los participantes que dibujen un círculo grande en el medio de su página.
5. El orientador le dice a los participantes que piensen en la decisión que debieron tomar con respecto al problema y les pide que lo escriban en el centro del círculo. Por ejemplo: “Cuando cumplí 13 años, tuve que tomar la decisión de buscar un grupo nuevo de amigos, porque siempre me metía en problemas con la maestra cuando andaba con mis amigos de antes”.
6. Los participantes dibujan cuatro rayas de colores diferentes, que se extienden desde el centro del círculo hacia afuera en diferentes direcciones. En la primera raya escriben la palabra reflexión. En la segunda, escriben memoria. En la tercera raya escriben razonamiento, y en la cuarta raya, conciencia.
7. Los participantes toman 5 minutos para reflexionar sobre la importancia de la reflexión, memoria, razonamiento y conciencia en la toma de decisiones para sus problemas respectivos.
8. El orientador agrupa a los participantes en equipos de tres personas, diferentes al equipo de la dinámica anterior.
9. El orientador les indica que deben escoger uno de los tres problemas para trabajar en equipo.
10. Los participantes comparten sus opiniones sobre la importancia de la reflexión, la memo-

ria, el razonamiento y la conciencia en la toma de decisiones para el problema que escogieron, respondiendo las siguientes preguntas:

- Razonamiento: ¿Qué serían dos soluciones alternativas al problema?
- Memoria: ¿Qué consecuencias han traído estas alternativas en otras situaciones anteriores similares?
- Reflexión: ¿Cuál es el impacto de la decisión sobre otras personas?
- Conciencia: ¿Cuáles son los valores de la persona tomando la decisión?

11. Los participantes escriben sus respuestas a las preguntas sobre las líneas correspondientes, usando los lápices de colores correspondientes al concepto.



Actividad de cierre (5 MINUTOS):

“La galería”

1. El orientador indica a los participantes que dejen sus mapas conceptuales sobre la mesa y que caminen por el salón para leer y analizar los mapas conceptuales de sus compañeros.
2. Los participantes leen, por lo menos, dos mapas conceptuales diferentes a los suyos.
3. El orientador le pide a los participantes que compartan sus impresiones sobre los mapas conceptuales de sus compañeros.



Referencia:

<http://recapp.etr.org/recapp/index.cfm?fuseaction=pages.LearningActivitiesDetail&PageID=151#model>.

(Consultado en febrero 2013).



Taller 4

Radiografía de un adolescente



Tema:

Perfil de un adolescente. ¿Cómo son los adolescentes? ¿Qué piensan? ¿Qué desean? ¿Qué sueñan? ¿Qué necesitan?



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Vocabulario: actitud, cambio de humor, atracción sexual, retos, toma de decisiones, reflexión, memoria, conciencia.



Duración:

45 minutos.



Preparación:

Repasar la logística y estructura de la dinámica de “El rompecabezas”.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué cualidades y actitudes caracterizan a los adolescentes? ¿Cuándo me siento más animado, más cansado? ¿A qué tipo de persona me siento atraído? ¿Qué situaciones me causan tristeza? ¿Qué situaciones me causan alegría? ¿Qué retos tengo en mi vida y cómo los enfrento? ¿Cuáles son mis mejores destrezas mentales?



Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores o crayones para dibujar.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Deseos y necesidades”.** El orientador guía a los participantes a analizar 5 deseos y necesidades, y a buscar similitudes dentro del grupo.
- **Actividad grupal: “El rompecabezas”.** El orientador dividirá a la clase en equipos de 5 personas. Cada persona será un “experto” en una cualidad o actitud típica de un adolescente. Los expertos de cada tema recopilan información relevante a su tema. Los equipos se vuelven a reunir con sus 5 expertos y comparten lo aprendido. Cada equipo crea un dibujo con toda la información recopilada, titulado: “Radiografía de un adolescente”.
- **Actividad de cierre: “Presentación oral”.** Los participantes de cada equipo comparten sus dibujos con el resto del grupo en una presentación oral. Reflexionan sobre las similitudes y diferencias que surgen en cada dibujo.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (5 MINUTOS):

“Deseos y necesidades”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre las cualidades y actitudes típicas de los adolescentes y que, a través de varias dinámicas, van a conocer qué significan estos conceptos y para qué sirven.
2. El orientador entrega una hoja en blanco y un lápiz a cada participante.
3. El orientador le dice a cada participante que divida la página en dos, trazando una línea por la mitad de la hoja. Después, el orientador les indica que escriban en la parte superior de la columna a la izquierda: ¿Si pudiera escoger las 5 cosas que más deseo en la vida para ser feliz, qué serían y por qué? En la parte superior de la columna, a la derecha escriben: ¿Cuáles son las 5 cosas más importantes que ya tengo en mi vida y por qué son importantes?
4. El orientador le da a los participantes de 5 a 10 minutos para responder en las dos columnas. Es importante que el orientador guíe a los participantes a entender que en cada respuesta pueden incluir una combinación de cosas o personas en ambas listas.
5. El orientador pide a dos o tres voluntarios que compartan sus conclusiones frente al grupo. El orientador anima al resto de las personas a participar, si tienen listas similares a la de los voluntarios.
6. El orientador le explica a los participantes que tanto los deseos como las necesidades, son elementos que ayudan a crear su identidad.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“El rompecabezas”

1. El orientador divide al grupo en equipos de 5 personas.

2. El orientador entrega una hoja en blanco y lápices a cada participante de cada equipo.
3. El orientador explica que en la adolescencia se desarrollan varias cualidades y actitudes que contribuyen a la identidad personal.
4. El orientador le pide a todos los miembros de cada equipo que escoja un número del 1 al 5. Dependiendo del número que escojan, a los participantes de cada equipo se les asignan los siguientes temas:
 - ¿Cuándo me siento más animado, más cansado?
 - ¿A qué tipo de persona me siento atraído?
 - ¿Qué situaciones me causan tristeza? ¿Qué situaciones me causan alegría?
 - ¿Cuál es el reto más difícil que tengo en mi vida actualmente y cómo lo enfrento?
 - ¿Cuáles son mis mejores destrezas mentales: razonamiento, toma de decisiones, reflexión, o toma de conciencia?
5. Los participantes de diferentes equipos con el mismo tema se agrupan por un período de 10 minutos para ser “expertos” en su tema: hacen una lluvia de ideas sobre su tema y cada participante escribe todas las respuestas que surgen del grupo en su hoja de papel.
6. Los participantes “expertos” luego vuelven a su equipo original.
7. El orientador le brinda a cada equipo 15 minutos para tomar turnos compartiendo lo aprendido en el grupo de “expertos”. Cada “experto” tendrá 3 minutos para exponer lo aprendido a su equipo.
8. El orientador entrega una hoja en blanco y lápices de colores a cada equipo.
9. El orientador explica que los participantes que tendrán 15 minutos para crear un dibujo en su hoja que represente un adolescente con todas las características que han recopilado en su equipo conformado por cinco expertos de temas diferentes. El título del dibujo será “La radiografía de un adolescente”.
10. Es importante que el orientador guíe a los participantes para que sean creativos en la

elaboración de su dibujo y para poder incorporar varios de los elementos que haya recopilado cada uno de los cinco “expertos” en el equipo.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Presentación oral”

1. El orientador indica a cada equipo que escoja un “presentador” para su dibujo.
2. El “presentador” de cada equipo se turna haciendo una presentación oral de no más de un minuto sobre su dibujo.
3. El orientador le pide a los participantes de cada equipo que analice las similitudes y diferencias de cada dibujo.
4. **Opcional:** Los participantes de cada equipo pueden hacer una votación para elegir el dibujo de la radiografía de un adolescente más completo.
5. El orientador cierra el taller y felicita a todos por su participación.



Taller 5

Soy valioso y me acepto a mí mismo



Tema:

Autoestima y autoconcepto. ¿Qué tanto me quiero? ¿Qué cosas me gustan y no me gustan de mí? ¿Cuáles son mis talentos? ¿Por qué soy único y especial?



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuánto me conozco? ¿Por qué soy un adolescente único y especial? ¿Qué cosas me gustan hacer? ¿Qué es lo que más me gusta de mí? ¿Qué cosas no me gustan de mí? ¿Cuáles son mis talentos?



Materiales:

- Hojas en blanco partidas a la mitad.
- Lápices de escribir.
- Tablero y tizas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Vocabulario: autoestima, talentos.



Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero el listado de preguntas sobre los talentos. Las preguntas son:
 - ¿Qué me hace feliz?
 - ¿En qué actividades pierdo la noción del tiempo?
 - ¿Qué me llena de pasión y de alegría?
 - ¿Sobre qué tema me pasaría horas y hablando?



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lo que más me gusta”.** Ejercicio para descubrir los aspectos de la personalidad que le gustan y que no le gustan a cada participante de sí mismo. Introducir información básica sobre el tema.
- **Actividad grupal: “Descubriendo mis talentos”.** Los participantes exploran aquellas actividades que realizan sin mayor esfuerzo, en la que pierden la noción del tiempo y que los llena de pasión y alegría.
- **Actividad de cierre: “Yo soy especial porque...”.** Los participantes reconocen el valor, la importancia y la satisfacción de sus talentos. Además, podrán expresar en círculo sobre cómo se sienten después del taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

“Lo que más me gusta”

1. El orientador le pide a los participantes que se sienten en un círculo y les explica que van a rea-

lizar una actividad que se llama “Lo que más me gusta”.

2. Para generar un espacio participativo, el orientador le pide a cada participante que diga su nombre y cuál es su color favorito.
3. El orientador inicia la ronda.
4. Luego, el orientador le entrega a cada participante la mitad de una hoja en blanco y un lápiz de escribir y le da la siguiente instrucción:
5. En la parte de adelante van a escribir: lo que más me gusta de mí; y luego, en la parte posterior, van a escribir: lo que no me gusta de mí.
6. Es importante que el orientador siempre esté dispuesta para apoyar y motivar a los adolescentes que lo necesiten, así como también estar preparada para guiar las respuestas chistosas y bromas entre los adolescentes.
7. Cuando todos terminan, el orientador invita a algunos adolescentes voluntarios a que compartan su información con el resto del grupo.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Descubriendo mis talentos”

1. Conservando la misma formación circular de la actividad anterior, el orientador explica a los adolescentes que van a trabajar en este momento sobre los talentos que cada uno posee.
2. Primero, el orientador pregunta a los participantes qué es un talento. Los adolescentes pueden contestar de forma voluntaria y sin un orden preestablecido.
3. El orientador integra toda la información generada por la pregunta y presenta una definición sobre el concepto “talentos”. A continuación, proporcionamos una definición sencilla, como sugerencia: “Talentos son todas aquellas actividades que te resultan tan fáciles de hacer, que desarrollas súper bien y que no te cuesta realizar. El talento puede venir contigo desde siempre o puedes desarrollarlo con la práctica constante. Entre más ejercites ese talento que tienes, más lo perfeccionas”.

4. Luego, el orientador le entrega a cada participante una hoja en blanco partida a la mitad, un lápiz de escribir y los invita a responder un cuestionario sobre los talentos, que estará escrito en el tablero previamente. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Qué me hace feliz?
- ¿En qué actividades pierdo la noción del tiempo?
- ¿Qué me llena de pasión y de alegría?
- ¿Sobre qué tema me pasaría horas y horas hablando?

5. El orientador hace una plenaria donde cada uno de los adolescentes comparte con el grupo sus respuestas.
6. Durante la actividad, el orientador debe estar atento para ayudar a algunos adolescentes que les cueste un poco más responder a las preguntas del cuestionario.
7. Además, durante la plenaria, el orientador debe estar atento para valorar, de manera positiva, cada uno de los talentos que los participantes expongan, para evitar que se generen burlas.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Yo soy especial porque...”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.
2. Les explica que todas estas actividades que han descubierto que pueden hacer y que les gusta hacer, y en las cuáles muestran una destreza relevante y destacada, los distinguen como únicos y especiales.
3. Luego, el orientador les explica que van a hacer una primera ronda en la cual cada uno, en orden, va a decir el talento que descubrió, o que más le gusta, de una forma diferente.
4. Cada adolescente debe decir: “Yo soy especial porque...” (juego fútbol, canto, bailo, etc.) y concluye la frase con el talento que identificó.

5. Cuando todos hayan terminado, el orientador les indica a los participantes que van a hacer una última ronda en la cual cada uno va a expresar, con estatuas, cómo se sienten después de haber realizado el taller: feliz, relajado, cansado, aburrido, etc.
6. El orientador invita a los participantes a ponerse de pie y les explica que, cada uno, va a expresar con una estatua cómo se siente.
7. El orientador debe comenzar la ronda.
8. Luego de terminar con la ronda de las estatuas, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



Referencia:

Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.



Taller 6

Las metas claras



Tema:

Autoconocimiento y establecimiento de visión personal.



Preparación:

Leer el material de “Salud mental y emocional” de esta guía de aprendizaje.



Duración:

70 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué me hace feliz? ¿Qué me pone triste? ¿Puedo influir en mi futuro? ¿Qué elijo para mi futuro? ¿Cómo tomo el primer paso para mi futuro? ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy?



Materiales:

- Ligas.
- Bolígrafos, crayones y marcadores.
- Papel blanco y cartulinas.
- Revistas, periódicos, cinta adhesiva (*tape*), goma.
- Guía de preguntas de reflexión.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto: plan de vida. Vocabulario: felicidad, realización, visión de vida.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Estirando la realidad”.** El orientador realiza una dinámica para que los participantes se hagan conscientes de que puede ser normal sentir cierta presión al existir una distancia entre lo que se está viviendo y lo que se quiere vivir; pero que a su vez, pueden tomar decisiones y actuar para traer a su día a día lo que les hace felices.
- **Actividad individual y grupal: “¿Cuáles son mis sueños?”.** El orientador guía un ejercicio de reflexión y meditación, el que concluirá con una lámina ilustrativa de la visión personal de vida de los participantes, a corto y largo plazo.
- **Actividad de cierre: “Hacia allá voy”.** Definición de una meta de vida a 3 años y otra como adulto.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Estirando la realidad”

1. El orientador explica a los participantes: “Vamos a realizar un taller sobre el autoconocimiento y la visión de vida. Por medio de varios ejercicios y dinámicas van a identificar qué les hace sentirse felices. A partir de allí, han de establecer

una visión de cómo quieren ver su vida y, finalmente, han de tomar el primer paso para pensar en metas concretas de qué hacer para lograr esa visión”.

2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo. Le entrega a cada participante una liga.
3. Les explica que van a hacer una dinámica que se llama “Estirando la realidad” y que el juego comienza, simplemente, usando la liga para unir las manos.
4. Los participantes se ponen la liga. El orientador les pide que coloquen una mano sobre la otra y que las separen, con la liga puesta, por unos 40 segundos. Mientras los participantes hacen esto, el orientador les pregunta: ¿Qué notan en la medida en que separan más y más las manos, sin romper la liga?
5. Los participantes responden según sus impresiones.
6. El orientador reflexiona con los participantes acerca de la tensión que se genera entre las manos y les pregunta si sintieron deseos de liberar esa presión o incomodidad, uniendo las manos o haciendo las cosas más fácilmente.
7. El orientador solicita a los participantes que separen las manos una vez más y que, en esta ocasión, imaginen que la mano que se encuentra en la parte inferior representa su vida el día de hoy, mientras que la mano que se encuentra en la parte superior, representa su futuro (por ejemplo: estar con la familia, leer, algún deporte, hacer algo que les gusta, etc.). El orientador reflexiona con los participantes, preguntándoles cómo pueden relajar la tensión que existe entre su felicidad (la mano que está en la parte superior) y su vida actual (la mano que está abajo). Los participantes comparten sus respuestas.
8. Luego de que hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye reflexionando con los participantes sobre el hecho de que la tensión parece disminuir o desaparecer, en la medida en que las cosas que generan

felicidad, están más cercas del día a día. Finalmente, reflexiona sobre lo bonito y valioso que es comprender qué les hace felices; al igual que renovar los sueños, periódicamente, para que el estudio de hoy y el trabajo de mañana, sean medios que hagan posible mantener esa presencia de felicidad en el día a día.



Actividad grupal (50 MINUTOS):

“¿Cuáles son mis sueños?”

1. El orientador le da una hoja de papel y un lápiz a cada adolescente.
2. El orientador pone a disposición de los adolescentes pilotos de colores, crayones y lápices de colores para compartir.
3. El orientador dice a los adolescentes que el día de hoy van a reflexionar y hacer un ejercicio de visualización, para identificar cómo quisieran que fuera su futuro y que para eso, tal y como lo hicieron con el ejercicio de la liga, se va a trabajar creando un poco de “tensión” entre dónde están hoy y qué ideas nuevas tienen para su futuro.
4. El orientador pide a los participantes tomen asiento, en una silla o en el piso. Luego, les indica que cierren los ojos y que inhalen profundamente y exhalen lentamente. A continuación, el orientador guiará un ejercicio de visualización, tal y como se describe a continuación. Debe dejar un espacio de 1.5 minutos, para que el estudiante se conecte con la imagen:
 - “Imagina que han pasado tres años, a partir del día de hoy; y que te sientes inmensamente feliz con tu vida. Toma un momento para sentir esa felicidad”.
 - “Ahora, piensa en los conocimientos y habilidades intelectuales que tienes y que siempre has querido tener. ¿Tal vez un excelente matemático? ¿O eres excelente dibujando? ¿O eres muy bueno escribiendo? Determina cuáles son esas habilidades y conocimientos”.

- “Ahora, piensa en tu vida social. ¿Qué amigos tienes? ¿Cómo son tus relaciones con tus padres, mentores, tíos, amigos? ¿Tienes novia o novio? ¿Cómo son tus relaciones? Visualiza cómo te ves en ellas en tres años.”
 - “En este momento, piensa acerca de tus emociones en esa visión de ti en tres años. ¿Eres feliz? ¿Tienes confianza en ti mismo?”
 - “Visualiza cuál es tu condición física. ¿Estás saludable? ¿Te alimentas bien? ¿Sientes que tienes todo lo que necesitas? ¿Tu ropa, comida, etc.?”
 - “En este momento, piensa acerca de tu vida espiritual. ¿Cómo es tu relación con el Creador? ¿Estás preocupado por la muerte o el futuro?”
5. El orientador solicita a los participantes que abran los ojos y tomen unos 5 minutos para reflexionar y anotar las ideas, sueños, sentimientos, imágenes y hechos más importantes de su visión, usando como guía la hoja de reflexión. El orientador aclara que la hoja es personal, que lo que anoten va a ser utilizado en el próximo ejercicio y que pueden llevar la hoja a casa para profundizar en el ejercicio solos, si así prefieren; o para conversar con el orientador más tarde sobre sus ideas o como una guía para un ejercicio personal de reflexión en el futuro.
 6. Pasados los 5 minutos, el orientador reitera que la información es personal, pero que le gustaría que compartieran impresiones generales sobre lo que experimentaron con el ejercicio. Para guiar la conversación, el orientador pregunta:
 - ¿Cuán fácil o difícil fue tener una visión personal en el futuro?
 - ¿Cuál de todos los escenarios explorados, en cuanto a relaciones, intelecto, espiritualidad, emociones o aspectos físicos, vivieron con más emoción?
 - ¿Cuán difícil fue “relajar” una posible presión entre el dónde están hoy y dónde se ven felices en el mañana?
 - ¿Hasta qué punto pensaron y se sintieron limitados para realizar esa visión?
 7. Los participantes comparten sus impresiones por unos 5 minutos. Es importante que el orientador pida entre 3 y 5 voluntarios para que compartan, con un tiempo de intervención máximo de 1 minuto.
 8. Una vez terminada la conversación en grupo, el orientador cierra el ejercicio con una reflexión, que parte de la importancia de tomar tiempo personal para pensar, sentir y visualizar o tener una idea de cómo queremos que sea nuestro futuro, haciéndonos conscientes de nuestros sueños.
 9. El orientador también puntualiza que cualquier presión que puedan sentir entre dónde están hoy y dónde se quieren ver, debe ser asimilada como el ejercicio de la liga; esto es, sabiendo que siempre se puede balancear la presión y que únicamente tenemos que saber lo que queremos o cómo nos queremos sentir, para tomar acción a fin de traer a nuestro día a día, progresivamente, lo que queremos.
 10. A continuación, el orientador comenta que mientras más claridad se tenga en lo que se quiere tener para el futuro, más fácilmente, en el día a día, se pueden tomar decisiones que hagan posible realizar esa visión.
- “¿Cuáles son mis sueños? en retrato”**
1. El orientador puntualiza que luego ilustrarán una cartulina o “afiche” que refleje esos sueños que tienen para su vida, en tres años y como adultos, en las áreas sobre las que basaron el ejercicio de visualización: intelectual, social, emocional, físico y espiritual.
 2. El orientador tendrá a disposición las revistas, periódicos, bolígrafos, pilotos, crayones, tijeras, goma y cinta adhesiva (*tape*), para que cada participante pueda hacer su ejercicio, en el mismo espacio, pero individualmente. También, el orientador solicita que usen como referencia la hoja con sus anotaciones de la actividad anterior.

3. El orientador explica que las personas suelen tomar decisiones en base a diferentes áreas de la vida. Les indica que tomen un “afiche” y lo dividan en 5 zonas, por medio de círculos, con suficiente espacio para escribir, dibujar o pegar. Cada zona debe tener una de las siguientes referencias: intelectual, social, emocional, físico y espiritual.
4. Les explica que cada zona, del lado izquierdo, representará su visión a 3 años y del lado derecho representará su vida como adulto, en cada uno de estos 5 aspectos. Les explica que es posible que lo que quieran para 3 años sea igual, similar o distinto a lo que quieren como adultos.
5. Ahora, el orientador les indica a los participantes que lo importante es que escriban, ilustren o dibujen lo que quieren ver en ese futuro, con imágenes, palabras o lo que para ellos mejor represente su visión personal, en cada una de las zonas. Les indica que tendrán 15 minutos para ilustrar el afiche.
6. Es importante que el orientador pase por el puesto de cada adolescente, para poder apoyar a aquellos que se les está siendo difícil realizar la actividad.
7. Pasado el tiempo, el orientador indica a los participantes que trabajen con un compañero en la siguiente sección. La instrucción será que ambos conversen sobre cómo cada uno de los integrantes del grupo puede cambiar y crecer en cada uno de los aspectos de las áreas: intelectual, social, emocional, físico y espiritual, particularmente cuando sea un adulto. Cada uno, en su respectivo afiche, lo refleja con ilustraciones. Indica que tendrán 5 minutos para finalizar el ejercicio.
8. Una vez terminado el ejercicio en parejas, el orientador toma unos 5 minutos para que de manera general, quienes quieran compartir su visión y/o la de su compañero, lo hagan. Esta sección será voluntaria para los participantes.
9. El orientador cerrará, reflexionando sobre la importancia de dar seguimiento a nuestros

sueños, a través de las decisiones y acciones del día a día. También, indica que cada uno puede llevarse el afiche/cartulina a casa y observarlo, para no perder de vista sus sueños y tomar sus decisiones de hoy en base a lo que quieren ver mañana en sus vidas.

10. Aquí, es importante que el orientador resalte que lo que sea que haya sido, sucedido o que hayamos decidido en el pasado, no determina de manera alguna lo que queramos para nuestro presente o futuro, pues el ayer ya pasó, el mañana no se ha definido y todo lo que tenemos para actuar y decidir es hoy. Las decisiones de hoy determinan nuestro mañana.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Hacia allá voy”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a hacer un ejercicio que se llama “Hacia allá voy”.
2. Les comunica que la actividad consiste en que cada uno debe decirle al compañero que tiene atrás, un objetivo o cosa que le gustaría lograr en los próximos 3 años y otro cuando sea adulto.
3. El orientador da un ejemplo: “Yo miro a Luisa y le digo: Luisa, en 3 años voy a estar en mi segundo año de la licenciatura en Mercadeo y, cuando sea adulta, voy a tener mi propia familia y mi propia empresa de mercadeo y publicidad”.
4. El orientador debe resaltar que debe ser algo verdadero, no está permitido inventar lo que van a decir.
5. El orientador da la señal para comenzar y ayuda a los participantes durante toda la dinámica.
6. Uno a uno, los adolescentes van diciendo sus objetivos a tres años y como adultos. El resto de los participantes debe escuchar lo que el compañero está diciendo del otro.

7. La dinámica termina cuando todos los participantes hayan hablado. Si hay un adolescente que no ha sido capaz de expresar algo, el orientador debe ayudarlo hasta que pueda lograrlo.
8. El orientador agradece a los participantes y concluye resaltando lo importante que es saber qué nos hace felices, tomar tiempo para reflexionar sobre qué queremos para nuestras vidas y para establecer metas concretas que queramos lograr en un tiempo determinado, sin estrés, pues la “presión” que se sienta siempre se puede aliviar con decisión y acción. También,

que hay varias áreas de nuestra vida en las que estas metas se pueden plantear. Finalmente, concluye indicando que es recomendable reflexionar sobre estos temas periódicamente, para revisar si nuestros intereses o prioridades en alguna de las áreas han cambiado, para armonizar nuestra visión.



Referencia:

Peace Corps. *Life skills and leadership manual*. Information Collection and Exchange, Publication No. M0098.



Taller 7

Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: el alcohol



Tema:

Prevención del abuso del alcohol. Efectos del alcohol a corto y largo plazo, efectos en la conducta.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué sucede en el cuerpo cuando se consume alcohol? ¿De qué manera impacta el alcohol en el comportamiento? ¿De qué manera puede afectar la salud?



Materiales:

Una bolígrafo o lápiz de escribir por cada dos participantes.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: el consumo de alcohol en la adolescencia. Vocabulario: metabolismo, absorción, vía sanguínea, intoxicación.



Preparación:

- Leer los módulos 3 y 5 de esta guía de aprendizaje.
- Averiguar con los maestros y la Dirección si hay algún premio que se le podría otorgar a los miembros del equipo ganador del juego “Cierto o falso”. Algunos ejemplos son: algunos puntos adicionales en el próximo ejercicio, una tarea libre, unos minutos extra de recreo. Esto es opcional.
- Tomar 4 hojas de papel y escribir en grande:
 - Me caí y derramé mi bebida sobre mis pantalones.
 - Vomité en media fiesta.
 - Me besé con alguien que no conocía.
 - Me llevaron al hospital por intoxicación.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Cierto o falso”.** El orientador divide al grupo en dos equipos. Realiza una serie de preguntas para diagnosticar informalmente los conocimientos del grupo. Después de cada declaración, guía un corto diálogo para aclarar dudas.
- **Actividad individual y grupal: “Se me borró el tape”.** Los participantes experimentan cómo se siente cuando se bebe alcohol hasta el punto de quedar “en blanco” y no saber lo que hicieron. Otros participantes serán testigos de lo que está pasando.

• **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.**

Los participantes reflexionan sobre cómo se sintieron durante el taller y qué aprendieron.

Descripción de las actividades del taller:



**Dinámica para comenzar
(20 MINUTOS):**

“Cierto o falso”

1. El orientador comunica que el taller de hoy se trata del alcohol, su uso, abuso y efectos en el cuerpo.
2. Les explica que para comenzar harán un corto juego de “Cierto y falso”, para revisar sus conocimientos sobre el alcohol.
3. Explica que el grupo se dividirá en dos equipos. Al decir cada declaración, el equipo tendrá 30 segundos para discutir la respuesta y elegir un vocero para decir la respuesta.

4. Les comunica que él llevará los puntos en el tablero.
5. Les pide a los participantes que se pongan de pie.
6. Empezando por la última fila, les pide que, en orden, cada uno diga en alto 1 o 2 para determinar su equipo.
7. Cuando todos tienen un número, les pide a todos los número 1 que se sienten en una parte del salón; y a todas y todos los número 2, que se sienten en otra parte del salón.
8. Cuando están en sus lugares, el orientador dirigirá una declaración a uno de los dos grupos. El otro grupo puede discutir la respuesta, pero no debe decirla.

Nota: Las respuestas correctas están en negrita a un lado. Estas no se deben leer hasta que el grupo dé su respuesta.

9. Las declaraciones son:

No.	Declaración	Respuesta
1	Las mujeres metabolizan el alcohol más lentamente que los hombres.	Cierto
2	La consecuencia más grave del consumo de alcohol es la goma o resaca por la mañana.	Falso
3	Una lata de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que un vaso de vino.	Cierto
4	Un conductor con un nivel de alcohol en sangre por debajo de 0.08% puede ser acusado de conducir borracho.	Cierto
5	El alcohol es un estimulante que ayuda a los estudiantes a estudiar.	Falso
6	El abuso de alcohol en la adolescencia aumenta la posibilidad de ser alcohólico cuando adulto.	Cierto
7	El alcohol puede hacer que las personas sientan ansiedad.	Cierto
8	El alcohol aumenta el ácido en el estómago y puede causar úlceras.	Cierto
9	Solo puedes morir si tienes un nivel de alcohol en la sangre de .40% o más, cuando se pierde la consciencia.	Falso
10	El alcohol pone lento al sistema inmunológico del cuerpo (el responsable por luchar contra enfermedades, virus y sustancias externas).	Cierto
11	Si una persona intoxicada está semiconsciente, debes estimularla a que vomite.	Cierto
12	Beber café frío o tomar una ducha de agua fría puede ayudar a recuperar la sobriedad de un individuo.	Falso
13	Una persona puede intoxicarse más, aun si pierde el conocimiento/la consciencia.	Cierto
14	El uso de lenguaje vulgar es un signo de intoxicación.	Cierto
15	Los factores psicológicos no afectan la velocidad del metabolismo del alcohol.	Falso
16	Más de la mitad de las muertes de jóvenes alrededor del mundo ocurren por abuso del alcohol.	Cierto
17	El alcohol llega a todos los órganos del cuerpo en 90 segundos.	Cierto
18	Una persona que tiene alta tolerancia al alcohol bebe menos.	Falso
19	El alcohol te acelera, o incrementa la actividad del cerebro.	Falso

10. Al terminar el juego, el orientador dirige una breve discusión sobre los datos que más les sorprendieron.
11. El orientador abre un espacio para preguntas, y aprovecha para compartir información que considere relevante sobre el alcohol, según el material de apoyo que aparece al final del taller.



Actividad individual y grupal (30 MINUTOS):

“Se me borró el tape”

1. El orientador le indica al grupo que esta es una actividad jocosa, pero seria.
2. Le pide a los participantes que cierren los ojos. Es muy importante que los mantengan cerrados.
3. Procede a apagar todas las luces del salón y cerrar las cortinas, si es posible.
4. Si el orientador o algún estudiante tiene música en un teléfono celular o algún dispositivo, en este momento se enciende y se pone a todo volumen, para simular una fiesta.
5. Les dice que es el viernes por la noche y están todos en una fiesta. Les dice que si les toca el hombro, deben salir del salón y permanecer sentados justo afuera del salón.
6. Cuando cuatro participantes han salido del salón, el orientador le pide a los participantes que abran sus ojos.
7. Prende la luz y les dice: “Es lunes por la mañana. A sus compañeros que no están aquí se les “borró el tape” en la fiesta del viernes por la noche. Cuando regresen al salón, necesito que ustedes los señalen con sus dedos, se rían, surren entre ustedes. Pero no les pueden decir por qué”.
8. Antes de abrir la puerta, el orientador levanta las tres primeras hojas, explicando qué le pasó a cada uno de sus compañeros que están fuera. Les muestra desde la primera hasta la tercera hoja, y les explica que va en orden de la entrada al salón, empezando por: “Me caí y derramé mi bebida sobre mis pantalones”. Los participantes

la pueden ver, pero no debe permitir que el participante que entra al salón la vea.

9. Abre la puerta y permite que tres participantes regresen al salón.
10. El orientador explica que es la hora social, que hablen con sus amigos. Se empezarán a sentir incómodos, porque sus compañeros saben algo que ellos no saben.
11. Luego de 5 minutos, el orientador le pide a los participantes elegidos que vayan al frente de la clase y les entrega su hoja, describiendo lo sucedido. A los participantes les gusta ver las reacciones de sus compañeros de clase.
12. En este momento, se les pregunta cómo se sintieron cuando todo el mundo sabía lo que ellos habían hecho, menos ellos mismos.
13. Es importante no olvidar al cuarto participante. El orientador ahora muestra la última hoja, “Me llevaron al hospital por intoxicación”.

Nota: Asegúrese de guardar la persona seria para el final.

14. Cuando el cuarto elegido entra, es importante dialogar sobre cómo perder el conocimiento puede parecer gracioso, como en las películas cuando ves que las personas le hacen bromas a las personas inconscientes, pero existe un lado muy serio de perder el conocimiento. Esta es la forma en que el cuerpo está diciendo que ya ha consumido demasiado alcohol y está cerca de la muerte en este punto.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?

2. El orientador comienza la secuencia y dice: “¿Qué aprendió con el taller?”. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencias:

- Waldman, Andrea. *Alcohol awareness lesson plan*. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&src=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEIQFjAC&url=http%3A%2F%2F212.219.11.68%2FstudentServices%2FtutorialInduction%2FGroup%2520Tutorials%25202010-2011%2FAlcohol%2FAlcohol%2520Awareness%2520-%2520A%2520Waldman.doc&ei=czM7Udy3JY6G9QSt-ICACQ&usg=AFQjCNEy28S8xpHpBmQgAEqpsIV7E63LA&sig2=y8upqCNJ6IkiLxiE7Xg-AQ&bvm=bv.43287494,d.eWU>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://pecentral.com/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=10478#.UTsXetHF2jI>. (Consultado en febrero 2013).





MATERIAL DE APOYO

Datos rápidos sobre el alcohol

1. Introducción

Es importante entender la importancia de la seguridad con el alcohol, porque el uso excesivo de alcohol causa la intoxicación y más del 50% de las muertes de adolescentes a nivel mundial. Es importante no solo para entender los efectos del alcohol en el individuo, sino también la manera de tratar con alguien que ha consumido demasiado alcohol.

2. Etapas de la absorción del alcohol y su eliminación

- **Absorción:** Una vez en el estómago, el alcohol se absorbe directamente en el torrente sanguíneo, a través del tejido que recubre el estómago y el intestino delgado.
- **El viajar a otras partes del cuerpo:** Una vez que el alcohol está en la sangre, se lleva a todos los órganos de su cuerpo. En las personas más sanas, la sangre circula por el cuerpo en solo 90 segundos. Así, el alcohol es capaz de viajar a todos los órganos en 90 segundos. La extensión de los efectos del alcohol en el cuerpo, después de que el alcohol alcanza el cerebro y los otros órganos, puede variar según el individuo, su sexo, su cuerpo, la cantidad y el tipo de alcohol consumido, la situación, y la presencia de alimentos en el estómago.
- **Eliminación:** El hígado desintoxica, o descompone, el alcohol, a razón de una media onza por hora. Sin embargo, algunas personas no pueden desintoxicar tanto alcohol en una hora; depende de factores individuales. Nada va a acelerar este ritmo. Cuando la tasa de alcohol consumido sobrepasa a la tasa de desintoxicación del hígado, la cantidad de alcohol en la sangre sigue en aumento, alterando aún más el cerebro, causando intoxicación, coma, o posiblemente la muerte.

3. Factores que afectan el metabolismo del alcohol

- La presencia de **alimentos en el estómago** disminuye la tasa de absorción de alcohol. El ayuno aumenta la velocidad de absorción. Es importante comer una comida saludable antes de consumir nada de alcohol. El agua también disminuye la tasa de absorción; las bebidas carbonatadas, sin embargo, aumentan la velocidad de absorción.
- **El peso corporal y la composición** son otros dos factores que afectan el metabolismo del alcohol. Estos dos factores explican por qué los hombres suelen metabolizar el alcohol más rápido que las mujeres. Los hombres son más grandes y tienen menos grasa corporal. La grasa corporal contiene poca agua y, por lo tanto, las mujeres tienen una menor concentración de agua en sus cuerpos que los hombres.
- **Deshidrogenasa de alcohol:** Los hombres tienen más de esta enzima metabolizadora del alcohol que las mujeres, por lo que pueden metabolizar el alcohol más rápidamente.

- **Factores psicológicos:** La situación por la que ha elegido beber y su estado de ánimo pueden influenciar en cómo el alcohol le afecta. Hay estudios que muestran que incluso utilizando “placebos de alcohol”, se puede crear una sensación de intoxicación por alcohol en los individuos.
- **Tolerancia:** El cuerpo desarrolla tolerancia física y psicológica/dependencia al alcohol en el tiempo. El aumento del consumo de alcohol aumenta la tolerancia individual; esto hace que una persona con mayor tolerancia, requiera más alcohol para producir el mismo efecto.
- **Clases de alcohol:** La clase de alcohol consumido afecta la tasa de metabolismo o intoxicación. *Equivalencia:* una bebida = 12 onzas de cerveza, un “shot” de licores fuertes, o 4.5 onzas de vino.

4. Diagrama de los efectos del alcohol

El siguiente diagrama nos muestra los efectos del alcohol sobre una persona de 150 libras, que ha ingerido alimentos, y que metaboliza 0.5 onzas de alcohol por hora. Tenga en cuenta que el 50% de las personas que alcanzan un nivel de alcohol en la sangre de 0.4 morirán (la muerte puede ocurrir a un nivel de alcohol en la sangre tan bajo como .35).

Nivel de alcohol en la sangre	Efectos en el cuerpo de una persona de 150 libras
0.02	Leves cambios de humor.
0.06	La disminución de la inhibición, deterioro del juicio, disminución de la toma de decisiones racionales y habilidades.
0.08	Legalmente borracho, el deterioro del tiempo de reacción y control.
0.15	Alteración del equilibrio, el movimiento y la coordinación; dificultad para pararse, caminar y hablar.
0.20	Disminución de dolor y sensación. Emociones erráticas.
0.30	Disminución de los reflejos; semiconsciencia.
0.40	Pérdida de la consciencia; reflejos muy limitados; efectos anestésicos.
0.50	Muerte.

5. Efectos del alcohol en el cuerpo

- **El cerebro:** El alcohol es un depresivo que disminuye la actividad cerebral. El alcohol inicialmente induce a los individuos a sentirse relajados; sin embargo, las bebidas adicionales pueden causar sentimientos de ansiedad, depresión o agresividad. El efecto más significativo del alcohol en el cerebro es su capacidad para distorsionar el juicio y causar menor inhibición.
- **Apariencia:** De acuerdo a los investigadores, más de una o dos bebidas a la semana puede promover el envejecimiento. El alcohol se considera un alimento con calorías no nutricionales, que rápidamente se suman. Cuando alguien abusa el alcohol, tiende a estar desnutrido, haciendo que su cabello esté seco, dándole labios agrietados, agrava el acné, hace que los ojos se vean vidriosos, y le da a la piel un aspecto hinchado.
- **Tracto gastrointestinal:** El estómago se irrita por el alcohol. El alcohol puede causar aumento de la producción de ácido estomacal, acidez estomacal y úlceras. El consumo de alcohol lleva a la destrucción de las células del hígado, a la acumulación de grasa en el hígado y la cirrosis, que es una condición fatal. El alcohol es también un diurético (aumenta las ganas de orinar, que en última instancia, conduce a la deshidratación y otras enfermedades).

- **Sistema reproductivo:** El alcohol disminuye la hormona masculina testosterona. El uso de alcohol en hombres y mujeres provoca el aumento del deseo sexual, pero disminuye el rendimiento. El alcohol es tóxico para los niños no nacidos, puede causar el síndrome de alcoholismo fetal.
- **Sistema inmunológico:** El alcohol deprime el sistema inmunológico del cuerpo, por lo que es más fácil enfermarse. Este también interrumpe los patrones de sueño. Todos sabemos lo importante que es mantenerse saludable durante el año escolar.

6. La ley del alcohol

- Usted debe tener 18 años de edad para comprar, poseer o beber alcohol.
- Es ilegal que una persona mayor de 18 años compre alcohol para una persona menor de 18 años.
- Beber y conducir es contra la ley. Si usted tiene un nivel de alcohol en la sangre de .08 o más alto, será arrestado por conducir bajo la influencia del alcohol. ¡Es peligroso no solo para usted, sino para otros!

7. El cuidado de una persona intoxicada

• Signos de intoxicación a buscar:

- Es demasiado amigable.
- Habla en voz alta, fanfarroneando, o usando lenguaje obsceno.
- Molesta o discute con otros.
- Muestra dificultad para hablar o habla lento, tiende a perder el hilo de su pensamiento.
- Derrama la bebida o falla la boca.
- Tiene los ojos vidriosos, pupilas dilatadas, incapacidad para concentrarse, mirada somnolienta y la cabeza flotando.
- Presenta cambios de humor repentino e inexplicable.
- Bebe más rápido de lo habitual.
- Se tambalea, pierde el balance o no puede caminar.

• Cuidados:

Es importante que se mantenga con las personas intoxicadas que cuida. Además, es importante mantener la calma, para que la persona intoxicada se mantenga calmada. También es importante buscar ayuda médica de inmediato.

• Evaluación del nivel de intoxicación en los demás:

- Cuente las respiraciones/minuto; si la persona tiene menos de 12 respiraciones/minuto, **llame al 911**.
- Trate de despertar al individuo si pierde la consciencia; si usted no puede despertarlo, **llame al 911**.
- Si la persona está fría, pálida o sudorosa, **llame al 911**.
- Si la persona está vomitando, dele la vuelta y colóquelo en posición fetal, para evitar la asfixia; **permanezca con esta persona**.

¡El tiempo es lo único que puede curar la intoxicación!
Si crees que tienes un amigo con un problema de alcohol, intenta conseguirle ayuda.

Taller 8

Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: las drogas



Tema:

Prevención de drogas, ¿qué son?, ¿por qué se consumen?, ¿cómo evitarlas?



Duración:

Este taller debe realizarse en dos sesiones de trabajo de aproximadamente 70 minutos cada una.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué son las drogas? ¿Por qué los adolescentes consumen drogas? ¿Cómo se puede evitar el consumo de drogas?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas cortadas a la mitad.
- Bolígrafos o lápices de escribir. Uno para cada participante.
- Cinta de enmascarar (*masking tape*) o cinta adhesiva (*tape*).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conocer qué son las drogas, cuáles son las más comunes, cómo son, cuáles son las consecuencias del consumo de drogas.



Preparación:

- Leer los módulos 3 y 5 de esta guía de aprendizaje.
- Partir las hojas blancas o de rayas por la mitad.
- Dibujar en el tablero “El árbol de las respuestas”. El dibujo consiste en un árbol que tiene tronco y ramas, pero le hacen falta las hojas. Las hojas serán las mitades de papel en las que los adolescentes escribirán sus respuestas. El orientador debe dibujar este árbol en el tablero.
- Tener listo el *masking tape* para pegar las “hojas” del árbol en el tablero.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El árbol de las respuestas”.** Los adolescentes responden, de manera individual a la pregunta ¿Qué son las drogas? El orientador elabora un árbol de respuestas en el tablero que integra todos los comentarios de los participantes y, de esta manera, intercambian sus opiniones y se genera un diálogo participativo sobre el tema de la prevención de drogas.
- **Actividades grupales:**
 - **“Círculos para compartir”.** Los participantes hacen pequeños grupos y van respondiendo algunas preguntas con el uso de la “pieza del diálogo”. En esta actividad los adolescentes podrán compartir sus opiniones e intercambiar conocimientos, reflexiones e ideas.
 - **“El sociodrama”.** Los adolescentes elaboran una dramatización o sociodrama sobre la te-

mática de prevención de drogas. Utilizando técnicas teatrales, los participantes reflexionan y expresan sus opiniones sobre el tema del taller.

• **Actividad de cierre: “Expreso con un gesto”.**

En un círculo grupal, los adolescentes expresan cómo se sienten después de haber realizado el taller.

Descripción de las actividades del taller:



**Dinámica para comenzar
(15 MINUTOS):**

“El árbol de las respuestas”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller de prevención de drogas en adolescentes.
2. Les explica que, para comenzar, quisiera generar una conversación colectiva y participativa para platicar libremente sobre el tema.
3. Les comenta que van a realizar un ejercicio que se llama “El árbol de las respuestas”.
4. Les reparte la mitad de una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo a cada uno.
5. Les pide que respondan a la pregunta: ¿Qué son las drogas? Les comenta que: “No es necesario contestar «bien», sino que es importante contestar, opinar, para luego generar un diálogo entre todos”. Les pide que se tomen tres minutos para pensar y escribir una respuesta en el papel.
6. Pasados los tres minutos, el orientador solicita a los adolescentes que se detengan.
7. Le pide a un adolescente que sea su “asistente” por unos momentos y le pasa el *masking tape*. Le explica que él irá leyendo las respuestas en voz alta y que él debe ir pegándolas con *masking tape* en el tablero, como si fueran las hojas del “Árbol de las respuestas”.
8. El orientador va leyendo, una a una, las respuestas y se las va pasando al adolescente que las va pegando en el tablero, formando un árbol de respuestas.

9. Cuando el orientador ha leído todas las respuestas, comenta que la idea de este ejercicio no es evaluar si las respuestas están bien o mal, sino conocer lo que opinan los participantes sobre las drogas.

10. El orientador no debe juzgar las respuestas de los participantes, solo debe leerlas en voz alta, de forma objetiva e imparcial.

11. El orientador pide al “asistente” que lea el siguiente párrafo en voz alta:

¿Qué son las drogas?

Esta parece una pregunta muy básica, pero no lo es. Es importante aclarar que las drogas no son solo sustancias que causan problemas o que son objeto de uso indebido por personas que conocemos.

Las drogas son sustancias psicoactivas. Una sustancia psicoactiva es una sustancia que las personas toman para modificar la forma en que se sienten, piensan o se comportan. Las drogas son sustancias capaces de modificar una o más funciones del organismo relacionadas con la conducta, el comportamiento, el juicio, la percepción o el estado de ánimo.

Existen muchas clasificaciones de drogas, hoy hemos escogido conversar sobre estas dos: drogas legales y drogas ilegales.

Las **drogas legales** son cualquier sustancia que se encuentra legalizada en nuestro país, que introducida en un ser vivo, es capaz de modificar una o más funciones del organismo. Entre estas sustancias se encuentran: el tabaco, el alcohol, los medicamentos, la cafeína, la teína, entre otras.

Las **drogas ilegales** son cualquier sustancia que se encuentra en nuestro país de una forma ilegal, que su consumo, su compra, su venta y su cultivo o fabricación no está legalizado, que introducida en el ser vivo es capaz de modificar, una o más funciones del organismo. En el pasado, la mayoría de las drogas ilegales que se utilizaban provenían de plantas. Es decir, se cultivaban plantas y luego se las convertía en drogas; por ejemplo: la cocaína, la heroína y la cannabis (o marihuana). En el siglo XX, las personas encontraron la forma de hacer drogas a partir de productos químicos. Estas son las llamadas drogas artificiales o sintéticas. Algunas se conocen con los siguientes nombres: *Speed*, Éxtasis, LSD.

12. El orientador fomenta un diálogo participativo entre los participantes, les invita a expresar sus opiniones. Les pregunta: “Bien, después de escuchar lo que ha leído su compañero, ¿Alguien tiene algún comentario? ¿Alguna duda? ¿Algo que compartir con el resto?”. El orientador debe ser hábil para promover la conversación entre los adolescentes.
13. Este ejercicio termina cuando el orientador considera que así debe ser.



Actividad grupal (45 MINUTOS):

• “Círculos para compartir”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar una actividad llamada “Círculos para compartir”.
2. Les ayuda a formar grupos de cuatro participantes. Cada grupo se sienta en círculo, puede ser en el suelo o en sus pupitres, pero deben sentarse de forma circular.
3. El orientador les comunica a los adolescentes que esta actividad la harán considerando las drogas ilegales, o sea: marihuana, cocaína, heroína, Éxtasis, LSD, *Speed*, etc.
4. El orientador les indica que va a realizar algunas preguntas que deberán ir contestando en círculo, uno a uno, y que para esto van a utilizar algo que se llama la “pieza del diálogo”, que es un objeto cualquiera que deberán pasar de mano en mano mientras responden a la pregunta del orientador. El que tiene la “pieza del diálogo” puede hablar y el que no, debe escuchar.
5. El orientador le pide a cada grupo que busque una “pieza del diálogo” para su grupo. Puede ser cualquier cosa, una bolígrafo, un borrador, una moneda, una pelota, etc.
6. El orientador solicita al grupo que designe un “secretario” que vaya tomando nota. Les comunica que más tarde necesitarán esa información.
7. Durante esta actividad, es importante que el orientador vaya caminando entre la sala y compruebe que los adolescentes están realizando el ejercicio y siguiendo las instrucciones de la “pieza del diálogo”.
8. Todos los participantes del círculo tendrán oportunidad para responder, se espera que todos contesten, uno a uno. La “pieza del diálogo” va pasando de mano en mano.
9. La primera pregunta que hace el orientador es: ¿Por qué los adolescentes usan drogas?
10. El orientador comprueba que los participantes vayan pasando la “pieza del diálogo” y vayan respondiendo, uno a uno, de forma organizada.
11. Luego de que todos los grupos hayan terminado, el orientador hace la segunda pregunta: ¿Cuáles son los factores de protección contra el abuso de drogas?; es decir, ¿Qué cosas ayudan a que una persona no caiga en el abuso de drogas? El orientador puede darles ejemplos a los participantes. Por ejemplo: tener una familia bien constituida, tener valores fuertes, tener buenas condiciones de vida, etc.
12. Luego de que todos hayan terminado, el orientador hace la tercera pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias del abuso de drogas?
13. Es importante que el orientador esté pendiente de las conversaciones de los participantes, para poder modelar o intervenir si cree que es necesario aclarar algún concepto.
14. Cuando todos hayan terminado, el orientador hace la última pregunta: ¿Qué puedo hacer yo para evitar el consumo de drogas? ¿Qué cosas puedo hacer para no caer en el consumo de drogas? El orientador va pasando por cada uno de los círculos y apoya a los participantes en la reflexión.
15. En el transcurso de esta actividad, el adolescente que hizo de “secretario”, debe ir anotando las respuestas para utilizarlas en la siguiente actividad.

• “El sociodrama”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un sociodrama. Utilizando la información que recopiló el “secretario” o “secretaria”,

deberán armar una dramatización corta que refleje lo que piensan acerca del tema de la prevención de drogas. Todas las preguntas que respondieron en la dinámica anterior, les servirán para armar su sociodrama.

2. Las dos únicas reglas del sociodrama son:
 - Debe ser breve. No más de 5 minutos.
 - Todos los integrantes del grupo deben participar.
3. El orientador les indica a los participantes que tendrán 15 minutos para pensar y ensayar su sociodrama, y que luego deberán mostrarlo al resto del grupo.
4. El orientador da tiempo para que los grupos se preparen y les ayuda a organizar sus dramatizaciones.
5. Luego de los 15 minutos, cada grupo debe pasar adelante y mostrar su sociodrama.
6. Es importante que el orientador apoye a cada grupo, que el resto de los participantes les aplaudan y los animen a salir. El orientador debe evitar burlas y comentarios que interrumpan el curso de las presentaciones.
7. Cuando todos los grupos hayan presentado, el orientador agradece la participación de los adolescentes y genera un espacio de comentarios libres.
8. El orientador pregunta ¿Quién quiere comentar algo sobre los sociodramas? ¿Cómo se sintieron haciéndolo? ¿Qué les gustó de las presentaciones de los demás?
9. Se genera un diálogo libre.

10. Luego de estos intercambios, el orientador pone fin a la actividad.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- http://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_spanish.pdf. (Consultado en febrero 2013).

Taller 9

Prevención de conductas de riesgo en adolescentes: las relaciones sanas



Tema:

Relaciones saludables entre pares, cómo relacionarse de forma adecuada y positiva con los demás.



Preparación:

Leer los módulos 3 y 5 de esta guía de aprendizaje.



Duración:

50 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué son las relaciones sanas? ¿Qué son las relaciones no sanas? ¿Cómo lograr tener relaciones positivas y saludables con los demás?



Materiales:

- Una pelota pequeña (como de tenis), o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.
- Hojas blancas o de rayas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto de relaciones sanas e insanas.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realiza una serie de preguntas a los adolescentes para introducir el tema de las relaciones sanas y generar un diálogo participativo.
- **Actividad individual y grupal: “Sana, insana”.** Los participantes trabajan sobre una lista de conductas de relaciones sanas y de relaciones no sanas. Este ejercicio les permitirá diferenciar entre las cosas que promueven maneras sanas de relaciones y las cosas que no.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión y compromiso final”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller y se comprometen con algo específico para intentar desarrollar relaciones sanas con los demás.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“La pelota preguntona”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre cómo desarrollar

relaciones sanas y que, a través de varias dinámicas, van a aprender qué significa este concepto y también aprenderán maneras saludables de relacionarse con los demás. Es importante que el orientador les explique a los participantes que el concepto de “relaciones sanas” no se refiere solamente a relaciones de pareja, sino a relaciones de todo tipo: familiares, interpersonales, con amigos, con otras personas.

2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.
3. Les explica que van a hacer la dinámica “La pelota preguntona”. El juego comienza, simplemente, lanzando la pelota de un participante a otro.
4. Los participantes juegan a lanzar la pelota. El orientador les pide que se miren a los ojos y que hagan contacto visual, para que la otra persona sepa que le van a tirar la pelota y la pueda apañar.
5. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del suelo y siguen jugando.
6. Después de unos 3 minutos, el orientador pide la pelota y anuncia que ahora la pelota va a preguntar. Les explica a los adolescentes que va a hacer algunas preguntas y que, a la persona que le lance la pelota, deberá responder la pregunta. Luego de que la persona responda la pregunta, deberá lanzar la pelota al orientador.
7. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
8. El orientador hace una primera pregunta: ¿Qué son las relaciones sanas? El orientador lanza la pelota a un adolescente y este debe intentar responder la pregunta.
9. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes adolescentes para que la respondan.
10. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre las relaciones sanas.

11. El orientador hace el resto de las preguntas. De igual forma, puede repetirlas cuantas veces crea necesario. Sugerencias de preguntas:
 - ¿Qué son las relaciones insanas?
 - ¿Cómo nos hacen sentir las relaciones sanas?
 - ¿Cómo nos hacen sentir las relaciones no sanas?
 - ¿Qué consecuencias pueden traer las relaciones insanas?
12. Luego de que los participantes hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego; concluye comentando y haciendo una conclusión sobre el tema. Se recomienda decir que: “Las relaciones sanas son aquellas relaciones que se dan bajo el respeto y la igualdad, en donde existe amor y apoyo, respeto y límites. En donde uno puede expresar sus sentimientos de manera libre y se siente valorado. Las relaciones insanas o no sanas son aquellas en donde la persona se siente maltratada, inferior o con muy baja autoestima. Son relaciones que producen daño y que tienen consecuencias negativas. Las relaciones insanas generan muchos sentimientos de inseguridad, tristeza, miedo y dolor”.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Sana, insana”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar una actividad llamada “Sana, insana”.
2. Les pide a los adolescentes que formen parejas. Lo ideal es que las parejas sean mixtas, una chica y un chico. El orientador ayuda a los participantes a que formen sus parejas y les pide que se ubiquen en un lugar del salón para trabajar.
3. El orientador les explica a los adolescentes que el ejercicio consiste en que deben dividir la hoja de papel en dos columnas. En una primera columna colocan la palabra SANA y en otra columna colocan la palabra INSANA.

4. Antes de escribir cualquier cosa, el orientador pide a los participantes que se tomen 5 minutos para discutir sobre este tema. Deben pensar y comentar algunos aspectos de las relaciones sanas y otros aspectos de las relaciones insanas.
5. El orientador les da un ejemplo: “Las relaciones sanas nos hacen sentir alegres, protegidos y orgullosos. Por el contrario, las relaciones insanas nos hacen sentir asustados, temerosos, inseguros y ansiosos”. Otro ejemplo: “Las relaciones sanas te hacen sentir valioso. Por el contrario, las relaciones insanas te hacen sentir que no vales nada”.
6. El orientador les dice a los adolescentes que tendrán 10 minutos para elaborar una lista de diferencias entre las relaciones sanas y las relaciones insanas.
7. El orientador se asegura de que todos los participantes comprendieron las instrucciones.
8. Da la señal para comenzar el ejercicio. Primero les dará 5 minutos para conversar y luego 5 para elaborar la lista comparativa.
9. Los adolescentes comienzan a trabajar. El orientador se pasea por el salón y verifica que todos estén haciendo el ejercicio.
10. Cuando el tiempo haya transcurrido, el orientador debe pedir a los participantes que suspendan la actividad.
11. El orientador invita a algunos grupos a compartir su trabajo con el resto de los compañeros. Dependiendo del tiempo con el que se cuente, uno, dos, tres o cuatro grupos pasan adelante y comentan su trabajo.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión y compromiso final”

1. El orientador pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir completando, uno a uno, de manera breve y concreta, la frase: “A través de esta actividad he descubierto que...”.
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué ha descubierto a través de la actividad. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué descubrieron con la actividad.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador les dice que ahora deberán volver a contestar, uno a uno, a qué se comprometen para tener relaciones sanas y prevenir relaciones insanas. Por ejemplo: “Me comprometo a alejarme de algunas relaciones que me hacen sentir inferior”. “Me comprometo a tratar a mi mamá con respeto”.
5. Una vez terminada la ronda, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.

Taller 10

La violencia y el pandillerismo como conducta de riesgo



Tema:

Prevención de conductas de riesgo en adolescentes. ¿Qué son las pandillas? ¿Qué consecuencias produce pertenecer a una pandilla? ¿Qué es la violencia? ¿Cómo evitarla? Identificar las expresiones de violencia en la vida en general.



Duración:

70 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la violencia? ¿Por qué es el pandillerismo una conducta de riesgo para el adolescente? ¿Cómo podemos evitar la violencia? ¿Cómo podemos generar conductas de paz?



Materiales:

- Hojas en blanco partidas a la mitad.
- Lápices de escribir.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre las actitudes agresivas, la violencia dentro de un sistema cultural, el pandille-

rismo y sus consecuencias como conducta de riesgo en los adolescentes y las diferentes alternativas para evitar la violencia entre los adolescentes. Vocabulario: agresión hostil, agresión instrumental, agresión pasiva, conducta de riesgo, violencia, pandillerismo.



Preparación:

- Leer los módulos 3 y 5 de esta guía de aprendizaje.
- Leer información sobre “círculos” que aparece más adelante.
- Escoger objeto para la “pieza del diálogo”.
- Organizar el salón para trabajar círculos.
- Tener anotadas las preguntas para el círculo.
- Tómbola: tener las preguntas escritas en papeletos y metidos dentro de una bolsa pequeña de plástico.
- Fotografía colectiva: tener listas hojas en blanco partidas a la mitad.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Reconociendo la violencia”.** Actividad diagnóstica para identificar la violencia en los diferentes escenarios en los que se manejan los adolescentes: la familia, comunidad, escuela, relaciones interpersonales. Introducir e integrar información básica sobre el tema.
- **Actividad grupal: “Fotografía colectiva”.** Los participantes tendrán la oportunidad de representar en distintas imágenes los conceptos de violencia, pandillerismo y formas de ayudar a disminuir las conductas violentas.

- **Actividad de cierre: “Círculo: Respeto, tolerancia, diálogo”.** Actividad para contactar a los adolescentes con valores básicos, que deben fortalecer para ir trabajando por una cultura de paz. Además, los participantes podrán expresar cómo se sienten después del taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Reconociendo la violencia”

1. Para iniciar la actividad, el orientador le pide a los participantes que se formen en grupos de tres adolescentes.
2. Les explica que van a trabajar el tema de la violencia y el pandillerismo como conducta de riesgo en los adolescentes.
3. El orientador les indica que para hacerlo de una manera diferente les va a repartir a cada grupo una pregunta que deben pensar y responder con sus propias palabras. Las respuestas que los participantes generen, se deben utilizar para reforzar los conceptos y guiarlos a opiniones más saludables y positivas.
4. Ejemplos de preguntas: ¿Qué es la agresión para ustedes? Mencionen ejemplos. ¿Qué es la violencia? ¿Cómo afecta la violencia a las personas? Mencionen tres ejemplos de situaciones de violencia en su comunidad.
¿Qué son las pandillas? ¿Cuáles consideran ustedes son las consecuencias de pertenecer a una pandilla? ¿Qué son conductas de riesgo? ¿Quiénes pueden ser víctimas de violencia? ¿Qué cosas se pueden hacer para disminuir la violencia en nuestro país?
5. El orientador permite que los grupos escojan su pregunta al azar, como una tómbola. Durante la actividad, el orientador va ayudando a los participantes en cualquier duda que surja sobre las preguntas.

6. Cada grupo elige un representante para que lea su pregunta y comparta su respuesta con los demás grupos.
7. El orientador concluye la actividad reforzando los conceptos aprendidos a los participantes, utilizando las frases que ellos mismos hayan proporcionado.
8. El orientador debe recordar que estos son temas sensibles, por lo que es importante orientar las respuestas de los participantes de una manera positiva y evitar los juicios y burlas.



Actividad grupal (35 MINUTOS):

“Fotografía colectiva”

1. El orientador comenta a los participantes que hay diferentes tipos de violencia: de raza, género, condición social, ecológica, etc., y que muchas veces las vemos como algo natural. Sin embargo, eso sigue siendo violencia. Como por ejemplo: tirar basura en la calle o en los ríos.
2. Manteniendo los mismos grupos, el orientador les pide que escriban tres situaciones de violencia que hayan podido reconocer en diferentes ambientes.
3. Luego, el orientador les explica a los participantes que deben hacer una fotografía grupal de la violencia: indica que cada uno, de manera libre, sin un orden en especial, se debe levantar y hacer una imagen o estatua de cómo percibe la violencia, y complementar la imagen de cada compañero, hasta hacer una sola fotografía que muestre el concepto de violencia. Cada participante debe mantener su imagen o estatua hasta que todos hayan participado.
4. Después de terminar las estatuas, el orientador pregunta cómo se sintieron con el ejercicio y, luego de que algunos adolescentes comenten sobre sus experiencias, el orientador los invita a que formen grupos nuevos de 3 participantes cada uno (diferentes al grupo anterior).

5. En esta ocasión, les pide que escriban ¿Qué cosas pueden hacer cada uno para evitar la violencia y generar conductas de paz?
6. El orientador les recuerda las diferentes formas en que se puede dar la violencia, de tal forma que las consideren a la hora de realizar la actividad.
7. Una vez hayan terminado todos los grupos, el orientador los invita nuevamente a crear una fotografía colectiva o grupal, en donde expresen cómo evitar la violencia y promover conductas de paz.
8. Cuando terminan la fotografía colectiva, el orientador felicita a los adolescentes por su creatividad y esfuerzo y se dan un aplauso grupal.
9. El orientador les solicita que se sienten en círculo para comentar la actividad y les pregunta: ¿Cómo se sintieron al hacer la fotografía grupal? ¿Cuál de las dos fotografías les fue más fácil completar y por qué?
10. El orientador permite un diálogo libre y pone fin al ejercicio.



Actividad de cierre (20 MINUTOS):

“Círculo: respeto, tolerancia, diálogo”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos, se sienten en el piso y les comenta que para ayudar a generar una cultura de paz lo podemos hacer también respetando y tolerando las diferencias de las demás personas, y poder hablar sobre aquellas cosas que nos molestan y preocupan de una manera adecuada.
2. Les explica que para lograr esto, van a aprender una manera nueva de dialogar que se llama “círculos”, y les comenta brevemente de qué se trata esta nueva herramienta para dialogar.
3. El orientador saca la “pieza del diálogo” que ha llevado a la sesión y les explica a los adolescentes el nombre y uso del objeto. Les pide que repitan el nombre “pieza del diálogo” varias veces, para que lo puedan nombrar y memorizar.
4. El orientador explica a los participantes que solo el que tiene la “pieza del diálogo” puede hablar,

los demás deben escuchar. Nadie puede hablar hasta que no tenga en sus manos la “pieza del diálogo”. Les comenta que la pieza se pasará de mano en mano, en orden, sin tirarla ni lanzarla de un lado al otro.

5. En este momento, el orientador propone hacer una práctica de cómo pasar la “pieza del diálogo” y la pasan de uno a uno, hasta completar el círculo.
6. Una vez explicado esto a los adolescentes, se hacen algunas rodadas de preguntas para ensayar y asegurarse de que los participantes hayan entendido el uso del “círculo”.
7. El orientador explica que va a hacer una serie de preguntas y cada uno las va a responder pasando la “pieza del diálogo” de mano en mano.
8. El orientador comienza la rodada para modelar la actividad. Las preguntas sugeridas son:
 - ¿Cuál es tu música favorita? (pregunta de ensayo)
 - Algo que hago bien es... (completar la frase)
 - Cuando pienso en respeto pienso en... (completar la frase)
 - No me gusta que me... (completar frase)
 - ¿Qué puedo hacer yo para ayudar a disminuir la violencia en Panamá?
9. Cuando terminan las rondas de preguntas, el orientador les agradece a los adolescentes por haber participado de la actividad y les da la oportunidad de que alguien haga algún comentario final sobre la actividad.
10. El orientador indica que para cerrar el taller, van a hacer una última rodada, en la cual tendrán la oportunidad de decir, en una palabra, cómo se sienten después de haber terminado el taller y agradece nuevamente la participación.



Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.iirp.edu/>. (Consultado en febrero 2013).

 MATERIAL DE APOYO

1. Agresión

La agresión se puede definir como la imposición de un estímulo aversivo, físico, verbal o gestual de una persona a otra. La agresión no es una actitud, sino un comportamiento, que refleja un compromiso con el intento de causar daño (LeUnes y Nation, 1989).

Tipos de agresión:

- **Agresión emocional u hostil:** Es la agresión o el daño que se infringe sin más razón que la de provocar daño; generalmente, en respuesta a una previa agresión recibida. Podría ser sinónimo de venganza.
- **Agresión instrumental:** Es el daño que se produce con la intención de conseguir algo a cambio. El acto agresivo es un instrumento para conseguir su meta primaria. Alcanzar esta meta refuerza el comportamiento agresivo.
- **Agresión pasiva:** Es no hacer nada, cuando se podía haber hecho algo, con la intención de perjudicar a alguien.

1.2. Violencia

Vamos a definir la violencia, vista dentro de un sistema cultural, como la agresión culturalmente aceptada en el sistema conductual y actitudinal de una población. El no poder ver o aceptar al otro como alguien semejante a nosotros.

Ejemplo de violencia: de raza, género, condición social, creencias personales, creencias políticas o religiosas, situación económica, *bullying*, preferencias personales, ideas distintas al grupo, etc.

2. Círculos

Los círculos son una herramienta que utilizaban grupos indígenas para resolver conflictos o conversar sobre temas importantes dentro de su comunidad. Se les comenta a los participantes que sentarse en círculo es algo muy común, que cuando las personas adultas conversan sobre cosas importantes, generalmente se sientan en círculo, y también los niños usan mucho la posición de círculos, por ejemplo para jugar, para hacer rondas. El orientador les pregunta a los jóvenes si usan círculos para hablar, para conversar en el recreo, etc. Además se les explica a los adolescentes que en estos tiempos esta herramienta ha sido estudiada por otros investigadores que han descubierto su efectividad para la resolución y diálogo de diversos temas.

La dinámica de trabajo en círculos se basa en:

- Estar todo el grupo sentado en círculo sobre el piso, para que estemos todos al mismo nivel y podamos vernos a la cara.
- Se utiliza una “pieza del diálogo” que es un artículo que permite llevar un orden dentro de la conversación. La persona que tiene la “pieza del diálogo” en sus manos es la única que puede hablar en ese momento, los demás tienen la oportunidad de escuchar. Este artículo puede ser cualquier objeto, de preferencia relacionado con el tema a trabajar, que pueda ser fácilmente manipulado por los participantes. Se pueden colocar varios objetos en el centro del círculo y darle la oportunidad a que los adolescentes lo elijan. Cuando es la primera vez que se trabaja con esta herramienta, el orientador selecciona la “pieza del diálogo”. La “pieza del diálogo” se pasa de mano en mano, en orden, no se puede tirar ni lanzar de un lado al otro, debe ser entregada de mano en mano.
- Él o los orientadores del círculo hacen rondas de preguntas relacionadas con el tema que se va a desarrollar y también pueden hacer una primera ronda para practicar cómo pasar la “pieza del diálogo” correctamente.
- El orientador debe preparar las rondas de preguntas con anticipación y tenerlas listas antes de realizar un círculo. Las preguntas deben estar relacionadas con el tema que se está trabajando y siempre debe ser el orientador el que empiece respondiendo cada pregunta, para dar el ejemplo.

Es importante resaltar que esta herramienta de “círculos” puede ser adaptada a diferentes actividades y temas que el orientador desee realizar con los adolescentes o para la resolución de algún conflicto que se presente dentro del grupo, recordando siempre las normas del círculo: como mantener la forma y utilizar la “pieza del diálogo”, donde cada uno tiene su turno para hablar.

Taller 11

Los hombres y las mujeres somos iguales



Tema:

Igualdad de género, análisis de estereotipos, análisis de mitos.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la igualdad de género y por qué es importante? ¿Los hombres y las mujeres tienen los mismos deberes y derechos? ¿Las mujeres tienen menos oportunidades que los hombres en la sociedad actual?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir y bolígrafos.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos y vocabulario: igualdad, equidad de género, machismo, feminismo.



Preparación:

Prepararse para moderar una conversación grupal y mantener al grupo concentrado durante toda la sesión, a pesar de que el tema, seguramente, les producirá vergüenza y risa a los adolescentes.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Conversación grupal”.** El orientador realiza una serie de preguntas para generar un diálogo participativo entre los participantes y una discusión sobre el concepto de igualdad de género.
- **Actividad individual y grupal: “El cuento al revés”.** El orientador guía a los adolescentes en la recreación de un cuento popular, en donde se invertirán los roles de género. A través de esta actividad, se pretende promover la igualdad de género a través del uso de la creatividad.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Conversación grupal”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller de igualdad de género.
2. Les explica que, para comenzar, quisiera generar una conversación colectiva y participativa para platicar libremente sobre el tema.

3. Es importante que el orientador modere la conversación de forma dinámica y que pueda lograr que los adolescentes se expresen con libertad.
4. El orientador hace preguntas y solicita voluntarios para responder.
5. Algunas de las preguntas sugeridas son:
 - ¿Qué es la igualdad de género?
 - ¿Cuáles son las diferencias entre los hombres y las mujeres?
 - ¿Creen que los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos en la sociedad panameña actual?
 - ¿Piensan que las mujeres son discriminadas por ser mujeres?
 - ¿Los hombres sufren algún tipo de discriminación por ser hombres?
 - ¿Qué espera la sociedad de una mujer?
 - ¿Qué espera la sociedad de un hombre?
 - ¿Cómo se educa a un niño?
 - ¿Cómo se educa a una niña?
6. El orientador no debe reprimir ni invalidar los comentarios de los participantes. Este ejercicio pretende que los adolescentes expresen lo que piensan y sienten, sin que necesariamente tengan razón.
7. El orientador termina el debate cuando se sienta satisfecho con la discusión. Concluye expresando que: “La igualdad de género es un elemento esencial para la construcción de una sociedad sostenible, en la que todos sus miembros: hombres, mujeres, niñas y niños, se respetan y tienen los mismos derechos y deberes”.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“El cuento al revés”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar una actividad llamada “El cuento al revés”.
2. Les pregunta si conocen algún cuento clásico infantil, por ejemplo “La caperucita roja”.
3. Se genera una breve conversación con los adolescentes. Se pretende que ellos mencionen

otros cuentos, como por ejemplo: “La cenicienta”, “Blanca Nieves y los siete enanitos”, “Los tres cerditos”, etc.

4. El orientador les pregunta a los participantes: “¿Qué creen que sucedería si los personajes fueran diferentes? Por ejemplo: ¿Cómo sería si en lugar de que un príncipe azul rescatara a la princesa, fuera una princesa azul quien rescata al príncipe?”.
5. El orientador permite un tiempo breve para que los participantes comenten y reaccionen a la pregunta y modera la conversación.
6. Cuando el orientador considere que han terminado los comentarios, les comunica a los participantes que se van a dividir en grupos de 4 personas para trabajar un cuento al revés.
7. El orientador ayuda a los participantes a formarse en grupos de 4 personas y estos se sitúan en diferentes lugares del salón.
8. Les comunica que cada grupo va a trabajar sobre un cuento diferente. La actividad consiste en que los participantes deben crear una nueva historia, cambiando el género de los personajes. Pueden cambiar el nombre del cuento, el nombre de los personajes y las situaciones pueden variar, pero deben conservar los principios básicos del cuento.
9. El orientador da varios ejemplos, para que los adolescentes puedan comprender el ejercicio:
 - ¿Qué pasaría si en el cuento de la Bella durmiente este personaje principal fuera un hombre, el Bello durmiente? ¿Cómo sería esta historia?
 - ¿Qué pasaría si Robin Hood, en lugar de ser un chico, fuera una chica?
 - ¿Qué pasaría si Cenicienta no fuera mujer, sino hombre?
 - ¿Qué pasaría si los siete enanitos fueran enanitas y Blanca Nieves fuera un chico?
10. Seguramente, los adolescentes harán bromas y les causará gracia esta actividad. Es esperable y es parte de la dinámica. El orientador debe motivar a los grupos para que trabajen con seriedad, a pesar de producirles risa.

11. El orientador pasa de grupo en grupo y les asigna un cuento a cada grupo. Los cuentos se pueden repetir.
12. El orientador le entrega dos hojas y lápices o bolígrafos a cada grupo, para que puedan escribir su historia.
13. El orientador les comunica que tienen 20 minutos para crear “el cuento al revés”.
14. Es muy importante que el orientador esté pendiente de que los grupos estén trabajando bien y que les apoye si tienen dificultades para realizar el ejercicio.
15. El orientador debe avisar a los participantes cuando faltan 5 minutos para terminar, y luego 1 minuto.
16. Cuando el tiempo haya transcurrido, el orientador debe pedir a los participantes que suspendan la actividad.
17. El orientador invita a los participantes a compartir sus historias. Dependiendo del tiempo con el que se cuente, 1, 2, 3 o 4 grupos pasan adelante y leen la historia para el resto de sus compañeros.
18. El ejercicio termina cuando, por lo menos un grupo, haya contado su “cuento al revés”.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.

Taller 12

La salud mental y emocional en la adolescencia. Parte 1



Tema:

Concepto de la salud mental y emocional, conocimiento de los principales trastornos psicológicos y su tratamiento, sensibilización y ruptura del tabú de la salud mental.



Duración:

90 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la salud mental y emocional? ¿Cómo se desarrollan los trastornos psicológicos? ¿Cuáles son los diferentes trastornos psicológicos? ¿Cómo se tratan las dificultades de salud mental o emocional?



Materiales:

Una pelota pequeña (como de tenis) o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: salud emocional, buena salud emocional. Vocabulario: afectividad, “pieza del diálogo”, salud emocional.



Preparación:

- Leer el material de “Salud mental y emocional” del módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir la definición de la salud mental y emocional en el tablero o un papelógrafo, y luego esconder la definición, cubriéndola con un papel manila, una sábana o cualquier cosa que sirva para esconderla.
- Hacer seis fotocopias de cada documento del material de apoyo, que aparece al final de esta lección, titulados:
 - La depresión.
 - Los trastornos de la personalidad.
 - Los trastornos de la ansiedad.
 - El trastorno de déficit de atención e hiperactividad.
 - Las adicciones.
 - Señales de una relación abusiva.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realizará una serie de preguntas a los adolescentes, para diagnosticar si están familiarizados con el concepto de la salud física y sus similitudes a la salud emocional. Además, introducirá el tema de la salud mental y emocional en el grupo de participantes.
- **Actividad grupal: “Grupos de expertos”.** Los participantes se convertirán en expertos sobre los diversos trastornos de la salud mental, sus señales de alerta y tratamientos, y compartirán sus conocimientos con sus compañeros.

• **Actividad de cierre: “He descubierto que...”.**

Se hará un círculo de reflexión sobre aprendizajes de la sesión y cambios de perspectiva acerca de la salud mental y emocional. Se explica que el siguiente taller tratará sobre las formas de reconocer cuando uno mismo u otra persona podrían necesitar ayuda.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar
(15 MINUTOS):

“La pelota preguntona”

1. El orientador le pide a los participantes que se mantengan en sus puestos y les explica que la pelota preguntona va a hacer lo que más le gusta: preguntar.
2. Les pide que la miren a los ojos y que hagan contacto visual para que sepan que el orientador les va a tirar la pelota y la puedan apañar.
3. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recoge del piso y siguen jugando.
4. El orientador pide a los participantes que corran sus sillas hacia atrás, porque se tendrán que parar y hacer distintos movimientos.
5. El orientador entonces procede a plantear las siguientes preguntas, lanzando la pelota preguntona a diferentes participantes cada vez, y pidiéndole a los participantes que se pongan de pie para responder. Espera que el participante responda, y hace su siguiente pregunta.
6. Inicia las preguntas:
 - Cuando te duele un diente, ¿qué haces?
 - Si no aguantas el dolor de estómago, ¿qué haces?
 - Si te rompes el pie, ¿qué haces?
 - Cuando te cortas la rodilla, ¿qué haces?
 - Si ves a un amigo llorando del dolor, ¿qué haces?
 - Si tu tía se atora y eres la única persona presente, ¿qué haces?
7. El orientador les dice a los participantes: “Les haré una serie de preguntas y deben escuchar mis instrucciones para saber cómo responderlas. Les recuerdo que creemos en la igualdad de género, por lo cual algunas preguntas serán en femenino y otras en masculino, pero las instrucciones se refieren a todo el grupo”.
 - Que se pongan de pie los que alguna vez se han sentido tristes.
 - Que se pongan de pie y se toquen las orejas las que alguna vez se han sentido ansiosas.
 - Que se pongan de pie y le toquen la cabeza al compañero de al lado aquellos que alguna vez han sentido enojo.
 - Que se escondan detrás de su silla aquellas que alguna vez se han sentido al borde de la desesperación.
 - Que se paren en un solo pie aquellos que en algún momento han perdido el apetito.
8. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.
9. El orientador hace una primera pregunta: ¿Qué entiendes por salud física? Él lanza la pelota a un adolescente y este debe intentar responder la pregunta.
10. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes participantes (no más de cuatro) para que la respondan.
11. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre la salud física, para reforzar algunos conceptos que considere necesarios.
12. El orientador hace la segunda pregunta esencial: ¿Qué entiendes por salud mental y emocional?
13. De igual forma, puede repetirla cuantas veces crea necesaria.
14. Le pide a la última persona en apañar la pelota preguntona que se acerque al tablero y destape la parte escondida.
15. Explica que esta es una definición de la salud mental y emocional. Les pide a los participantes que lean la definición en silencio y le miren a los ojos cuando han terminado de leer. (**Nota:** si el orientador tiene conoci-

miento de algún participante con dificultades de lectura o de vista, le pide a una participante que lea la definición en voz alta).

16. Cuando todos los participantes han leído la definición, el orientador procede a hacer las siguientes preguntas con la pelota:
 - ¿Por qué es importante tener una buena salud emocional?
 - ¿Cómo se imaginan a una persona con dificultades de salud mental o emocional?
 - ¿Cómo empiezan las dificultades de salud mental o emocional?
 - ¿Qué aspectos similares ves entre la salud física y la salud mental?
17. Luego de que hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye recapitulando algunos conceptos básicos de la salud emocional.
18. Les explica a los participantes: “Ahora se convertirán en «expertos» sobre diferentes aspectos de la salud mental. Ya dejan de ser participantes y se convierten en profesores ilustres. Es responsabilidad de cada participante, estudiar su tema con su mayor concentración, porque luego le tocará capacitar a sus colegas presentes”.



Actividad grupal (60 MINUTOS):

“Grupos de expertos”

1. El orientador le pide a los participantes que se dividan en grupos de 6 personas, contando del 1 al 6.
2. Designa a un estudiante como “el líder” de cada grupo (del 1 al 6), para que camine hacia un espacio en el salón. Este será el lugar de trabajo del grupo.
3. Le pide a “el líder” que levante el número de dedos que representa su grupo; y los otros participantes miembros del mismo grupo, se sientan en el espacio compartido con “el líder”.
4. El orientador le explica a los participantes que le entregará a cada grupo seis documentos (Uno de cada uno de los seis documentos. La instrucción se encuentra en la sección de “Preparación”). Explica que los temas son:
 - La depresión.
 - Los trastornos de la personalidad.
 - Los trastornos de la ansiedad.
 - El trastorno de déficit de la atención e hiperactividad.
 - La adicción.
 - Las señales de una relación abusiva.
5. Les explica que cada participante tendrá un tema y tendrá que hacerse experto de ese tema, porque es el único experto del grupo en su tema.
6. El orientador continúa explicándoles que les dará 15 minutos para que lean sobre su tema, por lo menos dos veces, y para comprenderlo adecuadamente. No hay necesidad que ellos memoricen la información.
7. El orientador se asegura de caminar entre los grupos y responder cualquier duda que tengan los participantes.
8. Al pasar los 15 minutos, el orientador explica que se dividirán en “grupos de expertos”. Explica que estos grupos son compuestos por todos los participantes que comparten el mismo tema.
9. El orientador llama primero al grupo de expertos de la depresión, y les señala dónde reunirse en el salón. Luego llama a los grupos de expertos de los trastornos de la personalidad y señala dónde ubicarse, y así sucesivamente con los otros temas.
10. El orientador anuncia que tendrán 15 minutos para discutir los puntos principales de su tema y para ensayar cómo presentarán su tema a sus colegas del grupo original.
11. Cuando pasan los 15 minutos, el orientador les pide a los participantes que vuelvan a sus grupos originales, en el mismo sitio donde se ubicaron anteriormente.
12. Le pide a cada “experto” que presente su segmento al grupo en 3 minutos. Anima a los “colegas” a que hagan preguntas de clarificación, y les indica que esto tomará 25 minutos.

13. El orientador recorre de grupo en grupo, observando el proceso. Si cualquier grupo está teniendo problemas, por ejemplo, si un miembro es dominante o disruptor, interviene de forma apropiada.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“He descubierto que...”

1. El orientador le pide a los adolescentes que nuevamente formen un círculo.
2. El orientador les dice: “Quiero que completen la siguiente frase: A través de este taller, he descubierto que...”
3. Cada participante del grupo termina la frase, uno por uno.
4. La dinámica termina cuando todos los participantes hayan hablado. Si hay un adolescente que no ha sido capaz de expresar algo, el orientador debe ayudarlo hasta que pueda lograrlo.
5. El orientador agradece a los participantes su esfuerzo para realizar esta dinámica, les recuerda que así como uno busca atención médica cuando tiene un padecimiento físico, es importante buscar atención cuando se siente que su

salud mental o emocional no está en su estado balanceado. Recuerda que el orientador siempre está a disposición para apoyarles si en algún momento se sienten preocupados por su propia salud mental o aquella de algún conocido, y que siempre hay manera de superar la adversidad y sentirse bien consigo mismo.



Referencias:

- http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_seccion=2270&id_portal=354&id_contenido=13068. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/All-about-anxiety-disorders>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/All-about-personality-disorders>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/Signs-of-an-abusive-relationship>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/What-is-addiction>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/What-is-ADHD>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/Depression>. (Consultado en febrero 2013).

 MATERIAL DE APOYO

1. La depresión

1.1. ¿Qué es la depresión?

La gente a menudo utiliza la palabra depresión cuando hablan de momentos o fases cuando se sienten tristes o deprimidos. Pero, más oficialmente, la depresión es un nombre para un rango de condiciones diferentes. Estas incluyen las condiciones en la que alguien siente una tristeza que es más grave de lo normal, dura más de dos semanas, e interfiere en su vida cotidiana.

La depresión clínica es el tipo más común de la depresión; afecta a una de cada cuatro mujeres y uno de cada seis hombres durante su vida. Puede ser muy difícil de diagnosticar, porque los síntomas de la depresión clínica no son tan específicos.

La depresión clínica es, generalmente, causada porque una persona pasa por un evento estresante o una cadena de acontecimientos estresantes, por ejemplo:

- Desintegración familiar.
- Abuso infantil.
- *Bullying*/acoso escolar.
- Conflictos dentro de las familias o amistades.
- Una muerte.
- Una ruptura de relación.

Los síntomas de la depresión clínica, a veces, pueden desaparecer si el estrés que los causa se resuelve o elimina. Sin embargo, los síntomas también pueden ser manejados o tratados al aprender y desarrollar estrategias de afrontamiento.

1.2. Los signos y síntomas de la depresión

Cuando las personas experimentan depresión clínica, a menudo se sienten:

- Inusualmente tristes o deprimidos.
- Con desesperanza o desamparo.
- Indiferentes o vacíos.
- Ansiosos
- Inútiles o culpables cuando algo no es realmente su culpa.

- No sabe lidiar con los momentos difíciles.
- Inquietos, lentos o sin energía.
- Como que no pueden sentirse motivados.

Otros signos de que una persona puede tener depresión:

- Es muy crítica consigo misma.
- Dificultades para tomar decisiones.
- Lloro mucho.
- Se aleja de los amigos/familia o se vuelve realmente dependiente de ellos.
- No siente hambre o siente hambre todo el tiempo.
- No puede dormir o tiene sueño siempre.
- Tiene dolores de cabeza, dolores de estómago.
- Pierde el interés en el sexo.
- Piensa mucho en la muerte o siente el deseo de morir.

La mayoría de las personas experimentan algunos de estos sentimientos y comportamientos en diferentes momentos, pero la diferencia con la depresión es que los síntomas pueden ser más graves y que no desaparecen con el tiempo.

1.3. Lo que puedes hacer sobre la depresión

Hay una variedad de maneras para tratar los síntomas de la depresión clínica. Los tratamientos para la depresión clínica incluyen:

- Tratamientos físicos (como los medicamentos).
- Tratamientos psicológicos (como el asesoramiento y la psicoterapia).

A veces, un solo tratamiento tiene éxito en una persona y otras veces ambos tratamientos (físicos y terapéutico) tiene más éxito. Realmente depende de la personalidad del individuo y la causa de su depresión.

El diagnóstico de depresión clínica puede ser un poco complicado, pero es una condición tratable. Si piensas que estás experimentando síntomas de depresión, habla con tu orientador o algún adulto de confianza. Vale la pena visitar tu médico o centro de salud para una consulta. El diagnóstico correcto y el tratamiento serán mucho más fáciles si obtienes asesoramiento profesional. Tus médicos pueden trabajar contigo para crear un plan de tratamiento que se adapte a tus circunstancias y experiencias personales.

2. Los trastornos de ansiedad

2.1. Todo sobre los trastornos de ansiedad

Un trastorno de ansiedad se da cuando la preocupación, el miedo o la ansiedad, se salen de control y empiezan a gobernar tu vida. Alrededor del 15% de los jóvenes padecen de uno u otro trastorno de ansiedad. Obtén la información sobre los tipos de trastornos de ansiedad y sus causas, para ver cómo se puede sentir si tienes alguno. ¿Preocupado que puedas tener un trastorno de ansiedad? A continuación discutimos qué hacer.

2.2. Señales de que esto podría ser un problema...

- Sientes temor o preocupación.
- Tus pensamientos no paran, no puedes pensar claramente.
- No puedes concentrarte.
- Te sientes al borde o nervioso.
- Entrás en pánico o te frustras fácilmente.

2.3. ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

Todo el mundo se siente ansioso a veces, preocupado, temeroso de que algo malo suceda, obsesionado por que algo sea de cierta forma. Cuando ese miedo o la ansiedad se convierten en algo que se interpone en el camino de tu vida (escuela, relaciones, capacidad para lidiar con obstáculos) y no se va, es cuando puede ser un trastorno de ansiedad más grave.

Querer luchar o huir de las cosas que nos preocupan, o de nuestros miedos, es normal: es lo que nos mantiene vivos. Tener un trastorno de ansiedad significa que esta respuesta te está causando más problemas que beneficios. Alrededor del 15% de los jóvenes tienen trastornos de ansiedad, la mayoría tienen sus primeros síntomas antes de los 15 años.

Algunas de las causas de los trastornos de ansiedad son:

- **La genética o antecedentes** de ansiedad dentro de la familia.
- **Bioquímica:** Un desequilibrio de las sustancias químicas en el cerebro que regulan los sentimientos y reacciones físicas. Puede alterar los pensamientos, emociones o el comportamiento, y resultar en ansiedad.
- **Un acontecimiento estresante** o cadena de eventos, como una ruptura familiar, el abuso, el acoso escolar, el abuso sexual, la muerte, una ruptura de relación, conflicto familiar.
- **Estilo de personalidad:** Ciertos tipos de personalidad son más ansiosos que otros.

2.4. ¿Cómo se sienten los trastornos de ansiedad?

La gente a menudo siente algunos de estos:

- El miedo o la preocupación exagerada (sobre las cosas pasadas o futuras).
- Mente acelerada, no puede pensar.
- No puede concentrarse o recordar las cosas.
- Impaciente, a menudo confundido.
- Sentirse en el borde o nervioso.
- No puede dormir o duerme mal (a veces los sueños son realmente extraños).

Las señales físicas a veces también incluyen:

- Palpitaciones, dolor de pecho, o rubor.
- Rápida respiración superficial; sentirse corto de respiración.
- Mareos, dolor de cabeza, sudoración, hormigueo, adormecido.
- Asfixiado, sequedad de boca, dolor de estómago.

2.5. Tipos de trastornos de ansiedad

- **Ansiedad general** (o trastorno de ansiedad generalizada): Es una ansiedad extrema e incontrolable, o una preocupación que no es específica a una sola cosa.
- **Fobia social**: Involucra un miedo a estar en lugares públicos, donde la gente pueda juzgarte si haces algo vergonzoso o humillante.
- **Agorafobia**: Es la ansiedad de estar en situaciones donde escapar puede resultar difícil o vergonzoso, si tienes un ataque de pánico.
- **Trastorno de pánico**: Es tener repetidos ataques de pánico y estar constantemente preocupado por tener futuros ataques de pánico.
- **Ataques de pánico**: Son una repentina sensación de inquietud, temor al terror, que está fuera

de toda proporción a lo que está sucediendo en el momento.

- **Fobias específicas**: Incluyen miedo intenso y permanente de determinados objetos o situaciones.
- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**: Consiste en pensamientos, comportamientos o impulsos que no son deseados, no son apropiados para la situación, y que provocan ansiedad (o se hacen para reducir la ansiedad).
- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**: Es un trastorno de ansiedad desencadenado por un acontecimiento traumático, como ser asaltado sexualmente, ser atacado, o un accidente. Se trata de recuerdos perturbadores, insensibilidad y dificultades para dormir.

2.6 ¿Qué hacer si crees que puedes tener un trastorno de ansiedad?

Si piensas que estás teniendo problemas de ansiedad, puedes probar algunas cosas que pueden ayudar a que te relajes.

Hay una serie de tratamientos para los diferentes trastornos de ansiedad. Si te preocupa que puedas tener uno, un experto será capaz de ayudarte a averiguar lo que está pasando. También está en mejor posición para hacerte saber lo que puedes hacer para manejar o superar la misma.

Puede ser una buena idea hacer arreglos para ver a un médico. Él debe ser capaz de explicarte las diferentes opciones disponibles y te hará saber cuál es el mejor método para ti.

Manejar un trastorno de ansiedad puede tomar tiempo y puede haber días buenos y malos, pero lidiar con un trastorno de ansiedad es definitivamente posible.

2.7. ¿Qué puedo hacer ahora?

- Habla con tu orientador, un adulto de confianza, asiste a un centro de salud, o habla con tu médico, si crees que puedes tener ansiedad grave.
- Prueba algunas técnicas de relajación nuevas.
- Infórmate sobre la plenitud mental y las formas en que te podría ayudar.

3. Los trastornos de la personalidad

3.1. Todo sobre los trastornos de personalidad

Hay una cantidad de diferentes tipos de trastornos de la personalidad. También hay muchas posibles causas para los trastornos de la personalidad, y los signos y síntomas son diversos. Si tú piensas que podrías tener un trastorno de la personalidad, hay cosas que puedes hacer para averiguar más información y buscar ayuda profesional.

3.2. Signos que esto puede ser un problema...

- La gente piensa que tu comportamiento es inusual.
- No confías en los demás.
- Tienes problemas para llevarte bien con la gente.
- Tienes problemas en el trabajo y la escuela.

3.3. ¿Qué son los trastornos de la personalidad?

La personalidad de cada persona es diferente. Las personas tienen diferentes maneras de pensar y de actuar, y es una de las razones por las que somos todos únicos (y también por eso es que no siempre nos llevamos bien). Mientras que las personalidades de la gente no suelen cambiar mucho, sí se desarrollan a medida que las personas pasan por diferentes experiencias de vida. La mayoría de la gente es lo suficientemente flexible como para aprender de las experiencias del pasado y cambiar su comportamiento cuando es necesario. Si tienes un trastorno de la personalidad, sin embargo, esto es mucho más difícil.

Una persona será diagnosticada con un trastorno de la personalidad si tiene pensamientos y conductas extremas, tan extremas que tienen un montón de problemas para lidiar con el día a día. Las personas con trastornos de la personalidad no son capaces de cambiar sus acciones o pensamientos, no importa lo que pase o lo que está pasando a su alrededor. Ellos tienen problemas para relacionarse con las situaciones y con los demás, y a menudo terminan teniendo problemas y limitaciones significativas en sus relaciones, encuentros sociales, el trabajo y la escolarización.

3.4. Las causas de los trastornos de personalidad

Un trastorno de la personalidad es una condición grave y la causa exacta no se ha descubierto todavía. Sin embargo, ciertas cosas pueden contribuir al desarrollo de un trastorno de la personalidad, incluyendo:

- Antecedentes familiares de trastornos de la personalidad u otras enfermedades mentales.
- Bajo nivel socioeconómico.
- Experimentar maltrato, negligencia o abandono durante la infancia.
- Una vida de familia inestable o caótica en la niñez.
- Recibir un diagnóstico de trastorno infantil de la conducta.
- Pérdida de los padres por muerte o divorcio traumático en la niñez.

Las personas con un trastorno de la personalidad no eligen sentirse como se sienten, y no son de ninguna manera responsables por el desarrollo del trastorno.

3.5. Los signos y síntomas de trastornos de la personalidad

Algunas señales de que una persona tiene un trastorno de la personalidad incluyen:

- Frecuentes cambios de humor.
- Relaciones tormentosas.
- Aislamiento social.
- Explosiones de ira.
- La sospecha y la desconfianza de los demás.
- Dificultad para hacer amigos.
- Una necesidad de gratificación instantánea.
- Control de los impulsos deficiente.
- Abuso de alcohol o sustancias.

Las personas con trastornos de la personalidad no siempre se dan cuenta que tienen un trastorno, porque su forma de pensar y de comportarse parece tan natural para ellos. Debido a esto, a menudo culpan a los demás por los retos que enfrentan en el día a día.

3.6. Tipos de trastornos de la personalidad

Hay seis tipos principales de trastornos de la personalidad, esto son:

- **Trastorno de la personalidad antisocial:** No preocuparse por los demás, hasta el punto de ser agresivo y violento, o violar los derechos de otras personas.
- **Trastorno de la personalidad evitante:** Ser hipersensible a la crítica o al rechazo, y experimentar timidez extrema.
- **Trastorno límite de la personalidad:** Ser extremadamente impulsivo, tomar enormes riesgos, tener un temperamento explosivo y tener estados de ánimo inestables.
- **Trastorno de personalidad narcisista:** Creer que eres mejor que todos.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo:** Ser extremadamente controlador, preocupado por la perfección, las normas y el orden, y no poder desear de cosas rotas/viejas.
- **Trastorno de la personalidad esquizotípico:** No preocuparse por los demás y creer en el “pensamiento mágico”; es decir, creer que puedes influir en las personas y los acontecimientos a través de los pensamientos.

No te alarmes si ves algunos de estos rasgos de personalidad en ti mismo. Muchas personas tienen peculiaridades de personalidad diferentes. Lo que es diferente de los trastornos de personalidad es que el comportamiento de la persona será extremo y, por lo general, no son capaces de adaptarse o de cambiar.

3.7. ¿Qué hacer por los trastornos de la personalidad?

La mejor manera de manejar los trastornos de personalidad es a través de:

- Terapia psicológica.
- Apoyo de la familia, los amigos y la comunidad.
- Medicación en algunas circunstancias.

Los trastornos de personalidad son muy difíciles de tratar por tu cuenta, así que si estás preocupado acerca de tener un trastorno de la personalidad, es una buena idea visitar a un médico. El proceso de diagnóstico y manejo del trastorno será mucho más fácil y más rápido si buscas ayuda profesional.

Además de un plan de tratamiento profesional, las personas con trastornos de la personalidad también desarrollan estrategias para manejar sus síntomas en la vida diaria, incluyendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento positivas.

3.8. ¿Qué puedo hacer ahora?

- Habla con un profesional para obtener más información sobre el tratamiento.
- Busca el apoyo de familiares y amigos.
- Trabaja en la construcción de mejores habilidades de afrontamiento social.

4. Trastorno de déficit de atención e hiperactividad

4.1. ¿Qué es el TDAH?

El déficit de atención e hiperactividad (también conocido como TDAH) es un trastorno que consiste en que una persona se distrae fácilmente por sus sentimientos u otros pensamientos. Esto significa que a menudo la persona:

- No es capaz de concentrarse en una actividad (cualquier actividad) durante largos períodos de tiempo.
- Está sobre activado e incapaz de estarse quieto ni dejar de hablar.
- Actúa impulsivamente sin pensar del todo en las consecuencias.

Tener un trastorno por déficit de atención (TDAH) es diferente a estar aburrido o inquieto. Cuando se tiene un trastorno de déficit de atención, la distracción es un asunto que interfiere completamente con la capacidad para aprender y para cumplir con las tareas que exige la vida cotidiana.

El TDAH, generalmente, se desarrolla en la infancia, pero su causa exacta no se ha identificado todavía. Las investigaciones, hasta la fecha, han indicado que podría ser causado por algunas diferencias estructurales y químicas en el cerebro. Específicamente, los investigadores creen que un tipo de sustancia química cerebral, llamada monoaminas, probablemente desempeñan un papel en por qué la gente desarrolla TDAH, pero también podrían haber otros factores involucrados.

4.2. Los signos y síntomas del TDAH

Señales de que una persona puede tener TDAH incluyen:

- Cambios de humor impredecibles.
- Ser impaciente.
- No ser capaz de mantener la atención o prestar atención.
- Cometer errores por descuido en el trabajo/estudio.
- No ser capaz de seguir instrucciones o terminar tareas.
- Aparentar no escuchar cuando alguien está hablando con ellos.
- Se distrae con facilidad.
- No es capaz de permanecer quieto.
- Habla mucho.
- No es capaz de hacer cualquier cosa en silencio.
- Se mete en las conversaciones de otras personas.

Debido a que estos síntomas pueden ocurrir si alguien tiene una serie de otras condiciones, el diagnóstico de TDAH y otros trastornos de déficit de atención no es sencillo. Existen un montón de otras posibles causas, incluyendo las drogas, el alcohol y otros trastornos psicológicos (como el autismo y la esquizofrenia). Estos tienen que ser descartados antes de que una persona pueda ser diagnosticada con TDAH.

4.3. Señales que esto podría ser un problema...

- Tienes dificultad para concentrarte.
- No puedes quedarte quieto.
- Eres muy impaciente.
- Experimentas dificultades para adaptarte a causa de estos problemas.
- Eres impulsivo.

4.4. Lo que hay que hacer al respecto

Si crees que puedes estar experimentando los síntomas del TDAH, es una gran idea conversar con tu orientador, un adulto de confianza, o ir a ver a tu médico. El diagnóstico de TDAH puede ser un poco complicado, porque algunos otros posibles temas, con síntomas similares, tienen que ser descartados en primer lugar. El TDAH es tratable, por lo general, con el uso de medicamentos (como Ritalina) y/o una gama de terapias psicológicas que ayudan a una persona a manejar y adaptar su comportamiento. El tratamiento de los síntomas del TDAH puede ser mucho más fácil y más rápido cuando se busca ayuda profesional.

5. Las relaciones abusivas

5.1. ¿Qué es una relación abusiva?

El abuso se puede dar en un montón de maneras diferentes, y no se limita solo a la violencia física. Una relación abusiva puede incluir el abuso sexual, emocional y físico, y también puede incluir el control de las finanzas. Una relación abusiva es una relación en la que no hay equidad, en la que una de las partes está en evidente desventaja y experimenta sentimientos de inferioridad, miedo, baja autoestima, tristeza, entre otros.

5.2. Los signos de una relación abusiva

Descifrar si estás en una relación abusiva no siempre es fácil. Aprender las señales de una relación abusiva te puede dar un poco de perspectiva. Pensar que el comportamiento abusivo es tu culpa es un sentimiento común, pero es importante saber que nunca eres culpable de la conducta de otra persona.

5.3. Tú podrías estar en una relación abusiva si tu pareja...

- Trata de controlar tu comportamiento.
- Se pone celoso fácilmente.
- Te insulta en público o privado.
- Hace que te sientas confundido o como que te estás volviendo “loco”.
- Te amenaza con violencia contra ti, tus mascotas o tus seres queridos.
- Te hace sentir miedo.

5.4. Las señales clave de una relación abusiva

- **La posesividad:**
 - Te “chequea” todo el tiempo para ver dónde estás, qué estás haciendo y con quién estás.
 - Tratar de controlar dónde vas y a quién puedes ver, y se enoja si no haces lo que dice.
- **Celos:**
 - Te acusa, sin una buena razón, de ser infiel o coquetear.
 - Te aísla de tu familia y amigos, a menudo por su comportamiento grosero.
- **Humillaciones:**
 - Se burla de ti, ya sea pública o privadamente, atacando tu inteligencia, apariencia, salud mental o capacidades.
 - Constantemente te compara desfavorablemente con los demás.
 - Te echa la culpa por todos los problemas en la relación, y por los tiempos que está fuera de control o violento.
- **Amenazas:**
 - Gritos, mal humor y deliberadamente rompiendo las cosas que valoras.
 - Amenaza con el uso de violencia en contra de ti, tu familia, tus amigos o incluso una mascota.
 - Dice cosas como “nadie más te va a querer”.

- **La violencia física y sexual:**

- Empujar, golpear, agarrar, forzarte a tener relaciones sexuales o hacer cosas que no quieres hacer.
- Causar daño a ti, tus mascotas o tus familiares.

5.5. Cosas que puedes sentir en una relación abusiva

- **“Mi pareja no es violenta todo el tiempo; me ama”:** Una relación violenta puede que no sea así todo el tiempo; la persona que es violenta puede parecer muy afectuosa en ciertas ocasiones y sentir remordimiento por su comportamiento. Esto puede hacer que sea difícil permanecer enojado y molesto con él. Sin embargo, la probabilidad de que su conducta violenta continúe es bastante alta. Los abusadores suelen ser muy encantadores y dulces con otras personas, especialmente si están tratando de manipular sus opiniones de ellos.
- **“Las cosas van a mejorar; no es intencional”:** Después de un evento violento, es común que los dos traten de reparar la relación, poniendo excusas, pidiendo disculpas, o comprometiéndose a cambiar. A veces, la persona violenta incluso puede culpar a otro, diciendo cosas como: “no habría ocurrido si no...”. Las cosas pueden calmarse por un tiempo pero, a menudo, es solo cuestión de tiempo antes de que la violencia comience de nuevo.
- **“Es tan confuso; estoy segura de que solo será esta vez”:** Si estás experimentando la violencia en una relación, las cosas pueden sentirse muy confusas, especialmente si es tu primera relación. No podrías estar segura de qué comportamiento esperar. Los abusadores suelen manipular tu sentido de lo que es real, para que te sientas confundida o incluso que te estás volviendo loca. Estadísticamente, sin embargo, si alguien es violento una vez, es mucho más propenso a ser violento por segunda vez.
- **“Tal vez es mi culpa”:** Puede que empieces a pensar que la violencia es culpa tuya. El abusador probablemente te dirá que lo es. La verdad es que no importa lo que hagas, el comportamiento de otra persona nunca es tu culpa.
- **“Tengo miedo de lo que pasará si lo dejo”:** En una relación abusiva, no es raro tener miedo de dejar a la persona con la que estás. Esto puede ser por varias razones, como temor por tu propia seguridad, o tener miedo de lo que la persona puede hacerse a sí misma. También puedes tener miedo de no ser capaz de hacerlo por tu cuenta. Pero es importante recordar que no estás solo y hay personas que pueden ayudarte en cada paso del camino.

5.6. ¿Qué puedo hacer ahora?

- Busca la ayuda de los servicios locales de apoyo.
- Busca a personas que te aman y apoyan y escúchalos.
- Confía en tus instintos. Si no se siente bien, probablemente no lo estás.

5.7. ¿Qué hacer si esto te suena familiar?

Nadie merece estar en una relación en la que no se siente seguro. Si estás en una relación que crees que pueda ser abusiva, habla con algún adulto de confianza y busca ayuda.

6. La adicción

6.1. ¿Qué es la adicción?

La adicción es básicamente una compulsión a utilizar una determinada sustancia o participar en un comportamiento determinado con el fin de sentirse bien (o, a veces, para evitar sentirse mal).

La adicción no solo se relaciona con el abuso de sustancias, sino que también puede implicar un comportamiento compulsivo. Conocer lo que realmente es la adicción, los diferentes tipos de adicciones, así como los signos y síntomas físicos pueden darte una mayor comprensión de la experiencia de la adicción.

La mayoría de las personas tienen un placer inconfesable, algo que sabemos que debemos hacer en moderación, pero ¿qué pasa cuando el placer se convierte en algo sin lo cual no puedes vivir? Cuando una indulgencia se convierte en algo que no puedes dejar, aunque quieras dejarlo, es posible que estés tratando con una adicción.

La adicción se divide en dos categorías principales:

- **Adicción física:** Es cuando el cuerpo de una persona realmente se ha convertido en dependiente de una sustancia en particular. También a menudo significa que el cuerpo de una persona ha desarrollado una tolerancia para la sustancia, lo que significa que tienen que tomar más y más para sentir los efectos. Una persona con una adicción física sentirá fuertes síntomas de abstinencia si trata de dejarla.
- **La adicción psicológica:** Es cuando el deseo de una persona por una sustancia o conducta proviene de un deseo emocional o psicológico, más que una dependencia física. La mente es una cosa tan poderosa que puede producir síntomas físicos como los de abstinencia incluyendo las ansias, irritabilidad e insomnio.

6.2. Tipos de adicción

Hay un número de diferentes tipos de adicción, incluyendo:

- Drogodependencia.
- Dependencia del alcohol.
- Comportamientos compulsivos (incluyendo el juego, el ejercicio, las compras, el sexo y comer en exceso).

6.3. Los signos de la adicción

Hay varios indicadores que pueden sugerir adicción a una sustancia o conducta.

- **Cómo se siente:**
 - Lo haces como una manera de olvidar los problemas y relajarte.
 - Aislamiento de la familia y los amigos.

- Problemas en la escuela o en el trabajo a causa de ello.
- Robar o vender cosas para seguir haciéndolo.
- Intentos fallidos de dejarlo.
- Ansiedad, ira o depresión.

• **Señales físicas:**

- Cambios en hábitos de sueño.
- Sentirse débil o enfermo al tratar de renunciar a ello.
- Necesidad de hacer más para obtener el mismo efecto.
- Cambios en hábitos alimenticios.
- Pérdida de peso o aumento de peso.

6.4. ¿Cómo obtener ayuda para la adicción?

Hay una serie de servicios que pueden ayudar con ciertos tipos de adicción.

Si no crees que estás experimentando la adicción, pero estás sufriendo de algunos de los síntomas mencionados anteriormente, podrías estar luchando con algo más. Aprende más sobre la depresión.

6.5. ¿Qué puedo hacer ahora?

- Habla con tu orientador o un adulto de confianza.
- Tu médico o alguien en el centro de salud te puede ilustrar más acerca de la adicción.
- Poco a poco, reduce la exposición a la cosa que causa tu posible adicción.
- No sustituyas una adicción por otra.

Taller 13

Quiero ser millonario: la salud mental y emocional en la adolescencia. Parte 2



Tema:

Lidiar durante tiempos difíciles, ayudarse a uno mismo y los demás.



Duración:

90 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo puedo lidiar durante tiempos difíciles? Si me preocupa mi salud mental o mi seguridad, ¿qué puedo hacer? Si me preocupa la salud mental o la seguridad de un amigo o ser querido, ¿qué puedo hacer yo?



Materiales:

Dos sillas frente al tablero del salón.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: salud mental y emocional. Vocabulario: lidiar, salud emocional, optimismo.



Preparación:

- Leer el material de “Salud mental y emocional” del módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero:
 - Llamar a un amigo.
 - Votación del público.
 - 50/50.
- A un lado, también en el tablero, escribe los siguientes números, con el más alto arriba y el más bajo abajo: B/.1,000.00, B/.10,000.00, B/.100,000.00 y B/.1,000,000.00.
- Tomar 15 hojas de papel, doblar por la mitad y cortar. Dibujar en las medias hojas: 10 billetes imaginarios de B/.1,000.00, 10 billetes de B/.10,000.00, 5 billetes de B/.100,000.00 y 5 billetes de B/.1,000,000.00.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar:** “La pelota preguntona”. El orientador realizará una serie de preguntas a los adolescentes para repasar los temas tratados en el taller *Salud mental y emocional en la adolescencia: Parte 1*.
- **Actividad individual y grupal:** “¿Quién quiere ser millonario?”. Los participantes jugarán este juego, adaptado al salón, para descubrir las diferentes maneras de lidiar con tiempos difíciles y situaciones de salud mental.
- **Actividad de cierre:** “La próxima vez que me sienta... haré...”. Se hará un círculo de reflexión

sobre los aprendizajes de la sesión y estrategias de manejar situaciones difíciles en su propia vida y cuando se trata de amigos o seres queridos.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“La pelota preguntona”

1. El orientador le pide a los participantes que se mantengan en sus puestos y se pongan de pie. Les indica que la pelota preguntona no aguanta la curiosidad y quiere hacer más preguntas. Hará varias preguntas similares a la última sesión, porque no recuerda las presentaciones de los expertos.
2. El orientador pide a los participantes que lo miren a los ojos y que hagan contacto visual, para saber si les va a tirar la pelota y la puedan apañar.
3. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del piso y siguen jugando.
4. El orientador entonces procede a plantear sus preguntas, lanzando la pelota preguntona a diferentes participantes cada vez, y pidiéndole a los participantes que se pongan de pie para responder. Espera que el participante responda, y hace su siguiente pregunta.
 - ¿Qué entiendes por salud mental y emocional?
 - ¿Sobre qué trastorno de la salud mental aprendiste y dinos una cosa que recuerdas? (lanzar a al menos 4 participantes, indicándoles que pueden repetir el mismo trastorno, pero deben mencionar diferentes aprendizajes).
 - ¿Cómo empiezan las dificultades de la salud mental o emocional?
 - ¿Qué aspectos similares ves entre la salud física y la salud mental?
 - ¿Cómo se tratan los trastornos de la salud mental?

5. Luego de que hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye, recapitulando algunos conceptos básicos de la salud mental y emocional.
6. Les explica a los participantes: “Ahora nos transportaremos, imaginariamente, al estudio de televisión”.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“¿Quién quiere ser millonario?”

1. El orientador anuncia, “¡Bienvenidos a *Quién quiere ser millonario!*” Donde tendremos ganadores suertudos. Les recuerdo las reglas del juego. Haré mis preguntas y les leeré las respuestas. Ustedes tienen la opción de responder directamente o acudir a los 3 comodines. Estos están escritos en el tablero y son: Llamar a un amigo, 50/50 o Votación del público.
2. El orientador explica que cuando ofrece “Votación del público”, él leerá la pregunta y pedirá que levanten la mano una sola vez para la respuesta que consideren correcta. El concursante contará las manos y decide si usar la votación del público o no.
3. Para la “Llamar a un amigo”, puede preguntarle a cualquier compañero del salón.
4. El 50/50 quiere decir que el orientador lee 2 respuestas, estas incluye una correcta y otra incorrecta, pero no debe cambiar el tono de voz.
5. Si el participante aún no sabe la respuesta a la pregunta, puede adivinar y arriesgar perder el dinero acumulado, o puede optar por no responder la pregunta y quedarse con lo ganado hasta el momento.
6. Para que más personas puedan probar el asiento caliente, solo responderán una pregunta.
7. Vamos a llamar al asiento caliente al primer concursante. El primero en levantar la mano y responder la siguiente pregunta, empezará el juego. “¿Cuál es una señal que estás en una relación abusiva?”

8. Cuando el participante se sienta en el “asiento caliente”, el orientador empieza a leer sus preguntas. Le indica al participante que puede pedirle que repita la pregunta.
9. Le recuerda al público que debe mantenerse atento, porque es muy posible que el participante acuda a ellos.
10. Si el participante no sabe la respuesta, el orientador debe recordarle que puede recurrir a sus comodines: solo puede usar uno, cada vez, durante su turno. También le indica que estas situaciones son parecidas a la vida real, pero son hipotéticas, es decir, inventadas.
11. Empieza la primera pregunta:

“Te estás sintiendo de mal humor porque tuviste un día horrible. ¿Cuál es una buena estrategia para sentirte mejor?”

 - a. Comerme 3 combos de McDonald's.
 - b. Gritarle a la siguiente persona que se cruce por mi camino.
 - c. Tomar 5 minutos para pensar en 3 cosas buenas que me han pasado en mi vida por las cuales me siento agradecido.
 - d. Pensar en todas las personas que tuvieron la culpa de mi mal día.

Nota: La respuesta correcta es la “C”, pero esto no se dice hasta abrir a discusión.

12. Si quiere usar un comodín, se siguen las instrucciones antes mencionadas. Si no responde correctamente, se le agradece su participación. Igualmente, se llama al siguiente participante.
13. Espera que el participante responda, sin decir si la respuesta es o no correcta. Le explica que abrirá la pregunta a discusión. La audiencia debe discutir cuál de las estrategias sería la correcta para sentirse mejor. Pueden conversar con su compañero de atrás.
14. Cuando han discutido por 2 minutos, el orientador anuncia que la respuesta correcta es la “C”, y repite la respuesta. Pide al concursante que comparta por qué cree que esta es la mejor estrategia.
15. Si el concursante había respondido correctamente, se lleva un billete imaginario de B/.1,000.00, y agradece su participación.
16. Para ser el próximo en el asiento caliente, deben responder la siguiente pregunta: ¿Cuáles son algunas señales que se debe buscar ayuda por la adicción?
17. La primera persona en alzar la mano y responder correctamente sube al asiento caliente.
18. Siguiendo pregunta:

Esta pregunta es por B/.10,000.00. “Te sientes abrumado por el estrés, ¿qué puedes hacer?”

 - a. Tomar una hoja y un papel y empezar a escribir cómo te sientes.
 - b. Tratas de tener una conversación mental contigo mismo, convirtiendo tus pensamientos negativos en positivos.
 - c. Te haces la pregunta, ¿qué tan importante es esto?, ¿importará a largo plazo?
 - d. Eliges alguna estrategia de relajación, como la respiración, meditación o ejercicio.

Nota: Es un truco. Todas las respuestas están correctas; no lo diga hasta el final.

19. El orientador abre el espacio para discusión con el grupo. Repite las opciones, y pregunta: ¿Cuáles de estos métodos les parecen más efectivos y por qué? Les pide que compartan con su compañero de al lado.
20. Después de la discusión, el orientador anuncia que todas las respuestas estaban correctas.
21. Si el concursante había respondido correctamente, se lleva un billete imaginario de B/.10,000.00, y agradece su participación.
22. La primera persona en alzar la mano y responder correctamente sube al asiento caliente: Si me siento triste o ansiosa es probable que tengo un trastorno de depresión o ansiedad. ¿Cierto o falso?

Nota: La respuesta correcta es: falso. Todos nos sentimos tristes o ansiosos de vez en cuando. Uno debe buscar ayuda cuando el sentimiento interfiere profundamente, en el día a día, por un tiempo prolongado.

23. Siguiente pregunta:

Esta pregunta es de B/.100,000.00. “Una amiga empezó un chisme sobre ti y se regó por la escuela. ¿Qué te hará sentir mejor?”

- a. Pelearse físicamente con ella.
- b. Empezar un chisme igual de doloroso sobre ella.
- c. Perdonarla.
- d. Quitarle algo que le gusta mucho.

Nota: La respuesta “C” es la correcta, pero no se dice hasta después.

24. El orientador abre el espacio para discusión con el grupo. Pregunta: ¿Cuáles son algunas razones por las cuales resulta mejor para la salud mental perdonar que elegir las otras alternativas? Les pide que compartan con su compañero de al lado en 2 minutos, y le pide a 2 personas que compartan lo que ellas o sus compañeros consideraron.

25. Después de la discusión, el orientador anuncia que la pregunta correcta era la “C” C. Le pide al concursante u otro participante que explique por qué esta es una buena estrategia.

26. Si el concursante había respondido correctamente, se lleva un billete imaginario de B/.100,000.00, y agradece su participación.

27. Para ser el último participante, y tener la oportunidad de ganarse UN MILLÓN DE DÓLARES, debe responder correctamente la siguiente pregunta: “Te das cuenta que no tienes ganas de comer. Se te quitaron las ganas de hacer todas las cosas que normalmente te gusta hacer. A veces empiezas a llorar por ninguna razón. Es posible que estés mostrando señales de:”

- a. Trastorno de la personalidad.
- b. Una relación abusiva.
- c. Depresión.

Nota: La respuesta correcta es la “C”.

28. La primera persona en alzar la mano y responder correctamente sube al asiento caliente.

“¡Bienvenido al asiento caliente! Pon atención, porque la siguiente pregunta es de UN MILLÓN DE DÓLARES”:

29. “Un muy buen amigo te dice que quiere quitarse la vida, pero que si se lo dices a otra persona, más nunca te hablará. ¿Qué debes hacer?”

- a. Prometes no decir nada a nadie. Guardas silencio frente a otros.
- b. Tratas de convencerle tú solo que no lo haga.
- c. Te encierras en tu cuarto con mucha tristeza y piensas que la culpa es tuya.
- d. Le dices a un adulto responsable, aunque te hayan pedido que no lo hicieras.

Nota: La respuesta correcta es la “D”, pero no se anuncia hasta después.

30. El orientador abre el espacio para discusión: ¿Cuál consideran que es la mejor respuesta y por qué?

Les pide a los participantes que discutan en parejas por 2 minutos.

31. Después de la discusión, el orientador anuncia que la respuesta correcta era la “D”.

32. El orientador felicita con mucho entusiasmo a todos los participantes y celebra a los ganadores.

33. En plenaria, el orientador se asegura de reiterar que una persona que dice en voz alta que está pensando en suicidio, está buscando ayuda con solo decirlo. Es importante motivar a la persona a buscar ayuda y a pensar en otras cosas que puede hacer para distraerse, para que los pensamientos suicidas se vayan con el tiempo. Vale la pena recalcar el punto C. La culpa NO es tuya, si tu amigo no está dispuesto a buscar ayuda. Uno no puede controlar a los demás.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión y compromiso final”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir completando, uno a uno, de manera breve y concreta, la frase: “A través de esta actividad he descubierto que...”.
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué ha descubierto a través de la actividad. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué descubrieron con la actividad.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador les dice que ahora deberán volver a contestar, uno a uno, a qué se comprometen para tener buenas

estrategias de lidiar con situaciones difíciles. Por ejemplo: “Me comprometo a tomar 5 minutos al día para anotar 3 cosas en mi vida que me siento contento de haber vivido”. “Me comprometo a calmarme y respirar profundamente cuando esté a punto de explotar”.

5. Una vez terminada la ronda, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencias:

- <http://au.reachout.com/Building-better-coping-skills>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/Factsheets/A/All-about-gratitude>. (Consultado en febrero 2013).
- <http://au.reachout.com/My-friend-is-suicidal>. (Consultado en febrero 2013).



Taller 14

Promover una buena salud mental y emocional entre los adolescentes. Parte 1



Tema:

La salud mental y emocional. Ejercicios y actividades que promueven una buena salud emocional, autoestima, estima por los demás, empatía, superar la adversidad.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la salud emocional? ¿Cómo puedo tener una mejor salud emocional? ¿Qué cosas me gustan de mí mismo? ¿Qué cosas me gustan de mis compañeros? ¿Qué cosas sé hacer bien? ¿Cómo puedo ayudar a los demás a sentirse mejor mental y emocionalmente?



Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.

- Una pelota pequeña (como de tenis) o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: salud mental y emocional.



Preparación:

Leer el material de “Salud mental y emocional” del módulo 5 de esta guía de aprendizaje.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realiza una serie de preguntas a los adolescentes para diagnosticar si recuerdan el concepto de salud mental y emocional estudiado anteriormente. Repasa estos conceptos y refuerza su importancia.
- **Actividad individual y grupal: “Anunciarte”.** El orientador guía a los adolescentes en la realización de un dibujo en el cual plasmarán, por medio de colores, figuras, formas y/o paisajes, lo que les gusta de sí mismos.
- **Actividad de cierre: “Algo que me gusta de ti”.** Los adolescentes reconocen algo positivo de sus compañeros y experimentan los beneficios de la empatía y la estima por los otros.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“La pelota preguntona”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre salud mental y emocional y que, a través de varias dinámicas, van a recordar qué significa este concepto y para qué sirve.
2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.
3. Les explica que van a hacer una dinámica que se llama “La pelota preguntona” y que el juego comienza, simplemente, lanzando la pelota de un participante a otro.
4. Los participantes juegan a lanzar la pelota. El orientador les pide que se miren a los ojos y que hagan contacto visual para que la otra persona sepa que le van a tirar la pelota y la pueda apañar.
5. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del suelo y siguen jugando.
6. Después de unos 3 minutos, el orientador pide la pelota y anuncia que ahora la pelota va a preguntar. Les explica a los adolescentes que va a hacer algunas preguntas y que, a la persona que le lance la pelota, deberá responder la pregunta.
7. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
8. El orientador hace una primera pregunta: ¿Qué entiendes por salud mental y emocional? El orientador lanza la pelota a un adolescente y este debe intentar responder la pregunta.
9. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes adolescentes para que la respondan.
10. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre la salud mental y emocional, y de esta manera,

reforzar algunos conceptos que considere necesarios.

11. El orientador hace el resto de las preguntas. De igual forma, puede repetirlas cuantas veces crea necesario. Sugerencias de preguntas:
 - ¿Por qué es importante tener una buena salud mental y emocional?
 - ¿Cómo es una persona que tiene buena salud mental y emocional?
 - ¿Cómo es una persona que tiene una salud mental y emocional deficiente?
 - ¿Qué cosas concretas podemos hacer para tener una buena salud mental y emocional?
12. Luego de que los participantes hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye comentando y reforzando algunos conceptos básicos de la salud mental y emocional.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Anunciarte”

1. El orientador le da una hoja de papel y un lápiz a cada adolescente.
2. El orientador pone a disposición de los adolescentes pilotos de colores, crayolas y lápices de colores para compartir.
3. El orientador les dice a los adolescentes que piensen en aquellas características propias de las cuales se sienten orgullosos. Les puede hacer preguntas como: ¿Qué elementos de su persona les gustan mucho? Piensen en rasgos físicos que les gustan de ustedes mismos, en rasgos de su personalidad que les gustan, en sus habilidades, en sus talentos, en las cosas que saben hacer bien.
4. Les explica que deberán elaborar un dibujo en el que plasmen estas cosas que les gustan de sí mismos. Cosas físicas, rasgos de su personalidad, talentos y habilidades. Por ejemplo: me gusta mi pelo, me gusta que soy divertida, que

bailo bien y que doy buenos consejos a las personas.

5. El orientador les da la señal para comenzar, les comunica que tienen 15 minutos para terminar esta actividad.
6. Es importante que el orientador pase por el puesto de cada adolescente, para poder apoyar a aquellos que se les está siendo difícil realizar la actividad.
7. Luego de que han transcurrido los 15 minutos, el orientador pide a los participantes que terminen la actividad e invita a 3 voluntarios a que expongan su trabajo frente al grupo.
8. Los 3 voluntarios muestran sus dibujos y se “anuncian”, comentando con el resto qué cosas les gustan de sí mismos y cómo los expresaron en su dibujo.
9. El orientador pide a todos los adolescentes sus dibujos para, posteriormente, pegarlos en el salón de clases, para que todos puedan ver sus trabajos. Se recomienda hacer esto en otro momento, no durante la sesión.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Algo que me gusta de ti”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a hacer un ejercicio que se llama “Algo que me gusta de ti”.
2. Les comunica que la actividad consiste en que cada uno debe decirle al compañero que tiene atrás, algo positivo de su persona, algo que le guste de él.
3. El orientador da el ejemplo: “Yo miro a Carlos y le digo: Carlos, me gusta que tú siempre me saludas por las mañanas. Eres un chico muy respetuoso y educado”.

4. El orientador debe resaltar que debe ser algo verdadero, no está permitido inventar lo que van a decir, deben esforzarse por encontrar algo positivo del compañero.
5. El orientador da la señal para comenzar y ayuda a los participantes durante toda la dinámica. A la mayoría de los adolescentes les cuesta expresar afecto hacia otros, hay que motivar a los adolescentes para que puedan lograrlo.
6. Uno a uno, los adolescentes van diciendo algo positivo del compañero que tienen detrás. Debe ser uno a uno, no todos al mismo tiempo. El resto de los participantes debe escuchar lo que el compañero está diciendo del otro.
7. La dinámica termina cuando todos los participantes hayan hablado. Si hay un adolescente que no ha sido capaz de expresar algo, el orientador debe ayudarlo hasta que pueda lograrlo.
8. El orientador agradece a los participantes su esfuerzo para realizar esta dinámica, les invita a que sean más expresivos con los demás y demuestren afecto por las personas para promover la salud mental y emocional propia y de los otros.



Referencias:

- Arteaga, Alfredo. *El estrés en adolescentes*. Universidad Autónoma Metropolitana, México, 2005.
- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf. (Consultado en febrero 2013).

Taller 15

Promover una buena salud mental y emocional entre los adolescentes. Parte 2



Tema:

Técnicas y estrategias para tener una buena salud mental y emocional.



Duración:

70 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué técnicas y estrategias pueden utilizar los adolescentes para tener una buena salud mental? ¿Qué hacer si me siento mal, deprimido o triste? ¿Cómo lidiar con mis emociones?



Materiales:

- Hojas blancas partidas a la mitad
- Lápices de escribir.
- “Pieza del diálogo”: Una pelota, peluche o cualquier cosa que sirva para ir pasando de mano en mano mientras se conversa en grupo.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: salud mental y emocional.



Preparación:

- Leer los módulos 4 y 5 de esta guía de aprendizaje.
- Seleccionar entre 3 y 4 técnicas y practicarlas antes del taller, para poder enseñarlas a los participantes.
- Cortar 10 hojas de papel blanco a la mitad.
- Escribir en el tablero las frases incompletas de la dinámica para comenzar “Lo que hago es”.
- Memorizar las preguntas del círculo de reflexión final, en el orden indicado, para poder hacerlas.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lo que hago es”.** Actividad diagnóstica para identificar los recursos, técnicas y estrategias que utilizan los adolescentes para manejar sus propias emociones. Introducir e integrar información básica sobre el tema.
- **Actividad grupal: “Promoviendo la salud mental y emocional”.** Ofrecer a los participantes otras técnicas y estrategias para lidiar con sus emociones. Técnicas sencillas, accesibles y aplicables en cualquier momento y lugar.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Actividad para contactar a los adolescentes con estrategias que les permitan descubrir las causas de sus reacciones emocionales y así poder manejarlas cada vez mejor.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (25 MINUTOS):

“Lo que hago es”

1. Para iniciar la actividad, el orientador le explica a los participantes que van a trabajar sobre técnicas y estrategias para promover la salud mental y emocional, y que para esta primera actividad llamada “Lo que hago es” necesitan trabajar en grupos de tres integrantes cada uno.
2. El orientador les indica que para hacerlo de una manera diferente, van a jugar la dinámica de “El naufragio” y luego continúa mencionando las instrucciones del juego.
Instrucciones: Hay un barco en alta mar y, debido a una fuerte tormenta, está a punto de hundirse con todos sus pasajeros. Hay una persona que es el capitán (en este caso el orientador) y el resto son los pasajeros que deben seguir todas las indicaciones del capitán. Cuando el capitán dice: “El barco se hunde, hagan grupos de 2”, todos deben correr y formar los grupos solicitados. Luego el capitán vuelve a repetir la frase, pero cambia de número: “El barco se hunde, hagan grupos de 5”, los participantes deben armar grupos de 5. El orientador repite la misma secuencia varias veces y va cambiando de número. La última orden del capitán debe ser usando el número de integrantes con que se desea agrupar a los participantes, en este caso el número tres.
3. El orientador pide a los adolescentes que se mantengan en esos mismos grupos que se acaban de formar y les dice que van a pasar a la próxima actividad. El nombre de esta actividad es: “Lo que hago es”.
4. El orientador introduce la actividad, comentando a los adolescentes que cada uno de nosotros posee diferentes maneras de expresar las emociones. Además, cada uno tiene formas peculiares de buscar actividades que les ayuden a sentirse mejor y a expresar mejor esas emociones.

5. Luego les reparte a cada grupo la mitad de una hoja blanca y un lápiz de escribir. En esa hoja, cada grupo debe escribir las siguientes frases incompletas:
 - Cuando estoy molesto, lo que hago es...
 - Cuando estoy ansioso, lo que hago es...
 - Cuando estoy avergonzado, lo que hago es...
 - Cuando estoy triste, lo que hago es...
 - Cuando tengo miedo, lo que hago es...
 Estas frases pueden estar escritas previamente en el tablero o el orientador se las puede dictar a los participantes en ese momento.
6. El orientador explica a los participantes que, en sus grupos, deben terminar cada frase, basándose en sus experiencias reales.
7. El orientador da la señal de comenzar. Los participantes comienzan a trabajar.
8. Una vez hayan terminado, cada grupo debe presentar su trabajo al resto de los participantes.
9. Al final de la dinámica, el orientador genera un espacio de diálogo con los adolescentes, haciendo las siguientes indicaciones: “Todos hemos hablado de las cosas que hacemos cuando sentimos ciertas emociones. ¿Estas técnicas les funcionan sí o no? ¿Hay algo que podrían hacer diferente para expresar sus emociones?”
10. Es importante que el orientador guíe el diálogo de manera tal que los adolescentes puedan expresar ideas positivas y nuevas herramientas que puedan ayudarles a manejar de manera más efectiva sus emociones.



Actividad grupal (25 MINUTOS):

“Promoviendo la salud mental y emocional”

1. El orientador comenta a los participantes que hay diferentes maneras de manejar las emociones, como las que ellos mismos acaban de describir. Menciona que es importante rescatar las más positivas y eficientes, para hacerlas parte de las respuestas inmediatas de cada uno, puesto que el manejo o control adecuado de las

emociones tiene un efecto directo en nuestra salud física, mental y emocional.

2. En este momento, el orientador explica a los adolescentes que algunas actividades como los deportes, actividades recreativas, clases de arte, entre otras, nos ayudan a estar en un nivel de energía más óptimo y nos hacen sentir más motivados para manejar de forma adecuada los eventos generadores de emociones negativas, y eso contribuye a la salud mental y emocional de forma general.
3. El orientador les indica que desea compartir algunas otras técnicas de relajación y de manejo de emociones para que pueden hacer uso de ellas. Para esto, requiere que todos sigan las indicaciones que les va ir señalando.
4. El orientador enseña a los participantes entre 3 y 4 técnicas de relajación. Estas técnicas están descritas en el material de apoyo y deben ser previamente seleccionadas por el orientador. Antes de empezar con cada técnica, hace una breve explicación de la misma. Sugerimos realizar las siguientes técnicas: un ejercicio de respiración, la técnica de agarrar los dedos, los ejercicios de acupresión. Estas tres técnicas aparecen descritas detalladamente al final del taller.
5. Luego de realizados los ejercicios, el orientador permite a los participantes hacer preguntas y comentarios relacionados con el tema que se acaba de trabajar.



Actividad de cierre (20 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo y se sienten en el piso. Si no es posible hacer un gran círculo y sentarse en el suelo por problemas de espacio, los participantes pueden quedarse sentados en sus sillas/pupitres.
2. El orientador les comenta que para lograr una adecuada expresión de las emociones, es nece-

sario crear formas o pasos que permitan identificar qué estamos sintiendo y por qué un evento en especial nos genera ese tipo de emoción.

3. El orientador les indica que para trabajar este tema vamos a utilizar un objeto como la “pieza del diálogo”, que se va a pasar en orden, de mano en mano, y que la persona que la tenga le tocará la oportunidad de hablar mientras que el resto tendrá la oportunidad de escuchar. Nadie puede hablar si no tiene la “pieza del diálogo” en sus manos.
4. El orientador explica que tiene algunas preguntas y para que todos puedan responder va a pasar la “pieza del diálogo”.
5. El orientador inicia la actividad con la frase: “Cada uno de nosotros va a mencionar alguna emoción que experimenta con frecuencia”. El orientador debe responder primero, para modelar la dinámica y luego pasa la pieza a su mano derecha o izquierda. La “pieza del diálogo” debe completar el círculo y llegar al orientador nuevamente, para que este realice la siguiente pregunta: ¿Qué hace cada uno cuando siente esa emoción? Pasan nuevamente la “pieza del diálogo” y todos van respondiendo la pregunta. Cuando todos han contestado, el orientador hace una tercera pregunta: ¿Hay algo que podrías hacer diferente para expresar esa emoción?
6. Al final del ejercicio, el orientador agradece a los adolescentes por su apertura y sinceridad, e integra la información dada por los participantes para hacer una conclusión del tema. Es importante resaltar que todos debemos darnos la oportunidad de sentir y expresar nuestras emociones, y que se debe hacer de una manera adecuada; por lo tanto, siempre debemos estar atentos a los eventos que nos generan reacción emocional y al tipo de reacción que tenemos. Un buen aliado en estos casos son las personas de confianza que nos pueden hacer la función de espejo, ven lo que nosotros no podemos ver y nos retroalimentan positivamente.



Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Cane, Patricia. www.capacitar.org © 2005. (Consultado en febrero 2013).
- Hidalgo, Viviana. Psicología@saborysalud.com. (Consultado en febrero 2013).





MATERIAL DE APOYO

1. Técnicas de sanación y manejo del estrés

1.1. Consejos generales

- Somos responsables de la manera en la que manejamos nuestros pensamientos, lo cual a su vez, tiene gran influencia en el manejo que le damos a las emociones.
- No hay que justificarse diciendo que uno es así. Puedo ser capaz de manejar de manera correcta mis emociones.
- Las emociones no deben negarse ni censurarse, sino expresarse de manera asertiva, sin afectar a otros.
- Para poder conocer las emociones, es importante dejarlas fluir, permitirnos sentir las y no reprimirlas.
- Es útil también informarse y educarse en todo lo referente a las emociones; esto le facilitará reconocer su presencia y distinguir qué tipo de emoción es la que está fluyendo. De esta forma, se hará más sencillo aceptarla y, por ende, expresarla de una forma adecuada.
- La expresión de las emociones debe ser oportuna, externarse en el lugar y momento adecuado. En todo caso, hay situaciones en que es necesario postergarla, mas nunca bloquearla o reprimirla.
- No expresar las emociones puede llegar a generar serios problemas de salud, enfermedades psicósomas, etc.
- En caso de que se le dificulte mucho manejar alguna emoción en especial, es bueno que busque recursos e información para aprender técnicas de relajación o de autocontrol mental.

2. Técnicas para manejar las emociones

2.1 Ejercicios de respiración

Respirar profundamente varias veces, en un momento difícil, puede cambiar completamente la manera en que resolvemos una situación. La respiración combinada con imágenes de luz o de la naturaleza puede promover sentimientos de paz, calma y una mejor manera de ver las situaciones.

2.1.1. Respiración para manejar emociones, tales como la desesperación, ira, miedo:

Esta respiración se puede realizarse sentados e incluso de pie, cuando vas en un bus o antes de salir de casa; es decir, se aplica a diferentes lugares.

- Inhala hasta sentir que llenas tus pulmones y contén la respiración contando mentalmente hasta cinco; y luego vas dejando salir el aire, a la vez que cuentas mentalmente hasta cinco.
- Repites este ejercicio tantas veces sea necesario, hasta que sientas que han disminuido las sensaciones incómodas.
- Cuando hayas dominado esta respiración, puedes empezar a hacerlo contando hasta 7, luego hasta 10; y así, sucesivamente, hasta un número con el que te sientas cómodo, y que no sientan mareo.

2.1.2. Respiración abdominal: Siéntese cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y con los ojos cerrados. Respire profundamente y concéntrese en usted misma, dejando ir todas sus preocupaciones y pensamientos. Ponga las manos en su estómago, inhale profundamente por la nariz e imagine el aire que circula hacia abajo por su cuerpo, hasta llegar a su abdomen. Imagine que su abdomen se llena con el aire como si fuera un globo. Detenga la respiración por unos momentos y luego exhale lentamente por su boca, contrayendo los músculos de su abdomen, dejando salir toda la tensión de su cuerpo. Continúe con la respiración abdominal por unos minutos. Si durante esta práctica vienen pensamientos a su mente, déjelos ir, concentrándose en el movimiento del aire que está entrando y saliendo de su cuerpo.

2.2. Agarrando los dedos para balancear la energía emocional

La siguiente práctica es una manera simple de manejar las emociones agarrando cada dedo de la mano. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía, conectado con los diferentes órganos del cuerpo. Agarrando el dedo indicado se puede drenar y equilibrar el flujo de energía. Mientras usted agarra un dedo, generalmente, en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía. Esto indica que la energía está fluyendo y que está equilibrada. Agarrando cada dedo mientras respira profundamente, puede traer alivio y sanidad tanto emocional como física. Esta práctica es una herramienta muy útil, que podemos usar a diario. En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, esta práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor. Esta práctica puede hacerse para ayudar a los niños cuando están llorando o cuando están haciendo berrinche. Está práctica también puede hacerse como una meditación con música o antes de dormir, para liberarse de los problemas del día y así ayudar al cuerpo, mente y espíritu a relajarse. También se puede usar con personas que tienen mucho miedo, ansiedad, enfermedad o que están muriendo.

2.2.1. La práctica: Agarrar cada dedo con la otra mano, mientras respira profundamente por 2-5 minutos. Exhalar despacio, imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de su cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, paz y sanación.

- El dedo pulgar (gordo) es el dedo que representa el dolor, el duelo, las lágrimas.
- El dedo índice es el que representa el miedo, el terror, el pánico.
- El dedo del medio representa el enojo, la rabia, el resentimiento.
- El dedo anular representa la ansiedad y los nervios.
- El dedo pequeño representa la falta de autoestima.

2.3. Ejercicios de acupresión para aliviar el estrés

• Para aliviar el estrés y el agotamiento:

- **La coronilla:** Sostenga suavemente la coronilla de la cabeza con sus manos durante varios minutos. Esto sirve para aliviar la pesadez, el cansancio y el estrés.
- **En la frente entre las cejas:** Con las puntas de los dedos de una mano, sostenga el área sensible entre las cejas, donde la nariz se conecta con la frente, esto le ayudará a aliviar el estrés y el cansancio. Mantenga el área sostenida durante 5 minutos.

- **Base del cráneo a los lados de la cabeza:** Entrelace los dedos de las manos y ponga sus manos detrás de la cabeza, y con los pulgares presione los lados derecho e izquierdo de la base del cráneo; presione suavemente en el vacío entre los músculos y los huesos.
- **Para aliviar la ansiedad y las crisis:**
 - **Punto afuera de la muñeca:** Presione durante varios minutos en el vacío que se siente en la parte de afuera de la muñeca, abajo del dedo pequeño.
 - **Puntos sobre los hombros:** Con las puntas de sus manos, sostenga los puntos sobre sus hombros. Puede cruzar los brazos, para que esté en una posición más cómoda. Mantenga esta posición durante el mayor tiempo posible.
- **Para los desmayos, presión baja y crisis:**
 - **Punto debajo de su nariz:** Con la punta o el nudillo de su dedo índice, presione el punto debajo de su nariz, arriba de su labio superior.

Taller 16

Reconociendo mis emociones



Tema:

Reconocimiento y manejo de las emociones para tener buena salud mental. ¿Qué siento? ¿Qué me pasa: alegría, dolor, miedo, rabia, enojo, sorpresa, euforia, etc.? ¿Cómo se sienten y manifiestan estas emociones en mi vida?



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué son las emociones? ¿Qué siento? ¿Por qué son importantes las emociones en mi vida? ¿Cómo se sienten y manifiestan las emociones en mi vida? ¿Puedo expresar mis emociones con libertad?



Materiales:

- Hojas blancas partidas a la mitad.
- Lápices de colores o bolígrafos.
- Opcional: sombreros, lentes, pelucas, disfraces.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre las diferentes emociones que existen y que experimentan todos los seres hu-

manos; la importancia de reconocerlas y expresarlas, para la salud mental y emocional de cada individuo.



Preparación:

- Leer los módulos 5 y 6 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir, en 15 tarjetas diferentes, el nombre de cada una de las siguientes emociones: frustración, enojo, miedo, depresión, ansiedad, confusión, celo, vergüenza, preocupación, resentimiento, timidez, aburrimiento, soledad, fracaso, desesperación.



Resumen de la lección:

• Dinámica para comenzar:

“**Exposición dialogada**”. Actividad para sondear los conocimientos de los participantes, introducir e integrar información sobre el tema.

• Actividad grupal:

“**El producto mágico**”. Los participantes tienen la oportunidad de reconocer una emoción, actuarla y reflexionar en grupo sobre una manera positiva de manejar esa emoción.

• Actividad de cierre:

“**Círculos de reflexión**”. Los adolescentes expresan cómo se sentían cuando llegaron al taller y cómo se sienten después de haber realizado la actividad.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Exposición dialogada”

1. Para iniciar la actividad, el orientador le pide a los participantes que se sienten en un círculo, y les explica que se trabajará el tema “Reconociendo mis emociones”.
2. El orientador introduce la información básica sobre las emociones, generando preguntas a los adolescentes de una manera participativa. Las respuestas individuales pueden ser integradas y utilizadas para construir conceptos, ideas y opiniones de forma grupal.
3. El orientador puede hacer preguntas como:
 - ¿Qué son las emociones para ustedes?
 - Mencionen ejemplos de emociones.
 - ¿Cómo expresan ustedes las emociones (alegría, dolor, ira, etc.)?
 - ¿Cómo percibimos las emociones en las demás personas?
 - ¿Para qué nos sirven las emociones?
 - ¿Cuáles son los beneficios de las emociones para el ser humano?
 - Mencione ejemplos de emociones que generen mucha energía (alegría, ira, frustración, enamorado).
 - Mencione ejemplos de emociones que generen poca energía (tristeza, aburrimiento, abrumado).
4. Durante la actividad, el orientador va resumiendo las respuestas que los participantes aportan a cada pregunta, de manera que se resalte la información más relevante.
5. El orientador concluye la actividad reforzando los conceptos aprendidos y utilizando frases que los mismos participantes hayan proporcionado durante la conversación anterior.



Actividad grupal (35 MINUTOS):

“El producto mágico”

1. El orientador comenta a los participantes que muchas veces nuestras emociones pueden irse fuera de control; y, cuando esto pasa, nos gustaría tener un “antídoto” o un “producto mágico” que nos ayudara a regular las emociones.
2. El orientador pregunta a los adolescentes: “¿Qué han hecho ustedes en algunas ocasiones para equilibrar las emociones que se han salido de su control?”.
3. Luego de que algunos adolescentes comenten sobre sus experiencias, el orientador los invita a que formen grupos de 3 participantes.
4. El orientador le entrega a cada grupo una tarjeta con el nombre de una emoción escrita dentro. Dependiendo de la cantidad de grupos, puede haber dos grupos con una misma emoción.
5. Se les pide a los participantes que:
 - Diseñen un producto que le dé un giro positivo y alegre a la emoción que les tocó.
 - Elaboren un comercial para vender el producto creado al resto de los participantes. Esto es una dramatización del producto.
6. El orientador les dice: “Ustedes son los creativos de una publicitaria muy famosa que se dedica a hacer comerciales originales y súper exitosos. Ahora les solicitaron este material que tienen que trabajar. El producto debe equilibrar esa emoción o hacer que las personas se sientan mejor”.
7. Durante la actividad, el orientador debe estar atento para ayudar a los grupos con la tarea asignada.
8. Les puede facilitar a los adolescentes algunos artículos que haya en el salón, o que pertenezcan a los propios participantes, para hacer su presentación (sillas, tizas, libros, corbatas, pañuelos, guantes, sombreros, lentes, etc.).
9. Cuando el orientador observe que ya los grupos están preparados para presentar su pro-

ducto y su comercial, hace una plenaria para que cada grupo se presente frente a todos.

10. Antes de la presentación de cada grupo, el orientador dice a los demás que estos son actores muy importantes y por esta razón hay que llamarlos de una forma diferente. La manera de llamarlos a escena será la siguiente: dicen “luces” (mientras abren y cierran las manos), “cámara” (mientras hacen las mímicas como si estuviesen grabando con una cámara de video) y “acción” (dando un solo aplauso muy fuerte todos al mismo tiempo).
11. El orientador modela cómo llamar a los grupos una vez, luego los participantes llaman al grupo que se va a presentar y así, sucesivamente, con cada uno de los grupos que se presenten.
12. Cuando todos los grupos hayan presentado su dramatización, termina la actividad.
13. El orientador felicita a los participantes por su actuación.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.

2. Les explica que cada uno va a expresar con qué estado de ánimo llegó al taller y cómo se siente ahora.
3. El orientador comienza la ronda expresándose. Por ejemplo: “Yo llegué al taller desanimado, con sueño y me voy contento, con energía”.
4. Cada joven, uno a uno, en orden, va expresando su estado de ánimo cuando llegó al taller y el que tiene ahora.
5. Cuando todos hayan terminado, el orientador cierra el taller comentando que el sentido del humor y la risa son herramientas muy efectivas para combatir el estrés.
6. El orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin a la sesión.



Referencia:

Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.

Taller 17

El estrés. Parte 1



Tema:

Manejo del estrés en adolescentes. ¿Qué es el estrés? ¿Qué cosas nos generan estrés? ¿Qué tan estresado estoy? ¿Cómo combatirlo?



Duración:

50 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el estrés? ¿Por qué sentimos estrés? ¿Qué tipos de estrés existen? ¿Cuáles son las causas y consecuencias del estrés? ¿Cómo sé si estoy estresado? ¿Qué puedo hacer para disminuir el sentimiento de estrés?



Materiales:

Una pelota u objeto que sirva para jugar “La papa preguntona”.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Vocabulario: estrés, reto, amenaza, mecanismo de defensa, estrategias de afrontamiento del estrés.



Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Leer el material teórico de apoyo sobre el estrés que aparece al final del taller.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La papa preguntona”.** Diagnóstico para descubrir cuánto saben los participantes sobre el estrés e introducir información básica sobre el tema.
- **Actividad grupal: “La entrevista”.** Los participantes se dividen en pares y toman turnos para entrevistarse. El orientador sugiere una serie de preguntas, para que los participantes compartan una experiencia en la que se han sentido estresados.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre cómo se sienten después del taller y se comprometen consigo mismos a utilizar una estrategia de afrontamiento del estrés, para combatir situaciones estresantes en su vida.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“La papa preguntona”

1. El orientador le pide a los participantes que se sienten en un círculo y les da una pelota o cual-

quier objeto que sirva para pasar de mano en mano.

2. Les explica que van a jugar “La papa pregunta”, esta actividad es muy parecida a “La papa caliente”.
3. Mientras el orientador aplaude, los participantes van pasándose la pelota de mano en mano.
4. Cuando el orientador deja de aplaudir, el participante que tiene la pelota en sus manos deberá contestar una pregunta que le hará el orientador. Algunas de las preguntas que puede hacer el orientador son:
 - ¿Qué es el estrés?
 - ¿El estrés es positivo, negativo, o ambas cosas?
 - ¿Qué cosas nos estresan?
 - Una cosa que podemos hacer para combatir el estrés es...
5. El orientador debe ir aportando información a las respuestas que den los participantes.
6. “La papa” va pasando de mano en mano en mano, al ritmo de las palmas del orientador, y la acción se detiene para responder a las preguntas. El orientador puede proponer ritmos rápidos y ritmos lentos para hacer el ejercicio dinámico y entretenido.



Actividad grupal (25 MINUTOS):

“La entrevista”

1. El orientador pide a los participantes que se dividan en pares. Les explica que cada pareja va a realizar una entrevista y que deben turnarse para que ambos sean entrevistados.
2. El orientador explica a los participantes que para hacer la entrevista van a utilizar las preguntas que va a escribir en el tablero en ese momento. El orientador escribe en el tablero las preguntas y las va leyendo en voz alta, para que los adolescentes las vayan comprendiendo. Las preguntas son las siguientes:
 - Describe detalladamente una situación en la que te hayas sentido estresado: ¿Qué fue lo

que pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuál fue el estresor, qué cosa específica te causó estrés?

- ¿Qué hiciste para combatir el estrés?
 - ¿Cuál fue el resultado? ¿Cómo terminó la situación?
3. El orientador les explica a los participantes que hay dos personajes por interpretar: el entrevistador y el entrevistado.
 4. El orientador les explica a los adolescentes que deberán hacer las preguntas que aparecen en el tablero a sus compañeros y luego deberán cambiar de turno.
 5. El orientador motiva a los participantes para que desarrollen su rol de entrevistado y entrevistado de forma comprometida y enérgica.
 6. El orientador da la señal para que comience la primera entrevista y, cuando todos hayan terminado, da la señal para que se cambien de rol.
 7. Cuando todos los participantes hayan terminado, el orientador invita a dos o tres parejas voluntarias (dependiendo del tiempo que tengan disponible) para que compartan sus experiencias con el resto del grupo.
 8. Ambos participantes cuentan lo que le sucedió a su compañero, cómo se sintió, qué hizo para combatir el estrés y como terminó la situación.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.
2. Les explica que cada uno va a expresar con un gesto cómo se siente después de haber realizado el taller: feliz, relajado, cansado, aburrido, etc.
3. El orientador aclara que no pueden hablar, solo hacer un gesto con el cuerpo, el gesto puede ir acompañado por un sonido, si desean.
4. El orientador debe comenzar la ronda.
5. Cada joven, uno a uno, en orden, va expresando con un gesto cómo se siente.
6. El orientador debe comenzar la ronda.

7. Luego de terminar con la ronda de los gestos, el orientador le pide a los participantes que piensen en una estrategia o herramienta para combatir el estrés, con la que se van a comprometer. Es un compromiso consigo mismos, de ahora en adelante, cuando se sientan estresados, utilizarán esta herramienta.
8. El orientador les indica que van a hacer una ronda en la que cada uno deberá decir la estrategia que se compromete a ejecutar.
9. Cuando todos hayan terminado, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



Referencias:

- Arteaga, Alfredo. *El estrés en adolescentes*. Universidad Autónoma Metropolitana, México, 2005.
- http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf. (Consultado en febrero 2013).





MATERIAL DE APOYO

1. ¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo frente a cambios en nuestro ambiente, que percibimos como peligrosos, preocupantes o irritantes. El estrés es un componente natural en nuestro desarrollo y adaptación al medio ambiente. Dependiendo de la situación, percibimos los cambios en nuestro entorno como retos o amenazas. El estrés puede ser algo bueno cuando permite que las personas se protejan de situaciones que les producen malestar. Esto ocurre cuando el estrés genera la fuerza y la motivación que uno necesita para movilizarse y concretar sus metas. El estrés puede ser agudo, de duración corta; o crónico, de larga duración. El efecto del estrés puede ser positivo o negativo, dependiendo de cómo lo percibimos y de nuestra habilidad para enfrentar las causas que lo motiva.

2. Cosas que nos estresan

Las cosas que nos estresan son conocidas como estresores. Hay ocho categorías de estresores que son:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente; por ejemplo: trabajar bajo estrés, hacer una tarea a última hora.
- Estímulos ambientales dañinos; por ejemplo: una tormenta, una plaga de mosquitos.
- Percepciones de amenaza y peligro; por ejemplo: un incendio que está cerca, caminar por una calle oscura y peligrosa.
- Alteración de las funciones fisiológicas; por ejemplo: enfermedades, adicciones.
- Aislamiento y confinamiento; por ejemplo: estar privado de libertad.
- Presión de grupo: por ejemplo: presión para consumir alcohol y/o drogas.
- Frustración.

3. Estrategias de afrontamiento

Existen algunas estrategias que podemos aplicar para combatir el estrés. Algunas de estas herramientas son:

- No preocuparse por las cosas que no se pueden controlar; por ejemplo: el clima.
- Hacer algo al respecto de las cosas que sí se pueden controlar; por ejemplo: mejorar las calificaciones, ser puntual, ser responsable, etc.
- Prepararse lo mejor que se pueda para sucesos que se saben pueden ocasionar estrés; por ejemplo: los exámenes trimestrales.
- Pedir ayuda a amigos, familiares o a profesionales cuando se tiene un problema.
- Fijarse metas realistas, tanto en la casa, como en la escuela o en el trabajo.
- Hacer ejercicio físico.
- Meditar y practicar técnicas de relajación.
- Desarrollar actividades sociales y pasatiempos.
- Intentar ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.
- Organizar bien el tiempo. Priorizar y estructurar las actividades diarias.
- Mantener una dieta saludable.

Taller 18

El estrés. Parte 2



Tema:

Creatividad para combatir el estrés. ¿Qué es el estrés? ¿Qué cosas nos producen estrés? Uso de la creatividad para combatir el estrés.



Duración:

45 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el estrés? ¿Cómo puedo combatirlo? ¿Qué juegos y actividades creativas me ayudan a prevenir y/o combatir el estrés?



Materiales:

Una bolígrafo o lápiz de escribir por cada dos participantes.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos del taller *El estrés. Parte 1*.
Vocabulario: estrés, estresores, estrategias de enfrentamiento.



Preparación:

- Repasar el taller anterior.
- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Cierto y falso con el cuerpo”.** El orientador realizará una serie de preguntas para repasar los conceptos aprendidos en el taller *El estrés. Parte 1*. Los participantes deberán responder “cierto o falso” utilizando su cuerpo. A través de esta actividad, se pretende que los participantes se reconecten con el tema y se preparen para el trabajo grupal.
- **Actividad grupal: “El juego de la risa”.** Los participantes se dividen en pares. Por medio de este ejercicio, los adolescentes aprenderán, vivencialmente, que el sentido del humor y la risa son herramientas efectivas para combatir el estrés.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes hacen una autoevaluación de su estado de ánimo antes y después del taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Cierto y falso con el cuerpo”

1. El orientador le explica a los participantes que el día de hoy van a realizar la segunda parte del taller sobre el estrés. Les dice que para comen-

zar, van a repasar algunos de los conceptos aprendidos en la primera parte del taller.

2. Les pide que se pongan de pie y les explica que realizará una serie de enunciados a los que el grupo deberá contestar “cierto o falso”, pero que este no es un “cierto o falso” cualquiera, sino que deberán decirlo con el cuerpo: Si la respuesta es “cierta”, los participantes deberán agruparse todos muy juntitos en una esquina del salón, pegados unos con otros. Si la respuesta es “falsa”, los participantes deberán sentarse en el piso del salón, cada uno en su sitio, no juntos, sino de manera individual.
3. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
4. Algunos de los enunciados que puede hacer el orientador son:
 - El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo frente a cambios en nuestro ambiente que percibimos como peligrosos, preocupantes o irritantes.
 - Consumir alcohol es una buena estrategia para combatir el estrés.
 - La natación ayuda a combatir el estrés.
 - El sentido del humor y la risa ayudan a combatir el estrés.
 - Es bueno aislarse de todos cuando uno se siente estresado.
 - Hacer las tareas a última hora es relajante y no produce estrés.
 - Es bueno buscar ayuda de los adultos cuando uno se siente estresado.
5. Los enunciados que se mencionan en el punto anterior son algunas sugerencias, el orientador puede agregar más enunciados para enriquecer el ejercicio.
6. El orientador debe ir apoyando a los participantes para que respondan adecuadamente al ejercicio, puede repetir las preguntas y variar el ritmo de las mismas, para hacer que la actividad sea dinámica y divertida.
7. Mientras realiza el juego, puede ir comentando información teórica sobre el estrés, para reforzar algunos conceptos sobre el tema.



Actividad grupal (15 MINUTOS):

“El juego de la risa”

1. El orientador le comunica a los participantes que van a realizar un juego llamado “El juego de la risa.”
2. Le pide a los participantes que se dividan en pares.
3. Cada par de participantes deberá sentarse en el piso, uno frente al otro.
4. Cada pareja de participantes debe tener una bolígrafo o un lápiz.
5. El orientador les demuestra a los adolescentes cómo es el juego. Les explica que uno de los dos participantes de la pareja deberá tomar la bolígrafo con una mano y alzar el brazo, para luego dejarla caer.
6. Cuando la bolígrafo esté en el aire, el otro estudiante, el que no lanza la bolígrafo, debe reírse a carcajadas lo más alto posible. Inmediatamente que la bolígrafo aterriza en el suelo, debe permanecer en silencio completo y poner la cara lo más seria posible, mientras mira fijamente a los ojos de su compañero.
7. El orientador hace el juego con un estudiante, para dar el ejemplo a los demás, y comprueba que todos han comprendido las indicaciones.
8. El orientador señala que la persona que se ríe o pierde la compostura cuando debería estar serio y mirando a los ojos al compañero (cuando la bolígrafo está en el suelo) pierde y el compañero le hace una “anotación”.
9. No es una anotación literal, sino que el compañero lleva el recuento de las veces que pierde en su cabeza.
10. El orientador da la señal para comenzar el ejercicio. Todos los participantes deben comenzar al mismo tiempo.
11. Luego 5 minutos, el orientador solicita que se cambien de rol. O sea, el estudiante que lanzaba la bolígrafo ahora es quien debe reírse; y el estudiante que se reía, ahora es quien debe lanzar la bolígrafo.

12. El orientador da otros cinco minutos para que los participantes realicen el ejercicio luego del cambio de rol.
13. El juego termina cuando ambos participantes han ejecutado los dos roles.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.
2. Les explica que cada uno va a expresar con qué estado de ánimo llegó al taller y cómo se siente ahora.
3. El orientador comienza la ronda expresándose. Por ejemplo: “Yo llegué al taller desanimado, con sueño y me voy contento, con energía”.
4. Cada joven, uno a uno, en orden, va expresando el estado de ánimo que tenía cuando llegó al taller y el que tiene ahora.
5. Cuando todos hayan terminado, el orientador cierra el taller comentando que el sentido del humor y la risa son herramientas muy efectivas para combatir el estrés.

6. El orientador agradece a los adolescentes su participación.



Referencias:

- <http://aacap.org/page.wv?name=Helping+Teenagers+with+Stress§ion=Facts+for+Families>. (Consultado en febrero 2013).
- http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#. (Consultado en febrero 2013).
- http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf. (Consultado en febrero 2013).
- <http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief/SR00034>. (Consultado en febrero 2013).
- http://www.pbs.org/arts/gallery/native_games_of_the_north/02_laughing_game/. (Consultado en febrero 2013).
- <http://www.webmd.com/balance/features/give-your-body-boost-with-laughter>. (Consultado en febrero 2013).

Taller 19

Llevar una vida saludable para combatir el estrés



Tema:

Manejo del estrés en adolescentes. Promoción de hábitos de vida saludable para combatir el estrés en adolescentes.



Preparación:

Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



Duración:

50 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué técnicas puedo utilizar diariamente para prevenir y manejar el estrés? ¿Cómo respiro mejor? ¿Para qué sirve la meditación y cómo se practica? ¿Qué debo comer?



Materiales:

Ropa cómoda (en el caso de la escuela, los uniformes funcionan).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Vocabulario: respiración profunda y meditación.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Respiro con consciencia”.** Técnica para respirar de manera más adecuada, para evitar y manejar el estrés, en el día a día.
- **Actividad grupal: “Medito”.** Los participantes realizan un ejercicio de meditación que aprovecha la técnica de respiración de abdomen, para introducirlos a la práctica diaria de meditación, como una medida internacionalmente reconocida para fomentar el bienestar y manejo del estrés.
- **Actividad de cierre: “Reflexión y acción”.** Los participantes reflexionan sobre los efectos de los ejercicios, sobre cómo complementarlos con una buena nutrición diaria y se plantearán cómo practicar las técnicas cada día.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Respiro con consciencia”

1. El orientador les dice a los participantes que van a hacer un ejercicio colectivo de respiración, para aprender una técnica que les puede ayudar, en el día a día, a estar más relajados y saludables.

2. El orientador inicia reflexionando que respirar es la base de la vida y la fuente de oxígeno del cuerpo. Pregunta a los participantes si están conscientes de su respiración o si es algo a lo que no le ponen atención. Algunos adolescentes participan y comparten.
3. El orientador reflexiona que mucha gente suele estar más cansada y estresada cuando las respiraciones son más cortas y rápidas, y comenta que es altamente beneficioso respirar profundo y lento, de manera consciente.
4. El orientador pide a los participantes que se pongan de pie con sus pies abiertos a la misma distancia de los hombros y los brazos, al igual que las manos relajadas a los lados del cuerpo.
5. Pide a los participantes que cierren los ojos y que se relajen, enfocando su atención en el abdomen bajo u ombligo, e imaginando que tienen un globo pequeño en ese espacio.
6. Seguidamente, les pide que respiren lenta y profundamente, imaginando que están inflando el globo; es decir, permitiendo que el abdomen aumente su volumen durante el ejercicio.
7. Luego, les pide que mantengan el aire por 1 o 2 segundos antes de exhalar por la boca, como si soplaran una vela, lentamente, mientras que imaginan que el globo se desinfla poco a poco.
8. El orientador puede pedirle a los participantes que coloquen su mano en el estómago y/o que se aseguren de no estar respirando con el pecho, si no con el estómago.
9. El ejercicio debe ser repetido al menos unas 10 veces, asegurando que cada estudiante lo realice según se sienta cómodo, sin presión, e indicando que suspenda en caso de sentir cualquier incomodidad.
10. El orientador debe preguntar a los participantes cómo se sienten luego del ejercicio, si más relajados, tensos, tranquilos, energizados, etc.
11. El orientador puede sugerir que hagan el ejercicio cada día, en la mañana, antes de iniciar las clases; y al final del día, antes de salir de clases, con unas 10 repeticiones, al igual que siempre que se sientan tensos.

12. El orientador ha de cerrar el ejercicio reflexionando sobre la importancia de hacernos conscientes de la respiración, especialmente cuando nos sentimos ansiosos o estresados.



Actividad grupal (25 MINUTOS):

“Medito”

1. En primer lugar, el orientador comenta a los participantes sobre el reconocimiento internacional que tiene la técnica de meditación para fomentar el bienestar integral, incluyendo el manejo del estrés. Explica además, que al meditar, los pensamientos se calman y se desarrolla una destreza importante para el enfoque y concentración.
2. Así también, comenta que la meditación es un estado que se experimenta: 1) cuando la mente está libre de pensamientos; 2) cuando la mente se enfoca en un solo objeto, incluyendo la respiración de uno mismo; y 3) cuando se piensa en un solo asunto, como pensar acerca del compañerismo o la bondad.
3. El orientador solicita a los participantes que se sienten cómodamente y que se dispongan a relajarse, manteniendo la espalda recta. Les pide que respiren suave y lentamente desde sus estómagos (el enfoque ombligo) y no desde el pecho. El grupo hace 3 respiraciones profundas.
4. El orientador solicita que, muy suavemente, muevan la cabeza en círculos, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Luego, les pide que miren hacia abajo y que traten de colocar su quijada en su pecho por un momento.
5. Acto seguido, les dice que sacudan las manos suavemente a los lados. El orientador ha de recordarles a los participantes que es importante que mantengan la espalda recta y que se mantengan en silencio.
6. El orientador pide a los participantes que cierren los ojos y que, una vez cerrados, sencillamente relajen su mente y no hagan esfuerzo alguno para pensar acerca de nada. Sugiere que se enfoquen en la respiración única y exclusivamente,

escuchándola, apreciándola y sintiendo cómo entra el aire por la nariz, cómo se siente cuando entra al organismo, cómo naturalmente se infla el abdomen y cómo el aire sale lentamente, por la nariz. Este ejercicio se mantendrá por 5 minutos constantes.

7. El orientador da la indicación de que deben abrir los ojos y asegurarse de que tienen la espalda recta. Seguidamente, vuelve a pedir que cierren los ojos y que se enfoquen en la respiración, ahora por 2 minutos.
8. Al pasar los 2 minutos, les pide que vuelvan a abrir los ojos.
9. El orientador ha de preguntarle a los participantes cómo se sintieron, en su cuerpo, en su mente, y si sintieron alguna emoción particular. Este ejercicio de compartir se realizará en un máximo de 10 minutos.
10. El orientador ha de solicitar una última vez que cierren los ojos y que se enfoquen en su respiración por 2 minutos más, inhalando lentamente por la nariz, permitiendo que el abdomen aumente su volumen por la entrada del aire, enfocando todo pensamiento únicamente en la respiración y el aire que entra y, finalmente, exhalando suavemente y lentamente por la nariz.
11. Luego de los 2 minutos, los participantes abren los ojos suavemente y permanecen sentados.
12. El orientador sugiere a los participantes que practiquen el ejercicio en casa, todos los días, pudiendo iniciar recién despiertan, por 2 minutos en la mañana, durante la primera semana. Luego, recomendando que durante la segunda semana lo hagan por 5 minutos y que suban gradualmente, según su concentración mejore, hasta un máximo de 20 minutos.

2. Les explica que cada uno va a expresar, con un gesto, cómo se siente después de haber realizado el taller: feliz, relajado, cansado, aburrido, etc. Los participantes comparten abiertamente sus expresiones sobre los ejercicios.
3. El orientador comenta que como toda disciplina, toma tiempo lograr concentrarse y lograr consciencia de cómo respiramos, al igual que meditar, por lo que sugiere la práctica diaria de meditación, recién se despiertan y/o antes de dormir, cada día, como una estrategia para el bienestar integral.
4. El orientador habla sobre la relevancia de complementar estos ejercicios con el descanso diario de 8 horas de sueño y una buena alimentación.
5. El orientador pide a los participantes que compartan 2 cosas que han escuchado en cuanto a la nutrición adecuada. Cada joven, uno a uno, en orden, va expresando las dos cosas más relevantes que ha escuchado al respecto, mientras el orientador y los participantes escuchan.
6. El orientador resalta la importancia de tener una dieta balanceada, que permita que el cuerpo tenga todos los nutrientes necesarios para desarrollarse y recomienda que siempre elijan, de entre lo que puedan, las opciones más sanas. Por ejemplo: lo asado en lugar de lo frito, lo natural en lugar de lo artificial o empacado.
7. Luego de terminar con la reflexión, el orientador les pide a los participantes que piensen en qué momento o a qué hora del día van a practicar su ejercicio de respiración y/o meditación. Es un compromiso consigo mismos, el utilizar estas herramientas cuando se sientan estresados.
8. El orientador debe comenzar la ronda.
9. Al terminar, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Reflexión y acción”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo.



Referencia:

<http://www.healthiersf.org/resources/pubs/stressRed/StressReductionActivities.pdf>. (Consultado en febrero 2013).

Taller 20

Es importante ser optimista



Tema:

Qué es el optimismo, cómo cultivarlo, para qué sirve, ejemplos en mi propia vida.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es ser optimista? ¿Por qué es importante ser optimista? ¿Cómo lograr ser optimista?



Materiales:

- Hojas de papel blancas o de rayas.
- Bolígrafos o lápices para escribir.



Preparación:

Leer los módulos 5 y 6 de esta guía de aprendizaje.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Ninguna.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Conversación grupal”.** El orientador realiza una serie de preguntas para generar un diálogo participativo entre los participante sobre el tema del optimismo.
- **Actividad individual y grupal:**
 - ♦ **“Saludos optimistas en rima”.** Utilizando su creatividad, los participantes se relacionarán de forma optimista.
 - ♦ **“Podremos salir adelante porque”.** Los adolescentes trabajarán en parejas para reconocer sus fortalezas y recursos positivos que les permitirán salir adelante y sobreponerse a los problemas que experimenten a lo largo de la vida.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller y para qué les sirve este aprendizaje.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Conversación grupal”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller sobre el optimismo.
2. Les explica que, para comenzar, quisiera generar una conversación colectiva y participativa para platicar libremente sobre el tema.
3. Es importante que el orientador modere la conversación de forma dinámica y que pueda lograr que los adolescentes se expresen con libertad.

4. El orientador hace preguntas y solicita voluntarios para responder.
5. Algunas de las preguntas sugeridas son:
 - ¿Qué es ser optimista?
 - ¿Cuál es el contrario de optimismo?
 - ¿Qué es el pesimismo?
 - ¿Por qué es importante ser optimista?
 - Menciona a una persona optimista que conozcas y explica por qué piensas que es optimista.
 - En general, ¿eres más bien optimista o pesimista?
6. El orientador no debe reprimir ni invalidar los comentarios de los participantes. Este ejercicio pretende que los adolescentes expresen lo que piensan y sienten, sin que necesariamente tengan razón.
7. El orientador termina la conversación cuando desee.
8. Para concluir, pide a una estudiante que lea en voz alta lo siguiente:

Una persona optimista se caracteriza por poseer ciertas cualidades, como el entusiasmo y el dinamismo.

El optimismo nos permite confiar en nuestras capacidades y posibilidades, enfrentando con perseverancia y con actitud positiva cualquier dificultad que se nos presente en el camino. Nos permite encontrar soluciones, ventajas y posibilidades ante los inconvenientes y problemas, nos ayuda a ver el lado positivo de las cosas y de las personas.

¿Cómo podemos hacer para alcanzar una actitud optimista? La respuesta es simple: solamente hace falta disposición entusiasta y positiva. Intenta siempre analizar las situaciones desde una perspectiva positiva y verás que las cosas pueden llegar a solucionarse más rápido de lo que esperabas. Nunca critiques o te quejes de alguna persona, sino que esfuérzate y sugiérle opciones y soluciones.

Una persona optimista es aquella que siempre encuentra en la desdicha elementos positivos que le permiten superarse. Podemos lograr un aprendizaje positivo de nuestros errores y equivocaciones.

Seremos personas productivas y felices en la medida en que nos esforcemos y manifestemos de manera alegre el valor del optimismo.



Actividad individual y grupal (35 MINUTOS):

• “Saludos optimistas en rima”

(20 MINUTOS)

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar una actividad llamada “Saludos optimistas en rima”.
2. El orientador les explica a los participantes que la actividad consiste en que cada uno, individualmente, debe preparar un saludo optimista con rima. Esto quiere decir que, utilizando su nombre, deberán construir una rima que exprese un saludo optimista. Por ejemplo: “Mi nombre es Karissa y te regalo una sonrisa”, “Mi nombre es Yarisbeth y lo aprecio mucho a usted”, “Mi nombre es Tomás Medina, mi sonrisa será tu medicina”.
3. El orientador le indica a los adolescentes que tienen 10 minutos para crear su saludo optimista en rima y que, si lo necesitan, pueden solicitar ayuda a sus compañeros o a él.
4. El orientador da la señal para comenzar.
5. Verifica que los adolescentes estén realizando el ejercicio y les brinda apoyo a los que lo necesitan.
6. Cuando hayan terminado los diez minutos, el orientador le solicita a los participantes que terminen el ejercicio.
7. Les explica que la segunda parte de la actividad consiste en que cada uno se va poniendo de pie y le dice el saludo al compañero que tiene detrás. El orientador comienza la ronda para modelar el ejercicio. Le expresa con alegría y entusiasmo su saludo optimista con rima al estudiante que tiene más cerca y luego este se da vuelta y hace lo mismo con su compañero.
8. El ejercicio termina cuando todos los participantes hayan dicho a otro su saludo optimista con rima.
9. El orientador agradece la participación de los adolescentes y los felicita por su creatividad y entusiasmo.

• “Podremos salir adelante porque...”**(15 MINUTOS)**

1. El orientador explica a los adolescentes que van a realizar un segundo ejercicio que se llama “Podremos salir adelante porque”.
2. Les indica que para este ejercicio deberán colocarse en parejas. El orientador ayuda a los adolescentes colocarse en parejas.
3. El orientador comenta que en la vida, seguramente, tendrán que atravesar muchos problemas y situaciones difíciles, pero podrán salir adelante porque cada uno tiene cualidades y fortalezas únicas que les apoyarán en esas situaciones complicadas. El orientador da un ejemplo propio: “Cuando yo he tenido situaciones difíciles, he podido salir adelante porque soy una persona perseverante, porque soy valiente, porque tengo una familia que me apoya mucho y porque creo en Dios y tengo mucha fe”.
4. El orientador le explica a los adolescentes que deberán discutir en parejas sobre este tema y completar la frase “Podremos salir adelante porque...”. Deberán completar la frase expresando sus fortalezas y sus cualidades que les ayudarán a sobreponerse a los momentos difíciles.
5. Primero deberán conversarlo y luego deberán escribirlo en un papel. Un solo papel por cada pareja. Escriben la frase “Podremos salir adelante porque...” y luego completan la frase y la escriben en una hoja.
6. El orientador les explica que tienen 10 minutos para realizar esta actividad.
7. Cuando hayan transcurrido los 10 minutos, el orientador les pide que detengan la actividad, y pregunta si existen parejas voluntarias que quieran compartir lo que escribieron.

8. Los adolescentes voluntarios comparten con los demás lo que escribieron. Dependiendo del tiempo con el que se cuente, se presentan 2, 3, 4 parejas o más.
9. El orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin a este ejercicio.

**Actividad de cierre****(15 MINUTOS):****“Círculo de reflexión”**

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí y para qué me sirve?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió en el taller y para qué le sirve. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia y para qué les sirve.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.

**Referencias:**

- <http://www.portalplanetasedna.com.ar/optimismo.htm>. (Consultado en febrero 2013).
- www.resilienciabarcelona.net. (Consultado en febrero 2013).

Referencias bibliográficas

- Abood, Gilberto. *El despertar en el mundo del adolescente. Manual para padres y educadores*. Universal Books, Panamá, 2008.
- Alarcón, Paula, Eugenia Vinet y Sonia Salvo. *Estilos de personalidad e inadaptación durante la adolescencia*. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal; México, 2005.
- Alonso, M. *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Universidad de Valladolid, España, 2005.
- Arteaga, Alfredo. *El estrés en adolescentes*. Universidad Autónoma Metropolitana, México, 2005.
- Carneiro, Leao. *Adolescencia: sus problemas y su educación*. Editorial Uteha, México, 1987.
- Castanyer, Olga. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Editorial Descle de Brouwer, España, 1996.
- Clemens, H. y R. Bean. *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Editorial Debate, Madrid, 1994.
- Coleman J.C. y L.B. Hendry. *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata, España, 2003.
- Darwin, Charles. *El origen de las especies*. Espasa Libros, S.L.U., España, 1988.
- Freire de Garbarino, Mercedes y Héctor Garbarino. *La adolescencia*. Editorial Imago, Argentina, 1978.
- González, María Pilar, Engracia Olivares, Aurelio Sansisteban, Manuela Caballero, Elena Goded y María Pilar Serrano. *Didáctica de las leyes de Mendel*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España, 1996.
- Goti, J. y R. Díaz. *Diagnóstico y tratamiento de patología dual en adolescentes*. Clínic Barcelona, España, 2006.
- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Kail, R. y J. Cavanaugh. *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*. Cengage Learning Editores, S.A., México, 2011.
- Morris, Ch. Y A. Maisto. *Psicología*. Pearson Editorial, México, 2009.
- Peace Corps. *Life skills and leadership manual*. Information Collection and Exchange, Publication No. M0098.
- Piaget, Jean. *Adaptación vital y psicología de la inteligencia*. España Editores, España, 1980.
- Ruiz, P. *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo de España, España, 2009.
- Shaffer, D. y K. Kipp. *Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia*. Thomson Editores, S.A., México, 2008.
- Shibutani, Tomotsu. *Psicología social y psicología paidós*. Editorial Paidós, Argentina, 1971.

Internet

Cane, Patricia. www.capacitar.org © 2005.

Hidalgo, Viviana. Psicología@saborysalud.com.

Marian. *La adolescencia y sus etapas*.

<http://www.orienta21.com/la-adolescencia-y-sus-etapas/>.

Waldman, Andrea. Alcohol awareness lesson plan. <https://www.google.com/url?sa>.

<http://aacap.org/page.wv?name=Helping+Teenagers+with+Stress§ion=Facts+for+Families>.

<http://au.reachout.com/All-about-anxiety-disorders>.

<http://au.reachout.com/All-about-personality-disorders>.

<http://au.reachout.com/Building-better-coping-skills>.

<http://au.reachout.com/Depression>.

<http://au.reachout.com/Factsheets/A/All-about-gratitude>.

<http://au.reachout.com/My-friend-is-suicidal>.

<http://au.reachout.com/Signs-of-an-abusive-relationship>.

<http://au.reachout.com/What-is-addiction>.

<http://au.reachout.com/What-is-ADHD>.

http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#.

<http://pecentral.com/lessonideas/ViewLesson.asp?ID=10478#.UTsXetHF2jI>.

<http://recapp.etr.org/recapp/index.cfm?fuseaction=pages.LearningActivitiesDetail&PageID=151#model>.

http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf.

http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf.

http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf.

<http://www.healthiersf.org/resources/pubs/stressRed/StressReductionActivities.pdf>.

<http://www.iirp.edu/>.

<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief/SR00034>.

http://www.pbs.org/arts/gallery/native_games_of_the_north/02_laughing_game/.

<http://www.portalplanetasedna.com.ar/optimismo.htm>.

http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_seccion=2270&id_portal=354&id_contenido=13068.

http://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_spanish.pdf.

<http://www.webmd.com/balance/features/give-your-body-boost-with-laughter>.

www.resilienciabarcelona.net.



Apuntes

Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.



Apuntes



Apuntes

Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.



Apuntes



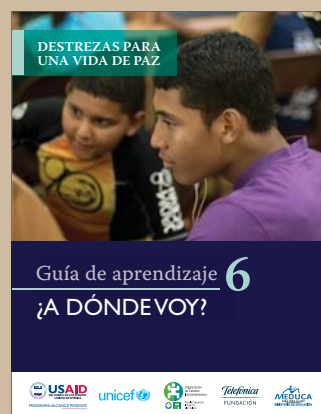
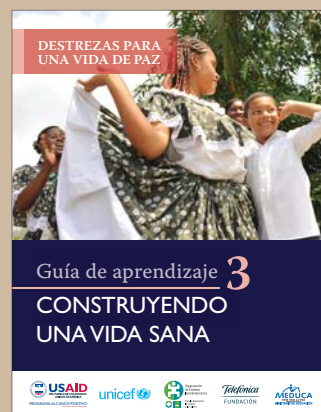
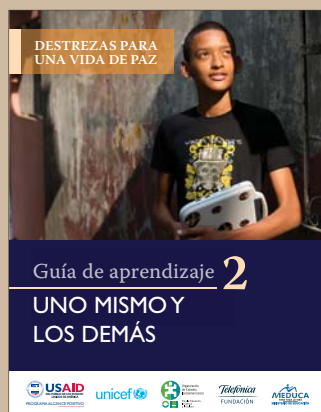
Apuntes

Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.



Apuntes

DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ



Para mayor información:

**Ministerio de Educación
República de Panamá**

**Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos
Teléfono: 515-7338**