



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



PROYECTO ALERTA JOVEN

HABILIDADES PARA
la vida



FACILITADOR

“Este material fue producido gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de ENTRENA bajo el Acuerdo de Cooperación AID-517-A-2012-00002 y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.”

Consultores:

Ana Julia Rodríguez
Eric Gómez
Fior D´Aliza Alcántara

Revisión de contenido:

Katherine Javier
Yvelisse Reyes
Diana Peña
Erielba Gil

Diseño y Diagramación:

Eunice Pereira

CONTENIDO

Introducción.....	4
I. Marco Conceptual.....	5
1.1 ¿Qué son las habilidades para la vida y cuál es su importancia?.....	5
1.2 Enfoques teóricos de habilidades para la vida.....	5
II. Programa.....	8
2.1 Objetivos del programa.....	8
2.2 Estructura del programa.....	9
2.3 Metodología.....	10
2.4 Desarrollo de los módulos.....	12
Sesión inaugural.....	13
Módulo 1. Habilidades Sociales.....	16
Conocimiento de sí mismo	
¿Quién soy yo?.....	16
Autoevaluación.....	19
Autoestima, mi fuerza interior.....	22
Empatía	
Me pongo en tu lugar.....	24
Análisis de situación.....	26
Comunicación asertiva o efectiva	
Quien no se comunica no gana	29
El poder de la comunicación.....	31
Relaciones interpersonales	
El arte de vivir juntos.....	33
El vuelo de los gansos.....	35
Hablemos sobre género.....	37
Módulo 2. Habilidades Cognitivas.....	40
Toma de decisiones	
Identificando mis valores	41
Tomando decisiones de manera responsable	44
Aprendiendo a decir no.....	46
Solución de problemas y conflictos	
Nudo humano.....	48
Ciclo de solución de solución de problemas	50
Pensamiento crítico	
Análisis de texto	52
Identificación de mensajes.....	54
¿Por qué está pasando eso?.....	56
Pensamiento creativo	
Hagamos un cuento	58
Dígalo con mímica	60
Módulo 3. Habilidades Emocionales.....	63
Manejo de sentimientos y emociones	
Reconociendo mis emociones	64
Sin disciplina no hay victoria.....	67
Manejo de sentimientos y estrés	
Me hago consciente del estrés.....	69
Patricia y Mani.....	71
Módulo 4.	
Reducción de riesgo y seguridad personal	
Reconociendo mi entorno.....	74
Aplicando la reducción de riesgo.....	76
Proyecto de vida	
Proyecto de vida en 5 pasos. Primera parte.....	78
Proyecto de vida en 5 pasos. Segunda.....	80
Proyecto de vida: celebrando la vida.....	81
Bibliografía.....	82
Anexo.....	82
Pre y Post Test.....	83

INTRODUCCIÓN

El proyecto Alerta Joven es una iniciativa financiada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y ejecutado por Entrena SRL. El mismo está creando una red de protección y seguridad multidisciplinaria y sostenible para la prevención del crimen y la violencia en la República Dominicana. Este proyecto promueve oportunidades para que la juventud en situación de riesgo descubra sus talentos, potencie sus habilidades y sean personas que aportan de manera positiva a la sociedad.

Para esto, en el marco del proyecto Alerta Joven se han estructurado los siguientes componentes y programas: Educación (retención e inserción escolar), Inserción laboral (capacitación técnico-vocacional, emprendimiento y colocación laboral), Prevención y atención en salud, Documentación, y Participación ciudadana.

Dentro del programa de capacitación técnico vocacional, el Proyecto de la USAID Alerta Joven desarrolla intervenciones en habilidades para la vida. Como resultado de dichas intervenciones, los jóvenes que han desarrollado habilidades para la vida reducen sus niveles de riesgo y muestran mayores competencias para insertarse al mercado laboral. En efecto, las habilidades para la vida han sido resaltadas como una de las competencias más valoradas por el sector privado.

Las acciones de habilidades para la vida implementadas por las organizaciones socias han seguido diversas estrategias, metodologías y estructuras, por lo que, para continuar potencializando los resultados de estas intervenciones, se ha planteado contar con una propuesta programática que tome en cuenta las experiencias y buenas prácticas de las organizaciones socias.

En la primera fase de elaboración del programa se realizó un proceso de sistematización de las prácticas de las organizaciones socias. En particular, se indagó sobre la descripción de cada programa (ejes temáticos y estructura del programa), sus objetivos, duración, metodología, recursos utilizados (materiales y humanos), población meta, impacto en la vida de los jóvenes, y lecciones aprendidas.

De igual manera, se llevó a cabo una revisión documental sobre los programas implementados en el marco del Proyecto de la USAID Alerta Joven, así como una amplia revisión de documentos sobre programas de habilidades para la vida en diferentes contextos, y los enfoques, paradigmas y contenidos temáticos que concretan los abordajes y modelos de intervención integral.

El programa de habilidades para la vida contará con una metodología estandarizada que permitirá transmitir conocimientos uniformes y validados a los beneficiarios y comparar los resultados del programa implementado por cada organización.

El contenido de este documento se ha organizado en dos partes. En la primera parte se introducen elementos conceptuales sobre las habilidades de vida, su importancia en el desarrollo de los adolescentes y jóvenes, los enfoques que sustentan esta estrategia, así como el proceso de sistematización de experiencias que ha permitido la elaboración del programa.

En la segunda parte se presenta el programa, estructurado en 4 módulos: 1) habilidades sociales, 2) habilidades cognitivas, 3) habilidades emocionales y 4) reducción de riesgo, seguridad personal y proyecto de vida.

Este programa proveerá a los facilitadores de herramientas prácticas y vivenciales para incrementar las destrezas de los adolescentes y jóvenes en los ámbitos cognitivos, sociales, interpersonales y emocionales, de modo que sean capaces de afrontar los desafíos que se les presentan en la vida diaria.



1.1 ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

El concepto de habilidades para la vida es definido por la Organización Mundial de Salud como un grupo de habilidades genéricas o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Mantilla (1999) plantea que la educación en habilidades para la vida no se basa en la enseñanza de “recetas” o prescripciones de comportamiento, sino en la adquisición de herramientas específicas que le faciliten al individuo una conducta más positiva y saludable.

Por su relevancia, la estrategia de habilidades para la vida ha sido implementada a nivel internacional y nacional por diversas organizaciones, convirtiéndola en eje fundamental de programas de salud integral, salud sexual, prevención de violencia, proyectos educativos formales e informales, desarrollo ambiental, desarrollo humano, restitución de derechos, inclusión social y empleabilidad.

Entendiendo el carácter de vinculación cultural y pertinencia social que se debe propiciar en el desarrollo de habilidades para la vida, los contenidos y metodologías priorizados en el presente programa facilitarán en los beneficiarios del proyecto de la USAID Alerta Joven la aceptación de sí mismo, el descubrimiento de sus fortalezas y oportunidades de mejora, pensar y actuar crítica y creativamente, el desarrollo de destrezas para comunicarse y relacionarse de manera asertiva, saludable y respetuosa con los demás.

1.2 ENFOQUES TEÓRICOS DE HABILIDADES PARA LA VIDA

El marco teórico de habilidades para la vida incluye un conjunto de enfoques que se complementan entre sí, ayudando a crear estrategias para garantizar el sano crecimiento de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para los fines de esta guía se ha tomado como referencia los enfoques planteados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el proceso de sistematización realizado se identificaron énfasis y orientaciones en la implementación de los programas de habilidades de vida, que se enmarcan principalmente en cuatro teorías. A continuación se presentan de manera sintética.¹

Teoría del desarrollo infantil y adolescente

Eccles plantea que entre los 6 a los 14 años acontece un crecimiento acelerado en los niños, niñas y adolescentes, se vuelven cada vez más independientes, van delimitando su identidad, ocurren transformaciones biológicas que se visualizan en la evolución del cuerpo, la manera de pensar y con una interacción social fuera de la frontera familiar.

El desarrollo cognitivo, moral y social de los niños, niñas y adolescentes puede enriquecerse y potenciarse a través de interacciones de calidad con otros individuos.

Las habilidades para la vida son una herramienta fundamental para que los adolescentes desplieguen sus talentos, den sentido a su existencia y logren construir un proyecto de vida que les permita auto realizarse.

¹ Resumen elaborado a partir del texto: Fundamentos Teóricos del Enfoque de Habilidades para la Vida. Habilidades para la vida. Manual del facilitador. Secretaría de Salud Pública de Sonora. Págs. 11-19.

Teoría del aprendizaje social

Albert Bandura llegó a la conclusión de que los niños aprenden a comportarse por medio de la instrucción (cómo padres, maestros y otras autoridades y modelos les indican que deben comportarse).

La Teoría del Aprendizaje Social ha ejercido dos influencias importantes en el desarrollo de programas de habilidades para la vida y sociales, en primer lugar proveer a los niños con métodos o habilidades para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo la reducción de estrés, el autocontrol y la toma de decisiones.

El segundo aspecto es que la efectividad de los programas de habilidades para la vida depende de la cantidad de veces que se duplique de forma positiva, cómo los niños aprendieron las conductas. Por lo que para que un programa de habilidades para la vida sea efectivo, además de la instrucción debe incluir observación, representaciones y componente de educación de pares.

Teoría de conducta problemática

Esta teoría desarrollada por Richard Jessor reconoce que la conducta adolescente (incluyendo conductas de riesgo) no surge de una sola fuente, sino que es el producto de complejas interacciones entre los individuos y su entorno.

Por lo que se recomienda desarrollar programas de habilidades para la vida que incluyan que los jóvenes reconozcan y comprendan sus propios valores y creencias, así como desarrollar el pensamiento crítico para reconocer claramente y analizar los valores del ambiente social.

Inteligencias múltiples

Howard Gardner reconoce la existencia de ocho inteligencias humanas: inteligencias lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-cinestética, naturalista, interpersonal e intrapersonal, que se desarrollan en grado diferente en cada persona.

Reconocer este enfoque en los programas de habilidades para la vida tiene la implicación de estructurar procesos vivenciales con diversidad de estrategias.

Resiliencia y riesgo

Rutter explica por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras, dependiendo de factores internos y externos que protegen contra el estrés social o el riesgo a la pobreza, la ansiedad o el abuso, por lo que si un niño cuenta con factores protectores fuertes, podrá resistir las conductas poco saludables que a menudo resultan de los elementos de estrés o de riesgo.

Los factores de protección interna incluyen la autoestima y el control interno, mientras que los factores externos son principalmente el apoyo social de la familia y la comunidad.

Prevención de violencia en adolescentes y jóvenes

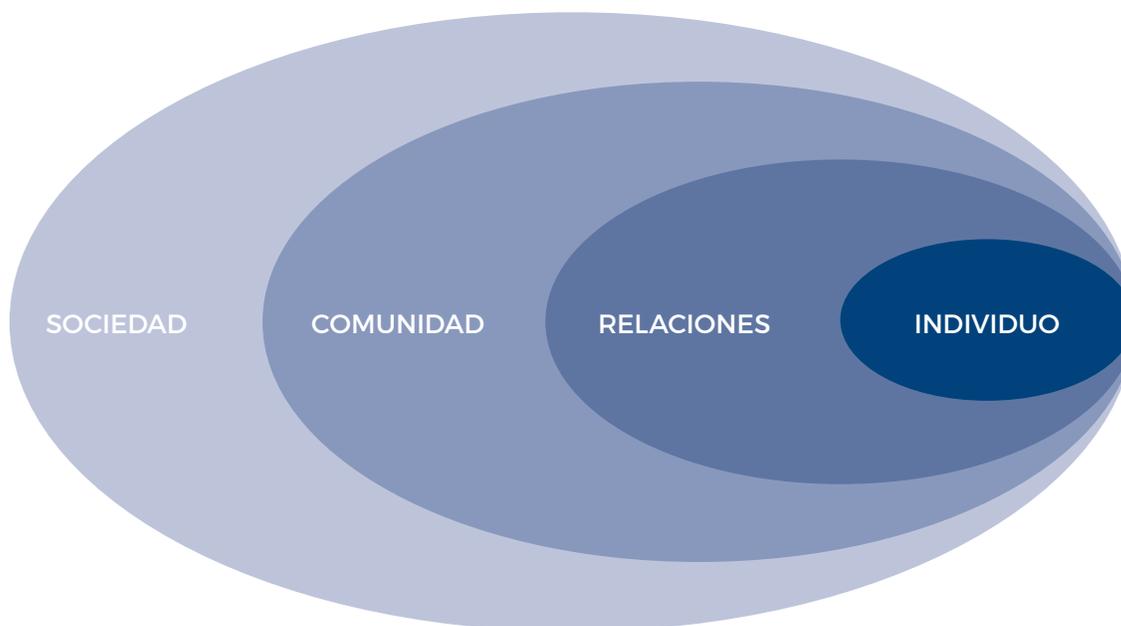
La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS y OMS), en el Informe mundial sobre la violencia y la salud, 2003², plantean que América Latina es la región que sufre el mayor impacto de violencia en el mundo. Ponen especial atención a la violencia juvenil, por su efecto negativo en la vida de los jóvenes.

² 12° Congreso Virtual de Psiquiatría. Prevención de violencia en adolescentes y jóvenes: intervenciones que funcionan.

La violencia juvenil es definida como “aquella conducta intencional que origina daño a los demás o a la misma persona, ejercida por/a los jóvenes”. Está vinculada principalmente a la violencia doméstica o contra pares, actos delictivos, el uso y tráfico de drogas, pandillas, conflictos armados, entre otros.

El modelo para entender y prevenir la violencia juvenil que proponen la OPS-OMS fue desarrollado por Bronfenbrenner (1979). El mismo tiene un enfoque sistémico, que analiza cuatro niveles de riesgo y protección: las relaciones consigo mismo, relaciones con otros, el contexto social y la articulación institucional.

Dimensiones del modelo de intervención para la prevención de la violencia juvenil:

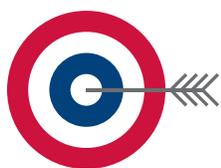


Fuente: OMS 2002

El citado informe de la OMS-OPS hace referencia a la efectividad de los programas de prevención de violencia juvenil que han sido implementados en diferentes partes del mundo, que incluyen acciones individuales, comunitarias, políticas y legislativas.

Los programas de prevención de violencia juvenil trabajan los temas de promoción del desarrollo saludable de los jóvenes, con la finalidad de mejorar sus habilidades sociales, cognitivas y emocionales.

PROGRAMA



2.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General

El programa de habilidades para la vida del Proyecto de la USAID Alerta Joven, se plantea como objetivo general incrementar habilidades de vida en adolescentes y jóvenes entre 11 y 24 años, en los ámbitos cognitivos, sociales, interpersonales y emocionales, de modo que éstas les permitan generar cambios de comportamiento y asumir estilos de vida saludables.

Objetivos Específicos

Los objetivos específicos del programa responden a las capacidades que los jóvenes desarrollarán en cada una de las habilidades.

HABILIDAD	OBJETIVO
Conocimiento de sí mismo	Identificar elementos de su persona para autoevaluarse y auto-reconocerse como un ser individual y colectivo.
Empatía	Desarrollar la capacidad de ponerse en lugar del otro, y desde ahí comprender sus emociones, sentimientos, pensamientos y conductas.
Comunicación asertiva o efectiva	Desarrollar la capacidad de expresarse a partir de los propios sentimientos, pensamientos y deseos de manera asertiva.
Relaciones interpersonales	Desarrollar la capacidad de relacionarse de manera positiva con las demás personas, en distintos contextos, reconociendo los límites personales, la individualidad y el respeto.
Toma de decisiones	Los participantes, desde una perspectiva de valores, aplicarán los pasos para la toma de decisiones efectiva.
Solución de problemas y conflictos	Desarrollar destrezas para identificar problemas y conflictos y aplicar soluciones.
Pensamiento crítico	Desarrollar capacidad para analizar con objetividad experiencia e información aplicando criterios propios.
Pensamiento creativo	Desarrollar procesos básicos de pensamiento para la creación de nuevas ideas, la innovación en la toma de decisiones y en la solución de problemas.
Manejo de sentimientos y emociones	Desarrollar destrezas para conocer sus emociones y sentimientos, aceptándolos y reconociendo su influencia en el comportamiento para re-significarlo de manera positiva.
Manejo de tensiones y estrés	Diferenciar qué es el estrés y qué son las tensiones. Identificarán los principales eventos que generan tensión y practicarán formas positivas para el manejo de las tensiones y el estrés.
Reducción de riesgo y seguridad personal	Identificar los principales factores de riesgo a nivel individual, familiar y comunitario. Reconocerán además los factores protectores para la vida y la seguridad personal.
Proyecto de vida	Elaborar un proyecto de vida reflexivo, basado en quiénes son, por qué están aquí, a dónde quieren llegar, con cuáles recursos cuentan, cuándo lo van a hacer y cómo sabrán que lo están logrando.

2.2 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa está organizado en cuatro módulos. Los tres primeros corresponden a las áreas del desarrollo humano social, cognitiva y emocional, partiendo del ordenamiento de las habilidades de vida que hace la OMS. El cuarto módulo corresponde a Reducción de Riesgo-Seguridad Personal y Proyecto de Vida, que forman parte de la habilidad de Autoconocimiento.

Se incluye una sesión inaugural en la que se explica en qué consiste el programa, los objetivos, la metodología, procurando crear desde el inicio un ambiente de confianza, amistoso y seguro, donde los adolescentes y jóvenes puedan expresarse con libertad.

En el aspecto de evaluación y oportunidades de mejora, el programa incluye una evaluación de entrada y salida.



MÓDULOS	HABILIDAD	ACTIVIDADES	HORAS
Actividad inicial		Sesión inaugural	2
Módulo 1 Habilidades Sociales	Conocimiento de sí mismo	1. ¿Quién soy yo? 2. Autoevaluación 3. Autoestima, mi fuerza interior	6
	Empatía	1. Me pongo en tu lugar 2. Análisis de situación	4
	Comunicación asertiva o efectiva	1. Quien no se comunica no gana 2. El poder de la comunicación	4
	Relaciones interpersonales	1. El arte de vivir juntos 2. El vuelo de los gansos 3. Hablemos sobre género	6
Módulo 2 Habilidades Cognitivas	Toma de decisiones	1. Tomando decisiones de manera responsable 2. Identificando mis valores 3. Aprendiendo a decir no	6
	Solución de problemas y conflictos.	1. Nudo humano 2. Ciclo de solución de problemas	4
	Pensamiento crítico	1. Análisis de texto 2. Identificación de mensajes 3. ¿Por qué está pasando eso?	6
	Pensamiento creativo	1. Hagamos un cuento 2. Dígalo con mímica	4
Módulo 3 Habilidades Emocionales	Manejo de sentimientos y emociones	1. Reconociendo mis emociones. 2. Sin disciplina no hay victoria.	4
	Manejo de tensiones y estrés	1. Me hago consciente del estrés. 2. Patricia y Mani.	4
Módulo 4 Reducción de riesgo- seguridad personal y proyecto de vida	Reducción de riesgo y seguridad personal	1. Reconociendo mi entorno 2. Aplicando la reducción de riesgo	4
	Proyecto de vida	1. Proyecto de vida en 5 pasos. 1ra parte. 2. Proyecto de vida en 5 pasos. 2da parte. 3. Proyecto de vida: celebrando la vida.	6
4 Módulos	12 habilidades	30 sesiones	60 horas

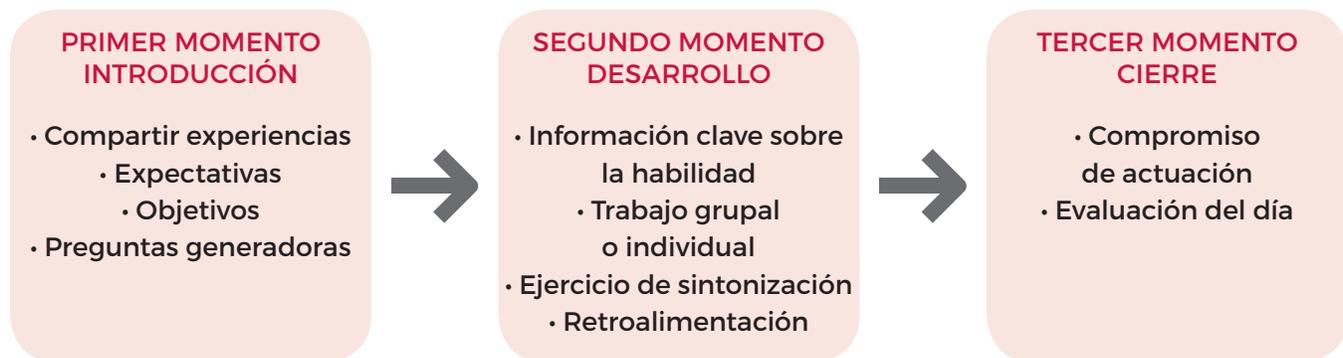


2.3 METODOLOGÍA

El programa inicia y finaliza con actividades de autoconocimiento. En las primeras sesiones se abordan aspectos relacionados a Quién Soy y el fortalecimiento de la Autoestima. Luego de implementar las demás habilidades, se retoma la habilidad de Autoconocimiento para anclar con la construcción del Proyecto de Vida.

Cada módulo incluye de dos a tres sesiones de trabajo para cada una de las habilidades de vida. Las sesiones tienen una duración aproximada de dos horas. El programa tiene una duración de 60 horas en total.

La agenda de cada sesión está compuesta por tres momentos.



Introducción

- **Compartir experiencias anteriores.** Los participantes comparten cómo han avanzado con los compromisos de actuación de la sesión anterior.
- **Presentación del nombre de la habilidad de vida a trabajar.** Se introduce el nombre de la habilidad a trabajar.
- **Expectativas.** Las expectativas se trabajarán en la sesión de inicio de cada habilidad.
- **Socialización de objetivos.** Se comparten los objetivos de la habilidad.
- **Preguntas generadoras.** Se plantean preguntas que buscan generar o facilitar aprendizajes. Las mismas están expresadas en primera o segunda persona, o en infinitivo, dependiendo si se quiere enfatizar la reflexión personal, grupal, o si se quiere plantear una pregunta genérica.

Desarrollo

- **Información clave sobre la habilidad para la vida a trabajar.** Se presentan conceptos claves de cada habilidad con la finalidad de que el facilitador adquiera conocimiento y comprensión sobre la habilidad a tratar y pueda transmitir esto a los jóvenes. Estas informaciones deben ser breves y se deben presentar de forma dinámica e interactiva.
- **Trabajo de grupo o individual.** Se realizan ejercicios vivenciales sobre la habilidad, para facilitar una mayor comprensión e integración del contenido.
- **Ejercicio de sintonización.** Se realizan ejercicios de introspección que buscan de manera progresiva el anclaje emocional de la habilidad a trabajar. Al mismo tiempo, estos ejercicios contribuyen a la escucha activa, la comunicación y la sana convivencia. Estos ejercicios se han colocado en sesiones específicas. Se practican en el grupo para conocerlos de forma vivencial y para que los participantes posteriormente puedan replicarlos en su vida cotidiana.

- **Retroalimentación.** Se refuerzan ideas claves y se responden inquietudes.

Cierre

- **Compromiso de actuación.** Se llega a acuerdos sobre acciones a desarrollar para seguir creciendo en la habilidad trabajada. Al principio de los siguientes encuentros se socializa el nivel de logro de los compromisos.
- **Evaluación del día.** En este momento se valora de forma crítica y creativa la sesión. A través de preguntas tales como: ¿Qué he aprendido hoy?, ¿Qué me llevo nuevo de esta sesión?, ¿Cómo aplicaría lo aprendido en mi vida diaria?

Distribución del tiempo de las sesiones de trabajo



MOMENTOS	TIEMPO	TIEMPO TOTAL
Primer momento: Introducción		30 minutos
Compartir experiencias anteriores	10 minutos	
Expectativas	5 minutos	
Objetivos	5 minutos	
Preguntas generadoras	10 minutos	
Segundo momento: Desarrollo		70 minutos
Informaciones clave sobre la habilidad a trabajar	10 minutos	
Ejercicio grupal o individual	30 minutos	
Ejercicio de sintonización	10 minutos	
Retroalimentación	20 minutos	
Tercer momento: Cierre		20 minutos
Compromiso de actuación	10 minutos	
Evaluación del día	10 minutos	

2.4 DESARROLLO DE LOS MÓDULOS

SESIÓN INAUGURAL

A

INTRODUCCIÓN DEL PROGRAMA



Recursos: Distintivos con los nombres de los participantes, lapiceros, evaluación pre test (una copia para cada participante), letras de la canción Alerta Joven (una copia para cada participante), proyector, un cuaderno para cada participante.

INTRODUCCIÓN:

- **Identificación de participantes:** Elaborar un distintivo con el nombre de cada participante. Cuando se entreguen los distintivos explicar que al final del encuentro se realizará un reto para decir la mayor cantidad de nombres posibles de los participantes.
- **Bienvenida.** Inicie dando la bienvenida a los participantes. Se les recibe teniendo de fondo la canción Alerta Joven.
- **Presentación:** Facilite una dinámica de integración y conocimiento. Un ejercicio sugerido es que cada participante diga cuál es su nombre y cuente brevemente por qué le pusieron ese nombre.
- **Expectativas:** En grupos de 4 personas responder a las preguntas: ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué me motivó a participar en este programa? Un representante de cada grupo presenta en plenaria las expectativas sobre las cuales conversaron.
- **Socialización de objetivo.** Ofrecer información sobre el programa de habilidades para la vida, sus objetivos, metodología y la logística para desarrollar el programa.

DESARROLLO:

Aplicación del pre test.

- Explique al grupo que se aplicará una evaluación de entrada, la cual no es un examen. La finalidad de la misma es conocer cuál es el nivel de conocimiento general sobre las habilidades para la vida. Esta misma evaluación se aplicará al final del programa para verificar lo aprendido. Es una evaluación personal y anónima, que debe ser llenada de manera honesta.
- Entregue a cada participante una evaluación para que la completen. Dé el apoyo necesario para ayudarles a comprender las preguntas.

Presentación del programa.

- Presente a los jóvenes el nombre del programa, sus objetivos, metodología y contenidos a trabajar.
- Para finalizar la explicación de la metodología entregue a los participantes un cuaderno que les servirá como diario de habilidades para la vida.

Trabajo en grupo 1.

- En los mismos grupos formados anteriormente indique que: a) Dialoguen sobre qué opinan acerca de esta propuesta de programa. b) Formulen una propuesta de nombre para el grupo completo. c) Inicien la decoración de su cuaderno diario de habilidades para la vida, que podrán completar durante el desarrollo del programa.
- En plenaria se presentan los nombres propuestos para el grupo. Se realiza una votación para seleccionar el nombre que identificará al grupo.

Explicación de la logística de organización. Ofrezca información sobre horarios, lugar, puntualidad, asistencia y tiempo que durará la formación.

Trabajo en grupo 2.

- Indique a los participantes que vuelvan a formar los grupos pequeños. Entregue a cada participante una copia de la canción Alerta Joven.

- Ponga la canción para que los participantes la escuchen.
 - Indique a los grupos que lean el texto y que subrayen las ideas que le llamen la atención. Posteriormente converse sobre:
 1. ¿Cuáles mensajes identifican en la canción?
 2. ¿Consideran que el contenido de la canción representa la realidad que viven los jóvenes actualmente?
-

RETROALIMENTACIÓN:

Solicite a los participantes que planteen las preguntas que tengan sobre el programa. Finalice con un breve repaso de las informaciones sobre el programa y la logística.

CIERRE:

- **Competencia sobre nombres.** Como parte del cierre, solicite a los participantes, que sin leer los distintivos digan los nombres de los demás. Al final, todos los que hayan participado pasan al centro del grupo y reciben un aplauso como premio.
- **Compromiso de actuación.**
 - Indique a los participantes que identifiquen una persona de su confianza para contarle sobre el programa y solicitar una opinión sobre el mismo.
 - Sugiera a los jóvenes que registren en un cuaderno las experiencias y aprendizajes obtenidos durante el programa.
- **Evaluación.** Los participantes comparten qué ha sido lo más significativo del encuentro.

ALERTA JOVEN

Manny Rosado

Vemos las cosas que van sucediendo, y miles de vidas que a diario perdemos a causa de drogas, violencia y suicidios. Cada día.

No estamos exentos a estas realidades, despierta que hay muchos que mueren a tu lado, joven abre los ojos, la mente y el corazón.

Ven, que las murallas debes de vencer, confiando que el miedo lo vas a desvanecer, y en tus decisiones joven has de creer. Y si acaso caes, vuélvete a reponer.

Ya ves que el horizonte puedes recorrer, sabiendo que algo mejor vas a obtener, y en tus decisiones joven has de creer. Y si acaso caes, vuélvete a reponer.

Tienes en tus manos milagros y anhelos que desean ser puestos en marcha y en camino.

Dime qué esperas, ¿acaso te cuesta intentarlo?

Extiende los brazos y comienza a volar, que nadie te impida volver a soñar. Extiende los brazos y comienza a volar. Que no existen fronteras que no puedas atravesar.

Ven, que las murallas debes de vencer. Confiando que el miedo lo vas a desvanecer, y en tus decisiones joven has de creer. Y si acaso caes, vuélvete a reponer.

Ya ves que el horizonte puedes recorrer, sabiendo que algo mejor vas a obtener, y en tus decisiones joven has de creer. Y si acaso caes, vuélvete a reponer.

Alerta Joven, Alerta Joven...





MÓDULO

1

HABILIDADES
SOCIALES

HABILIDAD: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

A

¿QUIÉN SOY YO?



2 horas

Recursos: Ficha de trabajo N° 1, lapiceros.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo ha sido la experiencia de hablar con otra persona sobre el programa.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Conocimiento de sí mismo.

• **Expectativas**

Introduzca el tema preguntando: ¿Qué esperas aprender sobre el tema de hoy?

Anote las expectativas expresadas por los participantes.

• **Socialización de objetivo**

Reflexionar sobre la importancia de la identidad y el autoconcepto en el proceso de desarrollo personal.

• **Pregunta generadora**

¿Cuáles ideas vienen a tu mente cuando escuchas estas palabras: identidad, personalidad, yo?

DESARROLLO: Información clave

Conocimiento de sí mismo

Reconocimiento de nuestra personalidad, características, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas. Saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo. OMS (1993)

Según la RAE la identidad es el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.

El autoconcepto es la imagen que cada persona tiene de sí misma, como resultado de responder a la pregunta ¿quién soy yo? Se refiere a la identidad personal y social, que comprende características físicas, hábitos, ideas, sexo, religión, etc.

Se compone de la autovaloración de las fortalezas y oportunidades, y se refleja en nuestro actuar dentro de la sociedad en la que nos desenvolvemos.

DESTREZAS QUE DESARROLLA LA HABILIDAD CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO:

- La capacidad de identificar y enunciar quién soy yo, autoevaluarse y auto-reconocerse como ser individual y colectivo (diferenciación y aceptación del ser social).
- Refuerza el proceso de fortalecimiento de la autoestima.

TRABAJO INDIVIDUAL:

- Entregue a cada participante la ficha de trabajo N° 1 e indique que tienen 40 minutos para desarrollarla.
- Indíqueles que respondan las preguntas en el orden indicado por las flechas.
- Desplácese por el salón para aclarar dudas e inquietudes y reforzar el carácter individual del ejercicio.
- Concluido el tiempo, solicite que de manera voluntaria, algunos lean sus respuestas.
- Favorezca el diálogo a través de las siguientes interrogantes:
¿Cuál de las preguntas fue más sencilla de responder? ¿Cuál fue más difícil de responder? ¿Qué aprendemos para nuestra vida diaria a partir de este ejercicio?

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN:



1 minuto

Invite a los participantes a permanecer en silencio, adoptando una posición de descanso. Cerrar sus ojos y poner atención en su respiración, tomando el aire por la nariz y dejar salir suavemente por la nariz.

Tomar un momento para escuchar los sonidos lejanos.

Luego, tomar un momento para escuchar los sonidos cercanos.

RETROALIMENTACIÓN:

Cierre la sesión recordando informaciones clave sobre identidad y autoconcepto.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que durante la semana busquen a dos personas cercanas y les pregunten qué valores ven en ellos. Escribir estos valores para traer en la próxima sesión.
- **Evaluación del día.** Lea las expectativas que el grupo planteó al inicio y luego pregunte: ¿Las expectativas fueron logradas? ¿Qué fue lo que menos les gustó del tema? ¿Qué le resultó más interesante del tema?

FICHA DE TRABAJO 1

¿Cuáles son mis gustos y preferencias?

Tres cualidades que me identifican:

1 _____

2 _____

3 _____

¿Cómo es mi relación con mi familia, mis amigos, mi comunidad y con mis estudios?

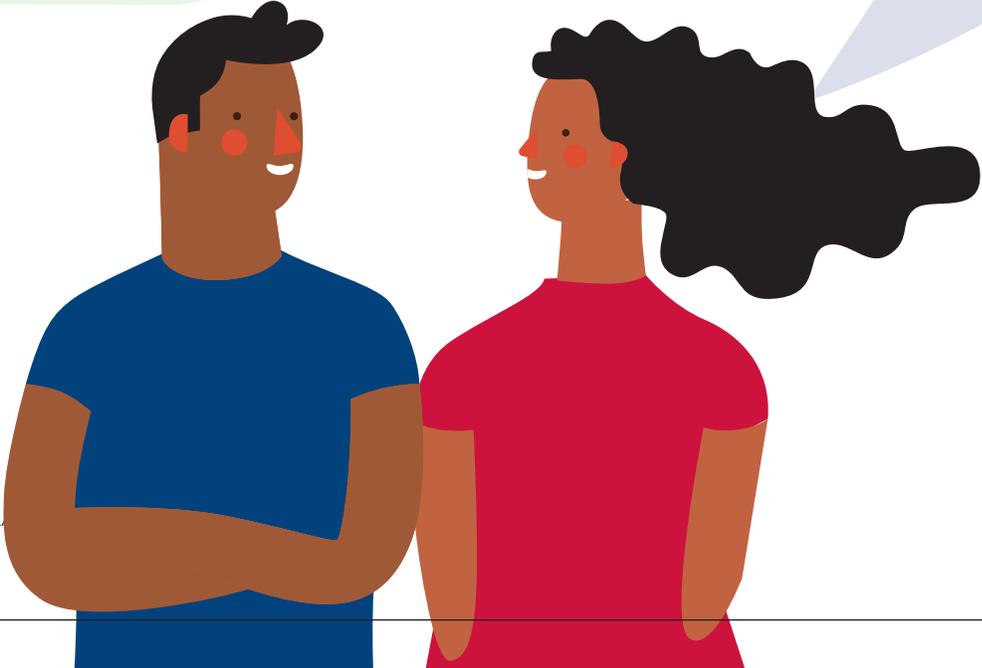
¿Cuáles son mis sueños y aspiraciones?

Tres aspectos a mejorar:

1 _____

2 _____

3 _____



HABILIDAD: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

A

AUTOEVALUACIÓN



2 horas

Recursos: Ficha de trabajo N° 2, radio, canción de motivación, espejos, cuadernos.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir las respuestas obtenidas sobre los valores que otras personas ven en ellos.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Conocimiento de sí mismo.

• **Socialización de objetivo**

Que los jóvenes y adolescentes logren realizar una autoevaluación crítica.

• **Pregunta generadora**

¿Has vivido alguna situación en la que has tenido que evaluarte? ¿Cómo puede ayudar a un adolescente o joven hacer una autoevaluación?

DESARROLLO: Información clave

Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de uno mismo es la cantidad y calidad de información que maneja una persona sobre ella misma, esta información le permite descubrir sus potencialidades, sus valores y necesidades y verdaderos deseos. También el conocimiento de sí mismo ayuda a clarificar los aspectos de las propias personas que deben ser mejorados.

La autoevaluación es un análisis o reflexión que hacen las personas de sí misma, es valorar la propia capacidad y limitaciones, las fortalezas y aspectos a mejorar, las habilidades propias y en cuales debe invertir más tiempo para desarrollarla. Es hacer una radiografía de uno mismo y tomar decisiones que apoyen el cambio de los aspectos más débiles para la construcción de fortalezas.

TRABAJO INDIVIDUAL:

• Entregue la ficha de trabajo N° 2 a cada participante.

• Motive la importancia del llenado de cada pregunta.

• Indique que al lado de cada pregunta ponga un ejemplo.

• Acompañe el llenado de la ficha a través de una lectura dirigida.

• Invite a los participantes a socializar sus respuestas, reforzando que no hay respuestas buenas ni malas, que todo forma parte del ser humano. Este ejercicio tiene una duración aproximada de 40 minutos.

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN:



2 minutos

Invite a los participantes a permanecer en silencio, adoptando una posición de descanso. Cerrar sus ojos y poner atención en su respiración, tomando el aire por la nariz y dejar salir suavemente por la nariz.

Tomar un momento para escuchar los sonidos que se producen en el salón.

Al compás de la respiración, poner atención a cómo se siente su cuerpo: sus pies, manos, hombros y cabeza.

Converse con los jóvenes sobre la importancia de tener una valoración positiva sobre uno mismo, y móttelos a realizar el ejercicio basado en las propuestas de Louise Hay en su libro El Poder del Espejo, (Hay, 2016).

EJERCICIO FRENTE AL ESPEJO: RECONOCIENDO LOS MARAVILLOSOS VALORES QUE HAY EN MÍ.

“Cuando aprendas a realizar el trabajo con el espejo, te volverás mucho más consciente de las palabras que dices y las cosas que haces. Aprenderás a cuidarte en un nivel más profundo, que nunca antes habías hecho”.

Instrucciones para realizar el ejercicio:

- Párate frente a un espejo
- Respira profundamente
- Mírate a los ojos
- Repite mensajes positivos:
Retomando las preguntas: ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Me refuerzo a mí mismo con mensajes positivos? Y mensajes como: “Me acepto y me amo”. Estos mensajes deben ser expresados con entusiasmo y alegría, incorporando el sentido del humor.
- Cada vez que haga el ejercicio, escribe en un cuaderno brevemente cómo te sentiste realizando el ejercicio.
- Prácticalo 5 minutos durante 21 días.

RETROALIMENTACIÓN:

Retomar la importancia de autoevaluarse como una herramienta para fortalecer el autoconcepto. Fortalecer además la comunicación con los demás y la toma de mejores decisiones, siendo críticos con ellos mismos.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a elaborar mensajes positivos para realizar el ejercicio del espejo.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué han aprendido nuevo sobre el conocimiento de sí mismo? ¿Para qué les será útil ese conocimiento? ¿Cómo aplicarán lo aprendido en la vida diaria?

AUTOEVALUACIÓN

¿Qué aspecto de mí mismo puedo desarrollar?

¿Cuáles son mis fortalezas?

¿Qué me proporciona equilibrio y qué me desequilibra?

¿He logrado a veces controlar mis problemas?

¿En qué me puedo considerar una persona creativa?

¿Tengo sentido del humor?

¿Acepto lo que no puedo entender y la duda?

¿A veces soy inconforme y rebelde?

¿Soy optimista?

¿Me gustan los desafíos y retos?

¿Considero que soy dueño de mi propio destino?

¿Cómo son mis actividades de ocio y recreación?

¿Soy una persona espiritual o religiosa?

¿Me refuerzo a mí mismo con mensajes positivos?

¿Soy amigable?

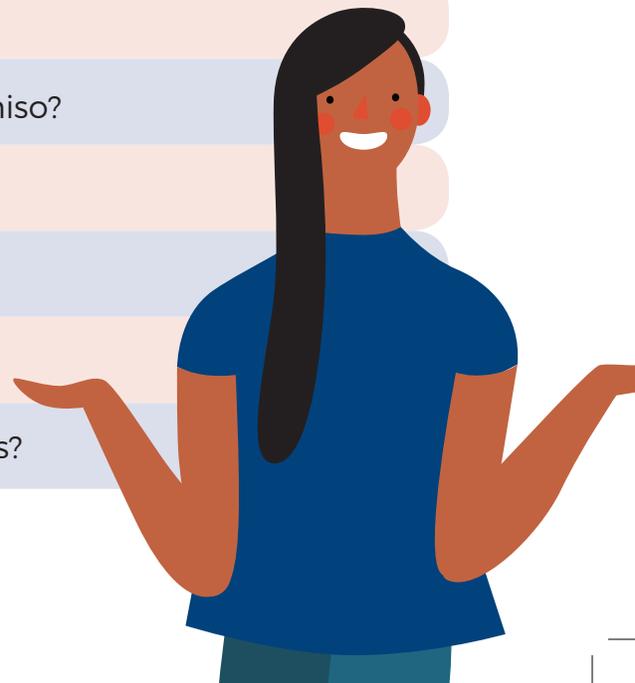
¿Asumo las cuestiones que me interesan con compromiso?

¿Tengo conciencia de mis problemas?

¿Cómo es mi calidad de vida?

¿Podría ser líder en algún lugar o grupo?

De los aspectos evaluados, ¿cuáles deben ser reforzados?



HABILIDAD: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

A

AUTOESTIMA,
MI FUERZA INTERIOR



2 horas

Recursos: ninguno en especial.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron al realizar el ejercicio del espejo. Que compartan además, los mensajes positivos elaborados.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Conocimiento de sí mismo. Relacionar con autoestima.

- **Socialización de objetivo**

Que los participantes puedan vivenciar la valoración personal.

- **Pregunta generadora**

¿Qué sabes sobre la autoestima?

DESARROLLO: Información clave

La autoestima es el componente emocional del autoconcepto.

Navarro (2009) define la autoestima como: “El sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas”.

La autoestima tiene tres dimensiones:

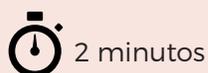
- **Cognitiva.** Se refiere a opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información sobre la propia persona.
- **Afectiva.** Se refiere a la valoración propia de la persona.
- **Conductual.** Se refiere al modo de actuar en relación a uno mismo.

DRAMATIZACIÓN:

- Solicite a los participantes que formen 4 grupos: uno que represente la familia, uno la escuela, otro los amigos y otro la comunidad.
- Indique a los participantes que cada grupo dramatice una escena corta donde van a representar cómo se fortalece y cómo se hiera la autoestima en cada uno de estos grupos.
- Tendrán 5 minutos para prepararse.
- Invite a cada grupo a presentar su dramatización.
- Indique al grupo espectador que mientras se va desarrollando el drama se pongan en el lugar de la persona cuya autoestima es herida y se pregunte: ¿Qué alternativas positivas puedo encontrar para poner límite y protegerme de una situación como ésta?
- Indique al grupo que tendrán un máximo de tiempo de 10 minutos para presentar cada situación, y que al final de todos los dramas realizarán una reflexión conjunta.

- Cuando todos los grupos se hayan presentado, haga las siguientes preguntas para motivar la reflexión: ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del drama? ¿Cuáles aprendizajes puede sacar de esta experiencia? ¿De qué manera positiva se puede poner límite y protegerse del maltrato a tu autoestima?
-

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN:



Invite a los participantes a permanecer en silencio, adoptando una posición de descanso. Cerrar sus ojos y poner atención en su respiración, tomando el aire por la nariz y dejar salir suavemente por la nariz.

Tomar un momento para escuchar los sonidos que se producen en el salón.

Al compás de la respiración dejar que los pensamientos y preocupaciones lleguen y salgan. Enfocarse en la respiración.

RETROALIMENTACIÓN:

Haga un recuento sobre qué es la autoestima. Converse con los participantes sobre el derecho que todos tenemos de tener buena autoestima, que esto es un compromiso con nosotros mismos y hacia las personas con las cuales convivimos (familias, escuela, espacio de trabajo, amigos).

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Recuerde a los participantes la importancia de dedicar un momento cada día para realizar el ejercicio del espejo.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Cómo se han sentido al escuchar palabras positivas? ¿Es importante expresar afecto y reconocimiento a las demás personas?

HABILIDAD: EMPATÍA

A

ME PONGO
EN TU LUGAR

2 horas

Recursos: Pliegos de papel lo suficientemente grandes para dibujar un cuerpo humano, lapiceros, marcadores, música suave. Canción Celebra la Vida de Axel.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo ha sido la experiencia de elaborar mensajes positivos sobre sí mismos.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Empatía.

- **Expectativas**

¿Qué les gustaría saber sobre la empatía?

- **Socialización de objetivo**

Que los participantes puedan colocarse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.

- **Pregunta generadora**

¿Por qué a veces se me dificulta entender y aceptar a las personas que piensan diferente a mí?

DESARROLLO: Información clave

Empatía

Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición captar sus sentimientos y responder de forma solidaria. OMS, 1993.

Tener empatía es sintonizar con el otro. En un lenguaje simple empatía es intentar colocarse en la realidad de los demás, intentar ver la realidad desde su propio lente, sin prejuicios, ni etiquetas.

Existen varios tipos de empatía: cognitiva y afectiva, nutritiva, facilitadora y compartida.

- **Empatía cognitiva:** Permite percibir y conectarse con el mundo interior de los otros, como sus miedos y preocupaciones.
- **Empatía afectiva:** Es sintonizar y sentir con el otro.
- **Empatía nutritiva:** Es transmitir acompañamiento emocional y sentimiento de seguridad.
- **Facilitadora:** Ayuda a proporcionar una interpretación y formulación del problema o situación.
- **Compartida:** Transmite confianza y compañía, permite al otro la confianza de sentir que no está sólo.

La empatía desarrolla destrezas en las personas para ponerse en el lugar del otro, y desde ahí comprender sus emociones, sentimientos, pensamientos y conductas, a través de lenguaje verbal y no verbal.

TRABAJO EN PAREJA:

- Solicite a los participantes que se dividan en parejas.
- Dé a cada participante un pliego de papel.
- Pídeles que coloquen el papel en el suelo, y que uno dibuje la silueta del otro y viceversa. Cuando hayan terminado de dibujar las siluetas, pida a cada participante que escriba en su propia silueta la siguiente información: En la cabeza: un pensamiento. En el pecho: un sentimiento. En el estómago: una necesidad. En las manos: un deseo de hacer algo. En las piernas: una actividad que le guste o que disfrute realizar.
- Cuando todos hayan terminado, pida a los participantes que compartan la información con su pareja. Cuando habla el primero, el segundo no habla, sólo escucha con toda su atención y respeto.

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN:



2 minutos

Ponga música suave.

Pida a los participantes que cada uno se acueste en la silueta del otro, y con los ojos cerrados se imaginen que son la otra persona. Que intenten pensar lo que el otro piensa, sentir sus necesidades, y que actúen como la otra persona.

Para finalizar este ejercicio, pida a los participantes que se abracen como muestra de comprensión mutua.

Ponga la canción Celebra la Vida de Axel. Invite a los participantes a formar un círculo y bailar tomados de la mano, para celebrar nuestra capacidad de ser empáticos.

RETROALIMENTACIÓN:

Comparta con el grupo qué implica la empatía: Comprender los sentimientos del otro; comprender el punto de vista y la opinión de otras personas; respetar lo que cada uno siente sobre las mismas cosas; saber escuchar a los otros.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a identificar en su familia o sector a una persona que esté siendo discriminada. Que le ofrezca su atención y apoyo sin dar ninguna explicación.
- **Evaluación del día.** Realice las siguientes preguntas: ¿Qué opinan del tema que hemos tratado hoy? ¿Tienen alguna recomendación?

HABILIDAD: EMPATÍA

A

ANÁLISIS
DE SITUACIÓN

2 horas

Recursos: Fichas de trabajo N° 3A y 3B
(o prepare otras situaciones basándose
en la realidad de los y las participantes).

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron al ofrecer apoyo a personas discriminadas.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Empatía.

• **Socialización de objetivo**

Reforzar en los participantes la habilidad de colocarse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.

• **Pregunta generadora**

¿Cuáles son las personas más discriminadas en nuestra comunidad? ¿Por qué?

DESARROLLO: Información clave

Recomendaciones sobre qué hacer y qué no hacer para apoyar de manera empática.



QUÉ HACER

- Escuchar de manera activa, siguiendo la lógica de los sentidos (hablar menos escuchar más).
- Respete el silencio de la otra persona. Solo haga sentir su interés por la persona.
- Exprese que usted puede entender lo que le ocurre.
- Acepte su vocabulario o limitaciones académicas (usted es un acompañante no un profesor).
- Sea paciente y relajado.
- Si el otro está en un hoyo, trate de mantenerse afuera para poder extenderle la mano.



QUÉ NO HACER

- Hacer muchas preguntas y los interrogatorios como ¿por qué, por qué?
- Invadir o ser muy insistente en querer cooperar.
- Tratar de curar a la persona
- Intentar educar al otro, tratando de enseñarle cómo decir o pronunciar lo que siente o piensa.
- Presionar por conocer más sobre el otro.
- Entrarse al hoyo o querer conocer demasiado la profundidad de lo que le ocurre al otro.

TRABAJO EN GRUPO:

- Divida a los participantes en grupos de cuatro a seis personas y dé a cada grupo una ficha con la situación A y B.
 - Dé 10 minutos para que cada grupo lea su caso y analicen la situación partiendo de las preguntas presentadas. Inicie una discusión en plenaria.
 - Hable acerca de cada caso. ¿Cómo me sentiría yo si me encontrara en esta situación? ¿Cómo reaccionaría?
 - Cuando finalice la discusión, invite a reflexionar sobre cómo las prácticas de irrespeto y falta de empatía destruyen las sociedades y dañan las relaciones entre las personas.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Dialogue con los participantes sobre cómo el respeto y la empatía son fundamentales para tener una convivencia sana.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Facilite una lluvia de ideas sobre cuáles compromisos podrían asumir a partir del tema tratado. Se escriben todas las ideas en un cartel. Invite a los participantes a elegir una o dos ideas, y que firmen al lado de las ideas seleccionadas.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué fue lo que más les impactó del tema?

FICHA DE TRABAJO 3A



ANÁLISIS DE SITUACIÓN

Tu mejor amigo te comparte que su madre está muy enferma. La familia no cuenta con recursos para el tratamiento. **¿Qué haces? ¿Escucha atentamente? ¿Observa lo que está sintiendo tu amigo? ¿Qué tú harías si estuvieras en su situación?**

FICHA DE TRABAJO 3B

Dos adolescentes compañeras de clase están embarazadas. Varios amigos opinan que debes distanciarte de ellas, que después de estar embarazadas no tienen nada bueno que aportarte.

¿Puedes imaginarte en esa situación? ¿Qué harías si fueras una de ellas? ¿Cómo te sentirías si los amigos te apartan? ¿Cómo podría apoyarlas para que sus vidas sean distintas? ¿Cuál crees que debe ser el papel de los adolescentes embarazadores ante esta situación?



HABILIDAD: COMUNICACIÓN ASERTIVA O EFECTIVA

A

QUIEN NO SE
COMUNICA NO GANA

🕒 2 horas

Recursos: Equipos de deportes (pelotas, bates, guantes, etc.)

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a que expresen cómo conocerse a sí mismos les ayuda a sentir empatía por los demás.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Comunicación asertiva o efectiva.

- **Expectativas**

¿Qué esperan aprender para comunicarse mejor

con su familia, sus amigos, escuela, comunidad?

- **Socialización de objetivo**

Ofrecer a los jóvenes herramientas prácticas para desarrollar la habilidad de la comunicación.

- **Pregunta generadora**

¿Cómo sería la vida si las personas no pudieran comunicarse?

DESARROLLO: Información clave

Comunicación asertiva

Comunicación es el proceso de transmisión de información entre un emisor y un receptor. En la comunicación intervienen varios elementos:

- **Emisor:** quien produce y envía la información.
- **Receptor:** quien recibe e interpreta la información.
- **Código:** sistema de símbolos que se combinan con la intención de dar a conocer una información. Ejemplos: español, inglés, código Morse, sistema Braille, señales de tránsito, etc.
- **Mensaje:** es el contenido o información que el emisor envía al receptor.
- **Canal:** medio físico que se utiliza para enviar el mensaje, tales como voz, teléfono, letras, dibujos, internet, etc.
- **Contexto:** se refiere a las circunstancias en la que se produce la comunicación, tales como el tiempo, el espacio, la cultura. Estos factores permiten entender el mensaje.
- **Ruido:** Interferencia que dificulta el envío y la comprensión de la información.

La comunicación es asertiva cuando se logra expresar lo que piensa, lo que se desea y lo que se siente de forma simple, clara y directa. Logrando entender a los otros y hacerse entender de forma eficaz y armoniosa. La comunicación asertiva tiene más peso cuando se plantea desde la primera persona, por ejemplo: **Yo observo, Yo pienso, Yo deseo, Yo necesito.**

Para que la comunicación sea asertiva la persona debe:

- Ser sincera consigo misma.
- Ser precisa y clara en lo que se desea comunicar.
- Tener claro el mensaje que se quiere llevar, cómo se va a decir, cuándo y dónde.
- Escuchar de manera respetuosa.
- No ofender o herir al otro por sus opiniones.
- Utilizar correctamente la comunicación no verbal.

Se debe además, mantener el equilibrio entre una comunicación agresiva (ataques personales, reproches, ofensas) y una comunicación pasiva (retrayéndose en una actitud dócil que dificulte comunicar los sentimientos).

La comunicación asertiva es una habilidad de gran valor, que se considera la base para desarrollar relaciones interpersonales saludables, ya que influye positivamente en la relación con la familia, los amigos, la pareja y los compañeros de trabajo.

ACTIVIDAD DEPORTIVA:

- En consenso se selecciona un juego: fútbol, béisbol, basquetbol u otro juego colectivo.
- Seleccionen un secretario para anotar lo que sucede en el juego.
- Cartel grande para anotar.

Primer tiempo del juego

En los primeros 10 minutos los jugadores deberán narrar con voz alta sus actividades. Por ejemplo: "Recibí la pelota", "Pasé la pelota", "Hice un gol". Cada vez que un jugador ejecute una acción y no la narre, será considerada una falta para su equipo, que será anotada por el secretario.

En los siguientes 10 minutos los jugadores deberán jugar sin emitir ningún tipo de sonido, la comunicación será a través de gestos. Cada vez que un jugador emita un sonido, será considerada una falta para su equipo, que será anotada por el secretario.

Intérvalo del juego

Los equipos discuten entre sí cómo se sintieron en las diferentes formas de comunicación, identificando los puntos negativos y positivos.

Segundo tiempo del juego

Los dos equipos en conjunto eligen la forma de comunicación que desean desarrollar para el segundo tiempo del juego, definiendo normas para la comunicación.

Durante 20 minutos los equipos juegan comunicándose según lo acordado.

RETROALIMENTACIÓN:

Converse con el grupo sobre la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales y las diferentes formas de comunicación. Así como en la vida diaria, para ganar el juego, la comunicación debe ser clara y objetiva.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a cada equipo que para la próxima sesión preparen una actividad deportiva de 10 minutos para desarrollar la habilidad de la comunicación.
- **Evaluación del día.** Indique a los jóvenes dirigirse al centro de la cancha o del aula para una breve evaluación, respondiendo a las preguntas: ¿Cuál es la forma de comunicación que a ustedes más les gustó? ¿Por qué?

HABILIDAD: COMUNICACIÓN ASERTIVA O EFECTIVA

A

EL PODER DE LA
COMUNICACIÓN



2 horas

Recursos: Papelógrafo, marcador.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Realizar juego que elaboraron.

• Que reconozcan la importancia de la coherencia entre el lenguaje verbal y el no verbal.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Comunicación asertiva o efectiva.

- **Pregunta generadora**

¿Es posible comunicarnos sin usar la palabra?
Explicar.

- **Socialización de objetivo**

• Que los adolescentes y jóvenes reconozcan la importancia de la escucha activa.

DESARROLLO: Información clave

La comunicación es más que el acto verbal, implica gestos faciales, movimientos y postura corporal.

La comunicación puede ser verbal (cuando se emplean las palabras habladas o escritas) o no verbal (cuando se utilizan señales, gestos, símbolos o sonidos). Frecuentemente se utiliza la comunicación no verbal para reforzar el mensaje, a través del tono en el que se habla, la postura del cuerpo, las expresiones del rostro y de los ojos, los movimientos de las manos, brazos, cabeza, pies, etc.

TRABAJO EN PAREJA:

- En pareja, los participantes se colocan uno de espaldas al otro y desarrollan una conversación, sin tener contacto visual.

- Luego realizan una conversación, uno frente al otro.

- Preguntar cómo se sintieron en cada una de las situaciones.

- Los asistentes comparten en plenaria sus experiencias.

RETROALIMENTACIÓN:

Enfatizar que escuchar con atención y con respeto son requisitos para una comunicación eficaz.

TRABAJO EN GRUPO:

- Dar instrucciones para que los participantes formen grupos de 5.

- Solicitar que compartan experiencias en las cuales se dio una buena comunicación y otras experiencias en las cuales hubo interferencias que impidieron que la comunicación se diera de manera efectiva. Identificando en estas historias: ¿El emisor expresó lo que sentía? ¿Expusieron sus deseos de manera libre

y respetuosa? ¿Se sintieron escuchados? ¿Asumieron compromiso?

- Cada grupo selecciona la historia que considera más significativa y presenta una pantomima, acentuando los gestos para ayudar a la comprensión de la información.

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN:



2 minutos

Invite a los participantes a adoptar una posición de descanso. Respirar de manera consciente. Escuchar los sonidos lejanos. Durante 30 segundos.
Escuchar los sonidos cercanos. Durante 30 segundos.
"Imagino un lugar agradable que ya conozco.
Exploro el lugar, escucho los sonidos, veo los colores del ambiente, siento la temperatura.
Busco espacio en ese lugar, donde me siento a disfrutar".
Nos despedimos de ese lugar. Sabemos que podemos ir allí todas las veces que queramos.

RETROALIMENTACIÓN:

Establecer un diálogo reflexivo sobre los elementos que estuvieron presentes en cada una de las situaciones que facilitaron o dificultaron la comunicación asertiva.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Solicite a los participantes que observen diferentes tipos de situaciones y que registren los elementos que contribuyen a una comunicación efectiva.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué han aprendido nuevo sobre la comunicación?

HABILIDAD: RELACIONES INTERPERSONALES

A

EL ARTE DE
VIVIR JUNTOS

 2 horas

Recursos: Hojas en blanco, lapiceros, cartulinas, lápices de colores, pintura, marcadores, imágenes, ega, tape, revistas, periódicos, tijeras.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir algunas de las situaciones comunicativas que observaron durante la semana.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Relaciones interpersonales.

• **Expectativas**

¿Cuáles destrezas les gustaría desarrollar para

mantener buenas relaciones con las personas que les rodean?

• **Socialización de objetivo**

Reconocer la trascendencia que tienen las relaciones interpersonales en nuestras vidas.

• **Pregunta generadora**

¿Qué es mejor, vivir sólo o vivir acompañado? ¿Por qué?

DESARROLLO: Información clave

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son el conjunto de vínculos e interacciones establecidas entre las personas, las cuales son inherentes a nuestra naturaleza humana y están determinadas por factores como la etapa de la vida y el rol que se desempeña en los diversos contextos en los que actuamos, como la familia, los grupos de amigos, la comunidad, el trabajo, etc.

Mantener buenas relaciones interpersonales en cada uno de estos contextos es de suma importancia para el bienestar personal, pues cuando se dan de manera positiva, contribuyen a tener una vida armoniosa y plena; sin embargo, muchas veces esto se dificulta por las diferencias individuales y de intereses que tenemos con las personas con las que nos relacionamos.

Para llevarse bien con los demás es necesario ser cuidadosos y tomar en cuenta los factores que fortalecen o deterioran la convivencia. El principal factor es la comunicación, ya que una comunicación efectiva es la base para establecer relaciones de calidad.



Elementos que facilitan relaciones positivas	Elementos que dañan las relaciones
• La práctica de valores como la honradez, la confianza, la disciplina, el respeto.	• La falta de ética.
• Reconocer las fortalezas propias y la de los demás.	• Ser excesivamente críticos.
• Mantener una actitud comprensiva.	• La incomprensión.
• Asumir errores propios.	• Culpar a los demás.
• Capacidad de negociar.	• Ser inflexible.
• Reconocer límites personales y el espacio personal del otro.	• Invadir el espacio personal.

Lleve escritas en cartulinas las informaciones sobre los elementos que favorecen las relaciones. Colóquelas en lugares visibles del salón.

TRABAJO EN GRUPO:

- Forme grupos de 5 participantes.
- Indique a los grupos analizar frases famosas sobre las relaciones humanas tales como:
 - Sed justos lo primero, si queréis ser felices... Y sed unidos, y así apagaréis la tea de la discordia (Juan Pablo Duarte).
 - Ni siquiera odio a la persona que me disparó. Incluso si tuviese un arma en la mano y se pusiera delante de mí, yo no le dispararía (Malala Yousafzai).
 - El respeto al derecho ajeno es la paz (Benito Juárez).
 - Si vienen por mí por la mañana, vendrán por ti en la noche (Angela Davis).
 - Quien no vive de algún modo para los demás, tampoco vive para sí mismo (Michel de Montaigne).
 - Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos (Martin Luther King).

Llevar las frases escritas y colocarlas en lugares visibles junto a las demás informaciones.

- Para el análisis deben tomar en cuenta las informaciones básicas que fueron explicadas anteriormente y responder a estas preguntas: ¿Qué quieren decir estas frases? ¿Cómo podemos aplicar el mensaje en la vida diaria?
 - Cada grupo elabora un mensaje clave sobre las relaciones interpersonales que refleje la principal conclusión de su análisis y lo visualiza a través de un collage.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Se refuerza el valor de las relaciones interpersonales, los tipos de relaciones personales, los límites y la individualidad como parte de la misma.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a que elijan a un amigo y elaboren una tarjeta expresándole por qué su amistad es importante para él/ella.
- **Evaluación del día.** Indique a los participantes que se coloquen en círculo, y con una palabra expresen ¿Qué me llevo del día de hoy?

HABILIDAD: RELACIONES INTERPERSONALES

A

EL VUELO DE
LOS GANSOS



2 horas

Recursos: Ficha de trabajo N° 4
(una para cada participante), lapiceros.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir los mensajes que escribieron en las tarjetas que elaboraron para un amigo.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Relaciones interpersonales.

- **Socialización de objetivo**

- Reconocer las fortalezas propias y las de los de-

más, y cómo estas propician el desarrollo de relaciones interpersonales positivas.

- Desarrollar la habilidad de trabajar en equipo.

- **Pregunta generadora**

¿Cómo se obtienen mejores resultados, trabajando en equipo o trabajando sólo? ¿Por qué?

DESARROLLO: Información clave

Retomar las informaciones sobre las relaciones humanas y relacionar con el trabajo en equipo.

TRABAJO EN GRUPO:

- Forme grupos de 5 participantes.
- A cada grupo entregue la ficha de trabajo N° 4.
- Indique que lean cada fragmento y comenten los aprendizajes que se pueden extraer de la reflexión.

RETROALIMENTACIÓN:

Conversar sobre elementos de la comunicación que están presentes en el texto que ayudan establecer buenas relaciones entre las personas.

CIERRE:

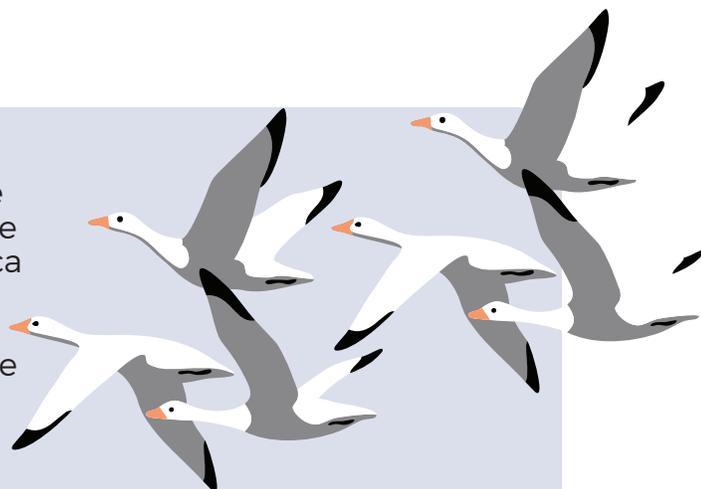
- **Compromiso de actuación.** Entregue a cada participante la ficha de trabajo N° 4. Pídales que durante la semana vuelvan a leer el texto El vuelo de los gansos, y piensen en aprendizajes que pueden ser aplicados en la convivencia del grupo.

- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué aprendizajes te aporta la lectura El Vuelo de los gansos?

EL VUELO DE LOS GANSOS

El próximo otoño cuando veas a los gansos dirigiéndose hacia el norte para el invierno, fíjate que vuelan formando una "V". Es bien interesante que sepas lo que la ciencia ha descubierto acerca del por qué algunas aves vuelan en esta forma.

Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V la bandada aumenta por lo menos un 70% su poder, más allá de lo que lograría cada pájaro si volara solo.



Lección 1: Volar juntos.

Está demostrado que las personas que se unen y comparten una dirección común, con sentido de comunidad, llegan más rápido y más fácil a donde deseen llegar porque se apoyan y se fortalecen mutuamente.

Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del poder de los compañeros que van delante y ayudar a los que van detrás.

Lección 2: Mantenerse en línea.

Si nosotros actuáramos con la inteligencia de los gansos, haríamos todo lo posible por superar las diferencias, compartir una misma dirección y servir con lo mejor de nosotros mismos.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Siempre obtenemos mejores resultados si tomamos turnos haciendo los trabajos más difíciles, en lugar de permitir que el peso lo lleven unos pocos o uno solo.

Lección 3: Rotación.

Es importante compartir la carga entre los miembros del equipo.

Los biólogos han observado que los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos para alentar a los que van delante para mantener la velocidad.

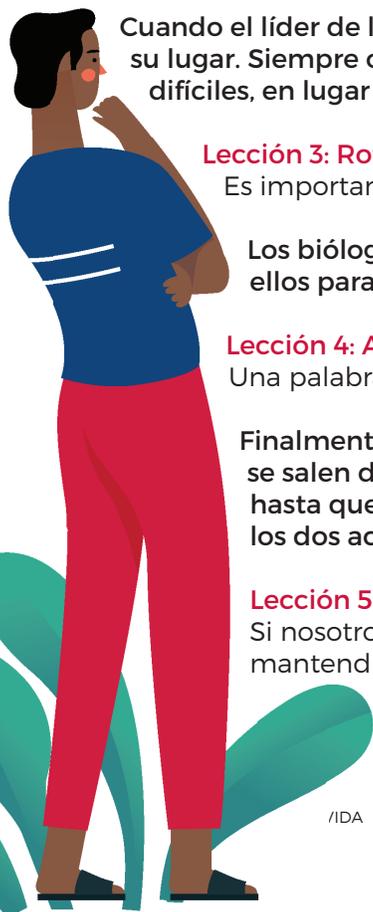
Lección 4: Aliento.

Una palabra de aliento produce grandes beneficios. El estímulo motiva y reconforta.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera, y solo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo.

Lección 5: No dejar un solo ganso atrás.

Si nosotros aprendemos de los gansos, seremos solidarios con quien nos necesita, y nos mantendremos uno al lado del otro acompañándonos.



HABILIDAD: RELACIONES INTERPERSONALES

A

HABLEMOS
SOBRE GÉNERO

2 horas

Recursos: Equipos deportivos (pelotas, guantes, uniformes), hojas, lapiceros, ficha de trabajo N° 5.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir algunas de las reflexiones que hicieron durante la semana sobre el texto El Vuelo de los gansos.

• Ofrecer un espacio para que los participantes puedan tomar consciencia sobre sus opiniones del concepto de género.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Relaciones interpersonales, respeto.

• **Pregunta generadora**

¿Han visto estos símbolos antes?
¿Saben lo que significan?



• **Socialización de objetivo**

• Desarrollar la habilidad del respeto.

DESARROLLO: Información clave

El respeto y las relaciones interpersonales

Para establecer relaciones saludables es indispensable mostrar respeto por las diferencias individuales y reconocer que no hay grupos humanos superiores a otros.

Implica entender que todas las personas tienen los mismos derechos sin distinción de raza, sexo, preferencia sexual, religión, posición económica, cultura, situación de discapacidad, etc.

Para establecer relaciones respetuosas es necesario:

- Reconocer el derecho de los demás.
- Aceptar al otro tal y como es.
- Reconocer las capacidades, intereses y sentimientos de las demás personas.
- Mostrar aprecio.
- Ofrecer un trato amable.
- Mantener buena comunicación, evitando las ofensas.

ACTIVIDAD DEPORTIVA:

- En consenso se selecciona un juego: fútbol, béisbol, basquetbol u otro juego colectivo.
- En los primeros 15 minutos del juego arbitra un participante en forma incorrecta.
- Los siguientes 15 minutos arbitra una participante en forma incorrecta.
- Durante todo el juego, dos observadores (un chico y una chica) anotan las reacciones de los participantes del juego.
- Inicie una discusión a partir de la pregunta: ¿Qué diferencia hay entre una mujer como líder y un hombre como líder?

TRABAJO EN GRUPO:

- Forme grupos de 5 participantes.
 - A cada grupo entregue la ficha de trabajo N° 5.
 - Indique a los grupos que continúen la conversación iniciada en el ejercicio anterior, analizando las informaciones presentadas en la ficha de trabajo.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Retomar el respeto en las relaciones interpersonales. Relacionar con los estereotipos y la equidad de género.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a identificar estereotipos de género en películas, publicidad o en cuentos infantiles. Por ejemplo:
Hombre: lee el periódico, ve televisión, conduce un auto, exhibe fuerza y valentía.
Mujer: lava los platos, limpia el piso, lava la ropa, prepara los alimentos, cuida los niños, exhibe belleza tradicional y delicadeza.
- **Evaluación del día.** Evalúe la sesión preguntando: ¿Qué les resultó más interesante sobre el tema de género? ¿Por qué? ¿Cuáles son los desafíos que tiene nuestra sociedad para comprender y actuar de manera justa desde un enfoque de género?

HABLEMOS DE GÉNERO

Muchas veces se confunde género con sexo y en realidad resultan ser definiciones muy distintas. Cuando hablamos de sexo nos referimos al aspecto biológico que clasifica a los seres humanos en hombres y mujeres mientras que el género se refiere a la cultura que nos modula. Por lo tanto, el género es cambiante, dinámico, a través de las distintas culturas y épocas.



“El género es un comportamiento socialmente aprendido y un enfoque socialmente determinado de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres viviendo en comunidad”³.

Estereotipos de género: Ideas preconcebidas que se utilizan para explicar el comportamiento de hombres y mujeres. La diferenciación establecida a través de los estereotipos de género no tiene una explicación racional. Entre los estereotipos más comunes asignados a cada uno de los géneros destacan:

Estereotipos Masculinos:

- Estabilidad emocional
- Agresividad
- Objetividad y racionalidad
- Carácter dominante
- Valentía
- Aptitudes intelectuales y deportivas
- Fortaleza
- Eficacia
- Tendencia al riesgo y a la aventura
- Aptitud para las ciencias

En cambio los estereotipos femeninos más habitualmente utilizados serían:

- Inestabilidad emocional
- Intuición
- Frivolidad
- Pasividad
- Irracionalidad
- Ternura
- Sumisión, dependencia, debilidad
- Aptitud para las letras y las actividades manuales

A diferencia de los estereotipos, la **equidad de género** es un concepto que reconoce la igualdad entre mujeres y hombres.

³ Asociación Dominicana Probienestar de la Familia (Profamilia). (2008). Hablemos. Educación Sexual para Jóvenes. Pág. 234.



MÓDULO

2

HABILIDADES
COGNITIVAS

HABILIDAD: TOMA DE DECISIONES

A

IDENTIFICANDO
MIS VALORES



2 horas

Recursos: Lapicero, lápices de colores,
ficha de trabajo No. 6.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo practicar la comunicación asertiva y cómo la empatía les ha ayudado en sus relaciones interpersonales.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Toma de decisiones.

- **Expectativas**

¿Cuáles destrezas les interesa desarrollar sobre la

toma de decisiones?

- **Socialización de objetivo**

- Identificar los valores personales y su relación con la toma de decisiones.

- Desarrollar destrezas para tomar decisiones.

- **Pregunta generadora**

¿Qué son los valores? ¿Cuál es su función?

DESARROLLO: Información clave

Relación entre valores y tomas de decisiones

Los valores son los principios que le permiten a los seres humanos realizarse como mejores personas. Son esas cualidades y creencias vinculadas a las características de cada individuo y que le ayudan a comportarse de una forma determinada.

La toma de buenas decisiones está vinculada a los valores. Para identificar cuáles son los valores es necesario auto cuestionarte con preguntas como: ¿En qué creo? o ¿cómo aprendí a creer en eso? De esa manera se favorece la toma de decisiones de forma positiva.

El respeto y la disciplina son dos valores fundamentales que ayudan a tomar decisiones basadas en el menor riesgo posible y a pensar en consecuencias, reduciendo el nivel de impulsividad.

El respeto es reconocer el derecho ajeno, es el reconocimiento, consideración, atención o deferencia que se deben a otras personas. Respeto a sí mismo y a los demás implica ser capaz de reconocer los límites propios, de entender y hacer un balance entre el derecho individual y el de las otras personas.

La disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona.

TRABAJO INDIVIDUAL:

- Entregue a cada participante la ficha de trabajo No.6.
- Explique que el llenado de la misma es individual y que ayudará a clarificar sobre los valores propios y su relación con la familia y la sociedad.
- Indique a los participantes que llenen la ficha.
- Acompañe el proceso a través de una lectura explicativa de la ficha.

JUEGO DE ROLES:

- Indique a los participantes que se reúnan de manera espontánea en grupos de 5.
 - Entregue a cada grupo 5 personajes escritos en papel: médico, personal de limpieza, abogado, político, profesor.
 - Al interior de los grupos se asigna al azar un personaje a cada participante (usted como facilitador, puede asumir el rol del piloto y ser parte de la historia).
 - Cuente la siguiente historia, con una narración anecdótica, utilizando descripciones detalladas: Cada grupo viaja en un avión. Atraviesan una zona de fuertes turbulencias, y la presión rompió una de las alas del avión. Los pasajeros deben saltar del avión para salvar sus vidas. Pero sólo hay 4 paracaídas.
 - Cada persona defiende por qué se le debe dar uno de los paracaídas.
 - Al final los grupos toman la decisión y la presentan en plenaria, argumentando su decisión.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Se reafirma la importancia de que los valores puedan ser compartidos con otras personas y que sentirse libres al hablar de los valores confirma su autenticidad.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes que conversen con una persona de su confianza sobre los valores. Solicíteles que elaboren una reflexión sobre el respeto como valor.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Cuál ha sido el mejor aprendizaje sobre la toma de decisiones? ¿Cómo podrían aplicarlo?

IDENTIFICANDO MIS VALORES

	Valor en que creo	¿Cómo aprendí a creer en ese valor?	¿Ese valor puede ser compartido con otras personas, familia, amigo, pareja, miembro de la comunidad?	¿Me siento libre al hablar de ese valor que es parte de mí?	¿Con qué frecuencia pongo en práctica ese valor?
1					
2					
3					
4					
5					

HABILIDAD: TOMA DE DECISIONES

A

TOMANDO
DECISIONES
DE MANERA
RESPONSABLE



2 horas

Recursos: Lapiceros, papel, papelógrafo.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo se han sentido al hablar de sus valores.

- **Socialización de objetivo**

• Que los participantes apliquen los pasos para tomar decisiones de manera responsable.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Toma de decisiones.

- **Pregunta generadora**

¿Qué es una buena decisión? ¿Qué es una mala decisión?

DESARROLLO: Información clave

Toma de decisiones

La toma de decisiones es “el proceso de elecciones mediante el cual el ser humano visualiza y analiza distintas posibilidades, evalúa sus consecuencias, considera cómo dicha elección podría repercutir a futuro en él y en los demás, y finalmente optar”.
Hernández y Aguilar (2012)

La toma de decisiones es “el proceso de elecciones mediante el cual el ser humano visualiza y analiza distintas posibilidades, evalúa sus consecuencias, considera cómo dicha elección podría repercutir a futuro en él y en los demás, y finalmente optar”. Hernández y Aguilar (2012)

Cada día debemos tomar diversas decisiones. Algunas son simples, (como elegir qué vestir); y otras son de gran importancia por las consecuencias que pueden traer, (como elegir qué carrera cursar o decidir no consumir drogas), por lo que requieren ser tomadas de manera consciente.

Tomar una correcta decisión ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos; reducir pérdida de tiempo; hacer mejor uso de los recursos emocionales y económicos; tener mejores relaciones con la familia, los amigos, la pareja; y asumir el control de su vida, disfrutándola de forma ordenada.

Para tomar decisiones responsables se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Definir cuál es el problema, obteniendo información sobre el mismo a través de preguntas tales como: ¿Qué es lo que me preocupa? ¿Cómo me afecta esa situación?
2. Analizar los valores personales que pueden orientar la toma de decisión.
3. Identificar alternativas, considerando todas las opciones posibles que visualiza para la solución del problema.
4. Analizar las consecuencias, a corto, mediano y largo plazo; definiendo ventajas y desventajas de las alternativas y las probabilidades de éxito.
5. Elegir la mejor alternativa en función de las mayores consecuencias positivas y las probabilidades de éxito.
6. Tomar acción, ejecutando la decisión elegida.
7. Evaluar si con la decisión tomada se solucionó el problema. Si los resultados son positivos, felicitarse; si son negativos, tomar en cuenta lo aprendido en el proceso y volver al principio, aplicar los pasos de toma de decisiones.

Muchas veces la motivación de los compañeros ayuda a tomar buenas decisiones, otras veces la presión del grupo es negativa, llevando a actuar de manera inadecuada, por lo que para tomar decisiones en libertad es necesario aprender a decir No.

TRABAJO EN GRUPO:

- Lleve escrito en un papelógrafo los pasos para tomar decisiones, presentados en forma de escalera, y colóquelo en un lugar visible.



- Solicite a los participantes que identifiquen un problema que les afecte, y para el cual deben tomar una decisión en un corto plazo.
- Indíqueles que apliquen el modelo de toma de decisiones presentado, siguiendo paso a paso el esquema.

RETROALIMENTACIÓN:

Responda preguntas que realicen los jóvenes sobre los pasos para la toma de decisiones.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que durante la semana elijan una situación y apliquen el modelo de toma de decisiones. Invíteles a escribir en un cuaderno el proceso seguido.
- **Evaluación del día.** Reunidos en círculo, indique a los participantes que socialicen sobre: ¿Cómo nos hemos sentido en el día de hoy? ¿Qué nos llevamos positivo de esta sesión?

HABILIDAD: TOMA DE DECISIONES

A

APRENDIENDO
A DECIR NO



2 horas

Recursos: Un pañuelo de color y un pito.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir si les ha sido fácil aplicar el modelo de toma de decisiones. Explicar por qué.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Toma de decisiones, respeto, disciplina.

- **Socialización de objetivo**

• Fortalecer la capacidad de tomar decisiones propias.

• Reconocer la importancia del respeto y la disciplina como valores importantes para la toma de decisiones.

- **Pregunta generadora**

¿Cómo podemos darnos cuenta que estamos tomando decisiones propias y no impuestas?

DESARROLLO: Información clave

Explicar cómo influye la presión del grupo en la toma de decisiones y la importancia de saber decir No para poder tomar decisiones propias.

Toma de decisiones y presión del grupo

La presión del grupo es la influencia que ejercen las personas que nos rodean sobre nuestros actos y sobre las decisiones que tomamos.

Es positiva cuando el grupo impulsa a respetar las normas, continuar los estudios, practicar algún deporte, cumplir los deberes, defender sus derechos, aprender a comunicarse y cuando previene que se involucre en comportamientos dañinos.

Es negativa cuando el grupo al que se pertenece impulsa a realizar actos que violan las normas sociales o que se adopten hábitos indeseables como burlarse de compañeros, fumar, tomar alcohol.

Algunos adolescentes y jóvenes ceden a la presión y tienden a realizar actos con los que no están de acuerdo o no se sienten cómodos, porque quieren ser aceptados por sus compañeros y tienen miedo de ser rechazados.

Conocer las consecuencias de una decisión es imprescindible para defender adecuadamente una elección frente a la presión de grupo.

JUEGO GRUPAL: EL PAÑUELO

- Formar dos grupos. Se elige un árbitro. Se asigna un número a cada miembro de cada equipo. Los participantes se organizan según el orden de los números, en dos filas paralelas, equidistantes al lugar en el que se coloca la persona que tendrá el pañuelo.

- Cuando el árbitro anuncie el número 1 ambos números 1 deben correr a tomar el pañuelo, y así sucesivamente los demás números. Quien llegue primero y tome el pañuelo debe correr. El contrario, correrá detrás de él.

- Los participantes deben seguir las reglas del juego: No empujar, violentar ni agredir, al contrario. Si uno de los participantes pisa la línea divisoria será descalificado.
 - El equipo que haya tenido más aciertos será ganador.
 - Los participantes comparten cuál fue el rol que jugaron los valores de disciplina y respeto para el éxito del juego.
-

TRABAJO EN PAREJA: APRENDIENDO A DECIR NO

- Solicite a los participantes que formen parejas, **A** y **B**.
 - **A** propone de manera insistente a **B**: “Es solo un vaso, no te va a hacer daño”, “Faltemos a clase, juguemos en el billar”, “Vamos a romper su mochila”.
 - **B** responderá a cada propuesta de manera negativa y con firmeza: “No”, “No quiero”, “No me interesa”.
 - Las parejas intercambian los roles.
 - Motive a la reflexión preguntando: ¿Cómo se sintieron ante la presión de sus compañeros? ¿Con cuáles de los roles se sintieron más identificados? ¿Sus respuestas fueron convincentes? ¿Por qué?
-

RETROALIMENTACIÓN:

Retomar cómo los valores influyen en la toma de decisiones.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a observar situaciones en las que aplican los valores de la disciplina y el respeto.
- **Evaluación del día.** Indique a los participantes que compartan ideas sobre qué aprendieron en esta sesión.

HABILIDAD: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

A

NUDO
HUMANO

2 horas

Recursos: Salón amplio.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

A través de una lluvia de ideas propicie que los participantes compartan algunas de sus observaciones sobre cómo aplican los valores de la disciplina y el respeto.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Solución de problemas y conflictos.

- **Expectativas**

¿Qué esperan aprender para mejorar la manera en

que solucionan sus problemas?

- **Socialización de objetivo**

- Identificar problemas y conflictos y buscar formas de solución.

- Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo del grupo.

- **Pregunta generadora**

¿Por qué surgen los conflictos?

DESARROLLO: Información clave

Solución de problemas y conflictos

La OMS define la habilidad de solución de problemas y conflictos como la destreza para afrontar las exigencias de la vida cotidiana en forma constructiva, creativa y pacífica (OMS, 1993).

Los conflictos son parte de la vida, ayudan a las personas a decidir entre varias alternativas, a confrontar sus valores. La solución de problemas desarrolla la habilidad para negociar y mediar asumiendo una posición neutral.

TRABAJO EN GRUPO:

- Pida a los participantes que formen un círculo mirando hacia el centro, hombro con hombro.
- Pídale que estiren el brazo derecho y tomen la mano de alguien que le queda al frente. Que saquen el brazo izquierdo y agarren la mano de otra persona al azar, situada al frente.
- Luego de 1 minuto el grupo tendrá que desenredarse los brazos sin soltar las manos.
- A través de lluvia de ideas, exponer cuáles estrategias utilizaron para desenredar el nudo.

TRABAJO EN PAREJA:

- Lleve elaboradas tarjetas que describan situaciones donde se presenta un conflicto. Dos tarjetas con la misma información (ver ejemplos de situaciones sugeridas).
- Entregue a cada participante una tarjeta. Informe al grupo que hay dos tarjetas iguales.
- Indíqueles que circulen por el salón hasta encontrar a la otra persona con la misma situación.
- En pareja, cada uno asume uno de los dos roles. Analizan el problema, y presentan argumentos defendiendo su posición.
- Deben llegar a una solución razonable para ambas partes.
- En plenaria comparten: cuál fue el conflicto presentado, cuál fue la solución que se tomó, qué procedimiento siguieron para llegar a la solución.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que piensen en una relación que le está generando conflictos. Motíuelos a registrar sus reflexiones en un cuaderno.
 - **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué fue lo más difícil de realizar del ejercicio El Nudo Humano?
-

EJEMPLOS DE SITUACIONES CONFLICTIVAS SUGERIDAS:

Cristina tiene 6 meses en un trabajo. Le solicita aumento a su jefe, éste le niega el aumento.

El profesor encontró a Pedro copiando en el examen, por lo que le dice que lo va a reprobar. Pedro plantea que merece otra oportunidad de examen.

El padre de Juan quiere que sea pelotero. Juan quiere ser músico.

En una comunidad hay un solar en el que una parte de los moradores quieren construir una cancha y otra parte de los moradores quieren destinar el solar para un área verde.

Dos amigos están en una fiesta, uno está borracho e insiste en manejar. El amigo sobrio le dice que no le va a permitir manejar.

HABILIDAD: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

A

CICLO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

2 horas

Recursos: Papelógrafo, hojas blancas, tarjetas de colores, lapiceros, marcadores, tape.

INTRODUCCIÓN:

• Compartir experiencias anteriores

Invite a los participantes a compartir cómo se han sentido al reflexionar sobre relaciones conflictivas.

• Socialización de objetivo

Utilizar procedimientos adecuados para la solución de problemas.

• Presentación de la habilidad de vida a trabajar

Solución de problemas y conflictos.

• Pregunta generadora

¿Qué se puede hacer para evitar que un problema simple se convierta en un problema complejo?

DESARROLLO: Información clave

Explicar el ciclo de solución de problemas. Relacionar con la habilidad Toma de decisiones.

Cuando aparece un conflicto o problema es necesario buscarle solución de manera oportuna para evitar que siga creciendo, para lo cual se pueden aplicar los pasos que conforman el Ciclo de solución de problemas:

- Identificación del problema.
- Análisis del problema, investigando cuál es el problema, cómo afecta a las personas involucradas, cuál es su origen o sus causas.
- Búsqueda de soluciones y análisis de la factibilidad de cada alternativa: qué se necesita para ponerla en práctica, ventajas y desventajas. En este momento es oportuno solicitar opinión de otras personas.
- Elección de la alternativa, tomando en cuenta los resultados del análisis.
- Plan para ejecutar la solución seleccionada, definiendo las estrategias para su solución, metas, tiempos en los que se espera lograr los resultados, recursos que se utilizarán.
- Evaluación, durante todo el proceso.
- Reconsideración de la situación, atendiendo a si el problema fue solucionado o no.

CICLO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



TRABAJO EN GRUPO

- Analizar un problema siguiendo el ciclo de solución de problemas. Escribirlo en una matriz para facilitar el registro.
- En plenaria cada grupo expone su plan de resolución del problema.

Aplicando el ciclo de solución de problemas	
Identificación del problema	<ul style="list-style-type: none">• En plenaria, pida al grupo identificar un problema que haya sido difícil de resolver.
Análisis del problema	<ul style="list-style-type: none">• Genere una lluvia de ideas sobre qué originó el problema. En consenso seleccionen 4 causas del problema, escríbala en tarjetas y colóquelas en la pared.
Búsqueda de soluciones	<ul style="list-style-type: none">• Forme 4 grupos y asigne a cada grupo una de las causas.• Indique a cada grupo que plantee una solución a la causa asignada. Por ejemplo, "Causa 1: los participantes hablan muy alto", "Solución 1: moderar el tono de voz"• Indique que analicen las alternativas de solución: Con cuánto tiempo se dispone para solucionar el problema, recursos, ventajas, desventajas de aplicar la solución propuesta, nivel de dificultad de la ejecución de la alternativa de solución.
Elección de la alternativa	<ul style="list-style-type: none">• Indique que seleccionen la mejor alternativa, basándose en el resultado del análisis.
Plan de ejecución	<ul style="list-style-type: none">• Escribir la solución seleccionada, estrategias, meta, línea de tiempo para la solución, los recursos que se utilizarán, mecanismos de evaluación que se emplearán.

RETROALIMENTACIÓN:

Invite a los participantes a enumerar el ciclo de solución de problemas.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Solicite a los participantes que durante la semana, cada día piensen en momentos en los que aplicaron algunos de los pasos para solucionar problemas.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué diferencia hay entre el manejo que se dio al problema inicialmente y entre la solución encontrada en el ejercicio realizado?

HABILIDAD: PENSAMIENTO CRÍTICO

A

ANÁLISIS
DE TEXTO

2 horas

Recursos: Texto de un tema de interés para el grupo, diccionarios, acceso a Internet, refranes escritos en cartulinas.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Converse con los participantes sobre herramientas que han incorporado en su vida diaria para solucionar problemas.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Pensamiento crítico.

- **Expectativas**

¿Qué desean aprender sobre pensamiento crítico?

- **Socialización de objetivo**

Ejercitar la destreza de cuestionar su entorno y las situaciones que viven los adolescentes y jóvenes.

- **Pregunta generadora**

¿Por qué es importante hacer preguntas sobre lo que leemos?

DESARROLLO: Información clave

Pensamiento crítico

La OMS define el pensamiento crítico como la capacidad para analizar con objetividad experiencias e información, sin asumir pasivamente criterios ajenos (OMS, 1993).

Pensar de manera crítica es una habilidad que puede aprenderse a través de la dedicación y la práctica, de la misma manera en que aprendemos a jugar un deporte, a tocar un instrumento musical o a escribir.

Las siguientes son destrezas que se asocian al pensamiento crítico:

- Capacidad de cuestionar lo que pasa a su alrededor.
- Investigar para mantenerse informado sobre temas diversos.
- Capacidad de analizar e interpretar las informaciones a la que está expuesto, evitando aceptarlas de manera ingenua.
- Llegar a conclusiones propias, teniendo confianza en su capacidad de razonar.
- Flexibilidad para reconocer la validez del punto de vista de otros.
- Objetividad en sus razonamientos y actuaciones, evitando actuar bajo impulsos o por emotividad.
- Reconocer y cuestionar con honestidad sus propios prejuicios y estereotipos.

En la adolescencia y la juventud temprana, el desarrollo del pensamiento crítico contribuye a la toma de decisiones basada en valores de preservación de la vida y a diferenciar factores de riesgo y de protección.

PRIMER MOMENTO: TRABAJO INDIVIDUAL Y EN PAREJA. ANÁLISIS DE TEXTO.

- Seleccione textos adecuados para la edad de los jóvenes y que sean de su interés. Se recomienda una extensión de media a una página. Temas sugeridos: música, arte, el mundo virtual, empatía (diferencia con simpatía y compasión), autoestima, desempleo en los jóvenes, noticias de eventos que afecten la familia dominicana o el quehacer juvenil.
- Pida a cada joven lea el texto seleccionado.

- Identifique participantes con dispositivos con data para buscar información relativa al tema, para utilizarlos de manera guiada como herramientas para la actividad.

Indique que:

- Luego de leer el texto subraye las palabras que no entendió, y utilice el diccionario y el Internet para conocer el significado de las palabras y ampliar información sobre el tema.
- Relea el texto y responda las preguntas: ¿De qué trata el texto? ¿Qué uso puedes dar a la información del texto en tu vida? ¿Qué le añadirías?

SEGUNDO MOMENTO: TRABAJO GRUPAL. PASEO DE GALERÍA.

- Coloque todos los refranes en las paredes del salón.
- Forme grupo de 5 participantes.
- Indique a los grupos que recorran el salón leyendo los textos, y que decidan dónde detenerse para elegir un refrán que les llame la atención. Entre ellos hablan sobre: ¿Qué significado tiene el refrán? ¿Qué pensarían otros jóvenes sobre el refrán? ¿Qué pensarían personas adultas?
- El facilitador no interviene, sólo monitorea que todos los grupos circulen por todos los refranes, y va anunciando el tiempo restante (duración: 15 minutos).

RETROALIMENTACIÓN:

Comparta con los participantes los beneficios de desarrollar la comprensión lectora, y cómo ésta es fundamental para desarrollar el pensamiento crítico.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Entregue versiones pequeñas de los refranes para que cada quien se lleve a la casa el que más le llamó la atención y lo coloque donde desee. Proponga que pregunten a sus familias sobre refranes que conozcan. Se compartirán en la próxima sesión los refranes que no se mencionaron en el ejercicio Paseo de Galería.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué fue lo más interesante de lo que tratamos hoy? ¿Qué nueva información lograron aprender el día de hoy?

EJEMPLO DE REFRANES

La unión hace la fuerza

El que a buen árbol se arrima, buena sombra lo cobija.

Con paciencia y calma se sube el burro a una palma.

Al mal tiempo buena cara.

No todo lo que brilla es oro.

Soñar no cuesta nada.

Vísteme despacio que tengo prisa.

El día más claro llueve.

Dime con quién andas y te diré quién eres.

Lo que está a la moda no incomoda.

Dios aprieta pero no ahorca.

Cada loco con su tema.

Esas son brisas que no tumban coco.

El que anda con cojo al año cojea.

A palabras necias oídos sordos.

Barriga llena corazón contento.

Nunca falta un pelo en el sancocho.

A quién madruga Dios lo ayuda.

HABILIDAD: PENSAMIENTO CRÍTICO

A

IDENTIFICACIÓN
DE MENSAJES

2 horas

Recursos: Celulares con Internet, Lap Top, acceso a YouTube, hojas blancas, lapiceros.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir los refranes recolectados durante la semana, así como su significado.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Pensamiento crítico.

- **Socialización de objetivo**

• Fortalecer la actitud para cuestionar mensajes a los que están expuestos en la vida diaria.

- **Pregunta generadora**

Cuando escuchan la expresión "pensamiento crítico", ¿Qué imagen les llega a la mente?

DESARROLLO: Información clave

Pensamiento crítico

Estimular el pensamiento crítico en los jóvenes es de vital importancia para su desarrollo personal, para su formación académica y para analizar las informaciones a las que están expuestos.

Les faculta para:

- Tener opinión propia sobre los acontecimientos o temas.
- Evaluar las informaciones a las que tienen acceso y comprender su significado.
- Considerar opciones diversas ante un problema.
- Juzgar las situaciones con objetividad.
- Tomar decisiones racionales.

TRABAJO GRUPAL: IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE MENSAJE

- Forme grupos de 4 participantes.

• Indique a cada grupo que escojan una canción de uno de sus artistas preferidos que trate sobre el tema de las drogas. Puede ser otro tema social como por ejemplo, violencia de género, sexo sin compromiso, discriminación racial, adquisición de dinero de manera fácil.

En un primer momento escuchan la canción sólo para disfrutarla; en un segundo momento la escuchan de manera detenida mientras reflexionan sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron escuchando la canción?
2. ¿Cuál es el tema principal de la canción? ¿Cuáles otros mensajes transmite? Identificar versos de la canción que contienen esos mensajes.
3. ¿Cuáles valores promueve?
4. ¿Los valores presentes en la canción reflejan sus valores?
5. ¿Qué te parece la forma en que aborda el tema del uso de drogas?
6. ¿Por qué consideran que este tema está de moda en la música?
7. ¿Por qué consideran que los jóvenes se identifican con esta canción?

- Concluida la reflexión solicite que compartan en plenaria sus respuestas.

RETROALIMENTACIÓN:

Conversar sobre cómo pensar de manera crítica ayuda a las personas a autorregularse y tener mayor dominio de los hechos que ocurren en su entorno.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Asigne a los participantes la tarea de ver de manera crítica una publicidad presentada en la televisión, y se pregunten: ¿Es cierto lo que está promocionando? ¿Por qué?
- **Evaluación del día.** Solicite a los participantes que expresen dos valoraciones positivas sobre la sesión y dos oportunidades de mejora.

HABILIDAD: PENSAMIENTO CRÍTICO

A

¿POR QUÉ ESTÁ PASANDO ESO?



2 horas

Recursos: Cuadernos y lapiceros.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Indique a los participantes que compartan cuál ha sido su experiencia de pensar críticamente sobre hechos cotidianos.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Pensamiento crítico.

- **Socialización de objetivo**

• Fortalecer la actitud para analizar objetivamente una situación.

- **Pregunta generadora**

¿Cuál es la diferencia entre pensar críticamente y criticar?

DESARROLLO: Información clave

Diferencia entre pensar de manera crítica y criticar

Pensar críticamente es un acto reflexivo, racional que permite un adecuado manejo de los conflictos. Está relacionado con la inteligencia emocional, ya que una persona crítica es capaz de ponerse en el lugar de los demás y muestra apertura ante las razones del otro.

Mientras que la persona critica se queja constantemente, emite juicios y conclusiones apresuradas, se centra en los defectos, con la intención de devaluar. Esto genera un ambiente negativo y de conflictos.

EJERCICIO GRUPAL. ¿QUIÉN COMENZÓ EL MOVIMIENTO?

- Solicite a los participantes que formen un círculo.
- Se escoge a uno de los participantes para que salga del salón.
- El grupo selecciona un líder que inicie el movimiento. Esta persona empieza un movimiento y todos lo imitan: marchar, hacer una mueca, tocar un instrumento musical, mover la cabeza rítmicamente, tocar las piernas con las manos.
- El compañero que salió del salón regresa y se para en el centro del círculo.
- El líder cambia de movimiento y los otros jóvenes lo siguen.
- En un tiempo limitado, el joven del centro debe descubrir quién es la persona que inicia el movimiento. Si no logra identificarlo en el tiempo establecido, el grupo le impone realizar algún tipo de acción.
- La persona descubierta pasa al centro y le toca descubrir quién inició el movimiento.
- Se repite tantas veces como el grupo decida.

TRABAJO INDIVIDUAL:

- Indicar a los participantes que identifiquen una situación familiar que haya pasado recientemente en la cual consideran que fueron tratados injustamente.
- Plantearse las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué considero que fui tratado de manera injusta?
 - ¿Consideré el punto de vista de la otra persona o sólo me dejé llevar por lo que pensaba?
 - ¿Cuáles sentimientos me surgieron en esa situación?
 - ¿Cómo creo que se siente la otra persona?
- Registrar las respuestas en un cuaderno personal.

RETROALIMENTACIÓN:

Conversar con los jóvenes sobre cómo les ayuda tener una mirada profunda sobre los hechos cotidianos y poner en perspectiva nuestro punto de vista.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Motive a los participantes a continuar prestando atención a las cosas que suceden a su alrededor y hacer preguntas que les permitan comprenderlas de manera objetiva.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué es lo más interesante sobre el tema Pensamiento crítico?

HABILIDAD: PENSAMIENTO CREATIVO

A

HAGAMOS
UN CUENTO

2 horas

Recursos: Imágenes de revistas y libros usados, hojas en blanco, lapiceros, lápices de colores.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**
Motive a los participantes a compartir las experiencias sobre lo que observaron en su entorno.
- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Pensamiento creativo.
- **Expectativas**
¿Qué esperan aprender sobre el pensamiento creativo?
- **Socialización de objetivo**
• Estimular la imaginación de los participantes a través de la creación de historias.
- **Pregunta generadora**
¿Qué es la creatividad?

DESARROLLO: Información clave

Pensamiento creativo

Utilización de los procesos de pensamiento para buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos vitales. OMS, 1993.

Pérez Alonso-Geta, (2009) define la creatividad “como destreza adquirible, como un rasgo del que participan todos los seres humanos, aunque precise ser cultivado”. Mientras que desde una perspectiva pedagógica se define como la “capacidad para captar toda clase de estímulos y transformarlos en expresiones o ideas con nuevos significados (De Miguel, 1994).

Indicadores de creatividad. Marín R. (2000)

- Sensibilidad para detectar fallos y problemas.
- Productividad en términos de fluidez o abundancia de producciones.
- Flexibilidad, capacidad de escuchar, entender y contemplar enfoques diferentes.
- Originalidad, singularidad, novedades aportadas como alternativa a la solución de problemas.
- Ejecución de la solución, no quedándose sólo en proyecto.
- Diversidad de soluciones y propuestas que expresan el pensamiento divergente.

Destrezas que desarrolla:

Fortalece el desarrollo de procesos básicos de pensamiento, facilita la creatividad e innovación para el desarrollo de nuevas ideas sociales o de negocios. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas. Entre los 18 y 24 años esta habilidad influye en la base de la autonomía y el proyecto de vida.

TRABAJO GRUPAL

- Divida a los participantes en grupos de 5.
- Pídales que cada grupo elabore un cuento con sus personajes favoritos (pueden ser personajes reales o de ficción). Indique a cada grupo que debe iniciar con una lluvia de ideas y luego llegar a un acuerdo sobre: los personajes del cuento, los nombres de estos personajes, en qué lugar habitan, qué aventuras viven los personajes.

- Indíqueles que pueden utilizar imágenes y dibujos para ilustrar su cuento.
 - Cada grupo comparte su cuento con los demás.
-

JUEGO DE CREATIVIDAD. ADIVINA EL CAMBIO.



15 minutos

- El grupo selecciona un participante. Y lo observa detenidamente.
 - El participante seleccionado sale un momento del salón, y cambia un detalle de su vestimenta: (cambia el reloj de una mano a otra, se recoge el pelo que antes estaba suelto, se coloca un pañuelo en el cuello, se pone la camisa por fuera, se abrocha un nuevo botón, etc.)
 - El participante seleccionado regresa al salón.
 - El grupo lo observa y adivina cuál fue el cambio.
 - Se repite hasta que todos hayan participado.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Retome con los participantes los indicadores de la creatividad.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a crear finales diferentes a películas, series, videos, entre otros.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué nuevo aprendieron hoy sobre el proceso de crear historias?

HABILIDAD: PENSAMIENTO CREATIVO

A

DÍGALO
CON MÍMICA

2 horas

Recursos: Refranes escritos en fichas (pueden ser también frases, palabras o nombres de animales), marcadores, pape-lógrafos, música suave, texto Inclusión de personas con discapacidad.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Solicite a los participantes compartir los finales alternativos que dieron a los cuentos que eligieron.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**
Pensamiento creativo. Comunicación.

- **Socialización de objetivo**

- Facilitar la creación y expresión de nuevas ideas.
- Sensibilizar sobre el tema de personas con discapacidad.

- **Pregunta generadora**

¿Qué actividades podemos realizar para estimular el pensamiento creativo?

DESARROLLO: Información clave

Características del pensamiento creativo

La creatividad es una especie de puente que posibilita expresar los que pensamos y sentimos de forma diferente.

Todas las personas poseemos la capacidad de desarrollar el pensamiento creativo, y podemos emplearla en la realización de las tareas cotidianas.

Algunas de las características de las personas con pensamiento creativo son:

Originalidad para plantear soluciones alternativas a los problemas.

Curiosidad, interés en conocer más sobre los temas.

Sensibilidad para detectar fallos y problemas.

Responsabilidad, realiza las tareas con dedicación, seriedad y respeto.

Autonomía para poner en marcha sus ideas.

Humildad para reconocer las capacidades de sus compañeros y solicitarles apoyo.

TRABAJO GRUPAL

- Coloque las fichas con los refranes en un recipiente. Se recomienda utilizar los refranes que ya se han mencionado en sesiones anteriores.
- Divida a los participantes en dos grupos.
- Indique que uno de los participantes tome una ficha. Debe explicar una situación en la que se aplique el refrán. No puede utilizar ninguna de las palabras que componen el refrán (si no cumple esta regla, el equipo pierde la oportunidad y juega el otro equipo).
- Se establece que tiene 2 minutos para que su equipo adivine el mensaje. Si su equipo logra adivinar se anota un punto.
- Se procede de la misma manera con un integrante del equipo contrario. Y así sucesivamente hasta que todos participen.
- Gana el equipo que haya logrado obtener la mayor cantidad de puntos.

TRABAJO EN PAREJA. ESCRIBIR UN POEMA O UN ACRÓSTICO.

- Ponga música suave.
 - Lea para todo el grupo el texto Inclusión de personas con discapacidad.
 - Divida a los participantes en pareja.
 - Escriba en un papelógrafo una lista de palabras relacionadas con el texto, tales como: inclusión, capacidades, igualdad, oportunidades, salud, trabajo, familia, estudio, educación inclusiva, protección, estigma, no vidente, falta de audición, barreras, discriminación, etc.
 - Solicite que anoten las palabras que más le llamó la atención.
 - Explique a los participantes que van a crear un poema o un acróstico a partir de palabras que están en el papelógrafo. Para una mejor comprensión de la dinámica, les invita a que escojan palabras de las que están escritas y que jueguen con las mismas, de forma que puedan crear un poema o acróstico.
 - Las palabras pueden cambiar de plural a singular o viceversa, así como el tiempo de los verbos.
 - Indique que tienen 20 minutos para realizar el ejercicio.
 - Cuando hayan terminado, solicíteles que compartan sus poemas o acrósticos en plenaria.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Converse con los participantes identificando las diversas forma de comunicación que surgieron en el grupo destacando la capacidad creativa de los participantes.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Motive a los participantes a tomar un momento cada día para hacer anotaciones sobre sus sentimientos, pensamientos y conductas, e identificar qué deben mejorar para continuar desarrollando sus habilidades de vida.
- **Evaluación del día.** Solicite a los participantes que compartan cómo consideran que les puede beneficiar lo que han aprendido sobre pensamiento creativo.



INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Lograr la inclusión plena y efectiva en la sociedad de las personas con discapacidad se obtiene con el respeto y el cumplimiento de sus derechos fundamentales.

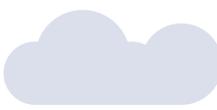


Las personas que viven con algún tipo de discapacidad tienen innumerables barreras, entre ellas la más importante es la que tiene que ver el aspecto cultural, debido a los prejuicios con los que se discrimina y segrega a estos individuos.

La Convención sobre los Derechos de las Personas determina que “las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.¹



En República Dominicana el Consejo Nacional de Discapacidad (CONADIS), realiza diferentes acciones formativas y de incidencia social que permitan garantizar la inclusión plena de las personas con discapacidad. Ha creado la Guía de accesibilidad física, con la cual se pueden diseñar espacios que se acomoden a los usuarios. Así mismo cuenta con el sello RDIncluye que promueve y reconoce las buenas prácticas realizadas por instituciones públicas y privadas encaminadas a favorecer la inclusión plena y la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.



¹ CONADIS. 2014. Compendio Legal sobre Discapacidad. Santo Domingo, República Dominicana.



MÓDULO

3

HABILIDADES
EMOCIONALES

HABILIDAD: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

A

RECONOCIENDO
MIS EMOCIONES

2 horas

Recursos: Ficha de trabajo N° 7, lapiceros, música diversa (por ejemplo merengue, música urbana, música romántica, música de relajación).

INTRODUCCIÓN:

• Compartir experiencias anteriores

Invite a los participantes a compartir su experiencia escribiendo los aprendizajes en el programa Habilidades para la Vida.

• Presentación de la habilidad de vida a trabajar

Manejo de sentimientos y emociones.

• Expectativas

¿Qué les gustaría saber sobre las emociones?

• Socialización de objetivo

• Que los participantes puedan identificar y reconocer sus emociones y la importancia de las mismas.

• Pregunta generadora

¿Qué piensan cuando escuchan la palabra emociones?

DESARROLLO: Información clave

Manejo de sentimientos y emociones

Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás; a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos de forma apropiada. OMS, 1993.

Alegría, tristeza, miedo e ira son emociones básicas y autónomas que todos experimentamos. A veces de manera inconsciente reaccionamos manifestando algunas de estas emociones de manera contraria a como deseamos expresarlas. Aunque no es posible reprimir la aparición de una emoción, éstas pueden ser autorreguladas aprendiendo a conocer cómo el cuerpo reacciona ante de la aparición de las mismas.

A todas las emociones se anticipan conductas y reacciones que se manifiestan en el cuerpo. Si logramos identificarlas previamente, contribuyen positivamente a autorregular la respuesta ante la aparición de las mismas.

Algunas de las reacciones que se experimentan físicamente son: palpitación, sudoración, sensación de sed, atragantamiento, frío, calor, tensión, malestar estomacal, sudoración, nerviosismo, agitación en la respiración, sensación de alergia o picor en el cuerpo.

Cuando no se regulan las emociones se producen:

- Cambios radicales en los estados mentales.
- Modificación de los pensamientos.
- Alteración de los recuerdos.
- Afecciones orgánicas.
- Conflictos en las relaciones e inter relaciones.

Destrezas que desarrolla:

Estimula la identificación, comprensión y expresión de emociones y sentimientos, generando conciencia de su influencia en el propio comportamiento y en la relación con los demás.

ABANICO DE EMOCIONES

- Pedir a los participantes que se organicen en un círculo. Sentados en silencio, con los ojos cerrados, adoptar una posición cómoda.
 - Con voz suave indicarles que estén atentos al comportamiento de sus cuerpos.
 - Reproducir una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Sugerencia: merengue, música romántica, urbana o de relajación.
 - Al concluir la secuencia, pedir que abran los ojos y completen la ficha de trabajo N° 7.
 - Para el reconocimiento de las emociones y de las manifestaciones físicas que las acompañan, presentar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?
 - ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?
 - Explicarles que a partir de esta experiencia pueden identificar cómo se manifiestan las emociones en sus cuerpos y que poder identificarlas permite tener mayor conciencia de ellas.
 - En plenaria invitar a los participantes a compartir libremente lo que escribieron.
-

RETROALIMENTACIÓN:

Compartir con el grupo que las emociones son únicas y universales, porque una misma emoción es vivida por muchas personas, de manera distinta.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que en los próximos días estén pendientes a las emociones que surjan y cómo su cuerpo las manifiesta. Registrar las emociones en el cuaderno diario.
- **Evaluación del día.** ¿Cuál ha sido el mejor aprendizaje del día? ¿Cómo podría aplicarlo?

FICHA DE TRABAJO 7

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

¿Cómo se sintieron al escuchar la música?

¿Qué sentimientos y emociones identificaron?

¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

Tipo de música	Manifestación corporal	Duración (prolongada, media o breve)	Intensidad (baja, media, alta)	Nombre del sentimiento y emoción que experimentó
Merengue				
Música romántica				
Música urbana				
Música de relajación				

Fuente: Mantilla Castellanos (2003)



HABILIDAD: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

A

SIN DISCIPLINA
NO HAY VICTORIA

 2 horas

Recursos: Pelotas de béisbol, pito, guantes, bates, papel, marcador, tape, uniformes.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo ha sido la experiencia de estar conscientes de sus emociones.

nes se manifiestan en situaciones donde se aplican normas y donde no se aplican.

• Que los participantes reconozcan cómo la disciplina beneficia la autorregulación de las emociones.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Manejo de sentimientos y emociones. Disciplina.

• **Pregunta generadora**

¿Qué pasaría si viviéramos en un mundo sin reglas?

• **Socialización de objetivo**

• Que los participantes identifiquen cuáles emocio-

DESARROLLO: Información clave

Relación entre disciplina y autorregulación de las emociones

Autorregular las emociones, más allá del reconocimiento de las reacciones corporales, requiere dedicación constante. La disciplina es un factor clave para el logro de la misma, exige cambio de hábitos y perseverancia para modificar las reacciones ante la ira, el enojo, la furia, la tristeza y el miedo.

La disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien.

ACTIVIDAD DEPORTIVA

• Forme equipos de 9 personas.

• Indique que:

a) Cada equipo deberá definir sus posiciones en el juego.

b) Los equipos durante el juego podrán alternar las posiciones elegidas.

c) Se designa un secretario para anotar en una cartelera las observaciones sobre el cumplimiento o no de las reglas del juego.

Primer tiempo del juego

En los primeros 5 minutos los jugadores deberán jugar sin ninguna regla definida, deben olvidar las reglas del béisbol y que cada jugador proceda como mejor entienda.

Receso para reflexión

En los próximos 5 minutos los participantes deberán conversar sobre las dificultades encontradas y definir 5 reglas para la continuidad del juego.

Cada equipo redefine su estrategia de juego y la posición de los jugadores.

El secretario anota las reglas construidas.

Segundo tiempo del juego

Indique a los equipos que deben jugar con las reglas oficiales del béisbol e incluir las construidas por ellos.

Marque (con un pito) todas las veces que se incumplan las reglas establecidas.

El secretario marcará en la cartelera el cumplimiento de las reglas por los equipos. Cada regla cumplida valdrá 1 punto para el equipo que la cumplió.

RETROALIMENTACIÓN:

Converse con los jóvenes sobre la importancia de las reglas de convivencia.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Solicite que cada grupo prepare una actividad de 10 minutos que favorezca el desarrollo de la disciplina para el próximo encuentro.
- **Evaluación del día.** Indique a los jugadores que se dirijan al centro de la cancha para evaluar la sesión. Plantee preguntas al grupo, tales como: ¿Cuáles emociones sintieron jugando sin reglas? ¿Qué ocurrió cuando se introdujo reglas en el juego?

HABILIDAD: MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

A

ME HAGO
CONSCIENTE
DEL ESTRÉS

2 horas

Recursos: Música suave.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Realización de una de las actividades diseñadas.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Manejo de tensiones y estrés.

• **Expectativas**

¿Qué les interesa saber sobre las tensiones y el estrés?

• **Socialización de objetivo**

• Identificar fuentes de tensiones y estrés.

• **Pregunta generadora**

¿Qué opinan sobre esta afirmación: “El estrés está de moda”?

DESARROLLO: Información clave

Manejo de tensiones y estrés

El estrés es un evento de la vida que ocurre en un momento específico y produce cambio en el sistema familiar, social e individual en la personal.

La tensión se define como una condición de presión asociada a una necesidad o deseo de cambiar algo.

La OMS se refiere al manejo del estrés como la capacidad para reconocer nuestras fuentes de tensión y actuar positivamente para su control.

El primer paso para manejar el estrés es identificar oportunamente la fuente del estrés.

Dentro de las fuentes de estrés, que producen tensión están:

- Conflictos familiares
- Situación de violencia
- Rendimiento académico
- Elección de empleo o carrera
- Enfermedad
- Fallecimiento de alguien cercano
- Presiones sexuales
- Decisión de casarse
- Problemas económicos
- Responsabilidades familiares
- Sentimiento de soledad
- Ansiedad social
- Conflictos religiosos
- Consumo de alcohol o sustancias psicoactivas

Cuando se identifica y se reconocen las fuentes de estrés, se pueden buscar maneras saludables para afrontarlas, como son: aceptar lo que no se puede cambiar, estar cerca de seres queridos, siempre que sea posible alejarse de las fuentes del estrés, hacer ejercicio, tener una buena alimentación, dormir bien, realizar actividades recreativas (leer, escuchar música, bailar, caminar, ir al cine), practicar técnicas de relajación, disfrutar de la naturaleza, planificar el uso del tiempo.

TRABAJO EN GRUPO. JUEGO DE LA PELOTA CALIENTE

- En un espacio abierto (cancha, parque, etc.) los participantes se organizan en círculo.
- Entregar a los participantes una pelota. Ir pasando la pelota alrededor del círculo lo más rápido posible, mientras todos repiten "Pelota caliente".

Cuando dicen "estatua", todos se quedan inmóviles, como estatuas.

- Se dispondrá de tres preguntas que se irán alternando cada vez que un participante se quede con la pelota.

1. Según tú experiencia, ¿qué es el estrés?
 2. Describe cómo se siente tú cuerpo cuando estás estresado.
 3. ¿Qué pasa con tu pensamiento cuando estás estresado?
- Tomar nota en un papelógrafo de las opiniones de los participantes.

TRABAJO EN GRUPO. DRAMATIZACIÓN

- Dividir a los participantes en tres grupos.
- El grupo 1 escenificará una situación de una persona cuyo estrés le hace perder el control.
- El grupo 2 escenificará una situación en la que la persona que ha perdido el control por causa del estrés encuentra personas que le ayudan a calmarse.
- El grupo 3 escenificará una situación en la cual la persona que ha perdido el control, logra por sí misma entender qué le pasa y maneja la situación de manera adecuada.

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN.



10 minutos

Con música suave de fondo, hacer un conteo regresivo del 10 al 0. Indicar a los participantes que respiren profundamente poniendo la atención en el cuerpo. Ir tomando conciencia si en este momento alguna parte del cuerpo siente alguna molestia. Respirar profundamente hasta que se sienta mejor.

RETROALIMENTACIÓN:

Recordar las alternativas saludables para afrontar las tensiones y el estrés.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Invite a los participantes a identificar una persona de confianza con la cual puedan compartir preocupaciones, inquietudes, problemas que estén viviendo. Puede ser una persona del mismo grupo.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: Del tema del día de hoy ¿Qué les puede ser útil para manejar la tensión y reducir el estrés?

HABILIDAD: MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

A

PATRICIA Y MANI



2 horas

Recursos: Música suave, hojas, lapiceros, ficha de trabajo N° 8.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir cómo se sintieron al hablar con otras personas sobre sus preocupaciones e inquietudes.

- **Socialización de objetivo**

• Que los participantes identifiquen alternativas para responder a situaciones que les pueden generar tensiones y estrés.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Manejo de tensiones y estrés.

- **Pregunta generadora**

¿Cómo me doy cuenta que estoy estresado?

DESARROLLO: Información clave

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas, ya que es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Aprender a manejarlas implica entenderlas y afrontarlas de manera constructiva, que no desborden los límites psicológicos y emocionales para poder funcionar de manera efectiva.

ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Indique a los participantes que se dividan en parejas.
- Entregue a cada pareja la ficha de trabajo N° 8.
- Indique que lean el caso y respondan a las preguntas de análisis, registrando por escrito sus respuestas. Informe que disponen de 15 minutos para esta actividad.
- Asigne a cada pareja dos de las preguntas para compartir sus respuestas en plenaria. Cuidar que todas las preguntas estén asignadas.

EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN.



5 minutos

Invite a los participantes a adoptar una posición de descanso. A respirar de manera consciente. Con los ojos cerrados imaginar un entorno natural, explorar el lugar, escuchar los sonidos de los pájaros, ver los colores de las flores, sentir la textura de las hojas, sentir la temperatura.

RETROALIMENTACIÓN:

Refuerce la importancia de identificar las fuentes de tensiones y estrés en sus vidas para entenderlas y afrontarlas de manera constructiva.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Solicite a los participantes que identifiquen recursos disponibles en su entorno que les pueden ayudar a lidiar con el estrés de manera saludable.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: A partir de las actividades desarrolladas en el día de hoy, ¿Qué pueden aplicar para reducir las tensiones y el estrés?

CASO DE PATRICIA Y MANI

Patricia y Mani son dos adolescentes de 18 años, que cursan el 3er grado de secundaria.

Tanto Mani como Patricia reciben presión de los amigos, quienes les preguntan ¿cuándo pretenden casarse? ¿Han tenido relaciones íntimas?

La familia de Patricia no ve un buen futuro para ella con una pareja de su misma edad. Le recomiendan buscarse un novio más adulto que ella, que le apoye económicamente y con quien ella pueda casarse. A los padres de Patricia les preocupa un posible embarazo, ya que su hermana salió embarazada siendo adolescente y el novio no asumió compromiso.

Mani siente preocupación de no ser suficientemente apto para Patricia, tiene miedo de que la relación termine. Ha pensado dejar los estudios y buscar un empleo, hasta podrían en poco tiempo mudarse juntos.

Patricia siente preocupación por la presión de los amigos y la familia, sin embargo, no tiene interés en casarse, desea seguir su relación y sus estudios.

Preguntas de análisis del caso:

1. ¿Cuáles tensiones se generan en torno a la relación de Mani y Patricia?
2. ¿Cuáles eventos de estrés han generado tensión en la familia de Patricia?
3. ¿Cuáles alternativas se te ocurren para manejar la presión familiar y social?
 4. ¿Cómo piensan que se sienten Patricia y Mani?
 5. ¿Cuáles valores están presentes en este caso?
6. ¿Cuáles valores priorizarían para decidir con el menor nivel de tensión?
 7. ¿Qué recomendaciones les harían a Mani?
 8. ¿Qué recomendaciones les harían a Patricia?
9. ¿Qué opinión tienes del tema del matrimonio y los estudios en la adolescencia?
10. ¿Qué opinión te merece el tema del embarazo en la adolescencia?
11. ¿Cómo manejarían esta situación si le ocurriera a ustedes?



PROYECTO DE VIDA



MÓDULO

4

REDUCCIÓN DE
RIESGO Y SEGURIDAD
PERSONAL

HABILIDAD: REDUCCIÓN DE RIESGO Y SEGURIDAD PERSONAL

A

RECONOCIENDO
MI ENTORNO

2 horas

Recursos: Hojas en blanco, lapiceros, cartulinas, lápices de colores, pintura, marcadores, imágenes, ega, tape, revistas, periódicos, tijeras.

INTRODUCCIÓN:

• Compartir experiencias anteriores

Converse con los participantes sobre los recursos que han encontrado en su entorno que les han ayudado a manejar el estrés.

• Presentación de la habilidad de vida a trabajar

Reducción de riesgo y seguridad personal.

• Expectativas

¿Qué les interesa conocer sobre cómo reducir riesgo en sus entornos?

• Socialización de objetivo

• Desarrollar en los adolescentes y jóvenes destrezas para identificar los factores de riesgo personales y del entorno.

• Identificar factores protectores de la vida y la seguridad personal.

• Pregunta generadora

¿Qué imagen llega a su mente cuando piensan en riesgo?

DESARROLLO: Información clave

Reducción de Riesgo y Seguridad Personal

Conjunto de medidas que se aplican para contrarrestar los factores determinantes o influyentes en la ocurrencia de conductas que ponen en riesgo la vida y la seguridad física, social o emocional de una persona. Adaptado del Manual CAI.

Las conductas de riesgo son comportamientos adversos para la vida, la salud y el bienestar. Están basadas en las percepciones o hechos que tienen las personas, las familias o las normas sociales.

La reducción de riesgo está relacionada con las necesidades vitales de la persona en función de la etapa de vida en la cual se encuentre. En el caso de los adolescentes y jóvenes los riesgos más comunes suelen ser:

- Un auto concepto pobre.
- El abandono familiar o ruptura de la relación familiar.
- Violencia o malos tratos.
- El desajuste social producto de la fase de desarrollo que atraviesa.
- Los problemas de aprendizajes o deficiencias cognoscitivas.
- Abandono o expulsión escolar.
- El embarazo en la adolescencia.
- La transmisión de una infección de transmisión sexual.
- Limitaciones para la productividad o el acceso al empleo.
- La exclusión social o limitaciones para la participación social.

Destrezas que desarrolla:

- Cambio de percepciones.
- La auto-eficacia.
- Aumenta la motivación intrínseca.
- Promueve el análisis de las creencias y las normas sociales.

TRABAJO EN GRUPO. ELABORACIÓN DE AFICHE.

- En plenaria, hacer una lista de los lugares más frecuentados por los adolescentes y jóvenes: centro educativo, lugar de trabajo, cancha, coro en la esquina, fiesta en casa de amigos, colmadón, iglesia, drink, billar, bar, piscina, etc. Y seleccionar los cuatro lugares más frecuentados.
- Forme cuatro grupos de trabajo, a cada grupo se le asigna un lugar de los frecuentados.
- Indique a cada grupo que analice cuáles son los riesgos y amenazas para la vida que se presentan en esos espacios, respondiendo a las preguntas: ¿Cómo se divierten los jóvenes? ¿Qué hacen? ¿Cómo se conocen y se relacionan entre los sexos? ¿Qué papel juegan las mujeres y los hombres en esos espacios? ¿Cuáles riesgos pueden observar?
- En un segundo momento, cada grupo piensa en factores protectores con los que cuentan los jóvenes para enfrentar los riesgos y amenazas identificados. Ejemplos de factores protectores:
 - 1) Pertenecer a un grupo juvenil,
 - 2) Tener buenas relaciones familiares,
 - 3) Asistir a la escuela,
 - 4) Saber decir "No".
- Elaborar frases relacionadas con esos factores protectores, y crear un afiche tomando como base las frases elaboradas.

RETROALIMENTACIÓN:

Resumir los conceptos e ideas principales sobre factores de riesgo y factores protectores.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que en los próximos días compartan con algunos amigos sobre los factores de riesgos y si existe alguna razón que limite su reducción.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Cuál fue la información que más te impactó sobre la reducción de riesgo y la seguridad personal?

HABILIDAD: REDUCCIÓN DE RIESGO Y SEGURIDAD PERSONAL

A

APLICANDO LA
REDUCCIÓN
DE RIESGOS

2 horas

Recursos: Hojas en blanco, lapiceros, ficha de trabajo N° 9A y 9B.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los jóvenes a compartir cómo les ha ayudado conversar con una persona de confianza sobre los riesgos.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Reducción de riesgo y seguridad personal.

• **Socialización de objetivo**

• Aplicar pasos para la reducción de riesgos y aumentar las medidas de seguridad personal.

• **Pregunta generadora**

¿Qué pueden hacer los adolescentes y jóvenes para reducir los riesgos y proteger la vida?

DESARROLLO: Información clave

Seguridad personal

La seguridad personal es el conjunto de medidas que asume una persona, ya sean adolescentes o jóvenes para prevenir la ocurrencia de conductas que expongan su vida a situaciones de violencia o amenaza grave para su vida.

Dentro de las medidas de seguridad personal se encuentran: asumir responsabilidad propia en la prevención de una infección de transmisión sexual, evitar un embarazo cuando no existen las condiciones para garantizar el cumplimiento de los derechos de un niño, tomar medidas y buscar ayuda para evitar la repitencia escolar o reprobar el grado escolar, aplicar medidas para proteger su identidad a través del uso de las redes sociales.

TRABAJO EN PAREJA. LOS PRO Y LOS CONTRA.

- Entregar a cada participante una hoja con 10 círculos para que seleccione las 10 conductas que representen riesgo para su persona.
- Los participantes se dividen en pareja. Cada pareja elige cinco conductas que entienden deben ser sustituidas por conductas más protectoras y completar las fichas de trabajo N° 9A y 9B, analizando los elementos a favor y en contra de cada conducta.
- Anime la reflexión poniendo algunos ejemplos de conductas comunes, por ejemplo, decidir aceptar la invitación de un amigo a tomar alcohol, tener relaciones sexuales sin protección, participar en actos de violencia.
- Realizar una reflexión guiada sobre las nuevas conductas y los beneficios de las mismas para la preservación de la salud, fortalecer la seguridad personal y la construcción de un proyecto de vida.

RETROALIMENTACIÓN:

Resumir los conceptos e ideas principales sobre las medidas que se pueden aplicar para la seguridad personal.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Solicite a los participantes que reflexionen sobre la relación entre seguridad personal y el logro de metas y registrar las reflexiones en el cuaderno diario.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué han aprendido nuevo sobre la reducción de riesgo? ¿Cómo aplicarán lo aprendido en la vida diaria?

LOS PRO Y LOS CONTRA

Si sigo la conducta de...	¿Qué es positivo de continuar esta conducta?	¿Qué es negativo de continuar esta conducta?

Tomado de Manual de Reducción de Riesgo CAI.

Si cambio mi conducta a...	¿Qué es positivo de la nueva conducta?	¿Qué es negativo de la nueva conducta?

Tomado de Manual de Reducción de Riesgo CAI.

PROYECTO DE VIDA

A

PROYECTO DE VIDA
EN CINCO PASOS.
PRIMERA PARTE.

 2 horas

Recursos: Proyector, hojas, papelógrafo, música de relajación, video Proyecto de Vida: https://www.youtube.com/watch?v=yMlfAgs_-P4

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Haga una lluvia de ideas para que los jóvenes compartan sus experiencias aplicando medidas de reducción de riesgo.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Proyecto de vida.

• **Expectativa**

¿Cuáles conocimientos esperan adquirir que les

ayude a elaborar su proyecto de vida?

• **Socialización de objetivo**

• Que los participantes conozcan los pasos para la elaboración de un proyecto de vida.

• Que los participantes elaboren las metas de su proyecto de vida.

• **Pregunta generadora**

¿Cuál será la mejor manera de construir un proyecto de vida?

DESARROLLO: Información clave

Proyecto de Vida

El proyecto de vida es un plan en el cual la persona define qué quiere ser en la vida y las alternativas que tiene para conducir su vida y alcanzar las metas que se propone.

La elaboración del proyecto de vida se basa en los valores de la persona y el autoconocimiento.

ANÁLISIS DE VIDEO

Durante esta actividad los participantes verán un video que explica los 5 pasos a tomar en cuenta para elaborar un proyecto de vida. Luego de ver el video, desarrollarán los pasos explicados siguiendo las indicaciones ofrecidas en cada paso. En esta sesión se desarrollarán los tres primeros pasos, en la próxima sesión, los dos pasos siguientes.

PASO 1. EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN.

 5 minutos

Con música suave de fondo, invite a los participantes a respirar de manera consciente y que imaginen cómo se ven en uno o dos años. ¿Cuál es la visión ideal que tienen de sí mismos? ¿Qué cosas les gustaría que pasaran en sus vidas?

PASO 2.

Entregue a los participantes un papelógrafo o cartulina dividida en 6 partes para que escriban los siguientes aspectos de la vida: Material/Económico; Pareja/Amor; Profesión/Negocios; Proveedor (compartir talentos personales o materiales); Familia; Salud y Espiritualidad.

PASO 3.

Indique a los participantes que escriban de manera específica en cada uno de los aspectos, de una a tres metas que desean ocurran en sus vidas en uno o dos años. Para cada meta deben especificar la fecha y cantidad de dinero aproximada que necesitan para lograrlo.

Para orientar la identificación de metas a lograr, puede poner ejemplos tales como:

- Material/Económico: Tener un salario de RD\$ XX. Al 20 de septiembre del año XX.
- Familia: Acompañar a mis padres al médico. Al 2 de abril del año XX.
- Profesión/Negocios: 1) Empezar una carrera en Derecho. 2) Tener un ascenso en mi trabajo. Al 20 de mayo del año XX.

Mi proyecto de vida	
<p>Material/Económico</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Pareja/Amor</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Familia</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Profesión/Negocios</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Proveedor</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Salud y Espiritualidad</p> <p>Escribe máximo tres cosas que te gustaría ocurrieran en 1 ó 2 años.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

RETROALIMENTACIÓN:

Cierre la sesión recordando junto al grupo los cinco pasos para elaborar el proyecto de vida.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Pida a los participantes que lleven a sus casas el proyecto de vida, para revisarlo y hacerle arreglos, en caso que lo consideren pertinente.
- **Evaluación del día.** Pregunte al grupo: ¿Qué han aprendido hoy? ¿Para qué les será útil ese aprendizaje?

PROYECTO DE VIDA

A

PROYECTO DE VIDA
EN CINCO PASOS.
SEGUNDA PARTE.



2 horas

Recursos: El cartel de cada participante con sus metas, música suave, lapiceros.

INTRODUCCIÓN:

- **Compartir experiencias anteriores**

Motive a los participantes a compartir cómo les fue con la revisión de los tres primeros pasos de su proyecto de vida.

- **Presentación de la habilidad de vida a trabajar**

Proyecto de vida, segunda parte.

- **Socialización de objetivo**

• Concluir la elaboración del proyecto de vida.

- **Pregunta generadora**

¿Qué significado tiene la palabra prioridad?

DESARROLLO:

PASO 5. EJERCICIO DE SINTONIZACIÓN.



5 minutos

Con música suave de fondo, invite a los participantes a permanecer en silencio, adoptando una posición de descanso. Cerrar sus ojos y poner atención en su respiración, tomando el aire por la nariz y dejar salir suavemente por la nariz.

Indique a los participantes que imaginen que han logrado sus metas. Cuando terminen el ejercicio, los participantes escriben en el cartel las emociones que les surgieron.

RETROALIMENTACIÓN:

Solicite al grupo mencionar los pasos que han aplicado.

CIERRE:

- **Compromiso de actuación.** Indique a los participantes que escriban una carta dirigida a sí mismos, contando las metas que han alcanzado.

Por ejemplo: Querido/a _____. Qué alegría comunicarme contigo. Veo que has avanzado en _____.

- **Evaluación del día.** ¿Cuál es el mayor aprendizaje de la sesión de hoy?

PROYECTO DE VIDA

A

CELEBRANDO
LA VIDA

 2 horas

Recursos: Copia de la canción Celebra la Vida, radio, evaluación post test (una copia para cada participante), lapiceros, certificados de participación, brindis aportado por los participantes.

INTRODUCCIÓN:

• **Compartir experiencias anteriores**

Invite a los participantes a compartir qué significó para ellos la experiencia de escribir la carta, y los que deseen, lean sus cartas.

• **Presentación de la habilidad de vida a trabajar** Proyecto de vida. Celebrando la vida.

• **Socialización de objetivo**

• Concluir la elaboración del proyecto de vida.

• **Pregunta generadora**

¿Qué relevancia tiene finalizar la planificación de mi proyecto de vida?

PLENARIA. RONDA DE VIRTUDES.

- Organizar a los participantes formado una ronda, sentados.
- Colocar una silla vacía en la ronda.
- Previamente colocar en una bolsa el nombre de los participantes.
- Sacar un nombre al azar.
- La persona seleccionada pasa a la silla vacía para escuchar las virtudes que el grupo ve en él o ella.
- Los participantes responden a la pregunta ¿Qué virtudes ve en XX que le permitirá concretar su proyecto de vida? Se dedicará un tiempo total de 30 segundos por participante.
- Luego otro participante ocupará su lugar, hasta que todos hayan participado.

SOSTENIENDO EL PROCESO.

- Indique que los equipos formados en la sesión anterior se reúnan.
- Explique que para sostener el proceso se formarán grupos que se reunirán para dar seguimiento a su proyecto de vida.
- Solicite que se pongan de acuerdo en el día, la hora y el lugar donde se reunirán.
- El grupo selecciona un coordinador de equipo. Recomiende que los primeros tres meses los encuentros sean mensuales y luego bimensuales.
- Cuando los equipos concluyan, en plenaria comparten los acuerdos.

APLICACIÓN DEL POST TEST.

Explique al grupo:

- Que se aplicará la evaluación de salida.
- Es una evaluación personal y anónima.
- Es la misma evaluación que se realizó en la sesión inaugural.
- Reitere que no es un examen. La finalidad es obtener información sobre los aprendizajes de habilidades para la vida adquiridos en el programa.
- Invite a responder a las preguntas de manera honesta.
- Entregue a cada participante una evaluación para que la completen.

CIERRE:

- Agradezca la participación de todos los presentes por la consistencia para concluir el programa.
- Indique a los equipos que tienen la responsabilidad de reunirse en las fechas acordadas.
- Entregue los certificados.
- Invite a los participantes a cantar la canción Celebra la Vida como cierre final.
- Invite a los participantes a compartir un brindis

BIBLIOGRAFÍA

1. Alianza A Ganar. Manual A Ganar. Guía del Facilitador. Rep. Dom.: USAID.
2. Aflatoun. (2008). Aflateen. Educación social y financiera para jóvenes. Washington, DC.
3. Alonso Yábar, A. (2014). Manual de habilidades para la vida, liderazgo y participación ciudadana. Chorrillos, Perú: CEDRO.
4. Asociación Dominicana Probienestar de la Familia (Profamilia). (2008). Hablemos. Educación Sexual para Jóvenes. Santo Domingo, R.D.
5. Barudy, J. (2011). La Fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Barcelona, España: Editorial Gedisa S.A.
6. Carter, R. (2016). Teen Interactive Theater Education, TITE. Arizona, E.U.: Universidad de Arizona.
7. Chahín Pinzón, I. (2012). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao, España: EDEX.
8. Cicatelli Associates Inc., 2014. Training Center for Health Professionals. Taller de capacitación en entrevista motivacional. Proyecto USAID Alerta Joven-Entrena. Santo Domingo, R. D.
9. Consejo Nacional de Discapacidad (CONADIS), 2014. Compendio Legal sobre Discapacidad. Santo Domingo, República Dominicana.
10. Consejo Nacional de Drogas. Manual prevención de drogas en la República Dominicana. Distrito Nacional, R. D.
11. Givaudan, M., & Beltrán, M. (2009). Yo quiero, yo puedo...prevenir el VIH/SIDA. Programa para multiplicadores. México, D.F.: MINERD.
12. Hay, L. (2016). El Poder del Espejo. 21 Días para Cambiar tu Vida. Barcelona: Ediciones Urano.
13. Hernández, M., Aguilar, A. (2012). Manual de Habilidades para la vida. Para facilitadores institucionales de HpV. México. Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones.
14. Kaulard, A. (2013). Conceptos y Herramientas de Metodología de Aprendizaje de Adultos. Manual para capacitación a capacitadores. Lima, Perú: GFA Consulting Group GmbH.
15. Mangrulkar, L., Whitman, C., & Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20)
16. Mantilla, L. (2003). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para vivir mejor. Fe y Alegría. Bogotá, Colombia. Recuperado de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
17. Mantilla, L. (1999). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción de problemas psicosociales. Bogotá, Colombia: Fe y Alegría.
18. Mantilla, L., Chahín Pinzón, I. D. (2012). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. (8th ed.). Bilbao, España: EDEX.
19. Ministerio de Trabajo. (2016). Promoción de la empleabilidad juvenil en zonas rurales y urbanas desvalorizadas de la República Dominicana. Material educativo. Guía del facilitador. Santo Domingo, Rep. Dom.
20. Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la Educación, revista digital para profesionales de la enseñanza, N° 5. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
21. Organización Mundial de la Salud (OMS) (1993). Guidelines: Life Skills Education Curriculum for Schools. Ginebra, Suiza. Recuperado de <https://www.who.int/es>
22. Programa Regional GIZ-PREVENIR. Componente 1. Estrategias Municipales de Prevención de Violencia con Participación de Jóvenes. Recuperado de: <http://www.gizprevenir.com/cajadeherramientas/assets/prevencion/documentos/fichas/2.5FD.pdf>
23. Secretaría de Salud Pública de Sonora. Habilidades para la vida. Manual del facilitador. Sonora, México. Recuperado de: http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Manual_HpV_Facilitador.pdf
24. 12° Congreso Virtual de Psiquiatría. Prevención de violencia en adolescentes y jóvenes: intervenciones que funcionan. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/PREVEN-CI%C3%93N%20DE%20LA%20VIOLENCIA%20EN%20ADOLESCENTES%20Y%20J%C3%93VENES%20Dra.%20Carmen%20Calle.pdf>

PROGRAMA DE HABILIDADES DE VIDA. PRE Y POST TEST

Pregunta	Sí	No	Comentario
¿Puedo identificar mis fortalezas?			
¿Tienes claridad de los aspectos a mejorar de tu persona?			
¿Es fácil para ti entender los sentimientos de los demás?			
¿Escuchas atentamente a las personas cuando te hablan de sus problemas?			
¿Generalmente hablas en primera persona? Ej. Yo pienso... Yo siento...			
¿Puedes identificar cuando te estás comunicando de manera asertiva?			
¿Expresas cuando no estás de acuerdo con algo?			
¿Tomas iniciativas para conocer personas?			
¿Puedes mantener una conversación en grupo?			
¿Se te hace fácil trabajar en equipo?			
¿Puedes identificar los valores en los que crees?			
¿Tomas en cuenta tus valores al tomar decisiones?			
¿Pones tu empeño en resolver los problemas aunque no sea fácil?			
¿Reflexionas sobre las cosas que pasan a tu alrededor?			
¿Tienes ideas propias sobre los temas que discutes con tus amigos?			
Ante una situación, ¿puedes aportar diversas ideas?			
¿Expresas tus sentimientos con facilidad?			
¿Puedes identificar situaciones que ponen en peligro tu vida?			
¿Tienes metas claras de lo que quieres lograr en tu vida en uno o dos años?			
¿Doy seguimiento a mis planes y metas?			

POR UNA JUVENTUD
libre
DE CRIMEN Y VIOLENCIA

Av. Lope de Vega #13, Plaza Progreso Business Center,
local 601, Santo Domingo, R.D.
Tel: 809.567.8990
www.alertajoven.com | info@alertajoven.com